

**vhs
für Ihre
Hygge**

Kursprogramm 2. Halbjahr 2025

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

Das Bild wurde erstellt mithilfe von Künstlicher Intelligenz (ChatGPT).





Bücherabo ungeahntes Lesevergnügen

Lesesüchtig?

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

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

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

Mehr Infos



Eissing
BÜCHER & ERLESENES SEIT 1865

Buchhandlung Eissing
Hauptkanal links 55
26871 Papenburg

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



Buchhandlung.Eissing



0176 / 34538905



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



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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Ihr vhs-Team	6



Gesellschaft

Gesellschaft	9
Geschichte / Politik	9
Rechtsfragen	9
Finanzfragen	11
Umwelt	11



Kultur

Kultur	13
Spiele	13
Musik und Tanz	14
Textiles Gestalten	15
Fotografie	15
Weltklassik am Klavier	17



Gesundheit

Berufliche Fortbildung	19
Fortbildungen für Betreuungskräfte	21
Gesundheit und Wohlbefinden	23
Entspannung	26
Bewegung	30
Kochen und Genießen	33



Junge vhs

Für Kinder und Jugendliche	34
--------------------------------------	----



Sprachen

Deutsch	40
Englisch	41
Französisch	42
Italienisch	42
Niederländisch	42
Spanisch	43
Sprachförderungen	44



Pädagogik

Für Eltern, Großeltern, pädagogische Fachkräfte, Tagespflegepersonen, Interessierte	47
Lehrgänge	49



Hygge

Unsere Hygge-Woche	54
------------------------------	----



Beruf

Projekte und Maßnahmen in der vhs Papenburg	57
Für Auszubildende	62
Kaufmännische Online Fortbildung	63
Berufliche Weiterbildung mit XPert Business	66
XPert Business-Kurse – Gemeinsam Vor-Ort in der vhs lernen	67
Fachwirkurse IHK	67
Unternehmensführung & Marketing	68
Kommunikation	69
Persönlich wachsen – Potenziale entfalten	71



EDV

Smartphones	77
EDV-Einstieg mit Windows	77



Grundbildung

Lernwohnzimmer – Lesen und Schreiben	80
--	----



eL.4 – Online für Alle!

eLearning und lebenslanges Lernen	81
---	----

Allgemeine Geschäftsbedingungen	82
Datenschutzbestimmungen	83
Stichwortverzeichnis	84

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



Liebe Volkshochschul- und Weiterbildungsinteressierte,

so wie „**Mission: Freedom**“ für die Kultur in Papenburg steht, steht „**Weil Wissen Freiheit schafft**“ für uns – Ihre **Volkshochschule Papenburg**.

Wir glauben: Wissen hält den Geist beweglich, eröffnet neue Horizonte und hilft dabei, alte Denkmuster zu hinterfragen. Bildung ist ein Weg zu mehr **Selbstbestimmung, Teilhabe und Emanzipation** – und damit ein zentrales Leitmotiv der Aufklärung und der Volkshochschulbewegung seit über 100 Jahren.

Doch Zukunftskompetenzen wachsen nicht im stillen Kämmerlein. Sie entstehen durch **Beziehungen, Begegnung und Austausch**. Deshalb ist die vhs Papenburg seit dem letzten Semester verstärkt **in der Region unterwegs** – in anderen Bildungseinrichtungen, bei Kulturschaffenden und Vereinen. Wir bauen Brücken, knüpfen Kontakte und schmieden Kooperationen. Warum? Damit wir gemeinsam mit unseren Partner:innen ein starkes Netz spannen – für ein vielfältiges Angebot an **Bildung, Kultur und Begegnung** in unserer Region.

Was wir selbst nicht anbieten können, leisten vielleicht andere. Denn in Papenburg muss Bildung keine „Mission Impossible“ sein – sondern ist Teamwork, mit Herz und Haltung.

Sehen Sie die vhs als Ihren **Zukunftsort** – einen Ort, an dem Sie Kompetenzen für morgen erwerben: **kritisches Denken, digitale Versiertheit, Achtsamkeit, Kreativität, interkulturelle Kommunikation** und vieles mehr.

Denn eines ist sicher: **Wer lernt, bleibt frei.**

In diesem Sinne wünschen wir – gemeinsam mit unseren Partner:innen – viel Freude beim Stöbern, Entdecken und Mitmachen. Achten Sie gern auf unsere **Kooperationshinweise**.

Ihr vhs-Team



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:

Volkbank 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, Titelfoto: Cornelia Bojara



Natascha Hartleif

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

Jörg Burkholz

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

Geschäftsführung

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



Programmbereichsleitungen

Die kreativen Köpfe hinter unserem spannenden Programm:

Irina Fink

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

Franziska Hähnlein

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

Isabelle Martial

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

Helge Jan Meyer

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

Katharina Morasch

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

Eva-Maria Samsen

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



Anmeldung Programmbereich

Jessica Fennen
04961 9223-16
jessica.fennen@vhs-papenburg.de

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

Anja Termöhlen
04961 9223-17
anja.termoehlen@vhs-papenburg.de

Verwaltung

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

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

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

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

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

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

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

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

Projektbereich

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Integrationsbereich

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

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

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

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

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

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

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

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

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

vhs-kids

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

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

Beratung

Eva-Maria Samsen
Telefon: 04961 9223-31



Inhalt

Gesellschaft	9
Geschichte / Politik	9
Rechtsfragen	9
Finanzfragen	11
Umwelt	11





Gesellschaft

Die Seenotretter – Rausfahren, wenn andere reinkommen!

- Informationsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger -
Kurs-Nr.: 252100010P

Die Seenotretter sind eine starke Gemeinschaft. Schiffbrüchige aus Seenot retten, Menschen aus Gefahren befreien, Verletzte und Kranke versorgen. Gut 180 fest angestellte und mehr als 800 freiwillige Seenotretter sind mit 60 Seenotrettungskreuzern und -booten auf 55 Stationen an der deutschen Nord- und Ostseeküste klar zum Einsatz – rund um die Uhr und bei jedem Wetter! Damit sie auslaufen können, bedarf es aber einer umfangreichen technischen Ausrüstung auf dem Wasser und einer starken landseitigen Unterstützung. Über die vielfältigen Aktivitäten auf See und an Land berichten die Seenotretter auf dieser Infoveranstaltung, zeigen spannende Filme von den Einsätzen, erklären Organisation und Finanzierung und geben Auskunft über Einsätze und Erfolge im letzten Jahr.

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

Alle Interessent:innen sind herzlich eingeladen zu diesem Film- und Informationsabend.

Karl-Heinz Willmann

vhs; Der Eintritt ist frei.

Um eine Spende wird gebeten.

Anmeldungen bitte unter

Tel. 04961/9223-17.

Mo., 03.11.2025

19.30 - 21.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 24.10.2025.



Geschichte / Politik

Von der Kabarettbühne ins Konzentrationslager Esterwegen: Der „Fall“ Werner Finck neu

- Vortrag in Kooperation mit Dokumentations- und Informationszentrum (DIZ) Emslandlager -
Kurs-Nr.: 25210010P

Am 10. Mai

1935 ordnet das Geheime Staatspolizeiamt in Berlin an, Mitglieder aus den Ensembles der Kabarets Katakomben und Tengel-Tengel „zur Gewährleistung der Sicherheit ihrer eigenen Person“ in „Schutzhäft“ zu nehmen. Als Begründung wird angegeben, dass Partei- und SA-Angehörige planten, am selben Abend eines der beiden Lokale zu demolieren und es zu Ausschreitungen kommen könnte. Zu den Verhafteten gehört der 1902 im sächsischen Görlitz geborene Werner Finck, Mitbegründer und Leiter des Kabarets „Die Katakomben“.



be“. Acht Tage später wird angeordnet, ihn und fünf weitere „Schutzhäftlinge“ in das Konzentrationslager Esterwegen zu überführen. Anhand von Zeitzeugenerinnerungen, Dokumenten und Fotos erfahren wir, wie der NS-Staat jegliche Form von Opposition zu unterdrücken und auszuschalten versuchte.

Kurt Buck

vhs; Um Anmeldung wird gebeten unter 04961/9223-17.

Den Betrag von 10,00 EUR zahlen Sie bitte an der Eintrittskasse, die um 19 Uhr öffnet.

Do., 09.10.2025

19.30 - 21.45 Uhr

Anmeldung bis 29.09.2025.

Rechtsfragen

Vorsorgevollmacht – Patientenverfügung

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 252103010P

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

Wir suchen Guides!

Die Gedenkstätte Esterwegen bietet vielfältige pädagogische Betreuungsformate an, die von einstündigen Kurzführungen auf dem Außengelände, über mehrstündige Formate bis hin zu ganz- und mehrtägigen Workshopformaten variieren. Für die Vermittlungsarbeit suchen wir daher immer geschichtlich Interessierte, die sich gerne in der pädagogischen Besucherbetreuung einbringen möchten.

Ein Interesse an der Neuesten Geschichte, Schwerpunkt Nationalsozialismus und die Geschichte der Emslandlager sollte vorliegen. Motivation für die intensive Einarbeitung in die geschichtlichen Inhalte wird gefordert. Grundlegende Kenntnisse zu der NS-Geschichte sollten vorhanden sein, die thematische Vertiefung und die pädagogische Vermittlung werden während

der Guide-Ausbildung thematisiert. Die Guide-Ausbildung umfasst zwei Workshoptage, die jeweils 6 Zeitstunden dauern.

Die nächste Guide-Ausbildung findet am Samstag, den 8. November 2025 und Samstag, den 15. November 2025 (jeweils 11.00 bis 17.00 Uhr) statt. Die Vergütung der Guide-Tätigkeit erfolgt auf Basis von Honorarverträgen.

Sie haben Interesse an der Ausbildung zum Guide? Dann melden Sie sich bis zum 17. Oktober 2025 gerne an!

Email: info@gedenkstaette-esterwegen.de

Tel.: 05955 988950.

**GEDENKSTÄTTE
ESTERWEGEN**



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.



und Ehepartner können es nur, wenn sie zur Vertretung befugt sind. Mit einer Vollmacht und Betreuungsverfügung ist juristische Vorsorge möglich, die ein gerichtliches Betreuungsverfahren und die Bestellung eines rechtlichen Betreuers vermeidet.

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

Dr. Stefan Schierholt

vhs; 10,00 EUR

Mi., 12.11.2025

19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 31.10.2025.

Erben und Vererben – den Nachlass richtig regeln

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 252103020P

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



Inhalte des Vortrags sind u.a.:

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

Inhalte des Vortrags sind u.a.:

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

Dr. Stefan Schierholt

vhs; 10,00 EUR

Mi., 26.11.2025

19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 17.11.2025.

Augen auf beim Immobilienkauf!

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 252103030P

Viele werden auf Probleme beim Kauf einer Immobilie erst aufmerksam, wenn größere Schwierigkeiten auftauchen. Wer eine neue oder gebrauchte Immobilie kauft, sollte sein Wunschobjekt ganz genau prüfen. Dabei müssen nicht nur Bausubstanz, Heizungstechnik und Modernisierungsbedarf unter die Lupe genommen werden – auch viele weitere Punkte gilt es zu beachten. Das kann helfen, viel Geld, Ärger und Nerven zu sparen.

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

Dr. Stefan Schierholt

vhs; 10,00 EUR

Mi., 10.12.2025

19.30 - 21.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 01.12.2025.

Finanzfragen

Das 1 x 1 der Geldanlage – Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Kurs-Nr.: 252103050P

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf gestiegenem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investment-

fonds als Anlagestrategie

- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau.

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 25 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

Carsten Witt, NDAC Anlegerclub

vhs; 26,00 EUR

Mi., 03.09.2025

18.00 - 20.30 Uhr

Anmeldung bis 25.08.2025.

Umwelt

Obstbaumschnitt

- In Kooperation mit dem Ökohof St. Josef -

Kurs-Nr.: 252104010P

In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug zur zielgerichteten Pflege von Obstbäumen, damit diese im Frühjahr wieder in voller Blüte stehen.



Folgende Themen werden behandelt: die biologischen Grundlagen des Obstbaumschnitts, Anlage und Pflege von Streuobstwiesen und Obstbaumbeständen, die Schnittführung bei Pflanzschnitt, Ertragsschnitt und Verjüngungsschnitt sowie der richtige Zeitpunkt.

Am Freitagabend findet eine theoretische Einführung in der vhs statt. Der praktische Teil ist am Samstagvormittag von 9 bis 12 Uhr auf dem Gelände vom Sozialen Ökohof, Am Seitenkanal 16. Bitte am Samstag wetterfeste, robuste Kleidung und feste Schuhe tragen sowie vorhandenes Baumwerkzeug mitbringen.

Andreas Kündig

vhs; 35,00 EUR

Fr., 21.11.2025

18.00 - 21.00 Uhr;

Sa., 22.11.2025

09.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung bis 11.11.2025.

Beratung

Eva-Maria Samsen
Telefon: 04961 9223-31



Inhalt

Kultur	13
Spiele	13
Musik und Tanz	14
Textiles Gestalten	15
Fotografie	15
Weltklassik am Klavier	17



Kultur

Australiens Norden neu

Kurs-Nr.: 252200000P

Sie erleben einen reich bebilderten Reisebericht von Wolf Leichsenring. Wir beginnen unsere Reise im nördlichen Regenwald-



gebiet von Queensland, in der Gegend vom Cape Tribulation. In dieser Region wimmelt es nur so von Krokodilen. Die weitere Route verhardt zunächst im tropischen Bereich Richtung Northern Territory, nicht ohne Australiens „Nordmeer“ am Gulf of Carpentaria noch einen kurzen Besuch abzustatten. Doch bald dringen wir ein in das südlichere Outback mit seinem heißen, trockenen Wüstenklima. Ziel des Abstechers ist Australiens Top Attraktion, der Ayers Rock mit seinen nicht minder reizvollen Nachbarn, The Olgas und dem Kings Canyon. Unterwegs statten wir der weltberühmten Outback Metropole Alice Springs noch einen Besuch ab. Zurück geht es dann bis hinauf zum Top End, wiederum in tropische Regionen nach Darwin. Einer der berühmtesten National Parks der Welt, der Kakadu National Park steht damit auch auf der Besuchsliste.

Australiens Norden zählt Australiens höchsten Anteil an Aboriginal Bevölkerung, rund 50% der dortigen Gesamtbevölkerung. Deshalb werden wir uns natürlich auch mit deren Lebensweise und Kultur beschäftigen. Was mit Krokodilen begonnen hat, endet auch mit diesen Überlebenskünstlern aus der Ära der Dinosaurier. Und ganz nebenbei: Wie, Wann und Wo trägt der Postbote im Outback seine Postlieferungen aus? Wir erfahren es in dem Diavortrag. Untermalt wird der Diavortrag durch eine Lesung. Zu ausgewählten Motiven rezitiert der Autor Passagen aus seinem Australienbuch „Obenauf in Down Under“.

Wolf Leichsenring

vhs; Den Betrag von 10,00 EUR zahlen Sie bitte an der Eintrittskasse, die um 18.30 Uhr öffnet.
Di., 02.12.2025
19.00 - 22.00 Uhr

Spiele

STADT LAND SPIELT im September 2025 neu

- Ein Projekt zur Förderung des Kulturguts Spiel mit Spielklub Papenburg in Kooperation mit der vhs Papenburg -

Kurs-Nr.: 252200010P

Miteinander am Spiel-tisch: Raum für Spaß, für Glücksmomente und fürs Training



kognitiver Fähigkeiten. Jedes Jahr im September treffen sich Spielbegeisterte - Groß und Klein, Jung und Alt - an vielen Orten bei verschiedensten Veranstaltungen bundesweit.

SPIELEN wird gelernt und LERNEN geht oft spielend leicht - wer spielt, lernt gewinnen und verlieren, erwirbt kognitive Fähigkeiten und schult sich im Umgang mit anderen. Spaß macht SPIELEN obendrein. Warum also nicht öfters zum Brettspiel greifen?

Wer neue Spiele testen oder einfach mit Freund:innen mal spielen möchte, hat dazu bei „Stadt-Land-Spielt!“ alle Möglichkeiten und auch danach gerne im Spielklub Papenburg.

Angesprochen sind Erwachsene und Jugendliche, aber bei vielen Spielen können auch Kinder ab 8 Jahren problemlos mitspielen. Kaffee, Tee, Kaltgetränke, Waffeln und selbstgebackener Kuchen sorgen über den Tag für das leibliche Wohl.

Weitere Infos unter www.spielklub-papenburg.de oder unter Tel.0163/3292023.

Spielklub Papenburg

vhs; freier Eintritt
Sa., 20.09.2025
10.00 - 17.00 Uhr;
So., 21.09.2025
10.00 - 17.00 Uhr

8. Papenburger Spieletag 2026

- Spielklub Papenburg in Kooperation mit der vhs Papenburg -

Kurs-Nr.: 252200020P

Es darf wieder gespielt werden! An diesem Sonntag im Januar sind Interessierte wieder herzlich eingeladen, sich im Bereich Gesellschaftsspiele einen Überblick über Empfehlenswertes, Neuheiten und Kennerspiele zu verschaffen und mit anderen Spielebegeisterten in Kontakt zu treten.



Das Angebot umfasst Klassiker wie „Carcassonne“ oder „Siedler“, aber auch viele andere Familien- und Kinderspiele. Auf Wunsch kann es aber auch etwas komplexer werden. Aus einer großen Auswahl für jedes Niveau können Brett- und Kartenspiele ausgewählt und ausprobiert werden. Der Schwerpunkt liegt auf Spielen, in die jeder schnell einsteigen kann. Das lästige Regellesen entfällt dabei, da die Mitglieder des Spielklubs als Erklärer und Spielpartner bereitstehen.

Angesprochen sind Erwachsene und Jugendliche, aber bei vielen Spielen können auch Kinder ab 8 Jahren problemlos mitspielen. Kaffee, Tee, Kaltgetränke, Waffeln und selbstgebackener Kuchen sorgen über den Tag für das leibliche Wohl.

Weitere Infos unter www.spielklub-papenburg.de oder unter Tel.0163/3292023. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Spielklub Papenburg

vhs; freier Eintritt
So., 25.01.2026
10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin



Musik und Tanz

Orientalischer Tanz für Frauen – Beginnende und Wiedereinsteigerinnen

Kurs-Nr.: 252205010P

Tanz, Spaß, Kultur und Freude: Unter diesem Motto möchten wir Frauen jeden Alters zum orientalischen Tanzkurs einladen.

Hier erhalten die Teilnehmerinnen eine genaue Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie dieser Tanz funktioniert. Es werden die elementaren Grundbewegungen erlernt, wie z.B. Becken-, Hüft-, Oberkörper- und Armbewegungen. Die Bewegungen werden in verschiedenen Schritt-Kombinationen geübt, die sich positiv auf den gesamten Körper, auf die Seele und das weibliche Energiesystem auswirken. Durch die Übungen richtet sich der Körper auf, die gesamte Muskulatur wird trainiert und die Selbstwahrnehmung gestärkt. Die Vitalität und auch die Lebensfreude werden gefördert und liebevoll unterstützt. Während des Kurses können die Teilnehmerinnen den orientalischen Tanz auch mit einem Schleier oder einem Stock ausprobieren. Am Ende des Kurses werden ein oder zwei Choreographien erlernt, die ihr zuhause selbstständig üben könnt.



Auri Leite da Costa

Sporthotel Barenbergstr. 75;
53,20 EUR
Fr., 15.08.2025
18.00 - 19.00 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 05.08.2025.

Orientalischer Tanz für Frauen – Beginnende und Wiedereinsteigerinnen

Kurs-Nr.: 252205020P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252205010P.

Auri Leite da Costa

Sporthotel Barenbergstr. 75;
53,20 EUR
Fr., 15.08.2025
19.30 - 20.30 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 05.08.2025.

Orientalischer Tanz für Frauen – Beginnende und Wiedereinsteigerinnen

Kurs-Nr.: 252205030P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252205010P.

Auri Leite da Costa

Sporthotel Barenbergstr. 75;
53,20 EUR
Fr., 10.10.2025
18.00 - 19.00 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 30.09.2025.

Orientalischer Tanz für Frauen – Beginnende und Wiedereinsteigerinnen

Kurs-Nr.: 252205040P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252205010P.

Auri Leite da Costa

Sporthotel Barenbergstr. 75;
53,20 EUR
Fr., 10.10.2025
19.30 - 20.30 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 30.09.2025.

Selbstbewusstsein auf, das sich in alle Bereiche unseres täglichen Lebens auswirken kann. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Schuhe.

Petra Maria Bondzio-Diddens

vhs; 20,00 EUR
Mi., 24.09.2025
18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 12.09.2025.

Tanz mit – bleib fit

- Tanzkreis 60 plus -

Kurs-Nr.: 252205060P

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

Konstanze Gottmannshausen

vhs; 38,40 EUR
Do., 21.08.2025
14.30 - 16.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 11.08.2025.

Tanz mit – bleib fit

- Tanzkreis 60 plus -

Kurs-Nr.: 252205070P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252205060P
Neue Interessierte sind immer sehr herzlich willkommen. Infos: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31..

Konstanze Gottmannshausen

vhs; 38,40 EUR
Do., 06.11.2025
14.30 - 16.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 27.10.2025.



Lass Dich mitreißen!

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

vhs

Lust auf Stimme! neu

Kurs-Nr.: 252205050P

„Singen macht Spaß!“ bestätigt auch ein wunderbarer Kanon von Uli Führe. Leider können wir im Laufe des Lebens die Freude an unserem Gesang, dem Klang unseres Ichs, verlieren. Hohe Töne brechen womöglich weg, tiefe Töne klingen rau oder heiser. Dabei bedarf es manchmal nur einiger Hinweise und schon erklingt unsere Stimme wie neu. Mit ein wenig Übung baut sich ein neues, stimmliches

Gitarre für Anfänger:innen - ab 14 Jahren -

Kurs-Nr.: 252205100P

In diesem Kurs wird das Gitarrenspiel vermittelt, ohne dass Notenkenntnisse erforderlich sind. Im Fokus steht das Erlernen von offenen Akkorden, mit denen es am Ende des Kurses möglich sein wird, viele gängige Lieder aus verschiedenen Musikgenres spielen zu können. Die eigene Gitarre (Akustik oder E-Gitarre) ist mitzubringen.

Frank Abheiden



vhs; 84,00 EUR
Mo., 29.09.2025
19.00 - 20.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 19.09.2025.

Textiles Gestalten

Socken stricken/häkeln lernen

Kurs-Nr.: 252209010P

Hand-gefertigte Wollsocken sind schnell gearbeitet, ergeben individuelle Geschenke und lassen sich für kleine Pausen in der Bahn oder im Wartezimmer gut transportieren. Schritt für Schritt lernen Sie die Technik: wie Sie Maschen aufnehmen, die Ferse stricken bzw. häkeln und mit der Spitze enden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Bitte mitbringen: Sockenwolle, ein passendes Nadelspiel bzw. passende Häkelnadel und eine Schere.

Christine Geschwill

vhs; 90,80 EUR
Fr., 19.09.2025
14.30 - 16.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 09.09.2025.



Pullover stricken von oben nach unten – für Anfänger:innen

Kurs-Nr.: 252209020P

Dieser Kurs „Pullover mit V-Ausschnitt von oben nach unten gestrickt“ richtet sich an Anfänger:innen und erfordert keine Vorkenntnisse. Sie lernen Schritt für Schritt, wie Maschen aufgenommen, der V-Ausschnitt geformt und der Pullover vollendet wird. ACHTUNG: der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Bitte mitbringen: Wolle, ein passendes Nadelspiel bzw. passende Häkelnadel und eine Schere.

Christine Geschwill

vhs; 90,80 EUR
Fr., 19.09.2025
16.05 - 17.35 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 09.09.2025.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 252209040P

Anfänger:innen lernen in diesem Kurs den Umgang mit der Nähmaschine, mit Schnittmustern, mit Stoffen und erhalten wichtige Tipps. Dabei fertigen Sie kleine Accessoires an wie z. B. Kissenhüllen, Taschen, Schürzen, Schals, einfache Topps oder oder... Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen erhalten vertiefende Kenntnisse im Umgang mit Schnitten und Nähanleitungen, beim Zuschneiden und Nähen und bekommen wichtige Tipps und Tricks vermittelt.

Es wird in einer kleinen Gruppe gearbeitet. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör und Stoffe.

Ludmilla Enzi

vhs; 114,00 EUR
Mo., 06.10.2025
09.30 - 11.45 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 26.09.2025.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 252209050P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252209040P.

Ludmilla Enzi

vhs; 76,00 EUR
Mo., 17.11.2025
09.30 - 11.45 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 07.11.2025.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 252209060P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252209040P.

Ludmilla Enzi

vhs; 76,00 EUR
Mo., 12.01.2026
09.30 - 11.45 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 22.12.2025.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 252209070P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252209040P.

Ludmilla Enzi

vhs; 114,00 EUR
Di., 07.10.2025
19.00 - 21.15 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 26.09.2025.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 252209080P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252209040P.

Ludmilla Enzi

vhs; 76,00 EUR
Di., 18.11.2025
19.00 - 21.15 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 07.11.2025.

Nähen für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 252209090P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252209040P.

Ludmilla Enzi

vhs; 76,00 EUR
Di., 06.01.2026
19.00 - 21.15 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 22.12.2025.

Fotografie

papenburg.photo

Kurs-Nr.: 252211010P

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

Auch Workshops, Exkursionen und Ausstellungen werden gemeinsam geplant.

Wer Lust hat, sich dieser Gruppe anzuschließen, ist zu einem Schnupperabend herzlich willkommen. Anmeldungen sind dafür nicht erforderlich. Die Treffen finden an jedem letzten Donnerstag im Monat in der vhs statt, auch in den Ferien.

Nähere Infos: <http://papenburg.photo> oder unter contact@papenburg.photo.
vhs; 22,00 EUR im Jahr, zahlbar ab dem 3. Termin an papenburg.photo
Do., 28.08.2025
19.30 - 22.00 Uhr; 6 Termine





Fotografieren mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 252211020P

Das Fotografieren mit dem Smartphone ist selbstverständlich geworden und die integrierten Kameras werden immer besser. Dennoch will der richtige Umgang gelernt sein. Dieser Basis-Workshop vermittelt das Know-how für bessere Bilder. Mit praktischen Übungen lernen Sie Grundlagen über Lichtrichtung, Intensität und Kontrast kennen. Aber auch technische Bedienelemente des Smartphones werden in praktischen Übungen erarbeitet und eine Auswahl beliebter Foto-Apps und deren Nutzung vorgestellt. Außerdem schärfen Sie den Blick und entwickeln ein Feingefühl für ansprechende, spannungsreiche Fotos, damit aus Ihren Bildern echte Hingucker werden. Schnell sind Ihnen die Themen Plastizität, Linienführung, Bildkontrast oder Goldener Schnitt geläufig, denn das theoretische Wissen setzen wir praktisch an Ort und Stelle um. Voraussetzung: Betriebssystem iOS oder Android, Benutzung App Store (iPhone) oder Google Play Store (Android)

Roland Artur Berg

vhs; 60,00 EUR

So., 23.11.2025

10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 12.11.2025.

Das 1 x 1 der Fotografie

Kurs-Nr.: 252211030P

Die eigene Kamera besitzt eine Vielzahl technischer Bedienelemente, die oft ungenutzt bleiben. Sobald Sie die vielseitigen technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser kennen und für Ihre

Bildideen bewusst einsetzen, entstehen einfach bessere Fotos. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, lang-

jährig erfahrener Fotograf und Fototrainer. Im Einsteigerworkshop vermittelt er leicht verständlich folgende Themen: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Sie erhalten tolle praktische Tipps und können Ihr hinzugewonnenes Wissen unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobieren. So gewinnen Sie noch mehr Spaß an schönen Fotos. Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera für die praktischen Übungen mit und etwas Verpflegung für die Pause. Diejenigen, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten.

Roland Artur Berg

vhs; 60,00 EUR

So., 25.01.2026

10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 14.01.2026.



professionelle Foto- und Videografie interessant gemacht. Sicher mit der Smartphonekamera umgehen, mit ausdrucksstarken Fotos und kleinen Videos eine professionelle Präsenz im Internet aufbauen: All das ist heutzutage kein Problem. Dieses Seminar vermittelt das Knowhow über die Vorbereitung, Aufnahme, Bildgestaltung und Präsentation. Von Profis häufig genutzte Apps werden vorgestellt. Die Veranstaltung bietet genug Raum, das Erlernte mit seinem eigenen Smartphone, idealerweise auch mit zusätzlichem Tablet vor Ort umzusetzen. Dieses Seminar eignet sich für Teilnehmer:innen, die die Fotografie beruflich nutzen wollen. Ebenso sind alle Interessierten willkommen, die das Berufsfeld Fotografie und Videografie näher kennenlernen wollen, entweder als Orientierungskurs für die Berufswahl oder zur Vorbereitung auf den Beruf. Das Seminar ist anerkannt nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und falls vorhanden ein Tablet inkl. Ladekabeln mit.

ACHTUNG: Anmeldeende bei Beantragung von Bildungsurlaub: 22.12.2025.

Roland Artur Berg

vhs; 192,00 EUR

Mo., 26.01.2026

09.30 - 16.30 Uhr;

Di., 27.01.2026

09.30 - 16.30 Uhr;

Mi., 28.01.2026

09.30 - 13.30 Uhr

21 Unterrichtsstunden.

Anmeldung bis 15.01.2026.

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

- Bildungsurlaub in Kooperation mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 252211040P

Bahnbrechende Kamerainnovationen und das innovative Design haben die Verwendung von Smartphones für die



Ehrenamtsportal

Einfach engagiert!

Das Online-Portal für Ehrenamtliche in Grundbildung und Integration

www.vhs-ehrenamtsportal.de





Weltklassik am Klavier

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

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

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

Von Juli 2025 bis Januar 2026 sind folgende Konzerte in der Villa Dieckhaus geplant:

Sonntag, den 13.07.2025, um 17:00 Uhr in Papenburg

„Weltklassik am Klavier – Momente des Lebens aus der Sicht der Romantik und des Impressionismus!“
Mendelssohn-Bartholdy, Debussy und Rachmaninow

Nahyun Park © Bild: Nahyun Park



Sonntag, den 10.08.2025, um 17:00 Uhr in Papenburg

„Weltklassik am Klavier – Schumann pur!“
Schumann

Susanna Kadzhoyan © Bild: Mischa Blank



Sonntag, den 14.09.2025, um 17:00 Uhr in Papenburg

„Weltklassik Klavierduo – Geistermelodien – Les Préludes – Danse Macabre – La Valse!“

Schubert, Liszt, Saint-Saëns und Ravel

Duo Four Te © Bild: Ellen Ebenau



Sonntag, den 12.10.2025, um 17:00 Uhr in Papenburg

„Weltklassik am Klavier – Erzählkonzert: Im Wandel der Epochen – von Chopin zu Liszt!“
Haydn, Liszt, Ravel und Chopin

Meryem Akdenizli © Bild: Meryem Akdenizli



Sonntag, den 09.11.2025, um 17:00 Uhr in Papenburg

„Weltklassik am Klavier – Reise ins Licht!“
Beethoven, Chopin, Fauré, Ravel, Debussy und Busoni

Nadejda Vlaeva © Bild: Lisa-Marie Mazzucco



Sonntag, den 14.12.2025, um 17:00 Uhr in Papenburg

„Weltklassik am Klavier – Fantasiewelten – Mozart, Beethoven und Improvisation!“
Mozart, Beethoven, Haydn und Rachmaninow

Katharina Hack © Bild: Felix Broede



Sonntag, den 11.01.2026, um 17:00 Uhr in Papenburg

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

Mikhail Mordvinov © Bild: Thomas Peter



Eintritt:

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

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre haben freien Eintritt.

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

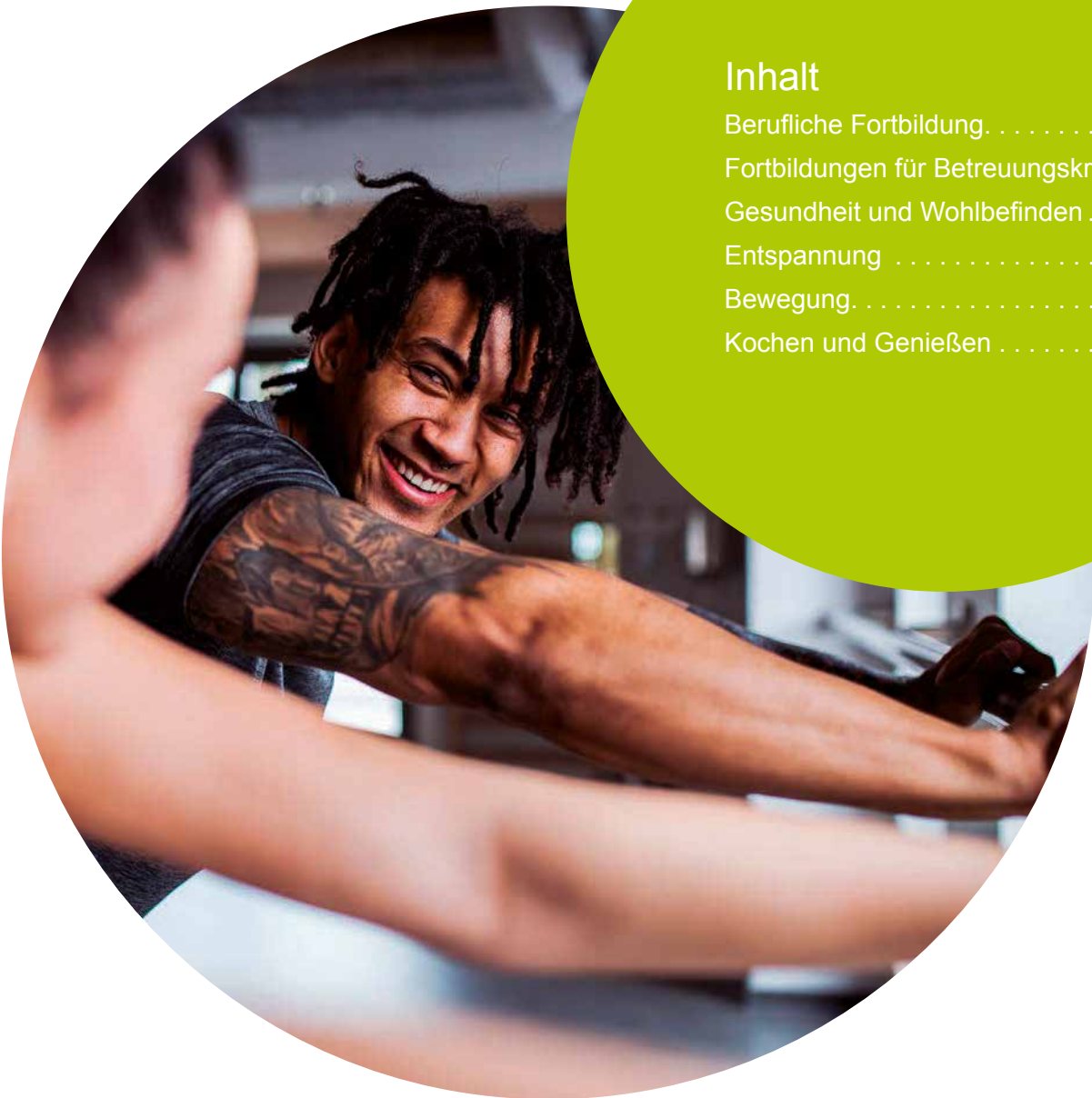
Beratung

Eva-Maria Samsen
Telefon: 04961 9223-31



Inhalt

Berufliche Fortbildung.	19
Fortbildungen für Betreuungskräfte	21
Gesundheit und Wohlbefinden	23
Entspannung	26
Bewegung.	30
Kochen und Genießen	33





Berufliche Fortbildung

Entspannungstrainer:in (vhs) 2026

- Infoabend in Kooperation mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 252301010P

An diesem Abend informieren die beiden Dozentinnen über den Lehrgang, der nach den Sommerferien 2026 beginnen wird. Kursinhalt siehe KursNr. 252301020P. Interessent:innen werden gerne in die unverbindliche Interessent:innenliste aufgenommen. Eine Anmeldung zum Infoabend ist erforderlich. Beratung und Anmeldung: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

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

vhs; gebührenfrei

Fr., 19.06.2026

18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Entspannungstrainer:in (vhs) 2026

- Lehrgang in Kooperation mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 252301020P

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



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

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

Der Unterricht ist kompakt über 3 Monate verteilt an 6 Wochenenden in Papenburg, jeweils freitags von 13 bis 20 Uhr und samstags von 9 bis 16 Uhr sowie ein Abschlussstag. Die

genauen Termine: 14./ 15.08. / 04./ 05.09./ 18./ 19.09. /09./ 10.10. 30./ 31.10./ 20./ 21.11. und 05.12.2026. Beratung und Anmeldung ausschließlich über die vhs Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel.: 04961/ 9223-31 oder per Mail: eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de.

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

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

Fr., 14.08.2026

13.00 - 20.00 Uhr;

Sa., 15.08.2026

09.00 - 18.00 Uhr;

104 Unterrichtsstunden

Anmeldung bis 03.07.2026.

Vorbereitung auf die Überprüfung Heilpraktiker:in für Psychotherapie 2026

- Infoabend -

Kurs-Nr.: 252301030P

An diesem Abend informiert Sie die Dozentin über den geplanten Intensivkurs zur Vorbereitung auf die amtsärztliche Überprüfung Heilpraktiker:in für Psychotherapie ab 17. April 2026 (siehe Kurs-Nr. 252301031P). Interessent:innen werden gerne in die unverbindliche Interessent:innenliste aufgenommen. Eine Anmeldung zum Infoabend ist erforderlich. Beratung und Anmeldung: Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Bettina Dobrawa, Heilpraktikerin für Psychotherapie

vhs; gebührenfrei

Mo., 10.11.2025

18.00 - 19.30 Uhr; 1 Termin

Vorbereitung auf die Überprüfung Heilpraktiker:in für Psychotherapie 2026

- Intensivkurs -

Kurs-Nr.: 252301031P

Wer psychotherapeutisch arbeiten möchte, benötigt für diese Tätigkeit innerhalb Deutschlands eine rechtliche Grundlage. Bis 1993 war diese ausschließlich über die entsprechende Zulassung als Arzt bzw. Ärztin, Diplompsycholog:in oder Heilpraktiker:in gegeben. Seitdem gibt es die Möglichkeit,

über die sogenannte „Kleine Heilpraktikerprüfung“ eine staatliche Zulassung als „Heilpraktiker:in beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie“ zu erlangen.

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

Für die Berufsausübung des Berufes Heilpraktiker:in für Psychotherapie ist zum einen die bestandene Überprüfung Voraussetzung, zum anderen eine eigenständig erlernte Psychotherapiemethode. Die staatliche Heilerlaubnis für die Psychotherapie garantiert auch für ein zukünftiges Berufsleben Rechtssicherheit. Die therapeutische Arbeit wird danach als Heilbehandlung anerkannt und in der Regel ist eine Abrechnung mit privaten Krankenversicherungen möglich.

Der Intensivkurs richtet sich an alle, die heilkundlich tätig sein möchten und kein ausreichendes Vorwissen auf dem Gebiet der Psychologie und Psychotherapie haben. Darüber hinaus ist der Kurs gut geeignet für Personen, die in einem pädagogischen oder sozialen Beruf arbeiten und hierfür ihr psychologisches Wissen und ihre Kompetenzen vertiefen möchten.

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

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

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

Besuchte 2023 den Kurs
„Besser lesen lernen für Erwachsene“



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

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



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

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

Der Intensivkurs umfasst 90 Unterrichtsstunden, verteilt auf fünf Wochenenden. Die genauen Termine: 17./ 18.04.2026, 26./ 27.06.2026, 04./ 05.09.2026, 06./ 07.11.2026 und 22./ 23.01.2027, jeweils freitags von 15.30 bis 21.30 Uhr und samstags von 09.00 bis 18.00 Uhr.

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

Bettina Dobrawa, Heilpraktikerin für Psychotherapie

vhs; 1164,00 EUR (monatliche Ratenzahlung, inkl. Skript)

Fr., 17.04.2026

15.30 - 21.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 01.12.2025.

Fortbildungen für Betreuungskräfte

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

- Infoabend in Zusammenarbeit mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 252301040P

Die vhs Papenburg und Leer bieten ab Montag, 9. März eine Qualifizierung zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI

an. Heute Abend informiert die Lehrgangsleiterin über die genauen Inhalte der Fortbildung.



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

Der gesetzlich anerkannte Lehrgang umfasst 163 Unterrichtsstunden und ein Praktikum von 80 Stunden. Vorab muss laut gesetzlicher Richtlinien ein Orientierungspraktikum von 40 Stunden in einer Pflegeeinrichtung absolviert werden. Inhalte im Unterricht sind u.a. Grundkenntnisse über Demenzerkrankungen, Kommunikation und Interaktion, rechtliche Rahmenbedingungen, Einzel- und Gruppenaktivierungen, Biografiearbeit und Ernährung im Alter und bei Demenz.

Der Unterricht findet vorwiegend in Papenburg statt und an einigen Terminen in Leer, jeweils montags von 18.30 bis 21.45 Uhr und einen Samstag im Monat, von 09.00 bis 16.00 Uhr. In den Ferien ist kein Unterricht. Die Teilnehmer:innen erhalten zum Abschluss ein anerkanntes Zertifikat der Volkshochschule. Angesprochen sind Interessierte, die über eine hohe soziale Kompetenz, Empathie-Fähigkeit und Belastbarkeit verfügen. Sehr gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau B2 werden vorausgesetzt.

Interessent:innen werden gerne in die Interessent:innenliste aufgenommen. Eine Anmeldung zum Infoabend ist erforderlich. Beratung und Anmeldung ausschließlich über die vhs Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel.: 04961/ 9223-31 oder per Mail: eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de.

Irmgard Siemer-Diehl, exam.

Altenpflegerin, Fachkraft Gerontopsychiatrie

vhs; gebührenfrei

Mo., 09.02.2026

18.30 - 20.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 02.02.2026.

Handreflexzonenmassage

- Eine Einführung für Menschen im Gesundheitsbereich -

Kurs-Nr.: 252301050P

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

der Hand stehen in engem Kontakt mit den Organen des Körpers. Mit spezieller Massagetechnik und Harmonisierungsgriffen können wir auf die Organe einwirken. Körpereigene Regulations- und Abwehrkräfte werden aktiviert, die Entspannung der Muskulatur und die Aktivierung der Stoffwechselvorgänge werden unterstützt. Im Alltag können Sie diese Massagetechnik leicht bei sich und anderen anwenden. Sie lernen die Anatomie der Hand kennen, die Reflexzonen und deren Aktivierung. Im praktischen Teil des Kurses haben die Teilnehmenden Zeit zu üben und die Wirkung an sich selbst auszuprobieren.

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

Birgit Lübbermann-Gabriel, Krankenschwester, Heilpraktikerin

vhs; 50,00 EUR

Sa., 15.11.2025

10.00 - 13.00 Uhr;

Sa., 22.11.2025

10.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung bis 05.11.2025.

Freude mit Farben

- Seminar für Betreuungskräfte -

Kurs-Nr.: 252301070P

„Malen kann ich nicht“, das ist nicht selten die Reaktion von älteren Menschen und auch von Betreuungskräften,

wenn es um die Durchführung von kreativen Angeboten geht. Dabei entstehen gerade beim Malen neue Möglichkeiten, sich auszudrücken, wieder neu in Kontakt zu kommen, wenn Worte nicht mehr zu finden sind. In diesem Seminar werden Ihnen einfache Techniken an die Hand gegeben, die Sie gut in Ihrer Einrichtung umsetzen können.

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

Hildegard Sjoukje Uken

vhs; 70,00 EUR

Sa., 15.11.2025





10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 04.11.2025.

Fühle die Musik!

- Seminar (nicht nur) für
Betreuungskräfte -

Kurs-Nr.: 252301080P

Musik klingt nicht nur für sich, sie bringt auch in uns etwas zum Klingen. Sie schafft Atmosphäre, bringt Erinnerungen hervor und kann der Schlüssel zu unserer Biografie sein. Erst recht wenn die Sprache weniger, die Kommunikation schwieriger und der Alltag eintöniger wird, dann kann Musik helfen. Auch bei Demenz bleibt diese Funktion von Musik für die Betroffenen erhalten.

Was können Sie tun? Auch wenn Sie kein Instrument spielen oder sogar glauben, dass Sie nicht musikalisch sind: Das macht gar nichts! Alles, was ich Ihnen zeigen werde, können Sie ohne musikalische Vorkenntnisse als Betreuungskraft zu Hause, in der Tagespflege oder in einer stationären Pflegeeinrichtung umsetzen. Sie werden Instrumente von der Rassel bis zur Zaubharfe kennenlernen und haben die Gelegenheit, alles selbst auszuprobieren. Auch der Bedeutung des Musikhörens werden wir etwas Zeit widmen. Erleben Sie selbst, was die Musik mit Ihnen macht! Es wird Sie motivieren, diese Erfahrung an andere weiter zu geben.

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

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

vhs; 57,00 EUR (inkl. Materialien)

Sa., 22.11.2025

9.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung bis 12.11.2025.

Tanzen im Sitzen – für Anfänger:innen

neu

Kurs-Nr.: 252301090P

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

mit Musik und ist eine wunderbare Art, sich körperlich und geistig fit zu halten. Dazu werden spielerisch Alltagsbewegungen trainiert.

Inhalte des Seminars sind: Tänze im Sitzen, rhythmische Bewegungsspiele, zielgruppengerechte Vereinfachung von Tänzen, Anleitung aus der Praxis für die Praxis.

Eingeladen sind alle Interessent:innen, die mit älteren und dementen Menschen arbeiten und Freude an Musik, Bewegung und Geselligkeit haben. Das Seminar wird anteilig mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Nachqualifizierung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Jennifer Reichelt

vhs; 77,00 EUR

Sa., 18.10.2025

10.00 - 16.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 08.10.2025.

Aroma-, Farb- und Musiktherapie

- Eine sanfte Art der Kommunikation
in der Pflege -

Kurs-Nr.: 252301120P

Düfte und

Farben

haben einen

starken Ein-

fluss auf uns

und unser

Leben. Sie

können

uns fröhlich

oder traurig

machen, sie wirken anregend oder

beruhigend. Doch wie funktioniert das?

Und: wie können wir die Wirkung in

der Pflege und für uns selbst sinnvoll

einsetzen?

Düfte und Farben nehmen den direkten

Weg zu unseren Emotionen, ohne dass

der Verstand dies beeinflussen oder

verhindern kann. Damit haben wir

ein tolles Mittel an der Hand, um

mit Menschen zu kommunizieren, die

krankheits- oder altersbedingt Schwierigkeiten

haben, sich auszudrücken.

Die mangelnde Kommunikation führt

häufig zu Isolation und Vereinsamung.

Dann wird es immer schwieriger,

einen Weg, einen Zugang zu diesen

Menschen zu finden. Wo Worte nicht

reichen, können Düfte und Farben uns

helfen, wieder eine Tür zum Herzen

dieser Menschen zu öffnen. Sie können



Ängste abbauen, Ruhe und Geborgenheit vermitteln, aber auch Spannungen und Verkrampfungen lösen.

In diesem Kurs lernen Sie, wie und warum Farben und Gerüche wirken. Sie erfahren auch, wie man diese Erkenntnisse gezielt zum Wohle Anderer aber auch für sich selber einsetzen kann.

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

Birgit Lübbermann-Gabriel, Krankenschwester, Heilpraktikerin

vhs; 50,00 EUR

Sa., 22.11.2025

10.00 - 13.00 Uhr;

Sa., 29.11.2025

10.00 - 13.00 Uhr

Anmeldung bis 06.11.2025.

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

- Seminar für Betreuungskräfte -

Kurs-Nr.: 252301130P

Um als Betreuungskraft mit älteren oder bedürftigen Menschen liebevoll und professionell umgehen zu können, ist es eine wichtige Voraussetzung, für sich selbst und seine eigene Gesundheit zu sorgen. In diesem Seminar lernen Sie nicht nur ihre eigenen Warnsignale für Stress zu erkennen sondern auch zahlreiche Möglichkeiten, in Ihrem Alltag rechtzeitig gegenzusteuern. Auch eigene Beispiele zu schwierigen Situationen aus Ihrem Betreuungsalltag sind willkommen.

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

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

vhs; 55,00 EUR

Sa., 11.10.2025

09.30 - 16.30 Uhr

Anmeldung bis 01.10.2025.

Tipps für Hirn und Herz

- Seminar (nicht nur) für
Betreuungskräfte -

Kurs-Nr.: 252301150P

Heiteres Gedächtnistraining mit leichten, lockeren Bewegungsübungen für alle,



die mit alten Menschen und Menschen mit Demenz zu tun haben. In der Regel führt der Abbau im Gehirn der Erkrankungen nicht nur zu geistigen Veränderungen, sondern auch zu körperlichen Beeinträchtigungen. Eine demenzielle Erkrankung kann zwar nach heutigem Kenntnisstand nicht verhindert werden, aber sowohl der Ausbruch der Symptome als auch der Krankheitsverlauf sind beeinflussbar. Wenn Menschen mit Demenz in einem frühen Stadium körperlich und geistig gefördert werden, können sie dadurch länger selbstständig mobil bleiben und ihre Lebensqualität erheblich steigern. Die Fortbildung gibt viele Tipps zur geistigen und körperlichen Aktivierung, die im (beruflichen) Alltag sofort umgesetzt werden können. Das Seminar wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

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

vhs; 50,00 EUR
Sa., 15.11.2025
10.00 - 13.00 Uhr;
Sa., 22.11.2025
10.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung bis 05.11.2025

Gesundheit und Wohlbefinden



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

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

Kurs-Nr.: 252303000P



Das Marien Hospital Papenburg, die Kardiologische Gemeinschaftspraxis Papenburg und die vhs laden im Rahmen der bundesweiten Herzwochen 2025 zum Vortragsabend ein. 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 das 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.

Bei der Abendveranstaltung stellen Dr. Andreas Wilke von der Kardiologischen Praxis Papenburg und Chefarzt PD Dr. Rudin Pistulli, Marien Hospital Papenburg Aschendorf, die unterschiedlichen Formen der Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Dr. Rudin Pistulli, wird zum Thema „Therapie der Herzerkrankungen in der Klinik“ referieren und Dr. Andreas Wilke erläutert in seinem Vortrag die „Therapie der Koronaren Herzerkrankung in der Arztpraxis“. Ausführlich und verständlich werden beide Referenten auf die Themen Diagnostik und aktuelle Therapien eingehen und Fragen beantwortet.

Dr. Andreas Wilke,
PD Dr. Rudin Pistulli

Jugendgästehaus Johannesburg, Kirchstr. 38; Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 04961/ 9223-17.

Der Eintritt ist frei.

Mi., 05.11.2025

19.00 - 20.30 Uhr;

Feldenkrais-Methode im Oktober

- **Bewusstheit durch Bewegung -**

Kurs-Nr.: 252303010P

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

Dagmar Andres

vhs; 55,00 EUR

Sa., 25.10.2025

10.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 15.10.2025.

Feldenkrais-Methode im Kloster Thuine im November 2025

- **Wochenendseminar -**

Kurs-Nr.: 252303020P

Das Wochenendseminar bietet bei den Franziskanerinnen in Thuine im Gästehaus St. Agnes

eine Auszeit vom Alltag. Vergessen Sie Stress und Hektik und genießen Sie die Ruhe des Klosters - hier werden Sie Entspannung finden. Mit der Feldenkrais-Methode können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und mehr über sich und Ihren Körper erfahren. Sie lernen, sich geschmeidiger zu bewegen und





trainieren gleichzeitig Ihr Konzentrations- und Denkvermögen. Erleben Sie neue, bisher ungeahnte Bewegungsmöglichkeiten. Üben Sie Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Gesteigerte Beweglichkeit und ein angenehmes Körpergefühl lassen Schmerzen und Verschleißerscheinungen „vergessen“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Dagmar Andres

Franziskanerinnen Thuine, Gästehaus St. Agnes; 312,00 EUR (inkl. EZ mit Dusche/ WC / VP/ plus eigene Anreise)
Fr., 07.11.2025
18.00 - 21.00 Uhr;
Sa., 08.11.2025
10.00 - 18.00 Uhr;
So., 09.11.2025
09.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung bis 20.10.2025.

Feldenkrais-Methode im Kloster Thuine II – im November 2025

- Wochenendseminar -

Kurs-Nr.: 252303030P

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

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

Dagmar Andres

Franziskanerinnen Thuine, Gästehaus St. Agnes; 312,00 EUR (inkl. EZ mit Dusche/ WC / VP/ plus eigene Anreise)
Fr., 28.11.2025
18.00 - 21.00 Uhr;
Sa., 29.11.2025
10.00 - 18.00 Uhr;
So., 30.11.2025
09.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung bis 10.11.2025.

Feldenkrais® und Argentinischer Tango neu

Kurs-Nr.: 252303040P

Der Argentinische Tango und die Feldenkrais® Methode haben eine Gemeinsamkeit: die feine Wahrnehmung von Bewegung. Beim Tangotanz kommt die Musik und die Kommunikation im Tanzpaar hinzu. In diesem Workshop werden wir beides miteinander verbinden. Sie lernen die Feldenkrais® Methode kennen, aber auch die Schönheit und die Herausforderungen des Gehens zu zweit im Tango. Sie werden sowohl Erfahrungen in der führenden Rolle als auch in der folgenden Rolle sammeln können. Damit die Füße einen guten Kontakt zum Boden haben, werden wir auf Socken tanzen. Der Kurs findet am Freitag und Samstag statt.

Ulrike Pastoor, Feldenkraislehrerin

vhs; 41,00 EUR
Fr., 16.01.2026
18.30 - 20.30 Uhr;
Sa., 17.01.2026
14.00 - 16.45 Uhr
Anmeldung bis 06.01.2026.

Vorstellung des Stirnstrichs nach Dr. H. Zeeden neu

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 252303050P

Wie kann ich meine eigene Gesundheit und mein Wohlbefinden mit meinen Händen unterstützen? Die Methode zur Selbstermächtigung: Deine Gesundheit in die eigenen Hände nehmen! An diesem Abend stelle ich Euch die Stirnstrich-Methode nach Dr. Heinrich Zeeden vor. Dies ist eine einzigartige, wirkungsvolle Technik, mit der du dir selbst gezielt Informationen in dein Energiesystem „einstreichen“ kannst – ganz ohne Einnahme von Tropfen, Tabletten, Globuli oder anderen Substan-

zen. Du benötigst nichts weiter als dein Bewusstsein und das richtige Wissen. So kannst du gezielt in deinen Körper energetische Impulse setzen und dadurch Heilungsprozesse aktivieren. Überblick:

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

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

Brigitte Stadler-Nee

vhs; 10,00 EUR
Mi., 03.09.2025
19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldung bis 25.08.2025.

Vorstellung des Stirnstrichs nach Dr. H. Zeeden neu

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 252303060P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252303050P.

Brigitte Stadler-Nee

vhs; 10,00 EUR
Do., 18.09.2025
19.30 - 21.00 Uhr
Anmeldung bis 08.09.2025.

Zeit für Dich!

- Ein Samstagvormittag -

Kurs-Nr.: 252303100P

Mit Entspannung, Meditation und Unterstützung der positiven Psychologie starten wir gemeinsam in den



Samstagmorgen. Im Vordergrund steht dabei die innere Balance. Lass uns gemeinsam die innere Kraft und Gelassenheit stärken.

Du benötigst keine Vorkenntnisse. Nur Zeit und Lust, dich für eine positive Veränderung auf den Prozess der Reflexion und Meditation einzulassen.



Tatjana Brill

vhs; 15,00 EUR

Sa., 01.11.2025

09.00 - 11.15 Uhr

Anmeldung bis 20.10.2025.

Lust auf Tipps für den Grips?

- Am Nachmittag -

Kurs-Nr.: 252303110P

Wie war noch die PIN der Girokarte? Was wollte ich noch im Supermarkt kaufen? Wie war nochmal der Name des neuen Kollegen? Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht den Wunsch hat, seine Merkfähigkeit zu verbessern. In lockerer, unterhaltsamer Atmosphäre werden wir unseren Grips anregen und unseren Körper in Schwung gebracht. Das Angebot richtet sich an alle, die Freude an der Aktivierung ihrer geistigen und körperlichen Kräfte haben und Lust auf Tipps für den Grips.

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

vhs; 16,00 EUR

Mo., 15.12.2025

16.30 - 18.45 Uhr

Anmeldung bis 05.12.2025.

Das verrückte Alphabet: Heiteres Gedächtnis-training neu

Kurs-Nr.: 252303120P

Das Alphabet aufzusagen, geht meist wie im Schlaf. In diesem Kurs trainieren wir unser Gehirn mit lustigen Übungen,

Merkhilfen und Spielen mit und ohne Bewegungen sowie mit und ohne Gegenstände rund um das Alphabet. In lockerer, unterhaltsamer Atmosphäre werden wir unseren „Grips“ anregen und unseren Körper in Schwung bringen.

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

vhs; 10,50 EUR

Mo., 03.11.2025

15.00 - 17.15 Uhr

Anmeldung bis 24.10.2025.



Die inneren Gelassenheits-Schalter: Gewappnet für alles, was kommt

- Am Sonntag -

Kurs-Nr.: 252303130P

„Der höhere Mensch hat Seelenruhe und Gelassenheit, der gewöhnliche ist stets voller Unruhe und Aufregung.“ Das sagte schon Konfuzius vor rund 2500 Jahren, und die Hirnforschung bestätigt das heute.

Unruhe und Druck wirken wie innere Blockaden. Sie verursachen Unsicherheit, Ängste, Schlafstörungen, Schmerzen und negatives Denken.

In der Gelassenheit dagegen gelangen Nervensystem und Psyche in ein optimales Zusammenspiel (Kohärenz), aus dem heraus alles leichter wird: das Loslassen, das Lieben, das Lernen, das Leisten, das ganze Leben.

In der Gelassenheit fühlt sich jeder Menschen sicher, motiviert, zufrieden und für alles gewappnet, was das Leben noch bringen wird.

Auf Gelassenheit müssen wir nicht warten! Wir können sie aktiv aufrufen. Auch schon vor Stress u.a. Problem-situationen. Innere Schalter machen es möglich! Und diese können Sie hier kennenlernen.

Es sind sehr einfache, an genehme Bewegungen, die zuerst mit Musik eingeübt werden. Darauf können Sie sich freuen!

Danach werden sie zu unsichtbaren Gedanken-Schaltern, in jeder Situation aufrufbar.

Peter Bergholz, Dipl.-Psychologe

vhs; 91,00 EUR

So., 23.11.2025

10.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung bis 13.11.2025.

Geht es dir gut? – Die Bedeutung guter Gefühle für unser Wohlbefinden neu

Kurs-Nr.: 252303150P

Neurobiologisch betrachtet sind gute Gefühle nicht allein zum sich gut fühlen da, sondern sie haben darüber hinaus eine wichtige Funktion:

Sie stärken uns, öffnen unsere Aufmerksamkeit, sie bringen den Geist zur Ruhe, ermöglichen Entspannung, Gesundheit und Weiterentwicklung auch in der Gemeinschaft mit anderen.

Gute Gefühle können bewusst entwi-

ckelt, gepflegt und trainiert werden.

Kurz gesagt, sie ermöglichen uns ein Stück Freiraum und Unabhängigkeit von Turbulenzen in der Außenwelt.

Was wir in der Praxis erfahren, kann die Gehirnforschung inzwischen neurobiologisch untermauern.

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

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

Eva-Maria Schlüter

vhs; 21,00 EUR

Sa., 25.10.2025

10.00 - 14.30 Uhr; 1 Termine

Anmeldung bis 15.10.2025.

Neurographik – zur Ruhe kommen und entspannen neu

Kurs-Nr.: 252303160P

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

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

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

Neurographik wäscht den Staub des Alltags von der Seele.

Seminarmaterialien werden gestellt.

Eva-Maria Schlüter

vhs; 23,00 EUR

Sa., 13.12.2025

10.00 - 14.30 Uhr; 1 Termine

Anmeldung bis 03.12.2025.

Schlafräuber Stress neu

- Abendvortrag -

Kurs-Nr.: 252303170P

Sie können schlecht schlafen? Damit sind Sie nicht allein. Laut Studie der Techniker Krankenkasse „Schlaf gut, Deutschland“ aus dem Jahr 2017 fehlt drei von zehn Menschen in Deutsch-



land regelmäßig Schlaf aufgrund von beruflichem oder privatem Stress. An diesem Abend erhalten Sie Infos zum



besseren Verständnis von Stress und Schlaf und lernen eine Bandbreite von Möglichkeiten kennen, um Ihre Situation zu verbessern. Es ist mehr als Sie denken!

Auch wenn es besseren Schlaf nicht „auf Knopfdruck“ gibt, so könnte dieser Abend für Sie ein Anfang sein, um Schritt für Schritt zu gesünderem Schlaf zu gelangen.

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

vhs; 13,50 EUR

Di., 26.08.2025

20.00 - 21.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 15.08.2025.

Lipödem – Von der Last zur Leichtigkeit neu

- Infoabend -

Kurs-Nr.: 252303180P

Der Vortrag „Lipödem verstehen“ richtet sich an Betroffene, die neue Wege aus dem Schmerz und zurück ins Leben finden möchten.

Er vermittelt ein tiefes Verständnis dafür, dass Lipödem nicht nur eine körperliche, sondern auch eine emotionale Belastung ist.

Im Fokus stehen:

- Die Rolle von Entzündungen, Hormonen und Giftstoffen
 - Warum ganzheitliche Strategien effektiver sind als herkömmliche Diäten
 - Wie man wieder Kontrolle über das eigene Wohlbefinden gewinnt
- Die Kursleiterin spricht aus eigener Erfahrung und zeigt Wege auf, wie man mit Freiheit, Leichtigkeit, Routinen und Selbstbestimmung ein erfülltes Leben trotz Lipödem führen kann.

Corinna Vallo

vhs; 20,00 EUR

Mi., 03.09.2025

19.00 - 21.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 22.08.2025.

Lipödem verstehen – Workshop neu

- Ein Samstagvormittag -

Kurs-Nr.: 252303190P

Dieser Kurs lädt dazu ein, den eigenen Körper wieder als Verbündeten zu erleben. In einem 3-stündigen Intensivprogramm erhältst du:

- Einen ganzheitlichen Fahrplan zur nachhaltigen Reduktion von Entzündungen
- Klarheit darüber, was dein Körper wirklich braucht
- Impulse für den Alltag, die dich stärken und begleiten
- Selbstermächtigung, um wieder zu spüren, dass du aktiv etwas verändern kannst

Der Kurs richtet sich an Menschen, die von Lipödem betroffen sind und sich von körperlicher und emotionaler Last befreien und mehr Leichtigkeit in ihr Leben bringen möchten.

Corinna Vallo

vhs; 30,00 EUR

Sa., 27.09.2025

10.00 - 13.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 17.09.2025.

Lipödem verstehen – Workshop neu

- Ein Sonntagvormittag -

Kurs-Nr.: 252303200P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252303190P.

Corinna Vallo

vhs; 30,00 EUR

So., 28.09.2025

10.00 - 13.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 16.09.2025.

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

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 252303210P

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

Möglichkeiten es zur Unterstützung in dieser Zeit gibt.

Nadine Rother, Heilpraktikerin

vhs; 10,00 EUR

Di., 09.09.2025

19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldung bis 01.09.2025.

Darm gut, alles gut – so funktioniert unsere Verdauung neu

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 252303220P

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

Nadine Rother, Heilpraktikerin

vhs; 10,00 EUR

Di., 11.11.2025

19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldung bis 03.11.2025.

Zyklusgerechte Ernährung – im Einklang mit den Hormonen essen neu

- Vortrag -

Kurs-Nr.: 252303230P

Die Hormone verändern sich im Laufe des Zyklus – und mit ihnen oft Appetit, Energie und Stimmung.



In diesem

Vortrag erfährst Du, wie Du Dich im Einklang mit Deinem Zyklus ernähren kannst, welche Nährstoffe in welcher Phase besonders wichtig sind und worauf Du im Alltag achten kannst.

Nadine Rother, Heilpraktikerin

vhs; 10,00 EUR

Di., 13.01.2026

19.30 - 21.00 Uhr

Anmeldung bis 05.01.2026.

Entspannung

Yoga 50+ - Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 252304010P

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



tung Hatha Yoga lernen wir unseren Körper wieder oder neu kennen. Hatha Yoga stärkt das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit, gibt Kraft und Ausdauer, verbessert die Wahrnehmung, unterstützt das Immunsystem und stärkt das Wohlbefinden.

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe, bei sehr sanfter und achtsamer Übungsweise und ohne Leistungsdruck statt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Yoga üben kann jeder bis ins hohe Alter. Allerdings sollte man bei gesundheitlichen Einschränkungen vorab seine Ärztin oder seinen Arzt befragen.

Monika Moos

vhs; 29,10 EUR

Mo., 18.08.2025

09.30 - 10.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 08.08.2025.

Yoga 50+ - Am Nachmittag

Kurs-Nr.: 252304020P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304010P

Monika Moos

vhs; 29,10 EUR

Do., 21.08.2025

16.30 - 17.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

Yoga 50+ - Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 252304030P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304010P

Monika Moos

vhs; 29,10 EUR

Mo., 29.09.2025

09.30 - 10.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 19.09.2025.

Yoga 50+ - Am Nachmittag

Kurs-Nr.: 252304040P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304010P

Monika Moos

vhs; 29,10 EUR

Do., 02.10.2025

16.30 - 17.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 22.09.2025.

Yoga 50+ - Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 252304050P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304010P

Monika Moos

vhs; 29,10 EUR

Mo., 03.11.2025

09.30 - 10.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 24.10.2025.

Yoga 50+ - Am Nachmittag

Kurs-Nr.: 252304060P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304010P

Monika Moos

vhs; 29,10 EUR

Do., 06.11.2025

16.30 - 17.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 27.10.2025.

Yoga für Frauen

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 252304100P

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

Tel. 04961/9223-31.

Brigitte Carls

vhs; 60,00 EUR

Di., 19.08.2025

09.00 - 10.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 08.08.2025.

Yoga für Frauen

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 252304110P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304100P

Brigitte Carls

vhs; 60,00 EUR

Di., 11.11.2025

09.00 - 10.30 Uhr; 12 Termine

Anmeldung bis 31.10.2025.

Yoga

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 252304120P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304100P

Brigitte Carls

vhs; 60,00 EUR

Di., 19.08.2025

18.00 - 19.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 08.08.2025.

Yoga

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 252304130P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304100P

Brigitte Carls

vhs; 72,00 EUR

Di., 11.11.2025

18.00 - 19.30 Uhr; 12 Termine

Anmeldung bis 31.10.2025.

Hatha Yoga

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 252304160P

Yoga ist eine

Kombination

aus Körper-,

Atem- und

Meditations-

übungen,

die für Kör-

per, Geist

und Seele

wohltuend

sind. Die Übungen schulen die Körper-

wahrnehmung, machen beweglicher

und fördern das innere und äußere

Gleichgewicht.

Edda-Marie Kipp

vhs; 75,30 EUR

Do., 14.08.2025

10.00 - 11.15 Uhr; 7 Termine

Anmeldung bis 04.08.2025.



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

VERANSTALTUNGS HIGHLIGHTS 25/26

MULTIMEDIALES KLÄNGERLEBNIS



KLÄNGE VOM POLARKREIS – ARTIC PHILHARMONIC ORCHESTRA

Stadthalle
Dienstag, 19.08.2025 | 19:30 Uhr

MUSIK & OPEN AIR KINO



007 IN TOWN – BERRYTONES BIG BAND

Stadtpark Open Air
Freitag, 05.09.2025 | 18:00 Uhr

ORGELSYMPHONIEN



JONGEN & SAINT-SAENS – MARINEMUSIKKORPS WILHELMSHAVEN

St. Antonius Kirche
Dienstag, 09.10.2025 | 19:30 Uhr

ELDORADO



20ER JAHRE PARTY EVENT – FRANK HOLLMANN & BAND

Güterbahnhof
Samstag, 22.11.2025 | 20:00 Uhr

WEIHNACHTSKONZERT



CHRISTMAS CAROL – KNABENCHOR HANNOVER & LONDON BRASS

St. Antonius Kirche
Sonntag, 14.12.2025 | 15:00 Uhr

FRÜHJAHRSKONZERT



ODE TO JOY – ISKANDAR WIDJAJA

Stadthalle
Samstag, 14.03.2026 | 19:30 Uhr

TICKETS FÜR DIE VERANSTALTUNGEN

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

Hier geht's zum
Veranstaltungskalender



Papenburg
Kultur



Hatha Yoga

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 252304170P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304160P

Edda-Marie Kipp

vhs; 53,80 EUR

Do., 02.10.2025

10.00 - 11.15 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 22.09.2025.

Hatha Yoga

- Am Vormittag -

Kurs-Nr.: 252304180P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304160P

Edda-Marie Kipp

vhs; 53,80 EUR

Do., 20.11.2025

10.00 - 11.15 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 10.11.2025.

Yoga für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

- Am Abend -

Kurs-Nr.: 252304190P

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

Tina Hagen

vhs; 43,00 EUR

Do., 21.08.2025

19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

Autogenes Training

Kurs-Nr.: 252304240P

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

dieser Methode der Autosuggestion nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um eine tiefe Entspannung für Körper und Geist zu erreichen. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit Stress besser umzugehen. Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheits-



förderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden.

Claudia Dirkes

vhs; 34,00 EUR (0,50 EUR ermäßigt)

Do., 06.11.2025

18.00 - 19.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 27.10.2025.

After-work-Entspannung querbeet neu

- Paket -

Kurs-Nr.: 252304250P

Buchen Sie die Kurse der Reihe „After-Work - Entspannung querbeet“ als Paket. Infos zu den Inhalten finden Sie bei den Kursen:

- **252304260P** - Atementspannung am 09.09.2025
- **252304270P** - Progressive Muskelentspannung am 23.09.2025
- **252304280P** - Autogenes Training am 30.09.2025

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

vhs; 20,00 EUR

Di., 09.09.2025

18.00 - 18.45 Uhr; 0

Anmeldung bis 12.09.2025.

After-work-Entspannung querbeet neu

- Atementspannung -

Kurs-Nr.: 252304260P

Die Atementspannung ist eine Technik, die einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden ist. Durch bewusste Atemübungen können Sie eine tiefe Entspannung für Körper und Geist erreichen.

Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit Stress besser umzugehen. Die Übungen zur Atementspannung entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden.

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



vhs; 10,00 EUR

Di., 09.09.2025

18.00 - 18.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 29.08.2025.

After-work-Entspannung querbeet neu

- Progressive Muskelentspannung -

Kurs-Nr.: 252304270P

In der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts beobachtete der amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobson, dass psychische Anspanntheit meist mit einer erhöhten Muskelanspannung einher geht und umgekehrt.

Er entwickelte daraufhin die Methode der Progressiven Muskelentspannung, bei der die verschiedenen Muskelgruppen nach einem bestimmten Schema angespannt und wieder losgelassen werden. Das bewusste Erleben des Kontrastes von Anspanntheit und Entspanntheit schult bei regelmäßigem Training die eigene Wahrnehmung und ermöglicht so eine Regulierung des eigenen Spannungszustandes im Alltag.

Bitte bringen Sie Kissen, Decke und warme Socken mit.

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

vhs; 10,00 EUR

Di., 23.09.2025

18.00 - 18.45 Uhr; 1 Unterrichtsstunden

Anmeldung bis 12.09.2025.

After-work-Entspannung querbeet neu

- Autogenes Training -

Kurs-Nr.: 252304280P

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

dieser Methode der Autosuggestion nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um eine tiefe Entspannung für Körper und Geist zu erreichen.

Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbes-





sen und lernen, mit Stress besser umzugehen. Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und in den Alltag integriert werden.

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

vhs; 10,00 EUR

Di., 30.09.2025

18.00 - 18.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 19.09.2025.

Progressive Muskelentspannung Kurs I

Kurs-Nr.: 252304290P

In der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts beobachtete der amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobson, dass psychische Anspannung meist mit einer erhöhten Muskelanspannung einher geht und umgekehrt.

Er entwickelte daraufhin die Methode der Progressiven Muskelentspannung, bei der die verschiedenen Muskelgruppen nach einem bestimmten Schema angespannt und wieder losgelassen werden. Das bewusste Erleben des Kontrastes von Anspannung und Entspannung schult bei regelmäßigem Training die eigene Wahrnehmung und ermöglicht so eine Regulierung des eigenen Spannungszustandes im Alltag.

Bitte bringen Sie Kissen, Decke und warme Socken mit.

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

vhs; 53,40 EUR

Di., 28.10.2025

18.00 - 19.00 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 17.10.2025.

Progressive Muskelentspannung Kurs II

Kurs-Nr.: 252304300P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304290P

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

vhs; 53,40 EUR

Di., 28.10.2025

19.30 - 20.30 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 17.10.2025.

Taijiquan für Anfänger:innen

- Meditation in Bewegung -

Kurs-Nr.: 252304320P

Zur Ruhe

kommen und

die Stille ge-

nießen - wer

möchte das

nicht? Die

langsamen

Bewegungen

des Taijiquan

(„Schatten-

boxen“) ermöglichen ein Innehalten,

dass die bewusste Wahrnehmung der

eigenen Anwesenheit intensiviert. Die

Übungen des „Klassischen Yangstils“

sind darauf angelegt, entspannt aus der

Körpermitte heraus zu handeln. Gleich-

zeitig werden Muskeln, Gelenke und

Rücken gestärkt. Sich auf meditative

Weise zu entschleunigen, führt zu mehr

Achtsamkeit und innerer Ausgeglichen-

heit.

Bernd Brühl, Lehrer für Taijiquan

vhs; 74,30 EUR

Mo., 18.08.2025

16.30 - 18.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 08.08.2025.



Taijiquan für Anfänger:innen

- Meditation in Bewegung -

Kurs-Nr.: 252304330P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304320P

Bernd Brühl, Lehrer für Taijiquan

vhs; 65,00 EUR

Mo., 27.10.2025

16.30 - 18.00 Uhr; 7 Termine

Anmeldung bis 17.10.2025.

Qigong am Vormittag

Kurs-Nr.: 252304340P

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

Die Übungen sind leicht erlernbar und können in den Alltag integriert werden.

Interesse geweckt?

Ursula Drößler

vhs; 56,00 EUR

Mo., 18.08.2025

10.00 - 11.30 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 08.08.2025.

Qigong am Vormittag

Kurs-Nr.: 252304350P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252304340P

Ursula Drößler

vhs; 70,00 EUR

Mo., 27.10.2025

10.00 - 11.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 17.10.2025.

Tai-Chi für Anfänger:innen

- Am Sonntag -

Kurs-Nr.: 252304600P

Tai-Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Langsame, weiche, fließende, zeitlupenartige Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Wohlbefinden und Gesundheit.

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

Werner Hellkamp

vhs; 16,30 EUR

So., 18.01.2026

12.15 - 14.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 08.01.2026.

Bewegung

Curvy Fitness – Rundum fit

Kurs-Nr.: 252305020P

Bei diesem

Fitness-

training

sind Kurven

nicht tabu,

sondern wer-

den in Form

gebracht.

Mit viel Spaß

und Motivati-

on werden Ausdauer und Kraft aufge-

baut und die Beweglichkeit verbessert.

Und wer einmal den Anfang gemacht

hat, wird dieses gute Gefühl, das sich

nach dem Training einstellt, nicht mehr

missen wollen.

Hermann Wilkens

vhs; 31,10 EUR





Mo., 18.08.2025
18.15 - 19.15 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 08.08.2025.

Curvy Fitness – Rundum fit

Kurs-Nr.: 252305030P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305020P

Hermann Wilkens

vhs; 31,10 EUR
Mo., 15.09.2025
18.15 - 19.15 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 05.09.2025.

Curvy Fitness – Rundum fit

Kurs-Nr.: 252305040P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305020P

Hermann Wilkens

vhs; 31,10 EUR
Mo., 27.10.2025
18.15 - 19.15 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 17.10.2025.

Curvy Fitness – Rundum fit

Kurs-Nr.: 252305050P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305020P

Hermann Wilkens

vhs; 31,10 EUR
Mo., 01.12.2025
18.15 - 19.15 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 21.11.2025.

Curvy Fitness – Rundum fit

Kurs-Nr.: 252305060P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305020P

Hermann Wilkens

vhs; 31,10 EUR
Mo., 05.01.2026
18.15 - 19.15 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 26.12.2025.

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.: 252305090P

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

Andrea Jansen, Physiotherapeutin

vhs; 61,40 EUR
Mi., 03.09.2025
18.15 - 19.15 Uhr; 13 Termine
Anmeldung bis 22.08.2025.

Rückenfit

Kurs-Nr.: 252305120P

Rückenfit ist ein ganzheitliches Pro-

gramm, das Ihrem Körper zu mehr Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht verhilft.

Mareike Stamm

vhs; 49,00 EUR
Mi., 20.08.2025
17.45 - 18.45 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 11.08.2025.

Rückenfit

Kurs-Nr.: 252305130P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305120P

Mareike Stamm

vhs; 56,10 EUR
Mi., 29.10.2025
17.45 - 18.45 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 17.10.2025.

Pilates am Abend

Kurs-Nr.: 252305150P

Das ganzheitliche Körpertraining nach Joseph Pilates trainiert vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittelbar umgibt, sowie die Muskeln des Bauches und Beckenbodens. In sanft harmonisch fließenden Bewegungen werden Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit auf ideale Weise entwickelt. Pilates richtet die Wirbelsäule auf, verhilft zu mehr Körperwahrnehmung und kräftigt die Muskeln. Entspannung rundet das Training ab.

Eva-Maria Murra

vhs; 28,40 EUR
Mi., 06.08.2025
19.30 - 20.30 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 28.07.2025.

Pilates am Abend

Kurs-Nr.: 252305160P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305150P

Eva-Maria Murra

vhs; 28,40 EUR
Mi., 10.09.2025
19.30 - 20.30 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 29.08.2025.

Pilates am Abend

Kurs-Nr.: 252305170P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305150P

Eva-Maria Murra

vhs; 45,40 EUR
Mi., 29.10.2025
19.30 - 20.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 17.10.2025.

Fit mit Baby

- Für Mütter mit ihren Babys -

Kurs-Nr.: 252305180P

Für Mütter mit Babys im ersten Jahr und Kleinkinder bis 24 Monate.

Ein effektives Workout steigert das Wohlbefinden und stärkt die Mitte.

Wir trainieren Beckenboden, Rücken, Bauch, Beine und Po. UND: die Babys sind mit dabei :)

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

Maria Assenheimer

vhs; 51,00 EUR
Fr., 22.08.2025
10.00 - 11.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 12.08.2025.



Fit mit Baby

- Für Mütter mit ihren Babys -

Kurs-Nr.: 252305190P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305180P

Maria Assenheimer

vhs; 25,50 EUR
Fr., 10.10.2025
10.00 - 11.30 Uhr; 3 Termine
Anmeldung bis 01.10.2025.

Fit mit Baby

- Für Mütter mit ihren Babys -

Kurs-Nr.: 252305200P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305180P

Maria Assenheimer

vhs; 51,00 EUR
Fr., 07.11.2025
10.00 - 11.30 Uhr; 6 Termine
Anmeldung bis 28.10.2025.

Fit mit Baby

- Für Mütter mit ihren Babys -

Kurs-Nr.: 252305210P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305180P

Maria Assenheimer

vhs; 34,00 EUR
Fr., 09.01.2026
10.00 - 11.30 Uhr; 4 Termine
Anmeldung bis 19.12.2025.

**Bauch, Beine, Po** neu**Kurs-Nr.: 252305240P**

Dieser Kurs ist für die ganzkörperliche Muskelkräftigung, mit besonderem Augenmerk auf die Bauch-Beine-Po-Zone mit anschließendem Stretching. Dieser Kurs ist auch für Männer geeignet.

Mareike Stamm

vhs; 20,80 EUR

Mo., 15.09.2025

09.00 - 10.00 Uhr; 4 Termin

Anmeldung bis 05.09.2025.

Bauch, Beine, Po neu**Kurs-Nr.: 252305250P**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305240P

Mareike Stamm

vhs; 41,60 EUR

Mo., 27.10.2025

09.00 - 10.00 Uhr; 8 Termin

Anmeldung bis 17.10.2025.

Body Fit Tabata neu**Kurs-Nr.: 252305260P**

Body Fit Ta-

bata ist ein

hochintensi-

ves Intervall

Training, das

aus ver-

schiedene

Übungen

besteht und

den gesam-

ten Körper trainiert.

Es verbessert Ausdauer, Muskeldefinition, Kraft und Beweglichkeit.

Mareike Stamm

vhs; 49,80 EUR

Di., 19.08.2025

19.30 - 20.30 Uhr; 8 Termin

Anmeldung bis 08.08.2025.

**Body Fit Tabata** neu**Kurs-Nr.: 252305270P**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305260P

Mareike Stamm

vhs; 49,80 EUR

Di., 28.10.2025

19.30 - 20.30 Uhr; 8 Termin

Anmeldung bis 17.10.2025.

Body Fit Tabata neu**Kurs-Nr.: 252305280P**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305260P

Mareike Stamm

vhs; 25,00 EUR

Fr., 12.09.2025

08.45 - 09.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 02.09.2025.

Body Fit Tabata neu**Kurs-Nr.: 252305290P**

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252305260P

Mareike Stamm

vhs; 37,30 EUR

Fr., 07.11.2025

08.45 - 09.45 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 28.10.2025.

Wassergymnastik in Flachsmeer**Kurs-Nr.: 252305300P**

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer:innen und Nichtschwimmer:innen sowie für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen 70 und 130 cm. Die Wassertemperatur beträgt ca. 28-29 Grad.

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

Jürgen Henselein

Lehrschwimmbecken Flachsmeer,
Am Denkmal 14; 91,40 EUR

Di., 09.09.2025

19.00 - 20.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 30.08.2025.

Wassergymnastik in Flachsmeer**Kurs-Nr.: 252305310P**

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer:innen und Nichtschwimmer:innen sowie für jedes Alter.

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

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

Jürgen Henselein

Lehrschwimmbecken Flachsmeer,
Am Denkmal 14; 79,90 EUR

Di., 04.11.2025

19.00 - 20.00 Uhr; 7 Termine

Anmeldung bis 24.10.2025.

Wassergymnastik im Bewegungsbad St. Lukas**Kurs-Nr.: 252305360P**

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer:innen und Nichtschwimmer:innen sowie für jedes Alter.

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

Britta Kranz

Bewegungsbad St.. Lukas,
Annenstr. 17; 70,30 EUR

Mi., 20.08.2025

17.00 - 18.00 Uhr; 8 Termine

Anmeldung bis 08.08.2025.

vhs

Lernportal

Schreiben lernen:kostenfrei –
jederzeit –
an jedem Ort

GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Wassergymnastik im Bewegungsbad St. Lukas

Kurs-Nr.: 252305361P

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer:innen und Nichtschwimmer:innen sowie für jedes Alter.



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

Britta Kranz

Bewegungsbad St.. Lukas,
Annenstr. 17; 61,50 EUR
Mi., 29.10.2025
17.00 - 18.00 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 17.10.2025.

mer:innen und Nichtschwimmer:innen sowie für jedes Alter. Wenn Sie sich für diesen Kurs interessieren, melden Sie sich bitte bei Eva-Maria Samsen, Tel. 04961/9223-31.

Britta Kranz

Bewegungsbad St.. Lukas,
Annenstr. 17; 70,30 EUR
Mi., 20.08.2025
18.00 - 19.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 08.08.2025.

Wassergymnastik im Bewegungsbad St. Lukas

Kurs-Nr.: 252305371P

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

Britta Kranz

Bewegungsbad St.. Lukas,
Annenstr. 17; 61,50 EUR
Mi., 29.10.2025
18.00 - 19.00 Uhr; 7 Termine
Anmeldung bis 17.10.2025.

Kochen und Genießen



Glutenfrei to go – Praktisch, gesund und lecker

- Am Samstag -

Kurs-Nr.: 252306010P

Gemeinsam bereiten wir abwechslungsreiche, glutenfreie Snacks und kleine Gerichte zu, die Sie auch mit Zöliakie genießen können und die sich hervorragend für unterwegs eignen. Selbstgemachte glutenfreie Snacks schmecken nicht nur viel besser, sondern sind auch gesünder und vollwertiger – ganz ohne unnötige Zusatzstoffe. Entdecken Sie die Freude daran, glutenfrei zu kochen und zu backen, und genießen Sie die Vielfalt der glutenfreien Küche, ohne Kompromisse!

Myriel Zielfeldt, Coach, Supervisorin
vhs; 38,70 EUR (inkl. Zutatenumlage)

Sa., 25.10.2025

14.00 - 18.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 14.10.2025.

Wassergymnastik im Bewegungsbad St. Lukas

Kurs-Nr.: 252305370P

Der Kurs ist geeignet für Schwimm-



Das Volks**HOCH**-
schul**GEFÜHL**?
Erfüllung finden und
andere inspirieren.

Teile Dein Wissen
in Deiner
Volks**HOCH**schule
www.vhs-kurse-leiten.de



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



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..



Erlebe Dich neu!

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



Mehr als
500.000 Kurse.
Jetzt
entdecken!

vhs

Besuchte 2019 den
Kurs „Meine Rechte
in der Demokratie“



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

Wir stärken Demokratie. Egal, welche Farben unsere Kursteilnehmenden wählen: An der Volkshochschule lernen sie den Wert der Demokratie wie auch ihre Institutionen kennen – und entdecken das eigene Gestaltungspotenzial.

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



Inhalt

Deutsch	40
Englisch	41
Französisch	42
Italienisch	42
Niederländisch	42
Spanisch	43
Sprachförderungen	44

Beratung

Irina Fink
Telefon: 04961 9223-77



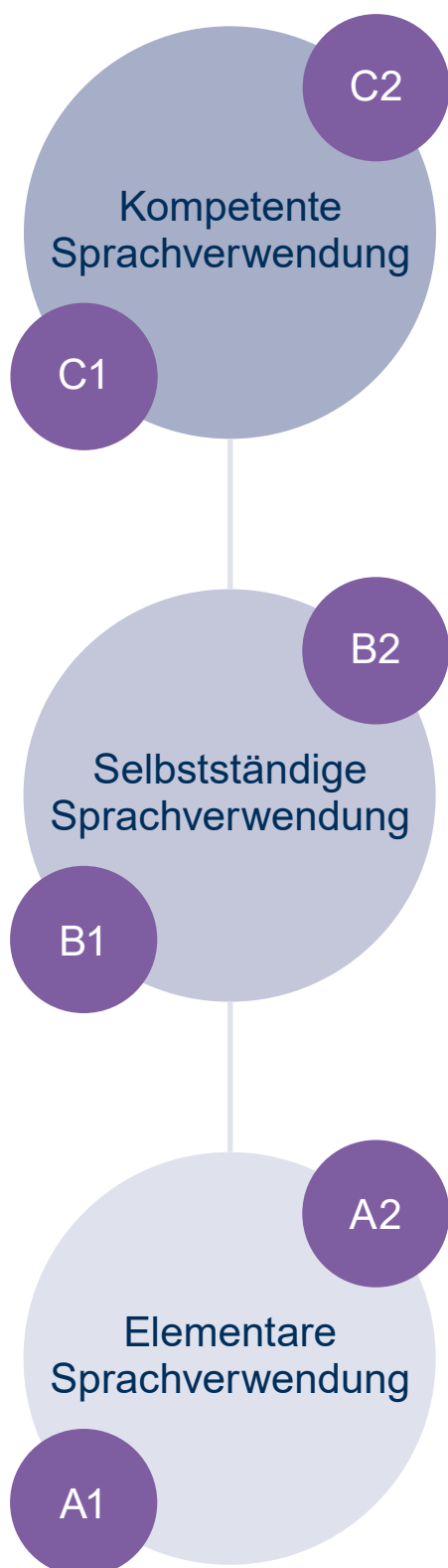


Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

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

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

Hier können Sie sich auch über die verschiedenen Prüfungen informieren.



Am Ende der Stufe C2 können Sie:

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

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

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

Am Ende der Stufe B2 können Sie:

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

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

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

Am Ende der Stufe A2 können Sie:

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

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

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



Sprachkurse für alle Sprachlevel

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

Den richtigen Kurs finden:

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

Sprechen Sie uns gerne an.

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

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

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

Wichtige Information:

Einstufungstest Voraussetzung vor Kursbeginn.

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

Deutsch A1

Kurs-Nr.: 252404010P

Der Kurs wendet sich an Interessierte ohne oder mit nur minimalen Vorkenntnissen. Es werden die Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen auf der Niveaustufe A1 erlernt und trainiert.

Das Kursbuch wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Sayed Shams Ur-Rehman

vhs; 72,00 EUR

(45,00 EUR ab 10 TN)

Fr., 22.08.2025

18.30 - 20.00 Uhr; 7 Termine

Anmeldung bis 12.08.2025.

unserer Homepage) muss bei Anmeldung und am ersten Kurstag vorgelegt werden (digital oder ausgedruckt). Das Kursbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Annemarie Meßmann

vhs; 155,00 EUR

(135,00 EUR ab 10 TN)

Mi., 17.09.2025

18.00 - 19.30 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 07.09.2025.

Deutsch A2

Kurs-Nr.: 252404050P

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

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



**HIER
SCANNEN**



*Einstufungstests
zu unseren Sprachkursen*

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



Anmeldung nur mit vorherigem Einstufungstest. Ein Einstufungstest (z.B. auf unserer Homepage) muss bei Anmeldung und am ersten Kurstag vorgelegt werden (digital oder ausgedruckt). Das Kursbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Henk Frik

vhs; 155,00 EUR
(135,00 EUR ab 10 TN)
Mo., 29.09.2025
18.00 - 20.30 Uhr; 12 Termine
Anmeldung bis 19.09.2025.

Deutsch B1

Kurs-Nr.: 252404030P

Steigern Sie Ihr Deutsch auf das B1-Niveau mit unserem Kurs für fortgeschrittene Lernende! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit soliden Deutschkenntnissen und bietet eine gezielte Weiterentwicklung auf B1-Niveau. Ein Einstufungstest (z.B. auf unserer Homepage) muss bei Anmeldung und am ersten Kurstag vorgelegt werden (digital oder ausgedruckt). Dieser Kurs enthält keine Prüfung.

Gerald Merseburg

vhs; 185,00 EUR
(158,00 EUR ab 10 TN)
Mi., 03.09.2025
17.45 - 20.15 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 23.08.2025.

Deutschkenntnissen und bietet eine gezielte Weiterentwicklung auf B2-Niveau. Ein Einstufungstest (z.B. auf unserer Homepage) muss bei Anmeldung und am ersten Kurstag vorgelegt werden (digital oder ausgedruckt). Dieser Kurs enthält keine Prüfung.

Gerald Merseburg

vhs; 185,00 EUR
(158,00 EUR ab 10 TN)
Do., 04.09.2025
17.45 - 20.15 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 24.08.2025.

Deutsch für Polinnen und Polen A1.2

Kurs-Nr.: 252417010P

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

Magdalena Tarandt-Schade

vhs; 125,50 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)
Sa., 11.10.2025
13.00 - 14.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 01.10.2025.

Deutsch für Polinnen und Polen A2

Kurs-Nr.: 252417020P

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

Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

Die Kurssprache ist Polnisch-Deutsch.

Magdalena Tarandt-Schade

vhs; 125,00 EUR (115,50 EUR ab 7 TN)
Di., 30.09.2025
18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 20.09.2025.

Deutsch für Polinnen und Polen A2/B1

Kurs-Nr.: 252417030P

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

Das Kursbuch wird am ersten Kursabend bekanntgegeben.

Die Kurssprache ist Polnisch-Deutsch.

Magdalena Tarandt-Schade

vhs; 125,00 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)
Do., 02.10.2025
18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 22.09.2025.

Englisch mit Muße für Senior:innen

neu

Kurs-Nr.: 252406050P

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester.

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

Andrea Fuchs

vhs; 125,00 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)
Mo., 08.09.2025
10.30 - 12.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 29.08.2025.

Englisch A1

neu

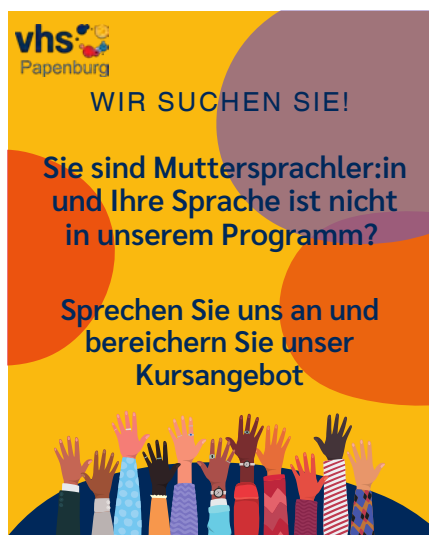
Kurs-Nr.: 252406040P

Dieser neue Kurs richtet sich an Personen ohne oder mit nur geringen Englischkenntnissen und ist für Anfänger:innen jeglicher Altersgruppe geeignet.

Wir starten mit dem Buch „Let's Enjoy English“, Klett Verlag.

Silvia Schomaker

vhs; 125,00 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)
Mo., 01.09.2025



Deutsch B2

Kurs-Nr.: 252404040P

Steigern Sie Ihr Deutsch auf das B2-Niveau mit unserem Kurs für fortgeschrittene Lernende! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit guten



10.00 - 11.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 22.08.2025.

Englisch A2.1 Folgekurs

Kurs-Nr.: 252406030P

Fortsetzung aus dem A1-Kurs vom Vorsemester. Dieser Kurs hat das Level A1 abgeschlossen und ist nun Anfang A2 Level. Wir arbeiten mit dem Buch „Let's Enjoy English A2.1, voraussichtlich ab Unit 3.

Neue Interessierte mit entsprechenden Kenntnissen (Anfang A2 - Level) sind herzlich willkommen! Ein Einstufungstest wird vorab empfohlen.

Silvia Schomaker

vhs; 125,00 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)

Mi., 03.09.2025

10.00 - 11.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 24.08.2025.

Englisch A2.2 Folgekurs

Kurs-Nr.: 252406010P

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Neue Interessierte mit entsprechenden Kenntnissen (fortgeschrittenes A2-Level) sind herzlich willkommen! Einstufungstest wird vorab empfohlen.

Silvia Schomaker

vhs; 125,00 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)

Di., 02.09.2025

18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 02.09.2025.

Englisch A2.2 Folgekurs

Kurs-Nr.: 252406020P

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Neue Interessierte mit entsprechenden Kenntnissen (fortge-

schrrittenes A2-Level) sind herzlich willkommen! Einstufungstest wird vorab empfohlen.

Silvia Schomaker

vhs; 125,00 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)

Do., 04.09.2025

18.30 - 20.00 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 25.08.2025.



Französisch – nicht nur – für den Urlaub A1

Kurs-Nr.: 252408010P

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Sie fahren gerne nach Frankreich, mögen die französische Kultur und

wollten sich schon immer einmal auf Französisch verständigen können? Dann sind Sie hier richtig! Wir werden die wichtigsten Redewendungen und Grundlagen, sowie typische Alltagssituationen in französischer Sprache kennenlernen. Wir arbeiten mit dem Buch VIVE LES VACANCES A1, Hueber-Verlag, nutzen aber auch andere Materialien.

Neue Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Andrea Fuchs

vhs; 125,00 EUR
(115,50 EUR ab 7 TN)

Mo., 08.09.2025

18.00 - 19.30 Uhr; 15 Termine
Anmeldung bis 29.08.2025.



Nous parlons français

Kurs-Nr.: 252408030P

Tu parles Français? Tu aimes passer tes vacances en France? Nous allons

lire des articles, discuter le vocabulaire et la grammaire et bavarder en Français pour améliorer et perfectionner ton Français

Marianne Abrams

vhs; 88,50 EUR
(78,50 EUR ab 10 TN)

Do., 02.10.2025

10.30 - 12.00 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 22.09.2025.

Italienisch A1 neu

Kurs-Nr.: 252409010P

Sie möchten Italienisch von Grund auf lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In unserem

A1-Anfängerkurs erwerben Sie die sprachlichen Grundlagen, um sich in einfachen Alltagssituationen auf Italienisch verständigen zu können. Dieser Kurs wendet sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Wir empfehlen den Kauf des Kursbuchs erst nach dem ersten Kurstag.

Maria Argentato

vhs; 67,20 EUR (ab 7 TN 60,00 EUR)
Mo., 18.08.2025

19.00 - 20.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 08.08.2025.



Italienisch A1

Kurs-Nr.: 252409020P

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung. Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Wir empfehlen den Kauf des Kursbuchs erst nach dem ersten Kurstag.

Maria Argentato

vhs; 67,20 EUR (ab 7 TN 60,00 EUR)
Mo., 27.10.2025

19.00 - 20.30 Uhr; 8 Termine
Anmeldung bis 17.10.2025.

Niederländisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr.: 252414010P

Wenn Sie sich für die Sprache und Kultur unseres Nachbarlandes Niederlande interessieren und diese besser

**HIER
SCANNEN**



*Einstufungstests
zu unseren Sprachkursen*

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



kennenlernen wollen, sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden die sprachlichen Grundkenntnisse in Wort und Schrift vermittelt.

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

Thomas Hornischer

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

Di., 02.09.2025

19.45 - 21.15 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 25.08.2025.

Niederländisch A1.2

Kurs-Nr.: 252414030P

Fortsetzung aus dem Vorsemester. Lernen Sie in einer entspannten Umgebung die Sprache und Kultur der Nie-



derlande kennen. Dieser Kurs ist für diejenigen richtig, die über leichte oder wenige Vorkenntnisse verfügen. Wir arbeiten mit „Wat leuk!aktuell A1“, ca. ab Lektion 4. Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Thomas Hornischer

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

Do., 04.09.2025

19.45 - 21.15 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 25.08.2025

Niederländisch A1.2

Kurs-Nr.: 252414040P

Fortsetzung aus dem letzten Semester. Lernen Sie in einer entspannten Umgebung die Sprache und Kultur der Niederlande kennen. Dieser Kurs ist für diejenigen richtig, die über leichte Vorkenntnisse verfügen. Im Fokus stehen Sprechen und das Behandeln von Literatur. Bitte mitbringen: Kursbuch und Übungsbuch: ISBN:978-3-12-528990-1 und ISBN: 978-3-12-528991-8.

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

Arend Smits

vhs; 120,00 EUR (96,00 EUR ab 10 TN)
Mi., 27.08.2025

18.00 - 19.30 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 17.08.2025.

Niederländisch für Fortgeschrittene B1

Kurs-Nr.: 252414020P

Lese- und Konversationskurs. Fortsetzung aus dem Vorsemester. Lernen Sie in einer entspannten Umgebung die Sprache und Kultur der Niederlande kennen.

Wir arbeiten mit „Welkom terug! neu B1“, Der Fokus liegt auf der Konversation, sowie Literaturbesprechung. Neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Ein Einstufungstest vorab wird empfohlen.

Arend Smits

vhs; 90,00 EUR (80,00 EUR ab 7 TN)

Mi., 27.08.2025

19.40 - 21.10 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 18.08.2025.

Anmeldeschluss verpasst oder kurzfristig einen interessanten Kurs entdeckt?

Kein Problem! Sprechen Sie uns an, ob noch ein Platz in diesem Kurs frei ist.

Niederländisch für Fortgeschrittene B2

Kurs-Nr.: 252414050P

Voortzetting van het leren van de Nederlandse taal in aangenaam tempo. We leren verde-re aspecten van de

Nederlandse samenleving kennen. Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Ein Einstufungstest wird empfohlen.

Thomas Hornischer

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

Di., 02.09.2025

18.00 - 19.30 Uhr; 15 Termine

Anmeldung bis 25.08.2025.



Spanisch A1 neu

Kurs-Nr.: 252422020P

Spanisch ganz neu lernen – ohne jegliche Vorkenntnisse? Dann ist unser Spanischkurs auf A1-Niveau



genau das Richtige! In diesem Kurs geht es Schritt für Schritt um die Grundlagen der spanischen Sprache in einem offenen, unterstützenden Lernumfeld. Freuen Sie sich auf kulturelle Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt.

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Das Kursbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Perla Jill Stephanie Toriz Arroyo

vhs; 97,50 EUR

(85,00 EUR ab 7 TN)

Do., 09.10.2025

18.30 - 20.00 Uhr; 11 Termine

Anmeldung bis 29.09.2025.

Spanisch A1

Kurs-Nr.: 252422010P

Fortsetzung aus dem Vorsemester.

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

In diesem Kurs wird mit dem Lehrbuch „Perspectivas A1“ gearbeitet.

Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Alejandra Quintana

vhs; 97,50 EUR

(85,00 EUR ab 7 TN)

Sa., 25.10.2025

11.00 - 12.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 15.10.2025.

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



Sprachförderungen

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



SEG-Flex

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

Ansprechpartnerin:

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

UKR-2

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

Ansprechpartnerin:

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

Integration

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

Beratung – Antragstellung – Einstufungstests – Anmeldung

Beratung und Anmeldung:

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

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



Absolvierte 2018 den berufs-
bezogenen Deutschkurs B2



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

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

Beratung

Franziska Hähnlein
Telefon: 04961 9223-57



Inhalt

Für Eltern, Großeltern,
pädagogische Fachkräfte,
Tagespflegepersonen,

Interessierte 47

Lehrgänge 49





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.

Für Eltern, Großeltern, pädagogische Fachkräfte, Tagespflegepersonen, Interessierte

Mehrsprachigkeit von Anfang an gut begleiten – Sprachliche Vielfalt: Eine Entwicklungschance für alle! neu

Kurs-Nr.: 252105120P

Die Sprachenvielfalt von Kindern wächst stetig – Doch was bedeutet es für Kinder mit mehreren Sprachen aufzuwachsen? Auch für unseren pädagogischen Alltag ergeben sich daraus

Möglichkeiten und Herausforderungen. Diese lassen sich für alle zufriedenstellender meistern, wenn Mehrsprachigkeit als Ressource und Chance begriffen werden kann, anstelle eines Störfaktors. Diese Fortbildung bietet nötiges Hintergrundwissen, Anregungen für Beobachtungsinstrumente, Ideen zur Umsetzung einer alltagsintegrierten Sprachbildung und Sprachförderung, aber auch Möglichkeiten der Selbstreflexion im Umgang mit Vielfalt.

Die wichtigsten Fortbildungsinhalte:

- Einführung & Fakten zum Thema Mehrsprachigkeit
- Beobachtungsmöglichkeiten für mehrsprachige Kinder
- Sprachbildung & Sprachförderung bei mehrsprachigen Kindern
- Gestaltungsmöglichkeiten der Zusammenarbeit mit mehrsprachigen Familien

Wiebke Dornes

vhs; 95,00 EUR

Sa., 10.01.2026

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 19.12.2025.

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

Kurs-Nr.: 261105120P

„Du machst das jetzt, weil ich es sage!“

Adultismus beschreibt genau dieses Machtgefälle zwischen Erwachsenen und Kindern. Jeder Mensch ist in seinem Leben schon mal mit Adultismus in Berührung gekommen und hat es meist auch schon am eigenen Leib erfahren.

Auch unser pädagogischer Alltag ist durch ungleiche Machtverhältnisse geprägt und manchmal fällt es uns Fachkräften schwer, diese angelernten Verhaltensmuster wieder abzulegen und (sprach-)sensibel mit unseren Kindern umzugehen.

In diesem Seminar lernen Sie:

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

Wiebke Dornes

vhs; 95,00 EUR

Di., 23.06.2026

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termine

Anmeldung bis 12.06.2026.

Auf Augenhöhe – Kinder achtsam und bedürfnisorientiert begleiten neu

Kurs-Nr.: 261105130P

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



sein bedeutet, sich auf eine Reflexionsprozess einzulassen, bei dem nicht nur die Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen der Kinder im Fokus stehen, sondern auch die der Fachkräfte selbst.

Inhalte:

- Konzept der Bedürfnisorientierung
- Abgrenzung von Bedürfnissen & Wünschen
- Auswirkungen von Strafen, Konsequenzen und Bedürfnisverhinderung
- Herausfordernde Alltagssituation & mögliche Lösungsansätze

Wiebke Dornes

vhs; 95,00 EUR

Di., 24.02.2026

09.00 - 16.00 Uhr

Anmeldung bis 13.02.2026.

Alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung

- Gefördert durch den Landkreis Emsland -

Kurs-Nr.: 252105170P

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

Der Kurs beinhaltet folgende

Elemente:

- die frühkindlichen Meilensteine der Sprachentwicklung in den ersten 72 Monaten
- die Sprachbildung als Querschnittsaufgabe im pädagogischen Alltag: Wie wende ich die Sprachbeobach-



tungsverfahren an? Wie unterstütze ich die Kinder anhand meiner Beobachtung in ihrer Sprachentwicklung?

- Grundlagenkenntnisse zu „Deutsch als Zweitsprache“
- Sprachstandfeststellung und die sprachförderlichen Methoden und Techniken, um selbst ein Sprachvorbild zu sein.

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

Wiebke Dornes

vhs; gebührenfrei

Sa., 31.01., 14.02., 07.03., 30.05., 20.06.2026 jeweils 09.00 - 16.00 Uhr
Anmeldung bis 21.01.2026.

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

Kurs-Nr.: 252105210P

Die Autismus-Spektrum-Störung (ASS) hat mittlerweile Eingang in nahezu alle Bereiche der pädagogischen und



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

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

In dieser Veranstaltung werden Sie informiert über:

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

Hans-Dieter Niehaus

vhs; 40,00 EUR

Mi., 10.09.2025

18.30 - 20.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 01.09.2025.

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

Kurs-Nr.: 252105211P

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

In dieser Veranstaltung werden Sie informiert über:

- Interventionsmöglichkeiten und Therapieansätze

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

Hans-Dieter Niehaus

vhs; 40,00 EUR

Mi., 17.09.2025

18.30 - 20.45 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 08.09.2025.

Pubertät und Erziehung: Ein wichtiger Zusammenhang neu

Kurs-Nr.: 252105250P

Die Pubertät ist eine Zeit intensiver körperlicher und emotionaler Veränderungen. Jugendliche suchen ihren eigenen Weg – das kann zu Spannungen führen. Besonders häufig entstehen sogenannte Machtkämpfe, in denen es um Selbstbehauptung und Grenzen geht. Hier ist eine klare, aber verständnisvolle Haltung der Erwachsenen gefragt.

Wichtige Aspekte der Erziehung in dieser Phase und Inhalte des Kurses:

- Verständnis zeigen: Pubertät ist ein natürlicher Prozess. Jugendliche brauchen Akzeptanz, auch wenn sie sich widerspenstig zeigen.
- Grenzen und Freiräume: Klare Regeln geben Halt. Gleichzeitig sind Freiräume wichtig, um Selbstständigkeit zu entwickeln.
- Machtkämpfe erkennen und vermeiden: Statt in Konfrontationen zu gehen, hilft es, ruhig zu bleiben, Position zu beziehen und gleichzeitig offen für den Dialog zu sein.

- Kommunikation auf Augenhöhe: Zuhören, ernst nehmen und respektvoll sprechen stärkt das Vertrauen.
- Selbstreflexion der Erziehenden: Die eigene Haltung prüfen und bewusst reagieren – das fördert eine wertschätzende Beziehung.
- Selbstständigkeit fördern: Jugendliche sollen eigene Entscheidungen treffen und daraus lernen können.
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten: Konflikte sind normal – entscheidend ist, sie respektvoll und lösungsorientiert zu klären.

Wie dies gelingen kann zeigen wir in diesem Kurs und orientieren uns dabei an der Methode der neuen (systemischen) Autorität.

Hans-Dieter Niehaus

vhs; 45,00 EUR

Mi., 05.11.2025

18.00 - 21.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 24.10.2025.

Gelingende Kommunikation – mit Klarheit, Wertschätzung und Haltung führen neu

Kurs-Nr.: 261508003P

Ob im Team, mit Klient:innen oder in herausfordernden Gesprächen – Kommunikation ist das zentrale Werkzeug



im Berufsalltag. Doch was braucht es, damit Kommunikation wirklich gelingt? Dieses Seminar richtet sich an alle, die professionell mit Menschen arbeiten – sei es im sozialen Bereich, in Pflegeberufen, in der Führung oder im allgemeinen Berufsleben.

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

Ein optionales Online-Modul ca. zwei Wochen nach dem Präsenzseminar bietet die Gelegenheit zur kollegialen



Fallreflexion – supervisorisch begleitet durch den Dozenten.

Ziele:

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

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

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

Hary Feldmann

vhs; 165,00 EUR

Fr., 06.03.2026, 14.00 - 17.00 Uhr;

Sa., 07.03.2026, 10.00 - 17.00 Uhr;

3 Termine

Anmeldung bis 24.02.2026.

Gesprächsmuster und entwickeln neue Handlungsoptionen. Der Fokus liegt auf dem bewussten Umgang mit Sprache, Zuhören, Gesprächsführung und dem Umgang mit schwierigen Situationen – auf Einstiegsniveau und mit der Möglichkeit, zwischen den Terminen das Gelernte im Alltag zu erproben. Zwischen Klarheit und Wertschätzung, zwischen Haltung und Humor eröffnet das Seminar einen geschützten Raum, in dem auch ausprobiert und geübt werden darf – ohne Druck, aber mit Wirkung.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen und Kommunikationsmodelle (z. B. 4-Seiten-Modell, Eisbergmodell)
- Wahrnehmung und Wirkung im Gespräch
- Achtsam zuhören – statt nur reagieren
- Strukturierter Gesprächsaufbau und Feedback geben
- Umgang mit schwierigen Situationen und Konflikten
- Reflexion der eigenen Kommunikationsweise

Ein Kurs für Menschen, die mit Menschen arbeiten – im sozialen, pädagogischen oder pflegerischen Bereich, Berufstätige allgemein, Wiedereinsteiger:innen und Interessierte.

Hary Feldmann

vhs; 95,00 EUR

Mi., 10.12., Do., 11.12., Fr. 12.12.2025

18.30 - 21.00 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 02.12.2025.

zeuge und praktische Übungen zur persönlichen Standortbestimmung, zur Stressbewältigung und zur Stärkung der Selbstfürsorge.

Inhalte:

- Die Kraft von Flow, Begeisterung und Motivation gezielt nutzen
- Frühwarnsignale von Burnout erkennen und einordnen
- Praktische Stressbewältigungstechniken für den Berufsalltag
- Selbstfürsorge stärken: Was brauche ich, um dauerhaft gesund zu bleiben?
- Zeit- und Energiemanagement statt Selbstoptimierungsdruck
- Einführung in die PEP-Klopptechnik (nach Dr. Michael Bohne) zur Aktivierung von Selbstwirksamkeit

Methoden:

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

Nutzen für die Teilnehmenden:

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

Für Fach- und Führungskräfte aus Gesundheits-, Pflege- und sozialpädagogischen Berufen. Beschreibung:

Hary Feldmann

vhs; 95,00 EUR

Sa., 14.03.2026

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

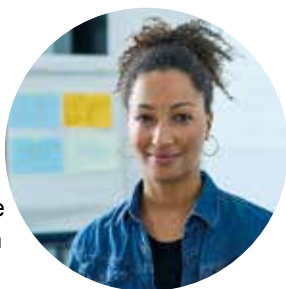
Anmeldung bis 04.03.2026.

Einfach besser reden – Kommunikation mit Klarheit und Haltung neu

Gelingend sprechen, echt zuhören, besser verstehen.

Kurs-Nr.: 252508009P

Was macht ein gutes Gespräch aus? Warum hören wir manchmal nur die Hälfte – oder sagen nicht, was wir wirklich meinen? In diesem Abendseminar erfahren Sie, wie Kommunikation gelingt – alltagstauglich, menschlich und mit Tiefe. Sie lernen zentrale Kommunikationsmodelle kennen, reflektieren Ihre



Brennen? Aber richtig! neu

Für die Arbeit brennen – ohne auszubrennen

Kurs-Nr.: 261508040P

Das Arbeitsleben ist heute mehr denn je von hohen Anforderungen, komplexen Veränderungen und steigender Belastung geprägt. Gerade Menschen, die mit Engagement und Herz bei der Arbeit sind, laufen Gefahr, dabei ihre eigenen Grenzen zu übergehen. Zwischen Anspruch und Realität wird es zur zentralen Herausforderung, Berufung und Balance in Einklang zu bringen.

Das Seminar „Brennen? Aber richtig!“ richtet sich an Berufstätige, die ihre Leidenschaft und Motivation im Beruf erhalten möchten – ohne sich selbst dabei zu verlieren. Es vermittelt fundiertes Wissen, alltagstaugliche Werk-

Bitte beachten Sie auch die **Kurse zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung** ab Seite 69.

- **2525080003P** Selbstmarketing für Frauen
- **252508010P** Die Lösung für Ihr Lampenfieber
- **252508007P** Zufriedenheit Zum Mitnehmen – Ihr persönliches Glücksrezept für Alltag und Ausnahmezustände

Lehrgänge

Qualifizierungskurs für Kindertagespflege

Kurs-Nr.: 252105504P

Die vhs plant im Auftrag des Landkreises Emsland und in Kooperation mit



den örtlichen Familienzentren einen Qualifizierungslehrgang in der Kindertagespflege. Immer mehr Familien



nutzen heute die Kindertagespflege als Betreuungsform für ihre Kinder unter drei Jahren, da sie sich individuell auf ihre Bedürfnisse anpassen lässt. Auch in anderen Bereichen werden Kindertagespflegepersonen häufiger eingesetzt und als Unterstützung gesucht. Der Kurs wendet sich an Frauen und Männer jeden Alters, die Freude am Umgang mit Kindern haben und an einer Tätigkeit als Kindertagespflegeperson interessiert sind. Unterrichtet wird nach dem bundesweit anerkannten Lehrgangskonzept des DJI (Deutsches Jugend-Institut).

Inhalte:

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

Der Lehrgang umfasst ca. 185 Unterrichtsstunden, die sich in 160 Unterrichtsstunden Präsenzunterricht, 10 Stunden Praktikum und 6 Stunden Erste-Hilfe-Kurs am Kind aufgliedern. Unterrichtszeiten: montags und mittwochs, 18:30 - 21:45 Uhr sowie an zwei Samstagen im Monat von 09:00 - 15:00 Uhr.

Während des Lehrgangs wird eine Abschlussprüfung sowie ein Praktikumsbericht angefertigt. Er schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat vom Bundesverband für Kindertagespflege bescheinigt.

Es wird eine unverbindliche Interessenliste geführt. Zu einer kostenlosen Informationsveranstaltung wird rechtzeitig eingeladen.

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

Dozententeam

70,00 EUR

Beginn wird bekanntgegeben

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)

- In Kooperation mit der vhs Leer - Kurs-Nr.: 252105500P

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

Inhalte:

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

Der Lehrgang umfasst eine Gesamtsumme von über 160 Zeitstunden, durch die ggf. eine Anerkennung als besonders schwierige fachliche Tätigkeit und damit einhergehende tarifvertragliche Möglichkeit der Höhergruppierung in 8b möglich ist. Er endet mit dem Zertifikat „Fachkraft Kleinstkindpädagogik“ von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.. Der Unterricht findet samstags von 09:00 - 17:00 Uhr in Papenburg und Leer statt. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57, franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de.

Ina Schullerer, Sandra Nee, Henriette Stevens, Katharina Löning

vhs; 1800,00 EUR (Ratenzahlung) zzgl. Prüfungsgebühr (50% der Lehrgangskosten, max. 600 EUR können auf Anfrage vom Landkreis Emsland, Fachbereich Bildung erstattet werden.)

Sa., 30.08.2025

09:00 - 17:00 Uhr; 26 Termine

Anmeldung bis 30.07.2025.

Aufbauqualifizierung Fachkraft Kleinstkindpädagogik

- In Kooperation mit der vhs Leer - Kurs-Nr.: 252105550P

Die Aufbauqualifizierung Fachkraft Kleinstkindpädagogik wendet sich an Personen, die in ihrer beruflichen Tätigkeit oder künftig mit Kindern unter drei Jahren arbeiten und bereits eine Qualifizierung zur Fachkraft Kleinstkindpädagogik im Umfang von mind. 170 Unterrichtsstunden absolviert haben.



Die zusätzliche Teilnahme an der Aufbauqualifizierung ergibt eine Gesamtsumme von über 160 Zeitstunden, durch die ggf. eine Anerkennung als besonders schwierige fachliche Tätigkeit und damit einhergehende tarifvertragliche Möglichkeit der Höhergruppierung in 8b möglich ist.

Die zusätzliche Teilnahme an der Aufbauqualifizierung ergibt eine Gesamtsumme von über 160 Zeitstunden, durch die ggf. eine Anerkennung als besonders schwierige fachliche Tätigkeit und damit einhergehende tarifvertragliche Möglichkeit der Höhergruppierung in 8b möglich ist.

Inhalte:

- Rechtliche Grundlagen in einer Krippe
- Umgang mit herausforderndem Verhalten und traumatisierten Kindern
- Kinderschutz (inkl. Fallbearbeitung)
- Gebärdensprache unterstützende Kommunikation
- Kommunikation mit Eltern, insbesondere mit den Schwerpunkten Migration sowie seelische und psychische Belastungen
- Arbeit in der Krippe als besondere Herausforderung der Kommunikation im Team
- Praxisprojekt.

Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Berufsausbildung im Berufsfeld Kindergarten, z.B. als Erzieher:in, Kinderpfleger:in oder ein



vergleichbarer Ausbildungsabschluss sowie die Teilnahme an der Qualifizierung zur Fachkraft Kleinstkindpädagogik im Umfang von mind. 170 Unterrichtsstunden.

Die Aufbauqualifizierung endet mit dem Zertifikat der Volkshochschulen Papenburg und Leer. Das Zertifikat wird nach der regelmäßigen Teilnahme am Lehrgang (max. Fehlzeit von 8 Ustd.) sowie der Präsentation der Projektarbeit im Abschlusskolloquium erteilt.

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

Ina Schullerer, Sandra Nee

vhs; 498,00 EUR (Ratenzahlung mögl.)
samstags, 09:00 - 16:00 Uhr; 7 Termine

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

- In Kooperation mit der vhs Leer -
Kurs-Nr.: 252105501P

Berufsbegleitende Weiterbildung für sozialpädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten

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

Inhalte der Weiterbildung sind u.a.:

- Entwicklung integrativer Erziehung und gesetzliche Grundlagen in Niedersachsen



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

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

Weitere Informationen bei der vhs Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de.

Dozententeam, Ina Schullerer, Sandra Nee, Christel Helmers
Beginn wird bekannt gegeben

Pädagogische Mitarbeitende an der Grundschule (vhsConcept)

- In Kooperation mit der vhs Leer -
Kurs-Nr.: 252105510P

Pädagogische Mitarbeiter:innen haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalresource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Ab dem 01. August 2026 wird zudem das ganztägige Angebot für Grundschulkinder stufenweise ausgebaut, sodass ein erhöhter Bedarf an pädagogischen Mitarbeitenden für die verlängerten Betreuungszeiten im Ganztags besteht. Dabei übernehmen sie z. B. folgende Aufgaben:

- Planung und Durchführung außerunterrichtlicher Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, kreatives Gestalten etc.) Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht



- Beaufsichtigung / Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften
- Betreuung und Unterstützung der Schüler:innen in den Lern- und Übungszeiten

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

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

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

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

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

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt. Unterrichtszeiten: montags und donnerstags, 18:30 - 21:30 Uhr, gelegentlich samstags und sonntags 09:00 - 16:30 Uhr, Ferien sind ausgenommen.

Der Unterricht findet abwechselnd in Leer und Papenburg statt.

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

Monika Schendzielorz, Carmen Post, Heike Weimann, Michael Soring, Eva-Maria Schlüter

vhs; 657,00 EUR

(zzgl. Prüfungsgebühren (Ratenzahlung möglich))

Start: Mo., 01.09.2025

18:30 - 21:30 Uhr; 28 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.



Pädagogische Mitarbeitende an der Sekundarstufe I (vhsConcept)

- In Kooperation mit der vhs Leer -
Kurs-Nr.: 252105520P

Den Lehrgang „Pädagogische Mitarbeitende in an Grundschulen“ haben die vhs Papenburg und vhs Leer seit vielen Jahren erfolgreich durchgeführt. Er bildet die Grundlage und Zugangsvoraussetzung für dieses Ergänzungsmodul „Pädagogische*r Mitarbeiter*in an der Sekundarstufe I“. Die Landesregierung Niedersachsen strebt den Ausbau von Ganztags- und Gesamtschulen an, in denen zukünftig verstärkt Pädagogische Mitarbeiter:innen eingesetzt werden sollen. In diesem Ergänzungsmodul wird - aufbauend auf den Kenntnissen aus dem Lehrgang „Grundschule“ und anknüpfend an Ihre Praxiserfahrungen - auf das neue, interessante Aufgabenfeld an der weiterführenden Schule vorbereitet.

Folgende Themen sind Inhalte des Lehrgangs:

- Entwicklungspsychologie von Heranwachsenden
- Pubertät
- Umgang mit Aggressivität
- Entwicklung einer konstruktiven Streitkultur



- Theorie und Praxis von projektorientiertem Handeln (Projektmanagement)
- Demokratie-Lernen an vielfältigen Projekten
- Zusammenarbeit mit Schul-Sozialpädagogen/-innen, den Lehr- und Beratungskräften
- Rechtliche Rahmenbedingungen des schulischen Ganztags

Lehrgangsdauer: 40 Unterrichtsstunden Präsenzzeit zuzüglich 10 Stunden Praxis Hospitation an einer SEK I-Schule und ca. 20-30 Stunden Eigenstudium. zzgl. Prüfungstermin / Kolloquium: Vorstellung eines Schulprojekts oder einer Aktion / Unternehmung mit anschließender Reflexion und Zertifikatsübergabe.

Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Für einen neuen Lehrgang führen wir eine Interessentenliste. Weitere Informationen bei der vhs Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de.

Dozententeam

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

vhsConcept: Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter:in

Kurs-Nr.: 252105530P

Schulbegleiter:innen (auch Schulassistenten, Integrationsassistenten genannt) ermöglichen die schulische Integration von Kindern und Jugendlichen mit besonderem Förderbedarf. Sie begleiten die Schüler:innen durch den Schulalltag, gehen auf individuelle Bedürfnisse ein und unterstützen ihre Teilhabe am allgemeinen Schulsystem. Die konkreten Aufgaben der Schulbegleitung bestimmen sich nach den jeweiligen persönlichen Erfordernissen der Kinder und sind entsprechend sehr individuell. Diese Qualifizierung bietet praktische und theoretische Module im Bereich der sonderpädagogischen und pädagogischen Fragestellungen sowie im sonderpädagogischen Unterstützungsbedarf an.

Einen neuen Lehrgang planen wir für Frühjahr 2026. Gern nehmen wir Sie auf die Interessentenliste auf und schicken Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu.

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

Dozententeam

Ein neuer Kurs ist für Frühjahr 2026 geplant.

Qualifizierung zum/zur Lerntherapeut:in

- Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der vhs Leer -

Kurs-Nr.: 252105540P

Dieser Langzeitlehrgang richtet sich an Personen, die lerntherapeutisch tätig werden möchten.

Eine pädagogische und/oder psychosoziale Erstausbildung ist von Vorteil. Ein Quereinstieg aus anderen Berufen ist möglich.

Inhalte:

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

Der Lehrgang umfasst ca. 162 Ustd. und endet mit einer schriftlichen Hausarbeit im Umfang von ca. 15 Seiten sowie einem Kolloquium.

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

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

Dr. med. Ralf Gitmans,

Dr. med. Ulrike Gitmans, Melanie Thöle-Riezebos, Eva-Maria Schlüter, Carmen Post, Antje Janßen

vhs; Gebühr 1350,00 EUR, Ratenzahlung möglich.

Beginn: Sa., 13.09.2025

09:00 - 16:30 Uhr; 18 Termine
Anmeldung bis 13.08.2025.





PAPENBURG LOCALS

Papenburg-Gutschein –
Ihre vhs Papenburg ist jetzt
auch dabei!

Kennen Sie schon den Papenburg-Gutschein?
Mit diesem können Sie in über 90 teilnehmenden
Papenburger Geschäften einkaufen.

Seit neuestem ist auch die vhs Papenburg dabei:
Lösen Sie Ihren Papenburg-Gutschein bei uns ein,
buchen Sie einen tollen Kurs und bringen Sie mehr
Hygge in Ihr Leben!
Wir freuen uns auf Sie!

Ihr vhs Team
in Kooperation mit den papenburglocals!



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.



Beratung

Franziska Hähnlein
Telefon: 04961 9223-57



Inhalt

Projekte und Maßnahmen in der vhs Papenburg . . .	57
Für Auszubildende	62
Kaufmännische Online Fortbildung	63
Berufliche Weiterbildung mit XPert Business	66
XPert Business-Kurse –	
Gemeinsam Vor-Ort in der vhs lernen	67
Fachwirkurse IHK	67
Unternehmensführung & Marketing	68
Kommunikation.	69
Persönlich wachsen – Potenziale entfalten	71





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



Lernförderung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BMAS)

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

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

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

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

Ansprechpartnerin vhs Papenburg gGmbH:

Isabelle Martial

Telefon: 04961 9223-76

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

Ansprechpartnerin DRK:

Alina Rodriguez-Sanchez

04961 9123 2026

alina.rodriguez-sanchez@drk-emsland.de



vhs-LernTREFF im Quartier

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

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

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

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

Ansprechpartnerin:

Isabelle Martial

Telefon: 04961 9223-76

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

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





Projekte für Menschen mit Migrationshintergrund sowie Asylbewerber/-innen

Die vhs Papenburg setzt als eine der Anlaufstellen für Menschen mit Migrationshintergrund und Flüchtlinge in Papenburg und dem nördlichen Emsland folgende Maßnahmen um:

- Integrations- und DeuFöV-Kurse, gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
- Einbürgerungstests

Ansprechpartnerinnen

Katharina Morasch

Telefon: 04961 9223-39

E-Mail: katharina.morasch@vhs-papenburg.de

Maryna Rodschai

Telefon: 04961 9223-45

E-Mail: maryna.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

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

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

Ansprechpartnerin:

Katrin Wagner

Telefon: 04961 9223-52

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



BldS – Berufliche Integration durch Sprache

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

Ansprechpartnerin:

Katrin Wagner

Telefon: 04961 9223-52

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





Family Live – Raus ins Leben

Ganzheitliche Unterstützung für Alleinerziehende und Familien im Emsland

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

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

Das Angebot ist dank der Projektförderung für Sie kostenlos.

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

Amanda Hoppmann

E-Mail: Amanda.Hoppmann@vhs-papenburg.de

Telefon: 04961 9223-46

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

vhs Papenburg gGmbH

Papenburg – Esterwegen – Werlte

E-Mail: FamilyLive@vhs-papenburg.de

vhs Meppen gGmbH

Meppen – Haren – Haselünne – Geeste – Spelle – Twist

E-Mail: FamilyLive@vhs-meppen.de

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



FFIW – Frauen finden ihren Weg

Frauen mit Migrationserfahrung sind am Arbeitsmarkt und in Qualifizierungsmaßnahmen unterrepräsentiert.

Das Projekt FFIW im ESF Plus-Programm „MY TURN“ trägt dazu bei, dass Frauen mit Migrationserfahrung, die Unterstützung wünschen, ihre Ressourcen stärken, ihre Kompetenzen ausbauen, ihre Lebensziele und beruflichen Pläne verfolgen und umsetzen und dadurch Ausbildung, Qualifikationen, sozialversicherungspflichtige Beschäftigung, Selbstständigkeit usw. aufnehmen können.

Im Vordergrund steht die Beratung und das Coaching der Teilnehmerinnen. Ergänzt wird dies durch Seminare, Workshops, Vorträge und ähnliches, welche zum Empowerment der Frauen beitragen. Auch ein Bewerbungstraining ist integriert sowie die Kontaktaufnahme zu geeigneten Unternehmen.

Die Angebote können im kompletten Emsland vorgehalten werden.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann wenden Sie sich an:

vhs Papenburg gGmbH

Anne Sonntag da Cruz (Projektleitung)

Telefon: 04961 9223-21

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

vhs Meppen gGmbH

Galnar Hanoun

Telefon: 05931 9373-79

E-Mail: galnar.hanhoun@vhs-meppen.de

oder informieren Sie sich auf unserer Homepage unter:
www.my-turn-emsland.de

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



TOURISMUS-AKADEMIE Nordwest

Die Frische Brise für Ihr Know-How

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

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

www.tourismus-akademie-nordwest.de
#kvhsammerland





Für Auszubildende

Rechnungswesen für Auszubildende

Kurs-Nr.: 252504000P

Sie erlernen einen kaufmännischen Beruf und wollen sich in den Fächern Buchführung und Kostenrechnung von



Anfang an gut aufstellen? Mit diesem ausbildungsbegleitenden Kurs vertiefen und festigen Sie Ihre Kenntnisse und werden fit für die Praxis.

Themen:

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

Jakob Belle

vhs; 95,00 EUR

Sa., 17.01.2026

09.00 - 12.00 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 07.01.2026.



Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement

- Samstagskurs -

Kurs-Nr.: 252504023P

Teil 1 der Abschlussprüfung (Herbst 2025)

Prüfungsbereich „Informationstechnisches Büromanagement“

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

Inhalte:

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

Texterstellung automatisieren

- Formularerstellung, Autotext einfügen, Serienbrieffunktion
- Befehle und Funktionen für die Tabellenkalkulation

Funktionen für Berechnungen

- Summe, Summewenn, Wenn (auch verschachtelt), Sverweis, Zählenwenn,
- Jahr/Monat/Tag ...

Diagramm erstellen und bearbeiten

- Diagrammtypen, Achse formatieren, Datenbeschriftung ...

Allgemeine Rechen-Operationen

- Dreisatz, Prozentberechnung (auch prozentuale Veränderung)

Formatierung

- Benutzerdefiniertes Format

Der Kurs findet an fünf Samstagen statt.

Wilfried Deuling

vhs; 120,00 EUR (30 Ustd.)

Sa., 16.08.2025



09.00 - 13.45 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 06.08.2025.

Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement

- Abendkurs -

Kurs-Nr.: 252504022P

Teil 1 der Abschlussprüfung

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252504023P

Der Abendkurs findet 2 x wöchentlich, montags und mittwochs, statt.

Wilfried Deuling

vhs; 130,00 EUR

Mi., 21.01.2026

18.30 - 20.45 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 10.01.2025.

Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement

- Samstagskurs -

Kurs-Nr.: 252504021P

Teil 1 der Abschlussprüfung (Frühjahr 2026)

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252504023P

Der Kurs findet an fünf Samstagen statt.

Wilfried Deuling

vhs; 130,00 EUR (30 Ustd.)

Sa., 24.01.2026

09.00 - 13.45 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 14.01.2026.

Prüfungsvorbereitung für Teil 2 „Kaufleute für Büromanagement“

Abschlussprüfung Frühjahr 2026

Kurs-Nr.: 261504024P

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



lassenheit. Auch diese Aspekte werden berücksichtigt und individuell gefördert. Durch praxisnahe Übungen werden Sie gezielt bei Ihren Prüfungsvorbereitungen unterstützt und angeleitet.

Der Abendkurs findet 1 x wöchentlich montags statt.

Matthias Fecht

vhs; 100,00 EUR

Mo., 09.02.2026

18.30 - 20.45 Uhr; 6 Termine

Anmeldung bis 30.01.2026.

Kaufmännische Online Fortbildung

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

Vorbereitende Buchführung ONLINE

Kurs-Nr.: 252504080P

Mit einer funktionierenden, laufenden Buchführung wird der Grundstein für eine effiziente Unternehmensführung gelegt. Lernen Sie die vorbereitende Buchhaltung kennen, entlasten Sie Ihren Steuerberater und lernen Sie, Zahlen zu interpretieren. Zusätzlich profitieren Sie von diversen Tipps und Checklisten zum Thema.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR

Di., 09.09.2025

18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 01.09.2025.

Einführung in die Buchführung ONLINE

Kurs-Nr.: 252504082P

Für alle, die es etwas genauer wissen wollen, bieten wir eine leicht verständliche Einführung in das Thema Buchhal-

tung an. Lernen Sie die Bilanz kennen, verstehen und zu bearbeiten. Das Erstellen von Buchungssätzen sowie das Einordnen von Geschäftsvorfällen rundet das Modul ab.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR

Di., 07.10.2025

18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 29.09.2025.

Vertiefende Buchführung ONLINE

Kurs-Nr.: 252504084P

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

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR

Di., 04.11.2025

18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 27.10.2025.

Personalsachbearbeitung ONLINE

Kurs-Nr.: 252504086P

Personalakten führen, Entgeltabrechnungen vorbereiten, Personalstatistiken führen sowie die allgemeine Personalsachbearbeitungen sind nur einige Arbeitsaufgaben, die großer Sorgfalt bedürfen und gesetzlichen Regelungen unterliegen. Lernen Sie, wie Sie souverän die Personalarbeit in Zukunft meistern werden.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR

Mo., 08.09.2025

18.00 - 19.30 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 29.08.2025.

Finanzbuchhaltung ONLINE

Kurs-Nr.: 252504088P

Gewinnen Sie einen Überblick über die komplexe Welt der Finanzbuchhaltung. Lernen Sie wichtige Aufgabenfelder sowie Zahlungsstrukturen richtig zu deuten und betriebswirtschaftlich umzusetzen.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz

oder von zu Hause aus; 30,00 EUR

Mo., 03.11.2025

20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 24.10.2025.

Kosten- und Leistungsrechnung ONLINE

Kurs-Nr.: 252504090P

Als Grundregel gilt, jedes Unternehmen sollte zumindest einmal jährlich eine Kosten- und Leistungsrechnung absolvieren und sich den tatsächlichen Zahlen widmen. Lernen Sie, wie Sie gewinnbringende unternehmerische Entscheidungen anhand der „richtigen Zahlen“ zu treffen.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR

Mo., 08.09.2025

20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 29.08.2025.

Entgeltabrechnung ONLINE

Kurs-Nr.: 252504094P

Auch in kleineren Unternehmen gehört die Entgeltabrechnung zum zentralen Bestandteil der Personalführung. Zwar werden Sie meist extern erstellt, dennoch muss ein entsprechendes Fachwissen vorgehalten werden. Lernen Sie die Grundlagen der Entgeltabrechnungen kennen um Angestellte und Arbeiter zu beraten.

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 30,00 EUR

Di., 09.09.2025

20.00 - 21.30 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 01.09.2025.

SAP® Grundlagen: Navigation

Kurs-Nr.: 252504500P

Zielgruppe:

Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten

Voraussetzungen:

- Empfohlenes Wissen: betriebswirtschaftliche Grundlagen
- Erforderliches Wissen: sehr gute PC-Kenntnisse

Beschreibung und Ziele:

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP®



S/4HANA Systems. Die Teilnehmer:innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- Überblick SAP® S/4HANA
- Anmelden am System
- Navigation: SAP-Bildschirme, Menüs, -Felder und -Sonderfunktionen
- Verwendung der verschiedenen Hilfefunktionen in SAP
- Einrichten von Stammdaten
- Durchführen von Transaktionen
- Nutzung von SAP-Standardberichten
- Ausgabefunktionen in SAP

Nach Abschluss erhalten Sie ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat.
vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 315,00 EUR
Fr., 08.08.2025, 13.00 - 18.00 Uhr;
Sa., 09.08.2025, 09.00 - 16.15 Uhr
Anmeldung bis 25.07.2025.

SAP® Grundlagen: Navigation

Kurs-Nr.: 252504510P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252504500P
vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 315,00 EUR
Fr., 05.09.2025, 13.00 - 18.00 Uhr;

Sa., 06.09.2025, 09.00 - 16.15 Uhr
Anmeldung bis 22.08.2025.

SAP® Grundlagen: Navigation

Kurs-Nr.: 252504520P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252504500P
vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 315,00 EUR

Fr., 10.10.2025, 13.00 - 18.00 Uhr;
Sa., 11.10.2025, 09.00 - 16.15 Uhr
Anmeldung bis 26.09.2025.



SAP® Grundlagen: Navigation

Kurs-Nr.: 252504521P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252504500P
vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 315,00 EUR
Fr., 07.11.2025, 13.00 - 18.00 Uhr;
Sa., 08.11.2025, 09.00 - 16.15 Uhr
Anmeldung bis 24.10.2025.

SAP® Grundlagen: Navigation

Kurs-Nr.: 252504530P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252504500P
vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz

oder von zu Hause aus; 315,00 EUR
Fr., 05.12.2025, 13.00 - 18.00 Uhr;
Sa., 06.12.2025, 09.00 - 16.15 Uhr
Anmeldung bis 21.11.2025.

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

Kurs-Nr.: 252504540P

Zielgruppe:

Anwender:innen im Bereich Finanzbuchhaltung

Voraussetzungen:

- Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems
- Erforderliches Wissen:
 - o sehr gute PC-Kenntnisse
 - o Buchführungskenntnisse

Beschreibung und Ziele:

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Pflegen von Kreditoren- / Debitorenstammsätzen
- Buchungen in Kreditoren- / Debitorenbuchhaltung
- Durchführen eines Zahllaufs / Mahnlaufs
- Integration zwischen Debitorenbuchhaltung und Kundenauftragsbearbeitung
- Integration zwischen Kreditorenbuchhaltung und Beschaffung

Nach Abschluss erhalten Sie ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat.
vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 315,00 EUR
Fr., 21.11.2025, 13.00 - 18.00 Uhr;
Sa., 22.11.2025, 09.00 - 16.15 Uhr
Anmeldung bis 07.11.2025.

Personaladministration in SAP® ERP

Kurs-Nr.: 252504560P

Zielgruppe: Sachbearbeiter:innen bzw. Anwender:innen im Bereich der Personalsachbearbeitung



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



Voraussetzungen:

- Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems
- Erforderliches Wissen:
 - o sehr gute PC-Kenntnisse
 - o betriebswirtschaftliches Wissen zu Personalprozessen

Beschreibung und Ziele:

Das Live-Online-Seminar vermittelt einen praxisnahen Einblick in die Grundprozesse und -funktionen von SAP HCM (Human Capital Management). Der Fokus des Seminars liegt auf dem Anlegen und Pflegen von Personalstammdaten in SAP. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP®-Cloud
- Strukturen im HCM
- Organisationsmanagement
- Anlegen von Personalstammdaten
- HCM-Stammdatenpflege

- Personalmaßnahmen ausführen
Nach Abschluss erhalten Sie ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat. alfatraining
- vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 315,00 EUR
Fr., 12.09.2025, 13.00 - 18.00 Uhr;
Sa., 13.09.2025, 09.00 - 16.15 Uhr
Anmeldung bis 29.08.2025.

Einkauf in SAP® S/4HANA

Kurs-Nr.: 252504570P

Zielgruppe:

Anwender:innen im Bereich Einkauf und Materialdisposition

Voraussetzungen:

- Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems
- Erforderliches Wissen:
 - o sehr gute PC-Kenntnisse
 - o betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen

Beschreibung und Ziele:

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufs-

stammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA.

Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Inhalte:

- An- und Abmelden in der SAP-Cloud
- Anlegen von Materialstammsätzen
- Anlegen von Lieferantenstammsätzen
- Verwenden von Partnerfunktionen im Einkauf
- Grundlagen der Preisfindung analysieren
- Einkaufsinfosätze anlegen
- Durchführung eines Bestellprozesses

Nach Abschluss erhalten Sie ein Original SAP®-Bildungspartner-Zertifikat. alfatraining

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 315,00 EUR
Fr., 24.10.2025, 13.00 - 18.00 Uhr;
Sa., 25.10.2025, 09.00 - 16.15 Uhr
Anmeldung bis 10.10.2025.



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

Teile Dein Wissen
in Deiner
Volks**HOCH**schule
www.vhs-kurse-leiten.de



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





Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite (<https://lernort.online/>)

Credit-Points fürs Studium

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

Übersicht Online Kurse

Abendkurse: jeweils dienstags & donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr, Start: 04.11.2025

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

Sommerkurse: jeweils dienstags & donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr, Start: 29.07.2025

- Finanzbuchführung 1&2, Lohn und Gehalt 1&2, Finanzbuchführung EDV

EDV Abendkurse: jeweils dienstags & donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr, Start: 04.011.2025

- Lohn und Gehalt mit DATEV
- Finanzbuchführung mit DATEV

Prüfungstermine: Samstag, 29.11.2025 sowie 07.02.2026, 09 – 12 Uhr, ggf. n.V.

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

Beratung:

Franziska Hähnlein, Tel.: 04961 9223-57.



Xpert Business- Kurse – Gemeinsam Vor-Ort in der vhs lernen

Lehrgang Finanzbuchhalter:in (XB) Präsenzlehrgang

Kurs-Nr.: 261504140P

Dieser Lehrgang dient der beruflichen Weiterbildung im betrieblichen Rechnungswesen. Er wendet sich an kaufmännische Angestellte, die ihre Kenntnisse im Bereich der Finanzbuchhaltung vertiefen und später eventuell die Bilanzbuchhalterprüfung ablegen wollen.

Der Lehrgang Finanzbuchhalter:in (XB) besteht aus den Modulen:

- Finanzbuchführung 1
- Finanzbuchführung 2
- Finanzbuchführung 3 (EDV)
- Bilanzierung
- Kosten- und Leistungsrechnung

Jedes dieser fünf Module wird mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen.

Nach Bestehen von fünf Teilprüfungen erhalten Sie das Gesamtzertifikat „Finanzbuchhalter:in (XB)“.

Dozententeam

Gebühr wird bekannt gegeben (Ratenzahlung möglich)
dienstags & donnerstags ab
10.03.2026, 18.30 - 21.30 Uhr;
70 Termine

Prüfung für Xpert Business-Online-Kurse

Kurs-Nr.: 252504231P

An diesem Termin können Sie Ihre Prüfung zum Xpert Business Online-Kurs ablegen. Diese dauert 180 Minuten, bei Bestehen erhalten Sie das Xpert Business Zertifikat.

Dozententeam

vhs; 105,00 EUR
Sa., 29.11.2025
09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 10.11.2025.

Prüfung für Xpert Business-Online-Kurse

Kurs-Nr.: 261504230P

Dozententeam

vhs; 105,00 EUR
Sa., 07.02.2026
09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 14.01.2026.

Fachwirtkurse IHK – Ihre Karriere auf das nächste Level bringen!

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

Gepr. Wirtschaftsfach- wirt:in (IHK) Frühjahr 2026 Bachelor Professional of Business

Kurs-Nr.: 261504300P

Wirtschaftsfachwirte sind in der Lage, branchenübergreifend Abläufe und Zusammenhänge zu erkennen,

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



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

Fördermöglichkeiten: Eine Förderung über das Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (Aufstiegs-BAföG) ist möglich.

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

Dozententeam

vs. 2995,00 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn Mai 2026

Gepr. Industriefachwirt:in (IHK) Frühjahr 2026

**Bachelor Professional in
Management for Industry**

Kurs-Nr.: 261504400P

Der Lehrgang zum/zur „Gepr. Industriefachwirt:in (IHK)“ vermittelt vertieftes Fachwissen sowie

organisatorische, methodische und dispositive Kenntnisse für Fach- und Führungskräfte in allen Bereichen eines Industrieunternehmens. Durch die umfassende Qualifizierung können Industriefachwirt:innen ihre Kompetenzen bei der Steuerung und Gestaltung der innerbetrieblichen Prozesse und Leistungen insbesondere in kleinen und mittleren Industrieunternehmen einbringen. Die Fortbildung richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung und entsprechen der Berufspraxis in einem Industrieunternehmen. Der Abschluss ist dem Qualifikationsniveau 6 des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) zugeordnet, was dem Niveau eines Bachelor-Abschlusses entspricht.

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

Fördermöglichkeiten: Eine Förderung über das Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (Aufstiegs-BAföG) ist mög-





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

Dozententeam

vs. 2995,00 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn Mai 2026

Gepr. Bilanzbuchhalter:in (IHK) Frühjahr 2026

Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung

Kurs-Nr.: 261504800P

Die beruflichen Qualifikationen des „Geprüften Bilanzbuchhalter:in“ umfassen die Kompetenz, die Aufgaben des kaufmännischen Rechnungswesens für Unternehmen und Institutionen unterschiedlicher Art, Größe und Rechtsform selbstständig und eigenverantwortlich zu organisieren und durchzuführen sowie in diesem Zusammenhang Mitarbeiter zu führen.

Als Generalist mit viel Detailwissen decken Sie die wesentlichen Aufgaben des Rechnungswesens in einem Unternehmen ab.

Die Weiterbildung richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung. Der Abschluss ist dem Qualifikationsniveau 6 des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) zugeordnet, was dem Niveau eines Bachelor-Abschlusses entspricht. Der Lehrgang umfasst ca. 780 Unterrichtsstunden und findet zweimal wöchentlich, montags und mittwochs abends sowie vierwöchentlich samstags in Papenburg und Leer statt. Der Kurs wird online über die vhs.cloud begleitet.

Fördermöglichkeiten: Eine Förderung nach dem Aufstiegs-BAföG ist möglich. Für einen neuen Lehrgang ab September 2025 können Sie sich anmelden. Gerne schicken wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu.

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



Dozententeam

vs. 4290,00 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Beginn Frühjahr 2026

Unternehmensführung & Marketing

Aktuelle Änderungen im Lohnsteuer-, Sozialversicherungs- und Arbeitsrecht 2025/2026 ONLINE

Kurs-Nr.: 252507020P

Für Assistent:innen und Sachbearbeiter:innen mit grundlegenden Erfahrungen in der Personalabrechnung bzw. mit Personalaufgaben, die ihr Wissen vertiefen, erweitern und aktualisieren wollen.

Die Teilnehmenden erhalten detaillierte Einblicke in die Änderungen und Neuerungen im Lohnsteuer- und Sozialversicherungs- und Arbeitsrecht zum Jahreswechsel. Sie erhalten alle wichtigen Grundlagen für eine lohnsteuer- und sozialversicherungsrechtlich korrekte Entgeltabrechnung zu Beginn des neuen Jahres.

Markus Hauff

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 170,00 EUR
Di., 13.01.2026
09.00 - 17.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 02.01.2026.

Arbeitsrechtsschulung ONLINE

Kurs-Nr.: 252507010P

Das deutsche Arbeitsrecht ist auf zahlreiche Gesetze verteilt und in seiner Gesamtheit nur schwer zu überblicken. Gleichwohl sind fundierte Kenntnisse sowohl für Personalverantwortliche wie auch für Beschäftigte im Personalwesen von herausragender Bedeutung, da fehlende Kenntnisse zu erheblichen finanziellen Folgewirkungen für Unternehmen führen können. Aufgrund der Vielschichtigkeit des Arbeitsrechts bieten wir Ihnen die einzelnen Themenfelder in einem Modulsystem an, welche individuell nach den jeweiligen Bedürfnissen des Unternehmens zusammengestellt werden können. Die Module können auch als Einzelmodule gebucht werden. Für weitere Einzelheiten sprechen Sie uns gerne an, Franziska Hähnlein 04961 9223-57.

Module:

1. Grundlagen des Arbeitsrechts
 2. Arbeitsvertragsrecht
 3. Pflichten im Arbeitsverhältnis
 4. Gestaltung von Beschäftigungsverhältnissen
 5. Arbeitszeitregelungen
 6. Mindestlohnregelungen
 7. Beendigung von Beschäftigungsverhältnissen
 8. Arbeitszeugnisse lesen, verstehen, schreiben (Einzel-Abendseminar)
 9. Entgeltfortzahlung
 10. Urlaubsregelungen
 11. Gesetzliche Vorschriften zum Mutterschutz
 12. Betriebliche Mitbestimmung / Betriebsrat
 13. Pfändungen und Lohnabtretungen
- Die Gesamtschulung findet an 7 Abenden mit je 4 Ustd. jeweils montags von 18:30 bis 21:30 Uhr statt. Wir führen eine Interessentenliste.

Erwin Abels

250,00 EUR (Bei Einzelbuchung pro Modul 35 EUR)
Beginn nach Absprache

Personalführung und Personalmanagement

Kurs-Nr.: 252507070P

Engagierte und qualifizierte Führungskräfte bilden die Basis für den Unternehmenserfolg, steigern die Motivation der Mitarbeitenden und damit die Produktivität des Unternehmens. Die professionelle Anwendung von Führungstechniken bilden den Hintergrund für ein modernes kooperatives Führungsverständnis, in welchem die Führungskraft mehr Partner und Coach und weniger Vorgesetzte ihrer Mitarbeitenden ist. Darüber hinaus sollten Führungskräfte in den Prozess der Personalplanung wie auch Personalgewinnung eingebunden werden

Inhalte:

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



- Personalbedarfs-, Personalkosten- und Personaleinsatzplanung
- Wir führen eine Interessentenliste, auch als Inhouse-Schulung möglich.

Erwin Abels

135,00 EUR

Beginn nach Absprache

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) ONLINE

Kurs-Nr.: 252507130P

Sie möchten die Ausbildereignungsprüfung absolvieren und sich gleichzeitig praxisorientiert auf Ihre zukünftigen



Aufgaben vorbereiten? In diesem Kurs werden beide Faktoren berücksichtigt. Onlineunterrichtsstunden bieten ausreichend Zeit für Fragen und Diskussionen, Selbstlernphasen runden die Wissensvermittlung ab. Für Lernmaterialien fallen zusätzlich ca. 40 EUR an, die an den Dozenten zu entrichten sind. Die Prüfungsgebühren sind separat an die jeweiligen Kammern zu entrichten. Der Kurs läuft mittwochs jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr an folgenden Terminen: 20.08./27.08./03.09./10.09./17.09./24.09./01.10./08.10./15.10./22.10.2025

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 250,00 EUR Mi., 20.08.2025

18.00 – 19.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 11.08.2025.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) ONLINE

Kurs-Nr.: 252507131P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252507130P Der Kurs läuft mittwochs jeweils von 20:00-21:30 Uhr an folgenden Terminen: 17.09./24.09./01.10./08.10./15.10./22.10./29.10./05.11./12.11./19.11.2025

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 250,00 EUR Mi., 17.09.2025

20.00 – 21.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 08.09.2025.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) ONLINE

Kurs-Nr.: 252507132P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252507130P Der Kurs läuft mittwochs jeweils von 18:00-19:30 Uhr an folgenden Terminen: 29.10./05.11./12.11./19.11./26.11./03.12./10.12./17.12./07.01./14.01.26

Michael Menze

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 250,00 EUR Mi., 29.10.2025

18.00 – 19.30 Uhr; 10 Termine

Anmeldung bis 20.10.2025.

Vorbereitung auf die praktische Ausbilder-eignungsprüfung (AEVO)

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

Kurs-Nr.: 252507030P

Sie sind, zum Beispiel aufgrund einer Weiterbildung zum/zur Fachwirt:in, vom schriftlichen Teil der AEVO-Prüfung

befreit? Ihnen fehlt nur der praktische Teil der Prüfung?

Dann ist dieser Lehrgang genau richtig für Sie: In kurzer Zeit werden Sie hier punktgenau für die Präsentation einer Ausbildungssituation trainiert und auf das Fachgespräch vorbereitet. Sie haben die Grundlagen - schließen Sie Ihre Qualifikation zum/zur Ausbilder:in nach AEVO jetzt konsequent ab. Der Lehrgang richtet sich an alle Teilnehmende, die bereits eine Weiterbildung (z. B. Fachwirt:in oder Fachkaufmann/-frau) abgeschlossen haben und die nach der jeweiligen Prüfungsordnung des Weiterbildungsabschlusses von der schriftlichen Prüfung der Ausbilder-Eignungsverordnung befreit sind.

Der Lehrgang bereitet Sie an drei Abenden auf den praktischen Prüfungsteil der Ausbilder-Eignungsverordnung vor. Die ersten beiden Abende finden im online-Format statt; am dritten Abend können Prüfungen in Präsenz simuliert werden.



Inhalte:

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

Erwin Abels

vhs; 93,00 EUR

(zzgl. Prüfungsgebühr IHK)

Mo., 03.11.2025

19.00 – 22.00 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 24.10.2025.

Kommunikation



Matthias Dahms – Ihr Experte für Führung, Kommunikation und Personalentwicklung
Seit über drei Jahrzehnten bringt Matthias Dahms, Jahrgang 1965, sein Wissen und Engagement als Trainer, Coach und Berater in den Bereichen Führung, Kommunikation und Personalentwicklung ein. Seine berufliche Reise begann mit einer Banklehre und einem Wirtschaftsstudium an der Universität Wuppertal. Dahms' Spezialisierung umfasst Führung, Schlagfertigkeit und Kommunikation. „Die situative Arbeit mit den Teilnehmenden an deren kommunikativen Fragestellungen im Alltag stellt den besonderen Mehrwert meiner Seminare dar,“ erklärt Dahms.

Selbstmarketing für Frauen – Schluss mit ungewollter Bescheidenheit! neu

Kurs-Nr.: 2525080003

Viele Frauen leisten Großartiges – und sprechen selten darüber. Wer sich nicht zeigt, wird oft übersehen. Dieses praxisnahe Online-Seminar richtet sich



an Frauen, die lernen möchten, ihre Stärken klar zu benennen, sich gezielt sichtbar zu machen und dabei authentisch zu bleiben. Im Zentrum stehen typische innere Hürden wie hinderliche Glaubenssätze, überhöhte Ansprüche an Authentizität und widersprüchliche Rollenerwartungen. Sie entwickeln Ihren persönlichen Stil im Selbstmarketing, stärken Ihre Resilienz und lernen, wie Sie mit Klarheit, Präsenz und Haltung auftreten – beruflich wie privat.

Das erwartet Sie:

- Wie Sie Ihre Leistungen und Erfolge klar und überzeugend kommunizieren
- Interaktive Übungen: Praktisch in Gruppenarbeit und Selbstreflexion
- Selbstzweifel als Chance: Resilienz als Grundlage für Selbstmarketing
- Mehr Wirkung durch bewusste Sprache, Haltung und Körpersprache
- Austausch mit anderen Frauen in einem vertrauensvollen Rahmen.

Inhalte:

- Was hinderliche Glaubenssätze mit Selbstvermarktung zu tun haben
- Wie Sie Sichtbarkeit erzeugen – ohne sich zu verbiegen
- Die Rolle von Authentizität, Resilienz und Strategie im Selbstmarketing
- Wie Sie im beruflichen Kontext Ihre Wirkung gezielt steigern
- Praktische Übungen für Haltung, Sprache, Körpersprache
- Überzeugende Argumentation

Der Kurs richtet sich an Frauen, die beruflich oder privat selbstsicher auftreten, ihre Fähigkeiten sichtbar machen und ihr Selbstmarketing bewusst weiter-

entwickeln möchten. Begleitend erhalten Sie das Trainingsbuch: „Selbstmarketing für Frauen – Schluss mit ungewollter Bescheidenheit!“, Matthias Dahms, 2025 **Matthias Dahms**

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 65,00 EUR Sa., 29.11.2025
09.00 - 12.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 19.11.2025.

Die Lösung für Ihr Lampenfieber neu Rhetorik für Präsentationen, Vorstellungsgespräche und Verhandlungen

Kurs-Nr.: 252508010P

Herzklopfen, zitterige Hände, Blackout – Lampenfieber ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein ganz normales Phänomen.

Doch es lässt sich in den Griff bekommen! In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie souverän auftreten, überzeugend sprechen und selbst in stressigen Situationen den roten Faden behalten – ob im Bewerbungsgespräch, bei einer wichtigen Präsentation oder in Verhandlungssituationen.

Kursinhalte:

- Ursachen von Lampenfieber verstehen und gezielt abbauen



- Atem- und Stimmtechniken für einen klaren, festen Auftritt
 - Körpersprache bewusst einsetzen
 - Struktur und Dramaturgie für überzeugende Redebeiträge
 - Spontane Rede – wie Sie mit Unsicherheiten umgehen
 - Feedback & praxisnahe Übungen mit individueller Rückmeldung
- Für alle, die ihre Wirkung verbessern, selbstbewusster auftreten und ihr Lampenfieber nachhaltig reduzieren möchten.

Christine Geschwill

vhs; 69,00 EUR
Do., 06.11.2025
18.30 - 20.45 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 24.10.2025.

Flirtsignale erkennen – Körpersprache und zwischenmenschliche Signale verstehen neu

Kurs-Nr.: 252508020P

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob jemand mit Ihnen flirtet – oder einfach nur nett ist? In unserem neuen Kurs

„Flirtsignale erkennen“ lernen Sie, non-verbale und verbale Hinweise besser zu deuten, Unsicherheiten abzubauen und zwischenmenschliche Kommunikation bewusster wahrzunehmen.

Was Sie erwartet:

- Grundlagen der Körpersprache und Mimik
- Typische Flirtsignale bei Frauen und Männern
- Der feine Unterschied zwischen Freundlichkeit und Interesse
- Praktische Übungen und Rollenspiele zur Selbsterfahrung
- Tipps für mehr Selbstsicherheit im Gespräch

Ob beim ersten Date, im Alltag oder beim Small Talk – wer Flirtsignale erkennt, kann offener, entspannter und selbstbewusster auf andere zugehen.

Christine Geschwill

vhs; 69,00 EUR
Do., 11.09.2025
18.30 - 20.45 Uhr; 5 Termine
Anmeldung bis 29.08.2025.



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



Hallo, ich bin **Hary Feldmann**. Ich bin Sozialbetriebswirt, Coach (EASC), Supervisor (EASC) und Mediator (Universität Wismar) und verfüge über langjährige Leitungserfahrung im Sozial- und Gesundheitswesen. Spezialisiert habe ich mich auf Kommunikation, Führung, Motivation, Selbstfürsorge und Positive Psychologie. Mit Humor, Fachwissen und viel Erfahrung schaffe ich in meinen Kursen einen vertrauensvollen Rahmen für ehrliche Reflexion, kollegialen Austausch und persönliche Weiterentwicklung.

Gelingende Kommunikation – mit Klarheit, Wertschätzung und Haltung führen neu

Kurs-Nr.: 261508003P

Ob im Team, mit Klient:innen oder in herausfordernden Gesprächen – Kommunikation ist das zentrale Werkzeug



im Berufsalltag. Doch was braucht es, damit Kommunikation wirklich gelingt? Dieses Seminar richtet sich an alle, die professionell mit Menschen arbeiten – sei es im sozialen Bereich, in Pflegeberufen, in der Führung oder im allgemeinen Berufsleben. Sie lernen Modelle und Prinzipien guter Kommunikation kennen, reflektieren eigene Muster, trainieren strukturiertes und wertschätzendes Sprechen – und stärken Ihre Präsenz, Haltung und Konfliktfähigkeit. Der Austausch auf Augenhöhe, praxis-

nahe Übungen und humorvolle Impulse sorgen für einen lebendigen Lernprozess mit Tiefgang.

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

Ziele:

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

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

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

Hary Feldmann

vhs; 165,00 EUR

Fr., 06.03.2026, 14.00 - 17.00 Uhr;
Sa., 07.03.2026, 10.00 - 17.00 Uhr,
3 Termine

Anmeldung bis 24.02.2026.

Einfach besser reden – Kommunikation mit Klarheit und Haltung neu

Gelingend sprechen, echt zuhören, besser verstehen

Kurs-Nr.: 252508009P

Was macht ein gutes Gespräch aus? Warum hören wir manchmal nur die Hälfte – oder sagen nicht, was wir wirklich meinen? In diesem Abendseminar erfahren Sie, wie Kommunikation gelingt – alltagstauglich, menschlich und mit Tiefe.

Sie lernen zentrale Kommunikationsmodelle kennen, reflektieren Ihre

Gesprächsmuster und entwickeln neue Handlungsoptionen. Der Fokus liegt auf dem bewussten Umgang mit Sprache, Zuhören, Gesprächsführung und dem Umgang mit schwierigen Situationen – auf Einsteigerniveau und mit der Möglichkeit, zwischen den Terminen das Gelernte im Alltag zu erproben. Zwischen Klarheit und Wertschätzung, zwischen Haltung und Humor eröffnet das Seminar einen geschützten Raum, in dem auch ausprobiert und geübt werden darf – ohne Druck, aber mit Wirkung.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen und Kommunikationsmodelle (z. B. 4-Seiten-Modell, Eisbergmodell)
- Wahrnehmung und Wirkung im Gespräch
- Achtsam zuhören – statt nur reagieren
- Strukturierter Gesprächsaufbau und Feedback geben
- Umgang mit schwierigen Situationen und Konflikten
- Reflexion der eigenen Kommunikationsweise

Ein Kurs für Menschen, die mit Menschen arbeiten – im sozialen, pädagogischen oder pflegerischen Bereich, Berufstätige allgemein, Wiedereinsteiger:innen und Interessierte.

Hary Feldmann

vhs; 95,00 EUR

Mi., 10.12., Do., 11.12., Fr. 13.12.2025
18.30 - 21.00 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 02.12.2025.

Persönlich wachsen – Potenziale entfalten

Ergründen, was trägt Sinnvoll(er) leben, bevor alles zu viel wird

Kurs-Nr.: 252508008P

Schon Goethe fragte sich affin: „Willst du immer weiter schweifen? So wird alles dir zu viel. Was wohl könntest du abstreifen, für ein tragfesteres Ziel?“ Also: Ergründen, was trägt; zur Besinnung kommen und das Gute mehr in den Fokus nehmen. Das schützt nicht nur vor innerem Verschleiß, so lassen sich auch schwierige Lebenssituationen ohne größeren Schaden besser überstehen. Viel Hilfreiches hierzu bietet dieser Vortrag. Gewusst wie wird sich zeigen: „Sieh, das Gute liegt so



nah.“ Dabei schöpft der Referent aus der Logotherapie, einer sinnzentrierten Lebenslehre gegen die Lebensleere.

Otto Pötter

vhs; 27,00 EUR

Di., 23.09.2025

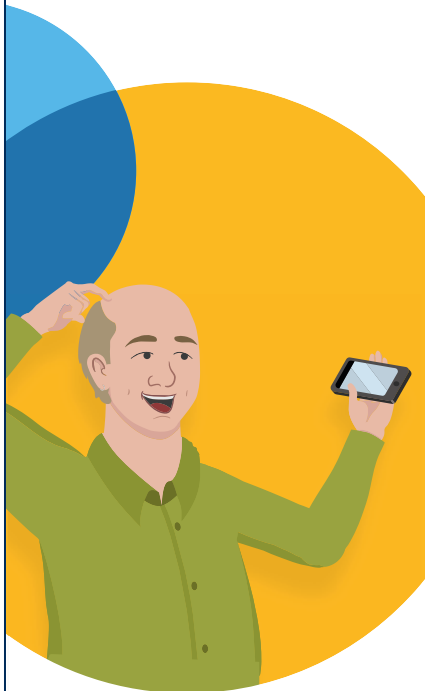
18.30 - 20.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 12.09.2025.



Rechnen lernen:

**kostenfrei –
jederzeit –
an jedem Ort**



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Die Natur als Heilraum – Intensivkurs - Spüren und Erfahren des Waldes - Kurs-Nr.: 252508005P



An diesem Nachmittag geht es ganz um das Spüren und Erfahren des Waldes mit allen Sinnen. Der Wald wird von vielen Menschen als ein guter Ort zum Abschalten und Auftanken empfunden. Mit vielfältigen Achtsamkeitsübungen leite ich Sie an, sich selbst in diesem Lebensraum neu und intensiv wahrzunehmen und zu entdecken. Wir entschleunigen und lassen uns Zeit nachzuspüren. Diese Art der Entdeckungsreise ist auch als Waldbaden bekannt, als das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Um Leib und Seele zu verwöhnen, runden wir den Nachmittag mit einem Picknick ab. Dorothee Schmidt, Kursleiterin für PME, Natur- und Achtsamkeitstrainerin Demonstrationswald Papenburg; 35,00 EUR
Fr., 26.09.2025
16.00 - 19.00 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 12.09.2025.



Hallo, ich bin **Angelika Zengler**. Als Life-Coach unterstütze ich Menschen in herausfordernden Situationen, um diese zu bewältigen und wieder mit Lust und Freude das Leben zu leben. Ich liebe es, anderen Impulse zu geben und so auch andere Blickwinkel aufzuzeigen. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und Sie mit neuen Impulsen zu begleiten.

Krise als Chance – Neue Wege wagen ONLINE **Neu**

Kurs-Nr.: 252508006P

Krise als Chance – das klingt kraftvoll, fast schon leicht. Doch wer mitten in einer schwierigen Lebensphase steckt,

weiß: Diese Sichtweise fühlt sich oft wie eine Überforderung an – für Betroffene ebenso wie für Angehörige. Und dennoch: In jeder Krise liegt ein Neuanfang.

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam Wege, um aus der Starre wieder in Bewegung zu kommen. Wir entwickeln alltagstaugliche Strategien, um trotz veränderter Bedingungen wieder in die eigene Kraft zu finden.

Was erwartet dich?

- Praktische Impulse für neue Perspektiven
- Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienz
- Mutmachende Werkzeuge für einen gelingenden Neubeginn

Dieser Kurs richtet sich an alle, die erfahren haben, wie herausfordernd das Leben sein kann – und bereit sind, daraus neue Stärke zu schöpfen. Denn manchmal beginnt ein neuer Weg nicht dort, wo alles einfach ist – sondern wo du beginnst, wieder an dich zu glauben. Sei dabei. Wage den nächsten Schritt.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart.

Angelika Zengler, Life Coach, CCEP, Hypnosetherapeutin, Buchautorin

vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 17,00 EUR

Do., 30.10.2025

19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 20.10.2025.

„Ich, Du, Wir – Selbstliebe als Fundament für Beziehung“ ONLINE **neu**

Kurs-Nr.: 252508004P

Selbstliebe, Selbstakzeptanz, Selbstverantwortung – Begriffe, die heute allgegenwärtig sind. Doch was steckt wirklich dahinter? Ist das Streben nach einem guten Verhältnis zu sich selbst ein egoistischer Egotrip – oder vielmehr eine notwendige Voraussetzung für gelingende Partnerschaften?

In diesem Kurs werfen wir einen liebevollen, ehrlichen Blick auf die Beziehung, die allem anderen vorausgeht: die Beziehung zu uns selbst.

Denn nur, wenn wir uns selbst mit Respekt und Mitgefühl begegnen, können wir auch in unseren Partnerschaften authentisch, klar und liebevoll sein.

Was erwartet dich?



- Impulse zur Stärkung von Selbstannahme und innerem Gleichgewicht
- Übungen zur bewussten Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Reflexion über eigene Beziehungsmuster und Grenzen
- Raum für Austausch, Inspiration und neue Perspektiven

Dieser Kurs richtet sich an alle, die spüren, dass echte Nähe bei sich selbst beginnt – und bereit sind, diese Fähigkeit achtsam zu trainieren. „Die Qualität deiner Beziehungen beginnt bei dir.“ Lerne, dich selbst als Partner:in ernst zu nehmen – für ein Wir, das auf einem starken Ich ruht. Herzliche Einladung zu einer Reise nach innen – für mehr Verbindung im Außen.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Die Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Kursstart.

Angelika Zengler, Life Coach, CCEP, Hypnosetherapeutin, Buchautorin
vhs-Online-Schulung: vom Arbeitsplatz oder von zu Hause aus; 17,00 EUR
Do., 13.11.2025

19.00 - 20.30 Uhr; 1 Termin
Anmeldung bis 03.11.2025.

Zufriedenheit zum Mitnehmen – Ihr persönliches Glücksrezept für Alltag und Ausnahmezustände

Kurs-Nr.: 252508007P

Ein genussvoller Workshop mit fundiertem Wissen aus der Positiven Psychologie, Raum für ehrliche Reflexion –

und einem Austausch auf Augenhöhe. Für alle, die ihr Leben bewusst würzen wollen.

Was macht uns im tiefsten Inneren wirklich zufrieden – gerade dann, wenn das Leben nicht nach Plan verläuft? In diesem Workshop gehen wir gemeinsam auf die Suche nach tragfähigen Antworten. Inspiriert von der Positiven Psychologie entdecken Sie, was Zufriedenheit wirklich ausmacht, wie Sie Ihre eigenen Stärken nutzen können und warum kleine Verände-



runge oft den größten Unterschied machen. Neben fundierten Impulsen (u. a. zum PERMA-Modell nach Martin Seligman) erwarten Sie biografische Reflexion, kreative Gruppenübungen und ehrlicher Austausch in einem geschützten Rahmen. Mit einer Prise Humor, persönlichem Tiefgang und einer supervisorischen Haltung begleiten wir den Blick nach innen – auf das, was trägt, stärkt und verbindet. Der Tag bietet Raum für Selbstklärung, Resonanz und das bewusste Erkennen individueller Ressourcen, Muster und Entwicklungsimpulse. Dabei geht es nicht um schnelle Glücksrezepte oder spirituelle Versprechen, sondern um eine ehrliche, fundierte und praxisnahe Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben – professionell begleitet, alltagstauglich und nachhaltig.

Sie entwickeln Ihr persönliches Glücksrezept – praxistauglich, authentisch und individuell. Für mehr Klarheit, Selbstwirksamkeit und ein bewusst gestaltetes Leben – im Alltag wie in Ausnahmezuständen.

Inhalte:

- Was bedeutet echte Zufriedenheit – jenseits von äußeren Erfolgen?
- Einführung in das PERMA-Modell (Positive Psychologie nach Seligman)
- Stärken erkennen und nutzen
- Kleine Veränderung – große Wirkung: positive Routinen für den Alltag
- Selbstfürsorge als Haltung: Impulse aus der supervisorischen Praxis
- Biografische Reflexion & Austausch in geschütztem Rahmen

Nutzen für die Teilnehmenden:

- Klarheit über eigene Motivationsquellen und Belastungsgrenzen
- Konkrete Techniken zur Entlastung und Selbststärkung
- Persönliche Impulse für einen motivierten, gesunden Alltag – auch in herausfordernden Zeiten

Hary Feldmann

vhs; 95,00 EUR

Sa., 24.01.2026

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 14.01.2026.

Brennen? Aber richtig!

Für die Arbeit brennen – ohne auszubrennen

Kurs-Nr.: 252508040P

Das Arbeitsleben ist heute mehr denn je von hohen Anforderungen, kom-

plexen Veränderungen und steigender Belastung geprägt. Gerade Menschen, die mit Engagement

und Herz bei der Arbeit sind, laufen Gefahr, dabei ihre eigenen Grenzen zu übergehen.

Zwischen Anspruch und Realität wird es zur zentralen Herausforderung, Berufung und Balance in Einklang zu bringen.

Das Seminar „Brennen? Aber richtig!“ richtet sich an Berufstätige, die ihre Leidenschaft und Motivation im Beruf erhalten möchten – ohne sich selbst dabei zu verlieren. Es vermittelt fundiertes Wissen, alltagstaugliche Werkzeuge und praktische Übungen zur persönlichen Standortbestimmung, zur Stressbewältigung und zur Stärkung der Selbstfürsorge.

Inhalte:

- Die Kraft von Flow, Begeisterung und Motivation gezielt nutzen
- Frühwarnsignale von Burnout erkennen und einordnen
- Praktische Stressbewältigungstechniken für den Berufsalltag
- Selbstfürsorge stärken: Was brauche ich, um dauerhaft gesund zu bleiben?
- Zeit- und Energiemanagement statt Selbstoptimierungsdruck
- Einführung in die PEP-Klopptechnik (nach Dr. Michael Bohne) zur Aktivierung von Selbstwirksamkeit

Methoden:

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

Nutzen für die Teilnehmenden:

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

Für Fach- und Führungskräfte aus Gesundheits-, Pflege- und sozialpädagogischen Berufen. Beschreibung:

Hary Feldmann

vhs; 95,00 EUR

Sa., 14.03.2026

09.00 - 16.00 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 04.03.2026.



FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –
stärke deine digitalen Fähigkeiten!
Jetzt Kurse finden unter:
www.vhs-papenburg.de

#zukunftsart_vhs



Ein Tag für mich neu



Ein Wert-, statt Werktag

Kurs-Nr.: 252502007P

Sich hin und wieder Wert-, statt Werktag zu gönnen, stabilisiert das innere Gleichgewicht. Wer innehält, um das Innere zu halten, fördert einen achtsame(re)n Umgang mit sich selbst. Das stimuliert nicht nur das Wohlbefinden, es fördert auch unbewusste Lösungen. So ist es möglich „ganz einfach“ etwas besser zu leben. Worauf dabei zu achten ist, wird an diesem besonderen Werttag vermittelt: Achtsam leben lernen, um nicht durchs Leben zu rutschen – Nach unten hin verwurzelt und nach oben hin offen sein – Liebe dich selbst, dann können dich (auch) die anderen gern haben – Sich sicher lenken durch gutes Denken.

Otto Pötter

vhs; 80,00 EUR

So., 14.12.2025

09.30 - 17.30 Uhr; 1 Termin

Anmeldung bis 04.12.2025.

Beruflicher Neustart mit Klarheit und Struktur neu

Kurs-Nr.: 252508030P

Fühlen Sie sich beruflich festgefahren? Spielen Sie mit dem Gedanken, neue Wege zu gehen, wissen aber nicht genau, wo Sie anfangen sollen? Unser Kurs „Beruflicher Neustart – mit Klarheit und Struktur“ bietet Ihnen die nötige Orientierung, um Ihre berufliche Zukunft aktiv zu gestalten. Ob Sie den Wiedereinstieg wagen, sich umorientieren oder sich selbstständig machen möchten – hier finden Sie den Raum und die Werkzeuge, um Ihre nächsten Schritte gezielt zu planen.

Was Sie erwartet:

- Reflexion Ihrer Stärken, Werte und Interessen
- Entwicklung realistischer beruflicher Perspektiven
- Strukturierte Zielsetzung und individuelle Strategien
- Praktische Übungen zur Entscheidungsfindung

Zielgruppe:

Menschen in beruflichen Umbruchphasen – ob durch persönliche Veränderung, Kündigung, Unzufriedenheit im Job oder einfach den Wunsch nach einem Neuanfang.

Ziel des Kurses:

Sie gewinnen Klarheit über Ihre beruflichen Ziele und erarbeiten eine konkrete, realistische Strategie für Ihren Neustart – Schritt für Schritt, mit Struktur und Zuversicht.

Christine Geschwill

vhs; 69,00 EUR

Do., 22.01.2026

18.30 - 20.45 Uhr; 5 Termine

Anmeldung bis 09.01.2026.

Berufliche Orientierung nach der Schule: Finde deinen Weg!

Kurs-Nr.: 252508000P

Es gibt Lebensphasen, in denen uns Gedanken über die berufliche Zukunft beschäftigen. Das kann die Zeit nach der Schule, nach der Elternzeit oder auch in Umbruchsituationen sein. Da ist es ganz normal, dass man sich unsicher fühlt und nicht weiß, welchen Weg man einschlagen soll.

Mit unserem Beratungsangebot möchten wir Tipps geben, wie die berufliche (Neu-)Orientierung gelingen kann. Gemeinsam überlegen wir, wo Interessen,

Stärken und Talente liegen. Was macht Spaß? Welche Tätigkeiten gehen leicht von der Hand?

Im Gespräch können alle Fragen geklärt werden. Zusätzlich gibt es Unterstützung bei der Entscheidungsfindung und der Bewerbungsstrategie. Ein Einzelberatungstermin umfasst 60 Minuten. Telefonische Anmeldung unter 04961 9223-57.

Franziska Hähnlein

gebührenfrei

individuelle Terminabsprache

Beratung – Sehnsucht nach Veränderung

Kurs-Nr.: 252508001P

Nicht immer ist man glücklich und zufrieden mit sich, seiner Arbeit oder seiner aktuellen Situation. Und nicht immer ist es so einfach, die Situation zu verändern.

Mit unserem Beratungsangebot möchten wir Orientierung geben, um neue Situationen oder Umbruchsituationen zu analysieren. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Lösungen und Veränderungsmöglichkeiten.

Ganz individuell nehmen wir uns Zeit für Sie. Nutzen Sie die Chance, durch den Blick von außen und gute Fragen wieder mehr Klarheit und Orientierung zu gewinnen. Systemisch-lösungsorientierte Beratung bietet wirksame und kompetente Hilfe bei Veränderungswünschen. Ein Einzelberatungstermin umfasst 60 Minuten.

Telefonische Anmeldung unter 04961 9223-57.

Franziska Hähnlein

30,00 EUR

individuelle Terminabsprache

vhs | Ehrenamtsportal

Einfach engagiert!

Das Online-Portal für Ehrenamtliche in Grundbildung und Integration

www.vhs-ehrenamtsportal.de

AlphaDekade
2016–2026

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



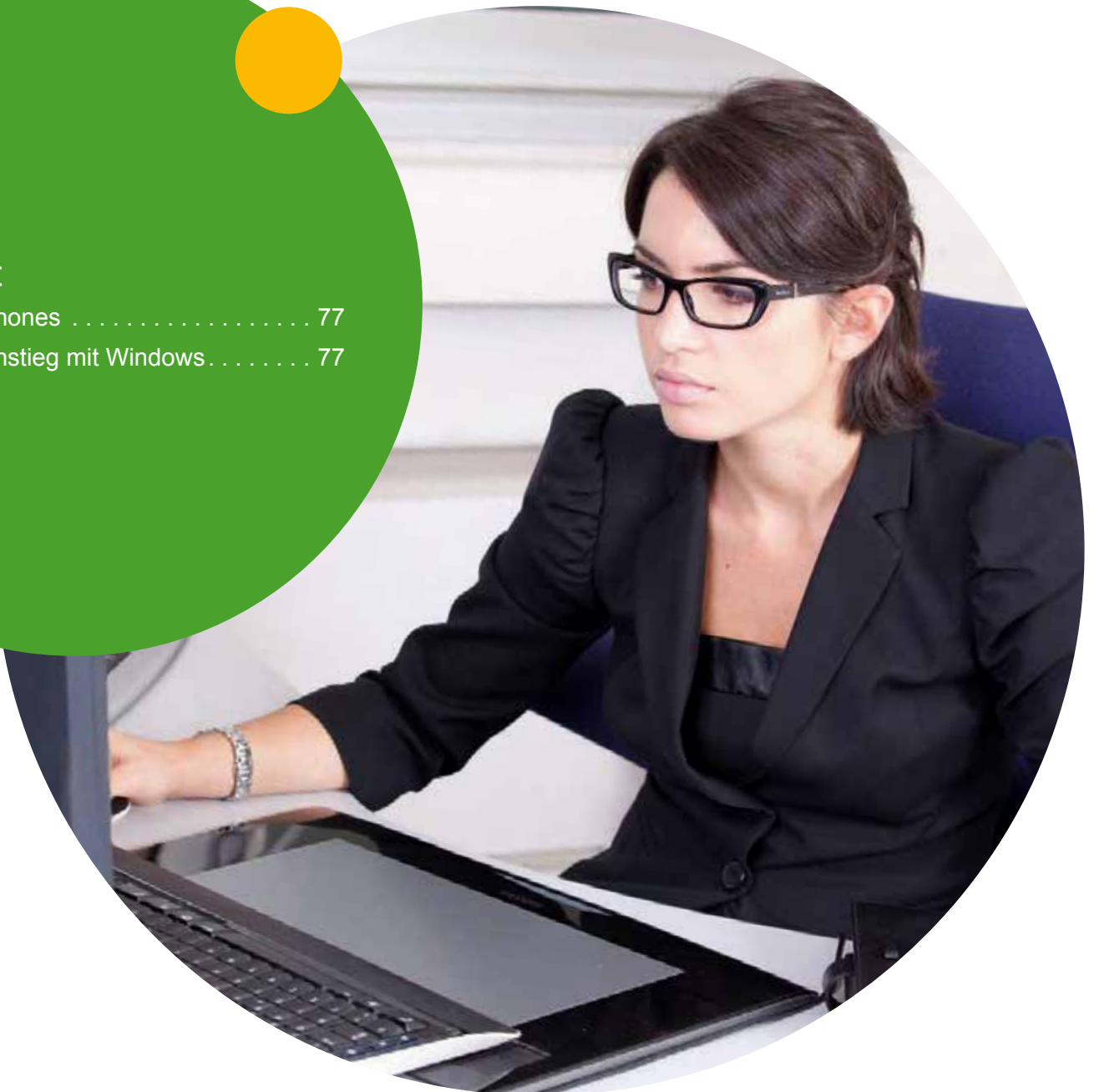
Beratung

Irina Fink
Telefon: 04961 9223-77



Inhalt

Smartphones	77
EDV-Einstieg mit Windows.....	77





Smartphones

Android Smartphone für Anfänger:innen

Kurs-Nr.: 252501010P

Ein Smartphone ist ein internetfähiger Kleincomputer, der mehr kann, als Sie vielleicht denken.

Lernen Sie hier Ihr Gerät zu konfigurieren, über WLAN im Internet zu surfen sowie Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen. Für diesen Kurs sind keinerlei Grundkenntnisse erforderlich.

Kursinhalte:

- Kennenlernen der Geräteoberfläche verschiedener Hersteller und Android-Versionen
- Erster Blick in die möglichen Einstellungen
- Über WLAN ins Internet
- Startbildschirm individuell einrichten
- Installieren und Nutzen verschiedener Anwendungen (den sogenannten Apps), z.B. WhatsApp für Nachrichten, Google Maps zur Navigation u.v.m.

Mitzubringen sind:

- das eigene aufgeladene Smartphone
- Ladekabel

Teilnehmende, die bereits ein Google-Konto besitzen, sollten nach Möglichkeit ihren Benutzernamen und ihr Kennwort im Kurs verfügbar haben.

Maria van Achteren

vhs; 62,00 EUR

Mo., 08.09.2025

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 25.08.2025.

Anmeldeschluss verpasst oder kurzfristig einen interessanten Kurs entdeckt?

Kein Problem! Sprechen Sie uns an, ob noch ein Platz in diesem Kurs frei ist.

Android Smartphone für Anfänger:innen

Kurs-Nr.: 252501020P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252501010P

Maria van Achteren

vhs; 62,00 EUR

Mi., 05.11.2025

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 27.10.2025.

Android Smartphone für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 252501050P

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Anfänger-Angebot

Kursinhalte:

- kurze Wiederholungen der Inhalte aus „Android - Erste Schritte mit dem Smartphone“
- Einstellungen ändern (z.B. Apps, Klingelton),
- Benachrichtigungen,
- Datenschutz & im Internet surfen,
- Fotos & Filme,
- und nützliche Apps

Mitzubringen sind:

- das eigene aufgeladene Smartphone
- Ladekabel
- Teilnehmende, die bereits ein Google-Konto besitzen, sollten nach Möglichkeit ihren Benutzernamen und ihr Kennwort im Kurs verfügbar haben

Maria van Achteren

vhs; 31,00 EUR

Di., 09.12.2025

18.30 - 20.45 Uhr; 2 Termine

Anmeldung bis 29.11.2025.

EDV-Einstieg mit Windows

Erste Schritte am PC/Laptop (Windows 11)

Kurs-Nr.: 252501030P

Werden Sie sicher im Umgang mit dem Computer. Dieser Grundkurs macht Sie systematisch mit den Grundlagen, den Begriffen, Funktionsweisen und Einsatzmöglichkeiten Ihres Computers vertraut und führt Sie in die praktische Bedienung ein.

Sie brauchen keinerlei Voraussetzungen mitzubringen.

Kursinhalte:

- Computer starten und herunterfahren
- effizient mit Tastatur und Maus arbeiten
- Windows-Oberfläche kennenlernen
- Startmenü verwenden
- Windows-Explorer einsetzen
- Dateien und Ordner verwalten
- wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
- Textfassung und einfache Gestaltung
- einfügen von Bildern in Texte (Word)
- drucken, speichern, öffnen
- Grundwissen Internet & E-Mail uvm.

Maria van Achteren

vhs; 62,00 EUR

Do., 04.09.2025

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 29.11.2025.



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

Willkommen
IN IHRER
VHS PAPERBURG

**WILLKOMMENS-
10% Rabatt***
**AUF IHREN ERSTEN KURS
IN UNSERER VHS!**

– nur für Neukund:innen –

vhs Volkshochschule
Papenburg

Folgen Sie uns auf



*Bitte nicht per
Post schicken!*

vhs Papenburg

Hauptkanal re. 72

26871 Papenburg

049 61 - 92 230



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



Erste Schritte am PC/Laptop (Windows 11)

Kurs-Nr.: 252501040P

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 252501030P

Maria van Achteren

vhs; 62,00 EUR

Mo., 06.10.2025

18.30 - 20.45 Uhr; 4 Termine

Anmeldung bis 29.09.2025.

Grundkurs Microsoft Excel

Kurs-Nr.: 252502010P

Sie wollten schon immer wissen, wie Excel funktioniert?

In diesem Kurs steigen Sie ganz entspannt in die Welt

der Tabellenkalkulation ein. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Daten eingeben, berechnen und übersichtlich darstellen - ideal für den privaten und



beruflichen Alltag. Und das Beste: Vorkenntnisse benötigen Sie keine - nur Neugier!

Kursinhalte:

- Oberfläche und Navigation
- Daten eingeben und bearbeiten
- Grundlegende Formatierungen
- Grundlegende Formeln und Funktionen
- Sortieren und Filtern
- Einfache Diagramme
- Drucken und Seitenlayout

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer (z.B. Maus, Tastatur).

Maria van Achteren

vhs; 46,50 EUR

Di., 28.10.2025

18.30 - 20.45 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 04.10.2025.

Grundkurs Microsoft Word

Kurs-Nr.: 252502020P

Sie möchten effizient und sicher mit Microsoft Word arbeiten?

Lernen Sie in diesem Kurs praxisnah und Schritt für Schritt die wichtigsten

Funktionen des beliebten Textverarbeitungsprogramms kennen.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger:innen

ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die Word im Alltag, Beruf oder für private Projekte nutzen möchten.

Kursinhalte:

- Oberfläche und Navigation
- Texteingabe und -bearbeitung
- Formatierungen
- Seitenlayout
- Listen und Aufzählungen
- Tabellen einfügen und bearbeiten
- Speichern und Drucken

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer (z.B. Maus, Tastatur).

Maria van Achteren

vhs; 46,50 EUR

Mi., 17.09.2025

18.30 - 20.45 Uhr; 3 Termine

Anmeldung bis 07.09.2025.



Ehrenamtsportal

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

Informationen

Unterstützung

Qualifizierung

Austausch

**Das Portal für Ehrenamtliche
in der Flüchtlingsarbeit**

www.vhs-ehrenamtsportal.de

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Beratung

Isabelle Martial
Telefon: 04961 9223-76



Lernwohnzimmer

- Lesen und Schreiben -

Kurs-Nr.: 252700010P

Herzlich Willkommen in unserem „Lernwohnzimmer“. Hier üben und vertiefen wir das Lesen und Schreiben in einer gemütlichen, familiären Lernumgebung. Auch das Rechnen und das Ausfüllen von Online-Formularen und das Versenden von E-Mails werden hier auf Wunsch behandelt.

Dieser Kurs wendet sich an Erwach-

sene und Jugendliche, die das Lesen und Schreiben weder in der Schule noch später erlernt oder dabei große Schwierigkeiten haben. Es wird hier die Möglichkeit gegeben, das Versäumte nachzuholen.

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

An alle, die diese Ankündigung lesen, ergeht folgende Bitte: Sollten Sie

Personen kennen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben haben könnten, so weisen Sie sie bitte auf dieses Angebot hin. Ermutigen Sie sie, davon Gebrauch zu machen, denn Lesen und Schreiben können erfahrungsgemäß in jedem Alter erlernt werden.

Johanne Pastoor

vhs; gebührenfrei

Mo., 18.08.2025

19.30 - 21.00 Uhr



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“.



LernTREFF



Online für alle!

Bluesharp/Mundharmonika

Spiele(n)d lernen ohne Noten-
und Theoriekenntnisse (Anfängerkurs)

Kay Steffens

KVHS Wesermarsch

Mi. 03.09.25 • 3 Termine

18:00–19:30 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Kurs-Nr. 25H8506WEB

Italienisch im Gespräch

Vertiefte Konversation mit
landeskundlichem Schwerpunkt

Paolo Tegaccia Detto Battistelli

KVHS Wesermarsch

Do. 11.09.25 • 13 Termine

16:30–18:00 Uhr

Gebühr: 135,20 €

Kurs-Nr. 25H7400WEB

Canva-Workshop

Grundkurs

Robin Weniger

VHS Meppen

Do. 25.09.25 • 1 Termin

17:30–20:30 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr. 25254-027

Einführung in KI & LLMs

Online

Dennis Eckermann

KVHS Wesermarsch

Di. 02.12.25 • 1 Termin

17:00–20:00 Uhr

Gebühr: 26,00 €

Kurs-Nr. 25H5441WEB

Hitzeschutz im/am eigenen Gebäude

Hybridvortrag

In Kooperation mit Landkreis Wittmund

Markus Felix

vhs Friesland-Wittmund

Do. 11.09.25 • 1 Termin

17:00–19:15 Uhr

Gebühr: kostenlos

Kurs-Nr. 2522331

Der Darm macht Karriere

Wie Ernährung, Bewegung und
Bewusstsein deine Verdauung stärken

Henning Doyen

vhs Papenburg

Mi. 08.10.25 • 1 Termin

19:00–20:30 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr. 252300010P

Garten im Wandel – Hybridvortrag

Boden, Pflanzen und Wasser clever nutzen
In Kooperation mit Landkreis Wittmund

Nadja Krause

vhs Friesland-Wittmund

Do. 11.12.25 • 1 Termin

17:00–19:15 Uhr

Gebühr: kostenlos

Kurs-Nr. 2522334

Grammatik Deutsch B2

Online

Martina Lambertz

KVHS Ammerland

Mo. 15.09.25 • 15 Termine

19:00–20:30 Uhr

Gebühr: 110,00 €

Kurs-Nr. P7025

Angst vor der Schule

Mein Kind will nicht zur Schule

Katrin Jörling

VHS Meppen

Di. 04.11.25 • 1 Termin

19:00–20:30 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr. 25221-006

Schotter adé? – Hybridvortrag

Vorgärten clever umgestalten
In Kooperation mit Landkreis Wittmund

Ursel Kruse

vhs Friesland-Wittmund

Do. 15.01.25 • 1 Termin

17:00–19:15 Uhr

Gebühr: kostenlos

Kurs-Nr. 2522335

Als Kooperation eL.4 sind aktuell die fünf Volkshochschulen Ammerland, Friesland-Wittmund, Papenburg, Meppen und Wesermarsch zusammengeschlossen. Unser gemeinsames Ziel ist die Verbesserung der eingesetzten digitalen Lehr- und Lerntechnologien. Hier ein Querschnitt interessanter Online-Kurse aus dem eL.4-Bereich im Winterprogramm 2025.

*Jetzt
online anmelden!*

[www.kvhs-ammerland.de/
el4-topten](http://www.kvhs-ammerland.de/el4-topten)



Allgemeine Geschäftsbedingungen

(Stand: 13.11.2020)

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs 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 EUR 40,- trägt die Vertragspartnerin die Kosten der Rücksendung.

8. Schadenersatzansprüche

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

A		G		N	
Adultismus	47	Gedächtnistraining	22, 25	Nachlass	11
Android Smartphone	77	Gefühle	25	Nähen	15
Arbeitsrecht	68	Gelassenheit	25	Neurographik	25
Aromatherapie	22	Geldanlage	11	Niederländisch	42, 43
Ausbildereignungsprüfung	69	Gepr. Bilanzbuchhalter:in (IHK)	68		
Australien	13	Gepr. Industriefachwirt:in (IHK)	67		
Autismus-Spektrum	48	Gepr. Wirtschaftsfachwirt:in (IHK)	67	O	
Autogenes Training	29	Gitarre	14	Obstbaumschnitt	11
		Glutenfreie Snacks	33	Orientalischer Tanz	14
B		H		P	
Basteln	35	Handreflexzonenmassage	21	Pädagogische Mitarbeitende	51, 52
Bauch, Beine, Po	32	Häkeln	15	Patientenverfügung	9
Bedürfnisorientierung	47	Hatha Yoga	27, 29	Personalführung	68
Beruflicher Neustart	75	Heilpraktiker:in	19	Personalsachbearbeitung	63
Betreuungskraft	21, 22	Herzgesundheit	23	Pilates	31
Bildungsberatung	57	Hobby Horsing	37	Progressive Muskelentspannung	30
Body Fit Tabata	32			Promote Yourself 3.0	59
Buchführung	63			Prüfungsvorbereitung	62
Burnout	49, 73	I		Pubertät	48
		Immobilienkauf	11		
C		Inklusive Bildungsprozesse	51	Q	
Curvy Fitness	30, 31	Italienisch	42	Qigong	30
D		J		R	
Darmgesundheit	26	Junge vhs	34	Rechnungswesen	62
Deutsch	40, 41			Rhetorik	70
				Rückenfit	31
E		K		S	
EDV-Einstieg mit Windows	77, 79	Kindertagespflege	49	SAP®	63, 64, 65
Einbürgerungstests	59	Kleinstkindpädagogik	49	Schlaf	25
Englisch	41, 42	Kommunikation	48, 49, 71	Schulbegleiter:in	52
Entgeltabrechnung	63	Körpersprache	70	Seenotretter	9
Entspannung	24, 29	Kosten- und Leistungsrechnung	63	Selbstliebe	72, 75
Entspannungstrainer:in (vhs)	19			Selbstmarketing für Frauen	69
Erben	11	L		Singen	14
		Lampenfieber	70	Spanisch	43
F		Lernen	35, 47, 58, 80	Sprachbildung	47
Family Live – Raus ins Leben	60	Lerntherapeut:in	52	Sprachförderungen	44
Farbtherapie	22	Lipödem	26	Spiele	13
Feldenkrais-Methode	23, 24			Stirnstrich-Methode	24
Finanzbuchhaltung	63, 64, 67	M		Stress	25
Finck, Werner	9	Malen	21	Stricken	15
Fingerstricken	35	Mehrsprachigkeit	47		
Fit mit Baby	31	Microsoft Excel	79		
Fotografie	15, 16	Microsoft Word	79		
Französisch	42	Musik	22		
Frauen finden ihren Weg (FFIW)	60	Musiktherapie	22		

**T**

Tai-Chi	30
Taijiquan	30
Tanzen	14, 22, 24
Tanzgruppe für Kinder	35
Textiles Gestalten	15

V

Veränderung	75
Vererben	11
Vertiefte Berufsorientierung	57
Vorsorgevollmacht	9

W

Waldbaden	72
Wassergymnastik	32, 33
Wechseljahre	26
Weihnachtliches Backen	35
Weltklassik am Klavier	17
Wirbelsäulengymnastik.	31

X

XPert Business.	66, 67
-------------------------	--------

Y

Yoga	26, 27, 29
----------------	------------

Z

Zufriedenheit.	73
Zyklusgerechte Ernährung	26



**Volkshochschule
Papenburg**

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