



Besuchte 2023 den Kurs
„Zukunft gestalten mit
künstlicher Intelligenz“



vhs
für Ihre
Hygge



Kursprogramm 1. Halbjahr 2026

Gemeinsam das Morgen gestalten.



Bücherabo
ungeahntes Lesevergnügen

Lesesüchtig?

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

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

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

Mehr Infos



Eissing
BÜCHER & ERLESENESE SINCE 1865

Buchhandlung Eissing
Hauptkanal links 55
26871 Papenburg

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



Buchhandlung.Eissing



0176 / 34558905



buchhandlung_eissing



@buchhandlung_eissing

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Ihr vhs-Team	6



Gesellschaft

Webinar-Reihe „Klima und Wir“	9
Garten & Umwelt	11
Bildung für nachhaltige Entwicklung	11
Gesellschaft	11
Persönlichkeitsentwicklung	12
Rechtsfragen	12
Finanzfragen	13



Kultur

Kultur	17
Musik und Tanz	17
Textiles Gestalten	18
Handwerk	19
Fotografie	19
Weltklassik am Klavier	21



Gesundheit

Berufliche Fortbildung	23
Fortbildungen für Betreuungskräfte	26
Feldenkrais	28
Wohlbefinden	29
Entspannung	31
Innere Ruhe und Gelassenheit	34
Bewegung	35
Kochen und Genießen	40



Sprachen

Deutsch	44
Chinesisch	45
Englisch	45
Französisch	47
Italienisch	47
Niederländisch	47
Spanisch	48
Schnupperangebote	48
Exkursionen	49
Sprachförderungen	50



Pädagogik

Online Reihe für Eltern, Großeltern, Fachkräfte und Interessierte	53
Präsenzkurse für Eltern, Großeltern, Fachkräfte und Interessierte	54
Kommunikation mit Eltern und im Team	58
Lehrgänge	59



Hygge

Unsere Hygge-Woche	62
------------------------------	----



Beruf

Projekte und Maßnahmen in der vhs Papenburg	67
Für Auszubildende	72
Selbstständigkeit	72
Kaufmännische Online Fortbildung	72
Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business	74
Xpert Business-Kurse – Gemeinsam Vor-Ort in der vhs lernen	75
Fachwirkurse IHK	75
IHK Fachlehrgänge	76
Führung und Management	77
Kommunikation	80
Persönlichkeitsentwicklung	82
KI Themen	85



KI Quiz

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie einen wunderbaren vhs Rucksack	86
---	----



EDV

EDV-Einstieg mit Windows	93
Smartphones	95



Grundbildung

Lernwohnzimmer – Lesen und Schreiben	96
--	----

Allgemeine Geschäftsbedingungen	98
Datenschutzbestimmungen	99
Stichwortverzeichnis	100



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.

Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Papenburg,

in diesem Semester greifen wir einige Ideen des Jahresverbandsmottos „*Gemeinsam das Morgen gestalten – #zukunftsor_vhs*“ auf und widmen uns dem Thema **Künstliche Intelligenz**.

Passend dazu finden Sie in diesem Programmheft, auf Social Media und unserer Homepage ein Rätsel rund um das Thema KI. 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 ver-

losen wir fünf der abgebildeten vhs Rucksäcke im Wert von 39,95 EUR. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Quiz!



Neben der Vorfreude auf das neue Semester schwingt bei uns jedoch auch ein wenig Wehmut mit, denn wir verabschieden uns von einer geschätzten Kollegin:

Anne Sonntag da Cruz geht nach 15 erfolgreichen Jahren bei uns in den wohlverdienten Ruhestand.

Anne hat die Programmlandschaft der vhs Papenburg geprägt wie kaum eine andere – mit spannenden, inspirierenden und oft auch kontroversen Themen. Ob **Philipp Möller** (Religionskritiker und Autor des Buches “Gottlos glücklich”), **Andrea Röpke** (Journalistin und Autorin des Buches “Mädelsache! Frauen in der Neonazi-Szene”), **Andreas Speit** (Rechtsextremismus Experte und Autor des Buches “Reichsbürger - die unterschätzte Gefahr”), **Necla Kelek** (Soziologin und Publizistin, die im Rahmen eines Podiumsgesprächs über den Islam gemeinsam mit Emel Zeynelabidin und

Dina El Omari an der vhs zu Gast war)

oder **Henning Sußebach** (Journalist und

Mitautor des Buches “Unter einem Dach – Ein Syrer und ein Deutscher erzählen”) – sie hat sie alle nach Papenburg geholt und unser Haus zu einem lebendigen Ort des Austauschs gemacht.

Ihre Herzensthemen waren stets **Vielfalt, Toleranz und Demokratie** – heute aktueller denn je.

Sie initiierte die *Internationalen Wochen gegen Rassismus* im Rahmen des XENOS-Projekts ab 2011, brachte die vhs in die *Charta der Vielfalt* und gründete ein Jahr später das *Demokratiezentrum Papenburg* – eines von nur sieben regionalen Zentren in Niedersachsen.

Mit ihrer herzlichen, offenen Art und ihrem kommunikativen Talent hat sie unzählige Kooperationen aufgebaut und großartige Initiativen ins Leben gerufen, wie etwa die „*Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage*“ gemeinsam mit der Michaelschule.

Doch Anne kann nicht nur organisieren und begeistern – sie kann auch feiern! Ihre legendären vhs-Partys sind unvergessen: kein Stuhl blieb besetzt, kein Teller leer und kein Beat langweilig.

Sie ist das **Hippie-Blumenmädchen** unserer vhs – lebensfroh, bunt und voller Energie.



**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](mailto: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, Titelfoto: Cornelia Bojara



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

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

Geschäftsführung

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



Programmbereichsleitungen

Die kreativen Köpfe hinter unserem spannenden Programm:

Irina Fink
04961 9223-77
irina.fink@vhs-papenburg.de
Sprachen, EDV, Digitalisierung

Franziska Hählein
04961 9223-57
franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de
Berufliche Bildung, Qualitätsmanagement-beauftragte (QMB), Pädagogik, Bildungsberatung

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

Helge Jan Meyer
04961 9223-50
helgejan.meyer@vhs-papenburg.de
Kultur

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

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

Programmbereichsassistenz / Kursanmeldung

Jessica Fennen
04961 9223-0
jessica.fennen@vhs-papenburg.de

Janine Meyer
04961 9223-0
janine.meyer@vhs-papenburg.de

Anja Termöhlen
04961 9223-0
anja.termoehlen@vhs-papenburg.de

Verwaltung

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

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

Marina Martin
04961 9223-15
marina.martin@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

Rahel Schröer
04961 9223-15
rahel.schroeer@vhs-papenburg.de
Projektadministration

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

Anja Termöhlen
04961 9223-17
anja.termoehlen@vhs-papenburg.de
Pressearbeit und Social Media

Projektbereich

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

Alina Brühl
04961 9223-54
alina.bruehl@vhs-papenburg.de

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

Irina Fink
04961 9223-77
irina.fink@vhs-papenburg.de

Janina Funke
04961 9223-51
janina.funke@vhs-papenburg.de

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

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

Sabine Kaschel
04961 9223-24
sabine.kaschel@vhs-papenburg.de

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

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

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

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

Kübra Zortul
04961 9223-47
kuebra.zortul@vhs-papenburg.de

Integrationsbereich

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

Marina Nasarenko
marina.nasarenko@vhs-papenburg.de
Lehrkraft in Integrationskursen

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

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

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

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

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

vhs-kids

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

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

Beratung

Eva-Maria Samsen
Telefon: 04961 9223-31

Vertretung
Melanie Schröder
Telefon: 04961 9223-41



Inhalt

Webinar-Reihe

„Klima und Wir“:	9
Garten & Umwelt	11
Bildung für nachhaltige Entwicklung	11
Gesellschaft	11
Persönlichkeitsentwicklung	12
Rechtsfragen	12
Finanzfragen	13





Gesellschaft

Webinar-Reihe „Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!

Im Rahmen des Projekts „vhs goes green 2“ findet die bundesweite Webinar-Reihe „Klima und Wir“ statt.

Die Vortragsreihe richtet sich an interessierte Bürger:innen. Ziel ist es, niedrigschwellig über klimarelevante Themen zu informieren und zu sensibilisieren, um zu einem klimafreundlichen Handeln anzuregen. Die Teilnahme erfolgt über den folgenden Veranstaltungslink (siehe QR-Code) und die Plattform „sli.do“.



Gerne schickt die vhs Papenburg Ihnen den Link auch direkt zu. Fragen und Diskussionsbeiträge können über die Plattform „sli.do“ gestellt werden. Die Teilnehmenden bleiben während der gesamten Veranstaltung anonym und nehmen über die Chat-Funktion aktiv teil.

Technische Voraussetzungen: PC/Laptop oder mobiles Endgerät mit Internetanschluss.

Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln neu

Kurs-Nr.: 261104400P

Wie können wir im Alltag klimafreundlich einkaufen – ob beim Lebensmittel-einkauf, in der Mode oder bei Alltagsgegenständen? In diesem Webinar erhalten Sie praxisnahe Tipps und fundiertes Wissen rund um nachhaltigen Konsum im privaten Bereich. Marret Bähr berät im Kompetenzzentrum für nachhaltige Beschaffung und Vergabe Schleswig-Holstein (KNBV.SH) öffentliche Auftraggeber:innen. Sie vermittelt in ihrem Vortrag anschaulich, welche

ökologischen und sozialen Auswirkungen Konsumententscheidungen haben und welche konkreten Handlungsmöglichkeiten es für Verbraucher:innen gibt, um Ressourcen zu schonen und das Klima zu schützen. Sie zeigt auf, wie nachhaltige Kriterien in den Einkauf einfließen können – auch im beruflichen Kontext – und motiviert dazu, den eigenen Konsumalltag kritisch zu hinterfragen.

M.Sc. Umweltmanagement und Kommunikation Marret Bähr

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; gebührenfrei
Di., 27.01.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur neu

Kurs-Nr.: 261104500P

In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Permakultur vermittelt – von ihrem Ursprung bis hin zu den zentralen Gestaltungsprinzipien. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können. Der Beitrag ist empfehlenswert für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

Dipl. Permakultur Designer

René Franz

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; gebührenfrei
Di., 24.02.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Klima und Kultur: Für mehr Klimaschutz und was wir dafür tun können! neu

Kurs-Nr.: 261104600P

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Franziska Mohaupt über den Zusammenhang zwischen Klima und Kultur. Sie ist Umweltingenieurin, Referentin für Nachhaltige Entwicklung im Bundesverband Soziokultur e.V. und freiberufliche Beraterin. Sie entwickelte ökologische Mindeststandards und ein Weiterbildungsprogramm für Kultureinrichtungen und begleitet Organisationen auf ihrem Weg zu mehr ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit. In ihrem Vortrag zeigt Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen mehr als nur Orte der Kunst sein können - sie haben das Potenzial, gesell-

schaftlichen Wandel aktiv mitzugestalten. Franziska Mohaupt zeigt, wie Klimaschutz in den Alltag von Kultureinrichtungen integriert werden kann, sei es durch nachhaltige Strukturen, ressourcenschonendes Arbeiten oder durch thematische Impulse in der Programmarbeit.

Darüber hinaus wird die Rolle von Kulturoren als „Dritte Orte“ beleuchtet: als Räume, in denen Menschen zusammenkommen, Ideen teilen und gemeinsames Handeln für eine nachhaltige Zukunft erproben. Das Webinar richtet sich an Kulturschaffende und Interessierte, die Kultur als Motor für Klimaschutz und Transformation verstehen möchten.

Franziska Mohaupt

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; gebührenfrei
Mi., 18.03.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Klima und Beteiligung: Wie können wir vor Ort wirksam werden? neu

Kurs-Nr.: 261104700P

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Dr. Jonathan Seim, Referat Bürgerbeteiligung der Stadt Wuppertal, darüber, wie wir in unserer Gemeinde konkret etwas für den Klimaschutz tun können. Ob beim Einkauf, in lokalen Initiativen oder an der Wahlurne - jede und jeder von uns kann sich einbringen. Doch wie behält man in dieser Vielfalt den Überblick? Dr. Jonathan Seim zeigt, welche Handlungs- und vor allem politischen Beteiligungsmöglichkeiten es gibt, ordnet sie systematisch und macht sie mit anschaulichen Praxisbeispielen greifbar. Der Vortrag lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und zu entdecken, wo wir vor Ort gemeinsam wirksam werden können.

Dr. Jonathan Seim

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; gebührenfrei
Mi., 22.04.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Klima und Psychologie: Warum Wissen alleine nicht reicht neu

Kurs-Nr.: 261104800P

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ spricht Anna-Sophie von Agris über den Zusammenhang von klimabewusstem Handeln und psychologischen Aspekten.



Christa Werth

40 Jahre gelebte Selbstversorgung – vom Balkon auf Norderney bis zu tropischen Gärten in Afrika. Als Hauswirtschaftsmeisterin waren Gartenbau, Kleintierzucht und Vorratswirtschaft für mich immer ein Selbstverständnis in der Familienversorgung. Heute, wieder im eigenen Garten, erlebe ich täglich, was Selbstversorgung an Unabhängigkeit und Zufriedenheit schenken kann. Ich freue mich darauf, mein Wissen weiterzugeben und mit Ihnen in Austausch zu kommen.

Selbstversorgung:

Alte Idee – neue Relevanz? neu

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 261104020P

Ist Selbstversorgung ein überholtes Konzept – oder heute aktueller denn je? In diesem Vortrag mit offenem Austausch und Diskussion entdecken wir, wie alltagstaugliche und nachhaltige Selbstversorgung wirklich aussehen kann. Von eigenem Gemüse aus dem Garten über die Haltung kleiner Nutztiere bis hin zur Herstellung selbstgemachter Lebensmittel – wir schauen uns praxisnahe Wege an, wie mehr Unabhängigkeit und Nachhaltigkeit im eigenen Leben gelingen können. Mit konkreten Beispielen, inspirierenden Impulsen und Platz für persönliche Fragen entwickeln wir gemeinsam neue Perspektiven für ein selbstbestimmtes, ressourcenschonendes Leben. Ein Abend voller Inspiration für alle, die ihren Alltag nachhaltiger, bewusster und mit mehr Freude gestalten möchten.

Christa Werth

vhs; kostenfrei, Anmeldung ist erforderlich

Do., 05.02.2026

19.00 - 20.30 Uhr

Mit Plan ins Beet – nachhaltig gärtnern

- Kurs -

Kurs-Nr.: 261104021P

Wie kann ich meinen Garten gezielt für die Selbstversorgung planen und vorbereiten?



In diesem zweiteiligen Kurs entwickeln Sie mit fachlicher Unterstützung Ihren persönlichen Gartenkalender: Was möchte ich anbauen, was ist realistisch, und wie bereite ich meinen Garten sinnvoll vor? Vom Gemüsebeet über Kräuterecke bis zum Naschgarten.

Christa Werth

vhs; 20,00 EUR

Di., 10.02.2026

19.00 - 21.15 Uhr; 2 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 02.02.2026.

Beet frei!

- vorbereiten, säen, pflanzen -

Kurs-Nr.: 261104023P

Jetzt wird's praktisch:

In diesem Kurs bereiten Sie Ihre Beete für die Selbstversorgung vor und lernen, wie Sie Gemüse, Kräuter und Blumen zum richtigen Zeitpunkt aussäen und pflanzen.

Mit vielen Tipps zur Bodenvorbereitung, Saatgutwahl und Pflanztechnik starten Sie gut vorbereitet in die Gartensaison.

Christa Werth

vhs; 20,00 EUR

Di., 17.03.2026

19.00 - 21.15 Uhr; 2 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 09.03.2026.

Konservieren der ersten Ernte

- Kräuter, Blüten, Beeren -

Kurs-Nr.: 261104024P

Jetzt wird's praktisch:

Die erste Sommerernte ist da – jetzt heißt es: haltbar machen!

In diesem Kurs konservieren Sie Ihre eigenen Kräuter, Blüten und Beeren, damit der Geschmack des Sommers lange erhalten bleibt.

Ob Trocknen, Einlegen oder Einkochen – mit einfachen Methoden und kreativen Ideen.

Christa Werth

vhs; 20,00 EUR

Di., 23.06.2026

19.00 - 21.15 Uhr; 3 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 15.06.2026.



Sophie von Agris ist Umweltpsychologin sowie angehende systemische Psychotherapeutin. Ihr psychologisches Wissen und ihre systemische Haltung vereint sie in ihrer Arbeit für das Wandelwerk – einem Verein an deutschlandweit wirkenden Umweltpsycholog:innen. Hier lehrt, forscht und engagiert sie sich partizipativ im Feld der Klimagerechtigkeit, immer der Frage auf der Spur, welche individuellen, kollektiven und strukturellen Faktoren Menschen in wirksames Handeln für eine sozial-ökologische Transformation bringen. „Was treibt jede:n Einzelne:n an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer - trotz positiver Einstellungen und bereits viel vorhandenem Wissen? Diese Fragen treiben Einige um!

Mit einem Blick auf umweltpsychologische Forschung vermitteln wir passend dazu in diesem Workshop Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.

Anna-Sophie von Agris

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; gebührenfrei
Do., 07.05.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Klima und Finanzen: Grün investieren, aber wie?

neu

Kurs-Nr.: 261104900P

In der Webinar-Reihe „Klima und Wir“ stellt Michael Herte von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein die wachsende Bedeutung von Umweltbewusstsein bei privaten Geldanlagen vor. Immer mehr Anlegerinnen und Anleger legen nicht nur Wert auf Rendite und Sicherheit, sondern möchten mit ihren Investitionen auch einen positiven Beitrag zum Klima- und Umweltschutz leisten.

Der Vortrag zeigt auf, wie groß das Interesse an nachhaltigen Finanzprodukten inzwischen ist, welche Chancen sich dadurch eröffnen und worauf Verbraucher:innen achten sollten. Gleichzeitig hilft er, typische Barrieren abzubauen: Viele Menschen fühlen sich unsicher, weil die Begriffe „nachhaltig“ oder „grün“ im Finanzbereich oft unterschiedlich verwendet werden.

Michael Herte gibt hier Orientierung, erklärt gängige Nachhaltigkeitskriterien und zeigt praxisnah, wie man problematische Produkte erkennt und vermeidet. Damit bietet die Veranstaltung eine wertvolle Entscheidungshilfe für alle, die ihr Geld klimabewusst anlegen möchten – und dabei nicht in die Falle von Greenwashing oder undurchsichtigen Angeboten geraten wollen.

Rechtsanwalt Michael Herte
vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; gebührenfrei
Mi., 03.06.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Garten & Umwelt

Obstbaumschnitt

- In Kooperation mit dem Ökohof St. Josef gGmbH -

Kurs-Nr.: 261104200P

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 auf dem Gelände vom Sozialen Ökohof, Am Seitenkanal 16. Bitte am Samstag wetterfeste, robuste Kleidung und feste Schuhe tragen sowie vorhandenes Baumwerkzeug mitbringen.

Andreas Kündig

vhs; 35,00 EUR
Fr., 20.03.2026
18.00 - 21.00 Uhr;
Sa., 21.03.2026
09.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 10.03.2026.



Bildung für nachhaltige Entwicklung

Was ist solidarische Landwirtschaft?

- Der SoLaWi-Hof EmsAuen stellt sich vor -

Kurs-Nr.: 261104030P

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

In der Infoveranstaltung wird ausführlich erklärt, wie die Solawi in der Praxis funktioniert. Dabei geht es um Anbau und Ernte, die Verteilung der Lebensmittel, um die Vorteile und Besonderheiten dieses Verfahrens und welche Kosten damit verbunden sind.

Wer also wissen möchte, was die Solawi ist und wie sie funktioniert, ist herzlich eingeladen zur Infoveranstaltung. Um Anmeldung bei der vhs wird gebeten unter Tel. 04961/ 9223-0.

Familie Lampen-Heimrath

vhs; gebührenfrei
Do., 19.02.2026
19.30 - 21.45 Uhr

Gesellschaft

Die Seenotretter – Rausfahren, wenn andere reinkommen!

- Informationsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger -

Kurs-Nr.: 261100010P

Die Seenotretter sind eine starke Gemeinschaft. Schiffbrüchige aus Seenot retten, Menschen aus Gefahren befreien, Verletzte und Kranke versorgen. Gut 180 Festangestellte und mehr als 800 freiwillige Seenotretter sind mit 60



Seenotrettungskreuzern und -booten auf 55 Stationen an der deutschen Nord- und Ostseeküste bereit zum Einsatz - rund um die Uhr und bei jedem Wetter! Damit sie auslaufen können, bedarf es aber einer umfangreichen technischen Ausrüstung auf dem Wasser und einer starken landseitigen Unterstützung. Über die vielfältigen Ak-

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

Außerdem wird für Wassersportler:innen nochmals die Sicherheits-App SafeTrx vorgestellt. Unter dem Motto SICHER-AUF-SEE gibt es Informationen für Segler:innen, Motorbootfahrer:innen, Kiter:innen und Wattwanderer:innen. Denn der beste Einsatz ist der, den die Seenotretter erst gar nicht zu fahren brauchen.

Alle Interessierten sind herzlich zu diesem Film- und Informationsabend eingeladen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Karl-Heinz Willmann

vhs; Der Eintritt ist frei. Um eine Spende wird gebeten.

Anmeldungen bitte unter Tel.

04961/9223-17.

Mo., 02.02.2026

19.30 - 21.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 23.01.2026.

Du bekommst konkrete Impulse, praktische Übungen und hilfreiche Kommunikationsstrategien, um dich im Alltag stärker, klarer und freier zu erleben.

Seminarinhalte:

- Manipulation erkennen
- Innere Stärke aufbauen
- Grenzen setzen
- Selbstwahrnehmung stärken
- Klar kommunizieren
- Schuldgefühle durchschauen
- Selbstbestimmt bleiben

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR
Do., 26.02.2026

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 25.02.2026.

Rechtsfragen

Augen auf beim Immobilienkauf!

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 261104100P

Viele werden auf Probleme beim Kauf einer Immobilie erst aufmerksam, wenn größere Schwierigkeiten



auftauchen. Wer eine neue oder gebrauchte Immobilie kauft, sollte sein Wunschobjekt ganz genau prüfen.

Dabei müssen nicht nur Bausubstanz, Heizungstechnik und Modernisierungsbedarf unter die Lupe genommen werden - auch viele weitere Punkte gilt es zu beachten. Das kann helfen, viel Geld, Ärger und Nerven zu sparen.

In dem Vortrag werden die notwendigen Schritte beim Kauf oder Verkauf einer neuen oder gebrauchten Immobilie behandelt. Der Schwerpunkt wird auf der rechtlich sicheren Umsetzung von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Eigentumserwerb durch Grundbucheintragung liegen. Der Referent ist seit vielen Jahren auf diesem Gebiet tätig und erklärt, wie die typischen Fehler und Risiken vermieden werden können.

Dr. Stefan Schierholt

vhs; 10,00 EUR

vhs Lernportal

Schreiben lernen: kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort

Illustration of a woman with glasses sitting at a desk with a computer monitor and a smartphone.

GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium für Bildung und Forschung



Mi., 04.03.2026

19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 23.02.2026.

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 261103400P

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit einem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man es richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.

Inhalte des Vortags sind u.a.:

- Gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament
- Der letzte Wille: Form, Inhalt, Wirkung
- Das Pflichtteilsrecht
- Bei einer Erbschaft: Nachlass prüfen, verwalten und teilen
- Die Beteiligung des Fiskus: Erbschaftssteuer
- Schenken statt vererben: Wie oft, wie viel, an wen?

Dr. Stefan Schierholt

vhs; 10,00 EUR

Mi., 25.02.2026

19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 16.02.2026.

Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 261103300P

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.

Dr. Stefan Schierholt

vhs; 10,00 EUR

Mi., 25.02.2026

19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 16.02.2026.

Notfallvorsorge: Wenn etwas passiert, ist es meistens schon zu spät neu

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 261103600P

Dieser Vortrag informiert über Bescheinigungen, Vollmachten, Dokumente, Vorgänge usw., die es im Zusammenhang mit einem Notfall oder Todesfall bereitzuhalten gilt. Im Vorfeld lässt sich Einiges regeln, doch man muss es auch wissen. Kennen Sie z.B. eine Bestattungsverfügung? Oder wissen Ihre Angehörigen, wer auf Ihr Haustier aufpasst, falls Sie kurzfristig ins Krankenhaus kommen sollten? Auch werden wichtige Hinweise für Ihre Angehörigen besprochen und das Anlegen einer Informationsmappe/Notfallmappe wird exemplarisch vorgestellt.

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin

vhs; 11,00 EUR

Do., 12.02.2026

15.30 - 17.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 02.02.2026.

Pflegefall neu

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 261103700P

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.

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin

vhs; 11,00 EUR

Do., 12.02.2026

18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 02.02.2026.

Finanzfragen

Kein Bock auf Geldsorgen? Clever sein: Geld verstehen, Vermögen vermehren! neu

Kurs-Nr.: 261103010P

Wer sein Geld versteht, kann es vermehren – und das ist oft einfacher, als viele denken. Dieses Seminar vermittelt Ihnen verständlich, kompakt und ohne Fachchinesisch das nötige Basiswissen rund um Geld, Sparen und Investieren.



Sie lernen, wie Sie kluge finanzielle Entscheidungen treffen, Risiken vermeiden und Schritt für Schritt Vermögen aufzubauen. Und das Beste: Sie brauchen kein Vorwissen – nur Lust, Ihre Finanzen selbst in die Hand zu nehmen.

Das erwartet Sie:

- Geld verstehen: Einnahmen, Ausgaben und Budgets clever managen
- Sparstrategien, die wirklich funktionieren
- Grundlagen von Zinsen, Inflation und Vermögensaufbau
- Aktien, ETFs & Co. – verständlich erklärt
- Sicherheit, Liquidität und Rendite – die richtige Balance finden
- Ihr persönlicher Finanzplan
- Praktische Übungen und Beispiele

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR Fr., 19.06.2026

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 18.06.2026.



Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de

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



OHNE
DEINE
SPENDE
GEHT'S
NICHT

Einsatzberichte, Fotos, Videos und
Geschichten von der rauen See erleben:



#TeamSeenotretter



Spendenfinanziert



Feilschen will gelernt sein: So holen Sie mehr raus für Ihr Geld

Kurs-Nr.: 261103020P

Ob im Möbelhaus, beim Handwerker oder auf Reisen – wer charmant fragt, spart bares Geld. Doch vielen fällt es



schwer, über den Preis zu sprechen: Man will nicht gierig wirken, keine Szene machen oder peinlich auffallen. Dabei ist Feilschen kein Machtspiel, sondern ein sympathischer Dialog auf Augenhöhe – und mit der richtigen Haltung sogar ein Türöffner zu mehr Selbstvertrauen.

In diesem praxisnahen Online-Seminar lernen Sie, wie Sie durch freundliche Gesprächsführung, clevere Formulierungen und eine Prise Humor zu besseren Konditionen kommen – im Alltag, im Urlaub oder bei größeren Anschaffungen. Ohne Druck, ohne Tricks – mit Haltung, Taktgefühl und Stil.

Das erwartet Sie:

- Charmant verhandeln: Wie Sie den Preis ansprechen, ohne unangenehm zu wirken
- Praktische Übungen: Gesprächsstrategien, Formulierungen und kleine Rollenspiele
- Die innere Haltung: Wie Sie Hemmungen überwinden und selbstbewusst auftreten
- Humorvoll überzeugen: Mit Leichtigkeit zum besseren Angebot

Seminarinhalte:

- Die häufigsten Feilsch-Blockaden – und wie man sie überwindet
- Sympathisch und wirksam: Körpersprache, Tonfall und Einstiegssätze
- Die besten Sätze zum Preis – höflich, locker, effektiv
- Do's & Don'ts im Preisgespräch
- Reflexion und Feilsch-Protokoll: Was lief gut – was kann besser werden?
- Viele praktische Tipps, Beispiele und kleine Übungen

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR
Fr., 24.04.2026
18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 23.04.2026.

Finanzen für Eltern und Familien – Budget, Rücklagen und Vorsorge für Groß und Klein

Kurs-Nr.: 261103030P

Wir planen das Familienbudget realistisch – auch mit Teilzeit, Elterngeld und Kindergeld. Wir definieren Rücklagen, strukturieren Haushaltsgeld und zeigen, wie Eltern- und Junior-Depots per ETF-Sparplan langfristige Vorsorge ermöglichen. Mit Vorlagen, Beispielbudgets und klaren nächsten Schritten.

Lernziel:

- Familien-Haushaltsplan mit Prioritäten und Notgroschen aufsetzen
- Tragfähige Sparrate finden und automatisieren
- Fahrplan für Eltern- und Kinder-Vorsorge (Depot/Sparplan) erstellen

Zielgruppe:

Für werdende Eltern, junge Familien, Alleinerziehende und interessierte Großeltern; einfach für alle, die in bewegten Lebensphasen finanzielle Stabilität und langfristige Vorsorge aufbauen möchten.

Henrik Spinn

vhs; 25,00 EUR
Sa., 28.03.2026
14.00 - 16.15 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 18.03.2026.

Henrik Spinn

vhs; 25,00 EUR

Mo., 30.03.2026

18.00 - 20.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 20.03.2026.

Vermögensaufbau leicht gemacht – Investieren mit System in jedem Zinsumfeld

Kurs-Nr.: 261103050P

Wir klären, wie Börsen und Banken funktionieren, was Aktien, Fonds und ETFs unterscheidet und welche Rolle Kosten, Risiko, Diversifikation und Psychologie spielen. Optional richten wir ein Depot bei einer Direktbank ein, entwickeln eine einfache Anlagestrategie und besprechen ETF-Sparpläne für den langfristigen Vermögensaufbau.

Lernziel:

- Grundverständnis von Marktmechanik und Anlageprodukten
- Eine zur eigenen Risikotoleranz und zum Zeithorizont passende Strategie formulieren
- ETF-Sparplan auswählen, einrichten und souverän umsetzen

Henrik Spinn

vhs; 25,00 EUR
Di., 31.03.2026
18.00 - 20.15 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 23.03.2026.

Privatfinanzen im Griff – einfach starten, dauerhaft dranbleiben

Kurs-Nr.: 261103040P

Wir schaffen Klarheit über Einnahmen und Ausgaben, heben Sparpotenziale und setzen ein alltagstaugliches Budget mit dem 3-Konten-Modell auf. „Pay yourself first“, sinnvolle Tools und einfache Routinen sorgen dafür, dass am Monatsende verlässlich etwas übrig bleibt.

Lernziel:

- Eigene Finanzübersicht erstellen und verstehen
- Realistisches Monatsbudget inkl. fixer Sparrate festlegen
- Routinen und Automatisierung für nachhaltiges Dranbleiben etablieren

Zielgruppe:

Für Einsteiger:innen, Wiedereinsteiger:innen, Studierende, Berufstätige und Selbstständige – alle, die ihre privaten Finanzen strukturiert und unkompliziert ordnen möchten. Keine Vorkenntnisse nötig.

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

Vertretung
Helge Jan Meyer
Telefon: 04961 9223-50



Inhalt

Kultur	17
Musik und Tanz	17
Textiles Gestalten	18
Handwerk	19
Fotografie	19
Weltklassik am Klavier	21



Kleine Sommer-akademie neu



- in Kooperation mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 261207010P

Die Vielfalt der Blüten und Blätter genießen. Den Duft der Rosen einatmen und Zeit für sich haben. Die Kreativität fließen lassen, ausprobieren und entspannen. Mit malen, zeichnen, drucken und collagieren werden wir die Gartenfreude zu Papier bringen. Eine herrliche Auszeit zur Sommersonnenwende.

Infos und Anmeldung über vhs Leer:

0491 929920

Hildegard Sjoukje Uken

Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald, Birkenstr. 9; 54,00 EUR + 45,00 EUR Materialkosten in bar bei der Dozentin zu zahlen

Do., 18.06.2026

19.00 - 21.00 Uhr;

Fr., 19.06.2026

19.00 - 21.00 Uhr;

Sa., 20.06.2026

10.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 08.06.2026.

Kultur

Grönland - Umringt von Eisbergen

Kurs-Nr.: 261200000P

Von Islands Hauptstadt Reykjavik kommend, überqueren wir zunächst die von einer dicken Eiskappe bedeckte Insel, um in dem 130-Seelen-Dorf Narsarsuaq grönlandischen Boden zu betreten. Weiter geht es per Wassertaxi in einem abenteuerlichen Slalom durch die Eisbergwelt zum eigentlichen Ziel nach Narsaq.

Hier nimmt uns eine Kombination aus Fracht- und Passagierfähre an Bord, mit der wir in knapp 5 Tagen hinaufgleiten gen Norden bis in die Welt der riesigen Eisberge. Rund ein Dutzend Küstenorte und Siedlungen laufen wir unterwegs an, inklusive Grönlands Hauptstadt Nuuk. Die nördliche Stadt Ilulissat wird schließlich für mehrere Tage „Basislager“ für Exkursionen z.B. zum Eqi Gletscher, für



Wanderungen entlang des Gletscherfjords oder zu einem Flug über Teile des Binnenlandesises. Bei wolkenfreiem Himmel hüllt die Mitternachtssonne Ort und Landschaft in mystisches Licht. Und warum ist nur von Flugzeug und Schiff die Rede? Informationen hierüber gibt es per Reisebericht (PowerpointPräsentation).

Wolf Leichsenring

vhs; Den Betrag von 10,00 EUR zahlen Sie bitte an der Eintrittskasse, die um

18.30 Uhr öffnet.

Do., 19.02.2026

19.00 - 22.00 Uhr

Musik und Tanz

Schnupperkurs: Orientalischer Tanz zum Ausprobieren

Kurs-Nr.: 261205010P

In diesem Kurs erlernen Frauen die Grundlagen des orientalischen Tanzes und vertiefen Schritt für Schritt Bewegungen, Ausdruck und Rhythmus. Der Unterricht ist so gestaltet, dass sowohl Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse als auch Frauen mit Tanzerfahrung teilnehmen können. Wir arbeiten mit kleinen Schritt-Kombinationen, die nach und nach zu einer Choreografie zusammengefügt werden. Außerdem lernen die Teilnehmerinnen, sich mit Schleier oder Fächerschleier elegant zu bewegen.

Neben der Technik steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Orientalischer Tanz stärkt Körperbewusstsein, Haltung und Muskulatur – und macht einfach Spaß.

Jede Frau ist willkommen. Alter spielt

keine Rolle. Wichtig ist nur die Freude

an der gemeinsamen Zeit und an der

Kultur dieses wunderschönen Tanzes.

Auri Leite da Costa

Sporthotel Barenbergstr. 75; 25,00 EUR

Fr., 16.01.2026

17.30 - 19.00 Uhr; 2 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 06.01.2026.

Orientalischer Bauchtanz für Frauen mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Kurs-Nr.: 261205020P

In diesem Kurs erlernen Frauen die Grundlagen des orientalischen Tanzes und vertiefen Schritt für Schritt Bewe-

gungen, Ausdruck und Rhythmus. Der Unterricht ist so gestaltet, dass sowohl Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse als auch Frauen mit Tanzerfahrung teilnehmen können. Wir arbeiten mit kleinen Schritt-Kombinationen, die nach und nach zu einer Choreografie zusammengefügt werden. Außerdem lernen die Teilnehmerinnen, sich mit Schleier oder Fächerschleier elegant zu bewegen. Neben der Technik steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt. Orientalischer Tanz stärkt Körperbewusstsein, Haltung und Muskulatur – und macht einfach Spaß.

Jede Frau ist willkommen. Alter spielt keine Rolle. Wichtig ist nur die Freude an der gemeinsamen Zeit und an der Kultur dieses wunderschönen Tanzes.

Auri Leite da Costa

Sporthotel Barenbergstr. 75;

102,60 EUR

Fr., 13.02.2026

17.30 - 19.00 Uhr; 9 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 03.02.2026.

Orientalischer Bauchtanz für Frauen mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Kurs-Nr.: 261205030P

Infos s. Kursnummer 261205020P.

Auri Leite da Costa

Sporthotel Barenbergstr. 75; 79,80 EUR

Fr., 08.05.2026

17.30 - 19.00 Uhr; 7 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 28.04.2026.

Lust auf Stimme!



Kurs-Nr.: 261205050P

„Singen macht Spaß!“ bestätigt auch ein wunderbarer Kanon von Uli Führe. Leider können wir im Laufe des Lebens die Freude an unserem Gesang, dem Klang unseres Ichs, verlieren. Hohe Töne brechen womöglich weg, tiefe Töne klingen rau oder heiser.

Dabei bedarf es manchmal nur einiger Hinweise und schon erklingt unsere Stimme wie neu. Mit ein wenig Übung baut sich ein neues, stimmliches Selbstbewusstsein auf, das sich in alle Bereiche unseres täglichen Lebens auswirken kann.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Petra Maria Bondzio-Diddens



vhs; 23,00 EUR
Do., 05.03.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt
bis 23.02.2026.

Tanz mit - bleib fit

- Tanzkreis 60 plus -

Kurs-Nr.: 261205060P

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 ungezwungen und locker kennen.

Neue Interessierte sind immer sehr herzlich willkommen. Infos: Helge Jan Meyer, Tel. 04961/9223-50..

Konstanze Gottmannshausen

vhs; 38,40 EUR
Do., 05.02.2026
14.30 - 16.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt
bis 26.01.2026.

Tanz mit - bleib fit

- Tanzkreis 60 plus -

Kurs-Nr.: 261205070P

Infos s. Kursnummer 261205060P.

Konstanze Gottmannshausen

vhs; 38,40 EUR
Do., 16.04.2026
14.30 - 16.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt
bis 07.04.2026.

Ukulele für Einsteiger:innen & Refresher

Kurs-Nr.: 261205080P

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 Griffen und Schlagmuster zur Liedbegleitung. Erste Erfolge stellen sich schnell ein. Eine Sopran-, Konzert- oder Tenor-Uku-

lele mit der Stimmung g-c-e-a ist mitzubringen. Linkshänder:Innen bringen Ihre eigene Ukulele mit. Die Ukulele sollte nicht auf dem Bein wegrutschen. Dafür gibt es Ukulele-Gurte oder Sie bringen eine Fußbank mit. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt, auch Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument für 4,00 EUR leihen möchten.

Dietmar Spatz

vhs; 60,00 EUR (Leihukulele für 4,00 EUR: bitte bei Bedarf bei der Anmeldung mit angeben.)
So., 08.02.2026
11.00 - 14.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt
bis 29.01.2026.

Ukulele für Einsteiger:innen & Refresher

Kurs-Nr.: 261205090P

Infos s. Kursnummer 261205080P.

Dietmar Spatz

vhs; 60,00 EUR (Leihukulele für 4,00 EUR: bitte bei Bedarf bei der Anmeldung mit angeben.)
So., 14.06.2026
11.00 - 14.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt
bis 04.06.2026.

Mundharmonika - Blues Harp für Einsteiger:innen

Kurs-Nr.: 261205100P

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 Kadenden. 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 28,00 EUR im Kurs erworben werden

kann. Diese ist zwingend notwendig. Keine Echo Harp, keine alten Schätzchen oder andere Varianten mitbringen! Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Blues Harp für Einsteiger“ vom Dozenten. Das Buch mit CD oder MP3 wird empfohlen und kann für 20,00 EUR ebenfalls vor Ort erworben werden. Es besteht kein Kaufzwang. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument kaufen wollen.

Dietmar Spatz

vhs; 60,00 EUR (bitte bei Anmeldung angeben, wenn Sie eine Mundharmonika kaufen möchten,)
So., 08.02.2026
14.15 - 17.15 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt
bis 29.01.2026.

Mundharmonika - Blues Harp für Einsteiger:innen

Kurs-Nr.: 261205110P

Infos s. Kursnummer 261205100P.

Dietmar Spatz

vhs; 60,00 EUR (bitte bei Anmeldung angeben, wenn Sie eine Mundharmonika kaufen möchten,)
So., 14.06.2026
14.15 - 17.15 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt
bis 04.06.2026.

Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 261209040P

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. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör und Stoffe.

Ludmilla Enzi

vhs; 114,00 EUR
Mo., 16.02.2026



09.30 - 11.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt
bis 05.02.2026.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 261209050P

Infos s. Kursnummer 261209040P.

Ludmilla Enzi

vhs; 76,00 EUR

Mo., 13.04.2026

09.30 - 11.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt
bis 07.04.2026.



men eines
Wochenend-
seminars
teilhaben.
Er stammt
ursprünglich
aus Börger,
erlernte
zunächst
den Be-

ruf des Konstruktionsmechanikers
für Feinblechbau und machte dann
eine Weiterbildung zum zertifizierten
Metallbildner. In seiner Schmiede geht
er u. a. seiner Leidenschaft nach und
fertigt Werkzeuge, Hufeisen, Nägel
und vieles mehr an. An seiner Arbeit
als Schmied gefällt ihm, schöne Dinge
herzustellen und dabei so arbeiten
zu können wie im letzten Jahrhundert
- ursprünglich und mit einfachsten
Mitteln. Dabei verwendet er aus Grün-
den der Nachhaltigkeit nur gebrauchte
Materialien.

Wenn Ihr einen spannenden Einblick
in die historische Schmiedekunst
erhalten und es mit Euren eigenen
Händen ausprobieren wollt, habt Ihr
nun die Möglichkeit dazu.

Für den Kurs wird eine mobile Schmie-
de auf dem Gelände der vhs aufge-
baut.

AnfängerInnen erhalten eine Einführung
in den Umgang mit Feuer und
Eisen. Indem Spalten aus Rundstahl in
Spiralen verwandelt werden, entste-
hen aus der Übung erste Objekte und
neue Ideen. Wer mit der Grundtechnik
bereits vertraut ist, erhält Anregungen
und Anleitung für Skulpturen, Wind-
spiele, Schmuck oder setzt seine
eigenen Vorstellungen um. Alle Kurs-
teilnehmenden nehmen eigene Stücke
mit nach Hause, die an ein erfüllendes
Arbeitswochenende erinnern.

Besondere Vorkenntnisse und Muskel-
kräfte sind nicht erforderlich!

Schürzen werden gestellt, Brillen und
Handschuhe können erworben wer-
den. Wer hat, sollte Sicherheitsschuhe
anziehen. Ansonsten bitte festes und
geschlossenes Schuhwerk wie z.B.
Wanderschuhe anziehen.

Michael Kröger

vhs, Außenfläche; 140,00 EUR (zzgl.
Materialkostenpauschale für Kohle und
Stahl - je nach Verbrauch zwischen
20,00 EUR und 50,00 EUR je TeilnehmerIn)

Sa., 13.06.2026

10.00 - 17.00 Uhr;

So., 14.06.2026

10.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt
bis 03.06.2026.

Buchbinden

- Workshop -

Kurs-Nr.: 261210020P

In diesem Kurs lernen Sie das Binden
von Büchern. Aufgeteilt in 3 Teile erar-
beiten Sie sich Ihr persönliches Skizzen-
und Notizbuch im DIN A5 Format.

Teil 1: Buchblock erstellen

- Sie erstellen das Innenleben Ihres
Buches, indem Sie falzen, heften
und kleben (leimen).

Teil 2: Einband erstellen

- Sie gestalten das Äußere Ihres Bu-
ches selbst und gestalten es
nach Ihren Vorstellungen, indem Sie
messen, schneiden, kleben und
marmorieren.

Teil 3: Buchblock einhängen

- Sie verbinden Ihren Buchblock mit
Ihrem Einband durch Leimen.

Daniel Brune

vhs; 113,90 EUR (inkl. Material)

Di., 14.04.2026

18.30 - 21.00 Uhr; 5 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt
bis 06.04.2026.

Fotografie

papenburg.photo

Kurs-Nr.: 261211010P

Monatlich treffen sich ambitionierte
Fotoamateure aus Papenburg und
Umgebung, die sich zum Papenburger
Fotokreis zusammengeschlossen
haben. Eindrücke werden mit Hilfe von
Foto- und Bearbeitungstechnik fest-
gehalten und Fotos präsentiert sowie
an den Fotoabenden besprochen. Auch
Workshops, Exkursionen und Ausstel-
lungen werden gemeinsam geplant.
Wer Lust hat, sich dieser Gruppe an-
zuschließen, ist zu einem Schnupper-
abend herzlich willkommen. Anmel-
dungen sind dafür nicht erforderlich.
Die Treffen finden an jedem letzten
Donnerstag im Monat in der vhs statt,
auch in den Ferien.

Nähere Infos: <http://papenburg.photo>
oder unter contact@papenburg.photo

N. N.

vhs; 22,00 EUR im Jahr, zahlbar ab dem

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 261209070P

Infos s. Kursnummer 261209040P.

Ludmilla Enzi

vhs; 114,00 EUR

Di., 10.02.2026

19.00 - 21.15 Uhr; 6 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt
bis 31.01.2026.



Handwerk

Schmiedekurs - „Feuer und Eisen“

neu

Kurs-Nr.: 261210010P

Seit diesem
Semester
lässt der
Schmied
Michael
Kröger uns
(und natür-
lich Euch
als Teilneh-
mende) an
seinem Wissen und Können im Rah-



3. Termin an papenburg.photo
Do., 26.02.2026
19.30 - 22.00 Uhr; 6 Termine

Einstieg in die Portraitfotografie

Kurs-Nr.: 261211020P

Ein ausdrucksstarkes Portrait fesselt den Blick. Die Augen leuchten und dieser Blick hat das gewisse Etwas. In diesem Workshop stellen wir uns der Herausforderung Portraitfotografie. Daher ist es ratsam, die eigene Kamera bereits sicher bedienen zu können, um viel Raum für die lebendige Gestaltung der Portraits zu haben. In anregender Runde fotografieren sich die Teilnehmer wechselseitig. Dabei kommt es darauf an, den Mensch emotional anzusprechen, um ihn in verschiedenen Posen authentisch einzufangen. Die Tipps und Tricks vom Profifotograf Roland Artur Berg unterstützen Sie dabei. Ferner gibt der Workshop Einblick in das Thema Studiofotografie und klassische Lichtführung, damit es Ihnen gelingt, einmalige Momente in Bildern festzuhalten.

Bitte mitbringen: Kamera, wenn vorhanden weitere Objektive, einen USB-Stick und etwas Verpflegung für die Pause.

Roland Artur Berg

vhs; 60,00 EUR
So., 15.03.2026
10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 04.03.2026.

Das 1 x 1 der Fotografie

Kurs-Nr.: 261211030P

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 einfach bessere Fotos. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fotograf und 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 professioneller 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

vhs; 60,00 EUR
So., 19.04.2026
10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 09.04.2026.

Starker Auftritt in Social Media und Presse – Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 261211040P

Bahnbrechende Kamerainnovationen und das innovative Design haben die Verwendung von Smartphones für die professionelle Foto- und Videografie interessant gemacht. Sicher mit der Smartphonekamera umgehen, mit ausdrucksstarken Fotos und kleinen Videos eine professionelle Präsenz im Internet aufzubauen: All das ist heutzutage kein Problem. Dieses Seminar vermittelt das Knowhow über die Vorbereitung, Aufnahme, Bildgestaltung und Präsentation. Von Profis häufig genutzte Apps werden vorgestellt.

Die Veranstaltung bietet genug Raum, das Erlernte mit seinem eigenen Smartphone, idealerweise auch mit zusätzlichem Tablet vor Ort umzusetzen. Dieses Seminar eignet sich für Teilnehmer:innen, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie und Videografie näher kennenlernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und falls vorhanden ein Tablet inkl. Ladekabeln mit.

Roland Artur Berg

vhs; 60,00 EUR
Sa., 18.04.2026
10.00 - 17.00 Uhr

Kurshinweis: Andalusische Kreativ-Akademie

Kurs-Nr.: 26127010P

Im Selenit-Tal des Río Aguas zwischen der Wüste von Tabernas und dem Mittelmeer sprudelt Westeuropas einzige Oase. Hier leitet Hildegard Sjoukje im off-grid Kultur- und Bildungszentrum „Mira El Río“ vier Kreativ-Vormittage mit Malerei und Materialcollagen. Auf den Exkursionen gesammelte Fundstücke und Kleinode können darin eingearbeitet werden.

Kulturelles Highlight ist ein Besuch der sagenhaften Alhambra und der Nasriden-Paläste in Granada. Zudem werden in Los Molinos del Río Aguas Ausflüge, Wanderungen und Workshops (Agave-Holz-Bearbeitung, Selenit-Schmuckherstellung, Esparto-Flechten, Sisal-Gewinnung) von Einheimischen angeboten. Zwischen Wüste und Dschungel, Kristallen und Kakteen lädt jedes Hinsehen zur Inspiration ein.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an Hildegard Sjoukje (+49 1522 8872761).

Ablauf:

- 30.03. (Mo.) Anreise-Tag
- 31.03. (Di.) Kreativ-Vormittag Besuch bei Kunsthändlern in Los Molinos
- 01.04. (Mi.) Große Wanderung (6 km) mit Picknick
- 02.04. (Do.) Kreativ-Vormittag Besuch bei Kunsthändlern in Níjar
- 03.04. (Fr.) Exkursion Granada: Führung durch die Alhambra
- 04.04. (Sa.) Kreativ-Vormittag Offener Nachmittag
- 05.04. (So.) Kleine Wanderung (3 km) Offener Nachmittag
- 06.04. (Mo.) Kreativ-Vormittag Offener Nachmittag
- 07.04. (Di.) Abreise-Tag

Der Kurs findet im Gäste- und Seminarhaus MIRAPOSA in Andalusien statt. Momentan wird die Website erneuert und ist daher nicht erreichbar, sobald sie wieder zugänglich ist, veröffentlichen wir alle weiteren Informationen auf www.vhs-papenburg.de.

Hildegard Sjoukje Uken

Gäste- und Seminarhaus MIRAPOSA, Andalusien;
Alle Informationen zum Preis und den Durchführungszeiten erhalten Sie bei Ihrer Kursleitung Frau Uken.





Weltklassik am Klavier

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

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

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

Von Januar bis Juni 2026 sind folgende Konzerte in der Villa Dieckhaus geplant:



Sonntag, den 11.01.2026 um 17:00 Uhr in Papenburg

**„Weltklassik am Klavier – Auf verwachsenem Pfade – Klänge der Natur und Erinnerung!“
Schubert, Bartók und Janacek**

Mikhail Mordvinov © Bild: Thomas Peter



Sonntag, den 08.02.2026 um 17:00 Uhr in Papenburg

**„Weltklassik am Klavier – The Last Romantic!“
Skrjabin, Brahms, Schumann, Rachmaninow und Chopin**

Henley Jun © Bild: Henley Jun



Sonntag, den 08.03.2026 um 17:00 Uhr in Papenburg

„Weltklassik am Klavier – Aufforderung zum Tanz – und die ewige Romantik!“

Rachmaninow, Chopin, Ravel, Skrjabin, Brahms, Liszt und Schumann

Anastasia Churbanova © Bild: Dumitrita Gore



Sonntag, den 12.04.2026 um 17:00 Uhr in Papenburg

„Weltklassik am Klavier – Clair de lune – Klangspuren, Tradition und Verwandlung!“

Bach, Haydn, Liszt, Ravel, Debussy und Albeniz

José Navarro-Silberstein © Bild: José Navarro-Silberstein



Sonntag, den 10.05.2026 um 17:00 Uhr in Papenburg

„Weltklassik am Klavier – Andante Spianato und Grand Polonaise Brillante – Romantik pur!“

Schubert, Chopin und Liszt

Nahyun Park © Bild: Nahyun Park



Sonntag, den 14.06.2026 um 17:00 Uhr in Papenburg

**„Weltklassik am Klavier – Freunde!
Parallele Wege der Komponisten!“**

Albeniz, Liszt, De Falla, Brahms, Mozart und Ravel

Rubén Russo © Bild: Anton Rubinstein Musikakademie

Eintritt:

Erwachsene 30,00 EUR, Student*innen 15,00 EUR,

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre haben freien Eintritt.

Unter www.weltklassik.de gibt es ausführliche Informationen zu den einzelnen Konzerten.

Beratung

Eva-Maria Samsen
Telefon: 04961 9223-31

Vertretung
Isabelle Martial
Telefon: 04961 9223-76



Inhalt

Berufliche Fortbildung	23
Fortbildungen für Betreuungskräfte .	26
Feldenkrais	28
Wohlbefinden	29
Entspannung	31
Innere Ruhe und Gelassenheit. . . .	34
Bewegung.	35
Kochen und Genießen	40





Berufliche Fortbildung

Vorbereitung auf die Überprüfung Heilpraktiker:in für Psychotherapie

- Infoabend -

Kurs-Nr.: 261301010P

An diesem Abend informiert Sie die Dozentin über den geplanten Intensivkurs zur Vorbereitung auf die amtsärztliche Überprüfung Heilpraktiker:in für Psychotherapie ab 17. April 2026 (siehe Kurs-Nr. 261301020P).

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

Bettina Dobrawa, Heilpraktikerin für Psychotherapie

vhs; gebührenfrei

Mo., 26.01.2026

18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 16.01.2026.

Vorbereitung auf die Überprüfung Heilpraktiker:in für Psychotherapie

- Intensivkurs -

Kurs-Nr.: 261301020P

Wer psychotherapeutisch arbeiten möchte, benötigt für diese Tätigkeit innerhalb Deutschlands eine rechtliche Grundlage. Bis 1993 war diese ausschließlich über die entsprechende Zulassung als Arzt bzw. Ärztin, Diplom-psycholog:in oder Heilpraktiker:in gegeben. Seitdem gibt es die Möglichkeit, über die sogenannte „Kleine Heilpraktikerprüfung“ eine staatliche Zulassung als „Heilpraktiker:in beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie“ zu erlangen.

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 Voraussetzung, zum anderen eine eigenständig erlernte Psychotherapie-

methode. Die staatliche Heilerlaubnis für die Psychotherapie garantiert auch für ein zukünftiges Berufsleben Rechtssicherheit. Die therapeutische Arbeit wird danach als Heilbehandlung anerkannt und in der Regel ist eine Abrechnung mit privaten Krankenversicherungen möglich.

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.

Er vermittelt kompakt und systematisch strukturiert das gesamte prüfungsrelevante Wissen für die amtliche Überprüfung. Ein umfassendes Unterrichtsskript wird zur Verfügung gestellt und ist in der Gebühr enthalten.

Folgende Themen werden anhand eines von der Lehrgangsleiterin ausgearbeiteten Skriptes, lebendigen Fall- und Prüfungsbeispielen und anschaulichem Filmmaterial bearbeitet:

- das diagnostische System der Psychiatrie
- die psychischen Elementarfunktionen
- Körperlich begründbare psychische Störungen
- Sucht und Abhängigkeit
- Schizophrene Psychosen
- Affektive Störungen
- Psychotherapieformen
- Psychopharmaka
- Suizidalität
- allgemeine Neurosenlehre u. a.

Das erfolgreiche Bestehen der Prüfung Heilpraktiker:in für Psychotherapie bietet Menschen eine Chance, selbstständig oder angestellt psychotherapeutisch arbeiten zu können, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben.

Die staatliche Heilerlaubnis für die Psychotherapie garantiert auch für ein zukünftiges Berufsleben Rechtssicherheit. Die erlernte Psychotherapiemethode wird danach als Heilbehandlung anerkannt und in der Regel ist eine Abrechnung mit privaten Krankenversicherungen möglich.

Der Intensivkurs umfasst 90 Unterrichtsstunden, verteilt auf fünf Wochenenden. Die genauen Termine: 17./ 18.04.2026, 26./ 27.06.2026, 18./

19.09.2026, 06./ 07.11.2026 und 22./ 23.01.2027, jeweils freitags von 15.30 bis 21.30 Uhr und samstags von 09.00 bis 18:00 Uhr.

Beratung und Anmeldung: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31 oder eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de. Eine telefonische Beratung durch die Dozentin ist auf Anfrage möglich.

Bettina Dobrawa, Heilpraktikerin für Psychotherapie

vhs; 1200,00 EUR (monatliche Ratenzahlung, inkl. Skript)

Fr., 17.04.2026

09.00 - 18.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 07.04.2026.

Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI im Frühjahr 2026

- Infoabend in Zusammenarbeit mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 261301030P

Die vhs Papenburg und Leer bieten ab Montag, 9. März eine Qualifizierung zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI an. Heute Abend informiert die Lehrgangsleiterin über die genauen Inhalte der Fortbildung (s. Kurs-Nr. 261301040P). Interessent:innen werden gerne in die Interessent:innenliste aufgenommen. Eine Anmeldung zum Infoabend ist erforderlich. Beratung und Anmeldung ausschließlich über die vhs Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel.: 04961/ 9223-31 oder per Mail: eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de.

Irmgard Siemer-Diehl, exam. Altenpflegerin, Fachkraft Gerontopsychiatrie

vhs; gebührenfrei

Mo., 09.02.2026

18.30 - 20.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 02.02.2026.

Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI im Frühjahr 2026

- Lehrgang in Zusammenarbeit mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 261301040P

Dieser Lehrgang ermöglicht eine Tätigkeit in Pflegeeinrichtungen, wo ältere, psychisch oder dementiell erkrankte



Besuchte 2023 den Kurs
„Besser lesen lernen für Erwachsene“



Die Volkshochschule **Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**

Wir sorgen für Alphabetisierung. Das Lesen schreibt die schönsten Geschichten und man kann es auch als Erwachsener noch lernen – gut für die ganze Familie.



Menschen unterstützt werden. Betreuungskräfte übernehmen wichtige Aufgaben, indem sie die Bewohner:innen mit Hilfe wertschätzender Angebote in ihrer Selbstbestimmtheit liebevoll begleiten.

Der gesetzlich anerkannte Lehrgang umfasst 163 Unterrichtsstunden und ein Praktikum von 80 Stunden.

Inhalte sind u.a. Grundkenntnisse über Demenzerkrankungen, Kommunikation und Interaktion, rechtliche Rahmenbedingungen, Einzel- und Gruppenaktivierungen, Biografiearbeit und Ernährung im Alter und bei Demenz.

Angesprochen sind Interessierte, die über eine hohe soziale Kompetenz, Empathie-Fähigkeit und Belastbarkeit verfügen. Sehr gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 werden vorausgesetzt.

Ein Orientierungspraktikum von 40 Stunden muss laut gesetzlicher Richtlinien vorab in einer Pflegeeinrichtung absolviert werden. Unterricht ist in Papenburg und Leer, jeweils montags von 18.30 bis 21.45 Uhr und ein Samstag im Monat von 9 bis 16 Uhr (nicht in den Ferien). Der Lehrgang schließt mit einem Kolloquium ab und die Teilnehmenden erhalten ein anerkanntes Zertifikat der Volkshochschule.

Am Montag, 09. Februar 2026, findet um 18.30 Uhr in der vhs Papenburg eine Informationsveranstaltung statt. Beratung und Anmeldung ausschließlich über die vhs Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel.: 04961/ 9223-31 oder per Mail: eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de.

Irmgard Siemer-Diehl, exam.

Altenpflegerin, Fachkraft Gerontopsychiatrie, Dozententeam,

vhs; 990,00 EUR

(zahlbar in monatlichen Raten)

Mo., 09.03.2026

09.00 - 13.30 Uhr; 33 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 20.02.2026.

Entspannungstrainer:in (vhs) 2026

- Infoabend in Kooperation mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 261301050P

An diesem Abend informieren die beiden Dozentinnen über den Lehrgang, der nach den Sommerferien 2026 beginnen wird. Kursinhalt siehe KursNr. 261301060P. Interessent:innen werden

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

Tanja Feyer, Entspannungscoach, Yoga-Trainerin, Melanie Kerski, Personal- und Business-Coach, Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention

vhs; gebührenfrei

Fr., 19.06.2026

18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Entspannungstrainer:in (vhs) 2026

- Lehrgang in Kooperation mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 261301060P

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: 14. / 15.08. / 04. / 05.09. / 18. / 19.09. / 09. / 10.10. / 30. / 31.10. / 20. / 21.11.2026 und 05.12.2026.

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, Melanie Kerski, Personal- und Business-Coach,

Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention

vhs; 1032,00 EUR (inkl. Materialien, monatliche Ratenzahlung.)

Fr., 14.08.2026

14.00 - 20.00 Uhr;

Fr., 14.08.2026

14.00 - 20.00 Uhr;

Sa., 15.08.2026

09.00 - 17.00 Uhr; 104 Unterrichtsstunden

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 03.07.2026.

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

- In Kooperation mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 262301600P

Unsere Arbeitswelt wird immer komplexer und verlangt von uns ein hohes Maß Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Um diesen ständigen Herausforderungen gerecht zu werden und dabei trotzdem unsere Lebensfreude und Gesundheit zu bewahren, bedarf es einer Haltungsentwicklung, die Verhaltensänderungen in kleinen Schritten nach sich zieht. Diese Entwicklung ist durchaus möglich und praxistauglich durch das Entstehen einer achtsamen Lebens- und Arbeitshaltung.

Die wissenschaftliche Grundlage bieten die Forschungserkenntnisse der Positiven Psychologie und das MBSR-Programm (Achtsamkeitsbasierter 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 Bildungsurlaubswoche eine langanhaltende Veränderung möglich ist.

Die Anreise ist bereits am Sonntag, 08.11.2026 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
875,00 EUR, inkl. Unterbringung im Einzelzimmer
(5 Nächte von So.-Fr.) mit Vollpension zzgl. An-/Abreisekosten und Kurbeitrag sowie persönliche Ausgaben
Mo., 09.11.2026, 09.00 Uhr - Fr., 13.11.2026, 13.00 Uhr mit Voranreise am Sonntag, 08.11.2026, um 18.00 Uhr zum gemeinsamen Abendessen.
Anmeldung bis 29.06.2026.

Fortbildungen für Betreuungskräfte

Fühle die Musik!

- Seminar (nicht nur) für Betreuungskräfte -
Kurs-Nr.: 261301120P



Musik klingt nicht nur für sich, sie bringt auch in uns etwas zum Klingen. Sie schafft Atmosphäre, bringt Erinnerungen hervor und kann der Schlüssel zu unserer Biografie sein. Erst recht wenn die Sprache weniger, die Kommunikation schwieriger und der Alltag eintöniger wird, dann kann Musik helfen. Auch bei Demenz bleibt diese Funktion von Musik für die Betroffenen erhalten. Was können Sie tun? Auch wenn Sie kein Instrument spielen oder sogar glauben, dass Sie nicht musikalisch sind: Das macht gar nichts! Alles, was ich Ihnen zeigen werde, können Sie ohne musikalische Vorkenntnisse als Betreuungskraft zu Hause, in der Tagespflege oder in einer stationären Pflegeeinrichtung umsetzen. Sie werden Instrumente von der Rassel bis zur Zauberharfe kennenlernen und haben die Gelegenheit, alles selbst auszuprobieren. Auch der Bedeutung des Musikhörens werden wir etwas Zeit widmen. Erleben Sie selbst, was die Musik mit Ihnen macht! Es wird Sie motivieren, diese Erfahrung an andere weiter zu geben.

Das Seminar wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.
Barbara Köster, B.Sc. (Psychologie), Trainerin für multimodales Stressmanagement (iks), staatl. gepr. Musikschullehrerin
vhs; 55,00 EUR (inkl. Materialien)
Sa., 06.06.2026
09.00 - 16.00 Uhr
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 27.05.2026.

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

- Seminar für Betreuungskräfte -

Kurs-Nr.: 261301130P

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), staatl. gepr.

Musikschullehrerin

vhs; 55,00 EUR
Sa., 13.06.2026
09.00 - 16.00 Uhr
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 03.06.2026.

Tanzen im Sitzen für Anfänger:innen

Kurs-Nr.: 261301140P

Diese Tanzform spricht den ganzen Menschen an, vermittelt Freude, fördert soziale Kontakte, stärkt die Konzentration und Koordination. Wenn die Beine nicht mehr flitzen, tanzen wir vergnügt im Sitzen - Tanzen im Sitzen aktiviert ältere Menschen und Menschen mit Beeinträchtigungen durch Bewegung

mit Musik und ist eine wunderbare Art, sich körperlich und geistig fit zu halten. Dazu werden spielerisch Alltagsbewegungen trainiert. Inhalte des Seminars sind: Tänze im Sitzen, rhythmische Bewegungsspiele, zielgruppengerechte Vereinfachung von Tänzen, Anleitung aus der Praxis für die Praxis.

Eingeladen sind alle Interessenten, die mit älteren und dementen Menschen arbeiten und Freude an Musik, Bewegung und Geselligkeit haben.

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

Jennifer Reichelt

vhs; 77,00 EUR
Sa., 28.02.2026
10.00 - 16.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 18.02.2026.

Tanzen im Sitzen für Anfänger:innen

Kurs-Nr.: 261301150P

Infos s. Kurs-Nr. 261301140P
Das Seminar wird anteilig mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Nachqualifizierung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Jennifer Reichelt

vhs; 77,00 EUR
Sa., 15.08.2026
10.00 - 16.30 Uhr; 1 Termin

Handreflexzonenmassage

- Eine Einführung für Menschen im Gesundheitsbereich -

Kurs-Nr.: 261301170P

Die Handreflexzonenmassage ist eine sanfte Methode, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Die Reflexzonen an der Hand stehen in engem Kontakt mit den Organen des Körpers. Mit spezieller Massagetechnik und Harmonisierungsgriffen können wir auf die Organe einwirken. Körpereigene Regulations- und Abwehrkräfte werden aktiviert, die Entspannung der Muskulatur und die Aktivierung der Stoffwechselvorgänge werden unterstützt. Im Alltag können Sie diese Massagetechnik leicht bei sich und anderen anwenden.

Sie lernen die Anatomie der Hand kennen, die Reflexzonen und deren Aktivierung. Im praktischen Teil des



Kurses haben die Teilnehmenden Zeit zu üben und die Wirkung an sich selbst auszuprobieren.

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

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

vhs; 50,00 EUR
Sa., 09.05.2026
10.00 - 13.00 Uhr;
Sa., 16.05.2026
10.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 09.04.2026.

Alzheimer und Demenz, verloren im Niemandsland neu

Kurs-Nr.: 261301190P

Der Umgang mit Menschen, die an Alzheimer oder Demenz leiden ist häufig eine große Herausforderung. Dies gilt sowohl für Angehörige als auch für Betreuungs- und Pflegepersonal. Der Kurs soll über das Krankheitsbild aufklären und Mut machen. Er soll Wege aufzeigen wie man trotz Krankheit eine liebevolle und wertschätzende Kommunikation und Nähe aufrechterhalten kann.

Der Kurs richtet sich an pflegende Angehörige, Interessierte und an Betreuungskräfte.

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

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

vhs; 50,00 EUR
Sa., 14.03.2026
10.00 - 13.00 Uhr;
Sa., 21.03.2026
10.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 04.03.2026.

Freude mit Farben

- Seminar für Betreuungskräfte -

Kurs-Nr.: 261301270P

„Malen kann ich nicht“, das ist nicht selten die Reaktion von älteren Menschen und auch von Betreuungskräften, wenn es um die Durchführung von kreativen Angeboten geht. Dabei entstehen gerade beim Malen neue Möglichkei-

ten, sich auszudrücken, wieder neu in Kontakt zu kommen, wenn Worte nicht mehr zu finden sind. In diesem Seminar werden Ihnen einfache Techniken an die Hand gegeben, die Sie gut in Ihrer Einrichtung umsetzen können.

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

Hildegard Sjoukje Uken

vhs; 77,00 EUR
Sa., 29.08.2026
10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 19.08.2026.

Jedes Wort wirkt – sich selbst schützen und andere erfolgreich begleiten neu

Kurs-Nr.: 261508009P

Andere Menschen zu begleiten ist eine tägliche Herausforderung. Dabei können belastende Situationen entstehen. Mit einer bewussten Sprache können Sie diese für sich und ihr Gegenüber erfolgreich meistern. Sie schützen sich und Ihr inneres Gleichgewicht und sind schonend und wohlwollend für die andere Person da. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie sich und Ihrem Umfeld leicht im Alltag Entlastung schaffen können.

Das Seminar wird mit 4 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt. Dieser Kurs ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Thomas Breitgraf

vhs; 35,00 EUR
Sa., 21.03.2026
09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 11.03.2026.

Wenn Worte tragen: Mit Sprache Halt finden im Wandel neu

Kurs-Nr.: 261508011P

Wandel, Entwicklung, Veränderung. Diese Begriffe können in uns Mut und Hoffnung wecken. Sie können jedoch auch Stress und Erschöpfung hervorrufen: Veränderungsmüdigkeit. Mit einer bewussten Sprache gewinnen Sie und Ihr Umfeld Klarheit. Sie können leichter erfassen, was Sie erwartet. Das

stärkt Ihr Ich und fördert Ihre innere Gelassenheit. Und durch eine klare und wertschätzende Kommunikation förderten Sie das zudem in Ihrem Umfeld. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Sprache Ihren Alltag entlasten und sich und ihr Umfeld stärken können.

Das Seminar wird mit 4 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt. Dieser Kurs ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Thomas Breitgraf

vhs; 35,00 EUR
Sa., 11.04.2026
09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 11.03.2026.

Brennen? Aber richtig! neu

Für die Arbeit brennen –
ohne auszubrennen

Kurs-Nr.: 261508040P

Das Arbeitsleben ist heute mehr denn je von hohen Anforderungen, komplexen Veränderungen und steigender



Belastung geprägt. Gerade Menschen, die mit Engagement und Herz bei der Arbeit sind, laufen Gefahr, dabei ihre eigenen Grenzen zu übergehen. Zwischen Anspruch und Realität wird es zur zentralen Herausforderung, Berufung und Balance in Einklang zu bringen. Das Seminar „Brennen? Aber richtig!“ richtet sich an Berufstätige, die ihre Leidenschaft und Motivation im Beruf erhalten möchten – ohne sich selbst dabei zu verlieren. Es vermittelt fundiertes Wissen, alltagstaugliche Werkzeuge und praktische Übungen zur persönlichen Standortbestimmung, zur Stressbewältigung und zur Stärkung der Selbstfürsorge.

Inhalte:

- Die Kraft von Flow, Begeisterung und Motivation gezielt nutzen
- Frühwarnsignale von Burnout erkennen und einordnen
- Praktische Stressbewältigungstechniken für den Berufsalltag



Gesundheit

- Selbstfürsorge stärken: Was brauche ich, um dauerhaft gesund zu bleiben?
- Zeit- und Energiemanagement statt Selbstoptimierungsdruck
- Einführung in die PEP-Klopftechnik (nach Dr. Michael Bohne) zur Aktivierung von Selbstwirksamkeit

Methoden:

Theoretische Impulse, Selbsterfahrung, interaktive Übungen, Reflexion, kollegialer Austausch

Nutzen für die Teilnehmenden:

- Klarheit über eigene Motivationsquellen und Belastungsgrenzen
- Konkrete Techniken zur Entlastung und Selbststärkung
- Persönliche Impulse für einen motivierten, gesunden Arbeitsalltag

Für Fach- und Führungskräfte aus Gesundheits-, Pflege- und sozialpädagogischen Berufen. Das Seminar wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt. Dieser Kurs ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Hary Feldmann

vhs; 95,00 EUR

Sa., 14.03.2026

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 04.03.2026.

Gelingende Kommunikation – mit Klarheit, Wertschätzung und Haltung führen neu

Kurs-Nr.: 261508003P

Ob im Team, mit Klient:innen oder in herausfordernden Gesprächen – Kommunikation ist das zentrale Werkzeug im Berufsalltag. Doch was braucht es, damit Kommunikation wirklich gelingt? Dieses Seminar richtet sich an alle, die professionell mit Menschen arbeiten – sei es im sozialen Bereich, in Pflegeberufen, in der Führung oder im allgemeinen Berufsleben.

Sie lernen Modelle und Prinzipien guter Kommunikation kennen, reflektieren eigene Muster, trainieren strukturiertes und wertschätzendes Sprechen – und stärken Ihre Präsenz, Haltung und Konfliktfähigkeit. Der Austausch auf Augenhöhe, praxisnahe Übungen und humorvolle Impulse sorgen für einen lebendigen Lernprozess mit Tiefgang.

Besonderheit:

Ein optionales Online-Modul ca. zwei Wochen nach dem Präsenzseminar bietet die Gelegenheit zur kollegialen Fallreflexion – supervisorisch begleitet durch den Dozenten.

Ziele:

- Kommunikationsprozesse bewusster wahrnehmen und gestalten
- Eigene Muster reflektieren und Handlungsspielräume erweitern
- Wertebasierte Gesprächsführung und Konfliktkompetenz stärken
- Strukturierte Gesprächsführung trainieren
- Praktische Werkzeuge für Beruf und Alltag anwenden

Zielgruppe:

Menschen in kommunikationsintensiven Berufen, Führungskräfte, Berufstätige allgemein, Wiedereinsteiger:innen, Fachkräfte aus Sozial- und Pflegeberufen

Ablauf:

Modul 1 – Präsenz: Freitag, 14:00–17:00 Uhr – Einstieg & Grundlagen

Modul 2 – Präsenz: Samstag, 10:00–17:00 Uhr – Workshop & Vertiefung

Modul 3 – Online: Kollegialer Austausch & Reflexion (90 Minuten, Termin nach Vereinbarung)

Hinweise:

Das Seminar verbindet fundierten Input, praxisnahe Übungen und lebendige Reflexion – mit Leichtigkeit, Tiefe und echter Anwendbarkeit im Berufsalltag. Die Begleitung durch einen erfahrenen Coach, Supervisor (EASC) und Wirtschaftsmediator schafft einen geschützten Rahmen für ehrlichen Austausch, neue Perspektiven und individuelles Wachstum. Die supervisorisch geprägte Arbeitsweise fördert Klarheit, Haltung und konstruktive Dialogkultur – auch bei herausfordernden Themen

Das Seminar wird mit 14 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Dieser Kurs ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Hary Feldmann

vhs; 165,00 EUR

Fr., 06.03.2026, 14.00 - 17.00 Uhr;

Sa., 07.03.2026, 10.00 - 17.00 Uhr;

Fr., 03.04.2026, 14.00 - 15.30 Uhr;

14 Unterrichtsstunden

Anmeldung/kostenfreie Abmeldung bis 24.02.2026.

Feldenkrais

Feldenkrais-Methode im Februar

- Bewusstheit durch Bewegung - Kurs-Nr.: 261303010P

„Wenn man weiß, was man tut, kann man tun, was man will.“ (Moshe Feldenkrais). Mit der Feldenkrais-Methode können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und mehr über sich und Ihren Körper erfahren. Sie lernen, sich geschmeidiger zu bewegen und trainieren gleichzeitig Ihr Konzentrations- und Denkvermögen. Erleben Sie neue, bisher ungeahnte Bewegungsmöglichkeiten. Entdecken Sie Ihre Kreativität. Üben Sie Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sich selbst gegenüber.



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

Dagmar Andres

vhs; 55,00 EUR

Sa., 28.02.2026

10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 17.02.2026.

Feldenkrais-Methode im April

- Bewusstheit durch Bewegung - Kurs-Nr.: 261303020P

Infos s. Kursnummer 261303010P

Dagmar Andres

vhs; 55,00 EUR

Sa., 25.04.2026

10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 14.04.2026.

Feldenkrais-Methode im Oktober

- Bewusstheit durch Bewegung - Kurs-Nr.: 262303020P

Infos s. Kursnummer 261303010P

Dagmar Andres

vhs; 55,00 EUR

Sa., 24.10.2026



10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
13.10.2026.

Feldenkrais-Methode im Kloster Thuine im März 2026

- Wochenendseminar -

Kurs-Nr.: 261303030P

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 Körperfgefühl 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; 324,00 EUR (inkl. EZ mit Dusche/ WC / Vollverpfleg./ plus eigene Anreise.)

Fr., 13.03.2026
18.00 - 21.00 Uhr;
Sa., 14.03.2026
10.00 - 18.00 Uhr;
So., 15.03.2026
09.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
26.02.2026.

Feldenkrais-Methode im Kloster Thuine im Mai 2026

- Wochenendseminar -

Kurs-Nr.: 261303040P

Infos s. Kursnummer 261303030P

Dagmar Andres

Franziskanerinnen Thuine, Gästehaus St. Agnes; 324,00 EUR (inkl. EZ mit Dusche/ WC / Vollverpfleg./ plus eigene Anreise.)

Fr., 29.05.2026
18.00 - 21.00 Uhr;
Sa., 30.05.2026
10.00 - 18.00 Uhr;
So., 31.05.2026
09.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
11.05.2026.

Feldenkrais-Methode im Kloster Thuine im November 2026

- Wochenendseminar -

Kurs-Nr.: 262303030P

Infos s. Kursnummer 261303030P

Dagmar Andres

Franziskanerinnen Thuine, Gästehaus St. Agnes; 324,00 EUR (inkl. EZ mit Dusche/ WC / VP/ plus eigene Anreise)

Fr., 06.11.2026
18.00 - 21.00 Uhr;
Sa., 07.11.2026
10.00 - 18.00 Uhr;
So., 08.11.2026
09.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung bis 22.10.2026.

Feldenkrais-Methode im Kloster Thuine II im November 2026

- Wochenendseminar -

Kurs-Nr.: 262303040P

Infos s. Kursnummer 261303030P

Dagmar Andres

Franziskanerinnen Thuine, Gästehaus St. Agnes; 324,00 EUR (inkl. EZ mit Dusche/ WC / VP/ plus eigene Anreise)

Fr., 27.11.2026
18.00 - 21.00 Uhr;
Sa., 28.11.2026
10.00 - 18.00 Uhr;
So., 29.11.2026
09.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung bis 10.11.2026.

Wohlbefinden



Vorstellung des Stirnstrichs nach Dr. H. Zeeden

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 261303050P

Wie kann ich meine eigene Gesundheit und mein Wohlbefinden mit meinen Händen unterstützen?
Die Methode zur Selbstermächtigung:
Deine Gesundheit in die eigenen Hände nehmen!

An diesem Abend stelle ich Euch die Stirnstrich-Methode nach Dr. Heinrich Zeeden vor. Dies ist eine einzigartige, wirkungsvolle Technik, mit der du dir selbst gezielt Informationen in dein Energiesystem „einstreichen“ kannst – ganz ohne Einnahme von Tropfen, Tablatten, Globuli oder anderen Substanzen. Du benötigst nichts weiter als dein Bewusstsein und das richtige Wissen. So kannst du gezielt in deinen Körper energetische Impulse setzen und dadurch Heilungsprozesse aktivieren.

Überblick:

- Einführung in die Methode.
- Was ist der Stirnstrich und wieso funktioniert er?
- Wie findest du für dich das richtige Mittel?
- Wie kannst du ihn bei dir selbst, deinen Kindern oder anderen Menschen, z.B. Kranken, anwenden?

Du lernst gezielt Informationen zur Unterstützung deiner Gesundheit aufzunehmen! Lerne Schritt für Schritt, wie du diese Technik anwendest und deine Gesundheit in die eigenen Hände nimmst!

Brigitte Stadler-Nee

vhs; 10,00 EUR

Mi., 15.04.2026

19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
02.03.2026.

Nimm deine Gesundheit in deine Hände

- Hinderliche Glaubenssätze mit dem Stirnstrich bearbeiten -

Kurs-Nr.: 261303060P

An diesem Abend lernen Sie, wie wir befreiende Glaubenssätze den hinderlichen Glaubenssätzen entgegenstellen, umwandeln und nach Dr. Zeeden ganz leicht einklopfen können. Befreiende Glaubenssätze befähigen unser System, unsere hinderlichen Glaubenssätze nicht mehr ernst zu nehmen. Dadurch können wir unsere Fähigkeiten freier und besser ausleben, unseren eigenen Werte besser erkennen oder schlechte Gewohnheiten besser ablegen.

Wir werden allgemein freier.

Wir führen praktische Übungen mit Anleitung durch, so dass Sie danach Ihre hinderlichen Glaubenssätze aus Ihrem System minimieren und umwandeln können.



Unterstützen Sie Ihr Leben mit positiven, befreienden Glaubenssätze, so können Sie Ihre Gesundheit positiv verstärken. Herzliche Einladung!
Für TeilnehmerInnen ab 16 Jahre bis 100 Jahre und älter möglich!

Brigitte Stadler-Nee

vhs; 10,00 EUR
Mi., 22.04.2026
19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 06.04.2026.

Darm gut, alles gut – so funktioniert unsere Verdauung

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 261303090P

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.

Nadine Rother, Heilpraktikerin

vhs; 10,00 EUR
Di., 10.03.2026
19.00 - 20.30 Uhr
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 02.03.2026.

Hilfe, die Wechseljahre kommen – was passiert da eigentlich?

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 261303100P

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.



Nadine Rother, Heilpraktikerin

vhs; 10,00 EUR
Di., 21.04.2026
19.00 - 20.30 Uhr
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 13.04.2026.

vhs; 49,30 EUR

Do., 12.03.2026
18.45 - 21.00 Uhr; 4 Termine
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 02.03.2026.

Zyklusgerechte Ernährung – im Einklang mit den Hormonen essen

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 261303110P

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.

Nadine Rother, Heilpraktikerin

vhs; 10,00 EUR
Di., 16.06.2026
19.00 - 20.30 Uhr
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 08.06.2026.

Geht es dir gut?

- Die Bedeutung guter Gefühle für unser Wohlbefinden -

Kurs-Nr.: 261303160P

Neurobiologisch betrachtet sind gute Gefühle nicht allein zum sich gut fühlen da, sonder sie haben darüber hinaus weine wichtige Funktion: Sie stärken uns, öffnen unsere Aufmerksamkeit, sie bringen den Geist zur Ruhe, ermöglichen Entspannung, Gesundheit und Weiterentwicklung auch in der Gemeinschaft mit anderen. Gute Gefühle können bewusst entwickelt, gepflegt und trainiert werden.

Kurz gesagt, sie ermöglichen uns ein Stück Freiraum und Unabhängigkeit von Turbulenzen in der Außenwelt. Was wir in der Praxis erfahren, kann die Gehirnforschung inzwischen neurobiologisch untermauern.

Das Wissen über gute Gefühle, Emotionsregulation kannst du nutzen, um mehr Wohlbefinden zu erlangen und aktiv zu Deiner Gesunderhaltung bei zu tragen.

Wir können daraus Erkenntnisse und Werkzeuge für einen stärkeren Umgang mit gesellschaftlichen, beruflichen und persönlichen Entwicklungen gewinnen.

Eva-Maria Schlüter

vhs; 22,40 EUR
Sa., 11.04.2026
10.00 - 15.00 Uhr
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 18.03.2026.

Neurographisches Zeichnen – Einführungskurs neu

- zur Ruhe kommen und entspannen -

Kurs-Nr.: 261303150P

Neurographisches Zeichnen ist eine Methode, die mit Linien, Farben und geometrischen Formen arbeitet. Sie eröffnet die Möglichkeit, zu einem freien Thema der eigenen Wahl zu visualisieren, sodass sich Ruhe, Harmonie und Freude entwickeln.

Dies kann ein Ereignis, ein Thema, ein Gefühl, ein Anliegen usw. sein.

Die Neurographik basiert auf Erkenntnissen der Neurobiologie und Psychologie. Sie ist für alle Menschen geeignet – zeichnerisches Talent ist nicht erforderlich.

Neurographik wäscht den Staub des Alltags von der Seele.

Seminarmaterialien werden gestellt.

Eva-Maria Schlüter

Heiteres Gedächtnistraining am Vormittag neu

Kurs-Nr.: 261303180P

Unzählige Informationen, Aufgaben und Termine sind permanent präsent. In unterhaltsamer Atmosphäre werden das Denken und die Fantasie zu verschiedenen Themen angeregt. Um das Gedächtnis fit zu halten, muss es immer wieder gefordert werden. Nicht nur bei körperlicher, sondern auch bei geistiger Fitness gilt: „Wer rastet, der rostet“. Durch das ganzheitliche Gedächtnistraining werden Konzentration,



Wortfindung, Kreativität und vieles mehr trainiert. Lockere, leichte Bewegungsübungen sind auch mit dabei. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Dieser Kurs ist gerichtet an alle Menschen jeden Alters. Betreuungskräfte sind ebenso herzlich eingeladen, in diesem Kurs Tipps und Tricks für den Alltag und Ihre Arbeit mitzunehmen. Bei Interesse ist es möglich, den Kurs in regelmäßigen Abständen zu verstetigen.

**Angelika Fondalinski-Lakeberg,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.,
Bewegungs-Coach**

vhs; 21,00 EUR

Di., 17.02.2026

09.30 - 11.00 Uhr;

Di., 24.02.2026

09.30 - 11.00 Uhr;

Di., 03.03.2026

09.30 - 11.00 Uhr

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 09.02.2026.

Entspannung



Montags

Hatha Yoga

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 261304010P

Yoga ist eine Kombination aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen, die für Körper, Geist und Seele wohltuend sind. Die Übungen schulen die Körperwahrnehmung, machen beweglicher und fördern das innere und äußere Gleichgewicht.

Edda-Marie Kipp

vhs; 107,60 EUR

Mo., 05.01.2026

08.30 - 09.45 Uhr; 10 Termine
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 26.12.2025.

Hatha Yoga

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 261304020P

Infos s. Kursnummer 261304010P

Edda-Marie Kipp

vhs; 64,60 EUR

Mo., 13.04.2026

08.30 - 09.45 Uhr; 6 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.

Hatha Yoga

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 261304030P

Infos s. Kursnummer 261304010P

Edda-Marie Kipp

vhs; 53,90 EUR

Mo., 01.06.2026

08.30 - 09.45 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 22.05.2026.

Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit, gibt Kraft und Ausdauer, verbessert die Wahrnehmung, unterstützt das Immunsystem und stärkt das Wohlbefinden. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe, bei sehr sanfter und achtsamer Übungsweise und ohne Leistungsdruck statt.

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

Monika Moos

vhs; 39,80 EUR

Mo., 16.02.2026

09.30 - 10.45 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 06.02.2026.

Yoga 50+

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 261304050P

Infos s. Kursnummer 261304040P

Monika Moos

vhs; 39,80 EUR

Mo., 13.04.2026

09.30 - 10.45 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.

Yoga 50+

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 261304060P

Infos s. Kursnummer 261304040P

Monika Moos

vhs; 39,80 EUR

Mo., 08.06.2026

09.30 - 10.45 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 29.05.2026.



Einfach engagiert!

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

www.vhs-ehrenamtsportal.de





Dienstags

Yoga für Frauen

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 261304070P

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen.

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

Brigitte Carls

vhs; 30,00 EUR

Di., 02.06.2026

09.00 - 10.30 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 13.02.2026.

Yoga

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 261304090P

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

vhs; 62,00 EUR

Di., 24.02.2026

18.00 - 19.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 13.02.2026.

Yoga Schnupperkurs

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 261304102P

Für Teilnehmer:innen mit oder ohne Vorkenntnisse, jeden Alters.

Brigitte Carls

vhs; 30,00 EUR

Di., 02.06.2026

09.00 - 10.30 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 22.05.2026.

Marina Rex

vhs; 84,10 EUR

Mi., 14.01.2026

10.00 - 11.15 Uhr; 11 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 04.01.2026.

Yoga Schnupperkurs

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 261304103P

Für Teilnehmer:innen mit oder ohne Vorkenntnisse, jeden Alters.

Brigitte Carls

vhs; 30,00 EUR

Di., 02.06.2026

18.00 - 19.30 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 22.05.2026.

Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 261304120P

Infos s. Kursnummer 261304110P

Marina Rex

vhs; 76,50 EUR

Mi., 22.04.2026

10.00 - 11.15 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 12.04.2026.

Mittwochs

Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 261304110P

Hatha Yoga lehrt Sie den Körper achtsam zu bewegen, zu kräftigen und zu dehnen. Die Konzentration und Achtsamkeit in den Körperstellungen (Asanas) helfen Ihnen den Körper zu kräftigen. Atemübungen (Pranayama) fördern die Vitalität und geben Energie. Die Tiefenentspannung hilft Körper und Geist zur Ruhe zu kommen und ist ein Ausgleich zum ausgefüllten Alltag. Dies ist ein Kurs für Teilnehmerinnen mit etwas Erfahrung.

Donnerstags

Sanftes Yoga

neu

Kurs-Nr.: 261304140P



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 Stopper-socken.

Tanja Sandmann

vhs; 82,80 EUR

Do., 29.01.2026

10.30 - 12.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 19.01.2026.



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

Sanftes Yoga

neu

Kurs-Nr.: 261304150P

Infos s. Kursnummer 261304140P

Tanja Sandmann

vhs; 103,40 EUR



Do., 09.04.2026

10.30 - 12.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
30.03.2026.

Yoga 50+

- Am Nachmittag -

Kurs-Nr.: 261304160P

Yoga 50+ ist ein Wohlfühlangebot. Mit Hilfe der körperorientierten Yogarichtung Hatha Yoga lernen wir unseren Körper wieder oder neu kennen. Hatha Yoga stärkt das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit, gibt Kraft und Ausdauer, verbessert die Wahrnehmung, unterstützt das Immunsystem und stärkt das Wohlbefinden.

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe, bei sehr sanfter und achtsamer Übungsweise und ohne Leistungsdruck statt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Yoga üben kann jeder bis ins hohe Alter.

Allerdings sollte man bei gesundheitlichen Einschränkungen vorab seine Ärztin oder seinen behandelnden Arzt befragen.

Monika Moos

vhs; 39,80 EUR

Do., 19.02.2026

16.30 - 17.45 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
09.02.2026.

Yoga 50+

- Am Nachmittag -

Kurs-Nr.: 261304170P

Infos s. Kursnummer 261304160P

Monika Moos

vhs; 39,80 EUR

Do., 09.04.2026

16.30 - 17.45 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
30.03.2026.

Yoga 50+

- Am Nachmittag -

Kurs-Nr.: 261304180P

Infos s. Kursnummer 261304160P

Monika Moos

vhs; 39,80 EUR

Do., 11.06.2026

16.30 - 17.45 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
01.06.2026.

Freitags

Yoga – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

Kurs-Nr.: 261304240P

Yoga ist - neben Ayurveda - eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt: die Asanas (Haltungen) wirken sowohl auf den Körper als auch auf den Geist und werden in Verbindung mit der Atmung ausgeführt. In diesem Kurs mobilisieren, dehnen und kräftigen wir den Körper, lernen einzelne Atemübungen kennen und entspannen Körper und Geist.

Inka Sandhop

vhs; 69,80 EUR

Fr., 23.01.2026

10.00 - 11.30 Uhr; 8 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
13.01.2026.

Yoga – Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele

Kurs-Nr.: 261304250P

Infos s. Kursnummer 261304240P

Inka Sandhop

vhs; 69,80 EUR

Fr., 17.04.2026

10.00 - 11.30 Uhr; 8 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
13.01.2026.

Yoga auf dem Stuhl

(neu)

Kurs-Nr.: 261304260P

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.

Tanja Sandmann

vhs; 75,60 EUR

Fr., 06.02.2026

15.30 - 16.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
27.01.2026.

Yoga auf dem Stuhl

(neu)

Kurs-Nr.: 261304270P

Infos s. Kursnummer 261304260P

Tanja Sandmann

vhs; 53,00 EUR

Fr., 08.05.2026

15.30 - 16.30 Uhr; 7 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
28.04.2026.

Samstags

Yoga für Ein- und Wiedereinsteiger:innen zum Kennenlernen

(neu)

- Workshop -

Kurs-Nr.: 261304280P

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer:innen, die ihre Gesundheit, Beweglichkeit und Konzentration durch Körper- und Atemübungen und Entspannung verbessern wollen.

Inka Sandhop

vhs; 11,40 EUR

Sa., 17.01.2026

09.00 - 11.00 Uhr

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
07.01.2026.



Inka Sandhop

Vor über 20 Jahren bin ich zum Yoga gekommen und es begeistert mich, wie er mit seiner Vielfältigkeit und seinen Möglichkeiten mich im positiven Sinne beeinflusst hat. So habe ich beschlossen, eine Yoga-lehrerausbildung zu absolvieren und meine Erfahrungen weitergeben. Die von mir angebotenen Kurse und Workshops dienen dem Wohlbefinden und der Prävention - also der Förderung und Erhaltung der Gesundheit - und eignen sich für gesunde erwachsene und jugendliche Teilnehmer:innen ohne behandlungsbedürftige Einschränkungen bzw. die aktuell nicht unter konkreten Beschwerden leiden. Sie eignen sich nicht für Schwangere, da hier eine abgewandte Form von Yoga notwendig ist.



Yoga für einen entspannten Rücken neu

- Workshop -

Kurs-Nr.: 261304290P

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer:innen, die bereits Vorkenntnisse haben. Mit den Übungen in diesem Kurs wird der gesamte Rücken angesprochen.



Sie dehnen, mobilisieren, kräftigen und entspannen - von der Hüfte, über den unteren Rücken, über die gesamte Wirbelsäule und den Schulterbereich.

Inka Sandhop

vhs; 13,90 EUR

Sa., 14.02.2026

09.30 - 12.00 Uhr

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 04.02.2026.

Yoga als Osteoporose-Prävention neu

- Workshop -

Kurs-Nr.: 261304300P

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmer:innen, die bereits Vorkenntnisse haben. Der Verlust an Knochenmasse und -dichte wird Osteoporose genannt; dieser normale Knochenumbauprozess findet lebenslang statt. Bei der Osteoporose ist das natürliche Gleichgewicht zwischen Knochenabbau und -aufbau gestört: es wird weit mehr Knochenmasse abgebaut als dies bei einem normalen Alterungsprozess der Fall ist.

Yoga hilft mit Asanas (Haltungen) und Bewegungsabläufen mit Stützhaltungen, den Knochenstoffwechsel zu aktivieren, indem sie rhythmisch Zug und Druck auf große Teile des Skeletts ausüben, außerdem lernen Sie Bewegungssabläufe zum Aufbau von Kraft und Stabilität, um den Knochen nachhaltig zu stabilisieren.

Inka Sandhop

vhs; 13,90 EUR

Sa., 14.03.2026

09.30 - 12.00 Uhr

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 04.03.2026.

Innere Ruhe und Gelassenheit

Autogenes Training

Kurs-Nr.: 261304430P

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

Claudia Dirkes

vhs; 37,00 EUR

Do., 19.03.2026

18.00 - 19.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 09.03.2026.

Qigong am Vormittag

Kurs-Nr.: 261304440P

Qigong ist eine chinesische Selbstheilungsmethode, die auf den Grundlagen der TCM beruht. Die Lebensenergie „Qi“ wird aktiviert und zum Fließen gebracht. Es handelt sich dabei um eine sanfte Methode der Selbsthilfe, um zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen sowie die lebenserhaltenden Funktionen zu aktivieren und zu stärken. So spielen Atmung, Aufmerksamkeit und Bewegung eine wichtige Rolle. Die Übungen sind leicht erlernbar und können in den Alltag integriert werden. Interesse geweckt?

Ursula Drößler

vhs; 37,00 EUR

Mo., 09.02.2026

10.00 - 11.30 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 30.01.2026.

Qigong am Vormittag

Kurs-Nr.: 261304450P

Infos s. Kursnummer 261306440P

Ursula Drößler

vhs; 74,00 EUR

Mo., 13.04.2026

10.00 - 11.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.

Tai Chi 8 Form neu

Kurs-Nr.: 261304460P

Zur Ruhe kommen und die Stille genießen - wer möchte das nicht? Die langsam Bewegungen des Taijiquan („Schattenboxen“) ermöglichen ein Innehalten, dass die bewusste Wahrnehmung der eigenen Anwesenheit intensiviert. Die Übungen des „Klassischen Yangstils“ sind darauf angelegt, entspannt aus der Körpermitte heraus zu handeln. Gleichzeitig werden Muskeln, Gelenke und Rücken gestärkt. Sich auf meditative Weise zu entschleunigen, führt zu mehr Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit.

Bernd Brühl, Lehrer für Taijiquan

vhs; 92,80 EUR

Mo., 12.01.2026

16.30 - 18.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 02.01.2026.

Tai Chi 8 Form neu

Kurs-Nr.: 261304470P

Infos s. Kursnummer 261306460P

Bernd Brühl, Lehrer für Taijiquan

vhs; 116,00 EUR

Mo., 13.04.2026

16.30 - 18.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.

Einführung in die Grundlagen des Tai Chi für Anfänger*innen

- Meditation in Bewegung -

Kurs-Nr.: 261304480P

Zur Ruhe kommen und die Stille genießen - wer möchte das nicht? Die langsam Bewegungen des Taijiquan („Schattenboxen“) ermöglichen ein Innehalten, dass die bewusste Wahrnehmung der eigenen Anwesenheit intensiviert. Die Übungen des „Klassischen Yangstils“ sind darauf angelegt, entspannt aus der Körpermitte heraus zu handeln. Gleichzeitig werden Muskeln, Gelenke und Rücken gestärkt. Sich auf meditative Weise zu entschleunigen, führt zu mehr Achtsamkeit und innerer Ausgeglichenheit.

Bernd Brühl, Lehrer für Taijiquan

vhs; 92,80 EUR

Mo., 12.01.2026

18.15 - 19.45 Uhr; 8 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 02.01.2026.



Einführung in die Grundlagen des Tai Chi für Anfänger*innen

- Meditation in Bewegung -

Kurs-Nr.: 261304490P

Infos s. Kursnummer 261306480P

Bernd Brühl, Lehrer für Taijiquan

vhs; 116,00 EUR

Mo., 13.04.2026

18.15 - 19.45 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.

Achtsamkeit und Entspannung neu

- Dein Nervensystem verstehen, erfahren und regulieren lernen -

Kurs-Nr.: 261304510P

Stress,

Überforde-

rung oder

innere Un-

ruhe...

Vieles davon hat mit

einem dys-

regulierten

Nervensys-

tem zu tun. In diesem Kurs lernst Du auf einfache und verständliche Weise, wie Dein Nervensystem funktioniert, wie Du seine Signale erkennst und gezielt regulieren kannst. Mit praktischen Übungen aus der Achtsamkeit, sanfter Körperwahrnehmung und Atemarbeit findest Du Deinen Weg zurück in innere Ruhe und Balance. Ideal für alle, die Entspannung nicht nur „machen“, sondern wirklich verstehen und fühlen wollen.

Shadya Fazal

mindful.space

Hauptkanal re. 31; 45,00 EUR

Sa., 09.05.2026

13.15 - 14.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 29.04.2026.

Bewegung

Montags

Fit mit Baby neu

- Für Mütter mit ihren Babys -

Kurs-Nr.: 261305050P

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. UND: die Babys sind mit dabei :)

Mit zu bringen sind: Sportkleidung, Handtuch, ausreichend zu trinken und gute Laune. Natürlich auch alles fürs Kind.

Maria Assenheimer

vhs; 59,40 EUR

Mo., 02.02.2026

14.45 - 16.15 Uhr; 7 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 23.01.2026.

Fit mit Baby neu

- Für Mütter mit ihren Babys -

Kurs-Nr.: 261305060P

Infos s. Kursnummer 261305050P

Maria Assenheimer

vhs; 93,30 EUR

Mo., 13.04.2026

14.45 - 16.15 Uhr; 11 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.

Rückenfit am Montag neu

Kurs-Nr.: 261305070P

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

Mareike Stamm

vhs; 41,80 EUR

Mo., 02.02.2026

17.00 - 18.00 Uhr; 7 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 26.01.2026.

Rückenfit am Montag

Kurs-Nr.: 261305071P

Infos s. Kursnummer 261305070P

Mareike Stamm

vhs; 35,80 EUR

Mo., 13.04.2026

17.00 - 18.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 30.03.2026.

Rückenfit am Montag

Kurs-Nr.: 261305072P

Infos s. Kursnummer 261305070P

Mareike Stamm

vhs; 29,90 EUR

Mo., 01.06.2026

17.00 - 18.00 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 18.05.2026.

Curvy Fitness - Rundum fit

Kurs-Nr.: 261305080P

Bei diesem

Fitness-

training sind

Kurven nicht

tabu, son-

dern werden

in Form

gebracht.



Mit viel Spaß

und Motivati-

on werden Ausdauer und Kraft aufge-
baut und die Beweglichkeit verbessert.
Und wer einmal den Anfang gemacht
hat, wird dieses gute Gefühl, das sich
nach dem Training einstellt, nicht mehr
missen wollen.

Hermann Wilkens

vhs; 69,90 EUR

Mo., 12.01.2026

18.15 - 19.15 Uhr; 9 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 02.01.2026.

Curvy Fitness - Rundum fit

Kurs-Nr.: 261305090P

Infos s. Kursnummer 261305080P

Hermann Wilkens

vhs; 85,50 EUR

Mo., 13.04.2026

18.15 - 19.15 Uhr; 11 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.

Curvy Fitness - Rundum fit

Kurs-Nr.: 261305100P

Infos s. Kursnummer 261305080P

Hermann Wilkens

vhs; 23,40 EUR

Mo., 06.07.2026

18.15 - 19.15 Uhr; 3 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 26.06.2026.

Dienstags

HIIT Tabata

Kurs-Nr.: 261305110P

Body Fit Tabata ist ein hochintensives
Intervall Training, das aus verschiedenen
Übungen besteht und den gesamten
Körper trainiert.



Es verbessert Ausdauer, Muskeldefinition, Kraft und Beweglichkeit.

Mareike Stamm

vhs; 65,70 EUR

Di., 06.01.2026

19.30 - 20.30 Uhr; 11 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 27.12.2025.

HIIT Tabata

Kurs-Nr.: 261305120P

Infos s. Kursnummer 261305110P

Mareike Stamm

vhs; 77,60 EUR

Di., 07.04.2026

19.30 - 20.30 Uhr; 13 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 26.03.2026.

Mittwochs

Rückenfit

Kurs-Nr.: 261305160P

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

Mareike Stamm

vhs; 41,80 EUR

Mi., 04.02.2026

17.45 - 18.45 Uhr; 7 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 26.01.2026.

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

Rückenfit

Kurs-Nr.: 261305170P

Infos s. Kursnummer 261305160P

Mareike Stamm

vhs; 41,80 EUR

Mi., 08.04.2026

17.45 - 18.45 Uhr; 7 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 30.03.2026.

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

Rückenfit

Kurs-Nr.: 261305171P

Infos s. Kursnummer 2613051360P

Mareike Stamm

vhs; 29,90 EUR

Mi., 27.05.2026

17.45 - 18.45 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis

18.05.2026.

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

18.15 - 19.15 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.

Pilates am Nachmittag neu

Kurs-Nr.: 261305180P

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.

Eva-Maria Murra

vhs; 39,70 EUR

Mi., 04.02.2026

17.00 - 18.00 Uhr; 7 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 25.01.2026.

Pilates am Abend

Kurs-Nr.: 261305230P

Infos s. Kursnummer 261305180P

Maria Murra

vhs; 40,00 EUR

Mi., 04.02.2026

19.30 - 20.30 Uhr; 7 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 25.01.2026.

Pilates am Abend

Kurs-Nr.: 261305240P

Infos s. Kursnummer 261305180P

Maria Murra

vhs; 73,50 EUR

Mi., 08.04.2026

19.30 - 20.30 Uhr; 13 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 29.03.2026.

Freitags

HIIT Tabata

Kurs-Nr.: 261305260P

Body Fit Tabata ist ein hochintensives Intervall Training, das aus verschiedene Übungen besteht und den gesamten Körper trainiert.

Es verbessert Ausdauer, Muskeldefinition, Kraft und Beweglichkeit.

Mareike Stamm

vhs; 42,00 EUR

Fr., 06.02.2026

08.45 - 09.45 Uhr; 7 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 27.01.2026.

HIIT Tabata

Kurs-Nr.: 261305270P

Infos s. Kursnummer 261305260P

Mareike Stamm

vhs; 60,00 EUR

Fr., 10.04.2026

08.45 - 09.45 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 31.03.2026.

Fit mit Baby

- Für Mütter mit ihren Babys -

Kurs-Nr.: 261305280P

Für Mütter mit Babys im ersten Jahr



und Klein-kinder bis 24 Monate. Ein effektives Work-out steigert das Wohlbefinden und stärkt die Mitte.

Wir trainieren Beckenboden, Rücken, Bauch, Beine und Po. UND: die Babys sind mit dabei :) Mitzubringen sind: Sportkleidung, Handtuch, ausreichend zu trinken und gute Laune. Natürlich auch alles fürs Kind.

Maria Assenheimer

vhs; 59,40 EUR

Fr., 06.02.2026

10.00 - 11.30 Uhr; 7 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.



Fit mit Baby

- Für Mütter mit ihren Babys -

Kurs-Nr.: 261305290P

Infos s. Kursnummer 261305280P

Maria Assenheimer

vhs; 84,80 EUR

Fr., 10.04.2026

10.00 - 11.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.

Frauenfitness neu

Kurs-Nr.: 261305320P

Sanfte Übungen für eine starke Körpermitte und einen gesunden Beckenboden – speziell für Frauen. Wir trainieren Beweglichkeit und Kraft, um Haltung und Wohlbefinden zu verbessern.

Maria Assenheimer

vhs; 40,80 EUR

Fr., 06.02.2026

11.45 - 12.45 Uhr; 7 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 27.01.2026.

Frauenfitness neu

Kurs-Nr.: 261305330P

Infos s. Kursnummer 261305320P

Maria Assenheimer

vhs; 58,20 EUR

Fr., 10.04.2026

11.45 - 12.45 Uhr; 10 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 31.03.2026.

Samstags

Golf - Schnupperangebot

Kurs-Nr.: 261305340P

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 Regeln- und Etikette-Fragen unterrichtet.
- Hendrik Harms, Fully Qualified Golfprofessional der PGA of Germany**
Golf-Club Gutshof e.V.; 69,00 EUR
Sa., 11.04.2026
16.30 - 17.36 Uhr;
Sa., 18.04.2026
16.30 - 17.36 Uhr;
Sa., 25.04.2026
16.30 - 17.36 Uhr;
Sa., 09.05.2026
16.30 - 17.36 Uhr;
Mi., 13.05.2026
19.00 - 20.30 Uhr
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 01.04.2026.

Golf - Schnupperangebot

Kurs-Nr.: 261305350P

Infos s. Kursnummer 261305340P

Hendrik Harms, Fully Qualified Golfprofessional der PGA of Germany

Golf-Club Gutshof e.V.; 69,00 EUR
Sa., 06.06.2026
16.30 - 17.36 Uhr;
Sa., 13.06.2026
16.30 - 17.36 Uhr;
Mi., 17.06.2026
19.00 - 20.30 Uhr;
Sa., 20.06.2026
16.30 - 17.36 Uhr;

Sa., 27.06.2026
16.30 - 17.36 Uhr

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 27.05.2026.

Golf - Schnupperangebot

Kurs-Nr.: 261305360P

Infos s. Kursnummer 261305340P

Hendrik Harms, Fully Qualified Golfprofessional der PGA of Germany

Golf-Club Gutshof e.V.; 69,00 EUR

Sa., 15.08.2026
16.30 - 17.36 Uhr;

Sa., 22.08.2026
16.30 - 17.36 Uhr;

Sa., 29.08.2026
16.30 - 17.36 Uhr;

Sa., 05.09.2026
16.30 - 17.36 Uhr;

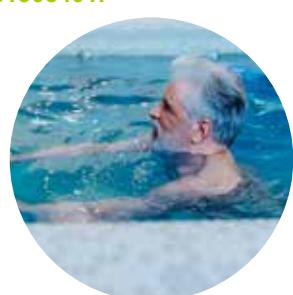
Mi., 16.09.2026
19.00 - 20.30 Uhr

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 05.08.2026.

Wassergymnastik

Wassergymnastik in Flachsmeer

Kurs-Nr.: 261305401P



Der Kurs ist geeignet für Schwimmer*innen und Nicht-schwimmer*innen sowie für jedes Alter.

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

Jürgen Henselein

Lehrschwimmbecken Flachsmeer,

Am Denkmal 14; 65,50 EUR

Di., 06.01.2026

19.00 - 20.00 Uhr; 5 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 31.01.2026.

Wassergymnastik in Flachsmeer

Kurs-Nr.: 261305400P

Infos s. Kursnummer 261305401P

Jürgen Henselein

Lehrschwimmbecken Flachsmeer,
Am Denkmal 14; 117,60 EUR



Di., 10.02.2026
19.00 - 20.00 Uhr; 9 Termine
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
31.01.2026.

Wassergymnastik in Flachsmeer

Kurs-Nr.: 261305410P

Infos s. Kursnummer 261305401P
Jürgen Henselein
Lehrschwimmbecken Flachsmeer,
Am Denkmal 14; 78,40 EUR
Di., 14.04.2026
19.00 - 20.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
04.04.2026.

Wassergymnastik in Flachsmeer

Kurs-Nr.: 261305411P

Infos s. Kursnummer 261305401P
Jürgen Henselein
Lehrschwimmbecken Flachsmeer,
Am Denkmal 14; 57,20 EUR
Di., 02.06.2026
19.00 - 20.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
25.05.2026.

Lehrschwimmbecken Flachsmeer,
Am Denkmal 14; 57,20 EUR

Di., 07.07.2026
19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
29.06.2026.

Probier Dich aus!

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



Mehr als
500.000 Kurse.
Jetzt
entdecken!

Wassergymnastik im Bewegungsbad St. Lukas

Kurs-Nr.: 261305420P

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer:innen und Nichtschwimmer:innen 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,
Annenstr. 17; 96,60 EUR
Mi., 07.01.2026
17.00 - 18.00 Uhr; 11 Termine
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
28.12.2025.

Wassergymnastik im Bewegungsbad St. Lukas

Kurs-Nr.: 261305430P

Infos s. Kursnummer 261305420P
Britta Kranz
Bewegungsbad St.. Lukas,
Annenstr. 17; 114,20 EUR
Mi., 08.04.2026
17.00 - 18.00 Uhr; 13 Termine
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
29.03.2026.

Wassergymnastik im Bewegungsbad St. Lukas

Kurs-Nr.: 261305440P

Infos s. Kursnummer 261305420P
Britta Kranz
Bewegungsbad St.. Lukas,
Annenstr. 17; 96,60 EUR
Mi., 07.01.2026
18.00 - 19.00 Uhr; 11 Termine
Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis
28.12.2025.

Wassergymnastik im Bewegungsbad St. Lukas

Kurs-Nr.: 261305450P

Infos s. Kursnummer 261305420P
Britta Kranz
Bewegungsbad St.. Lukas,
Annenstr. 17; 114,20 EUR

VERANSTALTUNGS HIGHLIGHTS 2026

MULTIMEDIALES KLANGERLEBNIS



CLASSIC VS. POP VOL. 08

Stadthalle

Freitag, 23.01.2026 | 19:00 Uhr

DIE GRÖSSTEN TANZMUSICALS IN EINER SHOW



THE MAGIC NIGHT OF DANCE MUSICALS

Stadthalle

Sonntag, 01.02.2026 | 20:00 Uhr

DAS PREISGEKRÖNTE VOKALQUINTETT



VOCALDENTE A-CAPPELLA-KUNST

Theater

Freitag, 20.02.2026 | 19:30 Uhr

FRÜHJAHRSKONZERT



ISKANDAR WIDJAJA ODE TO JOY

Stadthalle

Samstag, 14.03.2026 | 19:30 Uhr

THEATER



KOLLE WITTE MANN

Theater

Freitag, 17.04.2026 | 19:30 Uhr

KINDERTHEATER



FEUERWEHRMANN SAM LIVE! ABENTEUER AUF DER DINO-INSEL

Stadthalle

Sonntag, 03.05.2026 | 15:00 Uhr

Hier geht's zum
Veranstaltungskalender



TICKETS FÜR DIE VERANSTALTUNGEN

erhalten Sie in der Geschäftsstelle am Ölmuhlenweg 7 in Papenburg,
telefonisch unter 04961 825 307 oder unter www.papenburg-kultur.de



Papenburg
Kultur



Mi., 08.04.2026

18.00 - 19.00 Uhr; 13 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 29.03.2026.

Wassergymnastik im Parc

Kurs-Nr.: 261305460P

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer:innen und Nichtschwimmer:innen sowie für jedes Alter. Die Wassertemperatur 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; 170,24 EUR

Fr., 06.02.2026

17.00 - 17.45 Uhr; 11 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 27.01.2026.

Wassergymnastik im Parc

Kurs-Nr.: 261305470P

Infos s. Kursnummer 261305460P

Margret Grunert

Marien Hospital Papenburger Reha-Centrum; 170,24 EUR

Fr., 06.02.2026

17.50 - 18.35 Uhr; 11 Termine

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 27.01.2026.

Kochen und Genießen

Griechische Köstlichkeiten

(neu)

- Urlaubsfeeling für zu Hause! -

Kurs-Nr.: 261306010P

Tauche ein in die Welt der mediterranen Aromen und zaubere gemeinsam mit uns beliebte Klassiker aus Griechenland – frisch, authentisch und einfach lecker! In diesem Kurs lernst du, wie du typische Gerichte wie Gyros, Souvlaki, Bifteki und das cremige Tzatziki ganz einfach zuhause zubereitest. Dazu gibt es einen knackig-frischen Bauernsalat, würzigen Schafskäse und aromatischen Djivecreis – wie beim Griechen um die Ecke! Ob Anfänger oder Hobbykoch – hier steht der Genuss im Vordergrund. Wir kochen gemeinsam, genießen gemeinsam und holen uns dabei ein Stück Griechenland in die eigene Küche. Was dich erwartet: Frische Zutaten & authentische Rezepte Prak-

tische Tipps für perfekte Würze und Zubereitung Gemütliche Atmosphäre & gemeinsames Probieren Komm mit auf eine kulinarische Reise nach Griechenland – und sag „Kalimera“ zu neuen Geschmackserlebnissen!

Torsten Kaschel

vhs; 46,70 EUR (inkl. Umlage)

Sa., 17.01.2026

14.00 - 18.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 07.01.2026.

Griechische Köstlichkeiten

(neu)

- Urlaubsfeeling für zu Hause! -

Kurs-Nr.: 261306020P

Infos s. Kursnummer 261306010P

Torsten Kaschel

vhs; 46,70 EUR (inkl. Umlage)

Sa., 20.06.2026

14.00 - 18.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 10.06.2026.

Pizza-Kochkurs

(neu)

„La vera Pizza Napoletana“ –

Der Geschmack Neapels aus dem italienischen Pizzaofen

Kurs-Nr.: 261306030P

Erlebe in

diesem

besonderen

4-stündigen

Pizza-Koch-

kurs das

Geheimnis

der echten

neapolitani-

schen Pizza



so, wie sie in den Straßen Neapels duftet und schmeckt!

Gemeinsam tauchen wir in die Welt italienischer Genusskultur ein und bereiten Schritt für Schritt echte Pizza nach originaler neapolitanischer Art zu, natürlich im Steinofen gebacken.

Was dich erwartet:

- Einführung in die Kunst des Pizzateigs mit original Caputo-Mehlen; fein, luftig und perfekt im Biss
- Herstellung der legendären Tomatensauce aus San Marzano-Tomaten, dem Herzstück der neapolitanischen Pizza
- Auswahl und Kombination feinster italienischer Zutaten: Fior di Latte, italienische Salami, Prosciutto di

Parma, frischer Basilikum, Rucola und echter Parmesan

- Tipps und Tricks rund ums Backen im Pizzaofen, Temperaturführung und Backzeit
- Gemeinsames Genießen deiner selbstgebackenen Pizza in geselliger Runde, begleitet von italienischer Musik, Olivenöl, und Dolce Vita!

Torsten Kaschel

vhs; 37,90 EUR (inkl. Umlage)

Sa., 21.02.2026

15.00 - 19.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 11.02.2026.

Pizza-Kochkurs

(neu)

„La vera Pizza Napoletana“ –

Der Geschmack Neapels aus dem italienischen Pizzaofen

Kurs-Nr.: 261306040P

Infos s. Kursnummer 261306030P

Torsten Kaschel

vhs; 37,90 EUR (inkl. Umlage)

Fr., 10.04.2026

18.00 - 22.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 31.03.2026.

Asiatischer Kochkurs

(neu)

- Eine kulinarische Reise durch Fernost -

Kurs-Nr.: 261306050P



Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der asiatischen Küche! In diesem Kochkurs entdecken

Sie, wie harmonisch Süße, Schärfe und Würze miteinander verschmelzen. Gemeinsam zaubern wir abwechslungsreiche Klassiker der asiatischen Küche, das Ihre Geschmacksknospen auf eine Reise nach Thailand, China und in die fernöstliche Küche entführt. Freuen Sie sich auf ein aromatisches rotes Thai-Curry mit knuspriger Ente, das mit seiner feinen Schärfe und cremigen Kokosnote begeistert. Anschließend bereiten wir zarte Hähnchenbrust süßsauer zu, ein echter Klassiker mit fruchtig-frischer Sauce



und knackigem Gemüse. Für Fleischliebhaber gibt es unser würziges Kung-Fu-Beef, das mit intensiven Aromen und perfekt gebratenem Rindfleisch überzeugt.

Als süßen Abschluss genießen wir gebackene Banane goldbraun, knusprig und unwiderstehlich lecker. Begleitet werden alle Gerichte von duftendem Basmati-Reis, der die Aromen perfekt abrundet.

Erleben Sie einen genussvollen Abend voller exotischer Düfte, spannender Zubereitungstechniken und jeder Menge Spaß am Kochen und bringen Sie den Geschmack Asiens in Ihre eigene Küche!

Torsten Kaschel

vhs; 46,90 EUR (inkl. Umlage)

Sa., 07.03.2026

14.00 - 18.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 25.02.2026.

Asiatischer Kochkurs neu

- Eine kulinarische Reise durch Fernost -

Kurs-Nr.: 261306060P

Infos s. Kursnummer 261306050P

Torsten Kaschel

vhs; 46,90 EUR (inkl. Umlage)

Sa., 09.05.2026

12.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 29.04.2026.

Nordindische Hausküche neu

- einfach, aromatisch, alltagstauglich -

Kurs-Nr.: 261306070P

Indisch kochen muss nicht kompliziert sein. Schritt für Schritt zeigen wir, wie Sie mit wenigen, vielseitigen Zutaten und einfachen Techniken große Aromen auf den Teller bringen. Sie üben das richtige Vorbereiten von Gemüse (Waschen, Schneiden, Blanchieren) und verstehen die Basis aus Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Tomaten und trockenen Gewürzen –



das Herz vieler Currys. Alle Rezepte sind anpassbar: vegetarisch, vegan oder mit Huhn/Ei/Paneer. Ideal für den Feierabend, für Gäste – und für alle, die ohne Einschüchterung authentische indische Gerichte kochen wollen.

Kursinhalte:

- Gewürzverständnis: Mischungsverhältnisse sicher anwenden
- Mise en place: effiziente Vorbereitung für Tempo und Geschmack
- Flexibilität: Rezepte souverän für vegetarisch/vegan oder mit Protein anpassen

Pragya Dubey-Spinn

vhs; 45,00 EUR (inkl. Umlage)

Sa., 28.03.2026

11.00 - 15.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 18.03.2026.



Pragya ist eine leidenschaftliche Köchin, die es liebt, Menschen durch gutes Essen zusammenzubringen. Ihre Gerichte sind inspiriert von den Aromen ihrer eigenen Kultur sowie von den vielen Orten, die sie bereist hat. Beruflich arbeitet sie seit über 15 Jahren im Energiesektor als Wirtschaftsingenieurin und Projektmanagerin. Ihre wahre Freude findet sie jedoch in der Küche, wo sie gerne neue Rezepte ausprobiert und ihre Kreationen mit anderen teilt. Sie hat mit ihrem Mann einen eigenen Food- und Reiseblog www.fernweh-koch.de auf dem die Kursteilnehmer viele weitere internationale Rezepte finden können. Während sie bereits Vorträge an Universitäten in ihrem Fachgebiet gehalten hat, ist dies ihr erster Kochkurs – eine Erfahrung, auf die sie sich sehr freut und die sie mit euch teilen möchte.

Rauchige BBQ-Träume neu

Kurs-Nr.: 261306080P

... werden wahr!

In diesem Kurs dreht sich alles um die Kunst des Smokens im Watersmoker – von Bacon Bombs über saftige Meatballs und Smoked Burger bis hin zu Burned Ends und Spare Ribs. Dazu gibt's klassische Beilagen, wie Cole Slaw und Smashed Potatoes und jede Menge Tipps rund ums Räuchern, Garen und die perfekte Temperaturführung.

Ideal für alle, die Lust auf echtes, amerikanisches BBQ-Feeling haben und den Smoker voll ausreizen wollen.

Torsten Kaschel

vhs; 98,70 EUR (inkl. Umlage)

Sa., 25.04.2026

14.00 - 19.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 15.04.2026.

Rauchige BBQ-Träume neu

Kurs-Nr.: 261306090P

Infos s. Kursnummer 261306080P

Torsten Kaschel

vhs; 98,70 EUR (inkl. Umlage)

Sa., 23.05.2026

14.00 - 19.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 13.05.2026.

Rauchige BBQ-Träume neu

Kurs-Nr.: 261306100P

Infos s. Kursnummer 261306080P

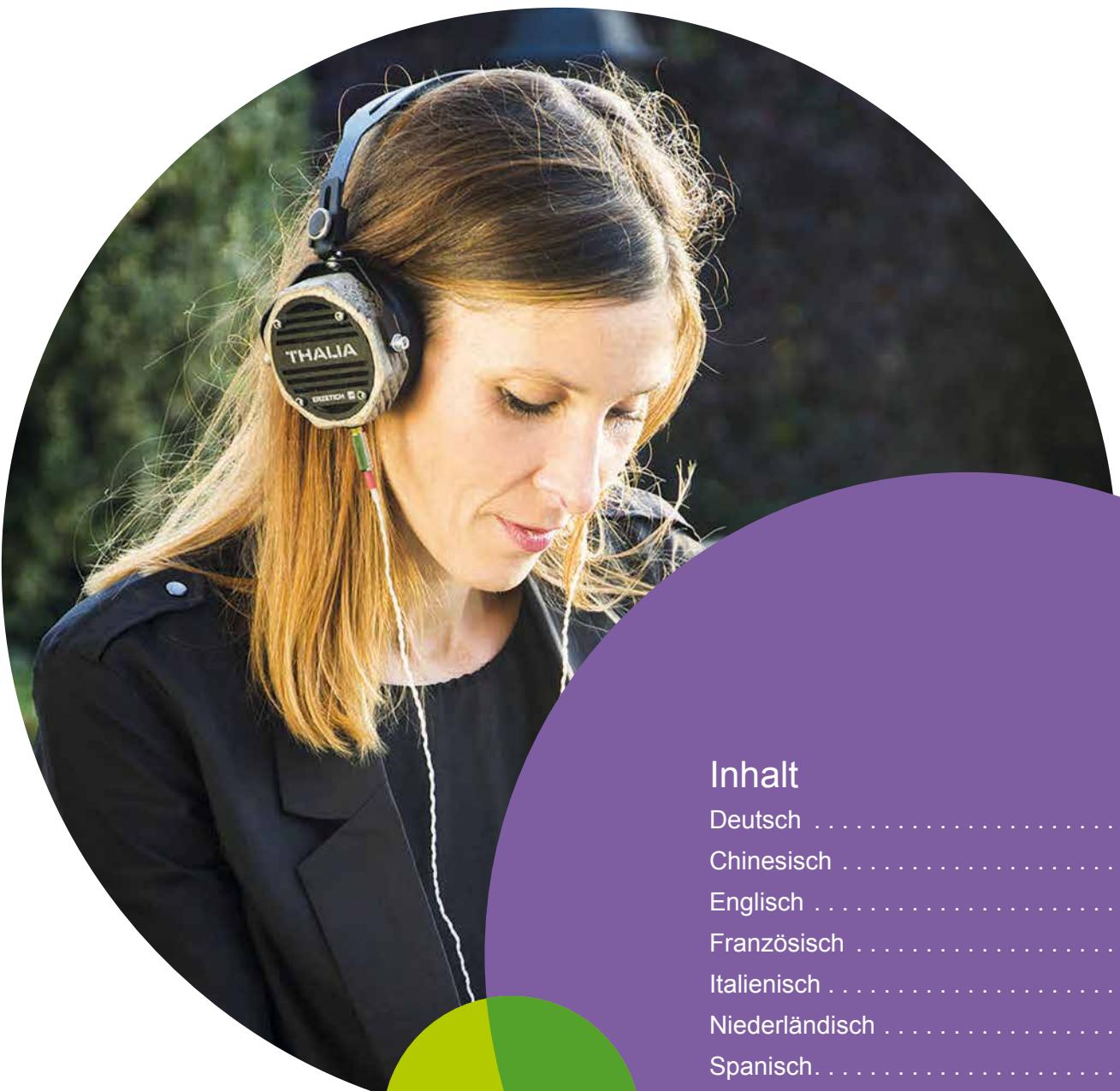
Torsten Kaschel

vhs; 98,70 EUR (inkl. Umlage)

Sa., 27.06.2026

14.00 - 19.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung/kostenfreier Rücktritt bis 17.06.2026.



Inhalt

Deutsch	44
Chinesisch	45
Englisch	45
Französisch	47
Italienisch	47
Niederländisch	47
Spanisch.	48
Schnupperangebote	48
Exkursionen	49
Sprachförderungen.	50

Beratung

Irina Fink
Telefon: 04961 9223-77



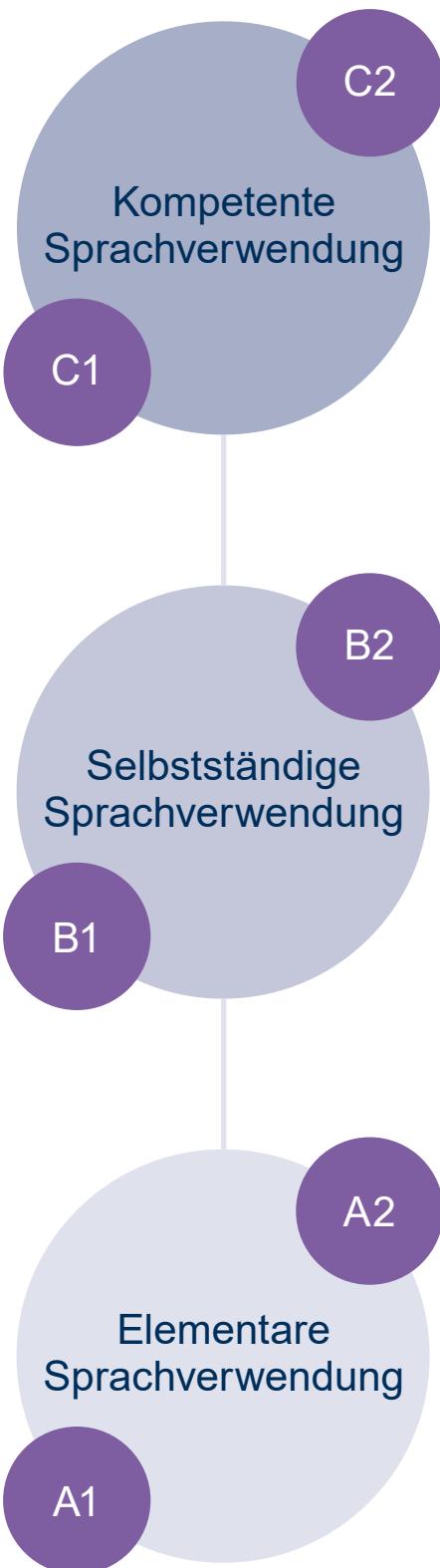


Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

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.

Den richtigen Kurs finden:

Wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen, dann benötigen Sie keine Einstufungsberatung. Sie können sich direkt zu einem der Anfänger:innenkurse anmelden. Darüber hinaus beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters, den für Sie passenden Kurs zu finden.

Sprechen Sie uns gerne an.

Wenn Sie über Vorkenntnisse verfügen, empfehlen wir Ihnen vorab einen Einstufungstest, den Sie auf unserer Homepage finden.

Anmeldungen nehmen wir telefonisch oder online entgegen. Wir versenden keine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs ausfallen, benachrichtigen wir Sie rechtzeitig. Wenn Sie nichts von uns hören, findet der Kurs statt.

Abmeldungen können mündlich und schriftlich erfolgen und werden nur von der vhs Geschäftsstelle entgegengenommen. Bitte beachten Sie den in den AGB festgelegten Rücktrittschluss von 10 Tagen vor Kursbeginn. Wird diese Frist nicht eingehalten, sind Sie zur Zahlung des vollen Rechnungsbeitrages verpflichtet. Sehen Sie hierzu auch Punkt 7, Abschnitt 3 in unseren AGB.

Wichtige Information:

Einstufungstest Voraussetzung vor Kursbeginn.

Bei den Deutschkursen als Fremd- oder Zweitsprache ist ein Einstufungstest Voraussetzung zur vollständigen Kursanmeldung. Ein Einstufungstest kann online durchgeführt werden oder vereinbaren Sie einen persönlichen Termin mit uns. Das Ergebnis bitte in Papierform oder digital zum ersten Kurstag mitbringen.

vhs; 90,00 EUR
(80,00 EUR ab 10 Personen)

Eine Ratenzahlung ist möglich. Sprechen Sie die Fachbereichsleitung Frau Fink darauf an.
Start: Mo., 12.01.2026
18.00 - 20.30 Uhr; 12 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 05.01.2026.

haben (Niveau A1) und ihre Sprachkenntnisse auf das Niveau A2 erweitern möchten. Der Fokus liegt auf dem Spracherwerb und dem sicheren Umgang mit Deutsch im Alltag. Ziel ist es, die Teilnehmenden sprachlich auf Alltagssituationen in Deutschland vorzubereiten und ihre Kommunikationsfähigkeit zu stärken – ohne abschließende Sprachprüfung.

Wichtig: Anmeldung nur mit vorherigem Einstufungstest. Ein Einstufungstest (z.B. auf unserer Homepage) muss bei Anmeldung und am ersten Kurstag vorgelegt werden (digital oder ausgedruckt).

Dieser Kurs enthält keine Prüfung.

Annemarie Meßmann

vhs; 129,00 EUR
(115,50 EUR ab 10 Personen)
Eine Ratenzahlung ist möglich. Sprechen Sie die Fachbereichsleitung Frau Fink darauf an.
Start: Mi., 18.02.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 08.02.2026.

Deutsch A1

Kurs-Nr.: 261404010P

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne oder mit nur minimalen Vorkenntnissen. Das deutsche Alphabet muss bekannt sein. Es werden die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen auf der Niveaustufe A1 erlernt und trainiert. Das Kursbuch wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Dieser Kurs enthält keine Prüfung.
Rainer Kloppenburg



Deutsch A1.1

Kurs-Nr.: 261404050P

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit wenigen Vorkenntnissen. Das deutsche Alphabet muss bekannt sein. Es werden die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen auf der Niveaustufe A1 erlernt und trainiert. Das Kursbuch wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Dieser Kurs enthält keine Prüfung.

Rainer Kloppenburg

vhs; 60,00 EUR
(53,30 EUR ab 10 Personen)
Start: Mo., 04.05.2026
18.00 - 20.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 05.01.2026.

Deutsch A2

Kurs-Nr.: 261404020P

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits erste Grundkenntnisse in der deutschen Sprache erworben

Deutsch B1

Kurs-Nr.: 261404030P

Steigern Sie Ihr Deutsch auf das B1-Niveau mit unserem Kurs für fortgeschrittene Lernende! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit soliden Deutschkenntnissen und bietet



eine gezielte Weiterentwicklung zum B1-Niveau.

Wichtig: Anmeldung nur mit vorherigem Einstufungstest oder Zertifikat über eine bestandene A2-Prüfung. Ein Einstufungstest (z.B. auf unserer Homepage) muss bei Anmeldung und am ersten Kurstag vorgelegt werden (digital oder ausgedruckt). Dieser Kurs enthält keine Prüfung.

Gerald Merseburg

vhs; 185,00 EUR

(158,00 EUR ab 10 Personen)

Eine Ratenzahlung ist möglich. Sprechen Sie die Fachbereichsleitung Frau Fink darauf an.

Start: Mi., 04.02.2026

17.45 - 20.15 Uhr; 15 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 24.01.2026.

Deutsch B2

Kurs-Nr.: 261404040P

Steigern Sie Ihr Deutsch auf das B2-Niveau mit unserem Kurs für fortgeschrittene Lernende! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit guten Deutschkenntnissen und bietet eine gezielte Weiterentwicklung zum B2-Niveau. In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Wichtig: Anmeldung nur mit vorherigem Einstufungstest. Ein Einstufungstest (z.B. auf unserer Homepage) muss bei Anmeldung und am ersten Kurstag vorgelegt werden (digital oder ausgedruckt).

Dieser Kurs enthält keine Prüfung.

Gerald Merseburg

vhs; 185,00 EUR

(158,00 EUR ab 10 Personen)

Eine Ratenzahlung ist möglich. Sprechen Sie die Fachbereichsleitung Frau Fink darauf an.

Start: Do., 05.02.2026

17.45 - 20.15 Uhr; 15 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 26.01.2026.

Deutsch für Polinnen und Polen A1

Kurs-Nr.: 261417010P

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Es werden die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen auf der Niveaustufe A1 erlernt und trainiert. Die Kurssprache ist Polnisch-Deutsch.

Magdalena Tarandt-Schade

vhs; 83,30 EUR (77,00 EUR ab 7 TN)

Sa., 07.03.2026

13.00 - 14.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 26.02.2026.

Deutsch für Polinnen und Polen A2

Kurs-Nr.: 261417020P

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen. Es werden die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen auf der Niveaustufe A2 erlernt und trainiert. Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben. Die Kurssprache ist Polnisch-Deutsch.

Magdalena Tarandt-Schade

vhs; 83,30 EUR (77,00 EUR ab 7 TN)

Di., 03.03.2026

18.30 - 20.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 26.02.2026.

Deutsch für Polinnen und Polen A2/B1

Kurs-Nr.: 261417030P

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit soliden Vorkenntnissen. Es werden die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen auf der Niveaustufe A2/B1 erlernt und trainiert.

Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

Die Kurssprache ist Polnisch-Deutsch.

Magdalena Tarandt-Schade

vhs; 83,30 EUR (77,00 EUR ab 7 TN)

Do., 05.03.2026

18.30 - 20.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 25.02.2026.

Chinesisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse neu

Kurs-Nr.: 261402010P

Sie glauben, Chinesisch sei unglaublich schwierig? Zusammen lernen wir es Schritt für Schritt überraschend leicht und mit viel Spaß. In unserem Kurs entdecken Sie, wie logisch und spielerisch Chinesisch tatsächlich sein kann. Gemeinsam lernen wir nützliche Begriffe, einfache Satzmuster und praktische Kommunikationsbausteine, mit denen Sie sofort erste Gespräche führen können. Tauchen Sie ein in eine

der ältesten Sprachen der Welt und in eine faszinierende Kultur von mehreren tausend Jahren. Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

Yong-Fu Chang

vhs; 79,45 EUR (53,00 EUR ab 7 TN)

Di., 03.02.2026

17.00 - 18.30 Uhr; 7 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 24.01.2026.

Chinesisch A1 neu

Kurs-Nr.: 261402020P

Dieser Kurs beginnt mit einer Wette: Innerhalb kurzer Zeit bauen Sie ein wirklich solides Fundament der chinesischen Sprache auf und können einfache Texte verstehen, sprechen und schreiben. Klare Strukturen werden Ihnen dauerhaft Sicherheit geben. Sie haben die Möglichkeit, sowohl vereinfachte als auch traditionelle Schriftzeichen zu entdecken. So verstehen Sie nicht nur die Sprache, sondern auch ihre kulturelle Vielfalt. Mit vielen praktischen Übungen lernen Sie Chinesisch ganz entspannt. Vorkenntnisse sind von Vorteil aber nicht Voraussetzung. Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

Yong-Fu Chang

vhs; 113,40 EUR (76,00 EUR ab 7 TN)

Di., 21.04.2026

17.00 - 18.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 11.04.2026.

Englisch A1 neu

Kurs-Nr.: 261406040P

Sie möchten Englisch lernen, aber ohne Druck und mit Spaß? Dann sind Sie hier genau richtig! Unser A1-Kurs ist

ideal für alle, die bisher kaum oder gar keine Englischkenntnisse haben und sich eine solide Basis für Alltag und Reisen wünschen. Wir nehmen uns Zeit, damit Sie sich sicher fühlen und bauen gemeinsam Ihr Wissen auf.

Silvia Schomaker

vhs; 125,00 EUR

(115,50 EUR ab 7 TN)





Do., 26.02.2026
17.00 - 18.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 16.02.2026.

Englisch A2.1 Folgekurs

Kurs-Nr.: 261406030P

Dieser Kurs ist ein Folgekurs. Wir arbeiten mit dem ersten Buch im A2-Level. „Let's Enjoy English A2.1“, Klett-Verlag und vertiefen Inhalte durch Gespräche und mit Hilfe von Zusatzmaterialien. Voraussichtlich starten wir mit Unit 5/6. Neue Interessierte mit entsprechenden Kenntnissen (Anfang A2 - Level) sind herzlich willkommen! Ein Beratungsgespräch mit der Fachbereichsleitung/ der Dozentin ist zwingend erforderlich.

Silvia Schomaker

vhs; 125,00 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)
Mi., 25.02.2026
10.00 - 11.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 15.02.2026.

vhs; 125,00 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)
Di., 24.02.2026
18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 14.02.2026.

vhs; 125,00 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)
Mo., 09.02.2026
10.30 - 12.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 23.01.2026.

Englisch A2.2 Folgekurs

Kurs-Nr.: 261406010P

Dieser Kurs ist ein Folgekurs. Wir arbeiten mit dem zweiten Buch im A2-Niveau und vertiefen Inhalte durch Gespräche und mithilfe von Zusatzmaterialien. Voraussichtlich starten wir mit Unit 6. Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Ein Beratungsgespräch mit der Fachbereichsleitung / der Dozentin ist zwingend erforderlich.

Silvia Schomaker

Englisch A2.2 Folgekurs

Kurs-Nr.: 261406020P

Dieser Kurs ist ein Folgekurs, der allerdings einen großen Fokus auf Wiederholungen aus den Vorsemestern legt. Wir arbeiten mit dem zweiten Buch im A2-Level; „Let's Enjoy English!“ - A2.2, Klett-Verlag, (ISBN 978-3-12-501669-9) werden aber ganz langsam mit dem Buch voranschreiten, da der Fokus auf Wiederholungen/ einfachen Gesprächen liegt. Voraussichtlich starten wir mit Unit 4. Neue Interessierte mit A2-Level sind herzlich willkommen! Ein Beratungsgespräch mit der Fachbereichsleitung/ der Dozentin ist zwingend erforderlich.

Silvia Schomaker

vhs; 125,00 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)
Do., 26.02.2026
18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 16.02.2026.

Englisch mit Muße für Senior:innen – B1

Kurs-Nr.: 261406060P

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester.

Sie mögen die Kultur englischsprachiger Länder? Sie reisen gerne, haben Familie oder Freunde im Ausland? Sie möchten geistig fit bleiben? Dieser Kurs richtet sich besonders - aber nicht nur - an ältere Menschen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre Englisch lernen möchten. Das Sprechen steht hier im Vordergrund, wir sprechen über alltägliche Erlebnisse und schauen uns kurze Filmepisoden an. Die Grammatik steht nicht im Vordergrund. Der Kurs endet mit einem typisch englischen Afternoon Tea.

Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen (Anfang B1) sind herzlich willkommen.

Andrea Fuchs

vhs; 125,00 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)
Mo., 09.02.2026
09.00 - 10.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 30.01.2026.

Englisch mit Muße für Senior:innen – A2

Kurs-Nr.: 261406050P

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester.

Sie mögen die Kultur englischsprachiger Länder? Sie reisen gerne, haben Familie oder Freunde im Ausland? Sie möchten geistig fit bleiben? Dieser Kurs richtet sich besonders - aber nicht nur - an ältere Menschen, die frei von Leistungsdruck und in lockerer Atmosphäre Englisch lernen möchten. Das Sprechen steht hier im Vordergrund, wir sprechen über alltägliche Erlebnisse und schauen uns kurze Filmepisoden an. Die Grammatik steht nicht im Vordergrund. Der Kurs endet mit einem typisch englischen Afternoon Tea. Wir arbeiten mit dem Buch SILVER STERLING 1 vom Cornelsen-Verlag, nutzen aber auch andere Materialien.

Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen (Anfang A2) sind herzlich willkommen.

Andrea Fuchs

Englisch B1/B2

Kurs-Nr.: 261406070P

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester.

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

Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Ein Einstufungstest wird vorab empfohlen.

Dieser Kurs arbeitet mit „Headway: Intermediate“ von der Oxford University Press.

Teodora Sprock

**HIER
SCANNEN**



Einstufungstests
zu unseren Sprachkursen

<https://www.vhs-papenburg.de/programm/sprachen>



vhs; 129,90 EUR (119,00 EUR ab 7 TN)
Mi., 04.02.2026
18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 26.01.2026.

Französisch A1 neu

Kurs-Nr.: 261408010P

Sie wollten schon immer Französisch lernen, aber wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem Kurs für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse tauchen Sie in die französische Sprache und Kultur ein. Dabei stehen Kommunikation und Spaß am Sprechen im Vordergrund.
Andrea Fuchs
vhs; 125,00 EUR (115,50 EUR ab 7 TN)
Mo., 09.02.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 30.01.2026.



Wir empfehlen den Kauf des Kursbuchs erst nach dem ersten Kurstag.

Maria Argentato

vhs; 74,00 EUR (60,00 EUR ab 7 TN)
Do., 05.02.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 04.02.2026.

Wir arbeiten mit „Wat leuk!aktuell A1“, ca. ab Lektion 7. Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Thomas Hornischer

vhs; 120,00 EUR (96,00 EUR ab 10 TN)
Do., 05.02.2026
19.45 - 21.15 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 26.01.2026.

Italienisch A1 mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: 261409020P

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung. Sie haben bereits erste Grundlagen der Italienischen Sprache? Prima, dann knüpfen wir gemeinsam ab ca. Lektion 6 des Lehrbuchs an und vertiefen die Kenntnisse in Grammatik, Wortschatz und Kommunikation.

Maria Argentato

vhs; 74,00 EUR (60,00 EUR ab 7 TN)
Mo., 09.02.2026
19.00 - 20.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 08.02.2026.

Niederländisch A2

Kurs-Nr.: 261414040P

Lernen Sie in einer entspannten Umgebung die Sprache und Kultur der Niederlande kennen. Dieser Kurs ist für diejenigen richtig, die über Kenntnisse der Niederländischen Sprache auf A1-Niveau verfügen. Im Fokus stehen Sprechen und das Behandeln von Literatur.

Bitte mitbringen: Kursbuch und Übungsbuch.

Neu Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Ein Einstufungstest vorab wird empfohlen.

Arend Smits

vhs; 120,00 EUR (96,00 EUR ab 7 TN)
Mi., 04.02.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 26.01.2026.

Niederländisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr.: 261414010P

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. Dieser Kurs ist für diejenigen, die keine bis sehr wenige Vorkenntnisse haben. Bitte warten Sie mit dem Kauf des Buches den ersten Kurstermin ab.

Thomas Hornischer

vhs; 120,00 EUR (96,00 EUR ab 10 TN)
Do., 05.02.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 26.01.2026.

Niederländisch B2 Folgekurs

Kurs-Nr.: 261414050P

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



We werken met Contact! Nieuw 4, B2, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 5. Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Ein Einstufungstest wird empfohlen.

Thomas Hornischer

vhs; 120,00 EUR (96,00 EUR ab 10 TN)
Di., 03.02.2026

Nous parlons français (A2/B1)

Kurs-Nr.: 261408030P

Tu parles Français? Tu aimes passer tes vacances en France? Nous allons lire des articles, discuter le vocabulaire et la grammaire et bavarder en Français pour améliorer et perfectionner ton Français

Marianne Abrams

vhs; 118,00 EUR (103,20 EUR ab 7 TN)
Do., 05.02.2026
10.30 - 12.00 Uhr; 12 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 26.01.2026.



Italienisch A1 neu

Kurs-Nr.: 261409010P

Möchten Sie die italienische Sprache von Grund auf lernen? In diesem Kurs starten wir gemeinsam bei Null und führen Sie Schritt für Schritt in die Grundlagen ein. Sie lernen wichtige Redewendungen, einfache Grammatik und den Basiswortschatz, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.

Niederländisch A1.3

Kurs-Nr.: 261414030P

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Lernen Sie in einer entspannten Umgebung die Sprache und Kultur der Niederlande kennen. Dieser Kurs ist für diejenigen richtig, die über Vorkenntnisse von circa einem Jahr verfügen.



Sprachen

18.00 - 19.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 26.01.2026.

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.

Spanisch A1 neu

Kurs-Nr.: 261422040P

Spanisch ganz neu lernen – ohne jegliche Vorkenntnisse? Dann ist unser Spanischkurs auf A1-Niveau genau das Richtige! In diesem Kurs geht es Schritt für Schritt um die Grundlagen der spanischen Sprache in einem offenen, unterstützenden Lernumfeld. Freuen Sie sich auf kulturelle Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Das Kursbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Alejandra Quintana

vhs; 97,50 EUR (85,00 EUR ab 7 TN)
Sa., 14.02.2026
09.15 - 10.45 Uhr; 10 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 04.02.2026.

Spanisch A1 mit geringen Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: 261422020P

Dies ist ein Folgekurs. Sie haben bereits erste Grundlagen der spanischen Sprache und möchten Ihre Kenntnisse weiter vertiefen? Dann sind Sie hier herzlich willkommen. Wir arbeiten weiter ca. ab Lektion 4.

Perla Jill Stephanie Toriz Arroyo

vhs; 97,50 EUR (85,00 EUR ab 7 TN)
Do., 05.02.2026
18.30 - 20.00 Uhr; 11 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 26.01.2026.

Spanisch A1.3 Folgekurs

Kurs-Nr.: 261422010P

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die in entspannter Umgebung Spanisch lernen möchten. Wir möchten unsere ersten Kenntnisse der Spanischen Sprache weiter vertiefen und setzen den Schwerpunkt auf den Ausbau des Grundwortschatzes, die sichere Anwendung einfacher grammatischer Strukturen und die Kommunikation in Alltagssituationen. In diesem Kurs wird mit dem Lehrbuch „Perspectivas A1“ gearbeitet, ca. ab Lektion 5. Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Alejandra Quintana

vhs; 97,50 EUR (85,00 EUR ab 7 TN)
Sa., 14.02.2026
11.00 - 12.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 04.02.2026.

vhs; 5,00 EUR

Mo., 26.01.2026

17.00 - 18.30 Uhr; 1 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 23.01.2026.



Schnupperangebot Französisch A1



Kurs-Nr.: 261408020P

Bonjour und willkommen!

Entdecken

Sie die französische Sprache

- ganz

entspannt

und ohne

Vorkennt-

nisse. Hier lernen Sie die ersten Wörter und Sätze auf Französisch, bekommen einen ersten Einblick in die Sprache und lernen die Dozentin kennen.

Der Schnupperkurs richtet sich an alle, die noch nie Französisch gelernt haben und neugierig auf Sprache und Kultur sind. Der reguläre Kurs auf für Anfänger:innen beginnt neu im Februar.

Andrea Fuchs

vhs; 5,00 EUR
Mo., 12.01.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 09.01.2026.

Schnupperangebot Englisch A1

Kurs-Nr.: 261406080P

Dieser Kurs

dient zum

Schnuppern.

Hier können

Interessier-

te einen

Einblick

über einen

Englisch-

Sprach-

kurs erhalten. Der Kurs wird Themen vorstellen, die in den weiteren Kursen erfolgen. In dem Schnupperkurs lernen Interessierte schon spielerisch, sich vorzustellen oder eine einfache Bestellung in einem Café vorzunehmen. Wer Interesse am Englisch-Anfängerkurs ab dem 26.02.26 hat, sich aber noch unsicher fühlt, kann in diesem Schnupperkurs einen ersten Eindruck



Schnupperangebot Spanisch A1

Kurs-Nr.: 261422050P

Dieser Kurs bietet eine unverbindliche Gelegenheit, die spanische Sprache und Kultur kennenzulernen. Ideal für alle, die sich noch nicht sicher sind, ob ein vollständiger A1-Kurs der richtige Weg ist. Im Februar beginnt ein neuer A1 Kurs.

Alejandra Quintana





vom Kursniveau und der Dozentin gewinnen.

Silvia Schomaker

vhs; 5,00 EUR

Do., 05.02.2026

17.00 - 18.30 Uhr; 1 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 02.02.2026.

Mehr als Worte

Sprachen sind mehr als nur Worte – sie öffnen Türen zu Kultur, Geschichte und Lebensart. Genau das möchten wir in unseren Kursen erlebbar machen. Die Sprache eines Landes erzählt Geschichten, vermittelt Werte und prägt den Alltag.

Darum schauen wir über den Tellerrand hinaus: Bei uns lernen Sie nicht nur Grammatik und Vokabeln, sondern entdecken auch die Kultur und Besonderheiten, die eine Sprache lebendig machen.

15,00 EUR
Anmeldung und kostenloser Rücktritt bis 04.06.2026.

4 Termine: Freitags,
13.02., 13.03., 17.04. und 08.05.2026.
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 03.02.2026.

Niederländisch Exkursion Winschoten neu

Kurs-Nr.: 261414060P

In Zusammenarbeit mit der kvhs Ammerland findet eine Exkursion nach Winschoten statt. Wir werfen einen Blick auf die Wasserwirtschaft in den Niederlanden und besuchen anschließend das technische Baudenkmal „Stoomgemaal“ bei Winschoten. Dort ist mit den ehrenamtlichen Mitarbeitern abgesprochen, dass die Führung und das anschließende Gespräch bei koffie, thee en lekkers auf Niederländisch geführt werden: Als Übungsmöglichkeit. Und danach gönnen wir uns een gezellige middag in Winschoten: met markt, winkels en horeca. Termine in Westerstede: Freitag, 10.04., 17.04.2026, Ausflug nach Winschoten am 25.04.2026. Weitere Informationen erhalten Sie über die kvhs Ammerland:



Die Mindestteilnehmendenzahl
für unsere Sprachkurse liegt in der Regel bei sieben Personen. Es ist aber möglich, gegen Entgeltaufschlag, Kurse mit weniger Teilnehmenden durchzuführen (Staffelpreise). Stichtag ist das Datum vom Anmelde- und Rücktrittschluss.

Englische Grammatik für Schüler:innen ab Klasse 7

Kurs-Nr.: 261406090P

Dieser Ferienkurs richtet sich an Schüler:innen ab Klasse 7.

An vier aufeinanderfolgenden Terminen werden in lockerer Atmosphäre alle Zeitformen wiederholt und vertieft. Auch die conditional sentences, passive voice und indirect speech werden Bestandteil des Unterrichts sein.

Bitte Schreibsachen und etwas zum Trinken mitbringen.

Silvia Schomaker

vhs; 30,00 EUR

4 Termine: 23.03., 24.03., 25.03. und 26.03.2026

10.00 - 11.30 Uhr;

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 13.03.2026.

Niederländisch unterwegs – Exkursion nach Bourtange neu

Kurs-Nr.: 261414070P

Taucht mit uns ein in die faszinierende Welt der niederländischen Sprache und Kultur! Am Samstag, 27.06.2026 besuchen wir die historische Festungsstadt Bourtange – ein Ort voller Geschichte, Charme und authentischem Flair.

Wir treffen uns direkt auf dem Parkplatz in Bourtange und starten gemeinsam in einen erlebnisreichen Tag:

- Sprachtraining vor Ort: Bei einer spannenden Führung durch die Festung üben wir Niederländisch in echter Umgebung – ganz praxisnah und mit Spaß!
- Gemeinsames Mittagessen: In einem der gemütlichen Cafés genießen wir regionale Spezialitäten und gute Gespräche.
- Zeit zum Entdecken: Danach bleibt genügend Zeit zum Flanieren, Fotografieren und für eigene Entdeckungen in den malerischen Gassen.

Macht mit und erlebt Niederländisch nicht nur im Kursraum, sondern mitten im Leben! Hinweis: Private Anfahrten. Sprachkenntnisse im A2 Niveau werden empfohlen. Die detaillierten Infos zum Ablauf folgen am 04.05.2026 per Mail.

Arend Smits

Sa., 27.06.2026

Englisch Conversation B1

Kurs-Nr.: 261406100P

Englisch sprechen - ganz entspannt und mit Spaß!
Möchten Sie in lockerer Runde einmal im Monat Ihre Englischkenntnisse anwenden und erweitern?



Gemeinsam wählen wir pro Treffen ein bestimmtes Thema aus, z.B. die Unterschiede zwischen amerikanischer und englischer Sprache, Kultur, die Rolle des englischen Königshauses, British tradition etc.

Andrea Fuchs

vhs; 32,00 EUR

Start: Fr., 13.02.2026

18.00 - 19.30 Uhr;

vhs Papenburg

WIR SUCHEN SIE!

Sie sind Muttersprachler:in und Ihre Sprache ist nicht in unserem Programm?

Sprechen Sie uns an und bereichern Sie unser Kursangebot





Sprachförderungen

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



SEG-Flex

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

Ansprechpartnerin:

Irina Fink
04961 9223-77
irina.fink@vhs-papenburg.de

UKR-2

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

Ansprechpartnerin:

Irina Fink
04961 9223-77
irina.fink@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



Absolvierte 2018 den berufs-
bezogenen Deutschkurs B2



Die Volkshochschule **Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**

Wir unterstützen Integration. Zugewanderte bringen die Gesellschaft weiter – und das nicht nur als Busfahrerin. Unsere Kurse sorgen dafür, dass es in Zukunft keinen Stillstand gibt. Weder im ÖPNV noch in der Wirtschaft.

Beratung

Franziska Hähnlein
Telefon: 04961 9223-57



Inhalt

Online Reihe für Eltern, Großeltern, Fachkräfte und Interessierte	53
Präsenzkurse für Eltern, Großeltern, Fachkräfte und Interessierte	54
Kommunikation mit Eltern und im Team	58
Lehrgänge	59





Online Reihe für Eltern, Großeltern, Fachkräfte und Interessierte

Wenn das Baby nicht schlafen will – Babyschlaf verstehen statt verzweifeln ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261105020P

Müdigkeit und gesellschaftlicher Druck können das Leben frischgebackener Eltern stark beeinflussen. In diesem Vortrag erhalten Sie Wissen über den gesunden Babyschlaf/Kleinkindschlaf.

- Wie Ihr Kind sicher & entspannt zur Ruhe findet.
- Warum schlafen Babys so anders als Erwachsene?
- Was ist „normaler“ Schlaf im ersten Lebensjahr - und was nicht?

In diesem Vortrag erhalten (werdende) Eltern Wissen rund um das Thema Babyschlaf und Kleinkindschlaf. Es werden kindliche Schlafbedürfnisse, evolutionäre Hintergründe beleuchtet und ihr bekommt praktische Tipps zur Einschlafbegleitung und sicheren Schlafumgebung. Wir sprechen über den Umgang mit gängigen Mythen und Irrtümer. Ideal für Schwangere und Eltern von Babys und Kleinkinder, die ihr Kind besser verstehen und den Schlafalltag entspannter gestalten möchten. Raum für Fragen und Austausch ist selbstverständlich eingeplant.

Janina Zimmermann

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz

oder von zu Hause aus;

15,00 EUR

Di., 03.03.2026

19.00 - 21.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 20.02.2026.

Babygebärden als Brücke zur Kommunikation – Einsteiger:innen ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261105050P

Schon bevor Babys sprechen können, möchten sie sich mitteilen. Babygebärden bieten eine wunderbare Möglichkeit, die Gedanken der Kleinsten besser zu verstehen und den Alltag zu erleichtern. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Handzeichen die Kommunikation mit Ihrem Kind bereichern können. Sie lernen die wichtigsten Gebärden für den Alltag kennen.

Der Vortrag richtet sich an Eltern, Großeltern, pädagogische Fachkräfte und alle, die Kinder im Alter von 6-24 Monate begleiten.

Janina Zimmermann

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

15,00 EUR

Di., 17.03.2026

19.00 - 21.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 09.03.2026.



Mein Name ist **Janina Zimmermann**, ich bin verheiratet und habe 3 Kinder. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Familien mit Herz und Fachwissen durch die spannende Zeit rund um Schwangerschaft, Baby- und Kleinkindzeit zu begleiten. Mit Vertrauen und Gelassenheit möchte ich euch helfen in die neue Lebensphase hineinzuwachsen. Mein Ziel ist es Eltern zu informieren, zu stärken und liebevoll zu unterstützen - mit Angeboten, die auf eure Bedürfnisse abgestimmt sind. Egal ob Beratung, Kurse oder Vorträge. Bei mir steht das Wohl eurer Familie im Mittelpunkt. In meinen Beratungen und Kursen begleite ich euch mit Fachwissen, Erfahrung und einem offenen Ohr - individuell, einfühlsam und auf Augenhöhe.

Beikost entspannt starten – babygeleitet & bedürfnisorientiert ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261105040P

Der Start mit Beikost ist ein spannender Meilenstein - und wirft oft viele Fragen auf. In diesem Vortrag erhalten Sie fundiertes Wissen und praktische Tipps rund um den Einstieg in die Beikost -

egal ob mit Brei oder ohne. Im Mittelpunkt steht der sogenannte „babygeleitete Beikoststart“ bei dem Ihr Baby im eigenen Tempo neues entdecken darf. Ob Sie bald starten möchten, gerade begonnen haben oder sich einfach informieren wollen – hier erhalten Sie Orientierung, Sicherheit und Raum für Ihre Fragen.

Gemeinsam gehen wir den Fragen auf den Grund:

- Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Start mit Beikost?
- Wie beginne ich am besten?
- Worauf sollte ich bei der Auswahl und Zubereitung achten?

Für alle Eltern die sich eine stressfreie, alltagsnahe und bindungsorientierte Einführung von Beikost wünschen.

Janina Zimmermann

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

12,00 EUR

Do., 26.03.2026

19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 16.03.2026.

Sanfte Hilfe für kleine Patienten – Hausmittel für Babys & Kleinkinder ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261105030P

Fieber, Husten, Bauchweh - wenn Babys oder Kleinkinder krank sind, sind viele Eltern unsicher, was wirklich hilft. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie bewährte und natürliche Hausmittel sicher und sinnvoll anwenden können. Thematisiert werden die häufigsten Beschwerden im Baby- und Kleinkindalter - von Schnupfen bis Ohrenschmerzen. Ideal für Eltern, die sanfte Alternativen zur Schulmedizin suchen und ihr Kind liebevoll begleiten möchten.

Janina Zimmermann

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 12,00 EUR

Mi., 22.04.2026

19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 13.04.2026.

Stressfrei essen am Familientisch ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261105060P

Gemeinsame Mahlzeiten mit Kindern sollten ein Moment der Freude und



Verbindung sein – dennoch kommt es in vielen Familien immer wieder zu Stresssituationen am Esstisch. Der Vortrag „Stressfrei essen am Familientisch“ bietet praxisnahe Tipps, wissenschaftliche Erkenntnisse und alltagsnahe Impulse rund um das entspannte Familienessen.

Inhalte der Veranstaltung:

- Gründe für Stress beim Essen mit Kleinkindern und wie Eltern gelassen reagieren können.
- Bedeutung gemeinsamer Essenszeiten
- Gesunde Ernährung: Was ist altersgerecht, welche Portionsgrößen sind sinnvoll?
- Umgang mit Herausforderungen
- Entwicklungspsychologische Aspekte und Ernährungstipps
- Praktische Rituale und Routinen für entspannte Mahlzeiten.
- Selbstbestimmtheit fördern: Wie Kinder eigenständig essen lernen und dabei Spaß haben.
- Tipps für den Umgang mit schwierigen Esssituationen und „schlechten Essern“.
- Erfahrungsaustausch und Fragenrunde am Ende

Janina Zimmermann

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 12,00 EUR

Fr., 22.05.2026

19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 12.05.2026.

Eingewöhnung meistern – Sicherheit für Eltern und Kind ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261105080P

Eingewöhnung bei der Tagesmutter oder Kita

Der Übergang in die Kinderbetreuung ist ein bedeutender Schritt – für Kinder und Eltern zu gleich. Wie gelingt ein guter Start bei der Tagesmutter oder in der Kita? Was brauchen Kinder, um sich sicher und geborgen zu fühlen? Wie können Eltern diesen Prozess aktiv unterstützen?



In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Informationen, praktische Tipps und fachliche Hintergründe rund um das Thema Eingewöhnung. Dieser Vortrag richtet sich an alle Eltern, bei deren Kindern die Eingewöhnung in der Kinderbetreuung bevorsteht oder die sich rechtzeitig mit dem Thema auseinandersetzen möchten.

Thematisiert werden die folgenden Fragen:

- Bedeutung und Ziele der Eingewöhnung
- Ablauf und Phasen der Eingewöhnung
- Eingewöhnungsmodelle
- Bindung und Beziehung
- Rolle der Beteiligten
- Herausforderungen und Lösungsansätze
- Tipps für eine erfolgreiche Eingewöhnung
- Wann sollte eine Eingewöhnung abgebrochen werden

Es bleibt genügend Zeit für Ihre Fragen!

Janina Zimmermann

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 15,00 EUR

Mo., 04.05.2026

19.00 - 21.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 24.04.2026.

Babymassage Onlinekurs neu

Kurs-Nr.: 261105070P

Liebevoll in Kontakt kommen mit eurem Baby bequem und entspannt von zu Hause aus. Durch eine wohltuende Massage steigern wir das Wohlbefinden, sorgen für Entspannung und vertiefen die Eltern-Kind-Bindung.

Vorteile der Babymassage:

- Verbesserung der Durchblutung, Entspannung der Muskulatur
- Linderung von Verdauungsproblemen und Koliken
- Förderung des Schlafs und Reduzierung von Unruhezuständen
- Stärkung der Eltern-Kind-Bindung
- Unterstützung der Entwicklung

Bitte bereit legen/vorbereiten: eine weiche Unterlage (Isomatte oder ähnliches), ein Kissen, ein Handtuch und Öl (am besten Parfümfrei, gut geeignet ist Mandelöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl--> kaltgepresst und am besten in bio Qualität), der Raum sollte eine angenehme

Temperatur haben zwischen 23-25°C.

Janina Zimmermann

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 42,00 EUR

Mi., 10.06.2026

17.00 - 18.00 Uhr; 5 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 01.06.2026.

Präsenzkurse für Eltern, Großeltern, Fachkräfte und Interessierte

Regenwolken im Herzen neu

Kinder in ihrer Trauer begleiten

Kurs-Nr.: 261105010N

Kinder erleben Abschiede auf viele Arten: nicht nur, wenn ein geliebter Mensch oder das liebste Kuscheltier fehlt,



sondern auch beim Abschied von der Flasche, Schnuller oder anderen vertrauten Dingen. Wie können wir unsere Kinder in diesen Momenten sanft begleiten und stärken? An diesem Abend besprechen wir, was Kinder brauchen, wenn kleine und große Abschiede ihre Gefühle bewegen. Gemeinsam tauschen wir Erfahrungen aus und finden Wege, Kinder behutsam durch ihre Emotionen zu begleiten.

Sabrina Merks, FREL®-Coach

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4; 24,00 EUR

Mo., 16.03.2026

19.00 - 21.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 09.03.2026.

Sterne im Dunkeln neu

Wo Angst flüstert und der Mut leuchtet

Kurs-Nr.: 261105020N

Wenn Kinder Angst haben, brauchen sie keinen schnellen Trost, der alles verschwinden lässt – sie brauchen jemanden, der bleibt.

In diesem Elternkurs geht es darum, die Angst deines Kindes zu verstehen, ihr Raum zu geben und Mut im Dunkeln leuchten zu lassen. Du lernst, wie du



dein Kind begleiten kannst, ohne ihm den Weg abzunehmen – wie du Halt gibst, wenn es strauchelt, und Vertrauen schenkst, damit es selbst wieder festen Boden findet. Denn Angst darf da sein. Sie muss nicht führen – denn wo jemand Halt gibt, kann Mut wieder leuchten.

Sabrina Merks, FREL®-Coach

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4; 24,00 EUR

Mo., 13.04.2026

19.00 - 21.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 07.04.2026.

Babyschlaf verstehen & begleiten neu

- Informationsabend -

Kurs-Nr.: 261105010P

Schlaf ist wichtig - für Kinder und für Eltern. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung in das Thema Babyschlaf.



Die Inhalte des Kurses werden vorgestellt und Sie haben die Möglichkeit erste Fragen zu klären.

Claudia Schute

vhs; gebührenfrei

Mi., 08.04.2026

18.30 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 30.03.2026.

Babyschlaf verstehen & begleiten neu

Baby- und Kleinkindschlafkurs für Kinder bis 3 Jahren

Kurs-Nr.: 261105011P

Schlaf ist wichtig - für Kinder und für Eltern. In diesem Kurs erhalten sie fundiertes Wissen rund um das Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern. Sie erfahren, welche Faktoren den Schlaf negativ beeinflussen, aber auch wie man diese liebevoll lösen kann. Neben hilfreichen Tipps gibt es Raum für Austausch und individuelle Fragen.

Claudia Schute

vhs; 48,00 EUR

Sa., 11.04.2026

09.30 - 11.45 Uhr; 2 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 01.04.2026.

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

Der Weg zur Schulfähigkeit - Kindliche Entwicklung im Kindergartenalter

- Abendseminar -

Kurs-Nr.: 262105003P

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

Melanie Thöle-Riezebos

vhs; 30,00 EUR

Di., 27.10.2026

19.00 - 22.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 19.10.2026.

„Besser lernen – weniger Stress: Wie Ihr Kind Wissen wirklich behält“ neu

Kurs-Nr.: 261105190P

Viele Kinder lernen fleißig für Klassenarbeiten – doch kaum ist der Test vorbei, scheint alles Gelernte wieder verschwunden zu sein. Das ist frustrierend, für Sie als Eltern genauso wie für Ihr Kind. Aber es geht auch anders. Damit Informationen dauerhaft im Gedächtnis bleiben, braucht das Gehirn vor allem eins: eine gute Verknüpfung. Das menschliche Gehirn funktioniert

wie ein großes Netzwerk, das sich ein Leben lang weiterentwickelt – vom ersten bis zum letzten Tag. Das bedeutet: Ihr Kind kann jederzeit neue Lernwege entdecken und nutzen.

Mit kindgerechten Lernmethoden wie Mindmaps, ABC-Listen oder der LOCI-Methode lassen sich neue Inhalte viel leichter im „Gehirnnetz“ verankern.

Besonders hilfreich ist dabei, dass das Gehirn Ordnung liebt – und spielerische Ansätze richtig gut funktionieren. Also: Lassen wir es gemeinsam im Kopf Ihres Kindes kribbeln!

Im Kurs erwarten Sie und Ihr Kind:

- leicht verständliche Einblicke in den Aufbau des Gehirns
- praktische Übungen zur Verbesserung der Konzentration
- einfache, effektive Lernmethoden, die sofort ausprobiert werden können

Der Kurs richtet sich an Kinder (und ihre Eltern), die ihr Lernen erleichtern möchten – egal ob aus eigener Motivation oder weil es gerade einfach nötig ist. Er findet an zwei Mittwochabenden statt.

Heidy Schulz, Lerncoach und Gedächtnistrainerin, Entspannungs-trainerin (vhs)

vhs; 35,00 EUR

Mi., 15.04.2026

18.30 - 20.15 Uhr; 2 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 06.04.2026.

Auf Augenhöhe – Kinder achtsam und bedürfnisorientiert begleiten neu

Kurs-Nr.: 261105130P

Die Bedürfnisorientierung ist eine Haltung und kein Konzept. Bedürfnisorientiert mit Kindern zusammen zu sein bedeutet, sich auf eine Reflexionsprozess einzulassen, bei dem nicht nur die Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen der Kinder im Fokus stehen, sondern auch die der Fachkräfte selbst.



Inhalte:

- Konzept der Bedürfnisorientierung
- Abgrenzung von Bedürfnissen & Wünschen
- Auswirkungen von Strafen, Konse-



quenzen und Bedürfnisverhinderung

- Herausfordernde Alltagssituation & mögliche Lösungsansätze

Dieser Kurs ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Wiebke Dornes

vhs; 95,00 EUR

Di., 24.02.2026

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 13.02.2026.

Einführung in die queere Welt neu

Informationsveranstaltung für pädagogische Fachkräfte und Interessierte

Kurs-Nr.: 261105230P

Immer mehr Menschen bezeichnen sich als Queer. Frei aus dem Englischen übersetzt: Nicht der Norm entsprechend. Unter diesen Begriff fallen alle Menschen, die nicht CIS-heterosexuell sind. Besonders bei jungen Menschen nimmt die Zahl derer zu, die sich nicht als heterosexuell sehen, verstehen und entsprechend wahrgenommen werden möchten. Dieses Seminar soll speziell Personen in pädagogischen Arbeitsfeldern helfen, Unsicherheiten im Umgang mit queeren Menschen abzubauen und Licht in das Dunkel dieses Dschungels bringen. Die Dozentin Bettina Kruthaup ist selber transident und setzt sich für mehr Akzeptanz von queeren Menschen ein. Das Seminar gibt viel Raum für Fragen und Austausch.



vhs cloud

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

Inhalte:

- Einführung ins Thema
- Glossar: Erklärung von Begriffen, deren Hintergründen und Lebenswelten
- Vorstellung von Ansprechpartnern*innen und Anlaufstellen in der Region
- Zeit für Fragen und Austausch

Bettina Kruthaup

vhs; gebührenfrei

Do., 23.04.2026

19.00 - 21.15 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 13.04.2026.

Sprache, Sprechen, Hören, Verstehen – Sprachentwicklung und Sprach-auffälligkeiten in Kita und Tagespflege neu

Kurs-Nr.: 262105120P

In dieser Fortbildung geht es um die Fähigkeiten, Voraussetzungen und Basisfunktionen einer guten Sprachentwicklung des Kindes.

Doch was ist, wenn Laute fehlen, Wörter ausbleiben oder Sätze unvollständig sind?

Wann wird von einer verzögerten Sprachentwicklung gesprochen?

Wie können diese Kinder gut unterstützt und begleitet werden?

Diese Fortbildung richtet sich an interessierte pädagogische Fachkräfte, die sich mit folgenden Inhalten intensiver auseinandersetzen wollen:

- Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung
- Entstehungsfaktoren von Sprachstörungen und Risikokinder
- Screening von Risikokindern
- Grundlegende Sprachbereiche und mögliche Beeinträchtigungen
- Sprachförderung und Sprachbildung
- Einführung in die Mehrsprachigkeit

Wiebke Dornes

vhs; 95,00 EUR

Do., 23.06.2026

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 12.06.2026.

Adultismus im Kita-Alltag – Achtsamer Umgang mit machtvoller Sprache neu

Kurs-Nr.: 261105120P

„Du machst das jetzt, weil ich es sage!“
Adultismus beschreibt genau dieses

Machtgefälle zwischen Erwachsenen und Kindern. Jeder Mensch ist in seinem Leben schon mal mit Adultismus in Berührung gekommen und hat es meist auch schon am eigenen Leib erfahren. Auch unser pädagogischer Alltag ist durch ungleiche Machtverhältnisse geprägt und manchmal fällt es uns Fachkräften schwer, diese angelernten Verhaltensmuster wieder abzulegen und (sprach-)sensibel mit unseren Kindern umzugehen.

In diesem Seminar lernen Sie:

- was Adultismus ist und welche Formen von Adultismus es gibt,
- welche Auswirkungen Adultismus haben kann,
- wie Sie Adultismus erkennen,
- wie sie ihr eigenes (Sprech-) Verhalten reflektieren können,
- welche alternativen Sprech- und Handlungsweisen es gibt für einen sensibleren Umgang mit der eigenen Macht.

Wiebke Dornes

vhs; 95,00 EUR

Di., 23.06.2026

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 12.06.2026.

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

Umgang mit „schwierigen Kindern“ in Betreuung, Vertretung und Ganztags-schule

Kurs-Nr.: 261105101P

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



Manchmal nerven uns die hibbeligen, konfusen Kinder, die extreme Aufmerksamkeit verlangen. Andere flippen zu schnell aus, sind unsozial, aggressiv, oder aber es sind die ängstlichen, kontaktshyphen, unsicheren und motorisch ungeschickten Kinder, die uns Sorgen



bereiten. Welche Möglichkeiten gibt es, dem zu begegnen? Was könnte hinter den Auffälligkeiten stecken? Wann ist zusätzliche Hilfe sinnvoll? Welche Tipps könnten Eltern ggf. helfen? In dieser Veranstaltung für Päd. Mitarbeiter:innen und Lehrkräfte werden wir die kindliche Normalentwicklung und Abweichungen von dieser besprechen und mögliche Hilfen erarbeiten für den Umgang mit „schwierigen“ Kindern.

Melanie Thöle-Riezebos

vhs; 45,00 EUR

Sa., 07.03.2026

09.30 - 14.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 25.02.2026.

Autismus-Spektrum (Teil 1) Ein individueller Baustein im Puzzle der Inklusion

Kurs-Nr.: 261105210P

Die Autismus – Spektrum – Störung (ASS) hat mittlerweile Eingang in nahezu alle Bereiche der pädagogischen und therapeutischen Arbeit gefunden. Aber auch in den persönlichen Lebenswelten der Betroffenen gewinnt das Thema zunehmend an Interesse. Eine erfolgreiche therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit einer Autismus Spektrum Störung bedeutet zunächst immer, den „Autismus“ in seiner vielfältigen Ausprägung zu verstehen und richtig einzuordnen. Dieses Verstehen und Einordnen ist gleichwohl wichtig für Begleitpersonen aus den Familien und dem privaten Umfeld als auch von Fachleuten.

In dieser Veranstaltung werden Sie informiert über:

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

Hans-Dieter Niehaus

vhs; 40,00 EUR

Mi., 18.03.2026

18.30 - 20.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 06.03.2026.

Autismus-Spektrum (Teil 2) Ein individueller Baustein im Puzzle der Inklusion

Kurs-Nr.: 261105211P

In dieser Informationsveranstaltung geht es um das Kennenlernen von

Hilfsmitteln und Methoden, damit Eltern oder andere Begleitpersonen handlungsfähig bleiben und angemessen

durch den Alltag begleiten können. Viele praktische Beispiele und Hilfestellungen nach TEACCH und anderen Methoden sollen den Teilnehmenden Wissen vermitteln und Ideen für den Alltag geben.

In dieser Veranstaltung werden Sie informiert über:

- Interventionsmöglichkeiten und Therapieansätze

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

Hans-Dieter Niehaus

vhs; 40,00 EUR

Mi., 18.03.2026

18.30 - 20.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 06.03.2026.

Treib es nicht auf die Spitze....Teil 1 – Die Theorie

Kurs-Nr.: 261105220P

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



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

Nach dem afrikanischen Sprichwort: „Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen...“ nehmen wir die Anforderungen in der erzieherisch – pädagogischen Begleitung über die systemische Perspektive in den Blick. Anhand von Fallbeispielen (gerne aus dem praktischen Alltag) bearbeiten wir daraus entstehende Fragen, setzen Verhalten in den Zusammenhang mit dem Umfeld und schaffen so neue Möglichkeiten der Lösungsorientierung. Hierzu nutzen wir die Vermittlung einer systemischen Haltung, durch Informationen zu verschiedenen Verfahren und Techniken und machen erste Erfahrungen mit der Anwendung. So können sich Perspektiven verändern und mögliche Lösungsideen zu einer anderen Handlungsfähigkeit führen.

Themen mit denen wir uns beschäftigen:

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

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



Hans-Dieter Niehaus

vhs; 45,00 EUR

Mi., 17.06.2026

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 05.06.2026.

Treib es nicht auf die Spitze....Teil 2 – Die Praxis neu

Kurs-Nr.: 261105221P

Im erzieherischen und/oder pädagogischen Alltag kommt es immer wieder zu Situationen, in denen Konflikte gelöst werden müssen. Häufig eskalieren diese Situationen durch ein Machtgefälle, beispielsweise in der Eltern-Kind-Beziehung.

Im zweiten Teil des Seminars „Treib es nicht auf die Spitze ...“ beschäftigen wir uns mit praktischen Übungen zur Haltung sowie mit dem Kennenlernen von Methoden mit Blick auf die eigene Person. Dabei geht es um Übungen, die die eigene Haltung stärken und die Umsetzung von Interventionen anhand verschiedener Methoden vermitteln. Dies schafft die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und die eigenen Fähigkeiten im pädagogischen Bereich zu verbessern.

Dazu gehören:

1. Selbstreflexion und Haltung
2. Aktives Zuhören
3. Methoden kennenlernen – Rollenspiele
4. Haltung in Konfliktsituationen
5. Feedback geben und empfangen.

Hans-Dieter Niehaus

vhs; 45,00 EUR

Mi., 24.06.2026

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 12.06.2026.

Kommunikation mit Eltern und im Team

Jedes Wort wirkt – sich selbst schützen und andere erfolgreich begleiten neu

Kurs-Nr.: 261508009P

Andere Menschen zu begleiten ist eine tägliche Herausforderung. Dabei können belastende Situationen entstehen. Mit einer bewussten Sprache können Sie diese für sich und ihr Gegenüber erfolgreich meistern. Sie schützen sich

und Ihr inneres Gleichgewicht und sind schonend und wohlwollend für die andere Person da. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie sich und Ihrem Umfeld leicht im Alltag Entlastung schaffen können.

Das Seminar wird mit 4 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt. Dieser Kurs ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Thomas Breitgraf

vhs; 35,00 EUR

Sa., 11.04.2026

09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 01.04.2026.

Wenn Worte tragen: Mit Sprache Halt finden im Wandel neu

Kurs-Nr.: 261508011P

Wandel,
Entwicklung,
Veränderung. Diese Begriffe können in uns Mut und Hoffnung wecken.

Sie können jedoch auch Stress und Erschöpfung hervorrufen: Veränderungsmüdigkeit. Mit einer bewussten Sprache gewinnen Sie und Ihr Umfeld Klarheit. Sie können leichter erfassen, was Sie erwartet. Das stärkt Ihr Ich und fördert Ihre innere Gelassenheit. Und durch eine klare und wertschätzende Kommunikation forderten Sie das zudem in Ihrem Umfeld. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Sprache Ihren Alltag entlasten und sich und ihr Umfeld stärken können.

Das Seminar wird mit 4 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt. Dieser Kurs ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Thomas Breitgraf

vhs; 35,00 EUR

Sa., 11.04.2026

09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 01.04.2026.

Gelingende Kommunikation – mit Klarheit, Wertschätzung und Haltung führen neu

Kurs-Nr.: 261508003P

Ob im Team, mit Klient:innen oder in herausfordernden Gesprächen – Kommunikation ist das zentrale Werkzeug im Berufsalltag. Doch was braucht es, damit Kommunikation wirklich gelingt? Dieses Seminar richtet sich an alle, die professionell mit Menschen arbeiten – sei es im sozialen Bereich, in Pflegeberufen, in der Führung oder im allgemeinen Berufsleben. Sie lernen Modelle und Prinzipien guter Kommunikation kennen, reflektieren eigene Muster, trainieren strukturiertes und wertschätzendes Sprechen – und stärken Ihre Präsenz, Haltung und Konfliktfähigkeit. Der Austausch auf Augenhöhe, praxisnahe Übungen und humorvolle Impulse sorgen für einen lebendigen Lernprozess mit Tiefgang.

Besonderheit: Ein optionales Online-Modul ca. zwei Wochen nach dem Präsenzseminar bietet die Gelegenheit zur kollegialen Fallreflexion – supervisoriisch begleitet durch den Dozenten.

Ziele

- Kommunikationsprozesse bewusster wahrnehmen und gestalten
- Eigene Muster reflektieren und Handlungsspielräume erweitern
- Wertebasierte Gesprächsführung und Konfliktkompetenz stärken
- Strukturierte Gesprächsführung trainieren
- Praktische Werkzeuge für Beruf und Alltag anwenden

Zielgruppe: Menschen in kommunikationsintensiven Berufen, Führungskräfte, Berufstätige allgemein, Wiedereinsteiger:innen, Fachkräfte aus Sozial- und Pflegeberufen

Ablauf

Modul 1 – Präsenz: Freitag, 14:00–17:00 Uhr – Einstieg & Grundlagen

Modul 2 – Präsenz: Samstag, 10:00–17:00 Uhr – Workshop & Vertiefung

Modul 3 – Online: Kollegialer Austausch & Reflexion (90 Minuten, Termin nach Vereinbarung)

Hinweise

Das Seminar verbindet fundierten Input, praxisnahe Übungen und lebendige Reflexion – mit Leichtigkeit, Tiefe und echter Anwendbarkeit im Berufsalltag. Die Begleitung durch einen erfahrenen Coach, Supervisor (EASC) und Wirt-



schaftsmediator schafft einen geschützten Rahmen für ehrlichen Austausch, neue Perspektiven und individuelles Wachstum. Die supervisorisch geprägte Arbeitsweise fördert Klarheit, Haltung und konstruktive Dialogkultur – auch bei herausfordernden Themen. Das Seminar wird mit 14 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt. Dieser Kurs ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Hary Feldmann

vhs; 165,00 EUR

Fr., 06.03.2026, 14.00 - 17.00 Uhr;

Sa., 07.03.2026, 10.00 - 17.00 Uhr;

Fr., 03.04.2026, 14.00 - 15.30 Uhr;

14 Unterrichtsstunden

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 24.02.2026.

Brennen? Aber richtig! neu

Für die Arbeit brennen – ohne auszubrennen

Kurs-Nr.: 261508040P

Das Arbeitsleben ist heute mehr denn je von hohen Anforderungen, komplexen Veränderungen und steigender Belastung geprägt. Gerade Menschen, die mit Engagement und Herz bei der Arbeit sind, laufen Gefahr, dabei ihre eigenen Grenzen zu übergehen. Zwischen Anspruch und Realität wird es zur zentralen Herausforderung, Berufung und Balance in Einklang zu bringen. Das Seminar „Brennen? Aber richtig!“ richtet sich an Berufstätige, die ihre Leidenschaft und Motivation im Beruf erhalten möchten – ohne sich selbst dabei zu verlieren. Es vermittelt fundiertes Wissen, alltagstaugliche Werkzeuge und praktische Übungen zur persönlichen Standortbestimmung, zur Stressbewältigung und zur Stärkung der Selbstfürsorge.

Inhalte:

- Die Kraft von Flow, Begeisterung und Motivation gezielt nutzen
- Frühwarnsignale von Burnout erkennen und einordnen
- Praktische Stressbewältigungstechniken für den Berufsalltag



- Selbstfürsorge stärken: Was brauche ich, um dauerhaft gesund zu bleiben?
- Zeit- und Energiemanagement statt Selbstoptimierungsdruck
- Einführung in die PEP-Klopftechnik (nach Dr. Michael Bohne) zur Aktivierung von Selbstwirksamkeit

Methoden:

Theoretische Impulse, Selbsterfahrung, interaktive Übungen, Reflexion, kollegialer Austausch

Nutzen für die Teilnehmenden:

- Klarheit über eigene Motivationsquellen und Belastungsgrenzen
- Konkrete Techniken zur Entlastung und Selbststärkung
- Persönliche Impulse für einen motivierten, gesunden Arbeitsalltag

Für Fach- und Führungskräfte aus Gesundheits-, Pflege- und sozialpädagogischen Berufen. Das Seminar wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt. Dieser Kurs ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Hary Feldmann

vhs; 95,00 EUR

Sa., 14.03.2026

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 04.03.2026.

Weitere Kurse und Workshops zu **Kommunikation** und **Persönlichkeitsentwicklung** finden Sie ab Seite 80.

Lehrgänge

Qualifizierung in der Kindertagespflege

Kurs-Nr.: 2611055DP

Die vhs plant im Auftrag des Landkreises Emsland und in Kooperation mit den örtlichen Familienzentren einen Qualifizierungslehrgang in der Kindertagespflege.

Immer mehr Familien nutzen heute die Kindertagespflege als Betreuungsform für ihre Kinder unter drei Jahren, da sie sich individuell auf ihre Bedürfnisse anpassen lässt. Auch in anderen Bereichen werden Kindertagespflegepersonen häufiger eingesetzt und als Unterstützung gesucht.

Der Kurs wendet sich an Frauen und Männer jeden Alters, die Freude am Umgang mit Kindern haben und an einer Tätigkeit als Kindertagespflegeperson interessiert sind.

Unterrichtet wird nach dem bundesweit anerkannten Lehrgangskonzept des DJI (Deutsches Jugend-Institut).

Inhalte:

- Kindertagespflege
- die Perspektiven der Kindertagespflegeperson, der Kinder und der Eltern
- Entwicklungsbeobachtung
- Betreuung
- Erziehung, Bildung
- Kooperation und Kommunikation zwischen Eltern und Kindertagespflegeperson
- Arbeitsbedingungen der Kindertagespflegeperson.

Der Lehrgang umfasst ca. 185 Unterrichtsstunden, die sich in 160 Unterrichtsstunden Präsenzunterricht, 10 Stunden Praktikum und 6 Stunden Erste-Hilfe-Kurs am Kind aufgliedern. Unterrichtszeiten: montags und mittwochs, 18:30 - 21:45 Uhr sowie an zwei Samstagen im Monat von 9 - 15 Uhr. Während des Lehrgangs wird eine Abschlussprüfung sowie ein Praktikumsbericht angefertigt. Er schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat vom Bundesverband für Kindertagespflege bescheinigt. Es wird eine unverbindliche Interessentenliste geführt. Zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung wird rechtzeitig eingeladen.

Nähtere Auskünfte gibt Frau Ossevorth, Tel.: 04961/9223-97 oder nicole.ossevorth@vhs-papenburg.de.

Verena Heyen, Kai Uwe Schmidt, Eva-Maria Schlüter, Birgitt Ridder-Stockamp, Doris Timm, Carmen Post
70,00 EUR
Beginn wird bekanntgegeben

Vernetzungstagung Praxismentoring neu

Kurs-Nr.: 261105180P

gefördert durch:



Niedersächsisches Kultusministerium

Vernetzungstagung für Praxismentor:innen, Fachberatungen, Fachkräfte in Kooperation mit vhs Leer
Das Praxismentoring spielt eine zentrale Rolle in der Ausbildung zukünftiger



Pädagogik

pädagogischer Fachkräfte. Mentorinnen und Mentoren begleiten Lernprozesse, fördern die fachliche Entwicklung und gestalten den Übergang zwischen Theorie und Praxis.

Die Vernetzungstagung bietet Raum, um diese verantwortungsvolle Rolle zu reflektieren, neue Impulse zu gewinnen und sich über Erfahrungen und Herausforderungen auszutauschen. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Themen rund um das Anleiten, Kommunizieren und Begleiten im pädagogischen Alltag. Nach einem einführenden Fachvortrag „Zwischen Fachlichkeit und Haltung – Praximentoren als Brücke zwischen Theorie und Praxis“ vertiefen drei Workshops zentrale Aspekte des Mentoringprozesses:

Workshop 1: Anleiten als Lernprozess gestalten – Lernprozesse bewusst planen, begleiten und reflektieren.

Workshop 2: Mentoring und Kommunikation – Feedback professionell gestalten – Gespräche und Rückmeldungen konstruktiv und wertschätzend führen.

Workshop 3: Mentoring zwischen Generationen – junge Fachkräfte in einer sich wandelnden Kita-Welt begleiten – Generationenübergreifendes Lernen und Begleiten im Wandel professionaler Praxis.

Die Tagung lädt dazu ein, eigene Erfahrungen einzubringen, voneinander zu lernen und das Netzwerk engagierter Praximentorinnen und -mentoren weiter zu stärken.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Nds. Kultusministerium.

Ina Schullerer, Sandra Nee,

Insa Niehaus

vhs; 12,00 EUR

Mi., 10.06.2026

14.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 27.05.2026.

sozialpädagogischer Fachkräfte zu. Pädagogische Fachkräfte gemäß § 9 Abs. 2 Satz 1 Nr. Praximentorinnen und -mentoren begleiten die Auszubildenden beim Erwerb, der Vertiefung und Weiterentwicklung von für die Arbeit in Kitas notwendigen personalen und fachlichen Kompetenzen. Dieser Lehrgang bereitet auf die Tätigkeit vor. Die Teilnahme ist für pädagogische Fachkräfte nach § 9 Abs. 2 S. 1 NKiTaG möglich. 2, 3 und 6 NKiTaG sind Personen, die über eine der folgenden Qualifikationen verfügen

- staatlich anerkannte Kindheitspädagogin / staatlich anerkannter Kindheitspädagoge,
- staatlich anerkannte Sozialpädagogin / staatlich anerkannter Sozialpädagoge,
- staatlich anerkannte Heilpädagogin / staatlich anerkannter Heilpädagoge, sowie
- staatlich anerkannte Heilerziehungs-pflegerinnen und staatlich anerkannte Heilerziehungspfleger.

Weitere siehe unter Niedersächsisches Bildungsportal: Berufszugang mit pädagogischem Hochschulstudium.

Zudem müssen die Teilnehmenden zum Zeitpunkt der Qualifizierung in einer Kindertageseinrichtung beschäftigt sein, damit das Wissen aus der Qualifizierung von den Teilnehmenden in die Praxis transferiert werden kann und im Curriculum vorgesehene Reflexionsphasen stattfinden können.

Sozialpädagogische Assistent/innen können nicht an der Qualifizierung teilnehmen.

Die Förderung erfolgt über das Land Niedersachsen. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57.

Sandra Nee, Ina Schullerer

vhs;

Mi., 04.02., 25.02.; 18.03.; 29.04.;

13.05.; 03.06.; 26.08.; 16.09.2026

Jeweils 09.00 - 16.30 Uhr

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 21.01.2026.

die Rahmenbedingungen sowie das konkrete Spiel- und Lernangebot in Ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen.

Inhalte sind:

- Pädagogische Handlungskonzepte
- Entwicklungsgrundlagen und Bindungsmodelle
- musicale Förderung, Ernährung
- Gestaltung frühkindlicher Lernprozesse
- Sprachentwicklung und Sprachförderung
- Rechtliche Grundlagen in einer Krippe
- Umgang mit herausforderndem Verhalten und traumatisierten Kindern
- Kinderschutz (inkl. Fallbearbeitung)
- Gebärdenunterstützende Kommunikation
- Kommunikation mit Eltern, insbesondere mit den Schwerpunkten Migration sowie seelische und psychische Belastungen
- Arbeit in der Krippe als besondere Herausforderung der Kommunikation im Team
- Praxisprojekt.

Der Lehrgang umfasst eine Gesamtsumme von über 160 Zeitstunden, durch die ggf. eine Anerkennung als besonders schwierige fachliche Tätigkeit und damit einhergehende tarifvertragliche Möglichkeit der Höhergruppierung in 8b möglich ist. Er endet mit dem Zertifikat „Fachkraft Kleinstkindpädagogik“ von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.. Der Unterricht findet samstags von 9.00 - 17.00 Uhr in Papenburg und Leer statt.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57, franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de.

Ina Schullerer, Sandra Nee, Henriette Stevens, Katharina Löning

vhs; 1.800 EUR

Sa., 07.03.2026

09.00 - 17.00 Uhr; 19 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 30.01.2026.



Praximentoring

Kurs-Nr.: 261105189P

gefördert durch:



**Niedersächsisches
Kultusministerium**

Als Praximentoring wird die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung von Auszubildenden insbesondere während der Praxisphasen in den Kitas verstanden. Ihm kommt eine zentrale Stellung bei der Professionalisierung

Fachkraft Kleinstkind-pädagogik (vhsConcept)

- In Kooperation mit der vhs Leer -
Kurs-Nr.: 261105500P

In diesem Lehrgang werden Sie Ihre Kompetenzen im Bereich der frühkindlichen Bildung entwickeln und so erweitern, dass Sie in der Lage sind,



Aufbauqualifizierung Fachkraft Kleinstkind- pädagogik

- In Kooperation mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 261105550P

Die Aufbauqualifizierung Fachkraft Kleinstkindpädagogik wendet sich an Personen, die in ihrer beruflichen Tätigkeit oder künftig mit Kindern unter drei Jahren arbeiten und bereits eine Qualifizierung zur Fachkraft Kleinstkindpädagogik im Umfang von mind. 170 Unterrichtsstunden absolviert haben. Die zusätzliche Teilnahme an der Aufbauqualifizierung ergibt eine Gesamtsumme von über 160 Zeitstunden, durch die ggf. eine Anerkennung als besonders schwierige fachliche Tätigkeit und damit einhergehende tarifvertragliche Möglichkeit der Höhergruppierung in 8b möglich ist.

Inhalte:

- Rechtliche Grundlagen in einer Krippe
- Umgang mit herausforderndem Verhalten und traumatisierten Kindern
- Kinderschutz (inkl. Fallbearbeitung)
- Gebärdenunterstützende Kommunikation

- Kommunikation mit Eltern, insbesondere mit den Schwerpunkten Migration sowie seelische und psychische Belastungen
 - Arbeit in der Krippe als besondere Herausforderung der Kommunikation im Team
 - Praxisprojekt.
- Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Berufsausbildung im Berufsfeld Kindergarten, z.B. als Erzieher:in, Kinderpfleger:in oder ein vergleichbarer Ausbildungsabschluss sowie die Teilnahme an der Qualifizierung zur Fachkraft Kleinstkindpädagogik im Umfang von mind. 170 Unterrichtsstunden.
- Die Aufbauqualifizierung endet mit dem Zertifikat der Volkshochschulen Papenburg und Leer. Das Zertifikat wird nach der regelmäßigen Teilnahme am Lehrgang (max. Fehlzeit von 8 Ustd.) sowie der Präsentation der Projektarbeit im Abschlusskolloquium erteilt
- Aktuell führen wir eine Interessentenliste. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57, franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de.

Ina Schullerer, Sandra Nee
vhs; 498,00 EUR (Ratenzahlung mögl.)
Beginn nach Absprache

Integrative Erziehung und Bildung in Tages- einrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse (vhsConcept)

- In Kooperation mit der vhs Leer -
Kurs-Nr.: 262105501P

**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 Fort-



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



Pädagogik

bildung, 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.

Wir führen eine Interessentenliste, weitere Informationen bei der vhs Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de.

Dozententeam, Ina Schullerer, Sandra Nee, Christel Helmers

Beginn wird bekannt gegeben

Pädagogische Mitarbeitende an der Grundschule (vhsConcept)

- In Kooperation mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 261105510P

Pädagogische Mitarbeitende haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Ab dem 01. August 2026 wird zudem das ganztägige Angebot für Grundschulkinder stufenweise ausgebaut, sodass ein erhöhter Bedarf an pädagogischen Mitarbeitenden für die verlängerten Betreuungszeiten im



Ganztag besteht. Dabei übernehmen sie z. B. folgende Aufgaben:

- Planung und Durchführung außerunterrichtlicher Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, kreatives Gestalten etc.) Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- Beaufsichtigung / Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften
- Betreuung und Unterstützung der Schüler:innen in den Lern- und Übungszeiten

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

Der Lehrgang umfasst insgesamt 195 Unterrichtsstunden, die sich aufgliedern in 130 Unterrichtsstunden Präsenzunterricht (inkl. 5 UE für den Abschluss), 25 Unterrichtsstunden Hospitation an einer Grundschule sowie 40 Unterrichtsstunden Selbstlernzeit.

Im Rahmen einer intensiven Beschäftigung mit den praxisnahen Inhalten aus den Themenfeldern

- Pädagogik und Psychologie
- Kommunikation und Interaktion
- Außerunterrichtliche Angebote
- Organisations- und Rechtsfragen im Arbeitsfeld Grundschule
- Arbeitstechniken für pädagogische Mitarbeitende

eignen sich die Teilnehmenden ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen für ihre Tätigkeit als pädagogische Mitarbeitende praxisnah weiter. Aktuelle Entwicklungen wie Inklusion, Ausbau des Ganztags oder Digitalisierung an Schulen finden ebenfalls Berücksichtigung.

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt. Unterrichtszeiten: montags und donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr, gelegentlich samstags und sonntags 09.00 - 16.30 Uhr, Ferien sind ausgenommen. Der Unterricht findet abwechselnd in Leer und Papenburg statt.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57, franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de.

Monika Schendzielorz, Carmen Post, Heike Weimann, Michael Soring,

Eva-Maria Schlüter

vhs; 663,00 EUR (zzgl. Prüfungsgebühren (Ratenzahlung möglich))

Mo., 09.02.2026

18.30 - 21.30 Uhr; 28 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 19.01.2026

Pädagogische Mitarbeitende an der Sekundarstufe I (vhsConcept)

- In Kooperation mit der vhs Leer -
Kurs-Nr.: 261105520P

Den Lehrgang „Pädagogische Mitarbeitende in an Grundschulen“ haben die vhs Papenburg und vhs Leer seit vielen Jahren erfolgreich durchgeführt. Er bildet die Grundlage und Zugangs voraussetzung für dieses Ergänzungsmodul „Pädagogische Mitarbeitende an der Sekundarstufe I“.

Die Landesregierung Niedersachsen strebt den Ausbau von Ganztags- und Gesamtschulen an, in denen zukünftig verstärkt Pädagogische Mitarbeitende 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 an der weiterführenden Schule vorbereitet.

Folgende Themen sind Inhalte des Lehrgangs:

- 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-Sozialpädagogen/-innen, den Lehr- und Beratungskräften
- Rechtliche Rahmenbedingungen des schulischen Ganztags

Lehrgangsdauer: 40 Unterrichtsstunden
Präsenzzeit zuzüglich 10 Stunden Praxishospitation an einer SEK I-Schule 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. Für einen neuen Lehrgang führen wir eine Interessentenliste. Weitere Informationen bei der vhs Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de.

Dozententeam

316,00 EUR (zzgl. Prüfungsgebühr)
Beginn nach Absprache

vhsConcept: Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter:in

Kurs-Nr.: 261105530P

Schulbegleiter:innen (auch Schulassistentenz, Integrationsassistenz genannt) ermöglichen die schulische Integration von Kindern und Jugendlichen mit besonderem 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. Gerne schicken wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57, franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de.

Heike Weimann, Carmen Post,

Alexandra Gaud-Vollborth, Christel

Helmers, Hans-Dieter Niehaus

vhs; 674,00 EUR (zzgl. 50 EUR

Prüfungsgebühren)

ab Sa., 18.04.2026

09.00 - 16.30 Uhr; 16 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 20.03.2026.

Qualifizierung zum/zur Lerntherapeuten:in ab Herbst 2027

**- Berufsbegleitender Lehrgang in
Kooperation mit der vhs Leer -**

Kurs-Nr.: 262105540P

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

Inhalte:

- medizinische Grundlagen,
- Entwicklung eigener Ressourcen,

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

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

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

Für einen neuen Lehrgang ab Herbst 2027 führen wir eine Interessentenliste. Gerne schicken wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57.

**Dr. med. Ralf Gitmans, Dr. med. Ulrike Gitmans, Melanie Thöle-Riezebos,
Eva-Maria Schlüter**

vhs; Gebühr 1650,00 EUR,
Ratenzahlung möglich.

Herbst 2027

ein- bis zweimal monatlich samstags
09.00 - 16.30 Uhr; 19 Termine
Beginn wird bekannt gegeben



*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:



#TeamSeenotretter



Spendenfinanziert

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.

Hygge
Ticket 15,-€

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

Beratung

Franziska Hähnlein
Telefon: 04961 9223-57



Inhalt

Projekte und Maßnahmen in der vhs Papenburg	67
Für Auszubildende	72
Selbstständigkeit	72
Kaufmännische Online Fortbildung	72
Berufliche Weiterbildung mit Xpert Business	74
Xpert Business-Kurse –	
Gemeinsam Vor-Ort in der vhs lernen	75
Fachwirkurse IHK	75
IHK Fachlehrgänge	76
Führung und Management	77
Kommunikation	80
Persönlichkeitsentwicklung	82
KI Themen	85





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).

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 57

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


Bildungsberatung
Wissen macht stark!

Ansprechpartnerin:

Franziska Hählein

Telefon: 04961 9223 57

E-Mail: bildungsberatung@vhs-papenburg.de

Vertiefte Berufsorientierung (VBO)

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

Ansprechpartnerin:

Cornelia Bojara

Telefon: 04961 9223-40

E-Mail: cornelia.bojara@vhs-papenburg.de



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

Ansprechpartnerin DRK:

Alina Rodriguez-Sanchez
04961 9123 2026
alina.rodriguez-sanchez@drk-emsland.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-hemmissen 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



BlDS – Berufliche Integration durch Sprache

- Qualifizierung zur Feststellung, Verringerung oder Beseitigung von Vermittlungs-hemmissen (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.



TOURISMUS-AKADEMIE Nordwest

Die Frische Brise für Ihr Know-How



**Weiterbildungen für alle Personalebenen
der Hotellerie, Gastronomie, Touristik und
alle Interessenten die Neues lernen und
sich weiterentwickeln möchten.**

- ▶ Management
- ▶ Marketing
- ▶ Recht
- ▶ Social Media
- ▶ Fachkräfte Training
- ▶ Vermietende/Inhabende
Ferienimmobilien





Für Auszubildende

Prüfungsvorbereitung für Teil 2 „Kaufleute für Büromanagement“, Abschlussprüfung Frühjahr 2026

Kurs-Nr.: 261504024P

Bereiten Sie sich intensiv auf die schriftliche Prüfung (Teil 2) „Kaufleute für Büromanagement“ im Frühjahr 2026 von der IHK vor. Es werden zahlreiche neuere Prüfungsaufgaben trainiert und der strategische Umgang mit den Prüfungsanforderungen besprochen. Sie arbeiten die fachlichen Inhalte in den prüfungsrelevanten Bereichen wie Rechnungswesen, Wirtschafts- und Sozialkunde auf und es besteht Gelegenheit für inhaltliche Nachfragen. Nicht nur Fach- und Faktenwissen bestimmen Ihren Prüfungserfolg, sondern auch Faktoren wie Konzentrationsvermögen, Leistungsbereitschaft, Problemlösungsverhalten, Arbeitseinstellung sowie die Fähigkeit zu Ruhe und Gelassenheit. Auch diese Aspekte werden berücksichtigt und individuell gefördert. Durch praxisnahe Übungen werden Sie gezielt bei Ihren Prüfungsvorbereitungen unterstützt und angeleitet.

Der Abendkurs findet 1 x wöchentlich montags statt.

Matthias Fecht

vhs; 100,00 EUR

Mo., 09.02.2026

18.30 - 20.45 Uhr; 6 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 30.01.2026.

- Kostenträgerrechnung,
 - Deckungsbeitragsrechnung
- Jakob Belle**
vhs; 95,00 EUR
Mo., 25.01.2027
18.30 - 21.00 Uhr; 6 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 15.01.2027.

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR
Mi., 22.04.2026
18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 13.04.2026.

Selbstständigkeit

Nebenberuflich selbstständig: Von der Idee zur Umsetzung **ONLINE** neu

Kurs-Nr.: 261504010P

Der Traum von der Selbstständigkeit muss nicht gleich ein Sprung ins kalte Wasser sein – oft ist der Weg über die nebenberufliche Tätigkeit ideal. Sie testen Ihre Geschäftsidee, bauen Kunden auf und sichern sich gleichzeitig Ihr Einkommen aus dem Hauptberuf. In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie von der ersten Idee bis zur erfolgreichen Umsetzung strukturiert vorgehen. Wir betrachten Chancen und Risiken, prüfen Geschäftsideen auf Machbarkeit, klären rechtliche Rahmenbedingungen und erarbeiten Ihren persönlichen Fahrplan für die Umsetzung.

Das erwartet Sie:

- Geschäftsideen entwickeln und bewerten,
- Markt- und Zielgruppenanalyse für Einsteiger,
- Rechtliche Grundlagen und Genehmigungen,
- Kalkulation, Finanzierung und Steuern,
- Marketing und Kundenakquise im Nebenberuf,
- Zeit- und Selbstmanagement für Doppelbelastung.

Inhalte:

- Methoden zur Ideenfindung,
 - Geschäftsmodell prüfen und anpassen,
 - Ansprechpartner für Rechts- und Steuerfragen
 - Kostenkalkulation und Preissetzung,
 - Kunden gewinnen und binden,
 - Schritt-für-Schritt-Plan zur Umsetzung,
 - Praxisbeispiele und Checklisten.
- Für Menschen, die den Weg in die Selbstständigkeit erst nebenberuflich starten und ihre Erfolgschancen gezielt steigern möchten.

Buchführung für Freiberufler:innen und Kleinbetriebe

- Kleingruppenkurs -

Kurs-Nr.: 262504041P

Sowohl für Existenzgründer:innen als auch für bereits bestehende Unternehmen ist es wichtig, sich mit den Themen Buchführung und Steuerrecht zu befassen, da die Zahlen der Buchhaltung als Grundlage für unternehmerische Entscheidungen und Steuererklärungen dienen. Freiberufler und Kleingewerbetreibende müssen dafür keine Bilanzen erstellen, sondern können das vereinfachte Verfahren der Einnahmenüberschussrechnung durchführen.

In diesem Kurs lernen Sie u. a. wie Sie verschiedene Belege sortieren und bearbeiten, was Sie beim Schreiben von Rechnungen beachten müssen und wie Sie am Jahresende eine Einnahmen-überschussrechnung erstellen. Ferner werden die notwendigen steuerrechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundkenntnisse vermittelt.

In diesem Kurs wird ein komplettes laufendes Geschäftsjahr geübt mit allen in der Praxis vorkommenden Fällen einschließlich vorbereitender Abschlussbuchungen. Am Ende wird eine Einnahmenüberschussrechnung mit Excel erstellt.

Jakob Belle

vhs; 120,00 EUR

Mo., 26.10.2026

18.30 - 20.45 Uhr; 6 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 16.10.2026.

Kaufmännische Online Fortbildung

Unser kaufmännisches Online-Angebot richtet sich an Auszubildende, Berufs-rückkehrer:innen, Selbständige, Que-reinsteiger:innen, Studierende und alle Interessierten, die ihre kaufmännischen Kenntnisse auffrischen, neu erwerben



oder optimieren möchten. Unser individuelles vhs Zertifikat erhalten Sie bei Buchung von mindestens drei Modulen. Die Kurse finden online über die vhs Cloud statt und haben eine Durchführungsgarantie.

Vorbereitende Buchführung ONLINE

Kurs-Nr.: 261504080P

Lernen Sie, Belege richtig zu sammeln, zu sortieren und Geschäftsvorfälle korrekt zu kontieren. Dieser praxisnahe Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen der vorbereitenden Buchhaltung und zeigt, wie Sie Bankbewegungen nachvollziehbar dokumentieren. Sie entlasten Ihr Steuerbüro und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Zahlen - ganz ohne Vorkenntnisse.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR
Di., 24.02.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 16.02.2026.

Einführung in die Buchführung ONLINE

Kurs-Nr.: 261504082

Wir vermitteln die zentralen Grundlagen der Buchführung - von der Bearbeitung von Buchungsvorgängen über das Erstellen von Buchungssätzen bis hin zur Führung von Bestands- und Erfolgskonten. Lernen Sie, wie Inventar und Inventur erstellt werden, und erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Bilanzerstellung. Ideal für Einsteiger:innen, die sich systematisch und praxisorientiert mit buchhalterischen Abläufen vertraut machen möchten.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR
Di., 17.03.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 09.03.2026.

Vertiefende Buchhaltung ONLINE

Kurs-Nr.: 261504084P

Aufbauend auf den Kurs „Einführung in die Buchführung“ wird das vorhandene Wissen systematisch vertieft und erweitert. Im Fokus stehen komplexe

Buchungssätze und Geschäftsvorfälle, die praxisnah behandelt und nachvollziehbar erklärt werden. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die ihre buchhalterischen Kenntnisse gezielt ausbauen und im beruflichen Alltag sicher anwenden möchten.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR
Di., 14.04.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 07.04.2026.

Einstieg in die Finanzbuchhaltung ONLINE

Kurs-Nr.: 261504088P

Dieser Kurs bietet einen praxisnahen Überblick über zentrale Aufgabenbereiche in der Finanzbuchhaltung und richtet sich an alle, die sich beruflich orientieren oder ihr Wissen systematisch erweitern möchten.



Ziel ist es, ein realistisches Bild der beruflichen Einsatzmöglichkeiten im Bereich Finanzbuchhaltung zu vermitteln und die Teilnehmenden für weiterführende Aufgaben vorzubereiten.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR
Di., 05.05.2026
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 27.04.2026.

Kosten- und Leistungsrechnung ONLINE

Kurs-Nr.: 261504090P

Kosten systematisch erfassen, aufbereiten und überwachen sowie Leistungen kalkulieren und verrechnen. Sie erhalten einen praxisnahen Einblick in die Struktur und den Zweck der betrieblichen Kosten- und Leistungsrechnung und erfahren, wie deren Ergebnisse gezielt für unternehmerische Entscheidungen genutzt werden können. Ziel ist es, ein sicheres Verständnis für wirtschaft-

liche Zusammenhänge zu entwickeln und die Fähigkeiten zu stärken, mit den „richtigen Zahlen“ gewinnbringend zu arbeiten.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR
Di., 05.05.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 27.04.2026.

Personalbezogene Aufgaben im Büro – kompakt und praxisnah ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261507030P

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Aufgaben der Personalverwaltung: von der Einsatzplanung und Reisekostenabrechnung über rechtliche Vorgaben bis hin zu Datenschutz und Statistik. Ideal für alle, die Personalprozesse sicher und effizient im Büroalltag umsetzen möchten.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR
Di., 17.03.2026
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 09.03.2026.

Controlling für Klein- und mittelständige Unternehmen neu

- Kleingruppenkurs -

Kurs-Nr.: 261504041P

Controlling ist ein wichtiges Instrument Probleme frühzeitig zu erkennen und zu lösen. Mit Hilfe eines Tabellenkalkulationsprogramms werden praxisorientierte Lösungen zu folgenden Themen erarbeitet:

- Budgetierung
- Monatliches Reporting
- Abweichungsanalysen
- Produktbewertung
- Soll / Ist Vergleiche
- Kalkulation
- Kennzahlen zur Steuerung
- Profit-Center-Rechnung

Jakob Belle

vhs; 130,00 EUR
Sa., 06.06.2026
09.00 - 13.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 27.05.2026.



Beruflische Weiterbildung mit bунdesweit 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 (<https://lernort.online/>)

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angegerechnet. So z.B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Übersicht Online Kurse

Abendkurse: jeweils dienstags & donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr, Start: 10.03.2026

- Lohn und Gehalt 1, Finanzbuchführung 1, Bilanzierung,

Abendkurse: jeweils montags & mittwochs, 18:30 – 20:30 Uhr, Start: 09.03.2026

- Finanzbuchführung 2, Lohn und Gehalt 2, Kosten- und Leistungsrechnung, Controlling, Personalwirtschaft
- Einnahmen-Überschussrechnung, Betriebliche Steuerpraxis

EDV Abendkurse: jeweils dienstags & donnerstags 18:30 – 20:30 Uhr, Start: 10.03.2026

- Lohn und Gehalt mit DATEV, Finanzbuchführung mit DATEV

Sommerkurse: jeweils dienstags und donnerstags 18:30 – 20:30 Uhr, Start: 28.07.2026

- Finanzbuchhaltung/Lohn und Gehalt 1 und 2 sowie Finanzbuchführung/Lohn und Gehalt mit DATEV

Prüfungstermine: Samstag, 21.02.2026 sowie 27.06.2026, 09 – 12 Uhr, ggf. n.V.

Detaillierte Informationen erhalten Sie auf unserer Webseite unter dem jeweiligen Kurstitel.

Beratung: Franziska Hählein, Tel.: 04961 9223-57.



Lohn und Gehalt 1 Präsenzmodul mit Xpert Business-Zertifikat

- Wochenendkurs -

Kurs-Nr.: 261504110P

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugs-



beträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: keine

Der Kurs findet an 8 Samstagen von 09:00 bis 16:00 Uhr statt.

Es besteht die Möglichkeit eine Prüfung abzulegen.

Jakob Belle

vhs; 390,00 EUR
(zzgl. Prüfungsgebühr)

Sa., 28.02.2026

09.00 - 15.30 Uhr; 8 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 18.02.2026.

Lohn und Gehalt 2 ONLINEKURS mit Xpert Business-Zertifikat

Kurs-Nr.: 262504121P

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kennt-



nisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat

Dozententeam

vhs-Webinar: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen; 370,00 EUR (zzgl. Prüfungsgebühr)

Mo., 02.11.2026

18.30 - 20.30 Uhr; 22 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 23.10.2026.

Lehrgang Finanzbuchhalter:in (XB) Präsenzlehrgang

Kurs-Nr.: 261504140P

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)“.

Katrin Blümel, Gerd Nankemann

1.890,00 EUR (Ratenzahlung möglich)
ab Di., 10.03.2026

jeweils dienstags und donnerstags

18.30 - 21.30 Uhr; 70 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 20.02.2026.

Fachwirkurse IHK - Ihre Karriere auf das nächste Level bringen!

Sie möchten Ihre berufliche Karriere vorantreiben und sich weiterqualifizieren? Die Fachwirkurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihr Fachwissen zu vertiefen und sich für anspruchsvolle Aufgaben in Ihrem Berufsfeld zu qualifizieren. Sie decken ein breites Spektrum an relevanten Themen ab. Von betriebswirtschaftlichen Grundlagen über spezifische Fachkenntnisse bis hin zu Führungskompetenzen werden Sie umfassend auf zukünftige unternehmerische Herausforderungen vorbereitet. Nach erfolgreicher IHK Prüfung erhalten Sie einen anerkannten Abschluss, der Ihnen neue berufliche Perspektiven eröffnet.

Gepr. Wirtschaftsfachwirt:in (IHK) Frühjahr 2026

Bachelor Professional of Business

Kurs-Nr.: 261504300P

Wirtschaftsfachwirte sind in der Lage, branchenübergreifend Abläufe und Zusammenhänge zu erkennen, betriebswirtschaftlich zu beurteilen und umzusetzen. Damit ist die Fortbildung besonders für diejenigen interessant, die eine fundierte und umfassende berufliche Qualifikation anstreben, sich aber nicht zu sehr spezialisieren wollen. Die Fortbildung zum/zur Wirtschaftsfachwirt:in (IHK) richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf, wie z.B. Bürokaufleute, Hotelkaufleute, Versicherungskaufleute, Verwaltungsfachangestellte etc. Der Abschluss ist dem Qualifikationsniveau 6 des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) zugeordnet, was dem Niveau eines Bachelor-Abschlusses entspricht.

Ein neuer Lehrgang startet im Mai 2026 und umfasst ca. 650 Unterrichtsstunden. Er findet 2 x wöchentlich, dienstags und donnerstags, berufsbegleitend in den Abendstunden statt.

Fördermöglichkeiten: Eine Förderung über das Aufstiegsfortbildungsförde-



rungsgesetz (Aufstiegs-BAföG) ist möglich.
Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57
Dozententeam
vsl. 3475,00 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn Mai 2026

Informationsveranstaltung Wirtschaftsfachwirt:in (IHK)

Kurs-Nr.: 261504310P

Sie überlegen, ob diese Aufstiegsfortbildung Ihren Interessen entspricht? In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen über den Aufbau und die Inhalte des Lehrgangs. Wir informieren Sie über Zulassungs- und Prüfungsmodalitäten und geben Ihnen Tipps zur finanziellen Förderung. Sie haben die Möglichkeit, Dozentinnen und Dozenten kennen zu lernen und vorab alle Fragen zu stellen, die Ihnen die Entscheidung erleichtern. Wir freuen uns auf Sie. Damit wir Ihnen am Infoabend auch das entsprechende Informationsmaterial zur Verfügung stellen können, bitten wir Sie um eine Anmeldung.

Franziska Hähnlein

vhs; gebührenfrei
Di., 10.02.2026
18.30 - 20.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 10.02.2026.

Gepr. Industriefachwirt:in (IHK) Frühjahr 2026

Bachelor Professional in Management for Industry

Kurs-Nr.: 261504400P

Der Lehrgang zum/zur „Gepr. Industriefachwirt:in (IHK)“ vermittelt vertieftes Fachwissen sowie organisatorische, methodische und dispositive Kenntnisse für Fach- und Führungskräfte in allen Bereichen eines Industrieunternehmens. Durch die umfassende Qualifizierung können Industriefachwirt:innen ihre Kompetenzen bei der Steuerung und Gestaltung der innerbetrieblichen Prozesse und Leistungen insbesondere in kleinen und mittleren Industrieunternehmen einbringen. Die Fortbildung richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung und entsprechender Berufspraxis in einem Industrieunternehmen. Der Ab-

schluss ist dem Qualifikationsniveau 6 des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) zugeordnet, was dem Niveau eines Bachelor-Abschlusses entspricht. Ein neuer Lehrgang startet im Mai 2026 und umfasst ca. 650 Unterrichtsstunden. Er findet 2 x wöchentlich, dienstags und donnerstags, berufsbegleitend in den Abendstunden statt.

Fördermöglichkeiten: Eine Förderung über das Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (Aufstiegs-BAföG) ist möglich. Gerne senden wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57

Dozententeam

vsl. 3475,00 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn Mai 2026

Informationsveranstaltung Industriefachwirt:in (IHK)

Kurs-Nr.: 261504410P

Sie überlegen sich, ob diese Aufstiegsfortbildung Ihren Interessen entspricht? In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum Aufbau und zu den Inhalten des Lehrgangs. Wir informieren Sie über Zulassungs- und Prüfungsmodalitäten und geben Tipps zur finanziellen Förderung. Sie haben die Möglichkeit Dozenten und Dozentinnen kennenzulernen und vorab alle Fragen zu stellen, die Ihnen bei dieser Entscheidung helfen können. Wir freuen uns auf Sie. Um Ihnen am Infoabend auch das passende Informationsmaterial zur Verfügung stellen zu können, bitten wir um eine Anmeldung.

Franziska Hähnlein

vhs; gebührenfrei
Di., 10.02.2026
18.30 - 20.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 10.02.2026.

Gepr. Bilanzbuchhalter:in (IHK) Frühjahr 2026

Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung

Kurs-Nr.: 261504800P

Die beruflichen Qualifikationen des „Geprüften Bilanzbuchhalter:in“ umfassen die Kompetenz, die Aufgaben des kaufmännischen Rechnungswesens für Unternehmen und Institutionen unterschiedlicher Art, Größe und Rechtsform

selbstständig und eigenverantwortlich zu organisieren und durchzuführen sowie in diesem Zusammenhang Mitarbeiter zu führen. Als Generalist mit viel Detailwissen decken Sie die wesentlichen Aufgaben des Rechnungswesens in einem Unternehmen ab.

Die Weiterbildung richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung. Der Abschluss ist dem Qualifikationsniveau 6 des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) zugeordnet, was dem Niveau eines Bachelor-Abschlusses entspricht.

Der Lehrgang umfasst ca. 780 Unterrichtsstunden und findet zweimal wöchentlich, montags und mittwochs abends sowie vierwöchentlich samstags in Papenburg und Leer statt. Der Kurs wird online über die vhs.cloud begleitet. **Fördermöglichkeiten:** Eine Förderung nach dem Aufstiegs-BAföG ist möglich. Am 23.02.2026 um 17:00 Uhr laden wir Sie zu einem Infoabend in die Haneburg Festsaal, der vhs Leer ein.

Für den Infoabend können sich gerne per E-Mail anmelden. Eine ausführliche Infobroschüre senden wir auf Wunsch kostenlos zu.

Weitere Informationen erhalten Sie bei dem zuständigen Fachbereichsleiter Carsten Löning, Haneburgallee 8, 26789 Leer, Tel. 0491 9299244 bzw. e-Mail: loening@vhs-leer.de

Dozententeam

vsl. 4350,00 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn Frühjahr 2026

IHK Fachlehrgänge

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) ONLINE

Kurs-Nr.: 261507130P

Sie möchten nicht nur die Ausbildereignungsprüfung bestehen, sondern sich auch optimal auf Ihre Rolle als Ausbilderin oder Ausbilder vorbereiten? Lernen Sie, wie Sie eine Ausbildung strukturiert planen, organisieren und erfolgreich durchführen - von der Auswahl geeigneter Auszubildender bis zur Gestaltung von Lernprozessen im Betrieb bis zur Abschlussprüfung. Prüfungsgebühren sind separat bei der zuständigen Kammer zu entrichten. Die Kosten für Lernmaterialien betra-



gen ca. 10 EUR und eine begleitende Selbstlernphase rundet das Angebot ab. Der Kurs läuft mittwochs jeweils von 18.00 –19.30 Uhr an folgenden Terminen: 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 15.04., 22.04.2026.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 250,00 EUR
Mi., 18.02.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 09.02.2026.

Vorbereitung auf die Ausbildungsbereignungsprüfung (AEVO) ONLINE

Kurs-Nr.: 261507131P

Der Kurs läuft mittwochs jeweils von 20.00 –21.30 Uhr an folgenden Terminen: 25.03., 01.04., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05.2026.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 250,00 EUR
Mi., 25.03.2026
20.00 - 21.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 16.03.2026.

Vorbereitung auf die Ausbildungsbereignungsprüfung (AEVO) ONLINE

Kurs-Nr.: 261507132P

Der Kurs läuft mittwochs jeweils von 18.00-19.30 Uhr an folgenden Terminen: 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07.2026.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 250,00 EUR
Mi., 29.04.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 20.04.2026.

Vorbereitung auf die praktische Ausbildungsbereignungsprüfung (AEVO)

- Veranstaltung in Form von blended Unterricht (online + Präsenz) -

Kurs-Nr.: 262507140P

Sie sind, zum Beispiel aufgrund einer Weiterbildung zum/zur Fachwirt:in, vom

schriftlichen Teil der AEVO-Prüfung befreit? Ihnen fehlt nur der praktische Teil der Prüfung? Dann ist



dieser Lehrgang genau richtig für Sie: In kurzer Zeit werden Sie hier punktgenau für die Präsentation einer Ausbildungssituation trainiert und auf das Fachgespräch vorbereitet. Sie haben die Grundlagen - schließen Sie Ihre Qualifikation zum/zur Ausbilder:in nach AEVO jetzt konsequent ab.

Der Lehrgang richtet sich an alle Teilnehmende, die bereits eine Weiterbildung (z. B. Fachwirt:in oder Fachkaufmann/-frau) 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. Die ersten beiden Abende finden im online-Format statt; am dritten Abend können Prüfungen in Präsenz simuliert werden.

Inhalte:

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

Erwin Abels

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 135,00 EUR (zzgl. Prüfungsgebühr IHK)
Mo., 16.11.2026
19.00 - 22.00 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 06.11.2026.

Führung und Management

Personalführung und Personalmanagement

Kurs-Nr.: 261507070P

Engagierte und qualifizierte Führungskräfte bilden die Basis für den Unternehmenserfolg, steigern die Motivation der Mitarbeitenden und damit die Produktivität des Unternehmens. Die professionelle Anwendung von Führungstechniken bilden den Hintergrund für ein modernes kooperatives

Führungsverständnis, in welchem die Führungskraft mehr Partner und Coach und weniger Vorgesetzte ihrer Mitarbeitenden ist. Darüber hinaus sollten Führungskräfte in den Prozess der Personalplanung wie auch Personalgewinnung eingebunden werden

Inhalte:

- Ziele der Personalführung auf der Grundlage von Unternehmenszielen
- Handlungskompetenzen im Rahmen der Führungsaufgabe
- Führungsgrundsätze und Führungsmethoden
- Gesprächsführung und Konfliktmanagement
- Personalmarketing und Personalgewinnung
- Personalauswahl und Bewerbungsmanagement
- Personalbedarfs-, Personalkosten- und Personaleinsatzplanung

Die Schulung findet an 3 Abenden mit je 4 Ustd. jeweils montags von 18:30 bis 21:30 Uhr statt.

Wir führen eine Interessentenliste, bei ausreichender Teilnehmerzahl wird der Kursbeginn bekannt gegeben. Auch als Inhouse-Schulung möglich.

Erwin Abels

135,00 EUR
Beginn nach Absprache

Arbeitsrechtsschulung ONLINE

Kurs-Nr.: 262507010P

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.

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.
Wir empfehlen Ihnen, sich die Gesetzesammlung „Arbeitsgesetze: ArbG Gesetzestext aktuelle Ausgabe anzuschaffen. Wir führen eine Interessentenliste, bei ausreichender Teilnehmerzahl wird der Kursbeginn bekannt gegeben. Auch als Inhouse-Schulung möglich.
- Erwin Abels**
vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 310,00 EUR (Bei Einzelbuchung pro Modul 45 EUR.)
Beginn nach Absprache

Projektmanagement kompakt – Kleinprojekte erfolgreich umsetzen ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261507060P

Der Kurs richtet sich an alle, die bei der Planung, Durchführung und Kontrolle von Projekten mitwirken oder künftig Verantwortung für kleinere Vorhaben übernehmen möchten. Schritt für Schritt erarbeiten wir die wichtigsten Methoden und Werkzeuge des Projektmanagements und wenden sie auf konkrete Beispiele an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR Mo., 04.05.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 24.04.2026.

Lean Management kompakt: Grundlagen erleben und anwenden neu

Kurs-Nr.: 261507000P

Effiziente Prozesse, klare Kommunikation und reibungslose Abläufe sind

entscheidende Erfolgsfaktoren für jede Organisation – egal ob in der Produktion, im Büro oder in projektorientierten Teams. In unserem Workshop „Lean Management – Grundlagen“ erhalten Teilnehmende einen verständlichen und praxisnahen Einstieg in die Welt des Lean.

Ein zentraler Bestandteil des Kurses ist eine interaktive LEGO-Übung, in der die Gruppe ein kleines Verbesserungsprojekt durchführt. Ziel ist es, Kommunikation, Planung und Zusammenarbeit im Team zu optimieren. Dabei erleben die Teilnehmenden unmittelbar, wie Lean-Prinzipien wirken und welchen Unterschied sie im Arbeitsalltag machen.

Im Workshop lernen Sie:

- Was Lean Management bedeutet und welchen Nutzen es schafft
- Die wichtigsten Lean-Werkzeuge und -Methoden.
- Wie Lean-Ansätze in unterschiedlichen Bereichen erfolgreich umgesetzt werden können.
- Wie Teams durch klare Prozesse, Transparenz und gemeinsames Problemlösen effizienter zusammenarbeiten.

Der Kurs ist anschaulich, interaktiv und praxisorientiert gestaltet. Er vermittelt nicht nur theoretische Grundlagen, sondern fördert auch ein tiefes Verständnis für effiziente Abläufe, Teamarbeit und kontinuierliche Verbesserung.

Ideal für: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche, die ihre Prozesse optimieren und Lean-Methoden in ihrer Organisation anwenden möchten.

Alejandra Quintana

vhs; 68,00 EUR
Sa., 13.06.2026
09.00 - 14.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 03.06.2026.

Präsentieren mit Wirkung – Medien, Methoden und Reflexion ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261507020P

Gemeinsam werden verschiedene Präsentationsmedien und -techniken vorgestellt und hinsichtlich ihrer Vor- und Nachteile abgewogen. Die Teilnehmenden entwickeln eigene Präsentationen nach vorgegebenen Zielen und reflektieren deren Wirkung im

Anschluss. Mit vielen Tipps und Tricks zur Visualisierung, Körpersprache und Medieneinsatz wird der Kurs zur praxisnahen Toolbox für gelungene Auftritte im Beruf, Ehrenamt oder Bildungsbereich.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR Mo., 15.06.2026
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 05.06.2026.

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft ONLINE neu

Erfolgreich und akzeptiert von Anfang an

Kurs-Nr.: 261507050P

Der Schritt vom Kollegen zur Führungskraft verändert fast alles – Ihre Aufgaben, Ihre Verantwortung und



auch die Art, wie andere Sie sehen. Plötzlich erwarten Team, Vorgesetzte und Kunden klare Entscheidungen, Orientierung und Führung. Gleichzeitig müssen Sie sich in Ihrer neuen Rolle behaupten, ohne den guten Draht zu ehemaligen Kollegen zu verlieren.

Dieses Seminar gibt Ihnen das Rüstzeug, um diesen Übergang souverän zu meistern. Sie erfahren, wie Sie von Anfang an eine klare Führungsposition einnehmen, Vertrauen aufbauen und Respekt gewinnen. Sie lernen, wie Sie motivieren, Ziele setzen, Feedback geben und schwierige Gespräche führen, ohne Ihre Authentizität zu verlieren.

Mit praxisnahen Beispielen, Rollenspielen und konkreten Tipps entwickeln Sie Ihren persönlichen Führungsstil – passend zu Ihnen und wirksam für Ihr Team.

Das erwartet Sie:

- Klare Positionierung: Wie Sie Ihre neue Rolle selbstbewusst annehmen,
- Respekt und Vertrauen gewinnen – auch bei ehemaligen Kollegen,
- Delegieren, motivieren, klare Ansagen machen: So gelingt die Balance,
- Schwierige Situationen meistern, ohne unnötige Konflikte zu erzeugen,

- Praxistipps für die ersten 100 Tage und darüber hinaus,

Inhalte:

- Die wichtigsten Führungsprinzipien für den Start,
- Kommunikation als Schlüssel für Akzeptanz und Wirkung,
- Rollenklärheit: Erwartungen definieren und umsetzen,
- Motivation, Delegation und konstruktives Feedback,
- Umgang mit Widerständen und schwierigen Gesprächen,
- Kritik und Veränderung.

Für Menschen, die den Schritt in eine Führungsposition gehen oder kürzlich gegangen sind und ihre neue Rolle von Beginn an wirksam und anerkannt ausüllen möchten.

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR

Di., 12.05.2026

09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 04.05.2026.

Selbstmarketing für Frauen ONLINE

Selbstmarketing für Frauen – Schluss mit ungewollter Bescheidenheit!

Kurs-Nr.: 261507080P

Viele Frauen leisten Großartiges – und sprechen selten darüber. Wer sich nicht zeigt, wird oft übersehen. Dieses

praxisnahe Online-Seminar richtet sich an Frauen, die lernen möchten, ihre Stärken klar zu benennen, sich gezielt sichtbar zu machen und dabei authentisch zu bleiben. Im Zentrum stehen typische innere Hürden wie hinderliche Glaubenssätze, überhöhte Ansprüche an Authentizität und widersprüchliche Rollenerwartungen. Sie entwickeln Ihren persönlichen Stil im Selbstmarketing, stärken Ihre Resilienz und lernen, wie Sie mit Klarheit, Präsenz und Haltung auftreten – beruflich wie privat.

Das erwartet Sie:

- Wie Sie Ihre Leistungen und Erfolge klar und überzeugend kommunizieren

- Interaktive Übungen: Praktisch in Gruppenarbeit und Selbstreflexion
- Selbstzweifel als Chance: Resilienz als Grundlage für Selbstmarketing
- Mehr Wirkung durch bewusste Sprache, Haltung und Körpersprache
- Austausch mit anderen Frauen in einem vertrauensvollen Rahmen.

Inhalte:

- Was hinderliche Glaubenssätze mit Selbstvermarktung zu tun haben
- Wie Sie Sichtbarkeit erzeugen – ohne sich zu verbiegen
- Die Rolle von Authentizität, Resilienz und Strategie im Selbstmarketing
- Wie Sie im beruflichen Kontext Ihre Wirkung gezielt steigern
- Praktische Übungen für Haltung, Sprache, Körpersprache
- Überzeugende Argumentation

Der Kurs richtet sich an Frauen, die beruflich oder privat selbstsicher auftreten, ihre Fähigkeiten sichtbar machen und ihr Selbstmarketing bewusst weiterentwickeln möchten. Begleitend erhalten Sie das Trainingsbuch: Selbstmarketing für Frauen – Schluss mit ungewollter Bescheidenheit!, Matthias Dahms, 2025

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR

Fr., 06.03.2026

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 24.02.2026.

Gehaltsverhandlung erfolgreich führen, Gehaltserhöhung durchsetzen ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261507090P

Mehr Gehalt zu bekommen ist keine Glückssache, sondern das Ergebnis guter Vorbereitung, überzeugender Argumentation und kluger Verhandlungstaktik. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihren Marktwert klar aufzeigen, Einwände souverän entkräften und die richtigen Worte im entscheidenden Moment finden. Sie erfahren, welche Strategien wirklich funktionieren, wie



Sie das passende Timing wählen und Ihre Forderung selbstbewusst, aber wertschätzend platzieren. Ziel ist, dass Sie mit einem klaren Plan ins nächste Gespräch gehen – und mit einem besseren Ergebnis herauskommen.

Das erwartet Sie:

- Die 3 Schlüssel zum erfolgreichen Gehaltsgespräch,
- Argumentations- und Fragetechniken, die überzeugen,
- Einwände des Arbeitgebers sicher entkräften,
- Der perfekte Gesprächsaufbau – vom Einstieg bis zur Vereinbarung.

Seminarziele:

- Analyse der eigenen Verhandlungsposition,
- Eigene Leistungen und Erfolge messbar darstellen,
- Wertschätzend, aber bestimmt auftreten,
- Gesprächsprychologie: Motive des Gegenübers verstehen,
- Realistische, aber ambitionierte Ziele setzen,
- Individuelle Formulierungs- und Argumentationshilfen.

Für Angestellte, Fach- und Führungskräfte, die ihre Gehaltsverhandlungen auf ein neues Level bringen wollen.

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR

Mi., 24.06.2026

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 15.06.2026.

Sicher und souverän ins Vorstellungsgespräch mit individuellem Coaching vom erfahrenen Personaler

Kurs-Nr.: 261508002P

Sie haben Lampenfieber vor dem Vorstellungsgespräch?

Sind unsicher, was auf Sie zukommt, und möchten einen souveränen Eindruck hinterlassen, ohne sich gleich Ihre Chancen beim neuen Arbeitgeber zu verbauen? Dann ist mein Einzelcoaching für Ihr Vorstellungsgespräch genau das Richtige für Sie!

Als Personaler mit über 25 Jahren Erfahrung in der Personalvermittlung weiß ich genau, worauf Arbeitgeber achten und wie Sie sich optimal präsentieren. In einem individuellen Training bereite ich Sie gezielt auf Ihr persönliches Ge-



spräch vor. Gemeinsam entwickeln wir überzeugende Antworten, stärken Ihr Auftreten und sorgen dafür, dass Sie selbstsicher, kompetent und authentisch überzeugen.

Ihr Vorteil: Sie gehen entspannt und bestens vorbereitet in Ihr Vorstellungsgespräch und erhöhen deutlich Ihre Chancen auf Ihren Wunschjob.
Jetzt Termin sichern und mit Selbstvertrauen durchstarten! Ein Beratungstermin umfasst 90 - 120 Minuten. Die Kosten pro Beratung betragen 160 EUR. Telefonische Anmeldung unter 04961 9223-57.

Torsten Kaschel

160,00 EUR
individuelle Terminabsprache

Kommunikation

Gelingende Kommunikation – mit Klarheit, Wertschätzung und Haltung führen neu

Kurs-Nr.: 261508003P

Ob im Team, mit Klient:innen oder in herausfordernden Gesprächen – Kommunikation ist das zentrale Werkzeug im Berufsalltag. Doch was braucht es,

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

LVM-Versicherungsagentur

Nils Jungeblut

Emdener Str. 59
26871 Aschendorf
Telefon 0496192200
<https://agentur.lvm.de/jungeblut>



damit Kommunikation wirklich gelingt? Dieses Seminar richtet sich an alle, die professionell mit Menschen arbeiten – sei es im sozialen Bereich, in Pflegeberufen, in der Führung oder im allgemeinen Berufsleben. Sie lernen Modelle und Prinzipien guter Kommunikation kennen, reflektieren eigene Muster, trainieren strukturiertes und wertschätzendes Sprechen – und stärken Ihre Präsenz, Haltung und Konfliktfähigkeit. Der Austausch auf Augenhöhe, praxisnahe Übungen und humorvolle Impulse sorgen für einen lebendigen Lernprozess mit Tiefgang.

Besonderheit: Ein optionales Online-Modul ca. zwei Wochen nach dem Präsenzseminar bietet die Gelegenheit zur kollegialen Fallreflexion – supervisorisch begleitet durch den Dozenten.

Ziele

- Kommunikationsprozesse bewusster wahrnehmen und gestalten
- Eigene Muster reflektieren und Handlungsspielräume erweitern
- Wertebasierte Gesprächsführung und Konfliktkompetenz stärken
- Strukturierte Gesprächsführung trainieren
- Praktische Werkzeuge für Beruf und Alltag anwenden

Zielgruppe

Menschen in kommunikationsintensiven Berufen, Führungskräfte, Berufstätige allgemein, Wiedereinsteiger:innen, Fachkräfte aus Sozial- und Pflegeberufen

Ablauf

Modul 1 – Präsenz: Freitag, 14:00–17:00 Uhr – Einstieg & Grundlagen
Modul 2 – Präsenz: Samstag, 10:00–17:00 Uhr – Workshop & Vertiefung
Modul 3 – Online: Kollegialer Austausch & Reflexion (90 Minuten, Termin nach Vereinbarung)

Hinweise

Das Seminar verbindet fundierten Input, praxisnahe Übungen und lebendige Reflexion – mit Leichtigkeit, Tiefe und echter Anwendbarkeit im Berufsalltag. Die Begleitung durch einen erfahrenen Coach, Supervisor (EASC) und Wirtschaftsmediator schafft einen geschützten Rahmen für ehrlichen Austausch, neue Perspektiven und individuelles Wachstum. Die supervisorisch geprägte Arbeitsweise fördert Klarheit, Haltung und konstruktive Dialogkultur – auch bei herausfordernden Themen
Das Seminar wird mit 14 Unterrichtsstun-

stunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt. Dieser Kurs ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Hary Feldmann

vhs; 165,00 EUR

Fr., 06.03.2026, 14.00 - 17.00 Uhr;

Sa., 07.03.2026, 10.00 - 17.00 Uhr;

Fr., 03.04.2026, 14.00 - 15.30 Uhr;

14 Unterrichtsstunden

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 24.02.2026.

Worte wirken: Wie bewusste Sprache den Alltag leichter macht und die eigene Standkraft und Gelassenheit stärkt neu

Kurs-Nr.: 261508007P

Sprache wirkt – immer. Sie wirkt auf andere und auf mich. Oft bin ich mir der Wirkung meiner Sprache auf mich selbst nicht bewusst. Dabei kann ich mit meiner Sprache 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 Seminar erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Sprache Ihren Alltag entlasten und sich stärken können. Dieses Sprachseminar ist ideal für Neugierige, Sprachinteressierte und Erfahrene. Hier erarbeiten wir miteinander als Gruppe in praxisnahen Sequenzen sprachliche Alternativen und Sie erhalten sofort und leicht anwendbare Sprachtipps.

Thomas Breitgraf

vhs; 87,50 EUR

Mi., 25.02.2026

18.30 - 20.00 Uhr; 5 Termine

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 16.02.2026.

Krisensichere Kommunikation – Im Alltag Entlastung und Klarheit schaffen neu

Kurs-Nr.: 261508008P

Frust und Konflikte entstehen meist aus Missverständnissen. Das stresst und belastet. Auch das Gefühl, wiederholt dasselbe zu sagen und es kommt doch kaum an, kostet wertvolle Kraft und Zeit. Dabei kann Kommunikation leicht und entlastend sein - wenn beim ersten Mal alles klar und verständlich



ankommt. In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie tun können, damit auch Ihre Kommunikation noch leichter gelingt und Sie sich im Alltag entlasten können.

Thomas Breitgraf

vhs; 87,50 EUR
Mo., 13.04.2026
18.30 - 20.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.



Ich bin **Thomas Breitgraf**. Ich wurde 1979 geboren und bin verheiratet. Seit 2004 begleite ich als Mediator und Coach Unternehmen in Phasen des Wandels, berate das Management und unterstütze die Mitarbeiter.

Durch meine Lingva Eterna Ausbildung wurde ich Spezialist für Sprache und Kommunikation in Unternehmen und Organisationen. Ich schaue und höre genau hin, erfasse, wie Sachverhalte benannt werden, höre die Zwischentöne und nehme auch das wahr, was ungesagt bleibt.

Meine Erfahrungen

Eine differenzierte Sprache erleichtert es uns, mit uns selbst und mit den Menschen in unserem Arbeitsumfeld gut klar zu kommen.

Wenn wir eindeutig und deutlich sagen, was wir denken, gewinnen wir an Präsenz und Ausdrucksstärke. Eine wertschätzende Sprach- und Kommunikationskultur wirkt somit gleichermaßen positiv auf die eigene Persönlichkeit und auf die Kraft des Unternehmens.

Jedes Wort wirkt – sich selbst schützen und andere erfolgreich begleiten neu

Kurs-Nr.: 261508009P

Andere Menschen zu begleiten ist eine tägliche Herausforderung. Dabei können belastende Situationen entstehen.

Mit einer bewussten Sprache können Sie diese für sich und ihr Gegenüber erfolgreich meistern. Sie schützen sich und Ihr inneres Gleichgewicht und sind schonend und wohlwollend für die andere Person da. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie sich und Ihrem Umfeld leicht im Alltag Entlastung schaffen können.

Das Seminar wird mit 4 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt. Dieser Kurs ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Thomas Breitgraf

vhs; 35,00 EUR
Sa., 21.03.2026
09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 11.03.2026.



ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Thomas Breitgraf

vhs; 35,00 EUR
Sa., 11.04.2026
09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 01.04.2026.

Harmonie um jeden Preis? – Streiten für Anfänger neu

Kurs-Nr.: 261508120P

Ein Kurs für alle, die sich nicht mehr wegducken wollen.

Immer nett sein, alles runterschlucken, bloß keinen Ärger machen – viele von uns haben gelernt, Konflikten aus dem Weg zu gehen. Doch echte Verbindung entsteht nicht durch ständige Harmonie, sondern durch ehrliche Kommunikation. Und manchmal eben auch durch Streit. In diesem Kurs lernst du, wie du Konflikte **klar, respektvoll und ohne Angst** ansprechen kannst. Wir schauen darauf, warum wir Streit vermeiden, wie man eigene Bedürfnisse formuliert und wie man Gespräche führt, die nicht verletzen – sondern weiterbringen. Mit praktischen Übungen, alltagsnahen Beispielen und einem sicheren Raum zum Ausprobieren. Für wen ist der Kurs? Für Menschen, die sich öfter zurücknehmen als ihnen guttut, die sich in Konflikten unsicher fühlen oder endlich lernen möchten, klarer und mutiger zu kommunizieren.

Was nimmst du mit? Mehr Selbstsicherheit, klare Worte und einen entspannten Umgang mit Auseinandersetzungen – kurz: die Fähigkeit, Konflikte als Chance zu nutzen.

Streiten muss nicht laut sein. Nur ehrlich.

Inhalte:

- Warum Streit wichtig ist.
- Emotionen verstehen und regulieren.
- Klar sagen, was man will.
- Zuhören, ohne klein beizugeben.
- Vom Konflikt zur Lösung.
- Übungsteil: Streiten in sicherem Rahmen
- Nachsorge: Wie man wieder zueinander findet

Angelika Zengler, Life Coach, CECP, Buchautorin

vhs; 110,00 EUR
Mo., 13.04.2026
18.45 - 21.00 Uhr; 5 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.



Schlagfertigkeitstraining – Jederzeit die richtigen Worte finden ONLINE neu

- Ferienakademie -

Kurs-Nr.: 262508140P

Ob im Meeting, im Kundengespräch oder im privaten Alltag – manchmal fehlen uns in entscheidenden Momenten die passenden Worte. Schlagfertigkeit ist keine angeborene Gabe, sondern eine trainierbare Fähigkeit. Sie hilft, souverän zu reagieren, selbstbewusst aufzutreten und auch in unerwarteten Situationen die Kontrolle zu behalten. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie unter Zeitdruck klar denken, schnell formulieren und gleichzeitig sympathisch und diplomatisch bleiben. Sie üben, Angriffe elegant zu parieren, humorvoll zu kontern und Ihren Standpunkt selbstbewusst zu vertreten – ohne verletzend zu werden. Das erwartet Sie:- Spontan reagieren, auch wenn es brenzlig wird,- Schlagfertige Antworten, die wirken und nicht verletzen,

- Humor als elegante Waffe,- Mehr Selbstvertrauen durch gezieltes Training,Inhalte:
- Wirkprinzipien der Schlagfertigkeit – wie und warum sie funktioniert,
- Techniken für schnelle, treffsichere Reaktionen,- Selbstsicherheit aufbauen und bewahren,- Körpersprache und Stimme als Wirkungstreiber,- Praxisübungen mit realistischen Alltagssituationen.

Für alle, die beruflich oder privat sicher, spontan und überzeugend reagieren möchten.

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR
Di., 11.08.2026

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 03.08.2026.

Smalltalk trainieren – Beruflich und privat neue Kontakte knüpfen ONLINE neu

- Ferienakademie -

Kurs-Nr.: 262508150P

Smalltalk ist weit mehr als belangloses Geplauder, er ist der Türöffner zu neuen Kontakten, besseren Beziehungen und erfolgreicher Kommunikation. Ob beim Netzwerktreffen, im Büroflur oder

auf privaten Veranstaltungen: Wer den Einstieg ins Gespräch souverän meistert, schafft Vertrauen und Sympathie. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Gespräche locker beginnen, interessante Themen finden und den Dialog angenehm am Laufen halten – auch wenn Ihnen spontan nichts einfällt. Sie erfahren, wie Sie Hemmungen abbauen, Körpersprache gezielt einsetzen und in unterschiedlichen Situationen überzeugend wirken.

Das erwartet Sie:

- Gesprächseinstiege, die immer funktionieren,
- Themen finden und peinliche Pausen vermeiden,
- Souverän reagieren – auch in heiklen Momenten,
- Körpersprache und Stimme bewusst einsetzen,
- Die psychologische Wirkung von Smalltalk,
- Einstiegstechniken für verschiedene Situationen,
- Gesprächspartner lesen und passende Themen finden,
- Humor, Empathie und aktives Zuhören gezielt nutzen Praxistraining mit realistischen Smalltalk-Situationen.

Für alle, die privat oder beruflich leichter ins Gespräch kommen, Kontakte knüpfen und ihre Gesprächsführung verbessern wollen.

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR

Do., 13.08.2026

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 03.08.2026.

Persönlichkeitsentwicklung

Berufliche Orientierung nach der Schule: Finde deinen Weg!

Kurs-Nr.: 261508000P

Es gibt Lebensphasen, in denen uns Gedanken über die berufliche Zukunft beschäftigen. Das kann die Zeit nach der Schule, nach der Elternzeit oder auch in Umbruchsituationen sein. Da ist es ganz normal, dass man sich unsicher fühlt und nicht weiß, welchen Weg man einschlagen soll. Mit unserem Beratungsangebot möchten wir Tipps geben, wie die berufliche (Neu-)

Orientierung gelingen kann. Gemeinsam überlegen wir, wo Interessen, Stärken und Talente liegen. Was macht Spaß? Welche Tätigkeiten gehen leicht von der Hand? Im Gespräch können alle Fragen geklärt werden. Zusätzlich gibt es Unterstützung bei der Entscheidungsfindung und der Bewerbungsstrategie. Ein Einzelberatungstermin umfasst 60 Minuten. Telefonische Anmeldung unter 04961 9223-57.

Franziska Hählein

gebührenfrei

individuelle Terminabsprache

Beratung – Sehnsucht nach Veränderung

Kurs-Nr.: 261508001P

Nicht immer ist man glücklich und zufrieden mit sich, seiner Arbeit oder seiner aktuellen Situation. Und nicht immer ist es so einfach, die Situation zu verändern.

Mit unserem Beratungsangebot möchten wir Orientierung geben, um neue Situationen oder Umbruchsituationen zu analysieren. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Lösungen und Veränderungsmöglichkeiten.

Ganz individuell nehmen wir uns Zeit für Sie. Nutzen Sie die Chance, durch den Blick von außen“ und gute Fragen wieder mehr Klarheit und Orientierung zu gewinnen. Systemisch-lösungsorientierte Beratung bietet wirksame und kompetente Hilfe bei Veränderungswünschen.

Ein Einzelberatungstermin umfasst 60 Minuten. Telefonische Anmeldung unter 04961 9223-57.

Franziska Hählein

30,00 EUR

individuelle Terminabsprache

Die Kraft des Schweigens – Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen! ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261508070P

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld – wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch bewusste Pausen und präzise



gewählte Worte überzeugender aufzutreten? Dieses praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben.

Das erwartet Sie:

- Die Macht der Stille: Wie Sie mit gezieltem Schweigen Ihre Autorität und Wirkung steigern.
- Interaktive Übungen: Praktische Anwendung in Rollenspielen und Fallstudien.
- Weniger reden, mehr erreichen: Bewusste Wortwahl und kluge Pausen in Gesprächen nutzen.
- Praxisnahe Impulse: Wie Sie Schweigen in Führung, Verhandlungen und im Alltag strategisch.

Inhalte:

- Die psychologische Wirkung des Schweigens und gezielter Pausen,
- Techniken, um durch weniger Worte mehr Klarheit schaffen,
- Wie Sie mehr Einfluss gewinnen,- Wie Sie durch Zuhören und Vertrauen und Respekt aufbauen,
- bewusste Stille: Der Reinigungsprozess für Seele und Geist,
- Praktische Übungen für souveränen Auftritt mit wenigen Wörtern.

Für alle, die mit weniger Wörtern das Richtige sagen: Mit Schweigen stark und trotzdem empathisch.

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR
Mo., 13.04.2026
18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 03.04.2026.

Brennen?

Aber richtig! neu

Für die Arbeit brennen – ohne auszubrennen

Kurs-Nr.: 261508040P

Das Arbeitsleben ist heute mehr denn je von hohen Anforderungen, komplexen Veränderungen und steigender Belastung geprägt.

Gerade Menschen, die mit Engagement und Herz bei der Arbeit sind, laufen Gefahr, dabei ihre eigenen Grenzen zu übergehen. Zwischen Anspruch und Realität wird es zur zentralen Heraus-

forderung, Berufung und Balance in Einklang zu bringen. Das Seminar „Brennen? Aber richtig!“ richtet sich an Berufstätige, die ihre Leidenschaft und Motivation im Beruf erhalten möchten – ohne sich selbst dabei zu verlieren. Es vermittelt fundiertes Wissen, alltags-taugliche Werkzeuge und praktische Übungen zur persönlichen Standortbestimmung, zur Stressbewältigung und zur Stärkung der Selbstfürsorge.

Inhalte:

- Die Kraft von Flow, Begeisterung und Motivation gezielt nutzen
- Frühwarnsignale von Burnout erkennen und einordnen
- Praktische Stressbewältigungs-techniken für den Berufsalltag

- Selbstfürsorge stärken: Was brauche ich, um dauerhaft gesund zu bleiben?
- Zeit- und Energiemanagement statt Selbstoptimierungsdruck
- Einführung in die PEP-Klopftechnik (nach Dr. Michael Bohne) zur Aktivierung von Selbstwirksamkeit

Methoden:

Theoretische Impulse, Selbsterfahrung, interaktive Übungen, Reflexion, kollegialer Austausch

Nutzen für die Teilnehmenden:

- Klarheit über eigene Motivationsquellen und Belastungsgrenzen
- Konkrete Techniken zur Entlastung und Selbststärkung
- Persönliche Impulse für einen motivierten, gesunden Arbeitsalltag



FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft – qualifiziere dich weiter!
Jetzt Kurse finden unter:
www.vhs-papenburg.de

#zukunftsor_vhs



Für Fach- und Führungskräfte aus Gesundheits-, Pflege- und sozialpädagogischen Berufen. Das Seminar wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt. Dieser Kurs ist vom LK Emsland als Fortbildung für Kindertagespflegekräfte anerkannt.

Hary Feldmann

vhs; 95,00 EUR

Sa., 14.03.2026

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 04.03.2026.

Die Natur als Heilraum – Intensivkurs

- Spüren und Erfahren des Waldes -

Kurs-Nr.: 261508080P

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

Um Leib und Seele zu verwöhnen, runden wir den Nachmittag mit einem Picknick ab.

Dorothee Schmidt, Kursleiterin für PME, Natur- und Achtsamkeits-trainerin

Demonstrationswald Papenburg;

35,00 EUR

Fr., 24.04.2026

16.00 - 19.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 10.04.2026.

Still. Stark. Selbstbewusst. Introvertiertheit als Erfolgsquelle entdecken.

ONLINE neu

Hidden Champion

Kurs-Nr.: 261508110P

Du fühlst dich manchmal übersehen, obwohl du viel beizutragen hast? Du möchtest souveräner wirken – ohne dich zu verbiegen? Dann bist du in diesem Seminar genau richtig.

In diesem interaktiven Online-Seminar lernst du, deine stille Seite besser zu verstehen, deine Stärken gezielt zu nutzen und neue Wege der persönlichen Wirkung zu entdecken. Du erfährst, wie du dich selbstbewusst zeigen kannst – im Alltag, im Beruf und im Umgang mit anderen –, ohne dabei laut oder aufgesetzt zu sein.

Das erwartet dich:

- Selbstannahme und innere Blockaden lösen,
- Stille Stärken erkennen und gezielt einsetzen,
- Verhalten verändern, ohne die Persönlichkeit zu verleugnen,
- Körpersprache und rhetorische Wirkung für leise Menschen,
- Mehr Sichtbarkeit im Beruf und im sozialen Umfeld,
- Austausch, Reflexion und konkrete Handlungsideen für deinen Alltag.

Inhalte:

- Introvertiertheit verstehen: Wesenzug statt Schwäche,
- Selbstbewusst auftreten: Wirkung gezielt gestalten,
- Eigene Stärken erkennen und einsetzen,
- Strategien für Small Talk, Redbeiträge und schwierige Gespräche,
- Sichtbarkeit im Beruf erhöhen – ohne Lautstärke,
- Übungen, Gruppenarbeit und individuelles Feedback.

Für alle, die ihre ruhige Art verstehen und gestalten wollen. Meine Ruhe ist meine Erfolgsquelle.

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR

Di., 16.06.2026

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 05.06.2026.

Entfesseln Sie Ihre Stärken: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft

ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261508050P

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden.

Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat. In diesem

Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden.

Sie lernen,

Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Das erwartet Sie:

- Selbstvertrauen stärken – innere Sicherheit aufbauen und ausstrahlen,- Überzeugend argumentieren – Inhalte so präsentieren, dass sie ankommen,
- Durchsetzungskraft handeln – auch in schwierigen Situationen,- Praxisnah trainieren – konkrete Übungen für nachhaltige Wirkung.

Inhalte:

- Stärkenanalyse: eigene Potenziale erkennen und gezielt einsetzen
- Selbstsicher auftreten – Körpersprache, Stimme, Haltung,- Klare Botschaften formulieren und überzeugend vertreten,- Grenzen setzen und dennoch geschätzt bleiben,- Praxisübungen, Rollenspiele und individuelles Feedback.

Für Menschen, die ihre Wirkung bewusst steigern und in Gesprächen, Verhandlungen oder Präsentationen klarer, überzeugender und durchsetzungskräfter auftreten möchten.

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR

Di., 24.03.2026

09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 16.03.2026.

Entfesseln Sie Ihre Stärken: Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft

ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261508060P

Matthias Dahms

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 70,00 EUR

Mi., 18.03.2026

18.30 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 09.03.2026.





KI Themen

Smarte Power im Büro – Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten

ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261507010P

Künstliche Intelligenz ist längst Teil des Büroalltags: Sie sortiert Informationen, erleichtert die Kommunikation und übernimmt lästige Routinetätigkeiten. In diesem Kurs entdecken Sie, wie KI Ihre Arbeit smarter und effizienter macht - ganz ohne technisches Vorwissen. Am Ende erhalten Sie einen Nachweis, der Ihre KI-Kompetenz nach den Standards der EU-KI-Verordnung offiziell bestätigt.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR Mo., 23.02.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 13.02.2026.



20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 07.04.2026.

Informationsmanagement im Büroalltag

ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261507020P

Digitale Kompetenz ist eine Schlüsselqualifikation im Büroalltag. Lernen Sie, wie Sie Kommunikations- und Informationssysteme effizient und sicher einsetzen. Ob E-Mail, Kollaborationstools oder Dokumentenmanagement - Sie erhalten praxisnahe Einblicke und konkrete Anwendungstipps für den Umgang mit digitalen Informationen.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR Mo., 16.03.2026
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 06.03.2026.

Lernziele

- Verständnis für die Wirkung von Sprache auf Denken und Emotionen gewinnen
- Eigene Sprachmuster im Umgang mit Angst erkennen
- Wege finden, KI-Themen klar und angstfrei zu begegnen
- Sicherheit und innere Ruhe durch bewusste Kommunikation fördern

Thomas Breitgraf

vhs; 35,00 EUR

Sa., 18.04.2026

09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 08.04.2026.

Bewerbungen mit KI – Chancen nutzen, Stolperfallen vermeiden

ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261508100P

Lernen Sie, wie Sie KI-Tools sinnvoll als kreative Hilfe einsetzen können, und nicht als Ersatz für die eigene Stimme. Gemeinsam erarbeiten wir, wie eine gesunde Mischung aus technischer Unterstützung und persönlicher Note gelingt. Ziel ist es, Bewerbungen zu verfassen, die sowohl professionell als auch glaubwürdig sind und die eigene Persönlichkeit wirkungsvoll zu transportieren.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR Mo., 13.04.2026
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 02.04.2026.

Smarte Power im Büro – Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten

ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261507011P

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR Di., 14.04.2026

Mit Sprache der Angst begegnen – KI verstehen statt fürchten

neu

Kurs-Nr.: 261508012P

Künstliche Intelligenz verändert unsere Welt – und oft löst das Unsicherheit aus.

In diesem Seminar entdecken die Teilnehmenden, wie Sprache hilft, Ängste zu erkennen, zu benennen und in Handlungskraft zu verwandeln. So wird aus Angst vor dem Unbekannten eine Chance für bewusstes Mitgestalten. Begegnen Sie KI-Themen gelassen und souverän.



Einfach engagiert!

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

www.vhs-ehrenamtspotal.de





Sie finden in diesem
Heft 9 Quizfragen.
Die richtigen Antworten verraten
Ihnen das Lösungswort.
Zu gewinnen gibt es
diesen wunderschönen
vhs Rucksack.



Wie versteht KI Sprache?

Künstliche Intelligenz (KI) kann mit Sprache arbeiten – aber sie **versteht sie nicht wie ein Mensch**. Sie erkennt **Muster, Zusammenhänge und Wahrscheinlichkeiten**, aber **keine Bedeutungen** im eigentlichen Sinne.

→ Was passiert, wenn du mit einer KI sprichst?

Wenn du z. B. „Die Sonne geht im...“ schreibst, schlägt die KI vielleicht „Westen“ vor. Warum? Weil sie **das tausendfach in Texten gesehen hat**. Sie **berechnet**, welches Wort am besten passt – **nicht weil sie weiß, was die Sonne ist**, sondern weil sie gelernt hat, dass „Sonne“ oft mit „Westen“ vorkommt.

→ Wie funktioniert das technisch?

KI zerlegt Sprache in **kleine Bausteine** – sogenannte Tokens. Diese werden in **Zahlen umgewandelt**, damit die Maschine damit rechnen kann. Dann schaut sie, **welche Wörter oft zusammen auftauchen**, und nutzt diese Muster, um Texte zu schreiben oder Fragen zu beantworten.

Ein wichtiger Teil ist das sogenannte „**Attention**“-System. Damit kann die KI erkennen, **welche Wörter im Satz besonders wichtig sind** – ähnlich wie wir beim Lesen auf Schlüsselwörter achten. So kann sie den Zusammenhang besser einschätzen, auch wenn sie ihn nicht wirklich „versteht“.

→ Was ist NLP?

Das Ganze nennt man **Natural Language Processing (NLP)** – also die Verarbeitung natürlicher Sprache. NLP hilft der KI dabei, Texte zu analysieren, Stimmungen zu erkennen, Übersetzungen zu machen oder Chatbots zu steuern. Es ist ein zentraler Bereich der modernen KI-Forschung.

→ Wo sind die Grenzen?

Auch wenn KI beeindruckende Texte schreiben kann, **versteht sie keine Bedeutungen**. Sie weiß nicht, was „Regen“ ist – sie erkennt nur, dass „Regen“ oft mit „Wolken“ oder „nass“ vorkommt. Das nennt man **statistisches Sprachverständnis**.

Außerdem kann KI **Fehler machen** – z. B. falsche Informationen erfinden („halluzinieren“) oder Vorurteile aus den Trainingsdaten übernehmen (**Bias**).

Frage 1 / 9

Was versteht KI unter Sprache?

- (B) Sie versteht die Bedeutung wie ein Mensch.
- (V) Sie erkennt Muster, aber keine Bedeutungen.
- (R) Sie übersetzt die Sprache automatisch in Deutsch.



Was bedeutet „Bias“ bei KI?

Künstliche Intelligenz (KI) lernt aus Daten. Diese Daten kommen aus dem echten Leben – zum Beispiel aus Texten, Bildern oder Bewerbungen. Aber das echte Leben ist nicht immer fair. Wenn die Daten, mit denen die KI trainiert wird, **Vorurteile oder Ungleichheiten enthalten**, kann die KI diese übernehmen. Das nennt man **Bias** (gesprochen: „Beiß“), also eine **Voreingenommenheit**.

→ Ein Beispiel:

Stell dir vor, eine KI soll Bewerbungen bewerten. Sie wurde mit alten Daten trainiert – und in diesen Daten wurden hauptsächlich Männer eingestellt. Dann kann es passieren, dass die KI **Frauen schlechter bewertet**, obwohl sie genauso gut sind. Nicht, weil die KI böse ist – sondern weil sie gelernt hat: „Männer werden öfter genommen.“

→ Noch ein Beispiel:

Wenn eine KI nur mit Bildern von weißen Männern trainiert wurde, erkennt sie **andere Hautfarben oder Geschlechter schlechter**. Das kann zu Fehlern führen – zum Beispiel, dass eine Kamera eine Person nicht erkennt oder falsch einordnet.

→ Warum ist das ein Problem?

Bias in KI kann dazu führen, dass Menschen **benachteiligt** werden – zum Beispiel bei Jobs, Krediten oder medizinischen Diagnosen. Besonders betroffen sind oft Frauen, Menschen mit anderer Hautfarbe oder Menschen mit Behinderungen.

→ Was kann man dagegen tun?

Man muss darauf achten, dass die KI mit **vielfältigen und fairen Daten** trainiert wird. Außerdem sollten Menschen die Ergebnisse der KI **überprüfen** und bei Bedarf **korrigieren**. KI ist ein Werkzeug – und wir müssen dafür sorgen, dass es **gerecht funktioniert**.

Frage 2 / 9



Was bedeutet „Bias“ in Bezug auf KI?

- (S) KI ist besonders intelligent
- (A) KI Kann keine Fehler machen
- (E) KI lernt aus vorurteilsbehafteten Daten

Was ist ein Prompt bei KI?

Wenn du mit einer KI wie ChatGPT sprichst, musst du ihr sagen, was sie tun soll. Das machst du mit einem sogenannten **Prompt**. Ein Prompt ist einfach eine **Anweisung oder Frage**, die du der KI gibst. So weiß sie, was du von ihr willst.

→ Ein Beispiel:

Du kannst schreiben: „Erstelle mir eine Einkaufsliste für eine Woche mit gesunden Lebensmitteln.“ Oder: „Schreibe ein Gedicht über Katzen.“

Die KI liest deinen Prompt und versucht, dir eine passende Antwort zu geben. Je **klarer und genauer** dein Prompt ist, desto **besser** wird die Antwort.

→ Warum ist ein guter Prompt wichtig?

KI funktioniert wie ein sehr schlauer Assistent – aber sie braucht **klare Aufgaben**. Wenn du nur „Einkaufsliste“ schreibst, weiß sie nicht, ob du etwas für eine Person brauchst, für eine Familie, ob du vegetarisch isst oder ob du sparen willst. Wenn du aber sagst: „Ich brauche eine Einkaufsliste für zwei Personen, vegetarisch, mit Fokus auf günstige Zutaten“, dann kann die KI viel besser helfen.

→ Prompt-Techniken

Es gibt sogar **Techniken**, um bessere Prompts zu schreiben:

Rolle definieren: „Du bist ein Ernährungsberater...“

Kontext geben: „Ich habe wenig Zeit zum Kochen...“

Format festlegen: „Gib mir eine Liste...“

Einschränkungen nennen: „Ohne Milchprodukte...“

Diese Bausteine helfen der KI, **genauer zu antworten**.

Frage 3 / 9



Was ist ein Prompt?

- (T) Eine KI-Anwendung
- (R) Eine Anweisung oder Frage an die KI
- (L) Ein KI-Fehler

Wie entwickelt sich KI weiter?

Viele Menschen glauben, dass KI sich von allein weiterentwickelt – so wie ein Mensch, der aus Erfahrung lernt. Aber das stimmt nicht. KI wird von **Menschen gemacht, trainiert und verbessert**. Sie braucht unsere Hilfe, um klüger zu werden.

→ Wie lernt KI?

KI lernt aus **Daten**. Das können Texte, Bilder, Zahlen oder Gespräche sein. Entwickler:innen geben der KI sehr viele Beispiele – manchmal **Millionen oder sogar Milliarden**. Die KI schaut sich diese Daten an und erkennt **Muster**: Welche Wörter passen zusammen? Wie sehen bestimmte Dinge aus? Was passiert oft nach einem bestimmten Ereignis?

Aber: Die KI **versteht nicht**, was sie da sieht. Sie merkt sich nur, was oft vorkommt. Wenn sie z. B. oft liest, dass „Pizza“ mit „Käse“ vorkommt, schlägt sie das später auch vor – **ohne zu wissen, was Pizza oder Käse wirklich ist**.

→ Wer verbessert die KI?

Die KI wird von **Programmierer:innen und Forscher:innen** weiterentwickelt. Sie bauen neue Funktionen, geben bessere Daten und testen, ob die KI gute Antworten gibt. Auch du hilfst mit – jedes Mal, wenn du mit einer KI sprichst, lernt sie etwas über deine Fragen und wie sie besser antworten kann.

→ Was passiert, wenn niemand sie verbessert?

Dann bleibt die KI so, wie sie ist – oder sie macht sogar **Fehler**.

Wenn sie mit alten oder schlechten Daten arbeitet, kann sie falsche Dinge sagen oder Menschen unfair behandeln. Deshalb ist es wichtig, dass **Menschen die Kontrolle behalten** und die KI regelmäßig prüfen.

Frage 4 / 9



Wie entwickelt sich KI weiter?

- (U) KI lernt von allein, wie ein Mensch, wenn sie genug Zeit hat
(S) KI wird durch Menschen trainiert und verbessert – sie lernt aus Daten, die ihr gegeben werden
(O) KI entwickelt sich nur, wenn sie mit dem Internet verbunden ist.

Wird KI alle Jobs ersetzen?

Die große Frage:

Viele Menschen haben Angst, dass Künstliche Intelligenz (KI) irgendwann alle Arbeitsplätze übernimmt. Aber stimmt das wirklich? Die Antwort ist: Nein! KI kann zwar sehr viel – aber nicht alles.

→ Was KI gut kann:

KI ist besonders stark bei Aufgaben, die sich ständig wiederholen oder klaren Regeln folgen. Beispiele sind: Daten sortieren, Texte zusammenfassen oder einfache Berechnungen durchführen. Solche Tätigkeiten kann KI schneller und fehlerfreier erledigen als Menschen.

→ Was KI nicht kann:

Berufe, in denen Kreativität, Empathie oder komplexe Entscheidungen wichtig sind, bleiben bestehen. Ein Roboter kann keine echten Gefühle zeigen, keine neuen Ideen erfinden und keine schwierigen ethischen Entscheidungen treffen. Hier bleibt der Mensch unverzichtbar.

→ Neue Chancen:

Spannend ist: KI schafft sogar neue Jobs! Zum Beispiel in der KI-Entwicklung, Datenanalyse oder im Bereich Ethik und Datenschutz. Wer sich weiterbildet, kann von diesen neuen Möglichkeiten profitieren.

Frage 5 / 9



Wird KI alle Jobs ersetzen?

- (R) Ja, KI wird alle Jobs ersetzen.
(S) KI ersetzt nur kreative Berufe.
(T) Nein, KI übernimmt nur bestimmte Aufgaben

Was bedeutet „Halluzination“ bei KI?

→ Was heißt das?

Wenn eine KI „halluziniert“, bedeutet das nicht, dass sie träumt – sondern dass sie falsche Informationen erzeugt, die sehr überzeugend wirken. Das passiert, wenn die KI keine passenden Daten findet oder nur Wahrscheinlichkeiten nutzt, um eine Antwort zu konstruieren.

→ Warum passiert das?

KI arbeitet mit Wahrscheinlichkeiten und Mustern aus Daten. Wenn die Daten fehlen oder unklar sind, „erfindet“ sie etwas, das logisch klingt, aber nicht stimmt. Für den Nutzer klingt das oft plausibel, ist aber inhaltlich falsch.

→ Was tun?

Deshalb ist es wichtig, KI-Antworten kritisch zu prüfen und nicht blind zu vertrauen. KI ist ein Helfer, kein allwissender Experte.



Frage 6 / 9

Was bedeutet „Halluzination“ bei KI?

- (E) KI erfindet manchmal falsche, aber glaubwürdige Informationen.
- (A) KI kann echte Träume haben
- (B) KI sieht Dinge, die Menschen nicht sehen können.

Was sind Reverse Fragen?

→ Was steckt dahinter?

Reverse Fragen sind ein spannendes Konzept: Statt selbst Fragen zu stellen, lässt du die KI für dich Fragen entwickeln. Zum Beispiel: „Welche Fragen sollte ich stellen, um das beste KI-Tool für meinen Bedarf zu finden?“

→ Warum ist das hilfreich?

Die KI denkt mit und liefert dir neue Perspektiven, die du vielleicht selbst nicht bedacht hättest. So wird aus einer einfachen Anfrage ein kreativer Prozess, der deine Ideen erweitert.

→ Mehr Möglichkeiten:

Reverse Fragen helfen dir, bessere Entscheidungen zu treffen und neue Ideen zu entdecken – besonders, wenn du selbst nicht weißt, wo du anfangen sollst.



Frage 7 / 9

Was sind Reverse Fragen?

- (J) Fragen, die man rückwärts liest.
- (H) Fragen, die die KI für dich entwickelt.
- (U) Fragen, die keine Antworten haben.

Was ist ein positives KI-Mindset?

→ Was bedeutet das?

Ein positives KI-Mindset heißt: offen sein, neugierig bleiben und sich zutrauen, mit KI zu arbeiten – auch wenn man kein Technikprofi ist.

→ Warum ist das wichtig?

Es geht darum, Fehler als Lernchance zu sehen und sich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln. Wer mit einer positiven Einstellung startet, entdeckt schnell, wie KI den Alltag erleichtern kann – vom Schreiben bis zur Organisation.

→ Dein Vorteil:

Mit der richtigen Einstellung wird KI nicht zur Bedrohung, sondern zur Chance. Du musst kein Profi sein – du musst nur anfangen.

Frage 8 / 9



Was ist ein positives KI-Mindset?

- (K) Angst vor KI haben und sie meiden.
(E) Offen und neugierig bleiben, auch ohne Technikprofi zu sein.
(O) KI blind vertrauen, ohne nachzudenken.

Was regelt der EU AI Act?

→ Warum gibt es dieses Gesetz?

Künstliche Intelligenz wird immer wichtiger – in Chatbots, Medizin, Bildung oder bei Bewerbungen. Aber KI kann auch Risiken bringen: Diskriminierung, Manipulation oder fehlende Transparenz. Deshalb hat die EU den AI Act beschlossen – das weltweit erste umfassende KI-Gesetz.

→ Was steht drin?

Der AI Act legt klare Regeln für den Einsatz von KI fest. Er verfolgt einen risikobasierten Ansatz:

- Unannehmbares Risiko: Verbotene KI (z. B. Social Scoring oder manipulative Systeme).
- Hohes Risiko: Strenge Auflagen (z. B. KI in Medizin oder Personalwesen).
- Geringes Risiko: Transparenzpflicht (z. B. Chatbots müssen sich als KI kennzeichnen).
- Minimales Risiko: Kaum reguliert (z. B. Spamfilter).

→ Was bedeutet das für dich?

KI soll sicher, transparent und verantwortungsvoll eingesetzt werden. Du sollst erkennen können, wenn KI im Spiel ist – und hast das Recht auf menschliche Kontrolle bei wichtigen Entscheidungen.

Frage 9 / 9



Was regelt der EU AI Act?

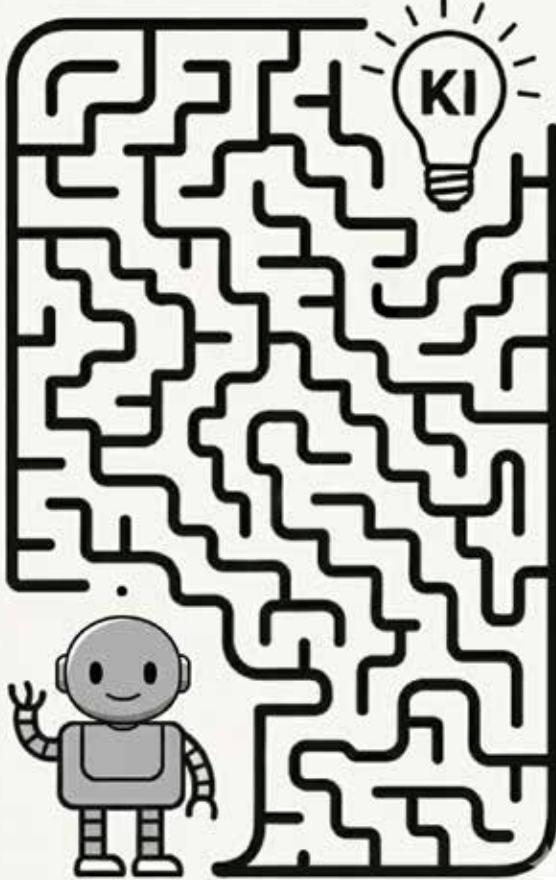
- (R) Der AI Act verbietet alle KI-Systeme in Europa.
(V) Der AI Act ist nur für große Tech-Konzerne gedacht.
(N) Der AI Act regelt den sicheren und transparenten Einsatz von KI.



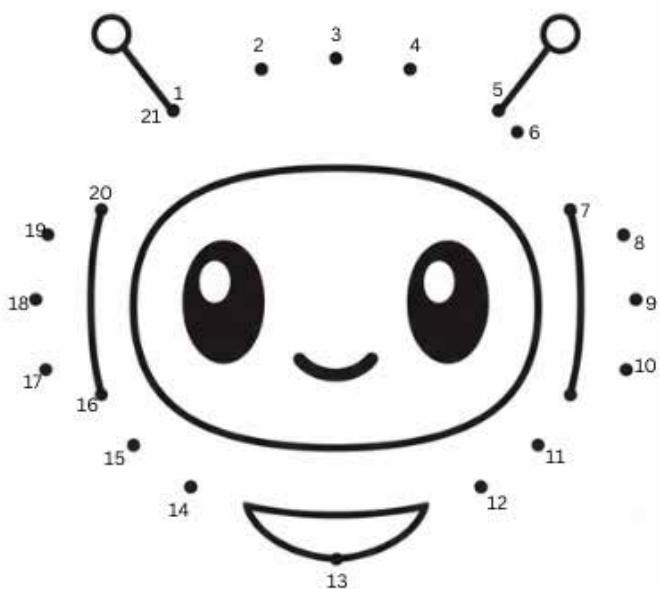
Lösungswort gefunden?

Dann bis zum 31.01.2026 einsenden an
melanie.schroeder@vhs-papenburg.de
und mit viel Glück einen wunderschönen
vhs Rucksack gewinnen!

Hilf Tüftel-Toni den Weg zur KI-Lampe zu finden. Die Lösung findest du auf Seite 101.



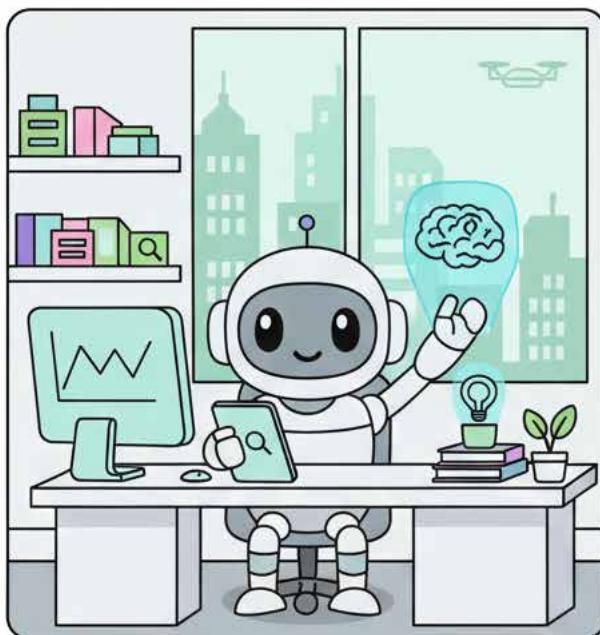
Male Tüftel-Toni einen Kopf:



Bilder-Rätsel



Tüftel-Toni sitzt in seinem futuristischen Büro. Doch im rechten Bild haben sich 3 Fehler eingeschlichen. Findest du sie? Die Lösung findest du auf Seite 101.



Beratung

Irina Fink
Telefon: 04961 9223-77



Inhalt

EDV-Einstieg mit Windows.....	93
Smartphones	95





EDV-Einstieg mit Windows

Word – digitale Textbearbeitung im Büroalltag – ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261502030P

Texte für den internen und externen Schriftverkehr situationsgerecht, normgerecht und adressatengerecht formulieren und strukturieren. Dabei steht die praxisnahe Anwendung von Textverarbeitungssystemen wie Microsoft Word im Mittelpunkt - mit hilfreichen Tipps und Tricks für einen effizienten Umgang. Ein kurzer Exkurs zur Rolle künstlicher Intelligenz im Schreibprozess rundet das Angebot ab und zeigt, wie digitale Werkzeuge sinnvoll und verantwortungsbewusst eingesetzt werden können. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR
Mo., 04.05.2026
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 24.04.2026.

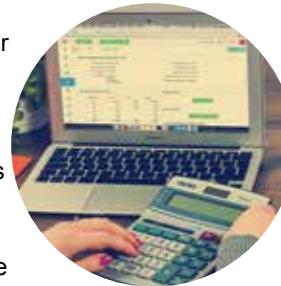
vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR
Mo., 04.05.2026
20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 24.04.2026.

- Texteingabe und -bearbeitung
- Formatierungen
- Seitenlayout
- Listen und Aufzählungen
- Tabellen einfügen und bearbeiten
- Speichern und Drucken

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer (z.B. Maus, Tastatur).

Maria Garreits

vhs; 46,50 EUR
Do., 05.03.2026
18.30 - 20.45 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 22.04.2026.



Grundkurs Excel

Kurs-Nr.: 261502010P

Sie wollten schon immer wissen, wie Excel funktioniert? In diesem Kurs steigen Sie ganz entspannt in die Welt der Tabellenkalkulation ein.

Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Daten eingeben, berechnen und übersichtlich darstellen - ideal für den privaten und beruflichen Alltag. Und das Beste: Vorkenntnisse benötigen Sie keine - nur Neugier!

Kursinhalte:

- Oberfläche und Navigation
- Daten eingeben und bearbeiten
- Grundlegende Formatierungen
- Grundlegende Formeln und Funktionen
- Sortieren und Filtern
- Einfache Diagramme
- Drucken und Seitenlayout

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer (z.B. Maus, Tastatur).

Maria Garreits

vhs; 46,50 EUR
Di., 14.04.2026
18.30 - 20.45 Uhr; 3 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 04.04.2026.



Ich bin **Maria Garreits**, gelernte Informatikauffrau, und unterrichte mit viel Freude EDV-Themen an der vhs. Es motiviert mich, Menschen Neues beizubringen und sie Schritt für Schritt auf ihrem Lernweg zu begleiten. Jede Gruppe ist anders und gerade die Vielfalt der Teilnehmer:innen macht meine Kurse so spannend und bereichernd.

Anmeldeschluss verpasst oder kurzfristig einen interessanten Kurs entdeckt?
Kein Problem! Sprechen Sie uns an, ob noch ein Platz in diesem Kurs frei ist.

Excel im Büroalltag – professionell kalkulieren und visualisieren

ONLINE neu

Kurs-Nr.: 261502040P

Dieser Kurs vermittelt praxisnah den sicheren Umgang mit Microsoft Excel im beruflichen Kontext. Kalkulations-tabellen bedarfsgerecht zu erstellen, Berechnungen durchführen und Daten anschaulich in Diagrammen darstellen. Dabei wird auch gezeigt, wie Tabellen und Grafiken dokumentenübergreifend genutzt und eingebunden werden können. Mit hilfreichen Tipps und Tricks für die effiziente Anwendung wird der Kurs zu einem wertvollen Werkzeug für alle, die Excel gezielt und zeitsparend im Büro einsetzen möchten. Dieser Kurs hat eine Durchführungsgarantie.

Michael Menze

Grundkurs Word

Kurs-Nr.: 261502020P

Sie möchten effizient und sicher mit Microsoft Word arbeiten? Lernen Sie in diesem Kurs praxisnah und Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen des beliebten Textverarbeitungsprogramms kennen. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die Word im Alltag, Beruf oder für private Projekte nutzen möchten.

Kursinhalte:

- Oberfläche und Navigation

Canva Workshop – Kreativ gestalten leicht gemacht

Kurs-Nr.: 261501010P

In diesem zweitägigen Workshop lernst du die Grundlagen von Canva kennen und erfährst, wie du ganz einfach ansprechende Designs erstellst – z. B. für Social Media, Flyer, Einladungen oder Präsentationen. Schritt für Schritt entdecken wir die wichtigsten Funktionen, Layouts und Design-Elemente. Außerdem bekommst du viele praktische Tipps, um eigene Projekte professionell umzusetzen. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte:

- Einführung in Canva und die Benutzeroberfläche
- Arbeiten mit Vorlagen, Schriftarten und Farben

FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –
stärke deine digitalen Fähigkeiten!

Jetzt Kurse finden unter:

www.vhs-papenburg.de

#zukunftsor_vhs



- Gestaltung eigener Designs (z. B. Social-Media-Post oder Flyer)
- Tipps für professionelles Layout und Bildauswahl

Hinweis: Eigene Geräte können gerne mitgebracht werden – PCs stehen aber ebenfalls zur Verfügung. Ein Account muss vorhanden sein.

Jennifer Freimuth-Kröger

vhs; 40,00 EUR
Di., 10.02.2026
17.00 - 19.15 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 01.02.2026.

Strategie steckt, wie du Zielgruppen ansprichst und welche Inhalte besonders gut ankommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursinhalte:

- Einführung in Social Media: Chancen & Grundlagen
- Einrichtung und Gestaltung von Profilen
- Erstellung von Beiträgen und Stories
- Tipps für Text, Bildsprache und Reichweite

Hinweis: Eigene Smartphones, Tablets oder Laptops können gern mitgebracht werden – PCs stehen ebenfalls zur Verfügung. Ein Account muss vorhanden sein.

Jennifer Freimuth-Kröger

vhs; 40,00 EUR
Mi., 11.02.2026
17.00 - 19.15 Uhr; 1 Termin
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 01.02.2026.



Ich bin **Jennifer Freimuth-Kröger**, 35 Jahre alt und seit fast zehn Jahren als Social Media Managerin in verschiedenen Branchen tätig. Die dynamische Welt des Social Media begeistert mich jeden Tag aufs Neue – besonders der strategische Blick auf Trends, zielgerichtete Kommunikation und nachhaltigen Community-Aufbau.

Neben meiner Tätigkeit genieße ich die Auszeit in der Natur mit meinem Hund Sherlock. Durch meine bisherigen Workshop-Erfahrungen weiß ich, wie wertvoll praxisnahe Einblicke und ein strukturierter, motivierender Austausch sind. Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen in die vielseitige Welt des Social Media einzutauchen.

Social Media Grundkurs

Kurs-Nr.: 261501020P

In diesem Kurs lernst du, wie Social Media funktioniert und wie du Beiträge und Stories für Facebook und Instagram erfolgreich gestaltest. Du erfährst, was hinter einer guten Social-Media-

Kurs-Nr.: 261501030P

Maria Garrelts
vhs; 62,00 EUR
Mi., 04.02.2026
18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 24.01.2026.

Kurs-Nr.: 261501040P

Maria Garrelts
vhs; 62,00 EUR
Mo., 27.04.2026
18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 17.04.2026.

Erste Schritte am PC/Laptop (Windows 11)

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
- Texterfassung und einfache Gestaltung
- einfügen von Bildern in Texte (Word)
- drucken, speichern, öffnen
- Grundwissen Internet & E-Mail uvm.

Kurs-Nr.: 261501050P

Maria Garrelts
vhs; 62,00 EUR
Di., 03.03.2026
18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 21.02.2026.

Kurs-Nr.: 261501060P

Maria Garrelts
vhs; 62,00 EUR
Mi., 06.05.2026
18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine
Anmeldung und kostenfreier Rücktritt bis 26.04.2026.

Beratung

Isabelle Martial
Telefon: 04961 9223-76



Lernwohnzimmer

- Lesen und Schreiben -

Kurs-Nr.: 261700010P

Herzlich Willkommen in unserem „Lernwohnzimmer“. Hier üben und vertiefen wir das Lesen und Schreiben in einer gemütlichen, familiären Lernumgebung.

Auch das Rechnen und das Ausfüllen von Online-Formularen und das Versenden von E-Mails werden hier auf Wunsch behandelt.

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. Es wird hier die Möglichkeit gegeben, 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 Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben könnten, so weisen Sie sie bitte auf dieses Angebot hin. Ermutigen Sie sie, davon Gebrauch zu machen, denn Lesen und Schreiben können erfahrungs-gemäß in jedem Alter erlernt werden.

Johanne Pastoor

vhs; gebührenfrei

Mo., 09.02.2026

19.30 - 21.00 Uhr, 17 Termine



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“.





*PAPENBURG LOCALS

Papenburg-Gutschein –
Ihre vhs Papenburg ist jetzt
auch dabei!

Kennen Sie schon den Papenburg-Gutschein?
Mit diesem können Sie in über 90 teilnehmenden
Papenburger Geschäften einkaufen.

Seit neuestem ist auch die vhs Papenburg dabei:
Lösen Sie Ihren Papenburg-Gutschein bei uns ein,
buchen Sie einen tollen Kurs und bringen Sie mehr
Hygge in Ihr Leben!
Wir freuen uns auf Sie!

Ihr vhs Team
in Kooperation mit den papenburglocals!



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 EUR 40,- trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

8. Schadenersatzansprüche

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

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 Kontaktdata 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 Kontaktdata 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 Jahren aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer er 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 Kontaktdata 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 Kontaktdata unseres Datenschutzbeauftragten lauten: Herr Mario Böhle, E-Mail: datenschutz@data-comp.de

Stichwortverzeichnis

A	
Achtsamkeit	35
Adultismus	56
Alzheimer	27
Andalusische Kreativ-Akademie	20
Angst	54
Arbeitsrecht	77
Asiatischer Kochkurs	40, 41
Ausbildereignungsprüfung (AEVO)	76, 77
Autismus-Spektrum	57
Autogenes Training	34
B	
Babygebärden	53
Babymassage	54
Babyschlaf	53, 55
BBQ	41
Bedürfnisorientierung	55
Beikost	53
Berufliche Orientierung	82
Betreuungskraft	23, 26, 27
Bewerbungen	85
Bilanzbuchhalter:in (IHK)	76
Bildungsurlaub	25
Borkum	25
Bourtange (Exkursion)	49
Buchbinden	19
Buchführung	72, 73
Buchhaltung	73, 75
Burnout	27, 59, 83
C	
Canva Workshop	93
Chinesisch	45
Controlling	73
Curvy Fitness	35
D	
Demenz	27
Deutsch	44, 45
E	
Einbürgerungstests	69
Englisch	45, 46, 48, 49
Entspannungstrainer:in	25
Erben	13
Ernährung	30
F	
Familienessen	53
Family Live	70
Feilschen	15
Feldenkrais	28, 29
FFIW - Frauen finden ihren Weg . .	70
Finanzen	13, 15
Fit mit Baby	35, 36, 37
Fotografie	19, 20
Französisch	47, 48
Frauenfitness	37
Führungskraft	78
G	
Gärtnern	10
Gedächtnistraining	30
Gefühle	30
Gehaltsverhandlung	79
Golf	37
Griechische Köstlichkeiten	40
Grönland	17
H	
Handreflexzonenmassage	26
Hatha Yoga	31
Hausmittel	53
Heilpraktiker:in f. Psychotherapie . .	23
HIIT Tabata	35, 36
Hormone	30
Hygge-Woche	64, 65
I	
Immobilienkauf	12
Inklusive Bildungsprozesse	61
Industriefachwirt:in (IHK)	76
Introvertiertheit	84
Italienisch	47
K	
Kindertagespflege	59
Kita-Eingewöhnung	54
Kleine Sommerakademie	17
Kleinstkindpädagogik	60, 61
Klima	9, 11
Kommunikation	28, 57, 58, 80, 81, 82
Kosten- und Leistungsrechnung . .	73
Künstliche Intelligenz (KI)	85
L	
Landwirtschaft	11
Lean Management	78
Lernen	55, 68, 96
Lerntherapeut:in	63
Lohn und Gehalt	75
M	
Malen	27
Manipulation	12
Microsoft Excel	93
Microsoft Word	93
Mundharmonika	18
Musik	26
N	
Nähen	18, 19
Nervensystem	35
Neurographisches Zeichnen	30
Niederländisch	47
Nordindische Hausküche	41
Notfallvorsorge	13
O	
Obstbaumschnitt	11
Orientalischer Tanz	17
Osteoporose-Prävention	34
P	
Pädagogische Mitarbeitende	62
Patientenverfügung	13
Permakultur	9
Personal	73, 77
Persönlichkeitsentwicklung	82
Pflegefall	13
Pilates	35
Pizza-Kochkurs	40
Präsentieren	78
Praxismentoring	59, 60
Projektmanagement	78
Prüfungsvorbereitung	72
Q	
Qigong	34
Queere Welt (Einführung)	56
R	
Rechnungswesen	72
Rückenfit	35, 36
S	
Schlagfertigkeitstraining	82
Schmiedekurs	19
Schulbegleiter:in	63
Schulfähigkeit	55
Seenotretter	11
Selbstmarketing für Frauen	79
Selbstständigkeit	72
Selbstversorgung	10
Selbstvertrauen	84
Singen	17
Smalltalk	82
Smartphones	95
Social Media	20, 95
Spanisch	48
Sprache	27, 80, 81, 82
Sprachentwicklung	56
Sprachförderungen	50
Stirnstrich	29
Streiten	81
Stressbewältigung	25
T	
Tai Chi	34, 35
Tanzen	18, 26
Trauer	54

U	
Überzeugungskraft	84
Ukulele	18

V	
Verdauung	30
Vererben	13
Vermögensaufbau	13, 15
Vertiefte Berufsorientierung (VBO) ..	67
Vorsorgevollmacht	13
Vorstellungsgespräch	79

W	
Waldbaden	84
Wassergymnastik	37, 38, 40
Wechseljahre	30
Weltklassik am Klavier	21
Windows 11	95
Winschoten (Exkursion)	49
Wirbelsäulengymnastik	35
Wirtschaftsfachwirt:in (IHK) ..	75, 76

X	
Xpert Business	74

Y	
Yoga	31, 32, 33, 34

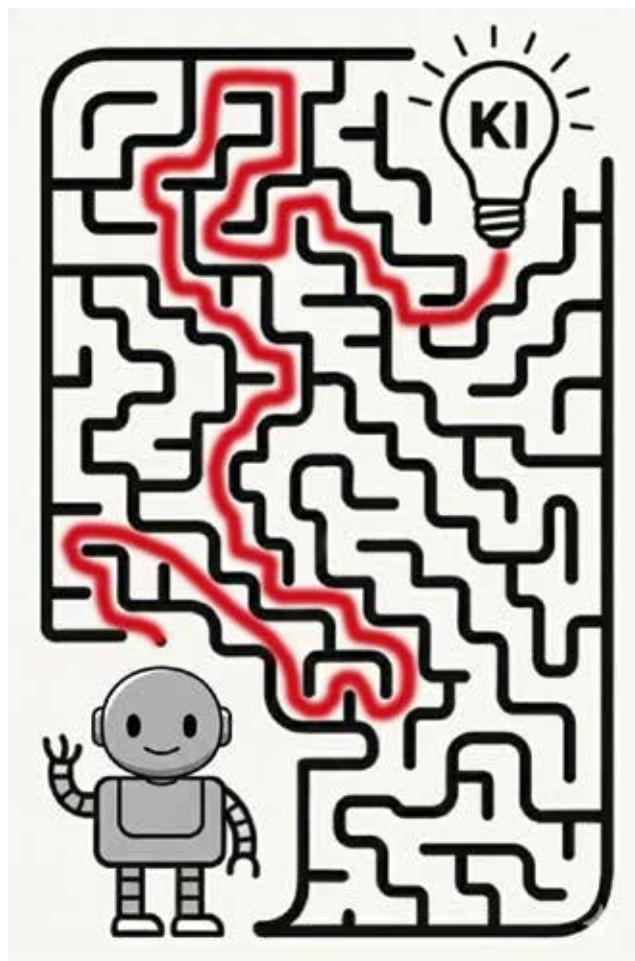


BILD 1: Original





Volkshochschule
Papenburg

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