

# Bildungsurlaub

## Jahresprogramm

# 2026



**vhs**  
Landkreis Diepholz



2026



## Impressum

Das Jahresprogramm ›Bildungsurlaub‹ wird herausgegeben von der VHS des Landkreises Diepholz  
Am Petermoor 1 B  
27211 Bassum

Tel. 04242 976-4075

vhs@vhs-diepholz.de  
www.vhs-diepholz.de

Gestaltung:  
machart-bremen.de  
Stefan Oelgemöller  
Maren Heitmann

Druck:  
wir-machen-druck.de

Auflage:  
750

## Organisatorische Hinweise

Bildungsurlaub wird zusätzlich zum tariflichen Erholungsurlaub gewährt. Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz (fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres) haben alle Arbeitnehmer/-innen in der privaten Wirtschaft und im öffentlichen Dienst, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet. Das Bundesland Bremen hat ähnliche Regelungen.

Anspruch besteht erstmals sechs Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses. Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Jahres kann gemeinsam mit oder getrennt von dem Bildungsurlaubsanspruch des laufenden Kalenderjahres geltend gemacht werden.

Erkundigen Sie sich bitte nach Sonderregelungen z. B. in anderen Bundesländern.

Senden Sie Ihre Anmeldung mindestens sechs Wochen vor Beginn bzw. rechtzeitig zum angegebenen Anmeldeschluss der Veranstaltung an diese VHS. Denn spätestens vier Wochen vor der Veranstaltung müssen Sie Ihrem Arbeitgeber die Bestätigung der VHS vorlegen.

Die im Folgenden aufgeführten Bildungsurlaubsseminare sind in der Regel sowohl nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als auch nach dem Bremischen Bildungszeitgesetz anerkannt.

**Wichtig:** Selbstverständlich können alle anderen Interessierten auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub/Bildungszeit an den Veranstaltungen teilnehmen.



## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Bildungsurlaub – dieses Thema ist stets aktuell. Die Bedeutung der Erwachsenenbildung innerhalb eines lebenslangen Lernprozesses nimmt immer noch zu. Es ist naheliegend, darin mehr Zeit zu investieren. Und so möchten wir Ihnen ans Herz legen, Ihren Anspruch auf Bildungsurlaub wahrzunehmen.

Bis zu fünf Arbeitstage im Jahr stehen Ihnen zu, um sich im Rahmen einer anerkannten Bildungsveranstaltung intensiv mit einem Thema Ihrer Wahl auseinanderzusetzen:

Sie wollten schon immer eine Sprache lernen oder Sprachkenntnisse auffrischen? Oder ein politisch-historisches Thema aus verschiedenen Perspektiven durchdenken? Vielleicht fehlte Ihnen bislang immer die Zeit, Ihre EDV-Kenntnisse in einem bestimmten Programm zu vertiefen?

Oder Sie möchten individuelle Kompetenzen entwickeln, um persönliche oder berufliche Perspektiven zu entfalten? Oder ein Gesundheitsthema? Das ist immer aktuell!

Die Lernanlässe sind ebenso vielfältig wie die verschiedenen Seminarangebote. Die Volkshochschule des Landkreises Diepholz freut sich auf Ihre Anmeldung.

Selbstverständlich können sich auch all diejenigen anmelden, die dies außerhalb des Rahmens eines Bildungsurlaubs machen möchten.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

Ihre Volkshochschule  
des Landkreises Diepholz

## Inhalt

- 4 Gesellschaft
- 8 Kultur
- 10 Gesundheit
- 17 Sprachen
- 23 Computer & Co.
- 35 Angebote als Online-Bildungsurlaub
- 37 Sommer-Akademie
- 50 Anmeldeformular

# Gesellschaft

## Amrum – Insel im Nationalpark

Die Nordfriesische Insel Amrum ist ein ganz besonderer Lebensraum. Auf kleiner Fläche sind hier ganz unterschiedliche Landschaftstypen versammelt: Der breite Dünen­gürtel zur offenen Nordsee, die sturmflutge­fährdeten Marschgebiete und das aktive Kliff an der Küste zum Wattenmeer. Der Geestrücker im Inselinneren ist eine eiszeitlich geprägte Moränenlandschaft mit ausgedehnten Wald- und Heideflächen. In dem Bildungsurlaub werden wir uns zum einen mit der einzigartigen Natur beschäfti-

gen und zum anderen die Lebensbedingun­gen der Menschen auf der Insel kennen­lernen. Das Spannungsfeld, das sich aus der Schutzwürdigkeit der Natur einerseits und wirtschaftlichen Interessen im Tourismus andererseits ergibt, soll als Grundthema über unserer Woche stehen. Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fit­ness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und mit dem Fahrrad Teil unseres Pro­gramms sein werden. Eigene Anreise, schriftliche Anmeldung.



Wir haben neue Stornierungsbedingungen! Kostenfreier Abmeldeschluss ist der 27.05.2026. Bei Abmeldungen nach dem 27.05.2026 bis zum 27.07.2026 fallen 50 % der Gebühr an. Bei Abmeldungen nach dem 27.07.2026 wird die volle Gebühr fällig. Wir empfehlen zu Ihrer persönlichen Absicherung eine Reiserücktrittsversicherung. Keine Ermäßigung möglich

Amrum, Seminarhaus Eckart  
Verena Hehl

So, 27.09.-02.10.2026, 18:00 Uhr  
5 U-Tage, 585,00 €, im DZ inkl. Frühstück  
und Lunchpaket; EZ-Zuschlag 60,00 €; mit  
Etageduschen, inkl. Eintrittsgelder, Exkur­  
sionskosten, Fahrräder  
Kursnummer: T00104001



## Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge

Die Halligen sind kleine Eilande, die vor der nordfriesischen Küste liegen. Sie sind dadurch gekennzeichnet, dass sie mehrmals im Jahr von der Flut überspült werden (»Land unter«), eine ökologisch, ästhetisch einzigartige Natur besitzen und ihre Einwohner eine besondere regionale Identität (»Friesentum«) entwickelt haben. Hallig Hooge gilt mit ca. 150 EinwohnerInnen als die bevölkerungsstärkste der zehn Halligen und wird auch als »Königin der Halligen« gehandelt. Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und auf dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden. Eigene Anreise; schriftliche Anmeldung.

Wir haben neue Stornierungsbedingungen! Kostenfreier Abmeldeschluss ist der 27.05.2026. Bei Abmeldungen nach dem 27.05.2026 bis zum 27.07.2026 fallen 50 % der Gebühr an. Bei Abmeldungen nach dem 27.07.2026 wird die volle Gebühr fällig. Wir empfehlen zu Ihrer persönlichen Absicherung eine Reiserücktrittsversicherung. Keine Ermäßigung möglich

Hallig Hooge, Backenswarft

Tom Ben Guischar

So, 30.08.-04.09.2026, 18:00 Uhr

5 U-Tage, 672,00 €, inkl. Ü/HP (Getränke beim Abendessen vor Ort zu zahlen) im DZ (z. T. mit Etagensuchen), inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder. EZ-Zuschlag: 60,00 €

Kursnummer: T00104002



Fotos: pixabay.com

In Kooperation mit der Europäischen Akademie Berlin

Veranstaltungsort: Berlin, Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48

Für die Zahlung der Teilnahmebeiträge leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner die Europäische Akademie in Berlin weiter. Eintrittsgelder sind bereits enthalten. Die An- und Abreise nach bzw. von Berlin und der Transfer innerhalb der Stadt erfolgt auf eigene Kosten.

## Zwischen Vertrauen und Verführung – Populismus als Herausforderung der Demokratie

In vielen Demokratien steht das politische System zunehmend unter Spannung: Populistische Bewegungen gewinnen an Einfluss, das Vertrauen in demokratische Institutionen schwindet und die Handlungsfähigkeit demokratischer Strukturen wird immer öfter in Frage gestellt. Angesichts dieser Entwicklungen stellt sich die zentrale Frage: Kann die Demokratie sich unter Druck bewähren? Das Seminar geht den Ursachen, Erscheinungsformen und Dynamiken des Populismus nach und beleuchtet, welche Herausforderungen er für demokratische Gesellschaften bedeutet. Zugleich richtet sich der Blick auf die Widerstandskraft demokratischer Strukturen: Welche Mechanismen schützen sie vor Erosion? Welche neuen Formen politischer Teil-

habe und zivilgesellschaftlichen Engagements können Vertrauen zurückgewinnen? Ziel des Seminars ist es, das Spannungsfeld zwischen Populismus und Demokratie aus unterschiedlichen Perspektiven zu erkunden und Wege aufzuzeigen, wie eine lebendige Zivilgesellschaft dazu beitragen kann, dass Demokratie nicht nur besteht, sondern sich im Streit um ihre Werte immer wieder bewährt.

**Barbara Brockmann**

Do, 14.05.26, 15:00 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std.

485,00 € mit 3 Übernachtung/Frühstück im EZ

395,00 € mit 3 Übernachtung/Frühstück im DZ

195,00 € ohne Übernachtung/Frühstück

Kursnummer: S00102003



Foto: pixabay.com



## Deutsche Einheit im Wandel der Zeit – Demokratie, Identität, Zusammenhalt

36 Jahre nach der Wiedervereinigung bleibt die Deutsche Einheit ein dynamischer und vielschichtiger Prozess. Über die institutionelle Integration hinaus stellen sich nach wie vor Fragen nach gesellschaftlicher Teilhabe, regionalen Ungleichheiten, gemeinsamen Erinnerungen und der Gestaltung einer kollektiven Identität. Das Seminar beleuchtet diese Themen aus historischer, politischer, kultureller und sozialwissenschaftlicher Perspektive und fragt danach, wie unterschiedliche Erinnerungskulturen und Narrative die Identität von Ost und West prägen. Wir diskutieren die fortbestehenden sozialen, wirtschaftlichen und politischen Disparitäten und untersuchen, wie Demokratie, zivilgesellschaftliches Engage-

ment, Medien und Bildung den gesellschaftlichen Zusammenhalt beeinflussen. Ziel der Veranstaltung ist es, neue Perspektiven auf die Deutsche Einheit zu eröffnen, die Dynamiken zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu reflektieren und Ansatzpunkte für einen konstruktiven gesellschaftlichen Dialog und die Stärkung demokratischer Praxis zu entwickeln.

Barbara Brockmann

Mo, 09.11.26, 15:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std.

585,00 € mit 4 Übernachtung/Frühstück im EZ

495,00 € mit 4 Übernachtung/Frühstück im DZ

295,00 € ohne Übernachtung/Frühstück

Kursnummer: T00102003

Gesellschaft

Bildungsurlaub

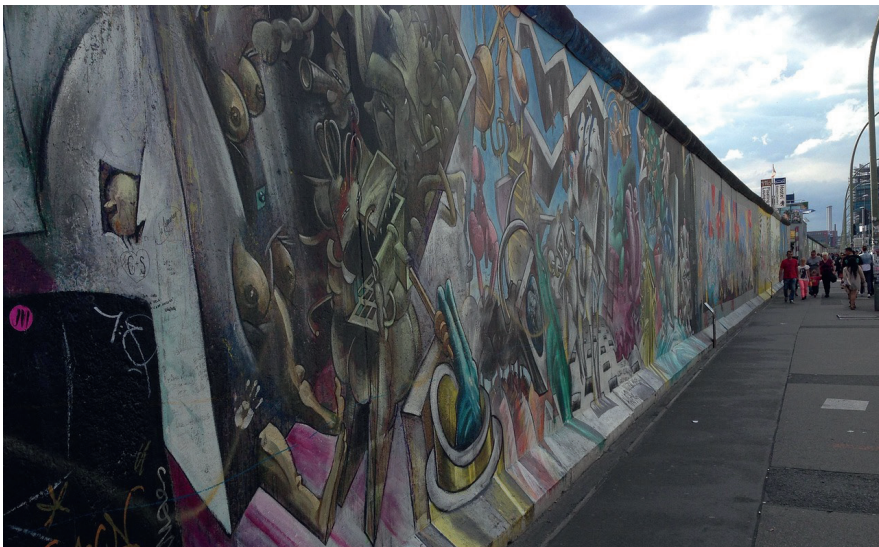


Foto: pixabay.com



# Kultur

## Ulla Hahn am Rhein

### Literatur an Ort und Stelle

*„Ich liebe Orte, die mich nicht überwältigen, die meiner Phantasie freies Spiel lassen, daher meine Liebe zum Rhein, wie ich ihn in der Kindheit erlebte. Keine Burgen, keine Berge; Rüben statt Reben. An den Ufern Weiden, Pappeln, Schilf; ein Kirchturm, ein Fabrikschornstein von Weitem.“*

In diesem Literatur-Seminar soll es eine lese- und austauschfreudige Woche lang um das Werk von Ulla Hahn gehen. Ihre Kindheit und Jugend verbrachte die 1946 geborene Autorin in Monheim am Rhein. In ihrem autobiographisch inspirierten Familienepos „Das verborgene Wort“ (2001) lässt sie diese durch harte Arbeit und einen strengen Katholizismus geprägte Welt aufstehen. Nur ihre Liebe zu Poesie und Literatur ist ihr in allen schweren Erfahrungen Fluchtpunkt und Verheißung.

Das Tagungshaus liegt direkt am Rhein mit herrlichem Blick auf die Flusslandschaft. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage. Anmeldungen sind ab dem 17.11.25 möglich!

Leverkusen/Mohnheim

Dr. Ina Düking

Mo, 06.07.26, 15:00 Uhr

5 U-Tage, 39 U-Std., 765,00 €, inkl. VP im DZ.  
EZ-Zuschlag 25,00 € (mit Badteilnahme), 80,00 €  
oder 140,00 € (mit Rheinblick) - die Preise  
richten sich nach Ausstattung und Lage. Bei  
Abmeldungen nach dem 26.04.2026 fallen  
50 % der Gebühr an. Bei Abmeldungen nach  
dem 24.05.2026 wird die volle Gebühr fällig.  
Eigene Anreise! Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer: S00200002



Foto: pixabay.com



## SCHMUCKschmieden und der Weg dahin!

### Eine bunte Palette künstlerischer Techniken für den Beruf

Suchst Du nach einer neuen Methode in deiner pädagogischen/sozialen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen? Magst du es handwerklich und kreativ mit Menschen zu arbeiten? Dies ist ein Angebot forschender Art. Eine Reise hin-zu...

Eine bunte Palette künstlerischer Techniken allein für dich oder für die Arbeit in sozialen, pädagogischen, handwerklichen Berufen. Formfindung und Erfindung eines eigenen Objekts/Schmuckstücks durch das Ausprobieren und Kennenlernen verschiedener Techniken. Du begehst Neuland, probierst dich aus und kommst am Ende an den Goldschmiedewerkstisch, um ein ganz individuell

entwickeltes Schmuckstück zu bauen. Eine Werkstatt für die Erstellung von Schmuckstücken wird für dich aufgebaut, die Grundkenntnisse des Schmuckschmiedens vermittelt, künstlerischer Ausdruck angeregt und gemeinsam umgesetzt. Keine Ermäßigung möglich.

#### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Judith Biehler

Mo, 17.08.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., Kleingruppe: 360,00 €, Kleinstgruppe: 430,00 €

Zusätzliche Materialkosten für Silber/Gold werden nach Verbrauch bei der Kursleiterin bezahlt.

Kursnummer: S00203002

## Wilhelm Hauff in Schwaben

### Literatur an Ort und Stelle

*„Freund, die Tage werden gewogen, nicht gezählt.“*

Wilhelm Hauff hat in seiner kurzen Lebenszeit - er starb 1827 mit 25 Jahren - nicht nur die bekannten, wunderschönen Märchen geschrieben, sondern auch Novellen, Satiren, Reiseberichte und den damals sehr erfolgreichen historischen Roman „Lichtenstein“. In seinen Reiseberichten „Phantasien im Bremer Ratskeller“ hat er Bremen in die Literaturgeschichte eingeschrieben. Es wird in dieser Literaturwoche auch das Hauff-Museum sowie die Burg Lichtenstein besucht. Das Tagungshaus ist auf der Schwäbischen Alb gelegen, welche sich im Herbst von Ihrer schönsten Seite zeigt. Anmeldungen sind ab dem 17.11.25 möglich!

#### Meßstetten - Tübingen

Christof Eckardt

So, 11.10.26, 18:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 715,00 €, inkl. VP im DZ; EZ-Zuschlag: 85,00 €.

Bei Abmeldungen nach dem 30.05.2026 fallen 50 % der Gebühr an. Bei Abmeldungen nach dem 16.08.2026 wird die volle Gebühr fällig. Eigene Anreise!

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: T00201001



# Gesundheit

## Energie tanken im Alltag: Entspannung und Vitalität durch traditionelle Techniken

Fühlen Sie sich manchmal ausgebrannt und überfordert im kraftraubenden Alltag? Gönnen Sie sich eine Auszeit und entdecken Sie, wie Sie neue Energiequellen erschließen und Ihre innere Balance wiederfinden können! In unserem fünftägigen Kompaktseminar lernen Sie durch Meditation, Yoga, Shiatsu und Achtsamkeitstechniken, wie Sie mehr Vitalität und Widerstandskraft aufbauen können. Gemeinsam erforschen wir, wie fernöstliche Methoden und Übungen helfen, Körper und Geist zu entspannen und in Einklang zu bringen - teils auch in Partnerübungen. Das Angebot ist anerkannt als Bildungsurlaub (Nds.) für Teilzeitbeschäftigte sowie als Bildungszeit (HB). Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken, ein Handtuch als Unterlage, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4a  
Jonas Sieszulski

#### Termin 1:

Anmeldung bis 06.02.2026  
Mo, 23.03.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 30 U-Std., 145,00 €,  
Kleingruppe: 160,00 €  
Kursnummer: S00301020

#### Termin 2:

Anmeldung bis 04.09.2026  
Mo, 19.10.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 30 U-Std., 145,00 €,  
Kleingruppe: 160,00 €  
Kursnummer: T00301021



Bereits ausgebuchte Angebote aus dem Bereich Gesundheit werden nicht abgedruckt. Sie finden das vollständige BU-Programm online.



# Ernährung und Stressmanagement

## Aktiver Umgang mit Stress und persönlichen Ernährungsmustern im Alltag

In unserer schnelllebigen Welt ist Selbstfürsorge wichtiger denn je. Berufliche Herausforderungen und ständige Veränderungen verlangen uns viel ab. Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz und die Organisation einer ausgewogenen Kost für die Familie können schnell zur Stressquelle werden. Genau hier setzt unser Kompaktseminar an. Über fünf Tage hinweg werden Sie dabei empowert, das Thema Ernährung und Stressmanagement aus einer wissenschaftlichen Perspektive zu betrachten und ihr eigenes Ernährungsverhalten zu reflektieren. Sie erhalten sowohl theoretische als auch praktische Impulse zu Ernährung und Stressbewältigung, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Essen, welches gemeinsam in der anliegenden Schulküche produziert wurde. Hierfür fallen Lebensmittelkosten an, die am Kursende von den Kursleiterinnen eingesammelt werden. Für diese Veranstaltung liegen die Anerkennungen für Bremen als Bildungszeit und Bildungsurlaub für Niedersachsen vor.

Darüber hinaus ist eine Teilnahme am Kurs für alle Interessierten möglich. Die Lebensmittelumlage wird am Kursende in bar entrichtet. Bitte bequeme Kleidung, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Ursula Fischer / Roswitha Kaiser

Anmeldung bis 06.03.2026  
Mo, 20.04.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 36 U-Std., 198,00 €,  
Kleingruppe (8 TN): 248,00 €  
Kursnummer: S00301023

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Ursula Fischer / Roswitha Kaiser

Anmeldung bis 18.09.2026  
Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 36 U-Std., 198,00 €,  
Kleingruppe (8 TN): 248,00 €  
Kursnummer: T00301024



Foto: pexels.com

## Regeneration und gesunder Schlaf - Damit der Berufsalltag mit Kraft und Freude gelingt

Täglich kommt das Handy an unsere Ladestationen. Das ist uns wichtig. Wie oft laden sie aber ihren persönlichen Akku auf? Laden neue Energie, damit der Alltag gut gelingt? Die Herausforderungen unseres beruflichen und persönlichen Alltags sind groß. Oft begleiten uns chronische Stressoren, egal ob es innere Einstellungen, Antreiber sind oder äußere Stressoren wie Leistungsdruck, Zeitdruck, Arbeitswege, Homeoffice usw. Dabei sind schon kleine Unterbrechungen aus dem Hamsterrad wertvoll. Nutzen sie diese Bildungszeit, um ihre Ressourcen wieder neu zu entdecken. Kleine Bewegungseinheiten in der schönen Umgebung oder auf der Matte, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Ruheübungen, Theorie und Übungen, damit gesunder, regenerierender Schlaf gut gelingt werden die Woche zu einer kraftvollen Ladestation machen.

Das Angebot ist anerkannt als Bildungsurlaub (Nds.) für Teilzeitbeschäftigte sowie als Bildungszeit (HB). Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich. Bitte bequeme Kleidung (auch für draußen), warme Socken, ein kleines Handtuch, Kissen, eine dünne Decke, Tagesproviand, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dr. Jutta Ehlers

Anmeldung bis 01.05.2026

Mo, 15.06.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 30 U-Std., 172,00 €,

Kleingruppe: 180,00 €

Kursnummer: S00301011

## Geschmeidige Muskeln - Gesund in Beruf & Alltag

In der heutigen Arbeitswelt ist eine zunehmende Verdichtung der Arbeitsleistung zu beobachten. Trotzdem kann jeder gezielt und ohne viel Aufwand etwas für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden tun. Diese Bildungswoche widmet sich typischen Beschwerden des Rückens, der Hüfte, der Knie, der Füße sowie des Schulter- und Nackenbereichs. Die vorwiegend aus Yoga und Qigong abgeleiteten Übungen können bei vielen körperlichen Belastungen und Einschränkungen unterstützend eingesetzt werden etwa bei Knieproblemen, Nacken-Schulter-Verspannungen oder Migräne. Behandelt werden unter anderem theoretische Grundlagen zum Körperaufbau und seinen Zusammenhängen, die Bedeutung von Sehnen und Muskeln im alltägli-

chen Gebrauch sowie alltagstaugliche Übungen für den oberen und unteren Körperbereich. Ergänzend werden Atemtechniken, Kurzmeditationen im Sitzen, Punktaktivierungen und Haltungstechniken vermittelt. Bitte bequeme Kleidung/warme Socken, ein kleines Handtuch, Kissen, eine dünne Decke, Tagesproviand, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B

Martina Finkel

Anmeldung bis 17.04.2026

Mo, 01.06.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 185,00 €,

Kleingruppe: 215,00 €

Kursnummer: S00301018



## Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit

Optimale berufliche Leistung, erfüllte und selbstbestimmte private Lebensgestaltung, ohne krank zu werden, ohne Verlust an Freude und Entfaltungskraft, persönlich nicht „unter die Räder“ zu kommen oder berufliche Anerkennung: Manchmal begegnet uns unser Leben - die Verbindung von Privatem und Beruflichem - das Alltagsleben schlechthin als Spagat - manchmal als grenzenloses Verschwimmen. Darin die Balance zu finden und zu halten, um an Leib und Seele gesund zu bleiben, ist Thema und Beschäftigung in dieser Woche. Unterstützend werden kleine Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen aus dem Qigong angeboten. Die Anerkennung auf Bildungsurlaub in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte liegt vor. Die Anerkennung als Bildungszeit für Bremen liegt vor. Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke, rutschfeste Socken, ein Buch max. 400g schwer (für Übungszwecke), sowie Proviant/Getränke und Schreibmaterial.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Jutta Berms

#### Termin 1:

Anmeldung bis 22.05.2026  
Mo, 06.07.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 30 U-Std., 123,00 €,  
Kleingruppe: 148,00 €  
Kursnummer: S00301013

#### Termin 2:

Anmeldung bis 04.09.2026  
Mo, 19.10.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 30 U-Std., 123,00 €,  
Kleingruppe: 148,00 €  
Kursnummer: T00301022



Foto: pexels.com

## Mental gelassen den Berufsalltag meistern -

### Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken

In diesem Bildungsurlaub entwickeln Sie ein vertieftes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körperwahrnehmung, Haltung und Stress. Durch die Kombination aus Theorie und Praxis lernen Sie, wie Sie mit Pilates und Achtsamkeit Ihre körperlichen und mentalen Ressourcen gezielt stärken können – für mehr Gelassenheit, Konzentration und Wohlbefinden im Berufsalltag. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse in den Bereichen Stressmanagement, ergonomische Haltung, Atem- und Entspannungstechniken und trainieren die tief liegende Rumpfmuskulatur. Ziel ist es, Ihre eigene Gesundheitskompetenz zu erweitern und zugleich Methoden kennenzulernen, die sich in verschiedenen beruflichen Kontexten weitervermitteln lassen. Ein Angebot für alle, die nicht nur sich selbst etwas Gutes tun, sondern auch Impulse für ihr Arbeitsumfeld mitnehmen möchten. Für diese Veranstaltung liegen die Anerkennungen für Bildungsurlaub (NDS) und für die Bildungszeit (HB) vor. Darüber hinaus ist eine Teil-

nahme am Kurs für alle Interessierten möglich. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken, ein kleines Handtuch, Kissen, eine dünne Decke, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

#### Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5  
Andrea Barth

Anmeldung bis 05.06.2026  
Mo, 20.07.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 165,00 €,  
Kleingruppe: 230,00 €  
Kursnummer: S00301012

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Anmeldung bis 22.08.2026  
Mo, 05.10.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 165,00 €,  
Kleingruppe: 230,00 €  
Kursnummer: T00301014



Foto: pexels.com



## Ruhepunkte - Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Stress ist ein sehr vielschichtiges Geschehen und ist auf mehreren Ebenen gleichzeitig anzutreffen: auf der körperlichen, der psychischen und der sozialen Ebene. Ob Stress schädigend wirkt oder nicht, hängt von der Fähigkeit des Organismus ab, sich den Stressoren anpassen zu können. Verschiedene Entspannungsverfahren, Konzentrations-, Atem- und Körperübungen, psychologische Techniken der Stressreduktion und Methoden den Alltag im Umgang mit Anderen „stressfreier“ zu meistern, sind in diesem Seminar zu einem ganzheitlichen Konzept integriert. Ruhepunkte bewusst in den Alltag einzubauen, verringert Stress und vitalisiert Körper, Geist und Seele. Dieses Seminar soll Sie befähigen, nach Stressbelastungen schneller wieder ins innere Gleichgewicht zurückzukommen, das Körpergefühl und Wohlbefinden zu stärken.

Die Anerkennung für Bildungsurlaub in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte sowie als Bildungszeit in Bremen für Vollbeschäftigte liegen vor. Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke und warme, rutschfeste Socken sowie Proviant/Getränke und Schreibmaterial.

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Dr. Jutta Ehlers

Anmeldung bis 29.08.2026

Mo, 12.10.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 30 U-Std., 143,00 €,

Kleingruppe: 185,00 €

Kursnummer: T00301015



Foto: pixabay.com

# Die Kraft der Achtsamkeit im Alltag etablieren

## Am Konzept Mindful-Business

Die Arbeitswelt verändert sich stetig und somit steigt der Druck, sich nahezu täglich mit neuen Situationen auseinanderzusetzen. In sich wandelnden Arbeitssettings werden von Ihnen Flexibilität, schnelles Umdenken oder auch tägliches Erlernen neuer Methoden der Zusammenarbeit erwartet. Wie schaffen Sie es, dem Stand zu halten? Wie bleiben Sie mit sich verbunden? Wenn Sie sich das auch fragen, dann ist es Zeit für ‚Mindful Business‘. Doch wie kann die Einbindung von Achtsamkeit und Meditation im Beruf gelingen? In diesem Bildungsurlaub wird das Verständnis für bewusstes Arbeiten vermittelt. Gemeinsam entwickeln wir Strategien für mehr Wohlbefinden und ein gutes Miteinander am Arbeitsplatz. Die TeilnehmerInnen lernen verschiedene Bewegungsübungen, Medita-

tionstechniken und Tools für Mikro-Pausen für einen leichteren, erfüllteren Berufsalltag kennen, um diese in Ihre berufliche Handlungskompetenz einfließen zu lassen.

Das Angebot ist anerkannt als Bildungsurlaub (NDS) sowie als Bildungszeit (HB). Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken, ein Handtuch als Unterlage, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4a

Sandra Lund

Anmeldung bis 25.09.2026

Mo, 09.11.26, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 36 U-Std., 160,00 €,

Kleingruppe: 190,00 €

Kursnummer: T00301017



Foto: pexels.com



# Sprachen

## Deutsche Gebärdensprache 1

Viele Menschen, die sich erstmals mit dem Thema Gebärdensprache auseinandersetzen, sind überrascht zu erfahren, dass jedes Land seine eigene Gebärdensprache besitzt. Erfahren Sie dann, dass es sogar innerhalb eines Landes unterschiedliche Dialekte gibt, wächst das Erstaunen noch mehr. Aber genauso wie nicht alle Lautsprachen gleich sind, sind es Gebärdensprachen auch nicht. Es sind natürlich gewachsene Sprachen, die sich mit den Menschen und den umgebenden sozialen Bedingungen ständig weiterentwickeln. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der visuellen, nonverbalen Kommunikation. Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet bilden dabei die Schwerpunkte. Die Dozentin ist gehörlos, die Gebärdensprache ist ihre Muttersprache. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Doris Geist  
Anmeldung bis 07.12.2025  
Mo, 19.01.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 30 U-Std., 150,00 €, Kleingruppe:  
160,00 €, Kleinstgruppe: 200,00 € inkl. Pausenkaffee, zzgl. 8,00 € Materialkosten, diese sind am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung zu entrichten  
Kursnummer: R00426001

## Deutsche Gebärdensprache 2

In diesem Bildungsurlaub wird die Möglichkeit geboten, die im Bildungsurlaub „Deutsche Gebärdensprache 1“ erlangten Kenntnisse aktiv anzuwenden sowie zu erweitern. Aufbauend auf die Vorkenntnisse versetzen Dialoge und andere praktische Übungen die Teilnehmenden in die Lage einfache Konversation mit gehörlosen Menschen zu führen. Ein umfassender Einblick in die Kultur gehörloser Menschen ist gewährt. Die Dozentin ist gehörlos, die Gebärdensprache ist ihre Muttersprache. Voraussetzung: Teilnahme am Bildungsurlaub „Deutsche Gebärdensprache 1“ oder entsprechende Kenntnisse.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Doris Geist  
Anmeldung bis 11.01.2026  
Mo, 23.02.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 30 U-Std., 150,00 €,  
Kleingruppe: 160,00 €,  
Kleinstgruppe: 200,00 € inkl. Pausenkaffee  
zzgl. 8,00 € Materialkosten, diese sind am  
ersten Kurstag direkt an die Kursleitung zu  
entrichten  
Kursnummer: S00426010

**Sie können Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse prüfen, indem Sie einen Einstufungstest selbst durchführen – und zwar im Internet: [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de) unter »Sprachen/Informationen/Einstufungstest«. Weitere Beratung erhalten Sie unter Tel. 04242 976-4009**

## Englisch A2

Vier Kurzgeschichten nehmen uns mit nach England und vermitteln ein authentisches Gefühl für Land, Leute und Sprache! Basierend auf den spannenden Geschichten, die von muttersprachlichen Autor/-innen speziell für das Niveau A2 verfasst und didaktisch aufbereitet wurden, erleben Sie eine Woche voller motivierender Leseerfahrungen. Speziell konzipierte Übungen begleiten das Lesen. Sprachliches Vorwissen, wie Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden aktiviert sowie Sprachkompetenzen spielerisch erweitert. Am Ende der Bildungsurlaubswochen wird das Erarbeitete mit einem vom Autor des Buches vorbereiteten kleinen „Abschlusstest“ beendet. Dieser zeigt wie wir uns sprachlich weiterentwickelt haben und dient lediglich der eigenen Evaluierung. Voraussetzung: Elementare Sprachanwendung, für die Teilnahme ist mindestens ein abgeschlossenes A1-Niveau erforderlich. Bitte mitbringen: So Long, My Queen! Englisch A2 - Compact Sprachwelten Kurzgeschichten (ISBN 783817425488); circon. Grammatik ohne Drama Englisch A1 – B2 (ISBN 9783125623613), PONS.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Nataly Wegener  
Anmeldung bis 18.01.2026  
Mo, 02.03.26, 08:45 Uhr  
5 U-Tage, 32 U-Std., 160 €,  
Kleingruppe: 180,00 €,  
Kleinstgruppe: 230,00 € inkl. Pausenkaffee  
zzgl. Kosten für Lehrwerke  
Kursnummer: S00406005

## The Joy of English B1/B1+

„The Joy of English“ is offered in the spring semester and the fall semester. Both courses are designed to help you feel more confident when you have to speak English in front of business partners, colleagues or strangers on the street. Both courses provide you with vocabulary development as well as grammar and writing tools. Functional language, metaphorical language as well as the everyday spoken language including slang will be explored. It is here where talking is the heart of the course. Both courses have the same goals and design. Only the content, the grammar focus and vocabulary topics, is different. In the spring semester, the following topics are part of the language adventure:

- looking at formal and informal language, also written language
- explaining procedures
- practicing phrasal verbs
- using ‘ing’ and ‘ed’ forms as adjectives
- working with conditional
- mastering the future form

The course is taught by a native speaker with many years of experience teaching English and is for people who have an English knowledge level B1 or higher. If you want to feel more confident about your English communication skills and want to reach a new level of English interaction, join us. This is not just a course, it is an experience. Looking forward to seeing you!





## Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Jacqueline Schneider

### Spring (1):

Anmeldung bis 01.03.2026

Mo, 13.04.26, 10:30 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €,

Kleingruppe: 163,50 €,

Kleinstgruppe: 205,00 €

inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee

Kursnummer: S00406006

### Fall (2):

In in the fall semester, the following topics are part of the language adventure:

- working with the vocabulary for numbers and specifications
- using of adverbs and special adjectives to create better content
- using reporting verbs
- using 'ing' forms after certain verbs
- working with the simple passive and other passive forms
- discussing character traits

Anmeldung bis 16.08.2026

Mo, 28.09.26, 10:30 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €,

Kleingruppe: 163,50 €,

Kleinstgruppe: 205,00 €

inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee

Kursnummer: T00406006



Foto: pexels.com

## Englisch - mal anders 14

Hören - Zuhören - Verstehen - Sprechen - Diskutieren - Erzählen - Lesen - Bewegen - Singen - Kochen - Backen - Genießen

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden

Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441

6921. Voraussetzung: Für die Teilnahme sind Englischkenntnisse auf dem Niveau Anfang B2 erforderlich.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Anmeldung bis 10.05.2026

Mo, 22.06.26, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 158,50 €,

Kleingruppe: 173,50 €,

Kleinstgruppe: 215,00 €

inkl. Begleitmaterial, Pausenkaffee sowie

Mittagessen am letzten Veranstaltungstag

Kursnummer: S00406003

## Englisch - mal anders 18

Hören - Zuhören - Verstehen - Sprechen - Diskutieren - Erzählen - Lesen - Bewegen - Singen - Kochen - Backen - Genießen.

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden

Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441

6921. Voraussetzung: Für die Teilnahme sind Englischkenntnisse auf dem Niveau B2 erforderlich.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Anmeldung bis 17.05.2026

Mo, 29.06.26, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 158,50 €,

Kleingruppe: 173,50 €,

Kleinstgruppe: 215,00 €

inkl. Begleitmaterial, Pausenkaffee sowie

Mittagessen am letzten Veranstaltungstag

Kursnummer: S00406004

## Spanische Woche 1 - A1

Vamos a hablar español! In einer Woche die Grundlagen der spanischen Sprache kennenlernen und erste kleine Gespräche führen? Ja, das geht! Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Elisa Catalá Alonso de Medina

Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 148,50 €, Kleingruppe: 163,50 €,

Kleinstgruppe: 205,00 €

inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee

Kursnummer: T00422001

## Spanische Woche 3 - A1

Wenn Sie vor längerer Zeit Spanisch gelernt haben und nicht wieder bei Null anfangen möchten, bietet Ihnen dieser Bildungsurlaub den perfekten Wiedereinstieg. Durch eine intensive, aber unterhaltsame Wiederholung von Grundstrukturen, viele Übungen und vor allem leichte Konversation frischen wir verschüttete Sprachkenntnisse gemeinsam wieder auf und lernen Neues dazu. Voraussetzung: Geringe Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 (mindestens bis Lektion 6, Con gusto A1; Klett).

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Elisa Catalá Alonso de Medina

Anmeldung bis 19.04.2026

Mo, 01.06.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €,

Kleingruppe: 163,50 €,

Kleinstgruppe: 205,00 €

inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee

Kursnummer: S00422001



Foto: pexels.com

## Französisch A2

„Un été parfait“ und viele weitere Kurzgeschichten aus dem französischen Alltag - Lernen Sie anhand von 20 kurzen und einfachen Geschichten Frankreich, seine Bewohnerinnen und Bewohner kennen! Unbekannte Wörter sind für uns kein Problem, weil wir sie uns anhand von anschaulich und liebevoll illustrierten Mind-Maps erschließen werden. Die Basis bilden die 5-Minuten-Lektüren auf dem Niveau A2, die uns viele Kurzgeschichten aus dem französischen Alltag präsentieren. Mit locker-leichten Geschichten erweitern wir mühelos den bestehende Französisch-Grundwortschatz. Nach jeder Geschichte gibt es die Mind-Map, die das neue Vokabular aufgreift und weiterführt: Wir lernen in zusammenhängenden Wortgruppen bedeutend einfacher und wesentlich mehr Vokabular.

Das, was wir brauchen, um die Zielsprache auch im Anschluss praktisch und erfolgreich zu verwenden. Voraussetzung: Elementare Sprachanwendung, für die Teilnahme ist mindestens ein abgeschlossenes A1-Niveau erforderlich. Bitte mitbringen: Un été parfait - 5-Minuten-Lektüren A2 (ISBN 978-3-12-562231-9); PONS.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Nataly Wegener

Anmeldung bis 11.01.2026

Mo, 23.02.26, 08:45 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €,

Kleingruppe: 180,00 €,

Kleinstgruppe: 230,00 € inkl. Pausenkaffee

zzgl. Kosten für Lehrwerk

Kursnummer: S00408001



Foto: pexels.com



# Einstieg in die schwedische Sprache - A1

## Online-Bildungsurlaub

Hej och välkommen! Hast du Lust, die schwedische Sprache mit ihrer so herrlich klingenden Melodie von Grund auf zu erlernen? In der Lage zu sein, sich in einfachen Sätzen mit den Menschen vor Ort zu unterhalten? Viel über das Land der Seen, Elche, Bullerbü und IKEA zu erfahren und warum die schwedischen Königinnen Silvia und Lucia heißen? Dann wähle diesen Online-Bildungsurlaub, lerne fünf Tage intensiv Schwedisch und vieles mehr! Die eingesetzten Bücher sind für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet und

bereiten für einen Aufenthalt im Land vor. Der schwedische Alltag wird genauso berücksichtigt wie touristische, berufliche und studentische Interessen. Tala Svenska A1Plus Lehrbuch (ISBN 978-3-933119-04-9) und Übungsbuch (ISBN 978-3-933119-14-8); Groa Verlag.

### Online

Bettina Dreyer

Anmeldung bis 10.05.2026

Mo, 22.06.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 208,00 €,

Kleingruppe: 218,00 €,

Kleinstgruppe: 290,00 €

zzgl. Kosten für Lehrwerke

Kursnummer: S00426007



Foto: pexels.com

# Computer & Co.

## Apple MacBook oder iMac - Komplettkurs für Ein- und Umsteiger

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den Umgang mit dem Apple-Betriebssystem macOS und das effiziente Arbeiten mit allen wichtigen, vorinstallierten Programmen, wie z.B. Mail, Kontakte, Kalender, Safari, Fotos, Pages, Numbers etc. Ebenso erfahren Sie alles über die Funktionsweise des Finders, die optimale Dateiverwaltung, Datensicherung mit TimeMachine, Kaufen, Laden und Installieren von Programmen, wichtige Systemeinstellungen, Virenschutz und Sicherheit sowie Windows-Kompatibilität und die Nutzung von Office-Programmen. Nach diesem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, Ihren Mac in allen gängigen Anwendungsbereichen sicher und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse.

Unterrichtszeiten: Mo. - Do., jeweils 08:30 - 15:15 Uhr.

Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem macOS 10.15 Catalina oder neuer) mitbringen.

Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (9,99 €) oder Buch (29,95 €), sofern gewünscht.

### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a  
Martin Nittscher

#### Termin 1:

Anmeldung bis 14.01.2026

Mo, 02.03.26, 08:30 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €,

Kleingruppe: 314,00 €,

Kleinstgruppe: 379,00 €

inkl. Mittagessen und Pausenkaffee

Kursnummer: S00501005

### Bassum

VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Martin Nittscher

#### Termin 2:

Anmeldung bis 02.08.2026

Mo, 31.08.26, 08:30 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €,

Kleingruppe: 185,00 €,

Kleinstgruppe: 240,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: S00501006



## Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Mehr Computer braucht man nicht! Nicht ohne Grund erfreut sich das iPad von Apple immer größerer Beliebtheit, denn das Einsatzspektrum - ob beruflich oder privat - ist enorm vielfältig. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den richtigen Umgang mit dem iPad und erfahren, welche zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten es bietet. Vom Kaufen, Laden und Verwalten von Apps, über die Nutzung von iCloud und iCloud-Drive bis hin zu typischen Office-Anwendungen sowie den Möglichkeiten der Medien-Bearbeitung, der effektiven Kommunikation, Dateiverwaltung und Dateiaustausch, Fotos, Musik und Filme verwalten, Bildbearbeitung, Download-Funktionen, Zeichnen und Drucken, Nutzung einer externen Tastatur, Internet, E-Mail, Kalender, Adressbuch und Vieles mehr. Nach diesem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, Ihr iPad in allen gängigen Anwendungsbereichen sicher und effizient zu nutzen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad. Unterrichtszeiten: Mo. - Do., jeweils 08:30 - 15:15 Uhr. Bitte das eigene iPad (Betriebssystem iPadOS 16 oder neuer) mitbringen. Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (7,99 €) oder Buch (19,95 €), sofern gewünscht.

### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a  
Martin Nittscher

#### Termin 1:

Anmeldung bis 04.03.2026  
Mo, 20.04.26, 08:30 Uhr  
4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €,  
Kleingruppe: 314,00 €,  
Kleinstgruppe: 379,00 €  
inkl. Mittagessen und Pausenkaffee  
Kursnummer: S00501007

### Bassum

VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Martin Nittscher

#### Termin 2:

Anmeldung bis 06.09.2026  
Mo, 05.10.26, 08:30 Uhr  
4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €,  
Kleingruppe: 185,00 €,  
Kleinstgruppe: 240,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: T00501007



## Apple MacBook oder iMac - Aufbaukurs „Pages, Numbers & Keynote“

Sie beherrschen schon alle Grundfunktionen Ihres MacBook oder iMac, aber der Umgang mit den Apple eigenen Office-Programmen fällt Ihnen noch schwer und auch das Zusammenspiel mit iCloud ist Ihnen noch nicht ganz klar? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Apple eigenen Office-Anwendungen Pages, Numbers und Keynote intensiv kennen. Dabei wird auch das Zusammenspiel mit der iCloud bzw. iCloud Drive unter die Lupe genommen.

Voraussetzungen: Mac-Grundkenntnisse gem. „Komplettkurs für Ein- und Umsteiger“ sowie installiertes Pages, Numbers, Keynote.

Unterrichtszeiten: Mo. - Do., jeweils 08:30 - 15:15 Uhr.

Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem macOS 10.15 Catalina oder neuer) mitbringen.

Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (9,99 €) oder Buch (29,95 €), sofern gewünscht.

### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a  
Martin Nittscher

### Termin 1:

Anmeldung bis 15.04.2026  
Mo, 01.06.26, 08:30 Uhr  
4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €,  
Kleingruppe: 314,00 €,  
Kleinstgruppe: 379,00 €  
inkl. Mittagessen und Pausenkaffee  
Kursnummer: S00501004

### Bassum

VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Martin Nittscher

### Termin 2:

Anmeldung bis 18.10.2026  
Mo, 16.11.26, 08:30 Uhr  
4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €,  
Kleingruppe: 185,00 €,  
Kleinstgruppe: 240,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: T00501004



Foto: pexels.com

# OFFICE - Einsatz im Büroalltag

## Effektives Arbeiten mit WORD, OUTLOOK, EXCEL, POWERPOINT

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems Windows und der Office-Programme Word, Excel, PowerPoint, Outlook sowie die Möglichkeiten mit dem Internet im Büroalltag arbeiten zu können. Dieser Kurs soll Ihnen die grundlegenden und fortgeschrittenen Funktionen von Office näherzubringen und Ihnen zeigen, wie Sie diese Tools optimal im täglichen Geschäftsbetrieb einsetzen können.

Die Inhalte im Detail:

- Grundlegende Techniken in den Office-Programmen. Dateien mit dem Explorer verwalten.
- Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word erstellen. Korrespondenz in Word automatisieren.
- E-Mails mit Outlook senden, empfangen und verwalten. Aufgaben und Kontakte in Outlook verwalten. Termine und Besprechungen in Outlook planen. Zugriff und Berechtigungen in Outlook.
- Berechnungen mit Excel durchführen und Diagramme mit Excel erstellen.

- Informationen aus dem Internet nutzen.
- Notizen mit OneNote organisieren.
- Präsentationen mit PowerPoint erstellen.
- Unterrichtstage: Mo. - Fr., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr;

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rainer Wieben

#### Termin 1:

Anmeldung bis 08.03.2026  
Mo, 20.04.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,  
Kleingruppe: 227,00 €,  
Kleinstgruppe: 297,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: S00502038

#### Termin 2:

Anmeldung bis 18.10.2026  
Mo, 30.11.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,  
Kleingruppe: 227,00 €,  
Kleinstgruppe: 297,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: T00502038

# WORD und EXCEL im Büroalltag

## Office

Word:

- Texte erstellen, bearbeiten, formatieren und drucken
- AutoText, Kopf-/Fußzeilen
- Rechtschreibhilfe, Trennhilfe und Thesaurus benutzen
- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Excel:

- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen

- Excel-Funktionen kennen lernen und anwenden
  - Umsetzen von Tabellen in Diagramme
  - Formatieren von Tabellen und Diagrammen
- Word und Excel:
- Datenaustausch über Zwischenablage
  - Word-Serienbriefe mit Excel-Tabellen erstellen und drucken
  - OLE-Funktion: Excel-Tabellen und Diagramme in Word einbinden





Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse  
Unterrichtstage: Mo., - Fr., jeweils 08:30 - 15:30 Uhr;  
Skript/Bücherkosten: 19,15 € Word, 19,15 € Excel

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Rainer Wieben

#### Termin 1:

Anmeldung bis 08.02.2026  
Mo, 09.03.26, 08:30 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,  
Kleingruppe: 227,00 €,  
Kleinstgruppe: 297,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: S00502031

#### Termin 2:

Anmeldung bis 04.10.2026  
Mo, 16.11.26, 08:30 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,  
Kleingruppe: 227,00 €,  
Kleinstgruppe: 297,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: T00502031

## Xpert Digital Competence Pass: Microsoft Office Grundlagen

In diesem kompakten Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Word und Excel kennen. Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger und Umsteiger, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben.

Kursinhalte im Überblick:

- Texte und Dokumente professionell mit Microsoft Word gestalten
- Tabellen, Formeln und Auswertungen mit Microsoft Excel erstellen
- Viele praktische Tipps für den Büroalltag

Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Zertifikatssystem der Volkshochschulen zum Nachweis digitaler Kompetenzen. Weitere Informationen auf unserer Homepage unter dem Suchbegriff „digital competence pass“. Dieser Kurs kann mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden. zzgl. Skript 19,15 €. Unterrichtstage: Mo. - Fr., jeweils 9.00 bis 16.00 Uhr

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Harald Knübel

#### Termin 1:

Anmeldung bis 08.02.2026  
Mo, 09.03.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,  
Kleingruppe: 227,00 €,  
Kleinstgruppe: 297,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: S00500008

#### Termin 2:

Anmeldung bis 18.10.2026  
Mo, 16.11.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,  
Kleingruppe: 227,00 €,  
Kleinstgruppe: 297,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: T00500008

## Excel Einführung kompakt

Steigen Sie mit unserem Bildungsurlaub „Excel Einführung kompakt“ in die Welt von Excel ein. Dieser praxisorientierte Kurs ist perfekt für Einsteiger/-innen und alle, die ihre Grundfertigkeiten in Excel auffrischen möchten. Wir decken alle wichtigen Funktionen von Excel ab - von der effizienten Tabellenerstellung und Formatierung über die grundlegende Dateneingabe bis hin zur Erstellung professionell aussehender Tabellen. Der Kursinhalt umfasst:

- **Tabellengestaltung:** Lernen Sie, wie Sie einfache, ansprechende und funktionale Excel-Tabellen erstellen, die Ihre Datenanalyse und -präsentation verbessern.
- **Berechnungen in Excel:** Entdecken Sie, wie Sie in Excel einfache bis fortgeschrittene Berechnungen durchführen können, um Ihre Daten effizient zu verarbeiten.
- **Datenvisualisierung:** Lernen Sie, Ihre Daten in Excel visuell ansprechend und informativ darzustellen. Dieser Kurs ist ideal für alle, die Excel im Beruf, im Studium oder für persönliche Projekte einsetzen möchten. Er vermittelt Ihnen die Fähigkeit, selbstständig einfache Tabellen zu erstellen und Ihre Daten übersichtlich und ansprechend zu präsentieren. Unterrichtstage: Mo. - Do., jeweils 09:00 - 13:15 Uhr; Teilzeit-Bildungsurlaub - nicht als Bildungszeit anerkannt

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Katrin Wiemers

#### Termin 1:

Anmeldung bis 15.03.2026  
Mo, 27.04.26, 09:00 Uhr  
4 U-Tage, 20 U-Std., 129,00 €,  
Kleingruppe: 141,00 €,  
Kleinstgruppe: 169,00 € inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: S00502032

#### Termin 2:

Anmeldung bis 20.09.2026  
Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr  
4 U-Tage, 20 U-Std., 129,00 €,  
Kleingruppe: 141,00 €,  
Kleinstgruppe: 169,00 € inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: T00502032

## NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) in Beruf und Alltag

Sie möchten die Qualität Ihrer Kommunikation und dadurch auch Ihre Lebensqualität verbessern? Erwerben Sie neue Fähigkeiten für Beruf und Alltag. In dieser Seminarwoche lernen Sie, wie Sie die Kommunikationstechniken und Methoden des NLP für sich selbst und für andere nutzen können, in leicht verständlicher und praxisnaher Art und Weise. Die Wahrnehmungsperspektiven werden geschärft, Ihre Wahlmöglichkeiten werden erweitert, Sie lernen Ihre eigene Welt und die Welt anderer besser zu verstehen und kommen so besser in Kontakt. Sie erproben grundlegende Methoden, um Ihre Kommunikation zu optimieren und dadurch erfolgreicher zu werden. Sie lernen Methoden kennen, wie Sie auch in schwierigen Situationen angemessen auf andere reagieren sowie zu Lösungen gelangen. Unterrichtstage: Mo. - Do. 08:00 bis 16:15, Fr. 08:00 bis 11:15 Uhr

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Uwe van der Ploeg  
Anmeldung bis 11.01.2026  
Mo, 09.02.26, 08:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 239,00 €,  
Kleingruppe: 279,00 €,  
Kleinstgruppe: 379,00 € inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: S00500002



## Schlagfertigkeit in Beruf und Alltag

In diesem Seminar finden Sie Antworten auf Fragen wie: Wie komme ich auf den Punkt, so dass ich genau das sage, was ich meine, und von meinem Gegenüber verstanden werde? Wie kann ich schlagfertig in einer überraschenden Situation reagieren? In diesem Rahmen werden zielführende Kommunikationsstrategien trainiert. Methoden sind: Aktives Zuhören, Entziffern der Kommunikationsebenen, Konfrontationstechniken, „Dolmetschertechnik“, Konter-Techniken, das Gegenüber überraschen. Unterrichtstage: Mo. - Do. 08:00 bis 16:15, Fr. 08:00 bis 11:15 Uhr

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Uwe van der Ploeg

Anmeldung bis 18.01.2026

Mo, 16.02.26, 08:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 239,00 €,

Kleingruppe: 279,00 €,

Kleinstgruppe: 379,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: S00500001



Foto: pexels.com

## Konstruktion mit AutoCAD

Ein Bildungsurlaub, der Ihnen in vier Tagen einen Einstieg in die typischen Aufgabenstellungen eines professionellen Konstruktions-Programmes bietet. Folgende Inhalte sind vorgesehen: grundlegende Programmbedienung, Anlegen und Bearbeitung von Zeichnungen, neue Objekte und Vorlagen, Layertechnik, Bemaßungen, Ausgabe, Blöcke, Gruppierungen, Bibliotheken, Kurzeinstieg in die 3D-Konstruktion. Unterrichtstage: Di., - Fr., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr; max. 8 TN

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
EDV Dozententeam

#### Termin 1:

Anmeldung bis 11.01.2026

Di, 17.02.26, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 189,00 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 249,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: S00501010

#### Termin 2:

Anmeldung bis 09.08.2026

Di, 08.09.26, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 189,00 €,

Kleinstgruppe: 249,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T00501010

## Wirksam vortragen (Xpert Personal Business Skills)

Vortragstechniken bieten Ihnen die Möglichkeit, den von Ihnen zu transportierenden Inhalt möglichst klar und verständlich darzustellen. Denn ob ein Vortrag das gewünschte Interesse weckt, hängt nicht nur davon ab, was wir vermitteln, sondern wie wir es präsentieren. Inhalte sind u.a.:

- Aufbau und Funktionsweise von Kommunikation in Vortragssituationen
- Verschiedene Arten der Informationsvermittlung
- Vorstellung der Präsentationsmedien Flipchart, Metaplanwand und Whiteboard
- Training des zielgerichteten bzw. bewussten und praktischen Einsatzes von Fünf-Satz als Strukturmittel und Körpersprache im Vortrag
- Aufbau von Spannungsbögen
- Effiziente Vorbereitung
- Lampenfieber überwinden

Dies ist ein Kurs aus dem Bereich „Xpert Personal Business Skills“, ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage oder unter <https://xpert-pbs.de/>. Der Kurs schließt auf Wunsch mit einer Xpert Personal Business Skills-Prüfung und einem Zertifikat ab. Unterrichtszeiten: Mo. - Mi., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Andrea Hödebeck-Höfig  
Anmeldung bis 01.02.2026  
Mo, 02.03.26, 09:00 Uhr  
3 U-Tage, 24 U-Std., 119,00 €,  
Kleingruppe: 131,00 €,  
Kleinstgruppe: 169,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: S00500005

## Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Möchten Sie wissen, wie Kommunikation in Konflikten funktioniert? Lernen Sie Konflikte frühzeitig erkennen und sie zu strukturieren, mit gezielten Eingriffen eine Eskalation zu verhindern, konstruktive Lösungen zu finden und sich gegen persönliche Angriffe zur Wehr zu setzen. Erfahren Sie, welche Formen der Kommunikation es gibt und welche Möglichkeiten der Problemlösungen Sie nutzen können. Sie schlüpfen dabei in Zweier- oder Gruppensituationen sowohl in die Rolle der Konfliktpartei als auch in die der Vermittlerrolle. Ziel soll es sein, souverän und ruhig mit Konflikten umzugehen. Dies ist ein Kurs aus dem Bereich „Xpert Personal Business Skills“, ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage oder unter <https://xpert-pbs.de/>. Xpert Personal Business Skills-Prüfung und Zertifikat zusätzlich auf Anfrage möglich. Unterrichtstage: Mo., - Do., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr; Gebühr zzgl. Skript/Bücherkosten: 17,95 € für Lernbuch „Konflikte lösen“ Bitte Schreibutensilien und Blöcke mitbringen.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Horst Göbel  
Anmeldung bis 11.10.2026  
Mo, 23.11.26, 09:00 Uhr  
4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €,  
Kleingruppe: 185,00 €,  
Kleinstgruppe: 240,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: T00500003



## Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone

### Neue Impulse für einen effizienten Workflow!

Lernen Sie vom ersten kreativen Impuls bis zur professionellen Bild- und Videobearbeitung einen individuellen Workflow zu entwickeln. Ob Social Media, Marketing oder interner Unternehmens-Content oder für private Vorführungen – mit diesem Kurs bringen Sie Ihre Smartphone-Foto und Videografie aufs nächste Level!

Was Sie erwartet:

- Perfekte Kameraarbeit mit dem Smartphone: Die richtigen Einstellungen und Techniken für beeindruckende Ergebnisse.
- Situationsgerechte Umsetzung: Gezieltes Einsetzen von Licht, Perspektiven & Bildkomposition.
- Professionelle Nachbearbeitung: Optimierung von Bildern & Videos mit den Apps Snapseed & Kinemaster – direkt auf dem Smartphone oder Tablet.
- Individueller Workflow: Entwicklung einer eigenen Strategie für schnelle & effektive Content-Produktion. Unterrichtszeiten: Mo. - Di., jeweils von 09:30 - 16:30 Uhr, Mi. 09:30 - 14:30 Uhr; Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und/oder Tablet mit ausreichend Speicherplatz mit. Materialkosten: 10 € pro Teilnehmer für Handouts und Arbeitsmaterialien.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Roland Artur Berg

Anmeldung bis 01.02.2026

Mo, 16.03.26, 09:30 Uhr

3 U-Tage, 22 U-Std., 135,00 €,

Kleingruppe: 145,00 €,

Kleinstgruppe: 199,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: S00501001

## Digitale Bildbearbeitung

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an (Hobby-) Fotograf/-innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen in der digitalen Bildbearbeitung. Am Ende des Kurses können Teilnehmende ihre digitalen Bilder optimal bearbeiten und verwalten. Es werden nur Techniken erläutert, die mit jedem Bildbearbeitungsprogramm ausgeführt werden können. Wir arbeiten mit Adobe Photoshop. Inhalte:

- Basiswissen: Pixel, Auflösung und Bildgröße
- Bilddateiformate
- Fotos für Internet, Fernseher und Druck vorbereiten
- Farbkorrektur und Farbmanagement
- Montagen: Auswahlen und Ebenentechnik
- RAW Workflow
- Bildverwaltung
- Automatisierte Bildbearbeitung (Stapelverarbeitung)

Voraussetzung ist der sichere Umgang mit dem Computer (Öffnen / Speichern / Schließen / Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.). Unterrichtstage: Mo., - Fr., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr; max. 8 TN

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Rainer Hoffmann

### Termin 1:

Anmeldung bis 01.02.2026

Mo, 02.03.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 285,00 €,

Kleinstgruppe: 365,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: S00501008

### Termin 2:

Anmeldung bis 06.12.2026

Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 285,00 €,

Kleinstgruppe: 365,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T00501008

## Adobe Lightroom Classic

Dieser Kurs soll helfen, die leistungsfähige Software Lightroom effektiv zu benutzen.

Schwerpunkt des Bildungsurlaubs liegt auf den Modulen „Bibliothek“ und „Entwickeln“.

Inhalte:

- Lightroom vs. konventionelle Bildbearbeitungssoftware – wo sind die Unterschiede? / Die Lightroom Oberfläche
- Der Lightroom Katalog / Lightroom Voreinstellungen / Datenstruktur und Datensicherung / Bilder importieren und verwalten
- Verschlagwortung / Sammlungen und Smart-Sammlungen / Erstellen und Anwenden von Vorgaben (Presets)
- Exportieren von Fotos / Die Lightroom Entwicklungswerkzeuge / RAW-Entwicklung im Detail
- Virtuelle Kopien und Schnappschüsse / Stapelverarbeitung von mehreren Fotos

• Grenzen der Bearbeitungsmöglichkeiten in Lightroom / Übergabe von Fotos an eine externe Bildbearbeitungssoftware - Drucken aus Lightroom. Wichtig: In diesem Kurs wird nur Lightroom Classic behandelt! Unterrichtstage: Mo., - Do., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr; Die Teilnehmenden sollten den Umgang mit dem Computer sicher beherrschen. Bildbearbeitungserfahrungen sind nicht nötig. Max. 8 Teilnehmende.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Rainer Hoffmann

Anmeldung bis 11.10.2026

Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 230,00 €,

Kleinstgruppe: 260,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T00501009

## „Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin...“

### Vorbereitung auf den Ruhestand

Der Ruhestand kommt für viele Menschen, obwohl sie das Datum genau kennen, oft sehr unvermittelt. Was fange ich an mit der mir zur Verfügung stehenden Zeit? Welche Pläne und Ideen möchte ich noch verwirklichen? Wie möchte ich mein Leben gestalten? Um sich gut auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten, wendet sich dieses Seminar an alle, die kurz vor dem bewussten Termin stehen. Mit zahlreichen Übungen, Diskussionen, Erkenntnisprozessen nähern wir uns diesem Thema an und versuchen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen - und wie wir unsere Vorstellungen schließlich wahr werden lassen können. Unterrichtszeiten: Mo. - Mi., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr.

### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Andrea Hödebeck-Höfig

### Termin 1:

Anmeldung bis 27.01.2026

Mo, 16.03.26, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 195,00 €,

Kleingruppe: 207,00 €,

Kleinstgruppe: 257,00 €,

inkl. Mittagessen und Pausenkaffee

Kursnummer: S00500003

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Andrea Hödebeck-Höfig

### Termin 2:

Anmeldung bis 09.08.2026

Mo, 21.09.26, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 119,00 €,

Kleingruppe: 131,00 €,

Kleinstgruppe: 169,00 €,

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T00500002



# Einführung in den Umgang mit den DATEV-Programmen in Buchhaltung und Lohnabrechnung

In kleinen und mittelständischen Unternehmen wird in den Bereichen Lohn und Gehalt sowie der Finanzbuchhaltung oft das Programm DATEV eingesetzt. Ziel des Kurses ist die Vermittlung eines Überblicks zum Programm in diesen Tätigkeitsfeldern. Der Kurs ist eine Einführung und richtet sich an kaufmännische Mitarbeitende, Auszubildende, Berufsrückkehrerinnen und -rückkehrer sowie Berufsanfängerinnen und -anfänger.

Inhalte:

Teil I: Lohnabrechnung: Anlegen des Firmenstamms für die Entgeltabrechnung; Personalstammdaten; Vorbereitung der Lohnabrechnung; Abrechnung und Fehlerberichtigung; Auswertungen; Digitalisierung, Datenschutz und Datensicherheit

Teil II: Finanzbuchhaltung: Anlegen des Firmenstamms für die Buchhaltung; Anpassung des Kontenplans; Eröffnungsbuchungen; Geschäftsfälle aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Vertrieb, Personalwesen buchen; Fehlersuche und Auswertungen; Digitalisierung und Datensicherheit

Die geschulten Inhalte können ergänzend mit E-Learnings auf „DATEV Students online“ vertieft werden. Die erfolgreich absolvierten E-Learnings summieren sich zu Wissensnachweisen für die eigenen (Bewerbungs-)Unterlagen.

Arbeitsplatzbezogene und betriebliche Fragen dürfen nicht beantwortet werden. Die Übungen sind praxisnah und an eine Fallstudie angelehnt.

Unterrichtszeiten: Mo. - Fr., jeweils 09:00 - 16:15 Uhr.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten. Grundkenntnisse der Buchhaltung müssen vorhanden sein !

Benötigte Lehrbücher (bitte selbst beschaffen):

\* Einstieg in Lohn und Gehalt mit DATEV - Nachschlagewerk (Lehrbuch) , Druckausgabe 2025

\* Einstieg in Lohn und Gehalt mit DATEV - Fallstudien (Lehrbuch) Version für Teilnehmende, Druckausgabe 2025

\* Einstieg in Finanzbuchhaltung mit DATEV, Nachschlagewerk (Lehrbuch) , Druckausgabe 2025

\* Einstieg in Finanzbuchhaltung mit DATEV - Fallstudien , Version für Teilnehmende (Lehrbuch), Druckausgabe 2025

## Bassum

Hybrid - Online und VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Willi Wagner

Anmeldung bis 01.03.2026

Mo, 13.04.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,

Kleingruppe: 227,00 €,

Kleinstgruppe: 297,00 €

inklusive Pausenkaffee

Kursnummer: S00504001

Die Teile I Lohnabrechnung und II Finanzbuchhaltung können auch einzeln mit jeweils 20 U-Std. als Teilzeit-Bildungsurlaub in Niedersachsen gebucht werden.

**Teil I: Einführung in den Umgang mit DATEV Lohn und Gehalt in der Lohnabrechnung**

Kursnummer S00504007

**Teil II: Einführung in den Umgang mit DATEV-Rechnungswesen Pro in der Buchhaltung**

Kursnummer S00504006

## Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung und Buchhaltung mittelständischer Unternehmen (Einführung)

In kleinen und mittelständischen Unternehmen wird in den Bereichen Lohn und Gehalt sowie der Finanzbuchhaltung oft das Programm Lexware eingesetzt. Ziel des Kurses ist die Vermittlung eines Überblicks zum Programm in diesen Tätigkeitsfeldern. Der Kurs ist eine Einführung und richtet sich an kaufmännische Mitarbeitende, Auszubildende, Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer sowie Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger.

Inhalte

Teil I: Lohnabrechnung

- Anlagen des Firmenstamms für die Entgeltabrechnung
  - Personalstammdaten
  - Vorbereitung der Lohnabrechnung
  - Abrechnung und Fehlerberichtigung
- Auswertungen

- Digitalisierung, Datenschutz und Datensicherheit

Teil II: Finanzbuchhaltung

- Anlegen des Firmenstamms für die Buchhaltung

- Anpassung des Kontenplans
  - Eröffnungsbuchungen
  - Geschäftsfälle aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Vertrieb, Personalwesen buchen
  - Fehlersuche und Auswertungen
  - Digitalisierung und Datensicherheit
- Arbeitsplatzbezogene und betriebliche Fragen dürfen nicht beantwortet werden. Die Übungen sind praxisnah und an eine Fallstudie angelehnt. Grundkenntnisse der Buchhaltung müssen vorhanden sein!  
Unterrichtszeiten: Mo. - Fr., jeweils 09:00 - 16:15 Uhr.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Willi Wagner

Anmeldung bis 20.09.2026

Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,

Kleingruppe: 227,00 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 297,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T00504001

Die Teile I Lohnabrechnung und II Finanzbuchhaltung können auch einzeln mit jeweils 20 U-Std. als Teilzeit-Bildungsurlaub in Niedersachsen gebucht werden.

### Teil I: Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung mittelständischer Unternehmen (Einführungskurs vormittags)

Kursnummer: T00504006

### Teil II: Lexware-Anwendungen in der Finanzbuchhaltung mittelständischer Unternehmen (Einführungskurs - nachmittags)

Kursnummer: T00504007



## Folgende-Angebote

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben. Sie erhalten 10 Tage vor Kursbeginn eine Erwartungsabfrage des Kursleiters. Information und (Online-)Beratung per E-Mail durch den Kursleiter über [wiwa.fb@web.de](mailto:wiwa.fb@web.de). Den ZugangslinK zur Veranstaltung erhalten Sie per E-Mail spätestens einen Tag vor dem Kurstermin. Bitte wählen Sie sich zu den Kursterminen pünktlich ein, sodass sich der Start für alle Teilnehmenden nicht verzögert. Der Kurs findet auf der Plattform Zoom statt. Technische Voraussetzungen: Windows-Rechner zwingend notwendig, Monitordiagonale 17", Headset, WebCam, stabile Internetverbindung.

**in Kooperation mit der VHS Gerlingen - Moderation: Willi Wagner**

## Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware

Sie lernen die Veränderung von Arbeitsprozessen durch Digitalisierung in Wirtschaft und Verwaltung kennen. Am Beispiel der Softwareprodukte Lexoffice und Lexware werden die veränderten Tätigkeitsfelder in der Lohnabrechnung sowie der Buchhaltung näher betrachtet. Gegenstand sind auch der rechtliche Rahmen, mit der Digitalisierung verbundene Probleme im Arbeitsleben sowie die gesellschaftlichen Auswirkungen dieser Prozesse.

Inhalt:

- GoBD: rechtliche Grundlage für die Digitalisierung im Rechnungswesen
- Lexoffice: Programmfunktionen, digitale Belege und Belegverarbeitung in Buchhaltung, Auftragswesen und Entgeltabrechnung,
- Lexware: Programmfunktionen, Buchung digitaler Belege, digitale Personalakte, Digi-

talisierung in der Entgeltabrechnung, Import und Export von Daten, Schnittstellen,

- Digitale Betriebsprüfung durch die Finanzverwaltung,

- Datenschutz und Datensicherheit

Die Teilnehmenden bearbeiten Beispielfälle mit den Programmen Lexoffice und Lexware. Hierzu ist eine Registrierung zur Nutzung der Demo-Versionen erforderlich.

**Termin 1:**

Anmeldung bis 18.03.2026  
Mo, 20.04.2026, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 €  
Kursnummer: S00504005

**Termin 2:**

Anmeldung bis 07.10.2026  
Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 €  
Kursnummer: T00504005

## Warenwirtschaft mit Lexware

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Abwicklung von Geschäftsprozessen der Warenwirtschaft mit dem Programm LEXWARE. Inhalt:

Organisation der Warenwirtschaft in einem mittelständischen Unternehmen; Einrichten einer Firma, Aufbau einer Artikel-, Kunden- und Lieferantenverwaltung; Kalkulation und Preispflege; Lagerverwaltung, Auftragswesen; Auswertungen; Schnittstellen zu anderen Programmen.

Die Teilnehmenden bearbeiten eine praxisnahe Fallstudie mit der Software LEXWARE Financial Pro.

### Termin 1:

Anmeldung bis 01.04.2026  
Mo, 04.05.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 €  
Kursnummer: S00504004

### Termin 2:

Anmeldung bis 09.12.2026  
Mo, 11.01.27, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 €  
Kursnummer: T00504004

## Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

In dieser Online-Seminarwoche erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Programmteile Lohn und Gehalt, Auftragsbearbeitung sowie Rechnungswesen/Finanzbuchhaltung der DATEV-Software Mittelstand.

Inhalte:

- Einrichten eines Firmenstamms
- Anlage und Pflege von Mitarbeitendensamtdaten
- Erfassung von Lohndaten und Durchführung einer Lohnabrechnung
- Abrechnung ausgewählter Beschäftigungsverhältnisse
- Kundenauftragsabwicklung vom Angebot zur Fakturierung
- Buchen von Geschäftsfällen aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Absatz, Zahlungsverkehr.

Die Teilnehmenden bearbeiten Beispielfälle mit der Software DATEV Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der DATEV eG.

Durch zusätzliche Bearbeitung von E-Learning-Einheiten kann ein DATEV-Wissensnachweis erworben werden. Folgende Arbeitsbücher sind von den Teilnehmenden selbst zu beschaffen: Einstieg in Lohn und Gehalt mit DATEV – Fallstudien, Ausgabe 2023, Druckversion, 16,40 €. Einstieg in Finanzbuchhaltung mit DATEV – Fallstudien, Ausgabe 2023, Druckversion, 16,40 €, Link zum Verlag: <https://www.edumedia.de/shop/>.

### Termin 1:

Anmeldung bis 06.05.2026  
Mo, 08.06.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 €  
Kursnummer: S00504002

### Termin 2:

Anmeldung bis 16.12.2026  
Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 €  
Kursnummer: T00504002



# Sommer-Akademie

## Kreative Wochen- und Wochenendseminare

im Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg«, Amtsfreiheit 1 a, 27211 Bassum

**26.06. bis 24.07.2026**

 Anmeldung bitte schriftlich bis 29.05.2026 an

VHS des Landkreises Diepholz  
Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum  
Fax 04242 976-4942  
vhs@vhs-diepholz.de

Es steht eine begrenzte Anzahl von Einzelzimmern (EZ), gegen Aufpreis von 18,00 € pro Nacht, zur Verfügung.

 Die Angebote der Sommer-Akademie sind nicht als Bildungsurlaub anerkannt.

 Achtung, in der Regel entstehen bei allen Veranstaltungen Materialkosten.

 Ausgewählte Kurse finden in fußläufiger Nähe in den Räumlichkeiten beim Nordwestdeutschen Schützenbund statt.

### Rücktrittsbedingungen:

In begründeten Fällen kann die Anmeldung bis 6 Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich zurückgezogen werden. Bei später eingehenden Abmeldungen wird das volle Teilnahmeentgelt erhoben, sofern keine Ersatzteilnehmende benannt werden können.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

 Bitte beachten: Anmeldungen zur Sommer-Akademie sind erst ab 18.12.2025 möglich.

## Yoga und Feldenkrais

### Bewegliche Schulter und freier Nacken!

Traditionelles Yoga und Feldenkrais haben eine Menge zu bieten - insbesondere zum Thema „Schulter und Nacken“. An diesem Wochenende wollen wir mit den Methoden Feldenkrais und Yoga zeigen, wie das Lösen von Verspannungen gelingen kann. Dabei steht der Schultergürtel im Mittelpunkt, denn gerade im Schulter-Nacken-Bereich verspannen sich viele Menschen schnell, insbesondere, wenn sie lange Zeit angestrengt am Computer arbeiten und viel sitzen. Wir lernen unseren Körper in Aktion und in Ruhe sehr genau kennen und bemerken, wie wir das tun, was wir tun. Das ist der Schlüssel zur Veränderung. Im funktionalen Zusammenspiel der Muskeln erleben wir größere Beweglichkeit. Wir können wieder fühlen, wie sich bewegliche Schultern, ein weicher Nacken, ein freier Kiefer und entspannte Augen anfühlen.

26.06. - 28.06.2026

Christine Borchers / Agatha große Macke

Fr, 26.06.26, 17:00 Uhr

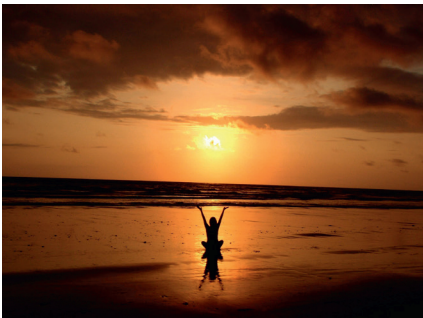
3 U-Tage, 20 U-Std., 360,00 €,

inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;

288,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00200001



## Reiseskizzen - „Urban Sketching“

„Ein Skizzenbuch von der Reise wäre schön, aber das nimmt immer so viel Zeit in Anspruch.“ Wie kann ich das trotzdem hinkriegen, ohne dass die Mitreisenden auf mich warten müssen? Das zu üben ist das Ziel dieses Seminars. Das Gelände der Freudenburg und ausgewählte Plätze in Bassum bieten vielfältige Motive für Momentaufnahmen. Wir sind mit Stift und Papier unterwegs, um schnell und locker Situationen und Eindrücke in Skizzen und Notizen festzuhalten. Wir phantasieren, dokumentieren, zeichnen spielerisch, detailgenau, ergänzen mit Collagen... vielseitig, lebendig. Das Skizzenbuch erinnert und intensiviert unsere Eindrücke, es hält Stimmungen, spontane Erlebnisse, Besonderheiten und Schönheiten der Umgebung fest. Und es muss auch nicht immer ein Buch sein! Wir gestalten auch andere „Aufbewahrungs-Schatz-Kisten“.

26.06. - 28.06.2026

Ingrid Seidel

Fr, 26.06.26, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €,

inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;

258,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207004





## „Jede/-r Kann Tanzen“

### Tanzworkshop

Ausschließlich Freude an Bewegung zu Musik ist Voraussetzung für diesen Workshop. Gerade wenn Du meinst, du kannst nicht tanzen, wirst du in diesem Workshop eines Besseren belehrt. Denn hier werden keine Tanzschritte eingeübt, sondern du findest durch konkrete Aufgaben deine eigenen Bewegungen und kommst dann allein, zu zweit und in der Gruppe automatisch in deinen Bewegungsfluß. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass beim Bewegen zu Musik, Glückshormone ausgeschüttet werden und auch das „Tanzen“, gemeinsam mit den Anderen, macht Spaß. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Indoorschuhe. Es gibt eine Pause von 30 Minuten.

Claudia Neumayer

Fr, 26.06.26, 10:00 Uhr bis 14:15 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 60,00 €  
Kursnummer: S00210013



## Monotypie und Gelatinedruck

### Die faszinierende Welt der kreativen Druckkunst erleben

Dieser Workshop ist eine Entdeckungsreise in die spannende Technik der Monotypie und des Gelatinedrucks. Gemeinsam erkunden wir kreative Möglichkeiten, auf einem vorab selbst hergestellten oder gekauften Gelatinebett mit Farben, Texturen und Formen zu experimentieren. Dabei werden die Farben auf das Gelatinebett aufgetragen und bearbeitet und anschließend auf Papier oder einen anderen Träger gedruckt. Die Technik ermöglicht interessante Texturen, Farbverläufe und kreative Effekte, weil sich die Farben auf der gelatinösen Oberfläche bewegen und vermischen. Monotypien kombinieren Malerei und Drucktechnik und sind beliebte Medien für expressive und einzigartige Kunstwerke. Keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Neugier und Lust auf kreatives Schaffen!

26.06. - 28.06.2026

Juliette Eckel

Fr, 26.06.26, 11:00 Uhr  
3 U-Tage, 24 U-Std., 360,00 €,  
inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;  
288,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00213002



## Experimentelle Acryl-Malerei

Eine Woche klassische Malerei lädt ein zu neuen Entdeckungen! Wir lassen uns von der Vielfalt der Acrylfarben faszinieren und kombinieren diese mit anderen Materialien. Wie entstehen Ideen, eventuell Serien zu einem Thema? Ob im großen Format auf der Leinwand oder lieber in kleinen Serien auf Papier oder anderem Untergrund: wir erforschen gemeinsam die Welt der Farben. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die schon erste eigene Erfahrungen in der Malerei mit Acryl mitbringen.

29.06. - 03.07.2026

Ingrid Seidel

Mo, 29.06.26, 11:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €;

486,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207005



## Schreibwerkstatt: Alles ist erlaubt

In diesem Kurs ist (fast) alles möglich: Sich von Schreibregungen inspirieren lassen, an bereits begonnenen Texten weiterschreiben, oder Texte wieder „flott“ bekommen, die in einer Sackgasse gelandet sind. Das bedeutet auch: In diesem Kurs machen nie alle das Gleiche. Im Zentrum steht die Erweiterung kreativer Kompetenz - ganz unabhängig davon, ob es sich um Kurzgeschichten, autobiografische Erinnerungen, Krimis, Fantasy, Fanfiction oder Kinderbuchgeschichten handelt - alles kann ausprobiert werden. Auch Schreibnoviz/-innen sind in diesem Kurs sehr willkommen: Viel wichtiger als Schreiberfahrung sind Neugier und Offenheit.

29.06. - 03.07.2026

Jutta Reichelt

Mo, 29.06.26, 11:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 650,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €;

506,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00202002





## Experimenteller Hochdruck

Angeboten wird das Experimentieren mit verschiedenen Techniken des Hochdrucks wie Holzschnitt, Linolschnitt, Schablonendruck, Materialdruck und vieles mehr. Spannend sind dabei Kombinationen der verschiedenen Drucktechniken. Gedruckt wird ein- und mehrfarbig auf Papier, Plakaten, Zeitungen, Leinwand etc. Der Fantasie sind bei der Motivfindung und der Ausführung keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

29.06. - 03.07.2026

Bernd Romankiewitz

Mo, 29.06.26, 11:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, inkl. Ü/VP im

DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €;

486,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207007



## Steinbildhauerei - Einstieg

Entdecken Sie die Welt der Steinbildhauerei mit dem Bamberger Sandstein aus dem Münsterland – ein feines, vergleichsweise weiches Material, das ideal für Ihre ersten Schritte in dieser faszinierenden Kunstform ist. Der Sandstein lässt sich leicht bearbeiten und bietet Ihnen die Freiheit, Ihre eigenen Formen und Ideen zu entwickeln. Sie werden Schritt für Schritt an die Grundlagen der Sandsteinbearbeitung herangeführt. Sie lernen, welches Werkzeug für die verschiedenen Arbeitsschritte geeignet ist und erleben, dass es bei der Steinhauerei weniger auf Kraft, sondern vielmehr auf rhythmisches Arbeiten mit Meißel und Knüpfel ankommt. Die Arbeit am Stein fördert Ausdauer und räumliches Vorstellungsvermögen. Werkzeug und Material werden gestellt und sind im Preis enthalten. Bitte bringen Sie eine eigene Schutzbrille und festes Schuhwerk mit. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien unter einem Zelt oder Vordach.

03.07. - 05.07.2026

Stefan Rosendahl

Fr, 03.07.26, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 360,00 €, inkl. Ü/VP im DZ,

EZ-Zuschlag 36,00 €;

288,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00208002



## Die fünf Elemente des Bildes

### Workshop Fotografie

Alle Bilder und damit auch alle Fotos bestehen letztlich aus fünf Elementen: Linien, Formen, Farbe, Textur/Struktur, Licht und Schatten. Diese Elemente werden wir zunächst in ihrer reinen Ausprägung betrachten und Fotos machen, in denen eines der Elemente das Bild sehr stark dominiert. Danach werden wir alle Elemente in das Bild integrieren, ohne es visuell zu überfrachten. Das Ziel ist eine ausgewogene Komposition mit einem klaren optischen Mittelpunkt. Für die Bearbeitung der Bilder stehen Laptops mit Adobe Photoshop CC zur Verfügung. Alternativ können Sie auch Ihren eigenen Laptop mit installierter Bildbearbeitungs-Software mitbringen. Der Workshop findet in einer Kleingruppe statt.  
03.07. - 05.07.2026

Rainer Hoffmann / Simone Hoffmann

Fr, 03.07.26, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 350,00 €, inkl. Ü/VP im  
DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;  
278,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00210006



## Singe und fühle deinen Rhythmus!

### Lieder mit Rhythmus und Groove

Gemeinsam singen wir Lieder voller Groove aus verschiedenen Kulturen mit Body Percussion, Sprechstücken, Sprachspielen und einfachen Tänzen. Lebendig und abwechslungsreich begleiten wir die Stücke mit Akkordeon, Ukulele und Rhythmusinstrumenten. Ergänzend gibt es Körper- und Stimmübungen sowie Entspannungselemente. Besonderes Extra: Am Samstag, besteht die Möglichkeit an einem 90minütigen Ukulele-Crashkurs teilzunehmen. Wir kommen wie wir sind und gehen erfüllt von Klang und Rhythmus mit neuer Energie nach Hause. Ob Beginner oder leicht Fortgeschritten, hier geht es einfach um Musizieren mit viel Freude. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Singfreude ist erwünscht.  
03.07. - 05.07.2026

Stefanie Lubrich / Astrid Hauke

Fr, 03.07.26, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im  
DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;  
258,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00213001





## Flow and Balance -Tanz und Qigong im Dialog

### Workshop

Erlebe Dich selbst im Fluss der Bewegung. In diesem Workshop verbinden sich freier Tanz, einfache Elemente aus dem Qigong und Phasen der Entspannung zu einem lebendigen Dialog. Mal ruhig und achtsam, mal kraftvoll und impulsiv – Du erlebst, wie sich Körper, Geist und Emotion im Tanz begegnen und gegenseitig in Fluss bringen. So entstehen Lebendigkeit, innere Klarheit und gestärktes Körperbewusstsein. Das Vertrauen in die eigene Ausdrucksfähigkeit wird gestärkt und lässt neue Energien entstehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Indoor-schuhe. Es gibt eine Pause von 30 Minuten.

Janin Osiewala

Sa, 04.07.26, 11:00 Uhr - 15:15 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 60,00 €  
Kursnummer: S00210014



## Annäherung an das Portrait

### Skurrile Typen

Mit verschiedenen Materialien und Techniken entwickeln wir zu Beginn eine schräge Galerie skurriler Typen. Mit Flächen aus Collagen und Farbe gestalten wir eine Vielzahl von schnellen und kreativen Portraits. Auf dem Weg dieses experimentellen Einstiegs nähern wir uns durch Intuition, persönlichem Empfinden, Vorstellungskraft und aus narrativen Fragmenten dem Portrait auf eine freie und kreative Weise. Das Schräge und „Falsche“ macht erst einmal Spaß, ist frech, ungewöhnlich und erweitert den Blick. Daraus entwickelt sich dann ein konkretes und detailreiches Verständnis für Proportionen und macht die konstruktive Ordnung eines Portraits verständlich. Zusammenhänge von Kopf, Gesicht, Mimik und Gesichtszügen verfeinern wir im Verlauf des Kurses stetig. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

06.07. - 09.07.2026

Kerstin Meier

Mo, 06.07.26, 11:00 Uhr  
4 U-Tage, 30 U-Std., 540,00 €, inkl. Ü/VP im  
DZ, EZ-Zuschlag 54,00 €;  
432,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00207011



## Aquarell, Tusche & Collage

### Natur als Inspiration - kreativer Workshop

Wir nutzen die vielfältige Natur rund um die Freudenburg als Inspiration und Materialquelle. In diesem Workshop kombinieren wir Aquarell, Tusche und Collage mit unkonventionellen Techniken und natürlichen Materialien wie Zitrone, Salz, Wachs sowie Texturen aus Obst- und Gemüsesetzen. Verschiedene Pinseltechniken und Kompositionsansätze erleichtern den Einstieg und fördern kreative Freiheit. Aquarell- und Tusche-Meditationen bringen Ruhe und neue Impulse. Der Kurs bietet abwechslungsreiche Themen und spannende Aufgaben, um den eigenen Stil zu entdecken oder zu vertiefen.

06.07. - 10.07.2026

Galina Sodolovskaya

Mo, 06.07.26, 14:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, inkl. Ü/VP im  
DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €;

486,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207001



## Blaues Gold & Bougainvillea

### Workshop Hinterglasmalerei

In diesem Kurs reisen wir mit Farbe, Pinsel und Erinnerung nach Griechenland – zur Ägäis, zu weißen Häusern, prachtvollen Blüten, zu Vasenornamenten, blauem Meereslicht und Himmelperspektiven – Griechenland pur! Die Technik der Hinterglasmalerei bringt leuchtende Farben und feine Details besonders zum Strahlen. Hierbei wird Acrylfarbe Schicht für Schicht auf Glas aufgetragen. Das Ergebnis ist nicht transparent, aber die Farben erhalten eine ganz besondere Brillanz. Ob Sie mit eigenen Urlaubsbildern kommen, oder Sie sich von Vorlagen inspirieren lassen – Sie gestalten ein persönliches Sommerbild mit Tiefe und Leichtigkeit. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Technik wird Schritt für Schritt vermittelt. Begleitet wird der Kurs von passenden Anregungen, kleinen Geschichten und mediterraner Stimmung.

10.07. - 12.07.2026

Laila Seidel

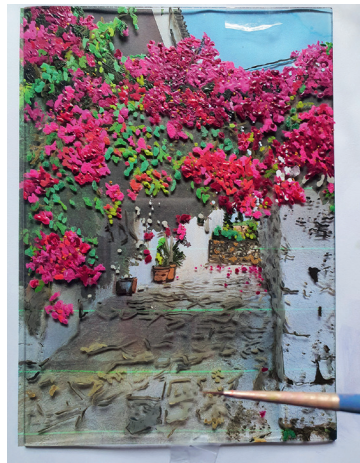
Fr, 10.07.26, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im  
DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;

258,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207008





## „Flower Power“ in Aquarell

Wer wollte schon immer mal faszinierende Blütenformen malen? Ein ganzes Wochenende in Rosen, Gladiolen, Calla, Tulpen, Mohn, Lilien... schwelgen? Wir bedienen uns einfachster Techniken, die uns viel Gestaltungsfreiraum lassen. Werke entstehen wie durch Zauberhand als duftige Blumenformationen.... Abstrakt, wild und, oder gegenständig genau. Freuen Sie sich auf eine Reise voller ungewöhnlicher und überraschender Impulse, welche die eigene Kreativität ganz mühelos zum Sprudeln bringen... und nehmen Sie einen bunten Strauß frischer künstlerischer Ausdrucksmöglichkeiten mit nach Hause.

10.07. - 12.07.2026

Sylvia Christina Händel

Fr, 10.07.26, 16:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;  
258,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00207003



Bildquelle: N.N. Teilnehmerin aus einem Kurs

## Holz-Bildhauerei mit Yves Rasch

Bildhauerei ist für mich Genuss. Und da es gut tut Schönes zu teilen, möchte ich Sie zu eigenem schöpferischen Schaffen ermutigen und dies, wenn gewünscht, mit Ratschlägen aus meinen gesammelten Erfahrungen begleiten. In dem Workshop ist der Weg das Ziel. Zunächst wird mit Ton modelliert und die Frage geklärt, was soll es werden und wie kann das gehen. Dann kommt die Holz Auswahl. Eine begrenzte Auswahl an Holz in unterschiedlichen Baumarten, Größen und Formen stelle ich zur Verfügung. Wenn Sie spezielle Vorstellungen zu Ihrem Rohling oder bereits ein Stück Holz haben, das Ihnen am Herzen liegt, bringen Sie dieses bitte selber mit. Weiterhin stelle ich Bildhauereisen und Klüpfel zur Nutzung. Bei Bedarf führe ich auf Wunsch, erste grobe Schnitte an den Holzrohlingen mit der Kettensäge durch. Bitte bringen Sie eine eigene Schutzbrille und festes Schuhwerk mit. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien unter aufgebauten Zelten oder einem Vordach.

10.07. - 12.07.26

Yves Rasch

Fr, 10.07.26, 11:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 380,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €; 288,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/ohne Abendessen  
Kursnummer: S00210004



## „Guten Morgen Sonnenschein“

### Workshop Betonskulpturen

Im Kurs gestalten wir lustige und ausgefallene „Pärchen-Figuren“, die euch und eure Gäste im Garten oder auf dem Balkon zum Lachen bringen. An den drei Tagen arbeiten wir mit Draht, mit Bauschaum und werden dann die Figuren mit Beton modellieren. Lasst euch vor Ort inspirieren, entweder eine größere oder aber zwei kleinere Figuren zu fertigen. Am letzten Tag werden die Figuren farblich mit Betonfarbe gestaltet und die Ergebnisse gefeiert. Die fertigen Figuren bringen garantiert gute Stimmung!  
10.07. - 12.07.2026

Materialkosten an Dozentin: 60,00 € für Draht, Rohr, Eisen, Modellierbeton, Faser, PU Schaum, Betonfarbe, Versiegelung. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

Judite Weitekamp

Fr, 10.07.26, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 350,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;  
278,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00210005



## Lyrik und Illustration

Gedichte bieten eine großartige Vorlage, um sich illustrierend damit auseinanderzusetzen. Bildreiche Sprache, Andeutungen und atmosphärische Verdichtungen sind eine Herausforderung, eigene Sichtweisen auf den Stoff herauszubilden, geistige Inhalte visuell umzusetzen, Bestehendes zu verdeutlichen, zu interpretieren, zu kontrastieren oder ironisch zu schattieren. Im Sommerkurs wird es darüber hinaus aber auch und vor allem um das Beforschen des Zusammenspiels von selbstverfassten lyrischen Texten und eigenen Illustrationen gehen. Dabei folgt mal die Illustration dem lyrischen Text, mal der Text der Illustration, mal wird beides zugleich miteinander angelegt in konzeptuellen Vorüberlegungen und vielfältigen Übungen.

13.07. - 17.07.2026

Anke Bär

Mo, 13.07.26, 14:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 680,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €;  
536,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00207006





## Eine ganze Woche Schreiben

Auf vielfachen Wunsch findet er wieder statt: Der siebentägige XXL-Schreibkurs für alle, die dem kreativen Schreibprozess, dem eigenen Text, dem Austausch mit anderen mehr Zeit geben möchten. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits ein längeres Schreibprojekt begonnen haben – oder gerne beginnen würden, aber nicht wissen, wie. Für Schreibnoviz/-innen ist der Kurs nicht geeignet.

13.07. - 19.07.2026

Jutta Reichelt

Mo, 13.07.26, 11:00 Uhr

7 U-Tage, 60 U-Std., 956,00 €, inkl. Ü/VP im  
DZ, EZ-Zuschlag 108,00 €;  
740,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00202020



## Steinbildhauerei - Vertiefung

Tauchen Sie tiefer ein in die Kunst der Steinbildhauerei und schaffen Sie Ihre eigene wetterfeste Skulptur, die sowohl drinnen als auch draußen ein Highlight ist. In diesem Fortgeschrittenenkurs arbeiten wir mit dem Baumberger Sandstein aus dem Münsterland, einem Material, das seit Jahrhunderten in der Baukunst geschätzt wird. Seine feine Struktur und zarte Maserung ermöglichen es, filigrane Details herauszuarbeiten und künstlerische Visionen in Stein zu meistern. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten mit Knüpfel und Meißel weiterzuentwickeln und Ihre Verbindung zum Material zu vertiefen. Werkzeug und Material werden gestellt und sind im Preis enthalten. Bitte bringen Sie eine eigene Schutzbrille und festes Schuhwerk mit. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien unter einem Zelt oder einem Vordach.

17.07. - 19.07.2026

Stefan Rosendahl

Fr, 17.07.26, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 360,00 €, inkl. Ü/VP im  
DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;  
288,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00208003



## Collage Workshop: Kleine Formate gerahmt

Bei diesem Mixed-Media-Workshop für Experimentierfreudige bilden textile und nicht textile Elemente die Grundlage der Kompositionen. Papier und Stoffe werden bedruckt, gerostet, gesmokt und in der Collagetechnik miteinander kombiniert. Durch Schichtung mit weiteren Materialien entstehen neue spannende Oberflächen, die auf Wunsch bestickt und anschließend gerahmt zu kleinen textilen Kostbarkeiten werden. Ein Workshop für Teilnehmer/-innen auch ohne Vorkenntnisse.

17.07. - 19.07.2026

Juliette Eckel

Fr, 17.07.26, 11:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 360,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;  
288,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00213003



## Schrift & Natur

### „Komorebi“ - Licht das durch die Bäume fällt

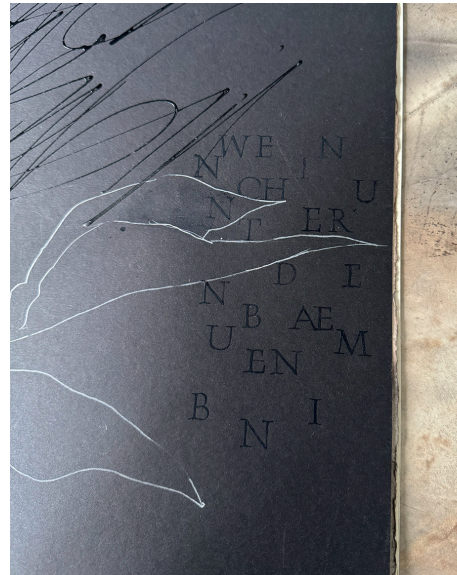
Das japanische Wort „Komorebi“ beschreibt das Phänomen, wenn Sonnenlicht durch die Blätter von Bäumen fällt und auf dem Boden tanzende Lichtflecken und Schattenwürfe erzeugt. Von dieser Licht- und Schattenwirkung der Bäume wollen wir uns in diesem Kurs gestalterisch inspirieren lassen. Schattenzeichnungen kombiniert mit Kalligrafie und Natur Poesie werden wir in einem Buchprojekt im Format 35 x 25 cm zusammenfassen.

19.07. - 23.07.2026

Birgit Naß

So, 19.07.26, 15:00 Uhr

5 U-Tage, 760,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €;  
616,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00207009





## Künstler/-innenbuch: Die „Blaue Stunde“

Blau als Farbe der Sehnsucht, der Ferne und Tiefe. In der frühen Malerei eine seltene und wertvolle Farbe, später auf Fliesen und Porzellanen allgegenwärtig. Eine Farbe, die auch heute das Sonnenlicht nicht gut verträgt und ausbleicht. Eine Farbe mit vielen Nuancen und Namen. Wir wollen die Magie des Blaus in einem Künstlerbuch umkreisen: Mit eigenen Beobachtungen und fremden Texten, mit Zeichnung und Pinsel, mit verschiedenen Reservetechniken, mit Kleisterpapieren und Collagen wollen wir uns dem Phänomen des abnehmenden Lichtes zwischen Tag und Nacht annähern. Auch über die Form des daraus entstehenden Buchobjektes (ob Buchdecke mit Buchblock oder Lose Blatt Sammlung bis hin zum Mobile) werden wir uns Gedanken machen.

19.07. - 23.07.2026

Constanze Kreiser

So, 19.07.26, 15:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, inkl. Ü/VP im  
DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €;  
486,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00207010



## Experimentelles Papier- schöpfen

In diesem Kurs wollen wir einzigartige Papierbögen schöpfen, von denen jeder Bogen an sich schon ein Kunstwerk sein kann. Die Papiere werden aus einem Zellulosebrei (Pulpe) geschöpft, den wir vor Ort in einer Papiermühle (Holländer) herstellen werden. Wir arbeiten überwiegend mit Fasern aus Baumwolle und lernen die Bögen individuell mit Pigmenten, Prägungen und Naturmaterialien zu gestalten. Kleine Papierobjekte können entstehen, indem frisch geschöpfte und gepresste Papierbögen über Draht kaschirt werden. Anfänger/-innen sind willkommen. Teilnehmer/-innen mit Vorerfahrung können sich eigenständige Projekte überlegen.

20.07. - 23.07.26

Cordula Kagemann

Mo, 20.07.26, 11:00 Uhr

4 U-Tage, 30 U-Std., 540,00 €, inkl. Ü/VP im  
DZ, EZ-Zuschlag 54,00 €;  
432,00 € ohne Übernachtung,  
mit Mittag-/Abendessen  
Kursnummer: S00207002



# Anmeldung

---



Bitte an die VHS des Landkreises Diepholz senden

VHS des Landkreises Diepholz, Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum

Ich melde mich hiermit verbindlich zur nachstehend bezeichneten Veranstaltung an. Mit der automatischen Verarbeitung meiner Daten zum Zweck der Entgeltabrechnung bin ich einverstanden. Die im Programmheft bzw. im Internet unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de) aufgeführten Teilnahmebedingungen der VHS des Landkreises Diepholz erkenne ich an.

Kursnummer .....

Titel .....

Termin .....

Name, Vorname .....

geb. am .....

Straße, Hausnummer .....

Postleitzahl, Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Datum/Unterschrift .....

Ich wünsche  Einzelzimmer  Doppelzimmer

Ich benötige eine BU-Bescheinigung  
für das Bundesland (des Arbeitgebers) .....

## Teilnahmeentgelt

SEPA Lastschriftmandat

gegen Rechnung

VHS des Landkreises Diepholz, Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum

Gläubiger-Identifikationsnummer DE 270010000478081, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die VHS, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die von meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname .....

Straße, Hausnummer .....

Postleitzahl, Ort .....

Kreditinstitut – Name .....

BIC

IBAN DE \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_

Datum, Ort, Unterschrift .....



**vhs**  
Landkreis Diepholz



Am Petermoor 1 B  
27211 Bassum

Tel. 04242 976-4075

[vhs@vhs-diepholz.de](mailto:vhs@vhs-diepholz.de)

[www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)