

**vhs
für Ihre
Hygge**



Kursprogramm Außenstellen 2. Halbjahr 2025

**Weiterbildung mit System
aus der Region für die Region**





Sparkasse plus PAYBACK.

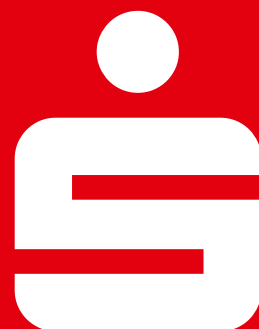
**Die beste Sparkassen-Card*
aller Zeiten.**

Verknüpfen Sie Ihre Sparkassen-Card*
mit PAYBACK und entdecken Sie die
Vorteile der neuen Kooperation.
Mehr Infos auf s.de/PAYBACK

*Debitkarte

PAYBACK 

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Emsland**

Außenstellen-Koordination

Isabelle Martial
Telefon: 04961 9223-76



Liebe Freundinnen und Freunde der vhs Papenburg,

unser neues Außenstellenprogramm ist da – und ich freue mich sehr, es Ihnen vorstellen zu dürfen!

„Weil Wissen Freiheit schafft“ – dieser Gedanke begleitet uns auch in diesem Semester. Denn Bildung bedeutet für uns nicht nur, Neues zu lernen, sondern auch, sich selbst und die Welt besser zu verstehen. Und das geht am besten gemeinsam – vor Ort, in Ihrer Nähe, in unseren Außenstellen.

Gerade dort, wo Menschen zusammenkommen, entstehen neue Ideen, Perspektiven und Verbindungen. Deshalb sind wir als vhs Papenburg seit einiger Zeit verstärkt in der Region unterwegs: Wir kooperieren mit Vereinen, Schulen, Kulturinitiativen und vielen engagierten Menschen vor Ort. Und das auch bei Ihnen in den Gemeinden. So wächst ein lebendiges Netzwerk, das Bildung, Begegnung und Gemeinschaft miteinander verbindet.

In unserem Außenstellenprogramm finden Sie wieder eine bunte Mischung aus Altbewährtem und frischen Ideen. Achten Sie dabei gerne wieder auf das kleine Hyggesymbol: ☕ Es kennzeichnet Kurse, die besonders auf Wohlbefinden, Gemeinschaft und eine entspannte Lernatmosphäre ausgerichtet sind.

Auch für junge Menschen haben wir wieder spannende Angebote im Programm. Werfen Sie dazu einen Blick in die Rubrik „Junge vhs“ – dort finden Jugendliche und Kinder Kurse, die genau auf ihre Interessen und Lebenswelt zugeschnitten sind.

Wir laden Sie herzlich ein, mitzumachen, Fragen zu stellen, sich einzubringen. Ihre vhs ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Ort des Miteinanders – offen, nah und mit viel Herz für die Region.

Ich freue mich auf ein spannendes Semester mit Ihnen!

Isabelle Martial und Ihr vhs-Team

*Jetzt
scannen und
losstöbern*



Bildungs- und Kulturzentrum Villa Dieckhaus

Geschäftsstelle und Unterrichtsräume
Hauptkanal rechts 72
26871 Papenburg
Telefon und Anmeldung:
04961 9223-16 und 9223-17
Telefax: 04961 9223-99
kontakt@vhs-papenburg.de

Bankverbindung:

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

Öffnungszeiten:

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

In den Ferien:

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

Impressum

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

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



**Koordination Außenstellen
an Ihrer VHS Papenburg**

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



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



Lisa Boltjes
lisa.boltjes@vhs.cloud
Außenstelle Nordhümmling

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

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

Thea Hüstermann
thea.huestermann@vhs.cloud
Außenstelle Rhede

Nicole Osteresch
nicole.osteresch@vhs.cloud
Außenstelle Dörpen



Du möchtest unser Team erweitern?

Dann werde doch in unserer **Außenstelle Werlte** unsere neue „**Kurs-Organisation**“ (m/w/d).

Zu deinen Aufgaben gehört die Verteilung der Programmhefte, Öffnen und Schließen der Räume, vor Ort die vhs repräsentieren und du bist die Kontaktperson zwischen Gemeinde und vhs.

Ich freue mich auf deinen Anruf!

Isabelle Martial
04961 9223-76





Inhalt

In eigener Sache	7
Projekte und Maßnahmen in der vhs Papenburg	8
junge vhs	12
Programm	16
Stichwortverzeichnis	27
Unsere Hygge-Woche	28
AGB / Datenschutzbestimmungen	30



Papenburg

Rhede

Dörpen

Nord-
hümmling

Lathen

Werlte

Sögel



©wikimedia/Frank Vincentz



©wikimedia/Frank Vincentz

FUTURE SKILLS



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

#zukunftsart_vhs



In eigener Sache – Hinweise zum Besuch Ihrer vhs Papenburg.

NETIQUETTE

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

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

RÜCKTRITTSSCHLUSS

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

BEZUSCHUSSUNG VON GESUNDHEITSKURSEN DURCH DIE KRANKENKASSEN

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



Projekte und Maßnahmen in der vhs Papenburg

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

Unterstützungen bei der Gestaltung des individuellen Bildungs- und Berufsweges



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

Ein Beratungsangebot, das zu Ihnen passt.

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

Unsere Beratungsschwerpunkte sind:

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

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

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

Bildungsberatung Papenburg / Leer im Bildungs- und Kulturzentrum Villa Dieckhaus

Hauptkanal rechts 72

26871 Papenburg

Telefon: 04961 9223-60

E-Mail: bildungsberatung@vhs-papenburg.de

www.bildungsberatung-papenburg-leer.de

Ansprechpartnerin:

Franziska Hähnlein

Telefon: 04961 9223-60

E-Mail: bildungsberatung@vhs-papenburg.de



Vertiefte Berufsorientierung (VBO)

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

Ansprechpartnerin:

Cornelia Bojara

Telefon: 04961 9223-40

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



Individuelles Einzelcoaching nach § 45 SGB III mit individuellem Eintritt

Einzelcoaching - Individuell, persönlich, stärkenorientiert

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

Perspektiven und gewonnener Gesundheit ist das Ziel.

- Kooperationspartner: Landkreis Leer

Ansprechpartnerin:

Sabine Mappes

Telefon: 04961 9223-44

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



Lernförderung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BMAS)

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

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

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

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

Ansprechpartnerin vhs Papenburg gGmbH:

Isabelle Martial

Telefon: 04961 9223-76

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



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.rodshai@vhs-papenburg.de

Einbürgerungstests, Gebühr: 25,00 EUR

Termine:

Samstag, 15.11.2025

9:30 – 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 10.10.2025

Samstag, 24.01.2026

9:30 – 11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 19.12.2025



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Promote Yourself 3.0 – Modulare Aktivierungsmaßnahme

Feststellung, Verringerung oder Beseitigung von Vermittlungshemmnissen vorrangig für Personen mit Migrationsgeschichte

- Projekthinhalte Modul 1: Arbeitswelt Deutschland & Bewerbung intensiv – Interkulturelles Training und der Erwerb von Kompetenzen für das Arbeiten in Deutschland
Zielgruppe: Personen mit Migrationsgeschichte
- Projekthinhalte 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



Bundesagentur
für Arbeit

BIdS – Berufliche Integration durch Sprache

- Qualifizierung zur Feststellung, Verringerung oder Beseitigung von Vermittlungshemmnissen (Berufliche Qualifizierung nach § 45 SGB II und SGB III)
- Projekthinhalte: 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



Bundesagentur
für Arbeit



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-meppe.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

Anne Sonntag da Cruz (Projektleitung)

Telefon: 04961 9223-21

E-Mail: anne.sonntagdacruz@vhs-papenburg.de

vhs Meppen gGmbH

Galnar Hanoun

Telefon: 05931 9373-79

E-Mail: galnar.hanhoun@vhs-meppe.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.



Beratung

Isabelle Martial
Telefon: 04961 9223-76



Die „Junge vhs“ bietet euch
Kindern, Jugendlichen und jungen
Erwachsenen passgenaue außer-
schulische Bildungsangebote.
Ihr habt hier die Freiheit das zu
lernen, was euch interessiert und
Spaß macht.
Nichts für euch dabei?
Lasst es mich wissen unter
isabelle.martial@vhs-papenburg.de



Für Kinder und Jugendliche

Lernen mit Ordnung und Methode neu

Kurs-Nr.: 252105180P

Lernen bedeutet in der Regel, bis zum nächsten Test Wissen zu sammeln. Danach verschwindet es wieder aus dem Gedächtnis. Schade um die investierte Zeit.

Doch wie können Informationen als Wissen im Gehirn abgespeichert werden, sodass sie im Gedächtnis bleiben? Unser Gehirn wird in Form einer Netzstruktur aufgebaut – und das bereits seit der ersten Minute unseres Lebens bis zur letzten Minute unseres Lebens. Deshalb können wir zu jedem Zeitpunkt lernen.

Mit geeigneten Methoden wie z. B. Mindmaps, ABC-Listen oder der LOCI-Methode kann es nachhaltiger gelingen, Informationen in dieses Netz „einzuhängen“.

Dabei sind die Ordnungsliebe des Gehirns und seine Leidenschaft zum Spielen nützlich.

Lassen wir es einmal kribbeln im Kopf! Im Kurs werden:

- Kenntnisse über den Aufbau des Gehirns vermittelt.
- Übungen zur Konzentration geprobt.
- Methoden zum Lernen vorgestellt und geübt.

Dieser Kurs ist geeignet für alle Personen, die lernen wollen oder müssen. Er findet mittwochs an zwei Abenden statt.

Heidy Schulz, Lerncoach und Gedächtnistrainerin, Entspannungstrainerin (vhs)

vhs; 35,00 EUR

Mi., 10.09.2025

18.30 - 20.15 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis 01.09.2025.

Finde deinen Beat! neu

- Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren -

Kurs-Nr.: 252800010D

Ihr Kind liebt Musik und Bewegung? Dann ist unsere neue Tanzgruppe

genau das Richtige! Tanzen fördert nicht nur Koordination und Körpergefühl, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein und macht einfach Spaß – besonders in der Gruppe. Bei uns steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt, ganz ohne Leistungsdruck.

Maika Müller

Oberschule Dörpen, Spiegelsaal;

43,50 EUR

Fr., 22.08.2025

16.00 - 17.15 Uhr; 13 Termine

Anmeldung bis 12.08.2025.



Fingerstricken: Schal neu

- ab 9 Jahren -

Kurs-Nr.: 252800020D

Merkst du es auch? Draußen wird es kälter und die Tage werden kürzer. Höchste Zeit für warme Kleidung, die du selbst gemacht hast. In unserem Kurs „Fingerstricken“ lernen die Kinder, wie sie mit ihren eigenen Händen einen warmen und gemütlichen Schal stricken können.

Fingerstricken ist eine einfache und spaßige Technik, die keine Stricknadeln erfordert und somit ideal für kleine Hände ist. Materialkosten sind in der Gebühr inbegriffen.

Maika Müller

Jugendtreff Dörpen; 9,40 EUR

Mo., 15.09.2025

15.00 - 17.30 Uhr; 1 Termine

Anmeldung bis 05.09.2025.



Laternenbeutel und backen leckere Martinsgänse.

Ein wunderbarer Weg, die Ferienzeit zu verbringen und schöne Erinnerungen zu schaffen. In der Gebühr ist sämtliches Material mit einbegriffen.

Maika Müller

Jugendtreff Dörpen; 29,00 EUR

Mo., 13.10.2025

15.00 - 17.00 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 05.10.2026.

Weihnachtliches Backen für Naschkatzen neu

Kurs-Nr.: 252800040D

Backspaß

für Kinder:

Weihnachtskekse selbst gemacht.

„Du liebst Kekse wie der Weihnachtsmann? Dann

lass uns zusammen welche backen!“

In diesem Kinder-Backkurs entstehen leckere Weihnachtskekse – mit einfachen Rezepten, viel Kreativität und guter Laune. Ideal für kleine Bäckerinnen und Bäcker, die Lust auf süße Abenteuer haben. In der Gebühr ist sämtliches Material mit einbegriffen.

Maika Müller

Oberschule Dörpen; 9,40 EUR

Fr., 05.12.2025

15.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 25.11.2025..



Willkommen

IN IHRER
VHS PAPENBURG

**WILLKOMMENS-
10% Rabatt***

**AUF IHREN ERSTEN KURS
IN UNSERER VHS!**

– nur für Neukund:innen –



Folgen Sie uns auf



*Bitte nicht per
Post schicken!*

vhs Papenburg

Hauptkanal re. 72

26871 Papenburg

04961 - 92230



www.vhs-papenburg.de

*Anwendbar in Kursen der vhs Papenburg und den zugehörigen Außenstellen, in denen die Mindestteilnehmendenzahl erreicht ist | gilt nicht für Lehrgänge | gültig für Kurse im Semester 2025/2

Hobby Horsing Kurs für Kinder und Jugendliche

- Kondition, Koordination, Kreativität -
Kurs-Nr.: 252800010S

Hobby Horsing ist ein Trendsport aus Finnland, der auch in Deutschland immer populärer wird. Aus einem einfachen Hobby hat sich in den letzten Jahren ein ernsthafter, athletisch anspruchsvoller Sport mit eigener Community entwickelt.

Die Sportart erfordert viel Geschick, Koordination und Ausdauer. Es gibt verschiedene Disziplinen wie Dressur, Springen und Freestyle, bei denen die Bewegungen eines Pferdes nachgeahmt, Hindernisse überwunden und kreative Choreografien gezeigt werden. Ihre Kinder sollten Kleidung tragen, in denen sie sich gut bewegen können (Sporthosen) und Hallenturnschuhe. Ein Steckenpferd sollte mitgebracht werden. Sollten Sie noch keines haben, geben Sie dies bitte bei der telefonischen Anmeldung an. Bitte denken Sie daran, dass die Kinder ausreichend zu trinken mitbringen.

Anke Werbach

Erich-Kästner-Schule, Sporthalle;
66,60 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei
Anmeldeschluss 50,00 EUR)
Do., 04.09.2025
16.00 - 17.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 25.08.2025

Hobby Horsing Kurs für Kinder und Jugendliche

- Kondition, Koordination, Kreativität -
Kurs-Nr.: 252800011S

Kursinfo siehe 252800010S
Bitte denken Sie daran, dass die Kinder
ausreichend zu trinken mitbringen.

Anke Werbach

Erich-Kästner-Schule, Sporthalle;
66,60 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei
Anmeldeschluss 50,00 EUR)
Do., 27.11.2025
16.00 - 17.30 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 17.11.2025.

Hobby Horsing Tageskurs 5 bis 9 Jahre neu

- Kondition, Koordination, Kreativität -
Kurs-Nr.: 252800010P

Kursinfo siehe 252800010S

Anke Werbach

Sporthalle der BBS Papenburg;
13,80 EUR

Sa., 27.09.2025
10.00 - 12.30 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 17.09.2025.

Hallo liebe Schülerinnen und Schüler!

Habt ihr noch nichts für eure Ferien
geplant? Dann schaut doch mal in
unser Programm, ob für euch ein
tolles Angebot dabei ist!

Die Angebote aus der „Jungen vhs“
sind bei genügend Interessenten
auch in unseren Außenstellen
möglich.

Hobby Horsing Tageskurs 5 bis 9 Jahre neu

- Kondition, Koordination, Kreativität -
Kurs-Nr.: 252800030P

Kursinfo siehe 252800010S
Bitte denken Sie daran, dass die Kinder
ausreichend zu trinken mitbringen.

Anke Werbach

Sporthalle der BBS Papenburg;
13,80 EUR
Sa., 29.11.2025
10.00 - 12.30 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 19.11.2025.

Hobby Horsing Tageskurs 5 bis 9 Jahre neu

- Kondition, Koordination, Kreativität -
Kurs-Nr.: 252800050P

Kursinfo siehe 252800010S
Bitte denken Sie daran, dass die Kinder
ausreichend zu trinken mitbringen.

Anke Werbach

Sporthalle der BBS Papenburg;
13,80 EUR
Sa., 24.01.2026
10.00 - 12.30 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 14.01.2026.

Hobby Horsing Tageskurs 10 bis 15 Jahre neu

- Kondition, Koordination, Kreativität -
Kurs-Nr.: 252800020P

Kursinfo siehe 252800010S
Bitte denken Sie daran, dass die Kinder
ausreichend zu trinken mitbringen.

Anke Werbach

Sporthalle der BBS Papenburg;
13,80 EUR

Sa., 27.09.2025
13.30 - 16.00 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 17.09.2025.

Hobby Horsing Tageskurs 10 bis 15 Jahre neu

- Kondition, Koordination, Kreativität -
Kurs-Nr.: 252800040P

Kursinfo siehe 252800010S

Bitte denken Sie daran, dass die Kinder
ausreichend zu trinken mitbringen.

Anke Werbach

Sporthalle der BBS Papenburg;
13,80 EUR
Sa., 29.11.2025
13.30 - 16.00 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 19.11.2025.

Hobby Horsing Tageskurs 10 bis 15 Jahre neu

- Kondition, Koordination, Kreativität -
Kurs-Nr.: 252800060P

Kursinfo siehe 252800010S

Bitte denken Sie daran, dass die Kinder
ausreichend zu trinken mitbringen.

Anke Werbach

Sporthalle der BBS Papenburg;
13,80 EUR
Sa., 24.01.2026
13.30 - 16.00 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 14.01.2026.



**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



Umwelt, Ökologie, Recht

Obstbaumschnitt

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 statt, der praktische Teil ist am Samstagvormittag von 9.00 bis 12.00 Uhr nach Absprache im Garten einer/eines Teilnehmer*in. Bitte am Samstag wetterfeste, robuste Kleidung und feste Schuhe tragen sowie vorhandenes Baumwerkzeug mitbringen.

Ihr Dozent: Andreas Kündig

Außenstelle Dörpen

Kurs-Nr.: 252104010D

Oberschule Dörpen; 35,00 EUR
Fr., 07.11.2025
18.00 - 21.00 Uhr;
Sa., 08.11.2025
09.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung bis 28.10.2025.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252104010S

vhs Außenstelle Sögel; 35,00 EUR
Fr., 14.11.2025
18.00 - 21.00 Uhr;
Sa., 15.11.2025
09.00 - 12.00 Uhr
Anmeldung bis 03.11.2025.

Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

- Vortrag -

Durch Unfall, Erkrankung, geistige oder körperliche Gebrechlichkeit kann man jederzeit in die Situation geraten, geschäfts- oder handlungsunfähig zu werden. Deshalb empfiehlt sich eine rechtzeitige Vorsorge, damit nicht

Fremde gegen den Willen der Betroffenen Entscheidungen über deren Schicksal, Leben und Sterben treffen.

Dieser Vortrag informiert über die aktuelle Rechtslage und gibt praktische Hinweise zum Verfassen eigener Verfügungen, damit der persönliche Wille entsprechend Berücksichtigung findet.

Ihr Dozent: Dr. Alexander Krause, Rechtsanwalt & Notar

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252103010S

Schule am Schloss, Außenstelle, Schlossallee 18; 9,00 EUR
Do., 06.11.2025
19.00 - 21.15 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 27.10.2025.

Erben und Vererben

- Vortrag -

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

Ihr Dozent: Dr. Alexander Krause, Rechtsanwalt & Notar

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252103020S

Schule am Schloss, Außenstelle, Schlossallee 18; 9,00 EUR
Do., 04.12.2025
19.00 - 21.15 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 24.11.2025.

Kultur – Gestalten

Gitarrenkurse



Gitarre für Anfänger:innen

Dieser Unterricht richtet sich an Hobby-Gitarrenspieler:innen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich und auch nicht Bestandteil des Kurses. An Beispielen aktueller und älterer Pop-, Rock, Folk- und Country-Songs werden die Grundlagen der Gitarrenbegleitung erlernt. Wir legen besonderen Wert auf Rhythmus, Anschlagstechniken, Melodien, richtige Haltung, Kreativität und Gehörbildung. Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene. Im Preis ist die Ausgabe der Kopiermaterialien inbegriffen.

Ihr Dozent: Florian J. Klass

Außenstelle Dörpen

Kurs-Nr.: 252213010D

Oberschule Dörpen; 98,70 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 75,20 EUR)
Mo., 08.09.2025
18.30 - 20.00 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 29.08.2025.

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252213010L

Erna-de-Vries-Schule, Busbahnhof; 98,70 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 75,20 EUR)
Mi., 10.09.2025
18.30 - 20.00 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 29.08.2025.

Wochenend-Workshop Gitarre lernen- für Neu- und Wiedereinsteigende

- Gitarre spielen -

Sie möchten das Gitarrespielen jetzt endlich richtig erlernen und ein neues Hobby mit Gleichgesinnten beginnen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Die akustische Gitarre ist in vielen Stilistiken beheimatet, sei es als Solo- oder als Begleitinstrument. Dieser Kurs bietet eine erste Be-





gegnung mit einem vielseitigen Instrument. Wie halte ich die Gitarre am besten? Was gibt es für Anschlagstechniken?



Wie stimme ich die Gitarre? Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt einer spannenden Entdeckungsreise in die Welt der sechs Saiten.

Um den schnellen Zugang zum Instrument zu erleichtern, wird weitgehend mit Griffbildern und Tabaturen gearbeitet. Sie haben keine Gitarre und wollen trotzdem teilnehmen? Es gibt die Möglichkeit, gegen eine Gebühr von 5,00 EUR pro Tag eine Gitarre auszuleihen. Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung an.

Ihr Dozent: Heinz-Jürgen Fröhling

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252213010S

vhs Außenstelle Sögel; 58,70 EUR
Sa., 16.08.2025
11.00 - 15.30 Uhr;
So., 17.08.2025
11.00 - 15.30 Uhr
Anmeldung bis 06.08.2025.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252213020S

vhs Außenstelle Sögel; 58,70 EUR
Sa., 25.10.2025
11.00 - 15.30 Uhr;
So., 26.10.2025
11.00 - 15.30 Uhr
Anmeldung bis 15.10.2025.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252213030S

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

Gitarre lernen – mit Vorkenntnissen

Folgkurs, Aufbaukurs

Wenn Sie bereits erste Grundkenntnisse, wie z.B. das einfache Begleiten von Liedern können und nun die Rhythmus-

technik, bzw. das Strumming verbessern möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

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

Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit.

Ihr Dozent: Heinz-Jürgen Fröhling

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252213040S

vhs Außenstelle Sögel; 87,80 EUR
Di., 19.08.2025
18.00 - 19.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 08.08.2025.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252213041S

vhs Außenstelle Sögel; 87,80 EUR
Di., 28.10.2025
18.00 - 19.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 17.10.2025.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252213042S

vhs Außenstelle Sögel; 87,80 EUR
Di., 28.10.2025
19.45 - 21.15 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 10.10.2025.



Lisa Boltjes

lisa.boltjes@vhs.cloud
Außenstelle Nordhümming

Gitarre lernen – ohne Vorkenntnisse

Sie möchten das Gitarrespielen jetzt endlich richtig erlernen und ein neues Hobby mit Gleichgesinnten beginnen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Dieser Kurs ist speziell für erwachsene Anfänger:innen konzipiert. Sie erlernen die grundlegenden Techniken des Gitarrenspiels, die für die Liedbegleitung bedeutend sind und erhalten so den optimalen Einstieg.

Notenkenntnisse sind nicht notwendig, Sie brauchen lediglich Ihre Gitarre und die Freude daran, etwas neues zu lernen. Nach Abschluss des Kurses haben Sie die Möglichkeit, am aufbauenden Folgekurs teilzunehmen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit.

Ihr Dozent: Heinz-Jürgen Fröhling

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252213050S

vhs Außenstelle Sögel; 87,80 EUR
Di., 19.08.2025
19.45 - 21.15 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 08.08.2025.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252213051S

vhs Außenstelle Sögel; 87,80 EUR
Di., 28.10.2025
19.45 - 21.15 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 10.10.2025.

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252213052S

vhs Außenstelle Sögel; 98,80 EUR
Di., 13.01.2026
19.45 - 21.15 Uhr; 9 Termine
Anmeldung bis 05.01.2026.

Textiles Gestalten



vhs Nähclub Infoabend

neu

- kostenlos und unverbindlich -

An diesem Abend möchten wir alle Nähbegeisterten in ausdrücklich allen Altersgruppen (niemand ist zu jung oder zu alt) ansprechen – ob nun absoluter





Anfänger (womöglich noch ohne Nähmaschine) oder doch schon mit Erfahrung oder verschütteten Kenntnissen. Dem Infoabend sollen Kurse ganz nach individuellen Wünschen folgen. Wobei die Kurse vormittags, nachmittags, abends oder auch am Wochenende stattfinden könnten.

Wir könnten sowohl einmalige Termine zu einem speziellen Thema oder aber auch längere Terminreihen anbieten. So könnten wir einzelne Themen rund um Material, Schnittmuster etc. behandeln, genauso wie Anfängerprojekte oder spezielle Wünsche wie ein Weihnachtssnähen oder Nähen fürs Baby etc. Es soll Wissen vermittelt werden und gleichzeitig Spaß machen. Einfach in gemütlicher Runde kreativen Visionen Raum geben, um anschließend stolz mit einem selbst genähten Teil nach Hause gehen zu können. Ihr könnt euch zum Infoabend anmelden oder einfach spontan vorbeikommen.

Unsere Dozentin, Frau Jansen, freut sich schon sehr auf euren Besuch und auf all die vielen Fragen, die da kommen werden.

Ihre Dozentin: Annemarie Jansen, Specialist Packaging Materials

Außenstelle Dörpen Kurs-Nr.: 252209010D

Oberschule Dörpen; keine Gebühr, um Anmeldung wird gebeten
Do., 25.09.2025
19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 17.09.2025.

Außenstelle Nordhümmling Kurs-Nr.: 252209010N

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4; keine Gebühr, um Anmeldung wird gebeten
Di., 23.09.2025
19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termine
Anmeldung bis 15.09.2025.

Musik und Tanz

Erlebnistanz

- Tanzen ist Lebensfreude -
...bittet zum Tanz!

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

Nicht umsonst ist Tanzen und sich nach Musik zu bewegen eine der be-

liebtesten sportlichen Aktivitäten des Menschen:

- Tanzen macht Spaß
 - Tanzen ermöglicht neue Kontakte
 - Tanzen fördert das Herz-Kreislaufsystem
 - Tanzen verbessert das Koordinationsvermögen
 - Tanzen vermittelt Bewegungssicherheit
- und
- Tanzen ist Balsam für die Seele
- Wir tanzen vielfältige, abwechslungsreiche Tänze und erfreuen uns an Folkloretänzen aus aller Welt, vom Kreistanz und Mixer über Gassen- und Blocktänze bis hin zu Square und Round. Auch neue, moderne Tänze, wie Line dance fließen mit ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir tanzen in der Gruppe, und brauchen keinen festen Partner.

Die Referentin ist zertifizierte Tanzleiterin für Seniorentanz

Ihre Dozentin: Konstanze Gottmannshausen

Außenstelle Lathen Kurs-Nr.: 252205020L

Haus des Gastes; 67,60 EUR
Di., 19.08.2025
14.30 - 16.00 Uhr; 10 Termine
Anmeldung bis 11.08.2025.

Gesundheit – Wohlbefinden



Herzwochen 2025 – „Gesunde Gefäße – gesundes HERZ. Den Herzinfarkt vermeiden.“

- In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung e.V. -

Unter dem Motto „Gesunde Gefäße – gesundes HERZ. Den Herzinfarkt vermeiden.“ steht dieses Jahr die

Koronare Herzkrankheit (KHK) und der Herzinfarkt im Mittelpunkt der Veranstaltung. Unter den Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die generell die häufigste Todesursache in Deutschland sind, sorgt die KHK für die meisten Sterbefälle. Nach den Zahlen des Deutschen Herzberichts (von 2024) starben im Jahr 2022 rund 126.000 Menschen infolge einer KHK, darunter 46.608 durch einen akuten Herzinfarkt.

Leider wird das hohe Schadenspotenzial der KHK häufig nicht oder zu spät ernst genommen - oft erst, wenn es zu einem Herzinfarkt gekommen ist. Denn die Ablagerungen, die die Gefäße verengen („verkalken“), machen oft keine Beschwerden. Der Herzmuskel wird zunehmend schlechter durchblutet, was dann zu Symptomen wie Brustenge (Angina pectoris) oder bei einem Verschluss des Gefäßes letztlich zu einem Herzinfarkt führen kann.

Das gilt auch für die Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Vorhofflimmern, die die Ablagerungsprozesse (Atherosklerose) in den Gefäßen begünstigt.

Viele Patient:innen denken nach einer erfolgreichen Behandlung, sie seien wieder gesund, weil sie keine Beschwerden mehr haben. Es fehlt häufig das Bewusstsein, dass eine KHK eine chronische Herzerkrankung ist und dass sie deshalb ihren Lebensstil ändern sowie dauerhaft ihre Medikamente nehmen müssen.

Ziel der bundesweiten Herzwochen ist daher, die Öffentlichkeit für die Ursachen und Gefahren der KHK sowie die Bedeutung der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung dieser Volkskrankheit zu sensibilisieren.

Ihre Referent:innen an diesem Abend:

Dr. Alexander Hall, Praxis am Markt in Lathen, Facharzt Allgemeinmedizin und Anästhesie,

Dr. Heinrich Hoetz, Praxis an der Ems in Meppen, Internist u.

Kardiologe sowie Allgemeinmediziner und Wissenschaftlicher Beirat Deutsche Herzstiftung, Christiane Rieken, Praxis am Markt in Lathen, Fachärztin für Allgemeinmedizin,

Dr. Florian Wiegmann, Praxis an der Ems in Meppen, Internist u. Kardiologe sowie Allgemeinmediziner.

**Außenstelle Lathen****Kurs-Nr.: 252303000L**

Haus des Gastes; Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 04961/ 9223-17. Der Eintritt ist frei.

Di., 25.11.2025

19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin

**Vedic Art® –
Bildungsurlaub**

Entdecken Sie Ihr kreatives Talent. Kommen Sie malen und besuchen Sie den Grundkurs oder, wenn Sie es schon getan haben, den Aufbaukurs. Vedische Kunst (Vedic Art) ist eine Methode, die anhand von 17 Prinzipien Ihre Kreativität, Ihre Bewusstseins und Ihre innere Weisheit durch Malen öffnet.

Sie ist nicht schwammig und Sie brauchen nichts zu lernen, denn alles ist bereits in Ihnen vorhanden.

Malen in Freiheit, mit oder ohne Erfahrung, es ist alles gut.

Der Kurs findet in Heimathaus Heede, 1000-jährige Linde statt.

In diesem Kurs ist keine Unterkunft mit inbegriffen.

Schauen Sie gerne in der Umgebung nach passenden Schlafgelegenheiten. (z.B. Radlerscheune, Hotel zur Linde, Kanneloni, Pension Mauer m. Apartments)

Sie benötigen folgende Materialien, die Sie entweder im Vorfeld selbst oder gegen einen Unkostenbeitrag vor Ort erwerben können:

- Schreibblock
- Kugelschreiber
- Bleistifte
- Malunterlagen in verschiedenen Formaten (Leinwände, Malpappen)
- verschieden große Pinsel/Pinselset
- Acrylfarben /keine Ölfarben oder Farben in Spraydosen)
- Palette oder Teller zum Mischen der Farben
- Optional: Wasserfarben, Buntstifte, Kreide oder Wachsmalstifte

Ihre Dozentin: Margot Noordam**Außenstelle Dörpen****Kurs-Nr.: 252207010D**

Heimathaus Heede, Riesenlinde zu Heede; 450,00 EUR

Mo., 20.10.2025

- Fr. 24.10.2025

09.30 - 17.00 Uhr;

Anmeldung bis 10.10.2025.

Yoga**Montags****Sanftes Yoga**

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

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

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

Ihre Dozentin: Tanja Sandmann**Außenstelle Lathen****Yoga am Montag****Kurs-Nr.: 252301010L**

St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14; 95,70 EUR

Mo., 18.08.2025

16.30 - 18.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 08.08.2025.

Außenstelle Lathen**Yoga am Montag****Kurs-Nr.: 252301011L**

St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14; 95,70 EUR

Mo., 27.10.2025

16.30 - 18.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 17.10.2025.

Außenstelle Lathen**Yoga am Montag****Kurs-Nr.: 252301012L**

St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14; 47,90 EUR

Mo., 05.01.2026

16.30 - 18.00 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 29.12.2025.

Dienstags**Sanftes Yoga**

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

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen mit Einschränkungen, wie chronische Muskelverspannungen, Migräne/Kopfschmerzen, Sehnenverkür-

zungen oder Atembeschwerden. Er richtet sich auch an Menschen ohne besondere Einschränkungen.



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

Ihre Dozentin: Tanja Sandmann**Außenstelle Dörpen****Yoga am Morgen****Kurs-Nr.: 252301010D**

Gemeindezentrum Neulehe; 80,10 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss = 60,00 EUR)

Di., 19.08.2025

08.30 - 10.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

Außenstelle Dörpen**Yoga am Morgen****Kurs-Nr.: 252301011D**

Gemeindezentrum Neulehe; 80,10 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss = 60,00 EUR)

Di., 28.10.2025

08.30 - 10.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 20.10.2025.

Außenstelle Dörpen**Yoga am Morgen****Kurs-Nr.: 252301012D**

Gemeindezentrum Neulehe; 40,10 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss = 30,00 EUR)

Di., 06.01.2026

08.30 - 10.00 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 29.12.2025.

Außenstelle Rhede**Yoga in Rhede****Kurs-Nr.: 252301010R**

Anker Rhede, Kold'n Hauk 13; 87,60 EUR

Di., 19.08.2025

10.30 - 12.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

Außenstelle Rhede**Yoga in Rhede****Kurs-Nr.: 252301011R**

Anker Rhede, Kold'n Hauk 13; 87,60 EUR



Di., 28.10.2025
10.30 - 12.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 20.10.2025.

Außenstelle Rhede

Yoga in Rhede

Kurs-Nr.: 252301012R

Anker Rhede, Kold'n Hauk 13;
43,80 EUR

Di., 06.01.2026

10.30 - 12.00 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 29.12.2025.

Hatha Yoga

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



Ihre Dozentin: Anne Osteresch

Außenstelle Lathen

Yoga – am Vormittag

Kurs-Nr.: 252301020L

Haus Rüschen, Fresenburg;

110,00 EUR

Di., 16.09.2025

09.00 - 10.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 05.09.2025.

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

Außenstelle Lathen

Yoga für Menschen mit

Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: 252301030L

Kindergarten St. Vitus, Vitusstr. 6;

110,00 EUR

Di., 16.09.2025

18.30 - 20.00 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 05.09.2025.

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

Yoga auf dem Stuhl I

Der Kurs bietet Bewegung und Entspannung im angenehmen Wechsel.

Mit sanften Yogaübungen auf dem Stuhl verbessern wir unsere Beweglichkeit und Körperwahrnehmung und stärken dazu unsere Vitalität und Lebensfreude. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein festes Kissen und evtl. eine Decke mitbringen.

Ihre Dozentin: Brigitte Stadler-Nee

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252301040L

St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
57,10 EUR (Ab unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 76,10 EUR)

Di., 19.08.2025

08.30 - 09.45 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

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

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252301041L

St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
57,10 EUR (Ab unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 76,10 EUR)

Di., 28.10.2025

08.30 - 09.45 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 20.10.2025.

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

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252301050L

St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
57,10 EUR (Ab unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 76,10 EUR)

Di., 19.08.2025

10.15 - 11.30 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

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

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252301051L

St. Vitus-Haus, Kirchstraße 14;
57,10 EUR (Ab unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 76,10 EUR)

Di., 28.10.2025

10.15 - 11.30 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 20.10.2025.

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

Yoga auf dem Stuhl II

- für Spät- und Wiedereinsteiger*innen -

Du möchtest gerne etwas für dich und deinen Körper tun und interessierst dich für Yoga? Denkst aber gleichzeitig, dass du viele Übungen nicht schaffen

kannst und deinem Körper zu viel zumuten würdest? Dann geht es dir wie vielen Menschen.

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

Dieser Kurs findet jeden Dienstag von 9:30 – 11:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Bockholte, Burgstr. 1, statt und ist geeignet für ältere Menschen und Menschen, die aufgrund von Krankheit und Verletzungen in der Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Bitte komm in bequemer Kleidung, bringe warme Socken und eine Decke für die Endentspannung mit.

Ein „Schnuppertag“ ist auch möglich, bitte melden Sie sich unbedingt vorher bei der vhs Papenburg unter 04961 – 9223 76 an. Ebenso kann in den laufenden Kurs eingestiegen werden, die Kursdaten können Sie ebenfalls unter angegebener Telefonnummer erfragen oder auf der Internetseite der vhs Papenburg nachlesen.

Ihre Dozentin: Agnes Kortendiek

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 252301010W

Dorfgemeinschaftshaus Bockholte;
59,70 EUR (Unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 79,50 EUR)

Di., 19.08.2025

09.30 - 11.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 252301011W

Dorfgemeinschaftshaus Bockholte;
52,30 EUR (Unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 70,00EUR)

Di., 28.10.2025

09.30 - 11.00 Uhr; 7 Termine

Anmeldung bis 17.10.2025.

Mittwochs

Yoga für Seniorinnen

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Sie lernen Körperübungen und -haltungen zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit kennen. Schwerpunkte sind die Verbindung der Körperwahr-



nehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung und die Beruhigung des Geistes. Yoga hilft uns dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es entspannt, und Sie schöpfen neue Kraft. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen.

Ihre Dozentin: Rosita Schorm

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252301010S

DJK-Heim, Börger; 63,00 EUR

Mi., 20.08.2025

15.30 - 17.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

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

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252301011S

DJK-Heim, Börger; 63,00 EUR

Mi., 08.10.2025

15.30 - 17.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 29.09.2025.

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

Außenstelle Sögel

Kurs-Nr.: 252301012S

DJK-Heim, Börger; 63,00 EUR

Mi., 19.11.2025

15.30 - 17.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 10.11.2025.

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



Jennifer Grinich

0151 64968193

lathen@vhs-papenburg.de

Außenstelle Lathen

Yoga für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Sanfte Bewegungen, Dehnung und Kräftigung, um beweglich zu bleiben

bzw. wieder zu werden. Dazu Atemübungen, die unterstützend eingesetzt werden und Entspannungseinheiten, um den Alltag loszulassen. Wir arbeiten auf dem Stuhl und auf dem Boden. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie eine rutschfeste Matte, Decke, Kissen (evtl. Yogakissen) und warme Socken mit.

Ihre Dozentin: Agnes Kortendiek

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 252301020W

Dorfgemeinschaftshaus Bockholte;

59,80 EUR (Bei unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss beträgt die Gebühr 80,00 EUR)

Mi., 20.08.2025

09.30 - 11.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

Außenstelle Werlte

Kurs-Nr.: 252301021W

Dorfgemeinschaftshaus Bockholte;

52,30 EUR (Bei unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss beträgt die Gebühr 80,00 EUR)

Mi., 29.10.2025

09.30 - 11.00 Uhr; 7 Termine

Anmeldung bis 20.10.2025.

Donnerstags

Yoga für Geübte

Hatha-Yoga ist eine wohltuende Körpertherapie und effektive Entspannungstechnik. In unseren Yoga-Kursen werden einfache Körper- und Atemübungen vermittelt.

Weiterer Kursinhalt sind Konzentrationsübungen, die der bewussten Wahrnehmung des eigenen Selbst dienen. Wie hängen Körper und Geist zusammen bzw. wie lassen sie sich verbinden?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit Vorkenntnissen.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, Wollsocken und einen warmen, bequemen Trainingsanzug aus nicht knisterndem Material mit.

Ihre Dozentin: Kerstin Bloem

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 252301010N

Infozentrum, Esterwegen; 57,60 EUR

(Ab unter 8 Anmeldungen bei Anmeldeschluss Staffelpreis)

Do., 04.09.2025

18.15 - 19.45 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 12.08.2025.

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



Thea Hüstermann

thea.huestermann@vhs.cloud

Außenstelle Rhede

Freitags

Sanftes Yoga

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

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

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

Ihre Dozentin: Tanja Sandmann

Außenstelle Dörpen

Kurs-Nr.: 252301020D

Gemeindezentrum Neulehe;

70,10 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 52,80 EUR)

Fr., 22.08.2025

17.30 - 19.00 Uhr; 7 Termine

Anmeldung bis 12.08.2025.

Außenstelle Dörpen

Kurs-Nr.: 252301021D

Gemeindezentrum Neulehe;

70,10 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss = 52,80 EUR)

Fr., 07.11.2025

17.30 - 19.00 Uhr; 7 Termine

Anmeldung bis 28.10.2025.



Außenstelle Dörpen

Kurs-Nr.: 252301022D

Gemeindezentrum Neulehe;
40,10 EUR (Ab 10 Anmeldungen bei
Anmeldeschluss = 30,00 EUR)
Fr., 09.01.2026
17.30 - 19.00 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 30.12.2025.

Hilfe, die Wechseljahre kommen – was passiert da eigentlich?

- Vortrag -

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

Ihre Dozentin: Nadine Rother, Heilpraktikerin

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 252303010N

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4;
10,00 EUR
Do., 11.09.2025
19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldung bis 01.09.2025.

Darm gut, alles gut – so funktioniert unsere Verdauung

- Vortrag -

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

Ihre Dozentin: Nadine Rother, Heilpraktikerin

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 252303020N

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4;
10,00 EUR
Do., 13.11.2025
19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldung bis 03.11.2025.

Zyklusgerechte Ernährung – im Einklang mit den Hormonen essen

- Vortrag -

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

Ihre Dozentin: Nadine Rother, Heilpraktikerin

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 252303030N

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4;
10,00 EUR
Do., 15.01.2026
19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldung bis 05.01.2026.

Kraft und Bewegung

Body Workout

Body Workout ist ein kraftausdauerndes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der allgemeinen und lokalen Muskelkraft. Mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung, Flexibilität und für einen gesunden Rücken mit abschließendem Stretching.

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

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

Ihre Dozentin: Vera Gorich

Außenstelle Dörpen

Kurs-Nr.: 252302010D

41,10 EUR
Start nach Absprache
Anmeldung bis 25.08.2025.

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

Außenstelle Dörpen

Kurs-Nr.: 252302011D

41,10 EUR
Start nach Absprache
Anmeldung bis 03.11.2025.

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

Rückenschule für alle

Folgekurs, Neuinteressierte sind herzlich Willkommen. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance



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

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

Ihre Dozentin: Stefanie Merten

Außenstelle Rhede

Kurs-Nr.: 252302010R

Alte Turnhalle; 43,90 EUR (Bei unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 58,50 EUR)
Mo., 18.08.2025
19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 08.08.2025.

Außenstelle Rhede

Kurs-Nr.: 252302011R

Alte Turnhalle; 43,90 EUR (Bei unter 10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss 58,50 EUR)
Mo., 27.10.2025
19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 17.10.2025.

Fit in Form – Gesundheit durch Fitness und Bewegung

Mit flotter Musik und Bewegung steigern wir unsere Fitness. Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen ab 50 Jahren.



Ihre Dozentin: Adelgunde Rieken,
Gesundheitsberaterin (GGB)

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 252302010N

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4,
Aula; 30,40 EUR (Ab unter 10 Anmel-
dungen bei Anmeldeschluss
40,40 EUR)
Di., 19.08.2025
18.30 - 19.30 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 11.08.2025.

Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 252302011N

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4,
Aula; 26,20 EUR (Bei einer Teilnehmer-
zahl unter 10 beträgt die Gebühr
35,00 EUR)
Di., 28.10.2025
18.30 - 19.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 17.10.2025.



Siegfried Langen

0176 44496630
soegel@vhs-papenburg.de
Außenstelle Sögel

Beweglichkeitstraining für Frauen

Der Kurs bietet Frauen jeden Alters viele
spezielle Übungen, um Muskelverspan-
nungen im Nacken- und Rückenbereich
vorzubeugen und Schmerzen zu beseiti-
gen. Natürlich werden auch unsere „Pro-
blemzonen“ wie Bauch-, Becken- und
Hüftmuskulatur gekräftigt und trainiert
und somit die Wirbelsäule in das natür-
liche Gleichgewicht zurückgeführt.

Ihre Dozentin: Martina Heidkamp

Außenstelle Werlitz

Kurs-Nr.: 252302030W

Sporthalle Vrees, Herzog-Arenberg-
Straße; 73,60 EUR
Mi., 20.08.2025
18.30 - 19.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 08.08.2025.

Pilates

Pilates

Das Ganz-
körpertrain-
ing nach
Joseph
Pilates
kombiniert
Atemtech-
nik, Kraft-
übungen,
Koordination
und Stretching. Im Zentrum stehen
Bauch, Hüften, Po und Rücken, die
Körpermitte, im Pilates auch „Power-
house“ genannt. Pilates kräftigt, ent-
spannt und dehnt auf sanfte Weise die
tiefen Muskeln. Der Körper wird straff
und geschmeidig, die Haltung aufrecht.
Die Bewegungen werden sehr bewusst
und mit großer Konzentration ausge-
führt. Die Übungen sind sehr effektiv
und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv
das Training ist, können Sie individuell
variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und ef-
fektives Training für den ganzen Körper
wünschen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig und
in jedem Alter geeignet.

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

Ihre Dozentin: Stefanie Merten

Außenstelle Rhede

Kurs-Nr.: 252302020R

Alte Turnhalle; 43,90 EUR (Bei unter
10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss
58,50 EUR)
Mo., 18.08.2025
20.00 - 21.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 08.08.2025.

Außenstelle Rhede

Kurs-Nr.: 252302021R

Alte Turnhalle; 43,90 EUR (Bei unter
10 Anmeldungen bei Anmeldeschluss
58,50 EUR)
Mo., 27.10.2025
20.00 - 21.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 17.10.2025.

Pilates am Montag

Ihre Dozentin: Anke Rieken

Außenstelle Werlitz

Kurs-Nr.: 252302010W

Sporthalle Brökersfehn; 48,30 EUR

Mo., 18.08.2025

18.30 - 19.30 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 08.08.2025.

In diesem Kurs ist eine Anmeldung zur-
zeit nur über eine Warteliste möglich.

Außenstelle Werlitz

Kurs-Nr.: 252302011W

Sporthalle Brökersfehn; 32,20 EUR
Mo., 03.11.2025

18.30 - 19.30 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 24.10.2025.

In diesem Kurs ist eine Anmeldung zur-
zeit nur über eine Warteliste möglich.

Pilates am Mittwoch

Ihre Dozentin: Anke Rieken

Außenstelle Werlitz

Kurs-Nr.: 252302020W

Sporthalle Brökersfehn; 48,30 EUR
Mi., 20.08.2025

18.00 - 19.00 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

In diesem Kurs ist eine Anmeldung zur-
zeit nur über eine Warteliste möglich.

Außenstelle Werlitz

Kurs-Nr.: 252302021W

Sporthalle Brökersfehn; 32,20 EUR
Mi., 05.11.2025

18.00 - 19.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 27.10.2025.

In diesem Kurs ist eine Anmeldung zur-
zeit nur über eine Warteliste möglich.

Wassergymnastik

Wasser ist
ein ideales
Medium, um
gelenkscho-
nend die
Muskulatur
zu kräftigen.
Regelmäßi-
ges Training
im Wasser

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

Selbstverständlich wird die Trainingsin-
tensität in den einzelnen Gruppen Ihren
Möglichkeiten angepasst. Die Wasser-
tiefe beträgt 130 cm, die Temperatur 31





Grad. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Aquafitness am Montag Abend I

Ihre Dozentin: Tanja Sandmann

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252302010L

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,

Bewegungsbad; 100,00 EUR

Mo., 18.08.2025

18.30 - 19.15 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 08.08.2025.

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

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252302011L

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,

Bewegungsbad; 100,00 EUR

Mo., 27.10.2025

18.30 - 19.15 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 17.10.2025.

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

Aquafitness am Montag Abend II

Ihre Dozentin: Tanja Sandmann

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252302020L

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,

Bewegungsbad; 100,00 EUR

Mo., 18.08.2025



**Stadtbibliothek
KÖB Papenburg**

**Bücher,
CD & DVD,
Sprachkurse...**

zu unseren VHS-Kursen

**Hauptkanal rechts 72
Telefon 04961 3411**

www.koeb-papenburg.de

19.15 - 20.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 08.08.2025.

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

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252302021L

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,

Bewegungsbad; 100,00 EUR

Mo., 27.10.2025

19.15 - 20.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 17.10.2025.

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



Isabelle Martial

04961 9223-76

isabelle.martial@vhs-papenburg.de

Außenstelle Werlte

Aquafitness am Montag Abend III

Ihre Dozentin: Tanja Sandmann

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252302030L

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,

Bewegungsbad; 100,00 EUR

Mo., 18.08.2025

20.00 - 20.45 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 08.08.2025.

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252302031L

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,

Bewegungsbad; 100,00 EUR

Mo., 27.10.2025

20.00 - 20.45 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 17.10.2025.

Aquafitness am Dienstag Vormittag I

Ihr Dozent: Manfred Pöhlmann

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252302040L

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,

Bewegungsbad; 110,00 EUR

Di., 19.08.2025

10.45 - 11.30 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252302041L

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,

Bewegungsbad; 87,50 EUR

Di., 28.10.2025

10.45 - 11.30 Uhr; 7 Termine

Anmeldung bis 13.10.2025.

Aquafitness am Dienstag Vormittag II

Ihr Dozent: Manfred Pöhlmann

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252302050L

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,

Bewegungsbad; 110,00 EUR

Di., 19.08.2025

11.30 - 12.15 Uhr; 9 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252302051L

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,

Bewegungsbad; 87,50 EUR

Di., 28.10.2025

11.30 - 12.15 Uhr; 7 Termine

Anmeldung bis 20.10.2025.



Nicole Osteresch

nicole.osteresch@vhs.cloud

Außenstelle Dörpen

Aquafitness am Mittwoch Abend I

Ihre Dozentin: Tanja Sandmann

Außenstelle Lathen

Kurs-Nr.: 252302060L

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,

Bewegungsbad; 100,00 EUR

Mi., 20.08.2025

20.00 - 20.45 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

**Außenstelle Lathen****Kurs-Nr.: 252302061L**

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,
Bewegungsbad; 100,00 EUR
Mi., 29.10.2025
20.00 - 20.45 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 20.10.2025.

Aquafitness am Mittwoch Abend II

Ihre Dozentin: Tanja Sandmann**Außenstelle Lathen****Kurs-Nr.: 252302070L**

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,
Bewegungsbad; 100,00 EUR
Mi., 20.08.2025
20.45 - 21.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 11.08.2025.

Außenstelle Lathen**Kurs-Nr.: 252302071L**

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,
Bewegungsbad; 100,00 EUR
Mi., 29.10.2025
20.45 - 21.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 13.10.2025.

Aquafitness am Donnerstag Nachmittag I

Ihr Dozent: Manfred Pöhlmann**Außenstelle Lathen****Kurs-Nr.: 252302080L**

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,
Bewegungsbad; 87,50 EUR
Do., 06.11.2025
16.30 - 17.15 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 27.10.2025.

Außenstelle Lathen**Kurs-Nr.: 252302090L**

Haus St. Marien, Krankenhausweg 8,
Bewegungsbad; 87,50 EUR
Do., 06.11.2025
16.30 - 17.15 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 27.10.2025.

Entspannung

Progressive Muskelrelaxation

Zur Ruhe kommen – den Körper spüren
– den Geist entspannen
In diesem Entspannungskurs lernen
Sie zwei bewährte Methoden kennen,
um aktiv Stress abzubauen und innere

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

Kursinhalte:

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

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

Ihre Dozentin: Johanne Pastoor**Außenstelle Rhede****Kurs-Nr.: 252304010R**

Alte Schule, Brual, Raum 1; 66,60 EUR
Mi., 29.10.2025
19.30 - 21.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 20.10.2025.

Progressive Muskel- relaxation nach Jacobson (PMR)

Eine Einladung zu mehr Entspan- nung und Selbstfürsorge.

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson ist ein leicht erlernbares und präventives Entspannungsverfahren, bei dem verschiedene Muskelpartien abwechselnd an- und entspannt werden. Durch die bewusste Konzentration auf den Unterschied zwischen An- und Entspannung soll die muskuläre Verspannung verringert werden. Die muskuläre Entspannung und die erhöhte Körperwahrnehmung können dabei helfen, auch geistig zu

entspannen und innere Ruhe zu finden. Sie werden in 5 Einheiten Schritt-für-Schritt zur korrekten Ausführung der Muskelanspannungs- und Entspannungsübungen geleitet. Der Kurs richtet sich an Menschen, die nach einer praktischen Methode zur Stressbewältigung suchen und die Progressive Muskelentspannung als effektives Mittel zur Förderung von Entspannung und Wohlbefinden erlernen möchten. Das Kursziel ist die selbständige Ausübung der PMR im Alltag. Es können psychische und physische Spannungszustände aktiv abgebaut werden und das Wohlbefinden gesteigert werden. Die erlernte Technik dient auch zur Stressbewältigung in Alltagssituationen, um die Lebensqualität zu verbessern. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen! Versorgen Sie sich mit einem Kissen, Decke und dicken Socken.

Anmeldungen über 01520-4452206,
werktags von 9.00 - 18.00 Uhr

Ihre Dozentin: Ivonne Lembeck**Außenstelle Werlte****Kurs-Nr.: 252304010W**

Albert-Trautmann-Schule; 82,90 EUR
(Ab 10 Anmeldungen bei Anmelde-
schluss 62,07 EUR)
Di., 30.09.2025
19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 22.09.2025.

Weitere Termine für einen Onlinekurs
PMR auf unserer Homepage.

Ernährung

Schnelle Gemüseküche

- einfach und lecker zubereitet -

Entdecken
Sie die Welt
der schnellen
Gemüseküche. Ler-
nen Sie, wie
Sie einfach
und lecker
gesunde
Gerichte zu-
bereiten können.

In diesem Kurs erhalten Sie praktische
Tipps und kreative Ideen für die schnelle
Zubereitung von Gemüse.

**Ihre Dozentin: Adelgunde Rieken,
Gesundheitsberaterin (GGB)**





Außenstelle Nordhümmling

Kurs-Nr.: 252305010N

Schulzentrum Esterwegen, Trakt 4,
Küche; 27,90 EUR

Sa., 11.10.2025

09.00 - 12.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 01.10.2025.

EDV

Minikurs Microsoft Office

- Word, Excel oder PowerPoint -

Kurs-Nr.: 252501010X

In diesem Kurs lernen Sie Tipps und Kniffe kennen, die den Umgang mit MS Word, Excel oder PowerPoint erleichtern. Sie brauchen eine Präsen-

tation für eine Bewerbung oder Referat, eine Excelliste, um Briefe zu schreiben oder sie wollen Ihre ersten Erfahrungen in Word sammeln? Kein Problem! Von A-Z bieten wir Ihnen einen auf Ihre Wünsche angepassten Kurs. Ein eigenes Gerät (Laptop) kann mitgebracht werden, es werden jedoch auch Geräte (Laptops oder PCs) zur Verfügung gestellt. Dieser Kurs ist einzeln oder als Gruppe buchbar und findet



flexibel - zu Ihren verfügbaren Zeiten - in Ihrer Außenstelle statt.
Gruppengebühr ab 6 Personen 45,00 EUR pro Kurs, kleinere Gruppen und Einzelpersonen 35,00 EUR pro UE.
Nennen Sie bei Ihrer Anmeldung gerne 1-2 Wunschzeiträume.
Beratung und Anmeldung nur unter 04961 - 9223 76.

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

Computertag für Senior:innen neu

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

Ihre Dozentin: Maria van Achteren

Außenstelle Lathen Kurs-Nr.: 252501010L

Erna-de-Vries-Schule, Gebäude F;
25,00 EUR

Sa., 13.09.2025

10.00 - 15.00 Uhr; 1 Termine

Anmeldung bis 03.09.2025.

Außenstelle Lathen Kurs-Nr.: 252501020L

Erna-de-Vries-Schule, Gebäude F;
25,00 EUR

Sa., 27.09.2025

10.00 - 15.00 Uhr; 1 Termine

Anmeldung bis 17.09.2025.

Außenstelle Lathen Kurs-Nr.: 252501030L

Erna-de-Vries-Schule, Gebäude F;
25,00 EUR

Sa., 25.10.2025

10.00 - 15.00 Uhr; 1 Termine

Anmeldung bis 15.10.2025.

Ehrenamtsportal

Foto: © Kai Löffelbein

Einfach engagiert!

Das Online-Portal für Ehrenamtliche in Grundbildung und Integration

www.vhs-ehrenamtsportal.de

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



A		H		T	
Aquafitness	23, 24, 25	Hatha Yoga	20	Tanzen für Kinder	13
B		Herzwochen 2025	18	V	
Bastelalarm	13	Hobby Horsing	13	Vedic Art ® - Bildungsurlaub	19
Beweglichkeitstraining für Frauen	23	L		Verdauung	22
Body Workout	22	Lernen	13	Vererben	16
C		M		Vorsorgevollmacht	16
Computertag für Senior:innen	26	Microsoft Office	26	W	
D		N		Wassergymnastik	23, 24, 25
Darmgesundheit	22	Nähclub	17	Wechseljahre	22
E		O		Weihnachtliches Backen	13
Erben	16	Obstbaumschnitt	16	Y	
Erlebnistanz	18	P		Yoga	19, 20, 21
F		Patientenverfügung	16	Z	
Fingerstricken	13	Pilates	23	Zyklusgerechte Ernährung	22
Fit in Form	22	Progressive Muskelrelaxation	25		
G		R			
Gemüseküche	25	Rückenschule	22		
Gitarrenkurse	16, 17				

Unsere Hygge-Woche

Montag
11.08.2025

18:00 - 19:00 Uhr | Präsenz

Yoga auf dem Stuhl

Dozentin: Rosita Schorm

Sanfte Yoga-Übungen im Sitzen fürs Büro, für den Alltag oder auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen, wo Yoga auf der Matte nicht gut möglich ist.

19:30 - 20:30 Uhr | Präsenz

Embodiment & Klopftechniken – Wenn Reden nicht reicht.

Dozent: Hary Feldmann

Klopfen statt Grübeln:
Starke Gefühle, Stress, innere
Blockaden?

In diesem Kurzvortrag erleben Sie, wie Embodiment-Methoden und Klopftechniken wie PEP® nach Dr. Böhne zur schnellen Selbsthilfe beitragen können. Körper und Psyche sind dabei untrennbar verbunden – spürbar, wirksam, alltagstauglich. Mit einer ersten Übung zur Selbstanwendung.

Dienstag
12.08.2025

18:00 - 19:00 Uhr | Präsenz

Italienisch zum Schnuppern

Dozentin: Maria Argentato

Ein neuer Italienisch Kurs startet im August 2025 und begrüßt dazu zum Schnuppern alle Interessierten, die die Italienische Sprache kennenlernen wollen und sich vielleicht noch überlegen, ob die nächste Reise nach Italien gehen wird?

19:30 - 20:30 Uhr | Online

Emotionale Balance

Dozentin: Angelika Zengler

Lernen Sie, in herausfordernden Situationen ruhig und stabil zu bleiben.

Mit Übungen zu Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Selbstregulation stärken Sie Ihr inneres Gleichgewicht und unterbrechen negative Gedankenspiralen. Impulse und alltagsnahe Strategien für mehr Resilienz.

Für alle, die mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit im Alltag suchen – ganz ohne Vorerfahrung.

Mittwoch
13.08.2025

18:00 - 19:00 Uhr | Präsenz

Rückenfit

Dozentin: Mareike Stamm

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

19:30 - 20:30 Uhr | Präsenz

„Gefühlsausbrüche, wenn der Sturm in deinem Kind tobt“

Dozentin: Sabrina Merks

In diesem Kurs geht es um das liebevolle Begleiten der Gefühle deines Kindes in der Autonomiephase und wie du dies bindungs- und bedürfnisorientiert in deinem Familienalltag umsetzen kannst.

Impulse:

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

oche



*Jetzt scannen
und direkt
online anmelden*

**Donnerstag
14.08.2025**

18:00 - 19:00 Uhr | Präsenz

Tai Chi - Qigong

Dozent: Bernd Brühl

Ich werde einfache Tai Chi - Qigong Übungen zeigen, die jeder sofort ohne Vorkenntnisse mitmachen kann. Qigong Tai Chi ist eine dynamische Form der Meditation in Bewegung. Das sanfte Trainieren hilft dem ganzen Körper. Es ist gut für Körper, Geist und Seele. Körper: wir bewegen uns gesund. Geist: wir sind nur bei uns und den Übungen. Seele: wir freuen uns über die einfachen, gesunden Übungen. Tai Chi wird heute in jedem Land der Welt praktiziert.

Es ist leicht zugänglich für Menschen aller Altersgruppen und Leistungsstufen.

**Freitag
15.08.2025**

14:30 - 15:30 Uhr | Präsenz

English Afternoon Tea (english conversation)

Dozentin: Andrea Fuchs

Beim afternoon-tea am Freitag gibt es kleine Leckereien, die bei einer Tasse englischem Tee und englischer Konversation genossen werden können.

Als Auftakt zum neuen Englisch Kurs, der für Senior:innen ab September 2025 stattfinden wird. Es sind für den Schnupper Tag aber ausdrücklich auch alle anderen Personen eingeladen, eine leckere Tasse englischen Tee zusammen einzunehmen.



**Hygge
Ticket 15,- €**

**Anmeldungen
unter
04961 9223-0**

19:30 - 20:30 Uhr | Präsenz

Gitarren- schnupperkurs

Dozent: Frank Abheiden

Gitarre spielen ohne Noten lesen zu können - wie das in nur acht Wochen funktionieren kann, erfahren die Teilnehmenden dieser Schnupperstunde.

Sie lernen auch direkt den ersten Akkord kennen und spielen einen kleinen Teil eines bekannten Lieds mit. Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit. Falls Sie keine haben, bitte rufen Sie uns an, dann organisieren wir eine für Sie.

16:00 - 17:00 Uhr | Präsenz

Darmgesundheit

Dozentin:
Nadine Rother, Heilpraktikerin

Erfahren Sie, wie eng Darmgesundheit und Lebensqualität miteinander verbunden sind. Der Vortrag vermittelt leicht verständlich, wie Ernährung, Lebensstil und innere Balance unsere Verdauung stärken können – ganz ohne Druck, dafür mit viel Achtsamkeit. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Bauchgefühl und lassen Sie sich inspirieren.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

(Stand: 13.11.2020)

1. Allgemeines

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

2. Vertragsschluss

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

3. Vertragspartnerin und Teilnehmerin

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

4. Entgelt

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

5. Organisatorische Änderungen

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

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

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

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

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

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

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin

- (1) Ihr gesetzliches Widerrufsrecht nach BGB

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

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

- (2) Widerrufsfolgen

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

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

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

Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt.

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

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

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



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

8. Schadenersatzansprüche

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

9. Datenschutz

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

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

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

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

10. Schlussbestimmungen

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

GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

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

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

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

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

HAFTUNG

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

WIDERRUFSBELEHRUNG

Widerrufsrecht

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

Widerrufsfolgen

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

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

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

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

3. Newsletter

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

4. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

5. Kontaktaufnahme

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

6. Speicherdauer und Löschung

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

7. Ihre Rechte

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



**Volkshochschule
Papenburg**

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