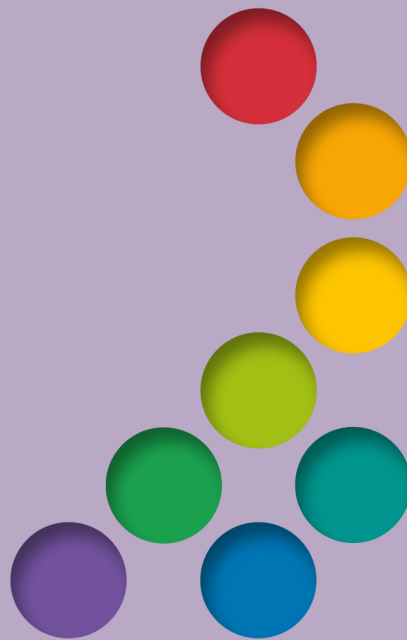


vhs

Landkreis Diepholz



Schwerpunktthema:

Ja, ich will mich bewegen!

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Computer & Co.

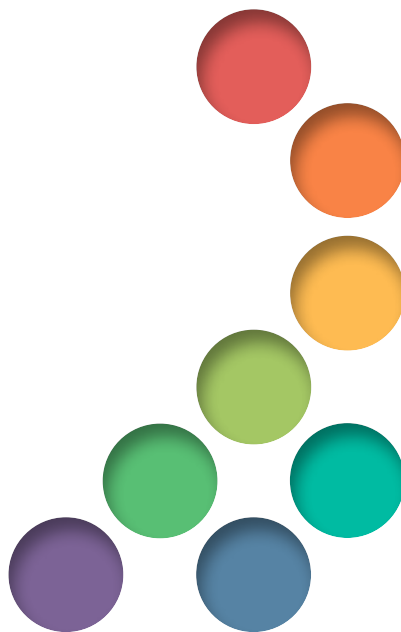
Grundbildung

Zweiter Bildungsweg

Berufliche Bildung

Einfach alles,
was Spaß macht

Herbst/Winter 2025
Programm



Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

„Ja, ich will mich bewegen“ – dieser Satz steht am Anfang jeder Veränderung. Er ist Ausdruck von Neugier und Offenheit. Ob wir uns körperlich bewegen, geistig herausfordern oder neue soziale Wege einschlagen: Bewegung bedeutet Aufbruch - mutig und entschlossen oder auch vorsichtig – jeder Schritt zählt. In einer Welt, die sich rasant wandelt, ist es wichtiger denn je, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren.

Die Volkshochschule ist ein Ort, an dem Sie in Ihrem Tempo, mit Ihrer Neugier und nach Ihren Interessen aktiv werden können. Unser neues Semesterprogramm bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten: von Gesundheits- und Bewegungskursen über Sprachen und kreative Angebote bis hin zu politischer Bildung, Kultur und digitalen Kompetenzen. Ganz gleich, ob Sie sich weiterbilden, etwas für Ihre Gesundheit tun oder neue Menschen kennenlernen möchten – wir begleiten Sie auf diesem Weg.

Ob im Kursraum, in der Küche, im Atelier oder draußen in der Natur – wir freuen uns, wenn Sie gemeinsam mit uns in Bewegung kommen. Alle Angebote zum Semesterthema in unserem Programmheft, erkennen Sie am Symbol des Staffelstabes – wir wünschen viel Vergnügen beim „Bewegen“ der Seiten!

Im Namen des gesamten Teams grüßt Sie herzlich

Barbara Brockmann



Kontakt

Stephanie Simon

Tel. 04242 976-4075

Fax 04242 976-4942

VHS des Landkreises Diepholz

Am Petermoor 1 B

27211 Bassum

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

Öffnungszeiten

Mo., Mi., Do. 09:00 – 16:00 Uhr

Di. 14:00 – 16:00 Uhr

Fr. 09:00 – 12:30 Uhr

Bankverbindung

Kreissparkasse Syke

BIC BRLADE21SYK

IBAN DE24291517001110044888



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444

Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

Anmeldung

Sämtliche Anmeldungen – soweit im Programm nicht anders genannt – erfolgen zentral. Schriftliche Anmeldungen richten Sie bitte an die

VHS des Landkreises Diepholz

Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum

Anmeldezeit:

Mo, Mi, Do 09:00 – 12:00 Uhr
und 14:00 – 16:00 Uhr

Di 14:00 – 16:00 Uhr

Fr 09:00 – 12:30 Uhr

In der Hauptanmeldezeit bis Mitte Febr. verlängern wir unsere Öffnungszeiten und haben zusätzliche Telefonleitungen geschaltet:

Mo – Do bis 16:30 Uhr
Fr bis 13:00 Uhr

Haben Sie bitte Verständnis, wenn unsere Telefonanlage trotzdem manchmal überlastet sein sollte. Nutzen Sie deshalb auch die schriftliche Form der Anmeldung (per Fax, E-Mail und über das Internet).

Wenn Sie sich schriftlich anmelden, erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Sprechzeiten Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

Bassum

Dienstag: 13:00 – 14:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 – 10:00 Uhr

Diepholz

Büro Fan Yang

Mittwoch: 10:00 – 12:00 Uhr

Tel. 04242 976-4012

Bitte beachten Sie: Keine Sprechzeiten in den niedersächsischen Schulferien (weitere Termine auf Anfrage).

Unser Service für Sie

Die VHS ist bestrebt, alle Veranstaltungen so anzubieten, dass auch Menschen mit Handicap problemlos teilnehmen können. Dies ist in Einzelfällen nicht immer möglich. Bitte informieren Sie uns rechtzeitig, damit wir eine Lösung finden können.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an Bildungsurlaubsseminaren schicken wir per E-Mail unser Bildungsurlaubs-Programm für das kommende Jahr.

Fortbildung

für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Dozentinnen und Dozenten

Um ein möglichst umfassendes und qualitativ hochwertiges Angebot zur Fortbildung für unsere Kursleitenden, aber auch alle anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, vorhalten zu können, bieten wir sowohl VHS-interne als auch regionale Fortbildungen an. Darüber hinaus empfehlen wir die kontinuierlichen Fortbildungsangebote der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Niedersachsen, deren Programm Sie bei uns erhalten oder unter www.aewb-nds.de abrufen können.

vhs-kursfinder

Darin können Sie im vielfältigen Kursangebot der Volkshochschulen stöbern. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

<https://www.vhs-kursfinder-vhs-app/>

Unsere Anmelde- und Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 277.



Inhalt

Service

Kontakt 2
Anmeldung 2
Unser Team 4

Fachbereiche

Gesellschaft 7
Kultur 15
Gesundheit 19
Sprachen 25
Computer & Co. 31
Beruf 37
Deutsch als Fremdsprache 59
Grundbildung 63
Zweiter Bildungsweg 69

Bildungsurlaub

Vortragsübersicht

Online-Angebote

Orte

Übersicht 100
Stuhr 127
Gesellschaft 129
Kultur 135
Gesundheit 136
Sprachen 141
Computer & Co. 146
Weyhe 147
Gesellschaft 149
Kultur 151
Gesundheit 154
Sprachen 159
Computer & Co. 163
Syke 165
Gesellschaft 167
Kultur 175
Gesundheit 180
Sprachen 187
Computer & Co. 191
Bassum 193
Gesellschaft 195
Kultur 198
Gesundheit 201
Sprachen 206
Computer & Co. 208

Twistringen 215
Gesellschaft 217
Kultur 220
Gesundheit 223
Sprachen 229
Computer & Co. 230
Bruchhausen-Vilsen 231
Gesellschaft 233
Kultur 235
Gesundheit 238
Sprachen 243
Computer & Co. 244
Sulinger Land 245
Gesellschaft 247
Kultur 249
Gesundheit 251
Sprachen 253
Computer & Co. 255
Diepholzer Land 257
Gesellschaft 260
Kultur 261
Gesundheit 263
Sprachen 271
Computer & Co. 273

... und sonst

Leitbild 276
Teilnahmebedingungen 277
Gremien 278
Impressum 278
Datenschutzhinweise 279

Anmeldeformular 280



Unser Team

Leitung der VHS

Pädagogische Leiterin

Barbara Brockmann 04242 976-4122

Stellv. pädagogische Leiterin

Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

Kaufmännischer Leiter

Siegmar Peukert 04242 976-4081

Stellv. kaufmännischer Leiter

Carsten Duveneck 04242 976-4070

Verwaltung und Organisation

VHS des Landkreises Diepholz

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

Sekretariat

Stephanie Simon 04242 976-4075

Rechnungswesen

Carsten Duveneck 04242 976-4070
Susanne Henke 04242 976-4008
Tanja Mosin 04242 976-4097
Ilona Platz 04242 976-4073

Programmheftgestaltung, Internet

Ben Endlich 04242 976-4098

Hauservice

Karsten Spreen



Fachbereiche

Gesellschaft

Fachbereichsleitung

Anna Katharina
Kesting-Bechtoldt 04242 976-4140

Sachbearbeitung

Nadja Abeling 04242 976-4071
Ilona Platz 04242 976-4073

Kulturelle Bildung

Fachbereichsleitung

Dorothea Küttner 04242 976-4005

Sachbearbeitung

Nadja Abeling 04242 976-4071
Ilona Platz 04242 976-4073

Gesundheitsbildung

Fachbereichsleitung

Stefanie Paegelow 04242 976-4007

Sachbearbeitung

Sabine Sterz 04242 976-4095

Sprachen

Fachbereichsleitung Fremdsprachen

Lisa Blankenhorn 04242 976-4009

Sachbearbeitung

Petra Kandler 04242 976-4072
Beate Stach 04242 976-4068

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Fachbereichsleitung

Fan Yang 04242 976-4004

Pädagogische Mitarbeiterin

Annegret Klinger 04242 976-4069
Carolin Grüppemeier 04242 976-1915

Sachbearbeitung

Alice Hanseemann 04242 976-4011
Ulrike Hittenbeck 04242 976-4085
Bianca Pistol 04242 976-4012
Maja Vukosav 04242 976-4096

Sprechzeiten in Bassum (Opening hours)

Dienstag: 13:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 – 10:00 Uhr

Sprechzeit in Diepholz (Opening hours)

Mittwoch: 10:00 – 12:00 Uhr

weitere Termine auf Anfrage

Fachbereiche

Beruf

Fachbereichsleitung

Prof. Dr. Jeannette Behaghel
04242 976-4074

Pädagogik

Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

Sachbearbeitung

Silvia Dettmer 04242 976-1921

Gesundheit

Stefanie Paegelow 04242 976-4007

Sachbearbeitung

Silvia Dettmer 04242 976-1921

Computer & Co.

Prof. Dr. Jeannette Behaghel
04242 976-4074

Sachbearbeitung

Sabine Hanisch 04242 976-4003

Zweiter Bildungsweg

Fachbereichsleitung

Maike Hundertmark 04242 976-4138

Sachbearbeitung

Sabine Hanisch 04242 976-4003

Grundbildung

Fachbereichsleitung, Projektleitung Regionales Grundbildungszentrum

Neele Waterstrat 04242 976-4010

Pädagogische Mitarbeit

Lisa Blankenhorn 04242 976-4009

Sachbearbeitung

Petra Kandler 04242 976-4072
Beate Stach 04242 976-4068

BuT – Lernförderung

Projektleitung

Maike Hundertmark 04242 976-4138

Koordinatorinnen

Nicole Reimler 04242 976-4082
0176 47106394

Dorothee Seifert 04242 976-4076
0176 58945946

Katharina Heidebrecht 04242 976-1918
0157 87049737

Sachbearbeitung

Lydia Rau 04242 976-1925

Gesellschaft





Anna Katharina Kesting-Bechtoldt

Fachbereichsleitung

Tel. 04242 976-4140

anna-katharina.kesting-bechtoldt@vhs-diepholz.de

Nadja Abeling

Sachbearbeitung

Tel. 04242 976-4071

nadja.abeling@vhs-diepholz.de

Ilona Platz

Sachbearbeitung

(Bildungsurlaube und Arbeitskreise)

Tel. 04242 976-4073

ilona.platz@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444

Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

Allgemeine Hinweise

Hinter dem Begriff Gesellschaft verbirgt sich ein weit gefasster Bereich, der dazu beitragen möchte, Menschen zu emanzipiertem und kritischem Urteilsvermögen zu befähigen. Dabei spielt die politische Bildung eine hervorgehobene Rolle. Insbesondere seitdem vermehrt populistische und rechte Strömungen mit allen beunruhigenden Nebenwirkungen spürbar werden. Unser Anliegen ist es, anstatt einer kurzfristigen »Krisenkompensation« politische Bildung langfristig in unseren Angeboten zu etablieren.

Wir möchten Räume schaffen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, verschiedene Perspektiven einzunehmen, die Komplexität und Vielschichtigkeit von Themen anzuerkennen und trotzdem handlungsfähig zu sein.

Sollten Sie ein Thema oder bestimmte Inhalte vermissen oder haben weitere Ideen, teilen Sie uns dies bitte mit. Wir sind für Ihre Anregungen dankbar und offen.

»Was den Menschen zu einem politischen Wesen macht, ist seine Fähigkeit zu handeln; sie befähigt ihn, sich mit seinesgleichen zusammenzutun, gemeinsame Sache mit ihnen zu machen, sich Ziele zu setzen und Unternehmungen zuzuwenden, die ihm nie in den Sinn hätten kommen können, wäre ihm nicht diese Gabe zuteil geworden: etwas Neues zu beginnen.«

Hannah Arendt, Macht und Gewalt (2006), Piper Verlag (Hrsg.), S. 81

Gesellschaft



Gemeinwohlökonomie auf kommunaler Ebene – Perspektiven für eine nachhaltige und gerechte Zukunft

In Kooperation mit attac DH Nord und dem Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen (vnb)

Im Rahmen dieses Vortrags wird Christian Felber, der bekannte österreichische Sozialwissenschaftler und Gründer der Gemeinwohlökonomie (GWÖ), die zentralen Ideen und Visionen der Gemeinwohlökonomie auf kommunaler Ebene vorstellen. Dabei geht es darum, wie lokale Gemeinschaften durch innovative Wirtschaftsmodelle nicht nur ökonomische, sondern auch soziale und ökologische Ziele verfolgen können.

Felber erklärt, wie Städte und Gemeinden durch die Umsetzung von Gemeinwohlökonomie konkrete Schritte in Richtung einer nachhaltigeren und gerechteren

Zukunft gehen können. Die Gemeinwohlökonomie stellt das Wohl aller Menschen in den Mittelpunkt und fordert eine Abkehr von wachstumsgetriebenen Modellen hin zu einem Wirtschaftsverständnis, das auf Kooperation, Solidarität und Gemeinwohl ausgerichtet ist. Welche Potenziale bietet dieses Konzept für die Entwicklung von Gemeinden? Wie kann es konkret umgesetzt werden? Und welche Beispiele aus der Praxis gibt es bereits? Einen barrierefreien Zugang zu der Mehrzweckhalle erreichen Sie über den Parkplatz an der »Hohe Straße«. Um Anmeldung wird gebeten

Syke

Berufsbildende Schulen, Mehrzweckhalle (MZH/Aula)

Christian Felber

Do, 04.09.25, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 00100001



Rational investieren – Eine Einführung in Aktien und ETFs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten. Im ersten Teil erfahren Sie die Grundlagen: Was sind Aktien, wie funktionieren Börsen, welche Anlageklassen gibt es, und wie können Sie Chancen und Risiken einschätzen? Auch die Möglichkeiten eines nachhaltigen Investments schauen wir uns an. Im zweiten Teil geht es um die praktische Umsetzung: Wir widmen uns der Gewichtung Ihres Portfolios, dem Kauf und Verkauf von Wertpapieren sowie der Recherche geeigneter ETFs. Abschließend

beleuchten wir steuerliche Besonderheiten, damit Sie optimal vorbereitet starten können. Der Kurs bietet keine individuelle Anlageberatung, sondern vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung.

Online

Vincent Rost

Di, 09.09.2025

2 U-Tage, 4 U-Std., 13,20 €

Kursnummer: 00103001



Die Macht der Lüge - und was wir dagegen tun können

Vortrag und Gespräch mit dem Diplomaten Christoph Eichhorn

Wie viel Wahrheit braucht die Demokratie - und wie viel Lüge kann sie aushalten? In einer Zeit, in der Informationen in Sekundenschnelle um den Globus gehen, gewinnen gezielte Falschmeldungen, manipulierte Narrative und digitale Propaganda immer mehr Einfluss auf politische Entscheidungen, gesellschaftliche Debatten und das Vertrauen in demokratische Institutionen. Die Wiederwahl von Donald Trump wirft grundlegende Fragen zur Rolle von Wahrheit in der Politik, zur Macht von Desinformation und zur Widerstandskraft demokratischer Strukturen auf. Die uns täglich treffende hybride Kriegsführung Wladimir Putins definiert Verunsicherung und Zersetzung von Gesellschaften durch Lügen oder Halbwahrheiten als gleichwertig mit dem Einsatz militärischer Waffensysteme. Welche Wirkung haben Fake News auf die Öffentlichkeit, auf Medien und auf unsere Gesellschaft? Gemeinsam mit dem Diplomaten und USA-Experten Christoph Eichhorn diskutieren Anke Seidel (Chefreporterin der Mediengruppe Kreiszeitung) und Barbara Brockmann (Pädagogische Leiterin der Volkshochschule im Landkreis Diepholz) über Strategien im Kampf gegen Desinformationen und bewusste Täuschung. Um Anmeldung wird gebeten.

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Aula
Christoph Eichhorn

Mo, 15.09.25, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 00102001



Zwischen Wiederaufbau und Wiedererwachen

Jüdisches Leben im Landkreis Diepholz, 80 Jahre nach Kriegsende

Acht Jahrzehnte nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs steht Deutschland nicht nur vor einem historischen Gedenkjahr, sondern auch vor der Aufgabe, jüdisches Leben in Vergangenheit und Gegenwart neu zu betrachten. Wie hat sich jüdisches Leben in Deutschland seit dem Ende des Nationalsozialismus entwickelt? Vom Überleben und Wiederaufbau kleiner Gemeinden über die Zuwanderung aus der ehemaligen Sowjetunion bis hin zu einer vielfältigen jüdischen Kulturlandschaft – die Geschichte ist vielschichtig und oft von Ambivalenzen geprägt. Aktuellere denn je stellt sich auch die Frage nach dem Einfluss globaler Ereignisse auf das jüdische Leben vor Ort.

Seit dem Terrorangriff der Hamas am 7. Oktober 2024 ist der Nahostkonflikt erneut eskaliert – mit spürbaren Folgen in Deutschland. In jüdischen Gemeinden wächst die Sorge: Wie sicher ist jüdisches Leben heute? Welche Rolle spielen Medien, Öffentlichkeit und Politik im Umgang mit Antisemitismus, der sich heute wieder unverhohlen zeigt? Gemeinsam mit dem Historiker Johannes Valentin Schwarz wollen wir der Entwicklung jüdischer Identität in unserem Landkreis nachgehen, über Chancen für gelebte Vielfalt diskutieren und uns die Frage stellen, welche Verantwortung die deutsche Gesellschaft bis heute trägt.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Johannes Valentin Schwarz
Termin wird noch bekannt gegeben
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00100027

Permakultur – Gärten und Lebensräume nachhaltig gestalten

Vortrag und Gespräch mit Permakultur-Designer Volker Kranz
in Kooperation mit der Stadt Bassum

Permakultur – abgeleitet von permanent agriculture – ist weit mehr als nur ein Konzept für ökologisches Gärtnern. Ursprünglich als Planungsstrategie für nachhaltige landwirtschaftliche Systeme entwickelt, umfasst Permakultur heute ein breites Spektrum an Anwendungen: von der Gestaltung naturnaher Hausgärten über essbare Landschaften bis hin zu sozialen Systemen und zukunftsfähigen Siedlungsstrukturen. Im Zentrum steht dabei stets das Ziel, natürliche Kreisläufe zu verstehen und mit ihnen zu arbeiten – statt gegen sie. Dabei geht es weniger um reines Fachwissen, sondern vielmehr um eine veränderte Sichtweise: Was betrachten wir als Problem? Was als Ressource? Und wie können wir durch kluge Gestaltung neue

Lösungen schaffen? Der Bremer Permakultur-Designer Volker Kranz zeigt in seinem Vortrag anhand zahlreicher praktischer Beispiele aus der Garten- und Landschaftsplanung, wie Permakultur funktioniert – anschaulich, inspirierend und praxisnah. Er vermittelt Methoden, Denksätze und Gestaltungsprinzipien, die nicht nur Gärten, sondern ganze Lebensräume nachhaltig verändern können.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Volker Kranz
Do, 06.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00110001

Vermögensaufbau für die Rente – Ein Angebot für Frauen

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Stuhr

Weitere Infos finden Sie auf Seite 129.

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h)da«, Jupiterstr. 1
Stephanie Hadamla
Fr, 28.11.25, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 55,00 €
Kursnummer: 00103002

Vermögensaufbau für die Rente

Weitere Infos finden Sie auf Seite 148.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Stephanie Hadamla
Fr, 26.09.25, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 55,00 €
Kursnummer: 23103002

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11
Fr, 07.11.25, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 55,00 €
Kursnummer: R05103001

Rechtsextreme Codes auf TikTok und Instagram entlarven

Vom blauen Herz bis zum Hakenkreuz
Weitere Infos finden Sie auf Seite 233.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Klara Wyrobek
Mo, 22.09.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04102001

Fake News erkennen

Hintergründe, Beispiele und Umgang mit Desinformation

Weitere Infos finden Sie auf Seite 169.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Anna-Lena Kramer
Di, 02.12.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23100005

Hey Alter! Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt!

Weitere Infos finden Sie auf Seite 260.

Lembruch

Dümmer-Museum
Andrea Hödebeck-Höfig
Sa, 18.10.25, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.,
entgeltfrei, inkl. Kaffee und Butterkuchen
Kursnummer: 05106001

Ökologisch & nachhaltig: Solidarische Landwirtschaft

Weitere Infos finden Sie auf Seite 167.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Julia Kaufmann
Do, 09.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23104009

Die politische Macht der US-amerikanischen Justiz

Weitere Infos finden Sie auf Seite 260.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Fr, 07.11.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05100001

Podiumsdiskussion: 20 Jahre Integrationskurse – Ein Erfolgskonzept!

Weitere Infos finden Sie auf Seite 62.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstraße 16
Do, 20.11.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100026

Faszination Kraniche

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Naturpark Dümmer

Weitere Infos finden Sie auf Seite 219.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Gerhard Kropf
Do, 23.10.25, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24110001

Weitere Infos finden Sie auf Seite 248.

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus
Gerhard Kropf
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Exkursion

Termin 1:

Do, 09.10.25, 15:30 Uhr
Kursnummer: 11110001

Termin 2:

Di, 21.10.25, 15:30 Uhr
Kursnummer: 11110002

FossilienGrube Twistringen – Ein Fenster zur Urzeit Norddeutschlands

Weitere Infos finden Sie auf Seite 217

Twistringen

Fossiliengrube; An der alten Ziegelei
Grabhorststraße
Martin Lütjen
Do, 04.09.25, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24101001

Kernvokabular Gebärdensprache

Weitere Infos finden Sie auf Seite 197.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Maike Sander
Sa, 08.11.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 25,00 €,
Kleingruppe: 30,00 €
Kursnummer: 02105001

Eine Wohngenossenschaft - was ist das?

Weitere Infos finden Sie auf Seite 167.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
Ralf Borchers
Di, 09.09.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23104003

Als Frau unterwegs, Reise-geschichten aus aller Welt

Weitere Infos finden Sie auf Seite 195.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Dr. Astrid Kaiser
Mo, 06.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 02109001

Web-Vorträge zu gesellschaftspolitischen Themen

Ausführliche Informationen Seite 107.

Bürgerschaftliches Engagement • Nachhaltigkeit • Agenda 2030

Ihre Ansprechpartnerin:

Reinhild Olma

Waldwinkel 20, 28816 Stuhr

Tel. 0176 96605481

reinchild.olma@vhs-lkdh.de

Die Agenda21 wurde 1992 beschlossen und 1998 im Landkreis Diepholz umgesetzt. Im Jahre 2015 wurde die Agenda 2030 von 169 Staaten verabschiedet. Die hohen staatlichen Ziele werden ohne die Kommunen in der Regel nicht umgesetzt werden können. Deshalb ist die Agenda 2030 auch auf regionaler und lokaler Ebene relevant.

Das »Herzstück« der Agenda 2030 sind ihre 17 Ziele (siehe Abbildung) für nachhaltige Entwicklung.

Nachhaltigkeit ist das große Thema. Im Programmheft finden Sie zu diesen Themen in den jeweiligen Kommunen die unterschiedlichsten Agenda21-Arbeitsgruppen. Ein Beispiel für Bassum ist das ReparaturCafé. In Weyhe ist es die jährliche Aufräumaktion usw.

Viel Spaß beim Stöbern und melden Sie sich gerne mit ihren Ideen bei mir.

Herzlichst ihre Reinhild Olma



Lokale Agenda 2030 in Bassum

AG's: Stiftspark, Abenteuer Vorlesen

Bassum hat seit Beginn 1998 eine lebendige Agenda gelebt.

Folgende Arbeitsgruppen sind momentan sehr aktiv:

Detlev Block – AG Stiftspark

Regelmäßig wird im Stiftspark praktisch gearbeitet, aufgeräumt, gesägt usw. und somit eine wunderschöne Erholungsfläche geschaffen. Die Gruppe freut sich über Mitwirkende.
Reinhild Olma – AG Abenteuer Vorlesen

Ehrenamtliche Vorlesepat/-innen treffen sich regelmäßig, um Kindern und Senior/-innen vorzulesen. Das Vorlesen ist die Grundlage für Lesen und Schreiben, fördert die Konzsignalisiert: Hier darf Jede und Jeder kostenlos und ohne zu fragen für den Eigenbedarf ernen. Wir in Bassum haben 2020 damit begonnen, weil die Lebensmittelverschwendung auch in Deutschland ein wachsendes Problem darstellt. Auskunft Reinhild Olma
Veranstaltungsorte: Bassum Rathaus, Stadtbücherei Bassum, Heimatstube der Freuden-burg, Seniorenberatungsstelle.entrationsfähigkeit, das Sprach- und Textverständnis. Lei-der kommt nicht jedes Kind in den Genuss des regelmäßigen Vorlesens, deshalb sorgt die Gruppe dafür, dass Kinder so die Begeisterung für Bücher und Geschichten erleben. Wer-den Sie Vorlesepate, Vorlesepatin.

AG Gelbes Band - Ein gelbes Band am Obstbaum

Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich!

Auskunft Reinhild Olma

Bassum

Reinhild Olma

entgeltfrei

Arbeitsgruppe

Kursnummer: 30100001

Reparieren statt wegwerfen

Ein Projekt der Agenda 2030 – Bassum

Findet jeden 4. Samstag im Monat statt.

Weitere Infos und Termine:

Tel. 0176 96605 481

Bassum

Reinhild Olma

Sa, 27.09.25, 09:30 Uhr

Kursnummer: 30100002

Naturgarten-Beauftragte

Es gibt in den Kommunen Naturgarten-Beauftragte.

An diese wenden Sie sich gerne bei Fragen. Wenn Sie einen Naturgarten haben und oder einen Naturgarten anlegen möchten, sind es genau die richtigen Ansprechpersonen.

Stadt Bassum

Jens Diedrich 04241 8047722

Gemeinde Weyhe

Heiko Janßen 0421 803466

Stadt Syke

Henning Greve 04242 3090,
Hildegard Simon-Diergarten 0152 24506865,
Matthias Oerke 0170 3241566

Gemeinde Stuhr

Reinhild Olma 0176 96605481,
Michaela Werner 0151 27585202,
Tina Maibach 0152 02706424

Gemeinde Bruchhausen Vilsen

Bernd Brümmer 0171 4263037,
Hartmann Ingrun 0178 5307592

Stadt Twistringen

Peter Lux 0172 5174624

Naturgarten für Einsteiger und Einsteigerinnen

Gartenberatung für Alle

Was sollte ich beachten, wenn ich einen Garten anlege, damit es ein Lebensraum für Menschen, als auch für Insekten und Vögel wird. Pflanzungen sollten das eigene Bewegungsbedürfnis nicht behindern und der Zuwachs von Bäumen und Sträuchern sollten bedacht werden.

Genauso wird auch über Sichtschutz, Beschattung und Ausblicke gesprochen. Wie integriere ich einen Komposthaufen, wohin mit meinem Strauchschnitt, wo sollte eine Gartenhütte stehen. Vielfach ist aber schon ein Garten vorhanden, der umgebaut werden soll. Es gibt einen ersten Ausblick auf Pflanzen, die nützlich für Vögel und Insekten sind. Anhand von Lichtbildern werden die Themen veranschaulicht. Jeweils mit Henning Greve, Reinhild Olma, Hildegard Simon-Diergarten

Stuhr-Brinkum

Mehrgenerationenhaus, Bremer Str. 9
Mi, 22.09.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 30100003

Tag der Regionen 2025

Auch 2025 setzen die Naturparkregionen Wildeshauser Geest und Dümmer Region ein starkes Zeichen: Sie beteiligen sich erneut am bundesweiten „Tag der Regionen“ – einem Aktionstag, der zeigt, wie viel Kraft, Vielfalt und Zusammenhalt in unseren Regionen steckt. „Starke Regionen – Starke Demokratie“ ist dabei mehr als ein Motto – es ist eine Haltung. Denn wer lokal handelt, stärkt nicht nur die regionale Wirtschaft, sondern auch das demokratische Miteinander. Der Tag der Regionen erinnert uns daran, wie wichtig unsere Verantwortung füreinander ist. Zahlreiche Landwirte, Handwerker, Gastronomen, Dienstleister, Vereine, Kirchengemeinden und Kommunen präsentieren an diesem Tag die besonderen Qualitäten unserer Region – lebendig, kreativ und verantwortungsvoll. Ein Programmflyer wird erstellt.

Landkreis Diepholz

Sa, 28.09.25, 10:00 Uhr
Kursnummer: 30100010



Talk auf dem Feld: Starke Regionen – starke Demokratie

Tag der Regionen 2025 in Kooperation mit der Stadt Bassum

Demokratie beginnt vor der eigenen Haustür - mit dem Gespräch, mit Beteiligung, mit Begegnung. Beim diesjährigen Tag der Regionen laden wir herzlich ein zum „Talk auf dem Feld“ - einem besonderen Veranstaltungsformat unter freiem Himmel, das Menschen miteinander ins Gespräch bringen soll. Im Stil eines Demokratie-Speeddatings treffen Bürgerinnen und Bürger auf engagierte Persönlichkeiten aus Politik, Zivilgesellschaft, Bildung, Landwirtschaft, Wirtschaft und Kultur. In kleinen Runden á 15-20 Minuten kommen wir miteinander ins Gespräch.

Ob Fragen zur Zukunft des Landlebens, zu nachhaltiger Entwicklung oder zum Zusammenhalt in Krisenzeiten - zwischen Strohballen und Apfelschorle ist Raum für Austausch auf Augenhöhe. Wer zuhört oder mitdiskutiert, bewegt schon etwas. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bassum

Treffpunkt: Streuobstwiese Eschenhausen
So, 28.09.25, 13:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00104003

Workshop für Vorlesende

Vorlesen - eine Superkraft, gemeinsam in Geschichten eintauchen und dabei auch noch etwas lernen.

Durch regelmäßiges Vorlesen kann man Kinder für die Welt der Bücher und Geschichten begeistern und somit einen wichtigen Beitrag zur Lese-, Literatur-, und Sprachkompetenz kommender Generationen leisten. Und beim Vorlesen für Senioren können wertvolle gemeinsame Momente und wunderbare Gesprächsanlässe entstehen.

Kreative neue Ideen und Impulse vermittelt der Nachmittag zu folgenden Themen:

- Tipps und Tricks fürs Vorlesen
- die neuesten Trends kennen lernen
- Auswahl passender Titel
- Ideen zum Gestalten der Vorlese- Veranstaltung

Ein Praxisteil gibt Gelegenheit sich auszuprobieren.

Anmeldungen und inhaltliche Fragen bitte bei Reinhild Olma: Tel.: 0176-96605481 - olma.reinhild@gmail.com

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Reinhild Olma

Fr, 21.11.25, 14:30 Uhr

1 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei

Tagesseminar

Kursnummer: 30200008

Bürgerfunk:

Radio und Fernsehen Medienwerkstatt

Der Bürgerfunk ist neben einer medialen Werkstatt auch eine Plattform für Kommunikation und kulturelle Bildung in der Gemeinde Stuhr. Vielfältige und aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik, Kultur und Bildung werden redaktionell bearbeitet und mediengerecht aufgearbeitet. Im Ergebnis entstehen interessante Reportagen, Dokumentationen und spezielle Studioproduktionen.

Hier wird Medienkompetenz vermittelt und praktisch »am Zahn der Zeit« journalistisch recherchiert. Die Medienwerkstatt Stuhr ist ein eingetragener Verein und Mitglied bei Radio Weser TV, dem zuständigen Sender. Der Schwerpunkt der Berichterstattung liegt in Stuhr und in den umliegenden Gemeinden.

Die VHS unterstützt diese Arbeit und vermittelt jederzeit gern Interessierte.

Termine: Jeden zweiten und vierten Montag im Monat nach vorheriger Absprache.

Medienwerkstatt, Jahnstraße 21, 28816
Stuhr-Brinkum

Informationen bei Reinhild Olma, Tel. 0176 96605481



**Europäische Kultur
hautnah erleben:
Fahrt nach Chemnitz
und Leipzig**

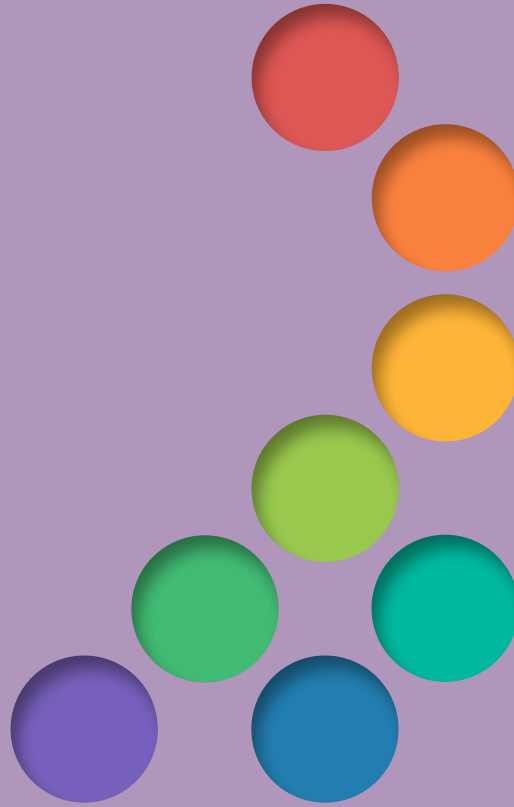
In Kooperation mit der VHS laden wir Sie herzlich zu einer besonderen Reise ein: Vom 7. bis 10. September 2025 besuchen wir die Europäische Kulturhauptstadt Chemnitz. Neben spannenden Eindrücken aus der Kulturmétropole erwartet Sie ein abwechslungsreicher Tagesausflug nach Leipzig.

Erleben Sie europäische Kulturgeschichte, moderne Entwicklungen und gemeinschaftlichen Austausch in angenehmer Gesellschaft!

Anmeldung und Auskunft:
kontakt@europa-union-diepholz.de

Weitere Infos:
www.europa-union-diepholz.de
Oder Telefonisch:
Tel. 0172 2489602

Kultur





Dorothea Küttner
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4005
dorothea.kuettner@vhs-diepholz.de

Nadja Abeling
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4071
nadja.abeling@vhs-diepholz.de

Ilona Platz
Sachbearbeitung (Bildungsurlaube)
Tel. 04242 976-4073
ilona.platz@vhs-diepholz.de

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Zugänge zu Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe.

»Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung«, betont auch die Enquete-Kommission »Kultur in Deutschland« in ihrem Abschlussbericht.



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Kunst, Kultur, kreativ sein ...

Sie können einfach nur Literarisches genießen oder in einer Schreibwerkstatt eigenes Erleben zu Papier bringen ...
oder Gemälde und Skulpturen im Original anschauen oder selber zu Stift, Pinsel und Meißel greifen ...
oder exquisite Gebrauchsgegenstände bewundern ...
oder selber Unikate fertigen, seien es Taschen, Gefäße, Kleidung, Silberschmuck oder ...

Die entsprechenden Kurse finden Sie unter den jeweiligen Orten, einige ausgewählt auf den folgenden Seiten.

Wenn Sie weitere Anregungen oder Wünsche haben, sprechen Sie uns gerne an.

Online-Vorträge

Siehe Seite 109.

Ausführliche Infos auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de

Kultur



Literaturgesprächskreis: Weggehen - ankommen

Seit sich Menschen Geschichten erzählen, war Weggehen von Heimat, Familie und Freunden ein Thema. Es gab immer schon viele Gründe dafür: Traditionen, Not, Vertreibung, Hoffnung auf bessere Verhältnisse oder auch nur Abenteuerlust. Und was verspricht die Fremde, die neue Heimat? Wie wurden die Versprechen eingelöst? In der Literatur finden sich zahllose Gedichte, Erzählungen, Romane darüber - angefangen von Adam und Eva bis zu den Millionen Auswanderern/Emigranten heute. Eine Auswahl von besonders interessanten Texten dazu wird uns in diesem Semester Stoff zu anregender Lektüre und Diskussionen bieten. Eine Kaffee-/Tee-pause gehört auch zum Programm (zusätzlicher Unkostenbeitrag). Kosten für Kopien ca. 4,00 €, die vor Ort abgerechnet werden!

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule,
Herrlichkeit 65
Christof Eckardt
Mi, 15.10.25, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 108,00 €
Kursnummer: 00201001

Kulturlandschaften Bremens und Umzu entdecken

Bremen und das Umland sind reich an Kultur

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, kulturelle Orte und Einrichtungen kennenzulernen. Wir lassen uns von den Orten inspirieren und tauschen uns in der Gruppe aus. Die Exkursionen finden als Reihe in Kooperation mit dem Verbund VHS-Kultur im Großraum Bremen statt.

Kultur Hautnah - Die Wassermühle in Barrien: Glück zu!

Matinee mit Lesung und Besichtigung der Mühle

In Kooperation mit der Kulturinitiative Rüttelschuh e.V.

Im Rahmen der Reihe „Kulturlandschaften Bremens und Umzu“.

„Glück zu“ – das ist traditioneller Müllergruß. Wir spazieren vom Bahnhof Barrien zur Wassermühle, ein Kulturdenkmal der besonderen Art. Dort liest Christof Eckardt aus Wilhelm Raabes „Pfisters Mühle“ (1884) – ein Text, in dem es um die Verschmutzung eines Mühlenbaches, um die Umweltzerstörung durch Mensch und Industrie geht. Das Werk gilt daher als erster deutscher Umweltroman. Im Anschluss können Sie an einer geführten Besichtigung der Mühle (mit historischem Wasserkraftwerk) teilnehmen. Ab 14 Uhr öffnet

die „Cafémühle“ (Kaffee & Kuchen).
So, 16.11.2025, 11:30 Uhr – 14:00 Uhr.
Treffpunkt: 10:50 Bahnhof Barrien oder
11:30 Uhr in der Wassermühle

Syke-Barrien

Wassermühle
Christof Eckardt
So, 16.11.25, 11:30 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., 5,00 €
Kursnummer: 00203004

Ausbildung zur freiwilligen Müllerin/zum freiwilligen Müller

In Kooperation mit der Mühlenvereinigung Niedersachsen / Bremen e.V.

Längst dienen die Mühlen nur noch äußerst selten ihrem ursprünglichen Zweck, meist der Heimatpflege und dem Fremdenverkehr. Dabei könnten sie, weil häufig noch voll funktionsfähig, auch jetzt noch Korn zu Mehl verarbeiten. Zusammen mit den Heimatvereinen, die eine voll funktionsfähige Mühle pflegen, erfahrenen Müllermeistern und anderen Fachleuten soll der Ausbildungskursus gestartet werden. Gelehrt werden der sichere Umgang mit der Mühle in allen Jahreszeiten und unterschiedlichen Witterungsbedingungen.

Unter www.vhs-diepholz.de finden Sie einen Flyer zum Download.

Martfeld

Fehsenfeldsche Windmühle und andere
Mühlen in der Region
Johann Hüneke / Franz Cloer
Sa, 18.04.2026, 10:00 Uhr
24 U-Tage, 160 U-Std., 485,00 €
Bei der Anmeldung fällt eine Gebühr von
50,00 € an. Dieser Betrag wird auf die
Kursgebühr angerechnet und bei Abmel-
dung als Verwaltungsgebühr einbehalten.
Kursnummer: S04210001

theaterhautnah

Eine Kooperation mit dem Theater Bremen und der bremer shakespeare company

Die VHS Landkreis Diepholz bietet zusammen mit anderen Volkshochschulen der Region gemeinsam Vorstellungsbesuche

Musiktheater

»Madame Butterfly« Oper von Giacomo Puccini

Cio-Cio San wartet und hofft, jahrelang. Sie wartet darauf, den Mann wiederzusehen, der ihr ein Leben in Liebe und Sicherheit versprochen. US-Leutnant Pinkerton hingegen kaufte sich seine Braut und damit ihre Träume, gefesselt von einem für ihn fremden Land, „in dem die Häuser so flexibel sind wie die Verträge“. Am Ende bleibt die Hoffnung – für Cio-Cio San und für uns: nicht auf Pinkertons Rückkehr, sondern auf Selbstermächtigung. Fasziniert warf Puccini einen westlichen Blick auf die „japanische Tragödie“ und betrachtete sein

im Theater Bremen und der bremer shakespeare company an. Dabei wird jeder Vorstellungsbesuch durch ein **PLUS** ergänzt. Das kann mal eine Führung über die Bühne, ein Blick hinter die Kulissen oder ein Einblick in die Produktion sein. Für die

Werk als sein liebstes und bestes. **PLUS:** Besuch von Kostümfundus und Werkstatt

Sa, 15.11.25, 17:15 Uhr
Treffpunkt Theaterkasse
An- und Abmeldeschluss: 02.10.25
19:00 Uhr Vorstellungsbeginn (Dauer ca. 2,5 Std.)
1 U-Tage, 46,00 €, (inkl. Begleitung vor Ort, Führung, Platzkarte Preisgruppe III)
Kursnummer: 00203001

Vorschau Musiktheater kommendes Semester:

»Sissy« Operette von Fritz Kreisler

Sa, 21.03.25, 17:15 Uhr
1 U-Tage, 46,00 €, inkl. Begleitung vor Ort, Führung, Platzkarte Preisgruppe III
Kursnummer: S00203001
Alle weiteren Infos auf unserer Webseite!

Familienstück ab 5 Jahren

»Des Kaisers neue Kleider« Nach Christian Andersen. Eine Kooperation mit der bremer shakespeare company

Der Kaiser lebt in Saus und Braus. Wichtig als Staatsgeschäfte sind ihm neue und schillernde Gewänder: Seide, Samt, Brokat und großartige Perücken, statt Audienzen, Gesetze und Sitzungen. Eines Tages machen zwei unbekannte Reisende dem Kaiser ein verlockendes Angebot: Sie seien imstande, den allerschönsten Stoff zu weben, der zudem die wunderbare Eigenschaft habe, für dumme oder unfähige Menschen unsichtbar zu sein. Der Kaiser ist begeistert und ordert eine neue Garderobe aus diesem wundersamen Stoff. Er ahnt nicht, dass er auf zwei Betrüger hereinfällt...

PLUS: Besuch Schauspielergarderobe & Vorstellungsfundus

So, 07.12.25, 15:45 Uhr
Treffpunkt Theatereingang Schulstraße 26
An- und Abmeldeschluss: 04.11.2025;
16:00 Uhr Vorstellungsbeginn (Dauer ca. 60 Min.)
17:15 Uhr Besuch Garderobe & Fundus (Dauer ca. 30 Min.)
1 U-Tag, 13 € Erw., 8,00 € Kinder (inkl. Begleitung vor Ort, Führung, Platzkarte)
Kursnummer: 00203002

kommende Spielzeit haben wir folgende vier Vorstellungen für Sie ausgewählt! Vor Ort erwartet Sie eine Begleitperson der VHS.

Schauspiel

»Mario und der Zauberer« Nach Thomas Mann

Eine Familie im Urlaub, die durch ihre bloße Anwesenheit für die Einheimischen zum Problem wird. Da scheint eine Zaubershow eine willkommene Ablenkung: Sobald die Peitsche des Zauberers erklingt, beginnen sich die Gäste nach seinen Wünschen zu bewegen. Bis der unscheinbare Mario, erst noch eingenommen vom Verführspiel des Zauberers, aufschreckt und sich aus dem Bann zu befreien versucht. Thomas Manns Novelle gilt als Analyse des aufkommenden Faschismus im Italien der 1920er-Jahre und bleibt in der Auseinandersetzung mit der schleichenden Verschiebung des Sagbaren und der Verführbarkeit des Menschen ungebrochen aktuell.

PLUS: Werkstattführung

Fr, 30.01.26, 17:45 Uhr
Treffpunkt Theaterkasse
An- und Abmeldeschluss: 19.12.2025
19:30 Uhr Vorstellungsbeginn (Dauer ca. 1,5 Std.)
1 U-Tag, 6 U-Std., 25,00 € (inkl. Begleitung vor Ort, Führung, Platzkarte)
Kursnummer: 00203003

Beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube im Rahmen der »Literatur an Ort und Stelle«

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 81.

Wilhelm Hauff in Schwaben

So, 11.10.26, 18:00 Uhr
Kursnummer: T00201001

Ulla Hahn am Rhein

Mo, 06.07.26, 15:00 Uhr
Kursnummer: S00200002

Gesundheit





Stefanie Paegelow

Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4007
stefanie.paegelow@vhs-diepholz.de

Sabine Sterz

Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4095
sabine.sterz@vhs-diepholz.de

Silvia Dettmer

Sachbearbeitung (Bildungsurlaube)
Tel. 04242 976-1921
silvia.dettmer@vhs-diepholz.de

Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Gesundheit – Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden

Möchten Sie Ihre Gesundheit aktiv fördern und neue Wege zu einem besseren Wohlbefinden entdecken? Unser Programm bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Denn: »VHS macht gesünder!«

Bewegung und Entspannung

Finden Sie Ruhe und Kraft in Angeboten wie Autogenem Training, Yoga, Qigong, gezielter Rückenstärkung oder auch Pilates. Diese Kurse tragen nachweislich zur Steigerung Ihrer Lebensqualität bei und können Beschwerden effektiv lindern.

Genussvoll und gesund

Tauchen Sie ein in die Welt der gesunden Ernährung! Lernen Sie in geselliger Runde neue Kochtechniken und Esskulturen kennen. Unsere Angebote reichen von Ernährungswissen über die Zubereitung von gesunden Lebensmitteln bis hin zu mehrgängigen Menüs. Bitte beachten Sie, dass Lebensmittelkosten separat berechnet werden und bringen Sie entsprechende Utensilien mit.

Wissen kompakt

Erweitern Sie Ihr Wissen in unseren Vorträgen zu aktuellen Gesundheits- und Pflege-themen. Von Patientenvorträgen zu aktuellen Themen bis hin zur Herbstküche mit der SoLaWi – wir informieren Sie umfassend und praxisnah. Beachten Sie auch gern unsere wechselnden Sonderveranstaltungen.



Foto: pexels.com



Gesundheit



Angebotsüberblick in der Gesundheitsbildung

Stöbern Sie auf den folgenden Seiten durch unser vielfältiges Angebot. Ob Präventionskurs, Bildungsurlaub, Onlineangebote oder Sonderveranstaltungen - hier ist für jeden etwas dabei. Und sollten Sie Wünsche für das kommende Programm haben, nutzen Sie gern die Möglichkeit ihre Fachbereichsleitung zu kontaktieren. Wir versuchen es möglich zu machen.

Grundsätzliches

- Die Kurse sind für gesunde Erwachsene ausgelegt. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultieren Sie bitte vorher Ihre Ärztin/Ihren Arzt.
- Bringen Sie zu körperorientierten Kursen bequeme Kleidung sowie benötigte Materialien mit.
- Für Kochkurse sind Schürze, Geschirrhandtücher und Behälter für Reste erforderlich.

Krankenkassen fördern Ihre Gesundheit

Wir sind Partner der Zentralen Prüfstelle Prävention und haben sogenannte "Präventionskurse" im Angebot, die von den meisten Krankenkassen mit einer Zuschussung gefördert werden. Sprechen Sie hierzu bitte im Vorfeld Ihrer Anmeldung mit Ihrer Krankenkasse. Mit der Onlinesuche nach "Präventionskurs" finden Sie die bei uns durchgeführten Kurse. Neben den mehrwöchigen Kursen bieten wir zusätzlich in jedem Semester einen Wochenendkurs an.

Bitte beachten Sie:

Nicht alle Angebote in der Gesundheitsbildung sind "automatisch" von den Krankenkassen erstattungsfähig. Es bedarf

eines streng vorgegebenen Prüfprozesses, um den Kurs und auch die Kursleitung entsprechend bei der "Zentralen Prüfstelle Prävention" zertifizieren zu lassen. Sie prüft im Auftrag der Krankenkassen, ob Präventionskurse den Qualitätskriterien des Leitfadens Prävention entsprechen. Weiterhin weisen wir darauf hin, dass Sie uns bitte bei der Anmeldung für den Kurs oder während des Kurses mitteilen müssen, wenn Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse benötigen. Wir stellen diese nur auf Nachfrage aus.



 Sie finden alle erstattungsfähigen Angebote in der Kurssuche online unter www.vhs-diepholz.de mit dem Stichwort »Präventionskurs«.

Semestereröffnung am 5.9.2025: „Ja, ich will mich bewegen!“

Dieses Semester widmen wir uns der Kraft der Bewegung, innerlich wie äußerlich. Denn wer in Bewegung bleibt, fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern hält auch Geist und Denken lebendig.

Am Freitag, den 5. September 2025, ab 16 Uhr heißt es an der Konzertmuschel in Bassum: »Ja, ich will mich bewegen!«

Kommen Sie in bequemer, wetterangepasster Kleidung vorbei und entdecken Sie unser neues Herbst-Winter-Programm. Viele Aktionen laden zum Ausprobieren ein – natürlich kostenfrei. Lassen Sie sich inspirieren und starten Sie mit uns bewegt in das neue Semester!

Erfahren Sie nicht nur da wie Sie in Bewegung kommen und probieren Sie es vor Ort direkt aus: Ob Yoga-Walking, Flexibar oder Meditation. Mit musikalischer Untermalung für den Takt - es gibt viele Anlässe in Bewegung zu kommen.

Wir freuen uns auf Sie und laden Sie herzlich ein.

Alle Angebote zum Semesterthema in unserem Programmheft, erkennen Sie am Symbol des Staffelstabes – wir wünschen viel Vergnügen beim „Bewegen“ der Seiten!

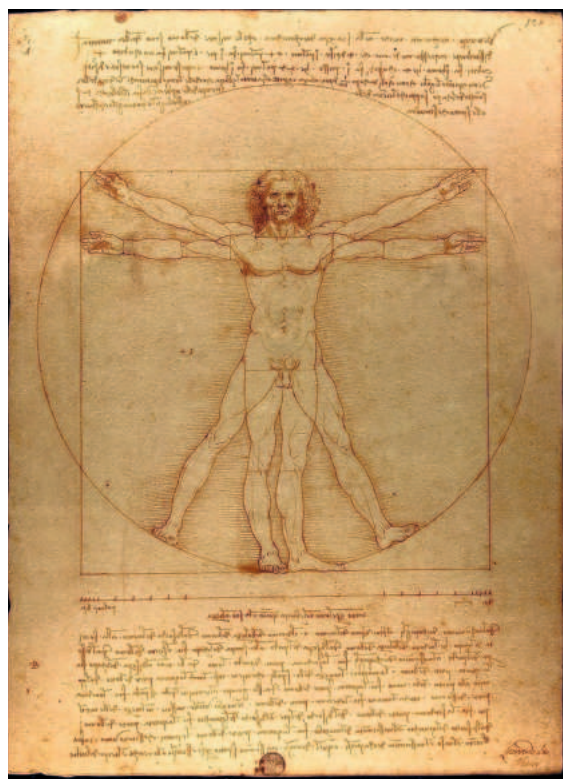


Foto: pixabay.com

Harmonie von Körper und Geist, das Zusammenspiel von innerer Ordnung und äußerer Bewegung. Idealbild des Menschen im Gleichgewicht – körperlich und geistig. Veränderung beginnt mit Selbsterkenntnis.

Krebsberatungsstelle

in Barnstorf, Sulingen, Syke, Weyhe

für Erkrankte und Angehörige, Erwachsene und Jugendliche

Zentrale Rufnummer: 05442 80 40 41 20



informieren
beraten
unterstützen

www.krebsberatung-diepholz.de



INTERESSENGEMEINSCHAFT
GESUNDES LEBEN E.V.

Bildungsurlaub: Raus aus dem Alltag, rein ins Wissen!

Sie haben Anspruch auf bis zu fünf Tage pro Jahr – und die lohnen sich! Ob Stressbewältigung, Kommunikation oder Gesundheit: Unsere kompakten Bildungsangebote verbinden fundiertes Wissen mit praktischem Nutzen. Gönnen Sie sich eine Pause vom Berufsalltag – für frische Impulse, neue Perspektiven und nachhaltige Bewegung in Kopf und Körper.

Ernährung und Stressmanagement

Bassum

Mo, 24.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301013

Energie tanken im Alltag: Entspannung und Vitalität

Weyhe-Leeste

Mo, 13.10.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301014

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Syke

Mo, 15.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301011

Stressabbau im Berufsalltag – Gesundheitsprävention

Stuhr-Brinkum

Mo, 01.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301015

Die Kraft der Achtsamkeit im Alltag etablieren

Weyhe-Leeste

Mo, 26.01.26, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00301017

Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit

Bassum

Mo, 04.08.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: Q00301019

Mit Pilates und Achtsamkeit berufliche Ressourcen stärken

Stuhr-Brinkum

Mo, 23.02.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: S00301010

Bassum

Mo, 20.10.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301012

Ausführliche Informationen ab Seite 82 ff. Auch hier gilt: Schon ausgebuchte Angebote finden Sie online, um sich ggf. dort auf die Warteliste setzen zu lassen.

Highlights in diesem Semester

Auf Stippvisite beim ZUGvogel: Einblick in moderne Hospizarbeit

Weitere Infos finden Sie auf Seite 251.

Sulingen

Di, 07.10.25, 17:00 Uhr
Kursnummer: 22303001

Krankenhausreform im Dialog

Weitere Infos finden Sie auf Seite 155.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Mi, 19.11.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12304001

Leben mit einer Krebserkrankung: Was Angehörige wissen sollte

Weitere Infos finden Sie auf Seite 201.

Bassum

Do, 09.10.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 02303003

Herbstküche mit der SoLaWi – regional. saisonal. klimafreundlich.

Mehrere Termine.

Weitere Infos finden Sie auf Seite 263.



Chronische Erkrankungen des Verdauungstrakts

Weitere Infos finden Sie auf Seite 202.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Dozententeam Delme-Klinikum
Mi, 24.09.2025, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02303002



Web-Vorträge (Infos auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de)

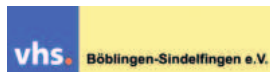
Für Web-Vorträge melden Sie sich bitte mit Ihrer eigenen und gültigen Mail-Adresse an. Sie erhalten vor der Veranstaltung eine Mail mit dem Link und ggf. weiteren Informationen für den Zugang zum Online-Konferenzraum.



vhs.health (Termine finden Sie auf Seite 110)

- Cholesterin natürlich senken
- Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen
- Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens
- Rheumatische Erkrankungen
- Wenn die Zeitfalle zuschnappt - Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheit
- Schlaganfall
- Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom
- Autoimmunkrankheiten
- Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung

In Kooperation mit:



Online-Seminare (Ausführliche Infos finden Sie ab Seite 110)

Selbstlernkurse bieten Ihnen die Möglichkeit im eigenen Tempo zu lernen. Sie werden zum Semesterbeginn freigeschaltet und sind innerhalb von acht Wochen bearbeitbar. Weitere Informationen auf Seite 111.

Selbstlernkurs 1: Geh glückwärts – natürlich, achtsam, stressfrei

Präventionskurs

Kursnummer: 00301001

Selbstlernkurs 2: Stress-Löser Natur

Kursnummer: 003003001

Selbstlernkurs 3: Innere Stärke dank Resilienz

Präventionskurs

Kursnummer: 00301003

Entspannung auf Knopfdruck

PMR Onlinekurs

Kursnummer: 00301002

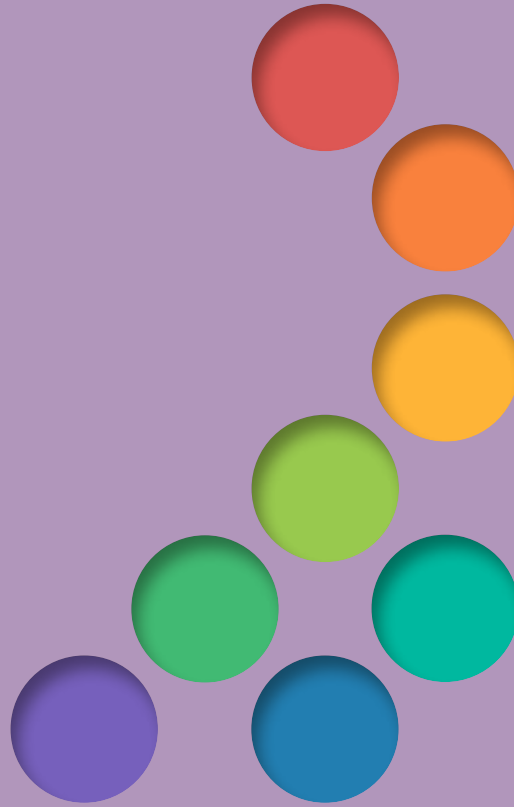
Mitmachen und Gestalten!

Für das Herbstprogramm 2025 suchen wir aufgrund Altersnachfolge neue Kursleitende im Bereich Gesundheitsbildung und -förderung (z. B. Yoga, Qigong, Rückenschule, Ernährungsberatung) vor allem im südlichen Landkreis. Bringen Sie Freude am Unterrichten und am Umgang mit Menschen mit? Dann melden Sie sich bei der Fachbereichsleiterin mit Ihrer Bewerbung.

Stets auf dem neuesten Stand!

Auf unserer Webseite finden Sie auch nach Redaktionsschluss alle aktuellen Angebote.

Sprachen





Lisa Blankenhorn
 Fachbereichsleitung
 Tel. 04242 976-4009
lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de

Petra Kandler
 Sachbearbeitung Englisch
 Tel. 04242 976-4072
petra.kandler@vhs-diepholz.de

Beate Stach
 Sachbearbeitung sonstige Sprachen
 Tel. 04242 976-4068
beate.stach@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Allgemeine Hinweise

Der Sprachunterricht an der Volkshochschule soll Ihnen helfen, sich im Ausland in alltäglichen Situationen zurechtzufinden und ganz praktische Sachen, wie z. B. Telefonieren, Einkaufen oder das Fragen nach dem Weg, das Einholen von Informationen über aktuelle Geschehnisse im Gastland, sprachlich bewältigen zu können.

Neben den Angeboten aus dem allgemeinsprachlichen Bereich bekommen die Fachsprachen eine immer größer werdende Bedeutung. Der europäische Markt und die internationalen Wirtschaftsbeziehungen setzen Fremdsprachenkenntnisse bei allen geschäftlichen Aktivitäten voraus – Wirtschaftssprachen sowie kulturkonformes Verhalten sind inzwischen wichtige Qualifikationen in international agierenden Unternehmen.

Wer einen Nachweis über seine Sprachkenntnisse erwerben will, erhält bei uns Informationen zu verschiedenen Zertifikaten renommierter Institutionen.

- Alle Kurse sind systematisch aufgebaut.
- Ihr Hörverständnis wird geschult und Sie lernen das Sprechen, Lesen und Schreiben – wobei der Schwerpunkt auf den mündlichen Fertigkeiten liegt.
- Der Unterricht findet erwachsenengerecht statt.
- Aktuelle Unterrichtsmethoden erlauben eine individuelle pädagogische Betreuung und intensive Unterstützung im Unterricht.

Bei jeder Veranstaltung steht in der Regel die Niveaustufe, das Lehrwerk und die Lektion, mit der im Kurs begonnen wird.

Jede Lernstufe umfasst 20 – 40 Unterrichtsstunden. Dies entspricht für gewöhnlich einem VHS-Semester. Weiterführende Kurse setzen diese oder vergleichbare Kenntnisse voraus. Beispiel: Spanisch 3. Hier werden Kenntnisse erwartet, die 40 – 60 Unterrichtsstunden bzw. zwei VHS-Semestern entsprechen. Die Zuordnung der Lernstufen sind für Sie eine Orientierung. Das Lerntempo in Ihrem Kurs bestimmen Sie als Teilnehmende und Ihre Kursleitung.

Einstufungstest

Sie können Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse prüfen, indem Sie einen Einstufungstest selbst durchführen – und zwar im Internet: www.vhs-diepholz.de unter »Sprachen/Allgemeine Hinweise/Einstufungstest«.

Weitere Beratung erhalten Sie unter
 Tel. 04242 976-4009, Lisa Blankenhorn.

Bildung auf Bestellung

... für Firmen, Institutionen und Einzelpersonen

Haben Sie Qualifizierungs- oder Trainingsbedarf in bestimmten Bereichen, z. B. EDV, Sprachen? Wir bieten Ihnen – auch kurzfristig – speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen.

Sprechen Sie uns an: Tel. 04242 976-4074, Prof. Dr. Jeannette Behaghel

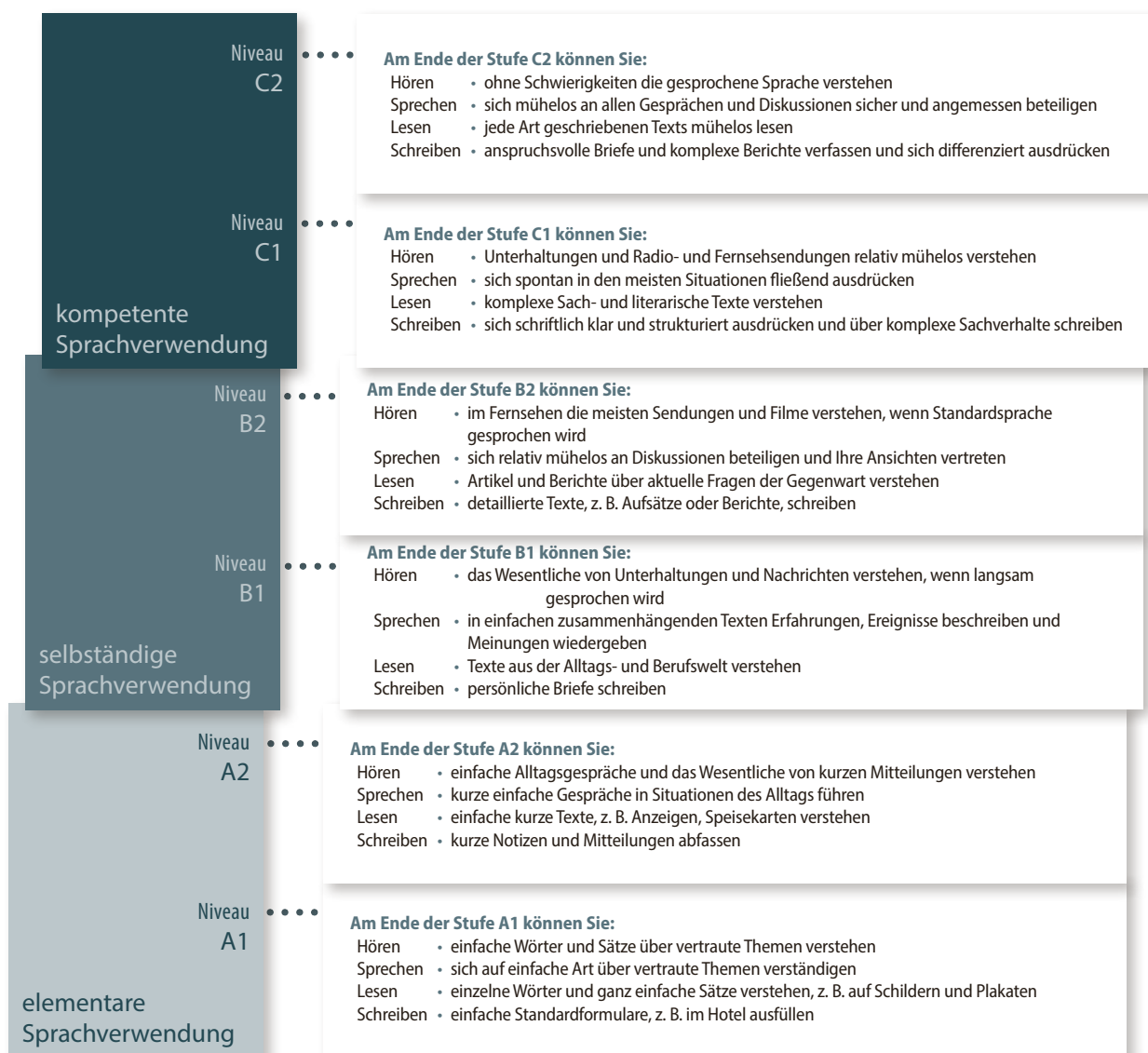
Sprachen



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebots richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Unsere Sprachangebote berücksichtigen im Titel die Bezeichnung der Niveaustufe nach dem GER. Die sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche Fertigkeiten die Kursteilnehmenden in der jeweiligen Stufe erwerben. Oberstes Ziel in diesen Beschreibungen wie auch in den Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit.

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



Sprachenprüfungen

Informationen zu allen Prüfungsangeboten der Volkshochschulen in Niedersachsen sowie eine Übersicht der Termine, Gebühren und Anmeldeverfahren finden Sie unter »Sprachenprüfungen« auf der Internetseite des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens (www.vhs-nds.de).

Die VHS des Landkreises Diepholz ist Prüfungszentrum und führt in Kooperation mit allgemeinbildenden Schulen regelmäßig das französische Diplôme d'Études en Langue Française (DELF) auf den verschiedenen Niveaustufen des gemeinsamen GER durch.

DELF scolaire (Diplôme d'Études de Langue Française)

In Kooperation mit verschiedenen Schulen im Landkreis Diepholz

Die DELF scolaire sind Prüfungen des Französischen Erziehungsministeriums, in Deutschland vertreten durch das Institut Français. In Niedersachsen ist der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens für die landesweite Organisation der Prüfungen zuständig. Die Volkshochschule des Landkreises Diepholz führt die Prüfungen in Syke und Diepholz durch.

Die Prüfungen basieren auf dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen und weisen Kompetenzen in den vier Fertigkeiten – Hörverständnis, Leseverständnis, Schreiben und Sprechen – auf dem jeweiligen Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) nach.

Bei bestandener Prüfung erwerben die Schülerinnen und Schüler auf dem jeweiligen Niveau das Diplôme d'Études en Langue Française. Der Aufbau der scolaire

Prüfung ist identisch mit dem der tous publics Prüfung, lediglich die Themen und Hilfestellungen unterscheiden sich, da die scolaire Prüfungen besonders an die Zielgruppe angepasst wurden.

Prüfungsgebühren
(für Schülerinnen und Schüler):

A1: 45,00 €, A2: 65,00 €, B1: 75,00 €, B2: 98,00 €



Prüfungen

Session 1/ 2026

schriftlich: 24.01.2026

Session 2/2026

schriftlich: 13.06.2026

Anmeldezeitraum sowie die Termine für den mündlichen Prüfungsteil stehen noch nicht fest. Sobald diese veröffentlicht werden, informieren wir Sie auf unserer Webseite. Die Anmeldungen werden direkt von den Schulen vorgenommen.



Ausgewählte Veranstaltungen

Bildungsurlaub

Sie wollten schon immer eine Sprache lernen oder Sprachkenntnisse auffrischen? Dann nutzen Sie die Möglichkeit des Bildungsurlaubs. Dieser wird zusätzlich zum tariflichen Erholungsurlaub gewährt. Bis zu fünf Arbeitstage im Jahr stehen Ihnen zu, um sich im Rahmen einer anerkannten Bildungsveranstaltung intensiv mit einem Thema Ihrer Wahl auseinanderzusetzen.

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 86 f.

- Gebärdensprache
- Englisch
- Französisch
- Schwedisch
- Spanisch

Sonstige Veranstaltungen

Norwegisch Lektüre und Konversation - B1

Für Fortgeschrittene

Weitere Infos finden Sie auf Seite 145.

Stuhr-Brinkum

Mi, 17.09.25, 19:30 Uhr

Kursnummer: 03415003

Russisch von Anfang an 1 - A1

Ohne Vorkenntnisse

Weitere Infos finden Sie auf Seite 189.

Syke

Do, 04.09.25, 19:00 Uhr

Kursnummer: 23419002

Spanisch 2 - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Weitere Infos finden Sie auf Seite 272.

Diepholz

Mo, 01.09.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 05422004

Französisch ganz leicht 1 - A1

Für Alltag und Reise

Weitere Infos finden Sie auf Seite 229.

Twistringen

Mo, 08.09.25, 17:45 Uhr

Kursnummer: 24408001

En hösttag i Sverige

Tageskurs am Wochenende für Interessierte mit Vorkenntnissen

Weitere Infos finden Sie auf Seite 243.

Bruchhausen-Vilsen

Sa, 18.10.25, 11:00 Uhr

Kursnummer: 04420001

Spanisch Intermezzo - A1

Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren

Weitere Infos finden Sie auf Seite 207.

Bassum

Do, 11.09.25, 17:45 Uhr

Kursnummer: 02442001

Chinesisch von Anfang an 1 - A1

Blended Learning

Weitere Infos finden Sie auf Seite 254.

Sulingen

Mi, 10.09.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 22402002

Englische Filmabende

In Kooperation mit dem Filmtheater Twistringen e. V.

Einmal im Monat zeigt das Filmtheater Twistringen e. V. mittwochs einen Film in englischer Sprache. Drama, Komödie, Biografie, Musical – eine bunte Mischung, die für jeden etwas bereit hält!

Weitere Infos finden Sie auf Seite 229.

Business English for Everyone - A2/B1

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Englischkenntnissen (mind. A2-Niveau), die diese in kurzer Zeit und zielgerichtet in Bezug auf den beruflichen Alltag erweitern möchten. Ein Kurs für alle, die Englisch am Arbeitsplatz benötigen oder sich während Ausbildung oder Studium darauf vorbereiten wollen. In drei Unterrichtseinheiten pro Woche werden intensiv Sprachstrukturen, Grammatik und Wortschatz trainiert. In den Selbstlernphasen zwischen den Kurstagen wird das Gelernte kontinuierlich vertieft. Ziel ist es, sich angstfrei und sicher in dem englischsprachigen Arbeitsalltag bewegen zu können. Weitere Infos finden Sie online.

Weyhe

Mo, 16.02.26, 17:00 Uhr

Kursnummer: S12406010



Abbildung: pixabay.com

Fortbildungen für Kursleitende im Sprachenbereich

finden Sie im Fortbildungsprogramm der Agentur für Erwachsenenbildung unter www.aewb.de.

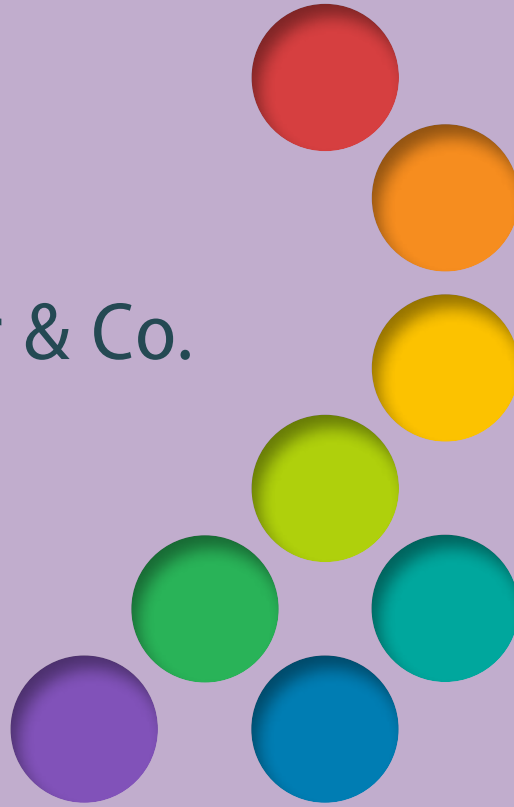
Wir suchen engagierte Kursleitungen

Aktuell freuen wir uns besonders über die Kontaktaufnahme von Kursleitungen für folgende Fremdsprachen:

- Niederländisch
- Italienisch
- Japanisch
- Plattdeutsch
- Skandinavische Sprachen

Wenn Sie an einer Tätigkeit als Kursleitung im Fachbereich Sprachen interessiert sind, melden Sie sich gerne bei uns:
Tel. 04242 976-4009 oder per Mail an
lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de

Computer & Co.



**Prof. Dr. Jeannette Behaghel**

Fachbereichsleitung

Tel. 04242 976-4074

jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de

Sabine Hanisch

Sachbearbeitung

Tel. 04242 976-4003

sabine.hanisch@vhs-diepholz.de

**Anmeldung**

Tel. 04242 976-4444

Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

Xpert Computer Pass

Das europaweit anerkannte Lehrgangssystem »Xpert Computer Pass« vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten mit gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus sechs Modulen. Jedes schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von drei frei wählbaren Modulen aus dem Lehrgangssystem wird der Abschluss zum »Computer Pass Port Xpert« erreicht.

Die erfolgreiche Absolvierung von zwei weiteren Modulen führt zum Abschluss »Computer Pass Xpert Master«.

Die Lehrgänge wenden sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbständige mit Klein- und Mittelbetrieben.

Die in den Lehrgängen eingesetzte Fachliteratur des Herdt-Verlages ist speziell auf den Xpert Computer Pass abgestimmt.

i Der Lehrgang findet in der Regel in Weyhe statt. Bitte lassen Sie sich als Interessentin oder Interessent vormerken. Die jeweiligen Bausteine beginnen, wenn sich genügend Personen haben vormerken lassen.

Informationen für Schulen

Speziell für Schülerinnen ab Klasse 8 wurde im Rahmen des »Xpert Computer Passport« ein sogenanntes Basiszertifikat entwickelt und bereits an vielen Schulen im Bundesgebiet eingeführt. Eine entsprechende Rahmenvereinbarung wurde zwischen dem niedersächsischen Kultusministerium und dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens getroffen. Das Basiszertifikat enthält folgende inhaltliche Schwerpunkte: Arbeiten mit Windows,

Informationsrecherche im Internet, Erstellung und Gestaltung von Texten wahlweise mit dem Schwerpunkt »Bewerbung schreiben«, Erstellung und Gestaltung von Präsentationen.

Neben dem Basiszertifikat »IT-Kompetenz«, das, je nach Voraussetzung, 30 – 40 U-Std. umfasst, können das Basiszertifikat »Wirtschaftskompetenz« mit 30 U-Std. und das Basiszertifikat »Sozialkompetenz« mit ebenfalls 30 U-Std. angeboten werden. Gemeinsam ergeben sie das »Europäische Zertifikat zur Berufsqualifikation – euZBQ«.

Das Projekt bzw. ein solcher Kurs kann von Schulen in Kooperation mit der VHS oder auch eigenverantwortlich durchgeführt werden.

Ansprechpartnerin: Prof. Dr. Jeannette Behaghel, Tel. 04242 976-4074, jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de

Bildung auf Bestellung

Nähere Informationen siehe unter Beruf auf Seite 39.

Ansprechpartnerin:

Prof. Dr. Jeannette Behaghel

Tel. 04242 976-4074

jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de

Moderierte Onlinekurse von Xpert Business

Ausführliche Informationen zu den Online-Angeboten finden Sie auf Seite 116 f.

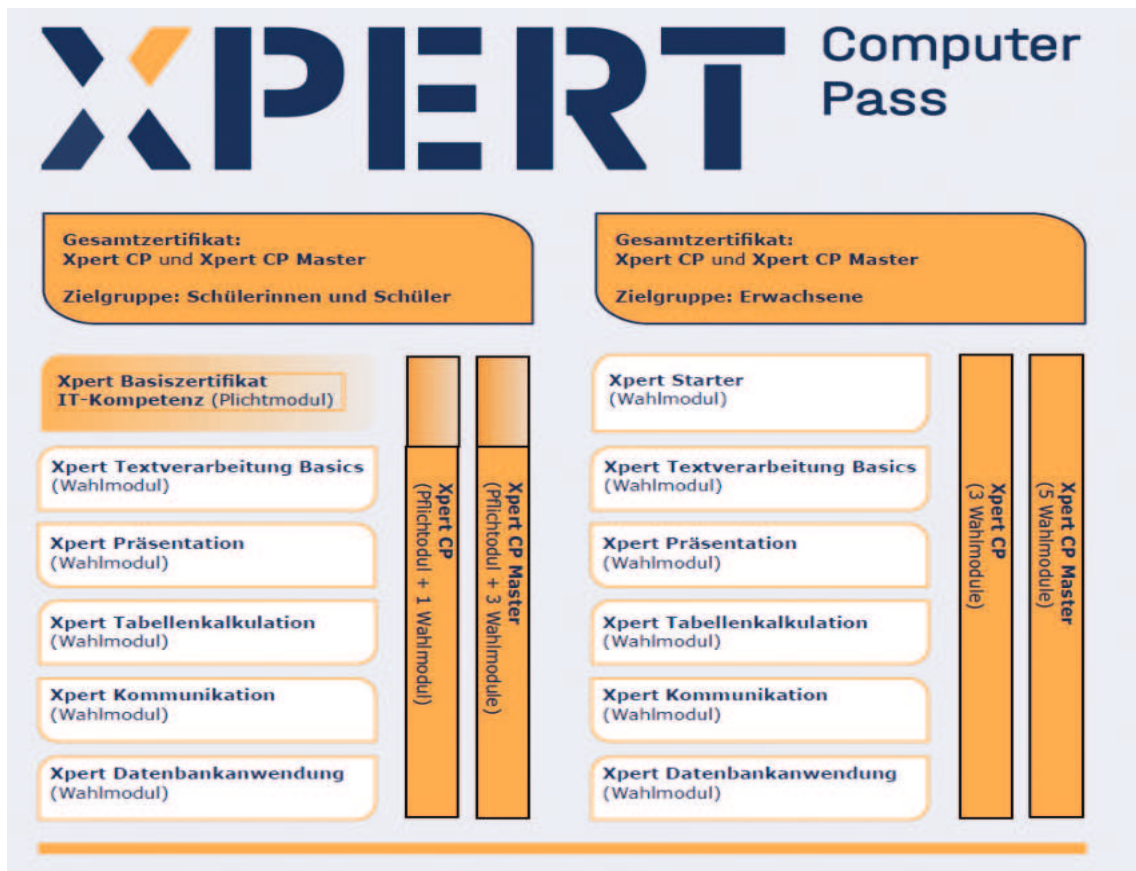
Computer & Co.



Informationen

Computer & Co.

Anmeldung: www.vhs-diepholz.de



Xpert Digital Competence Pass

Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Kompetenznachweis für z. B. den kritischen Umgang mit Informationen und Daten, die korrekte Verwendung und Bearbeitung von Medien, die verantwortungsvolle Verwendung von Social Media, die kompetente und selbstorganisierte Nutzung und Verwendung von gängigen Anwendungsprogrammen (z. B. Textverarbeitung, Tabellenkalkulation). Auch technisches Know-how, Coding und eine generelle Problemlösekompetenz sind Teil des Zertifikatssystems.

Folgende Module sind im Zertifikatssystem bislang enthalten:

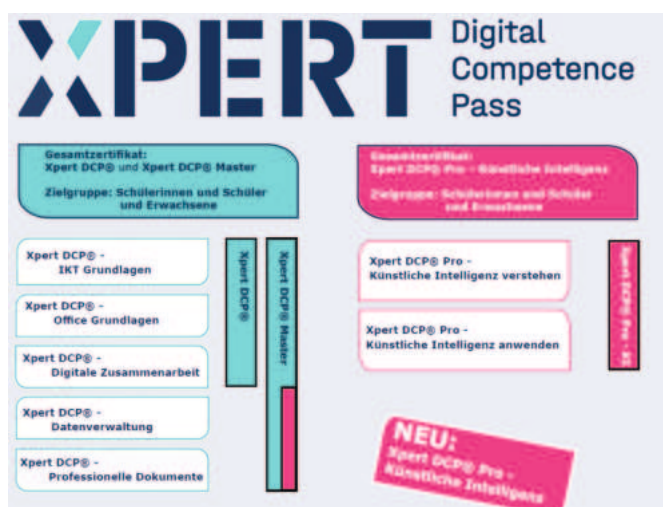
- DCP IKT Grundlagen (ICT Foundation) – FO: IKT Basiskompetenzen / Internet & Sicherheit / Computer-Ethik
- DCP Office Grundlagen (Office Essentials) – OE: Dokumente / Tabellen / Präsentationen / Adäquate Inhaltsaufbereitung
- DCP Digitale Zusammenarbeit (Collaboration) – CO: Online Kommunikation / Kollaborative Datennutzung – Cloud-Computing / Mobiles Arbeiten
- DCP Datenverwaltung (Data Management) – DM: Arbeit mit Daten / Kalkulation / Statistik

- und Präsentation
- DCP Professionelle Dokumente (Academic Documents) – AD: Vorwissenschaftliches Arbeiten (Zitieren, Quellen, ...) / Verzeichnisse / Layout
- DCP Pro – Künstliche Intelligenz verstehen
- DCP Pro – Künstliche Intelligenz anwenden

Weitere Module für fortgeschrittene Niveaus sind in Vorbereitung. Grundlage für die Entwicklung des Zertifikatssystems sind

sowohl der europäischen Referenzrahmen »DigComp« als auch der österreichische Referenzrahmen »DigComp 2.2 AT«. Darüber hinaus fließen in die Module Erkenntnisse einer Studie des österreichischen Digitalministeriums ein, in deren Rahmen die erforderlichen digitalen Kompetenzen im Arbeitsleben untersucht wurden. Zielgruppe sind sowohl Schülerinnen und Schüler als auch Erwachsene. Durch die praxisnahe Ausrichtung eignet sich das Zertifikatssystem insbesondere für die Durchführung an Volkshochschulen.

Weitere Informationen unter <https://its.bit-media.at/xpert-dcp/>



Xpert E-Learning Portal

Das Xpert E-Learning Portal ist eine speziell auf die beruflichen Kompetenzen abgestimmte Lernplattform, die dabei hilft, sich optimal auf ihre späteren beruflichen Herausforderungen vorzubereiten. Das Xpert E-Learning Portal bedeutet modernes E-Learning, welches überall und von allen digitalen Endgeräten online genutzt werden kann. Das Xpert E-Learning Portal spricht jeden Lerntyp und Lernenden an. Es werden kurze Lernsequenzen und praktische Beispiele bereitgestellt, welche von allen Lernenden im eigenen Lerntempo durchgearbeitet werden können. Die umfangreiche E-Learning Content-Bibliothek vom Xpert E-Learning Portal ist in kurze und kompakte Lern-Nuggets gegliedert und auf die Schulungsbedürfnisse abgestimmt. Die Fähigkeiten von morgen schon heute lernen.

Selbstlernkurs: Xpert Digital Competence Pass – modulweise

Infos wie oben beschrieben.

Online

Einstieg jederzeit möglich.

30,00 €/Modul (Schülerinnen und Schüler
20,00 €/Modul)

Auf Wunsch zzgl. Prüfungsgebühr von
45,00 € (34,00 € für Schülerinnen und Schüler)
Kursnummer: 00500008



Xpert Digital Competence Pass

Modul 6: Xpert DCP® Pro – Künstliche Intelligenz (KI) verstehen

- Grundsätzliches zur KI/AI
 - Testverfahren und Begriffe zur KI
 - Erfahrungen im Umgang mit textbasierten Dialogsystemen
 - Innere Funktionen von textbasierten Dialogsystemen erforschen
- Mittwochs/donnerstags, 17:30 Uhr - 20:45 Uhr
Der Kurs hat Einsteiger-Niveau. Basiswissen IKT/EDV

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Mi, 22.10.25, 17:30 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 160,00 €,
Kleingruppe (3): 260,00 €, 2er Gruppe: 360,00 €, Einzelunterricht: 720,00 € zzgl. ggf. 45,00 € Prüfungsgebühr
Kursnummer: 02500002

Xpert Digital Competence Pass

Modul 7: Xpert DCP® Pro – Künstliche Intelligenz anwenden

Inhalte u.a.

- »Learning Analytics« / Grenzen der Anwendbarkeit von ChatGPT
- Algorithmen für lineares/binäres Suchen
- Prinzip der Suche in Bäumen/ Breiten- und Tiefensuche
- Methoden der Suche in Graphen
- Suchalgorithmen auf Spielsituationen / Genetische Suche
- »Agent«, »Machine Learning« / Lernverfahren des Maschine Learning
- Unterschiede zwischen Machine Learning und Deep Learning

- Unterschiedliche Architekturen neuronaler Netzwerke / Realisierung eines einfachen neuronalen Netzes
- Mittwochs und donnerstags von 17:30 Uhr bis 20:45 Uhr. Der Kurs hat Einsteiger-Niveau. Grundkenntnisse IKT/EDV



Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Do, 06.11.25, 17:30 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe (3): 260,00 €, 2er Gruppe: 360,00 €, Einzelunterricht: 720,00 € zzgl. ggf. 45,00 € Prüfungsgebühr
Kursnummer: 0250000

Xpert Personal Business Skills



Die 12 Erfolgsbausteine für eine starke Persönlichkeit

Sie sind für Ihr Unternehmen interessant, wenn Sie geschickt mit Kunden und Partnern umgehen können und gute Beziehungen zu Ihren Mitmenschen pflegen. Genauso wichtig ist es, dass Sie gut zuhören und verstehen können. Unternehmen

wünschen heute, dass Sie bereit sind, von anderen zu lernen und verantwortungsbewusst hinter Ihren Aktionen stehen. Auch sollen Sie in der Lage sein, Ihre Gesprächspartner zu motivieren und zu überzeugen.

»Xpert personal business skills« ist ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Das System besteht aus 12 verschiedenen Prüfungen in vier

Kernkompetenzen



Konflikte lösen

Möchten Sie wissen, wie Kommunikation in Konflikten funktioniert? Lernen Sie Konflikte frühzeitig zu 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 Vermittler/-innenrolle.

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 Information 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

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Horst Göbel
Anmeldung bis 17.10.2025
Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 32 U-Std., 128,00 €, Kleingruppe: 138,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 170,00 €
Kursnummer: 00500003



Weitere interessante Angebote

iPhone Fotografie und Film

Weitere Infos finden Sie auf Seite 211.

Bassum

Sa, 18.10.25, 10:00 Uhr

Kursnummer: 02501001

Digitale Bildbearbeitung Kompakt I

Weitere Infos finden Sie auf Seite 211.

Bassum

So, 28.09.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 02501021

Digitale Bildbearbeitung Kompakt II

Weitere Infos finden Sie auf Seite 212.

Bassum

So, 16.11.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 02501022

Verkaufen im Internet am Beispiel von ebay

Weitere Infos finden Sie auf Seite 163.

Weyhe-Leeste

Fr, 12.09.25, 18:00 Uhr

Kursnummer: 12501010

Computerkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Weitere Infos finden Sie auf Seite 244.

Bruchhausen-Vilsen

Di, 04.03.25, 15:00 Uhr

Kursnummer: 04501001

Computerkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

Weitere Infos finden Sie auf Seite 274.

Diepholz

Di, 28.10.25, 15:00 Uhr

Kursnummer: 05501010

Tabellenkalkulation EXCEL - der Einstieg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 163.

Weyhe-Leeste

Fr, 07.11.25, 18:30 Uhr

Kursnummer: 12502006

Sind Chromebooks besser als Windows-/Apple-Computer?

Weitere Infos finden Sie auf Seite 274.

Diepholz

Do, 04.12.25, 16:00 Uhr

Kursnummer: 05503002

»Einfach digital!« – Infos siehe Seite 68.

Weiterbildung mit Kostenvorteil

für VHS-Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer

Günstige Software-Lizenzen für VHS-Kurs-Teilnehmerinnen und -teilnehmer sowie VHS-Dozentinnen und -Dozenten zur privaten Nutzung.

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende eines EDV-Kurses oder einer Veranstaltung der beruflichen Weiterbildung:

CorelDRAW Graphics Suite 2025: WIN/MAC Einzelplatz-Lizenz für Schulen sowie Lehrer,	
Schüler und Studenten	139,00 € (Sie sparen 82 %)
Adobe Creative Cloud für 1 Jahr	235,00 € (Sie sparen 67 %)

alle Preise inkl. MwSt. – Mehr Software zu »Schulpreisen« und die Lizenzbedingungen sowie eventuelle Preisänderungen finden Sie unter www.cobra-shop.de/vhs



Adobe Creative Cloud
Jetzt zum SONDERPREIS für vhs-Kursteilnehmer! *

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

* Kurse im Bereich Beruf/EDV, Fotografie, Videobearbeitung, die nicht länger als 6 Monate zurückliegen.

Die EDV-Kurse finden Sie unter den jeweiligen Orten sowie unter »Beruf« und in der Rubrik »Bildungsurlaub«.



Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herd.com

Beruf

Fortbildung, Qualifikation





Stefanie Paegelow

Gesundheit

Tel. 04242 976-4007

stefanie.paegelow@vhs-diepholz.de

Heidrun Hilgemeier

Pädagogik

Tel. 04242 976-1917

heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de

Silvia Dettmer

Sachbearbeitung

Tel. 04242 976-1921

silvia.dettmer@vhs-diepholz.de

Prof. Dr. Jeannette Behaghel

IT- und kaufmännische Weiterbildung

Tel. 04242 976-4074

jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de

Sabine Hanisch

Sachbearbeitung

Tel. 04242 976-4003

sabine.hanisch@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444

Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

Pädagogik 40

Gesundheit 53

**IT- und kaufm.
Weiterbildung 54**

Beruf



Gütesiegel

für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung in Niedersachsen

Die Qualität von Bildung und Erziehung wird maßgeblich durch das Engagement, der Professionalität und damit auch von der Qualifizierung der hier tätigen Personen geprägt.

Aus diesem Grund fördert das Land Niedersachsen die Weiterqualifizierung von pädagogischen Fachkräften und Kindertagespflegepersonen über verschiedene Programme, verbindet dies aber zugleich mit bestimmten Erwartungen an die Qualität der Bildungsangebote und der Bildungsanbieter.

Das dafür von der AEWB und dem Kultusministerium gemeinsam entwickelte Gütesiegel für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung für die Weiterqualifizierung von pädagogischen Fachkräften und Kindertagespflegepersonen legt hier einen Mindeststandard fest, der eingehalten werden muss, wenn Bildungsträger Maßnahmen durch Projektmittel vom Land fördern lassen möchten.

Bildungsträger weisen im Rahmen des Prüfverfahrens ihre hohe und nachweisbare Qualität bei der Qualifizierung pädagogischer Fachkräfte oder Tagespflegepersonen nach. Für alle anbietenden Bildungsträger wird dazu ein vergleichbarer Qualitätsstandard abgesichert.

GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Bildung auf Bestellung – passgenaue Schulungen für Ihr Unternehmen

Die Volkshochschule bietet maßgeschneiderte Schulungen und Veranstaltungen für Unternehmen im Landkreis Diepholz an. Ob Vortrag, Tagesseminar, Workshop am Wochenende oder Bildungsurlaub – wir gestalten Fortbildungen, die exakt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Dabei übernehmen wir die komplette inhaltliche und organisatorische Planung. Dank eines umfangreichen Netzwerks qualifizierter Kursleitender, Referentinnen und Referenten können wir eine große Bandbreite an Themen abdecken:

- Kommunikation und Verhandlungsgeschick
 - Fremdsprachen und Deutsch als Zweitsprache
 - Networking und Zeitmanagement
 - Kostenplanung und -optimierung
 - IT-Anwendungen und digitale Tools
- Unsere Seminare können in unseren modern ausgestatteten VHS-Bildungsstätten oder direkt bei Ihnen vor Ort als Inhouse-Schulung stattfinden – ganz flexibel und nach Ihrem betrieblichen Ablauf ausgerichtet.

Gerade in Zeiten des stetigen Wandels ist es entscheidend, mit dem Wissen Schritt zu halten, innovativ zu bleiben und die

Wettbewerbsfähigkeit zu sichern. Unser Ziel ist es, insbesondere für kleine und mittelständische Unternehmen im Landkreis praxisnahe Weiterbildungsangebote anzubieten.

Gestalten Sie die Qualifizierung Ihrer Mitarbeitenden effizient und bedarfsorientiert – mit der VHS als verlässlichem Bildungspartner an Ihrer Seite.

Ansprechpartnerin:

Prof. Dr. Jeannette Behaghel

Tel. 04242 976-4074,

jeannette.behaghel@vhs-diepholz.de

Pädagogik

Im Jahr 2023 gab es 4mal so viele PKW-Neuzulassungen wie Geburten!

2,8 Mio PKWs wurden neu zugelassen und 0,69 Mio Geburten haben Menschen erfreut.

Diese Zahlen veröffentlicht der Soziologe Aladin El-Mafaalani rund um die Öffentlichkeitsarbeit des Anfang 2025 neu erschienenen Buches „KINDER – Minderheit ohne Schutz“. Inhaltlich stellt das Autorenteam rund um El-Mafaalani fest, dass Deutschland an einem Wendepunkt steht. Die geburtenstarken Jahrgänge kommen ins Rentenalter und die damit einhergehenden demografischen Veränderungen stellen das Land vor ungeahnte Herausforderungen. Doch die junge Generation, die demnächst Verantwortung übernehmen soll, ist eine Minderheit, deren Lebensrealität geprägt ist von Bildungsungleichheit, Dauerkrisen und dem stetigen Gefühl, politisch und gesellschaftlich übersehen zu werden. Eine weitere Zahl in diesem Zusammenhang ist, dass in 2024 doppelt so viele Menschen ihren 60. Geburtstag gefeiert haben, wie Kinder geboren wurden. Bekannt ist das schon lange - in dem Buch wird aber ein deutliches Umdenken gefordert: Kinder müssen auch aus Sicht der Politik aus ihrer Außenseiterposition ins Zentrum gerückt werden, nicht nur als moralische Verpflichtung, sondern als essenzielle Notwendigkeit für eine lebenswerte Zukunft.

Gemeinsam mit dem Fachdienst Jugend und dem nifbe hat die VHS des Landkreises Diepholz den Buchautor Aladin El-Mafaalani für eine Fachveranstaltung in den nächsten Monaten angefragt und es bleibt spannend, ob es gelingen wird, dass der Dortmunder sich auf den Weg in den Landkreis Diepholz macht. Auf jeden Fall wird der Soziologe dann viele drängende Fragen von den Pädagogischen Fachkräften des Landkreises beantworten müssen. Denn auch im Landkreis Diepholz ist die Situation in den Kitas und Krippen aufgrund des Personalmangels sehr angespannt. Kitateams kommen derzeit immer wieder an ihre Grenzen, was die Gestaltung eines positiven Kita-Alltags mit den Kindern betrifft. Sobald klar ist, ob und wann der Buchautor kommt, werden weitere Informationen kurzfristig zur Verfügung gestellt.

Tagesveranstaltungen können unter den eben genannten Umständen kaum stattfinden und werden auch im kommenden Semester wenig angeboten. Doch trotz der angespannten Personalsituation in Kitas und Krippen sollten Fort- und Weiterbildungen nicht vernachlässigt werden. Sie sichern langfristig die Qualität der pädagogischen Arbeit, fördern Teamzusammenhalt und stärken Motivation sowie Fachkräftebindung. Gemeinsame Weiterbildungen verbessern die Kommunikation im Team und bringen neue Impulse in die Praxis. Umso erfreulicher ist es, dass diejenigen, die in den Genuss kommen, eine Langzeitfortbildung wahrnehmen zu können, in den Abschlussrunden immer wieder den Austausch und das soziale Miteinander als große Bereicherung benennen!

Auch die Pädagogischen Fachtagungen werden Jahr für Jahr für den Austausch und neue Impulse genutzt. Die ersten konkreten Planungen rund um die 14. Pädagogische Fachtagung sind in Angriff genommen worden und als Termin steht der Samstag, der 25. April 2026 fest. Der Flyer mit den inhaltlichen Infos zu den Vorträgen und Workshops wird nach den Herbstferien veröffentlicht werden.



Zwischen Herz und Verstand

Unterstützung von sozial-emotionaler Entwicklung von Kindern.

In der heutigen Zeit, so scheint es, zeigen Kinder vermehrt für uns herausforderndes Verhalten. Das Spektrum dessen, was uns an Verhalten begegnet, reicht hier von streitsuchendem fast grenzenlosem bis hin zu schüchternem Verhalten. In diesem Kompaktseminar befassen wir uns mit den wichtigsten Erkenntnissen zum Thema soziale emotionale Entwicklung. Wir gehen darauf ein, welchen Einfluss die Rolle der Beziehungsgestaltung und der emotionalen Sicherheit für die Förderung von Kindern spielt und erkunden Ursachen und Motive für verschiedene, für uns fordernde Verhaltensmuster von Kindern. Anhand von Fallbeispielen reflektieren wir wie wir verschiedenen Verhaltensweisen von Kindern begegnen können und sie so gut begleiten.

Inhalte der Fortbildung sind:

- Grundlagen der sozial-emotionalen Entwicklung von Kindern
- Ursachen und Motive für herausforderndes Verhalten von Kindern
- Beziehungsgestaltung und emotionale Sicherheit als Basis für die Förderung von Kindern mit herausforderndem Verhalten
- pädagogische Haltung, Kommunikation, Kooperation mit Eltern

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Nicole Reglin (Wandelrat)
Do, 13.11.25, 14:00 Uhr
2 U-Tage, 13 U-Std., 150,00 €
Kursnummer: 00508442

Qualifizierung für sozialpädagogische Fachkräfte zur Praxismentorin / zum Praxismentor in Kindertagesstätten

Dem Praxismentoring kommt eine zentrale Stellung bei der Professionalisierung sozialpädagogischer Fachkräfte zu. Zu den Aufgaben des Praxismentorings gehören insbesondere die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden für die Dauer der Praxisphasen in den Kindertageseinrichtungen. Doch die Anleitung sollte nicht einfach nebenbei passieren. Um den anspruchsvollen Aufgaben des Praxismentorings gerecht werden zu können, benötigen die damit betrauten Fachkräfte entsprechende personale wie fachliche Kompetenzen. Neben Wissensvermittlung über das Berufsfeld Kita und die pädagogische Arbeit geht es um Anleitung in konkreten Praxissituationen, Entwicklung zur Erzieherpersönlichkeit und Kenntnisse über Rahmenbedingungen der Arbeit und gesetzlichen Grundlagen. Das Niedersächsische Kultusministerium hat dazu die Qualifizierungsinitiative Praxismentoring gestartet. Auf der Grundlage

des von Vertreterinnen und Vertretern aus Berufsfachschulen und Kita-Praxis entwickelten Curriculums, bietet die VHS diese Fortbildung an. Zusätzlich werden Aspekte der Gesprächsführung thematisiert, so dass das Führen zielgerichteter Beratungs- bzw. Reflexionsgespräche unter Anleitung konkret geübt werden kann. Zugangsvoraussetzung für die Teilnahme ist die Qualifikation als staatlich anerkannte Erzieherin / staatlich anerkannter Erzieher bzw. die Anerkennung als sozialpädagogische Fachkraft nach § 4 Nds. KiTaG.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Suzanne von Melle
Termine werden noch bekannt gegeben
9 U-Tage, 72 U-Std., 185,00 €,
Kursnummer: 00508170

Leiterinnen- und Leiterfortbildung für Kita und Krippe

Diese Fortbildung wird nach einem Curriculum des Landes Niedersachsen in Rahmen der Landesrichtlinie »Qualität in den Kitas« angeboten. Inhaltliche Schwerpunkte sind neben Definitionen des Erziehungs- und Bildungsauftrages auch Themen wie Betriebsführung und Management, Leitungspersönlichkeit, Selbstmanagement, Führung von Mitarbeitenden, Zusammenarbeit mit anderen Institutionen sowie Organisations- und Qualitätsentwicklung.

Bassum

VHS im Petermoor,
Am Petermoor 1B
Imke Huntemann / Kerstin Müller-Belau / Christel Jördens
Anmeldung bis 01.09.2025
Fr, 10.10.25, 09:00 Uhr
17 U-Tage, 175,00 €
Kursnummer: 00508130

Kinder psychisch kranker Eltern

Wenn in einer Familie psychische Erkrankungen auftreten, gerät der Familienalltag aus dem Gleichgewicht. Kinder reagieren unterschiedlich auf das veränderte Verhalten der Eltern. Die Bandbreite der Reaktionen der Kinder reicht von Rückzug bis zu Aggressionen. Pädagogische Fachkräfte sind hier stark gefordert, denn sie müssen diese Reaktionen nicht nur fachlich einordnen, sondern auch adäquat darauf reagieren.

In dieser praxisorientierten Fortbildung erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über:

- psychiatrische Krankheitsbilder und die möglichen Auswirkungen auf die Kinder
- Möglichkeiten, belastende Familiensituationen zu erkennen
- den Umgang der Fachkräfte mit den Kindern
- Grenzen des pädagogischen Fachpersonals und der Träger
- Hilfsangebote für pädagogische Fachkräfte

Gerne könne die Teilnehmenden konkrete Fallbeispiele und Fragen mitbringen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Imke Huntemann
Di, 17.3.2026
1 U-Tage, 8 U-Std., 85,00 €
Kursnummer: 00508440

Sexualpädagogik in der Kita

Kinder stärken und begleiten In Kooperation mit dem nifbe

Das Interesse am eigenen Körper, Lust empfinden und altersentsprechende sexuelle Aktivitäten spielen in der Entwicklung jedes Kindes eine wichtige Rolle. Das Experimentieren mit dem eigenen Körper ist wichtig für die Identitätsentwicklung von Kindern. Sie sollen genügend Spielraum zur Körperwahrnehmung bekommen, brauchen aber gleichzeitig klare Grenzen und Schutzräume vor Grenzüberschreitungen. Eine aktive Sexualerziehung und eine professionelle Haltung zur kindlichen Sexualität von Fachkräften sind wichtige Voraussetzungen, um Kinder zu stärken. Dazu ist es notwendig, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, selber Grenzen zu setzen und einen pädagogischen Rahmen anzubieten, der Entwicklungsräume und Schutz vor Übergriffen bietet. Es ist entscheidend, sich mit Sexualpädagogik auseinanderzusetzen, eine klare Haltung zu erarbeiten und ein sexualpädagogisches Handlungskonzept zu entwickeln. Transparente Kommunikation und ein kontinuierlicher Austausch zu sexualpädagogischen Themen legen die Grundsteine für die wertschätzende Sexualerziehung der Kinder.

Online

Julia Jostwerth
Termin wird noch bekannt gegeben
1 U-Tag, 4 U-Std., 45,00 €
Kursnummer: 00508363

nifbe Niedersächsisches Institut
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Kratzen, Beißen, Hauen in der Krippe

Max schlägt, Lea schubst, Tim beißt, Anna boxt oder Jakob tritt. Jede Krippenfachkraft kann dies täglich beobachten. Diese Situationen sind keine Seltenheit. Einzelne Kinder können durch dieses herausfordernde Verhalten die pädagogische Arbeit erschweren. Um den Umgang mit »Aggressionen« im Kleinkindalter näher zu beleuchten, wird die Dozentin auf die Konfliktmotive von Kleinkindern eingehen, da diese sich deutlich von denen älterer Kinder unterscheiden. Die Teilnehmenden werden sich mit den Fragen beschäftigen: Wie reagiere ich als Fachkraft auf »aggressives« Verhalten von Krippenkindern? Wie greife ich im konkreten Konfliktfall ein? Was können angemessene Intervention sein und wie kann präventiv »vorsorgt« werden?

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Nicole Reglin (Wandelrat)
Do, 04.12.25, 09:00 Uhr
1 U-Tage, 8 U-Std., 85,00 €
Kursnummer: 00508441

Sexualpädagogik in Krippe und Kindertagespflege

In dieser Fortbildung geht es um Grenzen und Neugier, um Ängste und freudvolles Entdecken.

Konkret:

- Die sexuelle Entwicklung des Menschen
 - Sprache und ihre Auswirkung
 - Kindliche Masturbation
 - Wen wie schützen? Und wovor?
 - Umgang mit übergriffigem Verhalten unter Kindern
 - Sexuelle Gewalt gegen Kinder und ihre Auswirkung
- Wichtig sind hierbei neben Zeit für Wissen und Erkenntnissen auch die eigene Reflexion und Auseinandersetzung in einem vertrauensvollen, geschützten Rahmen. Am Ende der Fortbildung hat jede*r Teilnehmer*in fundierte Kenntnisse und eine persönliche Haltung entwickelt, die in der Zusammenarbeit mit Eltern und Kolleg*innen überaus wichtig sind.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Gesa Lehmhus
Do, 11.09.25, 18:00 Uhr – 20:30 Uhr,
Do, 25.09.25 ZOOM-Onlinetermin, 18:00h
bis 19:30 Uhr
Do, 09.10.25, 18:00 Uhr – 20:30 Uhr
3 U-Tage, 8 U-Std., 65,00 €
Kursnummer: 00508712

Spiel- und Bewegungsangebote auf kleinem Raum - Bewegungsräume entdecken und nutzen

Die Bewegungs- und Wahrnehmungswelt von Kindern ist in der heutigen Zeit oft eingeschränkt, durchorganisiert und räumlich stark begrenzt. Dabei ist gerade spontanes und sinnliches Experimentieren mit dem eigenen Körper ein Grundbedürfnis von Kindern. Sie wollen die Welt aus erster Hand erfahren. Sie brauchen bewegungsintensive Erfahrungen, wollen körperlich aktiv sein und an ihre Grenzen gehen. So erfahren sie Selbstwirksamkeit. Das darf nicht daran scheitern, dass "die idealen Raumbedingungen" fehlen. Die Fortbildung bietet vielfältige Anregungen für mehr Bewegungsreichtum in der Kindertagesstätte - auch auf kleinem Raum - durch Bewegungsspiele, Bewegung mit Alltagsmaterialien sowie Bewegungslieder und kindgemäße Entspannungsformen und -spielen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Lena Smorra
Do, 25.09.25, 15:00 Uhr
4 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 00508444

Entspannungsformen und -spiele für KiTa-Kids

In dieser Fortbildung wird ein großes Repertoire an Entspannungsformen und -spielen vermittelt und praktisch erprobt, die sich ohne große Vorbereitungszeiten im KiTa-Alltag umsetzen und integrieren lassen. Sie helfen Spannungen und Unruhe abzubauen, wobei jedoch das spielerische Erleben und Entspannen im Fokus steht. Ruhemomente kommen im Alltag von Kindern häufig zu kurz - bereits KiTa-Kids haben volle Terminkalender.⁷

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Lena Smorra

ganztägig:

Di, 11.11.25, 09:00 Uhr
1 U-Tage, 8 U-Std., 95,00 €
Kursnummer: 00508445

halbtägig:

Do, 08.01.26, 15:00 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 00508446

Bewegte Sprache - Sprachlernen durch Bewegung im KiTa-Alltag

Kinder erobern und entdecken die Welt über Bewegung und Wahrnehmung. Erst durch das Handeln gewonnene Erfahrungen werden in Verbindung mit Sprache zu Be-griffen. Insbesondere räumliche Begriffe ergeben sich in der Bewegungserfahrung (z. B. vor – zurück, oben – unten, hinten – vorne), wie auch Verben, die differenzierte Bewegungen bezeichnen (z.B. gehen, laufen, krabbeln, schleichen). Im Rahmen dieser praxisorientierten Fortbildung wird die Beziehung von Bewegung und Sprache thematisiert: Wie werden Bewegungsanlässe im KiTa-Alltag zu Sprachanlässen? Wie können die sprachlichen Kompetenzen in Verbindung mit Bewegungsangeboten gefördert werden? Vorgestellt und praktisch erprobt wird eine Vielzahl von Bewegungsaktivitäten, die besondere Gelegenheiten für sprachliche Interaktionen bei Kindern bieten.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Lena Smorra
Di, 02.12.25, 09:00 Uhr
1 U-Tage, 8 U-Std., 95,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Fortbildung
Kursnummer: 00508447

Gesundheit und Wohlbefinden in der KiTa

Kinder schützen, fördern, beteiligen

Aktuelle Studien weisen darauf hin, dass die physische und psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder insbesondere auch nach der Corona-Pandemie deutlich belastet sind. Kinder aus sozial benachteiligten Familien und aus Familien mit Migrationshintergrund erscheinen dabei von den Pandemie-Auswirkungen besonders betroffen. In den KiTas macht sich dies aktuell durch die aus Sicht der Fachkräfte stark ansteigenden herausfordernden Verhaltensweisen von Kindern bemerkbar – von aggressivem Verhalten und dem Fehlen sozio-emotionaler Basiskompetenzen bis hin zum vollständigen Rückzug der Kinder. Dies stellt die auch

schon durch den Fachkräftemangel enorm belasteten KiTas vor immense Herausforderungen in der tagtäglichen pädagogischen Arbeit.

Vor diesem Hintergrund möchte eine neue landesweite Qualifizierungsinitiative des nifbe ab April 2024 die Leitungs- und Fachkräfte in Niedersachsen dabei begleiten und unterstützen, in ihren KiTas die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder zu stärken – und zwar auf Grundlage der drei zentralen Säulen des Kinderrechte. In diesem Sinn gilt es, die Kinder in der KiTa als kompetente und selbstbestimmte Akteure bestmöglich zu schützen, zu fördern und zu beteiligen.

Ansprechpartnerin
für den Landkreis Diepholz:
Sandra Köper-Jocksch
Transferstelle SüdWest – Büro Diepholz
Bahnhofstr. 11, 49356 Diepholz
koepers-jocksch@nifbe.de
Tel. 05441 976-1931



Angebote für KiTa-Teams: Inhouse-Qualifizierungen

Im Rahmen der neuen Qualifizierungsinitiative bietet das nifbe bedarfs- und prozessorientierte Inhouse-Fortbildungen für die KiTa-Teams in den drei verschiedenen Säulen der Kinderrechte im Umfang von jeweils 28 Unterrichtsstunden an:

Schützen

- Hier geht es darum, die in den KiTas entwickelten Kinderschutzkonzepte im KiTa-Alltag nachhaltig umzusetzen, gemeinsam zu leben sowie beständig weiterzuentwickeln.

Fördern

- Hier stehen die sozio-emotionale Entwicklung und die Stärkung – von Selbstkonzept und Resilienz sowie eine entsprechende Beziehungs- und Interaktionsgestaltung im Fokus.

Beteiligen

- Hier geht es darum, die Beteiligung und Mitbestimmung von Kindern im KiTa-Alltag zu realisieren – zum Beispiel in Schlüssel-situationen wie Essen, Schlafen oder Pflege oder auch durch Beteiligungs-Projekte bzw. -instrumente.

Grundsätzliches Ziel der Inhouse-Angebote ist es, ausgehend von eigenen Bedarfen, Problemlagen oder Schwerpunkten der Einrichtung in der ausgewählten Säule die Kinder zu schützen und zu stärken und so auch ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu fördern. In allen Inhouse-Qualifizierungen können (bis zu) 6 Unterrichtsstunden für Beratung und Begleitung der Leitungskräfte zur Verfügung stehen.

Angebote für KiTa-Leitungskräfte: Werkstätten

Die Werkstätten im Umfang von 10 Unterrichtsstunden dienen zum Austausch und zur Reflexion von KiTa-Leitungskräften untereinander und trägerübergreifend, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder in ihren Einrichtungen zu fördern. 2024 stehen dabei der Schutz und die in den KiTas entwickelten Kinderschutzkonzepte, ab 2025 dann die sozio-emotionale Förderung im Fokus.

Weitere Infos und die Möglichkeit der Interessensbekundung für eine der Maßnahmen finden sie unter www.nifbe.de/das-institut/qualifizierungsinitiativen!

vhsConcept – berufliche Fortbildung

vhsConcept ist ein Verbund von 58 Volkshochschulen in Niedersachsen. Auch die VHS des Landkreises Diepholz ist von Anfang an dabei.

In diesem Verbund werden die Lehrgangskonzepte gemeinsam entwickelt. Fachkundige Autorinnen und Autoren erarbeiten Planungshilfen, die an jeder beteiligten Volkshochschule die Grundlage für Aufbau, Inhalt und Qualifikationsziel dieser Lehrgänge darstellt. Regelmäßig werden die Rahmenpläne durch vhsConcept geprüft und weiterentwickelt.

vhsConcept-Lehrgänge haben sich in den Bereichen Bildung, Soziales und Gesundheit profiliert. Angeboten werden berufsbezogene Qualifizierungen, die teilweise auch für eine ehrenamtliche oder nebenberufliche Tätigkeit geeignet sein können. Als Teilnehmer/-in erhalten Sie nach einem erfolgreichen Abschluss eines Lehrgangs eine Bescheinigung bzw. ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

Ansprechpartnerinnen:
Heidrun Hilgemeier, Tel. 04242 976-1917,
heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de

Landesverband der Volkshochschulen
Niedersachsens e. V.:
Inga Döpking
Tel. 0511 300-33058
doepking@vhs-nds.de



Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung behinderter und nicht behinderter Kinder gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereiches.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
Herbst 2025
37 U-Tage, 291 U-Std.
Kursnummer: 00508120

Fachkraft für Lernförderung an Schulen

Diese Qualifizierung umfasst 11 Module und endet mit einem Zertifikat »Fachkraft für Lernförderung«.

Ausführliche Informationen siehe Seite 116 f.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1 a
Dozentinnenteam
Termin wird bekannt gegeben.
Seit Mai 2024
24 U-Tage, 132 U-Std., 480,00 €
Kursnummer: 00605091

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Grundschulen

Diese 120 Stunden umfassende Qualifizierung endet mit einem Zertifikat »Pädagogische Mitarbeiter/in«. Das Zertifikat wird nach der regelmäßigen Teilnahme am Lehrgang und der abgelegten Leistungsnachweise durch den Landesverband der Niedersächsischen Volkshochschulen/VHS-Concept vergeben. Die Leistungen und die vermittelten Inhalte werden in das Abschlusszertifikat übernommen. Fordern Sie den Infolyer an.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Dozententeam
Winter 2025
19 U-Tage, 129 U-Std., 750,00 €,
Kursnummer: 00508110

Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Berufsausbildung im Berufsfeld Kindergarten, z. B. als Erzieher/-in, Kinderpfleger/-in bzw. ein vergleichbarer Ausbildungsabschluss. Eine mindestens einjährige Berufserfahrung im Kindertagesstättenbereich. Diese Qualifizierung endet mit einem Zertifikat »Fachkraft Kleinstkindpädagogik«. Das Zertifikat wird nach der regelmäßigen Teilnahme am Lehrgang und der abgelegten Leistungsnachweise durch den Landesverband der Niedersächsischen Volkshochschulen/VHS-Concept vergeben. Die Leistungen und die vermittelten Inhalte werden in das Abschlusszertifikat übernommen. Fordern Sie weitere Infos an.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dozentinnenteam
Frühjahr 2026
24 U-Tage, 188 U-Std.
Kursnummer: K00508148



Online-Afterworkimpulse für Pädagogische Fachkräfte

Seminare mit Nicole Reglin

An drei Abenden bietet die Dozentin jeweils von **19:00 – 20:30 Uhr** Informationen, Arbeitsaufträge und Diskussionsmöglichkeiten zu den jeweiligen Themen. Eine Teilnahme an allen drei Abendterminen ist die Voraussetzung für eine TN-Bescheinigung über 6 UEs. Es werden keine Bescheinigungen über Einzeltermine ausgestellt. Es wird von einer Gruppengröße mit 7 – 10 Teilnehmenden ausgegangen. Das Teilnahme-Entgelt beträgt 19,95 €.



Beißen, kratzen, hauen

In der Arbeit mit kleinen Kindern, insbesondere im U3-Bereich, sind Konflikte wie Beißen, Kratzen und Hauen keine Seltenheit. Als Fachkraft stehen wir vor der Herausforderung, angemessen darauf zu reagieren. In diesem After-Work Talk kommen wir über mögliche Gründe ins Gespräch und erarbeiten ressourcenorientierte Lösungsansätze, um einen souveränen Umgang mit diesen Situationen zu finden.

Mo, 08.09 – Mi, 10.09.25
Kursnummer: 00508184

Forderndes Verhalten von Kita- und Grundschulkindern

Zeigen innerhalb des Kitaalltages Kinder herausforderndes Verhalten, geraten Fachkräfte manchmal in Grenzsituationen. In diesem After-Work-Talk beleuchten wir Ursachen und Motive für forderndes Verhalten von Kindern und entwickeln Ansätze für eine gute Konfliktbewältigung.

Mo, 27.10. – Mi 29.10.25
Kursnummer: 00508185

Achtsame Sprache im pädagogischen Alltag entwickeln

In diesem After-Work- Talk kommen wir die Macht der Worte in der pädagogischen Arbeit ins Gespräch. Wir reflektieren den eigenen Sprachgebrauch gegenüber Kindern und kommen über Strategien ins Gespräch welche Ansprache es braucht, um Kinder bestärkend und einfühlsam zu begleiten.

Mo, 17.11. – Mi, 19.11.25
Kursnummer: 00508186

Ab in die Schule

Die Bedeutung von Übergangssituationen für das Selbstbild und die Selbstwirksamkeit von Kindern

Der Übergang in die Schule ist ein prägender Moment im Leben eines Kindes und beeinflusst sein Selbstbild und sein Selbstwirksamkeitsempfinden maßgeblich. In diesem AfterworkImpuls untersuchen wir die Erfahrungen und Herausforderungen, mit denen Kinder im Übergang in die Schule beschäftigt sind und kommen über eine notwendige resilienzfördernde Begleitung aus Fachkraftsicht ins Gespräch.

Mo, 12.01. – Mi, 14.01.26
Kursnummer: 00508187

Sozial-emotionale Entwicklung in der Kita und Grundschule

In Kita und Grundschule begegnen uns immer mehr auffällige Kinder im sozial-emotionalen Bereich. In diesem After-Work-Impuls kommen wir über relevante Strategien ins Gespräch, die es aus pädagogischer Grundhaltung braucht, damit Kinder unterstützt werden können.

An drei Abenden werden Informationen, Arbeitsaufträge und Diskussionsmöglichkeiten zusammen mit der Dozentin erarbeitet.

Voraussetzung für eine Teilnahmebescheinigung ist die Teilnahme an allen drei Terminen.

Di, 10.02. – Do, 12.02.26
Kursnummer: 00508188

Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

Qualifizierung in der Kindertagespflege (QHB)

In Kooperation mit dem Fachdienst Jugend des Landkreises Diepholz und den Gemeinden und Städten im Landkreis

Für Interessierte, die als Tagespflegeperson tätig werden wollen, bieten wir die tätigkeitsvorbereitende Grundqualifizierung nach dem Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege (QHB) mit 160 Stunden im berufsbegleitendem Format an. Das besondere daran ist die engere TheoriePraxis-Verzahnung durch ein umfangreiches Praktikum von 80 Stunden und den kompetenzorientierten Unterricht im Umfang von 160 Unterrichtsstunden. Pla-

nen Sie bitte zusätzlich 100 Stunden als Selbstlerneinheiten während des Kursverlaufes ein. Nach bestandener Abschlussprüfung erhalten Sie das bundesweit anerkannte Zertifikat vom Bundesverband Kindertagespflege, das Sie als qualitativ gut ausgebildete Fachkraft auszeichnet. Bitte bringen Sie zu den Kursterminen Schreibmaterialien und Verpflegung mit. Eine Kaffee- und Teeküche steht zur

Selbstnutzung vor Ort zur Verfügung. Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Tagespflege Dozentinnenteam
Herbst 2025.
40 U-Tage, 160 U-Std., 195,00 €
Kursnummer: 00508681

Brandschutzfortbildung für Kindertagespflegepersonen (KTPP)

Was tun, wenn's brennt?

Der Feuerwehr Förderverein Diepholz e.V. bietet in Kooperation mit der VHS Diepholz und dem Landkreis Diepholz eine Brandschutzfortbildung für KTPP an. Diese Frage hat sich die ein oder andere KTPP sicherlich bereits gestellt. Auch wenn wir hoffen, niemals in eine Situation zu gelangen, ist es doch besser im Fall der Fälle vorbereitet zu sein.

Ziele der Fortbildung sind der sichere Umgang mit Feuerlöscheinrichtungen, insbesondere mit Feuerlöschern. Ebenso werden im theoretischen Teil erklärt, wie eine Verbrennung zu Stande kommt und welche Gefahren für Mensch und Tier aus einem Brand resultieren. Weitere wichtige Aspekte werden das richtige Verhalten im Brandfall, u. a. das richtige Verhalten bei Bränden, die Gefahren des Brandrauches und die Sicherheitskennzeichnungen sein. Im praktischen Teil machen Sie sich mit den Funktionen des Feuerlöschers und den richtigen Umgang damit vertraut. Die Fortbildung entspricht den Vorgaben der DGVO 205 - 023

Im Nachgang wird eine entsprechende Bescheinigung ausgestellt.
Feuerwehrgerätehaus St. Hülfe
Bremer Str. 8, 49356 Diepholz
Diepholz
Sa, 30.08.25, 10:00 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00508717

Meine Konzeption- Spiegel meines Alltags?!

Auch wenn die Konzeption manchmal ein Schattendasein führt und das Schreiben und Aktualisieren eher als lästig empfunden wird- sie ist als Grundlage unserer Arbeit, gegenüber den Eltern und Familien, dem Jugendamt, anderen Kooperationspartner*innen von unschätzbarem Wert. Darum wollen wir uns ausreichend Zeit nehmen für eine pädagogische Überprüfung der Konzeption. Bin ich mit meiner Konzeption auf einem guten pädagogischen Stand und stimmen wissenschaftliche Erkenntnisse über die Bedürfnisse und die Entwicklung von Kindern mit meiner Arbeit überein? Steht das dann auch so in meiner Konzeption? Wird deutlich, wie ich arbeite und warum? Eine „Nutzen- Überprüfung“ der Konzeption (wofür nutze ich meine Konzeption jetzt und wofür könnte ich sie eigentlich noch nutzen - Stichwort Öffentlichkeitsarbeit, Werbung, Akquise neuer Familien). Das Ziel ist eine aktuelle, spannende und fundierte Konzeption, die nach innen und außen wirken kann.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Gesa Lehmhus
Sa, 27.09.25, 9:00 Uhr – 17:30 Uhr
Di, 28.10.25 und Die 25.11.25 ZOOM-
Onlinetermine von 18:00h bis 19:30h;
Da, 24.01.26, 9:00 Uhr – 17:30 Uhr
4 U-Tage, 26 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00508710

Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen zur Praxismentorin/Praxismentor

Angehende Kindertagespflegepersonen benötigen bereits zu einem frühen Zeitpunkt der Grundqualifizierung die Möglichkeit, die umfassenden und vielfältigen Anforderungen des künftigen Tätigkeitsfeldes in Praktika real zu erleben. In dieser Fortbildung geht es um die Vorbereitung auf die Aufgaben als Praxismentorin / als Praxismentor und es werden u.a. folgende Inhalte bearbeitet:

Identität als Praxismentorin / Praxismentor entwickeln
Pflichten der Praktikantenstelle und Pflichten der Praktikanten
Praktische Anleitung während der regulären Kinderbetreuungszeit – was gibt es dabei alles zu beachten?
Praktikantenverträge – was gehört da rein und wie sinnvoll sind die?
Angehende Kindertagespflegepersonen in der pädagogischen Arbeit beobachten und beurteilen - Feedbackkultur

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Nicole Reglin (Wandelrat)
Fr, 14.11.25, 16:30 Uhr
Sa, 15.11.; Fr. 9.01.26., Sa, 10.01.26
Fr. von 16:30h bis 20:30h; Sa. von 9:00h bis 15:00h
4 U-Tage, 24,00 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00508670

Aus der Praxis für die Praxis: „Die Kindertagespflege als sicherer Ort – Praxisnahe Umsetzung der Kinderrechte“

Die Teilnehmenden erwartet ein Überblick über die Kinderrechte und ihre Berücksichtigung in ihrem Alltag in der Kindertagespflege, sowie Anregungen über die Methode WörterZauber“. Aber auch die Fragen „Wie setze ich meine Sprache einladend und ermutigend im Miteinander ein?“ und „Wie können der Kontakt und die Bindung zu den Kindern in meiner Kindertagespflege gut gelingen?“ werden thematisiert. Zudem wird besprochen wie die Kinder im Alltag in der Kindertagespflege praktisch beteiligt werden können. Fragen und Fallbeispiele der Teilnehmenden sind ausdrücklich erwünscht.

Anmeldung über den Fachdienst Jugend
Frau Katja de Nijs, Landkreis Diepholz.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Anke Grätsch / Maren Heppner / Miriam Hespos / Denise von Gordon
Sa, 13.09.25, 8:30 Uhr
Weitere Termine: 11.10., 15.11.2025,
17.01., 21.02., 14.03., 11.04.2026.
7 U-Tage, 42 U-Std., 90,00 €
Kursnummer: 00508746

Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

Fortbildung für Kindertagespflegepersonen im Landkreis Diepholz
Alle Kindertagespflegepersonen müssen regelmäßig nach §8 SGBVIII geschult werden, hierzu bietet der Landkreis Diepholz in Kooperation mit der VHS Diepholz und dem Institut für Soziale Arbeit (ISA) entsprechende Schulungen an.

Kinder haben ein verankertes Recht auf gewaltfreie Erziehung. Dies ist eine bedeutsame Errungenschaft und dennoch erleben viele Kinder weiterhin Gewalt im familiären Kontext. Bemerken pädagogische Fachkräfte Anhaltspunkte für eine mögliche Kindeswohlgefährdung stehen sie in der Verpflichtung zu handeln. Wie im Falle einer vermuteten Kindeswohlgefährdung nach § 8a SGBVIII vorzugehen ist, löst in der alltäglichen Praxis jedoch häufig Unsicherheit aus. Fragen nach einem konkreten Fahrplan oder auch nach dem Umgang mit Eltern, zu denen die gute Beziehung nicht gefährdet werden soll, führen immer wieder zu Verunsicherungen.

An diesem Punkt setzt die Fortbildung an. Neben eines konkreten rechtlichen Überblicks sollen Berührungspunkte mit Gesetzestexten und rechtlichen Grundlagen abgebaut und konkrete Fallbeispiele bearbeitet werden, um einen Theorie-Praxis-Transfer zu ermöglichen.

Darüber hinaus sollen die Themen Kinderschutz und gewaltfreie Erziehung in einen historischen Kontext gesetzt werden, um deren Wichtigkeit und Bedeutung herauszuarbeiten. Daran anknüpfend wird die Rolle und der Auftrag pädagogischer Fachkräfte in Kindertagespflege beleuchtet und diskutiert und zudem die eigene pädagogische Haltung reflektiert, um diese als unterstützenden Kompass für die pädagogische Arbeit im Sinne des Kinderschutzes zu verstehen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
ISA Münster
Di, 07.10.25, 09:00 Uhr – 16:00 Uhr
1 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei,
Kursnummer: 0050872

Diepholz

VHS in der Alten Realschule,
Bahnhofstr. 11
ISA Münster
Mi, 08.10.25, 09:00 Uhr – 16:00 Uhr
1 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei,
Kursnummer: 0050873

Sulingen

ISA Münster
Do, 09.10.25, 09:00 Uhr – 16:00 Uhr
1 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 0050874



Foto: pixabay.com

Sexualpädagogik in Kindertagespflege und Krippe

In dieser Fortbildung geht es um Grenzen und Neugier, um Ängste und freudvolles Entdecken.

Konkret:

- Die sexuelle Entwicklung des Menschen
- Sprache und ihre Auswirkung
- Kindliche Masturbation
- Wen wie schützen? Und wovor?
- Umgang mit übergreifigem Verhalten unter Kindern
- Sexuelle Gewalt gegen Kinder und ihre Auswirkung

Wichtig sind hierbei neben Zeit für Wissen und Erkenntnissen auch die eigene Reflexion und Auseinandersetzung in einem vertrauensvollen, geschützten Rahmen. Am Ende der Fortbildung hat jede*r Teilnehmer*in fundierte Kenntnisse und eine persönliche Haltung entwickelt, die in der Zusammenarbeit mit Eltern und Kolleg*innen überaus wichtig sind.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B

Gesa Lehmhus

Do, 11.09.25, 18:00 Uhr – 20:30 Uhr,

Do, 25.09.25 ZOOM-Onlinetermin, 18:00 bis 19:30 Uhr

Do, 09.10.25, 18:00 Uhr – 20:30 Uhr

3 U-Tage, 8 U-Std., 65,00 €

Kursnummer: 00508712



Foto: pexels.com



Neu im Programm: Afterworkimpulse

Online-Seminare mit Nicole Reglin

Entgelt 19,95 €. Die Anmeldung erfolgt über die Webseite der VHS.

Ausführliche Informationen zu den Webinaren sind auf der Seite 46 zu finden.

Beißen, kratzen, hauen

Mo, 08.09 – Mi, 10.09.25

Kursnummer: 00508184

Forderndes Verhalten von Kita- und Grundschul- kindern

Mo, 27.10. – Mi 29.10.25

Kursnummer: 00508185

Achtsame Sprache im pädagogischen Alltag entwickeln

Mo, 17.11. – Mi, 19.11.25

Kursnummer: 00508186

Ab in die Schule

Mo, 12.01. – Mi, 14.01.26

Kursnummer: 00508187

Sozial-emotionale Entwicklung in der Kita und Grundschule

Di, 10.02. – Do, 12.02.26

Kursnummer: 00508188



Foto: pixabay.com

Entlasten, verbessern und entwickeln

Beratungsgruppe zur Qualitätssicherung für Kindertagespflegepersonen im Landkreis Diepholz

Alle Kindertagespflegepersonen des Landkreises Diepholz sind herzlich eingeladen, an diesem kostenfreien Angebot teilzunehmen! Auch wenn es in den Gruppen Teilnehmer/-innen gibt, die sich schon länger kennen – ein Neueinstieg in die Beratungsgruppe ist in 2023 gut möglich und unbedingt erwünscht! Zusammen mit anderen Kindertagespflegepersonen aus der Region werden folgende

Fragen thematisiert:

- Wie bleibe ich als Tagespflegeperson gesund?
- Wie bewältige ich die vielfältigen Herausforderungen?
- Welche Haltung habe ich in meiner Tätigkeit?
- Wie kann ich die Feedback- und Unterstützungsmöglichkeiten der Kolleg/-innen für den Arbeitsalltag nutzen?

Ein wichtiger Bestandteil der Beratungsgruppen ist, dass bei den Treffen genügend Zeit eingeplant wird, um besondere Alltagssituationen zu reflektieren. Als Methoden werden verschiedenen Elemente der kollegialen Beratung, der Supervision und des Coachings angewendet.

In Kooperation mit dem Fachdienst Jugend und den Städten und Gemeinden des Landkreises Diepholz – Beginn der Beratung jeweils 19:00 Uhr

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Gesä Lehmhus
01.09.25, 06.10.25, 03.11.25
Kursnummer: 00508757

Diepholz

Gesä Lehmhus
Mo, 29.09.25; Mo, 27.10.25; Mo, 17.11.25
Kursnummer: 00508554

Lemförde

Gesä Lehmhus
Mi, 03.09.25; Mi, 01.10.25; Mi, 12.11.25
Kursnummer: 000508553

Sulingen

Familien- und Gesundheitszentrum,
Bassumer Str. 8
Anika Peglow
Mo, 29.09.25, 10.11.25, 01.12.25
Kursnummer: 00508755

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)
Anika Peglow
Mo, 22.09.25, Mo, 27.10.25, Mo, 24.11.25
Kursnummer: 00508756

Es werden zwei neue kollegiale Beratungsgruppen eingeführt und zwar zu den Aufbaukursen nach QHB. Weitere Infos werden kurzfristig bekannt gegeben.



Landkreis Diepholz
... gut miteinander leben.

Mobiles Beratungsteam – Einzelfallbezogene Fachberatung für pädagogische Fachkräfte/Tagespflegepersonen

Wir bieten Ihnen eine Fall-Beratung zu Ihren Fragen im Umgang mit Regelkindern an. Unser Team ist multiprofessionell, bestehend aus einer Sozialpädagogin, einer Heilpädagogin und einer Psychologin.

- Wir orientieren uns in der Beratung an Ihren Zielen, Erfahrungen und Ressourcen.
- Wir erarbeiten mit Ihnen andere Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven.
- Wir entwickeln mit Ihnen Lösungsstrategien, die konkret und in der Umsetzung realistisch sind.

- Wir berücksichtigen in der Beratung Ihre Bedürfnisse hinsichtlich Zeit und Dauer und bieten nach Abstimmung Hospitationen und Begleitung bei Elterngesprächen an.
- Unser Angebot ist kostenfrei, ohne Antragsverfahren, findet in Ihrer Einrichtung statt und erfolgt auf Wunsch anonymisiert.

Ansprechpartnerinnen

Tanja Mahlstedt – Heilpädagogin
Eva Wolff – Dipl. Psychologin
Antje Bankes – Sozialpädagogin

Tel. 04242 976-4550/-1/-2
mobiles-beratungsteam@diepholz.de



Landkreis Diepholz
... gut miteinander leben.

Pflegeeltern werden oder eine Patenschaft übernehmen – Eine Aufgabe für Sie?

Die Pflegekinderhilfe im Landkreis Diepholz informiert interessierte Personen, Paare oder Familien über die Aufgaben von Pflegeeltern. Gesucht werden engagierte Menschen, die sich vorstellen können, in ihrer Familie mit einem fremden Kind oder Jugendlichen zusammen zu leben und die notwendige Betreuung, Erziehung und Förderung im Zusammenwirken mit den bisherigen Bezugspersonen zu übernehmen.

Der Bedarf der jungen Menschen ist ganz unterschiedlich. Manche Kinder sind mit einer dauerhaften Perspektive bis zur Verselbständigung in die Pflegefamilie integriert, andere benötigen befristet oder ergänzend zur Her-

kunftsfamilie die Fürsorge und Unterstützung durch geeignete Pflegepersonen.

Auch Patenschaften als stunden- oder tageweises Betreuungsangebot für Kinder können eine geeignete Hilfe sein.

In besonderen Krisensituationen können Kinder oder Jugendliche auf eine Inobhutnahme in eigens dafür vorbereiteten Bereitschaftspflegefamilien angewiesen sein.

Wer sich angesprochen fühlt, sollte selbst in stabilen persönlichen Verhältnissen leben und offen für neue Erfahrungen sein. Die Bereitschaft zur Zusammenarbeit mit dem Fachdienst Jugend und den bisherigen

Bezugspersonen des Kindes oder Jugendlichen sind weitere wichtige Voraussetzungen.

Die Fachkräfte der Pflegekinderhilfe erteilen Hinweise zu unterschiedlichen Pflegeformen und über die Pflegeelternvorbereitung und Begleitung des Fachdienstes Jugend.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegekinderhilfe bieten Ihnen gerne Einzelgespräche zur Information und Beratung an.

Bitte nutzen Sie die nachstehend aufgeführten Kontaktdaten, um einen persönlichen Gesprächstermin zu vereinbaren!

Ansprechpartner/-innen der Pflegekinderhilfe

Sozialraumbüro Weyhe, Bahnhofsplatz 2, 28844 Weyhe (linker Eingang)

Frau Köster: Tel. 04203 8045612

E-Mail: ina.koester@diepholz.de

Infoveranstaltung: Mi, 10.09.25, 19:00 Uhr

Sozialraumbüro Sulinger Land

Nienburger Str. 23 c, 27232 Sulingen

Herr Engelking: Tel. 04271 955-6416

Frau Löhmman, Tel. 04271 955640

patrick.engelking@diepholz.de

sonja.loehmann@diepholz.de

Infoveranstaltung: Do, 18.09.25, 19:00 Uhr

Infoveranstaltung: Di, 21.08.25, 19:00 Uhr

per Zoom. Bitte melden Sie sich per Mail an, damit Ihnen der Link vor der Infoveranstaltung zur Verfügung gestellt werden kann.

Sozialraumbüro Diepholzer Land

»Alte Post« Prinzhornstr. 4, 49356 Diepholz
Barnstorf, Rehden, Wagenfeld

Frau Hinnenkamp: Tel. 05441 976-1156

christiane.hinnenkamp@diepholz.de

Infoveranstaltung: Di, 29.04.25

im Bahnhofsgebäude in 49406 Barnstorf,

Büro des Fachdienstes Jugend, 1. Etage

Sozialraumbüro Mitte-West

Sankt-Annen-Str. 15, 27239 Twistringen

Frau Schindler-Schuhmann:

Tel. 04243 9412614

yvonne.schindler-schuhmann@diepholz.de

Infoveranstaltung: Mo, 12.05.25

Sozialraumbüro Mitte-Ost

Amtshof 3, 28857 Syke

Herr Gruhn: Tel. 04242 976-4253

Frau Schmidt: Tel. 04242 976-4543

thomas.gruhn@diepholz.de

petra.schmidt@diepholz.de

Infoveranstaltung: Mo, 16.06.25

Sozialraumbüro Stuhr, Bassumer Str. 4 (2. Seiteneingang), 28816 Stuhr-Brinkum

Frau Lüllmann: Tel. 0421 278-39018

katja.luellmann@diepholz.de

Infoveranstaltung: Mi, 22.01.2025

Sozialraumbüro Diepholz

»Alte Post« Prinzhornstr. 4, 49356 Diepholz

Frau Busse-Taphorn: Tel. 05441 976-1164,

Herr Harms: Tel. 05441 976-1189

heike.busse-taphorn@diepholz.de

helge.harms@diepholz.de

Infoveranstaltung: Di, 07.10.25, 19:00 Uhr

Infoveranstaltung, Mo, 16.02.26, 19:00 Uhr

per Zoom. Bitte melden Sie sich per Mail an, damit Ihnen der Link vor der Infoveranstaltung zur Verfügung gestellt werden kann.

Informationsveranstaltung zur Aufnahme eines Adoptivkindes

Die Adoptionsvermittlungsstelle des Landkreises Diepholz bietet für Paare oder Einzelpersonen, die sich mit der Aufnahme eines Adoptivkindes näher befassen möchten, Informationsgespräche an.

Welche Voraussetzungen sollten Adoptionsbewerber mitbringen? Um welche Kinder geht es? Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit der Adoptionsvermittlungsstelle und den Angehörigen des Kindes?

Diese und viele weitere Fragen beschäftigen Sie möglicherweise schon länger.

Wenn Sie interessiert sind, beraten die Adoptionsvermittlerinnen Sie gerne über die Voraussetzungen und die Vorbereitung der Adoptiveltern, mögliche Hintergründe für die Adoptionsvermittlung eines Kindes und das weitere Bewerbungsverfahren.

Bitte nutzen Sie die nachstehend aufgeführten Kontaktdaten, um sich für eine Informationsveranstaltung anzumelden oder einen persönlichen Gesprächstermin zu vereinbaren. Um an der Zoom-Konferenz teilnehmen zu können, ist es

notwendig sich per Mail anzumelden, damit wir Ihnen den Link vor der Veranstaltung zusenden können.

Adoptionsvermittlungsstelle des Landkreises Diepholz, Niedersachsenstr. 2, 49356 Diepholz

Infoveranstaltung: Mo, 23.03.25, 19:00 Uhr

Frau Busse-Taphorn, Tel. 05441 976-1164

heike.busse-taphorn@diepholz.de

Herr Harms, Tel. 05441 976-1189

helge.harms@diepholz.de

Frau Dreesmann, Tel. 05441 976-4151

anika.dreesmann@diepholz.de



Landkreis Diepholz
... gut miteinander leben.

Gesundheit

Gesunde Mitarbeitende starkes Unternehmen: Ihre Volkshochschule unterstützt Sie dabei

Als Volkshochschule sind wir nicht nur für die Weiterbildung der Allgemeinheit da wir sind auch Ihre Partnerin, wenn es um die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden geht. Wir bieten maßgeschneiderte Programme zur Betrieblichen Gesundheitsförderung, die sich an den Bedürfnissen Ihres Unternehmens orientieren. Ob kurze Impulse im Rahmen eines Gesundheitstags, regelmäßige Kurse direkt am Arbeitsplatz oder ganztägige Workshops wir gestalten praxisnahe, motivierende und fundierte Angebote, die das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Teams nachhaltig stärken.

Unser Spektrum reicht von Bewegung, Entspannung und Ernährung über psychische Gesundheit bis hin zu gesunder Kommunikation im Arbeitsalltag. Die Inhalte stimmen wir individuell mit Ihnen ab für mehr Gesundheit im Betrieb und weniger Ausfallzeiten.

Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung, qualifizierten Kursleitungen und der regionalen Verankerung. Sprechen Sie uns an wir beraten Sie gern!



Foto: pexels.com

Sofortmaßnahmen bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

Lehrgang in der Ersten Hilfe für Kindertagespflegepersonen und andere Interessierte. Auch als Auffrischung geeignet. Weitere Termine auf Anfrage. Sie erhalten am Kursende eine berufsgenossenschaftlich anerkannte Teilnahmebescheinigung. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, dicke Socken und Verpflegung für den Tag bis 17:00 Uhr. Noch kein Entgelt überweisen, Sie erhalten eine separate Rechnung bzw. wird per Gutschein über den Fachdienst Jugend abgerechnet. Den Gesundheitsraum bitte ohne Schuhe betreten.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
mit Mukunda L. Hoffmann-Schreeck

Kurs 1:

Anmeldung bis 28.09.2025

Sa, 11.10.25, 09:00 Uhr

1 U-Tage, 9 U-Std., 44,10 €, Kleingruppe:
49,10 €

Keine Ermäßigung möglich
Fortbildung

Kursnummer: 00508693

Kurs 2:

Anmeldung bis 16.11.2025

Sa, 29.11.25, 09:00 Uhr

1 U-Tage, 9 U-Std., 44,10 €, Kleingruppe:
49,10 €

Keine Ermäßigung möglich
Fortbildung

Kursnummer: 00508694

Ansprechpartnerin

Für die Angebote auf dieser Seite wenden Sie sich bei An- oder Rückfragen bitte an Stefanie Paegelow, Tel. 04242 976-4007
stefanie.paegelow@vhs-diepholz.de

IT- und Weiterbildung für Kaufleute

Xpert Business: Bei uns finden Sie das Kurs- und Zertifikatssystem zur Betriebswirtschaft

Steigen Sie ein mit den Grundlagen der Finanzbuchführung und qualifizieren Sie sich weiter bis zum Abschluss »Manager/in Betriebswirtschaft«. Das System Xpert Business (XB) eröffnet Ihnen Wege bis zum/zur Betriebswirt/-in und ins Studium – auch ohne Abitur.

Die folgenden XB Kurse und alle bundes-einheitlichen XB Prüfungen können Sie

einzeln buchen. Wählen Sie einfach entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Zielen aus. Nach jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Schritt für Schritt können Sie Ihre Zertifikate zu übergeordneten Abschlüssen zusammenfassen.

Die Kurse zeichnen sich durch ihre Praxis-nähe aus: Gelernt wird anhand von Praxis-fällen aus dem betrieblichen Alltag. So

lässt sich das neu Erlernte unmittelbar in der täglichen Arbeit nutzen.

Nach jedem Kurs besteht die Möglichkeit, eine standardisierte Prüfung abzulegen. Bei bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmer/innen ein bundesweit anerkanntes Zertifikat, mit dem sie die neu erworbenen Fähigkeiten nachweisen können.

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

Beratung zu den Xpert Business-Kursen bei Jeannette Behaghel unter Tel. 04242 976-4074.

Moderierte Onlinekurse von Xpert Business

Die Xpert Business Online-Kurse sind auch als Video-Selbstlernkurse verfügbar. Ausführliche Informationen dazu finden Sie auf Seite 116 f.

Finanzbuchführung 1

Finanzbuchführung 2

Lohn und Gehalt 1

Lohn und Gehalt 2

Controlling

Einnahmen-Überschussrechnung

Personalwirtschaft

Betriebliche Steuerpraxis

Finanzwirtschaft

Kosten- und Leistungsrechnung

Bilanzierung

Finanzbuchführung mit DATEV

Lohn und Gehalt mit DATEV

Prüfung Xpert Business

Lehrgänge (LernNetz)

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
1 U-Tag, Prüfungsgebühr: 75,00 €

Mi, 05.11.2025, 12:00 Uhr

Anmeldung bis 05.10.2025

1 U-Tag, 4 U-Std.

Kursnummer: 00504104

 Durchführungsgarantie für ALLE Kurse im Xpert Business LernNetz



Die 12 Erfolgsbausteine für eine starke Persönlichkeit

Sie sind für Ihr Unternehmen interessant, wenn Sie geschickt mit Kunden und Partnern umgehen können und gute Beziehungen zu Ihren Mitmenschen pflegen. Genauso wichtig ist es, dass Sie gut zuhören und verstehen können. Unternehmen

wünschen heute, dass Sie bereit sind, von anderen zu lernen und verantwortungsbewusst hinter Ihren Aktionen stehen. Auch sollen Sie in der Lage sein, Ihre Gesprächspartner zu motivieren und zu überzeugen.

»Xpert personal business skills« ist ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Das System besteht aus 12 verschiedenen Prüfungen in vier

Kernkompetenzen:

»Reden und Verhandeln«

- Wirksam vortragen
- Erfolgreich verkaufen
- Erfolgreich verhandeln

»Effektiv Planen und Organisieren«

- Kompetent entscheiden
- Probleme lösen und Ideen entwickeln
- Zeitmanagement
- Projektmanagement
- Arbeitsplatz organisieren

»Gruppenprozesse moderieren«

- Konfliktmanagement
- Moderation
- Teamentwicklung

»Zielgerichtet präsentieren«

- Präsentationen gekonnt durchführen

Für jede bestandene Prüfung wird ein Einzelzertifikat ausgestellt. Nach erfolgreichem Abschluss von drei Prüfungen aus zumindest zwei verschiedenen Kernkompetenzen Ihrer Wahl erhalten Sie das Zertifikat Xpert personal business skills Basic. Wenn zwei weitere Module erfolgreich absolviert sind, erlangen Sie den Abschluss Xpert personal business skills Plus.

Konflikte lösen

Möchten Sie wissen, wie Kommunikation in Konflikten funktioniert? Lernen Sie Konflikte frühzeitig zu 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 Vermittler/-innenrolle. 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 Information 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

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Horst Göbel
4 U-Tage, 32 U-Std., 128,00 €,
Kleingruppe: 138,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 170,00 €

Anmeldung bis 17.10.2025
Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: R00500003

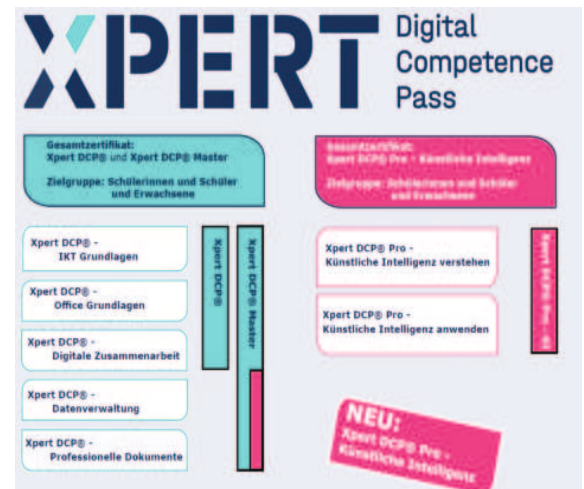
Xpert Digital Competence Pass

Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Kompetenznachweis für z. B. den kritischen Umgang mit Informationen und Daten, die korrekte Verwendung und Bearbeitung von Medien, die verantwortungsvolle Verwendung von Social Media, die kompetente und selbstorganisierte Nutzung und Verwendung von gängigen Anwendungsprogrammen (z. B. Textverarbeitung, Tabellenkalkulation). Auch technisches Know-how, Coding und eine generelle Problemlösekompetenz sind Teil des Zertifikatssystems.

Folgende Module sind im Zertifikatssystem bislang enthalten:

- DCP IKT Grundlagen (ICT Foundation) – FO:
IKT Basiskompetenzen / Internet & Sicherheit / Computer-Ethik
- DCP Office Grundlagen (Office Essentials) – OE:
Dokumente / Tabellen / Präsentationen / Adäquate Inhaltsaufbereitung
- DCP Digitale Zusammenarbeit (Collaboration) – CO:
Online Kommunikation / Kollaborative Datennutzung –
Cloud-Computing / Mobiles Arbeiten
- DCP Datenverwaltung (Data Management) – DM:
Arbeit mit Daten / Kalkulation / Statistik und Präsentation
- DCP Professionelle Dokumente (Academic Documents) – AD:
Vorwissenschaftliches Arbeiten (Zitieren, Quellen, ...) / Verzeichnisse / Layout
- DCP Pro – Künstliche Intelligenz verstehen
- DCP Pro – Künstliche Intelligenz anwenden

Weitere Module für fortgeschrittene Niveaus sind in Vorbereitung. Grundlage für die Entwicklung des Zertifikatssystems sind sowohl der europäische Referenzrahmen »DigComp« als auch der österreichische Referenzrahmen »DigComp 2.2 AT«. Darüber hinaus fließen in die Module Erkenntnisse einer Studie des österreichischen Digitalministeriums ein, in deren Rahmen die erforderlichen digitalen Kompetenzen im Arbeitsleben untersucht wurden. Zielgruppe sind sowohl Schülerinnen und Schüler als auch Erwachsene. Durch die praxisnahe Ausrichtung eignet sich das Zertifikatssystem insbesondere für die Durchführung an Volkshochschulen. Weitere Informationen unter <https://its.bitmedia.at/xpert-dcp/>



Xpert Digital Competence Pass

Modul 6: Xpert DCP® Pro – Künstliche Intelligenz (KI) verstehen

- Grundsätzliches zur KI/AI
- Testverfahren und Begriffe zur KI
- Erfahrungen im Umgang mit textbasierten Dialogsystemen
- Innere Funktionen von textbasierten Dialogsystemen erforschen

Mittwochs und donnerstags von 17:30 Uhr bis 20:45 Uhr
Der Kurs hat Einsteiger-Niveau.
Grundkenntnisse IKT/EDV

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Mi, 22.10.25, 17:30 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe (3): 260,00 €, 2er Gruppe: 360,00 €, Einzelunterricht: 720,00 € zzgl. ggf. 45,00 € Prüfungsgebühr
Kursnummer: 02500002

Xpert Digital Competence Pass

Modul 7: Xpert DCP® Pro – Künstliche Intelligenz anwenden

Inhalte u.a.

- »Learning Analytics« / Grenzen der Anwendbarkeit von ChatGPT
- Algorithmen für lineares/binäres Suchen
- Prinzip der Suche in Bäumen/ Breiten- und Tiefensuche
- Methoden der Suche in Graphen
- Suchalgorithmen auf Spielsituationen / Genetische Suche
- »Agent«, »Machine Learning« / Lernverfahren des Maschine Learning

- Unterschiede zwischen Machine Learning und Deep Learning
- Unterschiedliche Architekturen neuronaler Netzwerke / Realisierung eines einfachen neuronalen Netzes

Mittwochs und donnerstags von 17:30 Uhr bis 20:45 Uhr. Der Kurs hat Einsteiger-Niveau. Grundkenntnisse IKT/EDV

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Do, 06.11.25, 17:30 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe (3): 260,00 €, 2er Gruppe: 360,00 €, Einzelunterricht: 720,00 € zzgl. ggf. 45,00 € Prüfungsgebühr
Kursnummer: 02500003

Weitere Angebote

Buchführung, Theorie

Der Kurs »Buchführung« richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie Personen, die ihre Kenntnisse in diesem Bereich auffrischen wollen. Unterricht und Übungen werden die Basis im theoretischen Arbeiten in der Buchführung schaffen. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Aufgaben und Grundlagen der Buchführung; dabei sollen alle grundlegenden Buchungssätze bearbeitet werden. Unterrichtsinhalte: Buchführungspflicht, Gewinnermittlungsarten, Buchungssysteme, Aufgaben und Bereiche des Rechnungswesens, Grundsätze ordnungsmäßiger Buchführung (GoB), Inventur/ Inventar, eine Bilanz entsteht, buchen auf Bestandskonten, Buchungssätze, Eröffnungsbilanzkonto/Schlussbilanzkonto, Erfolgsvorgänge ändern das Eigenkapital, Behandlung der Umsatzsteuer in der Buchhaltung, Umlaufvermögen, Anlagevermögen, Personal, Finanzbereich, Privatbereich, nicht abzugsfähige Betriebsausgaben, Rückstellungen, Rechnungsabgrenzungsposten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gerhard Friedrichs
Do, 25.09.25, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 123,00 €,
Kleingruppe: 133,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 169,00 €
Kursnummer: 05505002

Berufliche Weiterbildung »Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach« ab November 2026

Dazu erhalten Sie erste Informationen auf der Info-Veranstaltung zur beruflichen Weiterbildung »Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach«

Sie arbeiten mit Menschen, gestalten Veränderungsprozesse oder tragen Verantwortung in Organisationen, Schulen oder Beratungskontexten? Dann laden wir Sie herzlich ein zu einem kostenlosen digitalen Infoabend, an dem Sie mehr über unsere berufsbegleitende Qualifizierung zum/zur systemischen Coach erfahren:

Was zeichnet systemische Beratung aus – und warum ist sie heute unverzichtbar. Welche Inhalte, Methoden und Kompetenzen erwarten Sie in der Weiterbildung. Wie können Sie die Weiterbildung beruflich nutzen – ob in Führung, Beratung oder Lehre. Wie läuft das Lernen in der Gruppe

ab – praxisnah, lebendig und erfahrungsorientiert. Welche Voraussetzungen gibt es und wie funktioniert die Anmeldung.

Sie erhalten Einblicke in das systemische Denken, lernen die Kursleitung kennen und können Ihre Fragen stellen – ganz persönlich und ohne Verpflichtung.

Für wen? Führungskräfte, Beratende, Lehrkräfte und alle, die ihre professionelle Rolle reflektiert und wirksam weiterentwickeln möchten. Gestalten Sie mit uns den nächsten Schritt Ihrer beruflichen Entwicklung.

Die Akkreditierung der Weiterbildung durch die DGfC (Deutsche Gesellschaft für Coaching e.V.) ist in Vorbereitung.

Online

Thomas Schleiken
Mi, 05.11.25, 18:00 Uhr
1 U-Tage, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00500004

Moderierte Onlinekurse in Kooperation mit der VHS Gerlingen, der Förde vhs sowie mit der VHS der Stadt Cuxhaven

Ausführliche Informationen zu den Angeboten finden Sie auf Seite 118ff.



Hier finden Sie ein umfangreiches Kursangebot rund um die Themen Arbeit & Beruf, Büro, EDV, Computer & Co.



Ausführliche Infos zu den Veranstaltungen gibt es auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de



Bitte beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube

Ausführliche Informationen zu den Angeboten finden Sie auf Seite 88 ff.

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

Bassum

Mo, 10.11.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00500002

Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Bassum

Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00500003

OFFICE – Einsatz im Büroalltag

Bassum

Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00502038

WORD und EXCEL im Büroalltag

Weyhe-Leeste

Mo, 17.11.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00502031

Excel Einführung kompakt

Weyhe-Leeste

Mo, 03.11.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00502032

Apple MacBook oder iMac

Bassum

Mo, 22.09.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501005

Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Bassum

Mo, 03.11.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501007

Apple MacBook oder iMac

Bassum

Mo, 08.12.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501004

Adobe Lightroom Classic

Bassum

Mo, 24.11.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501009

Digitale Bildbearbeitung

Bassum

Mo, 03.11.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501008

Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung und Buchhaltung

Bassum

Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00504001

Online-Bildungsurlaube

Lösungsorientierter Umgang mit Stress: mit dem LoUmS-Konzept ©

Mi, 05.11.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00500005

Integration von DATEV-Lösungen

Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00504002

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware

Mo, 22.09.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00504005

Anwendungen in der Warenwirtschaft am Beispiel von Lexware und DATEV

Mo, 06.10.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00504004

Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache



**Fan Yang**

Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4004
fan.yang@vhs-diepholz.de

Bianca Pistol

Empfang
Tel. 04242 976-4012
bianca.pistol@vhs-diepholz.de

Annegret Klinger

Pädagogische Mitarbeiterin
Tel. 04242 976-4069
annegret.klinger@vhs-diepholz.de

Ulrike Hittenbeck

Verwaltung
Tel. 04242 976-4085
ulrike.hittenbeck@vhs-diepholz.de

Carolin Grüppemeier

Pädagogische Mitarbeiterin
Tel. 04242 976-1915
carolin.grueppemeier@vhs-diepholz.de

Alice Hanseemann

Verwaltung
Tel. 04242 976-4011
alice.hanseemann@vhs-diepholz.de

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Fachbereich Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum

Tel. 04242 976-4012

Fax 04242 976-4942

Deutsch-lernen@vhs-diepholz.de



Sprechzeiten in Bassum

Dienstag: 13:00 – 14:00 Uhr

Donnerstag: 09:00 – 10:00 Uhr



ACHTUNG: Keine Sprechzeiten in den niedersächsischen Schulferien.

Mehr aktuelle Infos finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-diepholz.de.

Sprechzeit in Diepholz

VHS, Bahnhofstraße 11

Mittwoch: 10:00 – 12:00 Uhr

Deutsch

Deutsch als Fremdsprache (DaF) – Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Niveaustufen des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen

Die nachfolgende Tabelle bietet Ihnen eine Übersicht über die Beschreibung der vier Sprachfertigkeiten auf sämtlichen Niveaustufen des GER.

kompetente Sprachverwendung	Niveau C2	Am Ende der Stufe C2 können Sie: Hören • ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen Sprechen • sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen Lesen • jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen Schreiben • anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
	Niveau C1	Am Ende der Stufe C1 können Sie: Hören • Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen • sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen • komplexe Sach- und literarische Texte verstehen Schreiben • sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
	Niveau B2	Am Ende der Stufe B2 können Sie: Hören • im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird Sprechen • sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten Lesen • Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben • detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
	Niveau B1	Am Ende der Stufe B1 können Sie: Hören • das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen • in einfachen zusammenhängenden Texten Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Lesen • Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben • persönliche Briefe schreiben
selbständige Sprachverwendung	Niveau A2	Am Ende der Stufe A2 können Sie: Hören • einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen • kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen Lesen • einfache kurze Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen Schreiben • kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	Niveau A1	Am Ende der Stufe A1 können Sie: Hören • einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen • sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Lesen • einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten Schreiben • einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen
elementare Sprachverwendung		

Podiumsdiskussion: 20 Jahre Integrationskurse – Ein Erfolgskonzept!

Vor 20 Jahren wurden in Deutschland die Integrationskurse eingeführt - als zentrales Element einer aktiven Integrationspolitik. Seither haben Millionen Menschen mit Zuwanderungsgeschichte an diesen Kursen teilgenommen, um die deutsche Sprache zu erlernen, sich mit den Werten und Strukturen des Landes vertraut zu machen und ihren Weg in die Gesellschaft aktiv zu gestalten. Dieses Jubiläum nehmen wir zum Anlass, um eine Zwischenbilanz zu ziehen: Welche Wirkung haben Integrationskurse auf gesellschaftliche Teilhabe und Chancengleichheit? Welche Rolle spielen Kursleitende, Träger und Kommunen? Wie müssen Integrationsangebote zukünftig gestaltet sein, um den sich wandelnden Anforderungen gerecht zu werden? Wo besteht Reformbedarf?

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstraße 16.
Do, 20.11.25, 18:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., entgeltfrei
Podiumsdiskussion
Kursnummer: 00100026

Deutsch als Zweitsprache am Abend

In einem Deutschkurs am Abend können Sie auf verschiedenen Niveaustufen Ihre Sprachkenntnisse vertiefen.

Informationen zu den aktuellen Kursen finden Sie auf unserer Homepage. Die Anmeldung ist per Mail oder zu den Sprechzeiten möglich.

Deutschkurse für Geflüchtete

Die Deutschkurse für Geflüchtete mit Förderung des Landes Niedersachsen (MWK) sind entgeltfrei. Gern beraten wir Sie in unserer Sprechzeit zu dem Kursangebot.

Vorab wird eine Kursberatung und Einstufung durchgeführt.

Anmeldung zum Integrationskurs

Zur Anmeldung für den Integrationskurs können Sie den erforderlichen Unterlagen per Post oder persönlich zu den Sprechzeiten der VHS einreichen.

Unterlagen für die Anmeldung

- Verpflichtung/Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs (vom BAMF/Jobcenter oder der Ausländerbehörde) im Original; wenn Sie noch keine Zulassung haben, helfen wir Ihnen gerne bei der Antragsstellung.
- Personalausweis
- Leistungsbescheid (falls vorhanden)

Integrationskurse

Die Volkshochschule des Landkreises Diepholz ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger von Integrationskursen und verfügt über langjährige Erfahrung in der erfolgreichen Durchführung dieser Kurse.

Unsere Angebote erfüllen höchste Qualitätsstandards und werden zuverlässig nach den Vorgaben des BAMF umgesetzt.

Die meisten Migrantinnen und Migranten in Deutschland haben ein Recht auf die Teilnahme an einem Integrationskurs. Der Integrationskurs kann für Sie günstiger oder ganz kostenlos sein. Mehr Informationen über Integrationskurse finden Sie auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF): www.bamf.de

Für eine individuelle und kompetente Beratung stehen wir Ihnen während unserer Sprechzeiten gerne zur Verfügung.

Prüfungen

Wir bieten verschiedene Prüfungen auf unterschiedlichen Niveaustufen an und beraten Sie gern dazu.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich per E-Mail an: deutsch-lernen@vhs-diepholz.de

Unser Prüfungsangebot

- **Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ):** Abschlussprüfung des Integrationskurses. Weitere Informationen: www.gast.de/dtz
- **Test Leben in Deutschland:** Abschlussprüfung des Orientierungskurses. Weitere Informationen: www.bamf.de
- **telc Deutsch A2 B1:** Diese Prüfung kann auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden. Weitere Informationen: www.telc.net
- **Einbürgerungstest:** Prüfungsteilnahme ebenfalls ohne Kursbesuch möglich. Weitere Informationen: www.bamf.de

Prüfungstraining Deutsch- Test für Zuwanderer

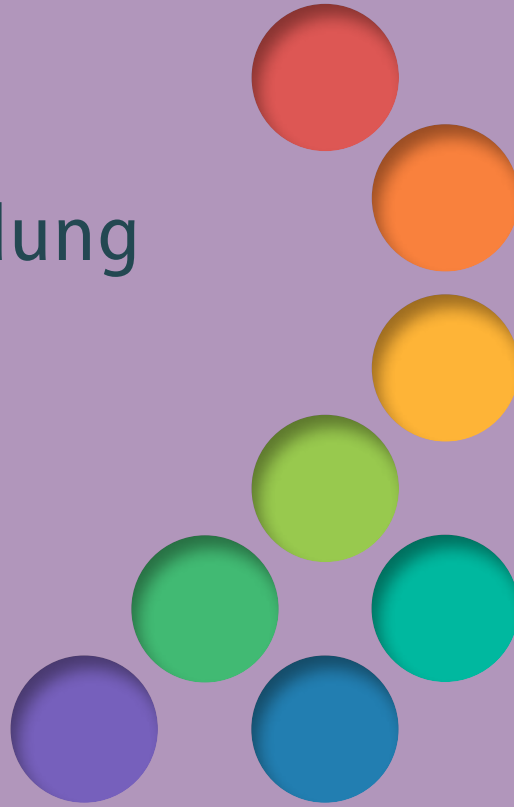
Das Prüfungstraining für den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) beinhaltet Informationen zur Prüfung, Strategien zur Bewältigung der Aufgaben sowie zahlreiche Übungsmöglichkeiten in den Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen.

Mit einer erfahrenen Prüferin, die bereits seit vielen Jahren aktiv die Prüfung Deutschtest für Zuwanderer durchführt, erfahren Sie alles über das Prüfungsformat und mögliche Strategien in den einzelnen Fertigkeiten.

Es wird zudem eine DTZ-Prüfung simuliert, damit Sie den Ablauf kennenlernen. Sie erhalten die Bewertung Ihrer schriftlichen und mündlichen Leistung sowie Ihren Sprachstand im Prüfungstraining.

Die Teilnahme ist auf eigene Kosten möglich.

Grundbildung





Neele Waterstrat
Fachbereichsleitung
Projektleitung Regionales
Grundbildungszentrum
Tel. 04242 976-4010
neele.waterstrat@vhs-diepholz.de

Lisa Blankenhorn
Pädagogische Mitarbeiterin
Tel. 04242 976-4009
lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de

Petra Kandler
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4072
petra.kandler@vhs-diepholz.de

Beate Stach
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4068
beate.stach@vhs-diepholz.de

Regionales Grundbildungszentrum

- vertrauliche Beratung
- Information
- Schulung zur Sensibilisierung
- Unterstützung bei der Entwicklung von Material in einfacher Sprache und Schulung
- Vermittlung bedarfsgerechter Angebote
- Präventionsmaßnahmen



Regionale
Grundbildungszentren
Niedersachsen

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur**

Kontakt

grundbildung@vhs-diepholz.de

LESEN? SCHREIBEN? **KEIN** PROBLEM!



Grundbildung

Viele Menschen können nicht gut lesen und schreiben. Im Landkreis Diepholz sind es 16.000 Menschen. Diese Menschen brauchen oft Hilfe von anderen. Diese Menschen sprechen nicht gerne darüber. Nur mit engen Freunden. Oder mit ihrer Familie. Oder manchmal gar nicht. Wir haben eine gute Nachricht!

Auch Erwachsene können Lesen und Schreiben lernen.

Besser Lesen!

Zum Beispiel:

- Briefe
- ein Buch
- die Zeitung
- die Speisekarte
- einen Fahrplan

Besser Schreiben!

Zum Beispiel:

- ein Formular ausfüllen
- einen Brief schreiben
- eine SMS tippen
- bei der Arbeit schreiben

Besser Rechnen!

Zum Beispiel:

- beim Einkaufen
- bei der Bank
- Rechnen bei der Arbeit

Besser am Handy und am Computer!

Zum Beispiel:

- das Internet nutzen
- mit dem Smartphone umgehen
- WhatsApp-Texte schreiben
- worauf muss ich im Internet achten?

Und warum?

Für die Arbeit

- Sie können mehr Aufgaben übernehmen.
- Sie können leichter aufsteigen.
- Sie können Ihre Arbeit leichter machen.
- Die Arbeit macht mehr Spaß.

Für den Alltag

- Sie können Ihren Kindern vorlesen.
- Oder Sie helfen bei den Hausaufgaben.
- Sie können Formulare alleine ausfüllen.
- Sie können alleine zum Arzt.
- Oder zur Bank.
- Sie können Zeitungen und Bücher lesen.
- Oder Sie lesen Nachrichten auf dem Handy.



Angebote

Alle Angebote und Kurse sowie viele Informationen, Links und Materialien finden Sie auf unserem Padlet unter https://padlet.com/RGZ_Diepholz

Information/Vortrag Grund·bildung

ca. 1 Stunde

Was ist Grundbildung? Betrifft mich, meine Familie oder meine Mitarbeitenden das auch? Welche Angebote gibt es in der Nähe?

»Ich habe meine Hand verletzt«.

Escape Room

»Ich versteh' nur Bahnhof«

1,5 – 2 Stunden

Sie sind im Zug eingeschlafen und haben Ihr Ziel verpasst.

Nach dem Aufwachen finden Sie sich in einer Bahnhofshalle wieder und müssen irgendwie nach Hause kommen. Der Ticket-Automat ist kaputt, den Fahrplan können Sie nicht lesen und das Service-Personal hilft auch nicht weiter... Sie müssen Hinweise suchen, Codes knacken und Rätsel lösen – aber Vorsicht: Die Zeit läuft!

»Das muss ich erst mit meiner Frau/ mit meinem Mann besprechen«.

Sensibilisierungsschulung für Grund·bildung

1,5 – 3 Stunden nach Bedarf

Angebot für Kollegien und Unternehmen: Welche Rolle spielt Grundbildung in meinem Arbeitsalltag?

Wie erkenne ich Grundbildungsbedarf? Welche Angebote gibt es in meinem Wohnort?

Schulung

»Einfache Sprache«

1-2 Stunden (Einführung)

Was sind die Unterschiede von schwieriger, einfacher und Leichter Sprache? Welche Regeln gibt es?

Lernen Sie komplexe Texte einfacher zu formulieren.

Für Informationstexte, Einladungen, Rundschreiben, Arbeitsanweisungen, ...

Betroffene schämen sich oftmals für Ihre Defizite. Sie entwickeln ein Leben lang Strategien, um unerkannt zu bleiben. Wir zeigen auf, woran Sie Betroffene erkennen und wie auch Sie helfen können!

»Ich habe meine Brille vergessen«.

Übersetzungen in einfache Sprache

Sie verfassen Elternbriefe, Einladungsschreiben, Informationstexte? Gerne helfen wir Ihnen bei der Übersetzung Ihrer Texte in einfache Sprache.

»Bevor ich das jetzt alles lese, sagen Sie mir doch, worum es geht«.

Sie möchten sich ebenfalls für Grundbildung einsetzen?

Im Rahmen unserer Inhouse-Veranstaltungen werden Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen darin unterstützt, gering literalisierte Erwachsene zu erkennen, anzusprechen und zu beraten. Zudem erhalten Sie Informationen zu aktuellen Lernangeboten und weiteren Möglichkeiten.

Gerne kommen wir auch zu Ihnen oder bieten Ihnen eine Online-Veranstaltung an!

»Das fülle ich lieber zu Hause in Ruhe aus«.

Lesen und lesen lassen – Family Literacy

Bilderbuchprojekt – (Vor-)Leseförderung auf Tour

Lesen und Vorlesen fördern die Lernentwicklung von Kindern und können späteren Schwierigkeiten entgegenwirken.

(Vor-)Leseförderung

Wir besuchen Sie gern kostenfrei in Ihrer Einrichtung, Ihrer Mutter-Kind-Gruppe oder Ihrer Bibliothek. Sprechen Sie uns an!



Beratung und Hilfe

grundbildung@vhs-diepholz.de, Tel. 04242 976-4010

Kurse

Die Teilnahme an Grundbildungsangeboten ist kostenfrei.

Gerne bieten wir einzelne Angebote nach Bedarf auch online an – bitte sprechen Sie uns an!

Es gibt viele Kurse.

Sie sind für Erwachsene gemacht.

- Es sind kleine Gruppen. Manchmal lernt man auch allein.
- Die Kurs-Leiter sind für jeden da.
- Sie lernen was Sie brauchen. Und was Sie möchten.
- Zum Beispiel Lesen. Oder Schreiben. Oder Rechnen.
- Oder wie Sie mit Geld umgehen.
- Oder wie Sie eine Wohnung im Internet suchen.
- Es gibt keine Prüfung.

Lesen und Schreiben

- Abendkurs Lesen und Schreiben –
- Grundbildung für den Beruf
- Wort-Café
- Wir spielen Deutsch

Rechnen

- selber online Lernen mit eCoaching

Mein Handy und mein Computer

- EDV-Grundkurs
- Grundkurs zum Umgang mit dem Computer. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Delme-Werkstatt, Diepholz

Meine Finanzen

- auf Anfrage

Lesen und Schreiben

Grundkurs Lesen und Schreiben – Abendkurs

Hier lernen Erwachsene Lesen und Schreiben. Sie lernen in kleinen Gruppen. Einstieg jederzeit möglich.

Weyhe-Leeste

Bildungszentrum, Henry-Wetjen-Platz 4

Grundbildung für den Beruf

Einzel- und Gruppencoaching für Personen mit Lese- und Schreibproblemen

Lesen und Schreiben müssen bei der Arbeit fast alle Personen.

Dieser Kurs hilft Personen bei der Arbeit. Und Personen, die Arbeit suchen. Einstieg jederzeit möglich.

Online und Syke, Waldstr. 3

Freitag ab 09:30 Uhr

Wort-Café

Besser Lesen und Schreiben mit vielen Übungen.

Das Wort-Café richtet sich an deutschsprachige Personen, die Lesen, Schreiben, Rechnen oder Hören und Sprechen trainieren möchten.

Barnstorf

Mehrgenerationenhaus IGEL e. V.
Dr. Rudolf Dunger Straße 1
Dienstags 16:30 – 18:00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich.

Wir spielen Deutsch

Lesen, Schreiben, Sprechen – Spielen!

Wir trinken Kaffee und spielen mit der deutschen Sprache. Gemeinsam üben wir dabei Lesen und Schreiben.

Die Spiel-Gruppe ist für alle, die gut Deutsch sprechen können, Freude am Spielen haben und besser Lesen und Schreiben möchten.

Wir freuen uns, wenn auch Sie in unsere Spiel-Gruppe kommen.

Barnstorf

Mehrgenerationenhaus IGEL e. V.
Dr. Rudolf Dunger Straße 1
jeden Mittwoch von 16:30 – 18:00 Uhr,

Ich lerne... Lesen und schreiben
ich lerne Lesen und schreiben
ich lerne Lesen und schreiben
ich lerne Lesen und schreiben

Ich lerne lesen und schreiben
Ich lerne
lesen und schreiben

Rechnen



eCoaching für Azubis, Berufsanfänger und Arbeitsuchende – Mathe und Physik

In Kooperation mit iQuando Digital Solutions GmbH

Für wen?

- Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8
- Schulabgängerinnen und Schulabgänger
- Azubis
- Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger
- Arbeitsuchende

Was lerne ich?

- Grundlagen Mathematik
- Grundlagen Physik
- Technische Physik
- Fertigungs- und Werkstofftechnik
- Elektrotechnik – Grundlagen

Jede/-r bekommt einen persönlichen Lernplan. Der Online-Kurs findet jeden Mittwoch in einer Video-Konferenz statt. Der Zugang zum Selbst-Lern-Programm ist jederzeit auch offline möglich. Das Menü gibt es in mehreren Sprachen.

Was brauche ich?

- eigene E-Mail-Adresse
- Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang für das Programm
- Kamera, Headset/Mikrofon und Kopfhörer für den Kurstag

Online

Mittwoch,

17:15 Uhr für Fortgeschrittene

18:00 Uhr für Anfängerinnen und Anfänger

Einstieg jederzeit möglich

Werden Sie mit uns »Einfach digital!«

Das Projekt zur digitalen Grundbildung findet noch in diesem Semester an mehreren Standorten statt. Die Inhalte werden bedarfsorientiert abgestimmt und nach individueller

Absprache in kleinen Gruppen vermittelt. Von der allgemeinen einmaligen Beratungsstunde zu Smartphones, Tablets und Laptops bis hin zu einer mehrtägigen

Grundlagen-Schulung an unseren Lern-Tablets bieten unsere Expertinnen und Experten Ihnen die gewünschte Unterstützung direkt in Ihrem Wohnort.

Einfach digital! Hilfe und Beratung mit dem Smartphone (Betriebssystem Android)

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse

Sie möchten in die Welt des Smartphones einsteigen, um so Ihr tägliches Leben zu erleichtern? Sie haben ein neues Smartphone oder möchten sich eins zulegen? Nun liegt ein neues Android-Smartphone auf dem Tisch und Sie brauchen Beratung und Unterstützung für den Einstieg zur Nutzung?

Wir vermitteln Ihnen die ersten Grundkenntnisse zur Anwendung Ihres Smartphones:

- Was kann mein Smartphone?
- Was ist für mich nützlich?

Kommen Sie mit Ihrem Smartphone zu uns - gerne beantworten wir Ihre Fragen! Termine werden online bekanntgegeben.

Anmeldung und Info unter grundbildung@vhs-diepholz.de oder telefonisch unter 04242/976-4444

Weyhe-Leeste

VHS Weyhe, Kulturscheune,
Henry-Wetjen-Platz 4a
Entgeltfrei
Kursnummer: R127500204

Tablet-Schulung mit und ohne eigenes Gerät

Lernen Sie den Umgang mit einem Tablet kennen oder lernen Sie an Ihrem eigenen Gerät die für Sie wichtigen Grundlagen.

Weitere Informationen unter:

Tel. 04242 976-4010 oder grundbildung@vhs-diepholz.de

Neu: E-Paper Schulung: Kreiszeitung online lesen

Lernen Sie die App kennen. Unsere Expertin beantwortet Ihre Fragen zur digitalen Zeitung.

»Einfach digital!« bei Ihnen

Sie arbeiten in einer Einrichtung mit immobilen Personen oder Menschen, die an regulären Kursangeboten nicht teilnehmen können, die jedoch gerne den bedarfsgerechten Umgang mit dem Tablet oder dem eigenen Smartphone kennenlernen möchten?

Oder Sie wünschen sich ein »Einfach digital!«-Beratungsangebot in Ihrem Wohnort?

Melden Sie sich bei uns!



Weitere Grundbildungsangebote

Politik zum selber Denken - Gesprächskreis

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
Fr, 12.09.25, 18:00 Uhr
Entgeltfrei
R007POLGB1

Inklusiver Computerkurs

Stuhr

Entgeltfrei
Do, 04.09.25, 16:30 Uhr
R037050031

Grundbildung - mehrsprachiges Vorlesen

Weyhe-Leeste

Kulturscheune, Henry-Wetjen-Platz 4a
Fr, 24.10., 14:45
Entgeltfrei
R127VORLES

Kleiner Aufwand – große Wirkung: Öffentlichkeitsarbeit mit minimalen Mitteln

Bassum

Mo, 16.06.25, 09.30 Uhr
Entgeltfrei
R02700100A

Zweiter Bildungsweg





Maike Hundertmark
Fachbereichsleitung
Tel. 04242 976-4138
maike.hundertmark@vhs-diepholz.de

Sabine Hanisch
Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4003
sabine.hanisch@vhs-diepholz.de



Anmeldung
Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Zweiter Bildungsweg – die zweite Chance mit integrierten Praktika in ausgewählten Betrieben

Ganz gleich, wie alt Sie sind: Wenn Sie die Chance nutzen wollen, Ihre Potenziale zu entfalten, bieten wir Ihnen unkomplizierte Lösungen. Der zweite Bildungsweg steht Ihnen offen, wenn Sie Schulabschlüsse nachholen wollen oder ohne das Abitur einen Hochschulzugang erwerben wollen.

Information oder Beratung

Für alle Schulabschlusslehrgänge und die Vorbereitung auf die Hochschul-Zulassungsprüfung bieten wir Ihnen Bildungsberatungen entweder in gemeinschaftlichen Informationsveranstaltungen oder in individuellen Beratungsgesprächen.

Orientierungsphase und Kündigung

Zu Beginn aller Lehrgänge ist eine Orientierungsphase von 12 Wochen vorgesehen. Sie haben die Möglichkeit, während dieser Zeit unsere Lernangebote und die jeweiligen Umfeldbedingungen zu prüfen und können entscheiden, ob sie Ihnen zusagen oder nicht. Eine Kündigung ist in dieser Zeit ohne Angabe von Gründen möglich. Unsere Lehrkräfte haben in der Orientierungsphase die Gelegenheit, Ihre Potenziale kennen zu lernen.

Kurz vor Ablauf der Orientierungsphase bieten wir Ihnen ein individuelles Beratungsgespräch an, um Ihnen eine Einschätzung zu geben, ob Sie die Voraussetzungen zur weiteren erfolgreichen Vorbereitung auf die Abschlussprüfung gezeigt haben. In der Hauptphase der Lehrgänge ab 13. Woche ist eine Kündigung nur noch aus nicht vorhersehbarem wichtigem Grund möglich wie Umzug in einen anderen Landkreis oder Beginn einer Erwerbstätigkeit, die den weiteren Besuch des jeweiligen Lehrgangs ausschließt.

Zahlungsbedingungen

Bei Eintritt in einen Lehrgang des 2. Bildungsweges ist eine Anmeldegebühr von 35,00 € einmalig zu zahlen. Ebenfalls einmalig ist das Prüfungsentgelt, das bei Anmeldung zur Prüfung fällig gestellt wird. In der Regel sollte eine Einzugsermächtigung für die Entgelte erteilt werden.

Entgelte

Brückenkurse
25,00 €
Sekundarabschluss 1
Hauptschulabschluss 50,00 €
Sekundarabschluss 1
Realschulabschluss 100,00 €
einmalig zu zahlen sind
Anmeldeentgelt 35,00 €
Prüfungsentgelt 100,00 €

Entgelte für die Mitlernkurse

Sekundarstufe 1
• zweistündiges Fach 28,00 €
• vierstündiges Fach 46,00 €
• für zwei Fächer 56,00 €
Sekundarstufe 2
• zweistündiges Fach 46,00 €
• dreistündiges Fach 50,00 €
• für zwei Fächer 70,00 €

Bitte beachten Sie, dass es im Bereich Zweiter Bildungsweg keine Ermäßigungen gibt.

Zweiter Bildungsweg

Vorbereitung auf den Hauptschullehrgang: Brückenkurs

Unterrichtsorte:

Bassum, Kursnummer: 00601020

Auskünfte und Beratung:

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138,

Fächer:

Deutsch, Mathematik, Biologie –
Englisch

Unterricht von Montag bis Mittwoch,
08:30 – 11:45 Uhr

Infoveranstaltung:

05.08.25, 11:00 in Bassum

Schulabschlüsse

Betriebliche Praktika

Die Konzeptionen der Tageshaupt- und Tagesrealschullehrgänge sowie der Abendrealschullehrgänge wurden aktualisiert und um freiwillige Praktika in verschiedenen ausgewählten Betrieben des Handwerks, des Handels und Verkehrs, der Dienstleistungs- und Versorgungsbranche oder bei Behörden oder sozialen Einrichtungen erweitert. Die Praktika werden im Rahmen des Unterrichtes im Fach Arbeit/Wirtschaft vorbereitet und betreut. Persönliche Interessen sowie individuelle Kompetenzen zu erkennen, den geeigneten Betrieb zu finden, betriebliche Abläufe verstehen zu lernen und viele andere Dinge mehr stehen dabei im Vordergrund bei der Vorbereitung auf die Praktika. Auch bei der Suche nach geeigneten Betrieben unterstützen alle Lehrkräfte die interessierten

Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sie stehen während der Praktikumszeit für alle Fragen zur Verfügung. Nach gemeinsamer Vorbereitung im Unterricht werden die Erfahrungen in einer Berichtsmappe ausgewertet. Ziel ist es, die Anforderungen der Arbeitswelt kennenzulernen und vielfältige Erfahrungen am Arbeitsplatz und in der Berufswelt zu sammeln, die eine Aufnahme eines Ausbildungs- oder Beschäftigungsverhältnisses unterstützen.

Während des Praktikums gelten die Arbeitsregelungen des Betriebs, so dass andere Arbeitszeiten entstehen als während der Unterrichtszeit. Besondere Sicherheitsvorschriften und Verhaltensvorschriften im Betrieb müssen beachtet werden. Hierzu gibt es ebenso konkretere

Informationen im Fach Arbeit/Wirtschaft wie zu den ausgewählten Betrieben und ihren besonderen Mindestanforderungen.

Mitlernkurse

Wer nur Teile des Kursangebotes im Bereich des zweiten Bildungsweges ohne die Vorbereitung auf einen nachträglichen Bildungsabschluss in Anspruch nehmen möchte, wer also z. B. nur Interesse an einer Fremdsprache oder einzelnen Fächern, wie z. B. Geschichte, Erdkunde, Biologie etc. hat, erhält die Möglichkeit zum Mitlernen (z. B. als Vorbereitung für die Umschulung, eine Facharbeiter- oder Gesellen- oder aber auch Meisterprüfung). Rufen Sie an und lassen Sie sich beraten!



Tageshauptschulen

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 18.08.25 - 01.07.26
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 06.08.25, 10:00 Uhr
Kursnummer: Q00601013

Scholen

Reisende Werkschule

Deutsch, Mathe, Englisch, Erdkunde, Physik, Bio, Geschichte/Sozialkunde

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 18.08.25 - 01.07.26
Mo. – Fr., 09:15 – 12:45, 14:00 – 17:30 Uhr
Infotermin: 14.08.25, 10:00 Uhr
Kursnummer: Q00601015

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen.

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 18.08.25 - 01.07.26
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 12.08.25, 10:00 Uhr
Kursnummer: Q00601014

Abendhauptschulen

Bassum oder Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 01.09.25 – 01.02.27
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr
Infotermin: 19.08.25, 11:00 Uhr (Bassum)
Kursnummer: 00601011

Tagesrealschulen

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde. Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 18.08.25 - 01.07.26
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 12.08.25, 10:00 Uhr
Kursnummer: Q00602014

Scholen

Reisende Werkschule

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Geschichte/ Sozialkunde, Kunst

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 18.08.25 - 01.07.26
Mo. – Fr., 09:15 – 12:45, 14:00 – 17:30 Uhr
Infotermin: 14.08.25, 10:00 Uhr
Kursnummer: Q00602017

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie, Projektarbeit, betriebliches Praktikum und selbstorganisiertes Lernen.

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 18.08.25 - 01.07.26
Mo. – Do., 08:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 06.08.25, 10:00 Uhr
Kursnummer: Q00602016

Abendrealschulen

Bassum oder Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Erdkunde, Biologie, Chemie

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 01.09.25 – 01.07.27
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr
Infotermin: 19.08.25, 11:00 Uhr (Bassum)
Kursnummer: 00602012

Online-Kurs:

Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Wiederholung, Vertiefung und Festigung der Englischkenntnisse

Online-Anteile: dienstags und donnerstags, jeweils 17:30 – 19:00 Uhr.
Präsenz-Anteile: mittwochs: 18:00 – 20:15 Uhr, Kursort: Bassum, VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B.

Online in der vhs.cloud

www.vhs.cloud

Maria Elizabeth Dreyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 01.09.25, 18:00 Uhr

62 U-Tage, 145 U-Std., 65,00 € monatlich

Kursnummer: 00602000



»Niemand soll verloren gehen«

Lernförderangebote der VHS im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT)

Für Schülerinnen und Schüler aller allgemeinbildenden und berufsbildenden Schulen im Landkreis Diepholz
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 2. Bildungsweges (bis zum 25. Lebensjahr)

Die VHS des Landkreises Diepholz bietet flächendeckend Lernförderung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets für anspruchsberechtigte Schülerinnen und Schüler aller Schulformen und Altersstufen an.

Anspruch haben alle Kinder von Familien sowie junge Erwachsene, die Leistungen nach SGB II, SGB XII, AsylbLG oder Wohngeld bzw. Kinderzuschlag erhalten. Seit 2011 nimmt die Zahl der geleisteten Förderstunden kontinuierlich zu. Die Lernförderung hat sich als außerschulisches Angebot zu einem integrativen Bestandteil des schulischen Tagesablaufes entwickelt, das bei Schulleitungen und Lehrerinnen und Lehrern hohe Akzeptanz findet. Die Leistungsverbesserung der

geförderten Schülerinnen und Schüler spricht für sich. Der Erfolg des Programmes beruht auf der guten und engagierten Kooperation mit den Schulen und dem Sozialamt des Landkreises Diepholz, das für die Abrechnung und Bereitstellung der finanziellen Mittel und die Prüfung der Fördervoraussetzungen zuständig ist. Darüber hinaus hat die inhaltliche Gestaltung des Förderkonzeptes wesentlich zum Gelingen des Programms beigetragen. Hierbei steht nicht ausschließlich das schulische Curriculum im Mittelpunkt, sondern auch die Förderung und Verbesserung des Lernverhaltens und die Motivation der Schülerinnen und Schüler. Ein weiterer Grund für den starken Anstieg der Unterrichtsstunden ist die Sprachför-

derung von Kindern aus Migrantenfamilien. Durch erweiterte Angebote von bis zu 6 Stunden Unterricht in der Woche wird gewährleistet, dass ein möglichst effektiver Einstieg für jedes neu in Deutschland ankommende Kind gelingt.

Die VHS stellt für diese Aufgaben geeignete Förderkräfte zur Verfügung, die zum Teil durch interne Qualifikationsmaßnahmen wie die »Basisqualifikation Pädagogik« mit dem »Zusatzmodul DaZ« qualifiziert werden. Der erfolgreiche Abschluss dieser Weiterbildungsmaßnahmen soll darüber hinaus den Übergang in ein Pädagogikstudium erleichtern, n. a. durch die Anrechnung von bis zu 13 CTS-Punkten!

Weitere Fragen von Interessierten zu den VHS-Lernförderangeboten beantwortet das BuT-Team der VHS.

Unser BuT-Team

Projektleitung

Maike Hundertmark
Tel. 04242 976-4138, 01577 8917256
maike.hundertmark@vhs-diepholz.de

Projektverwaltung/ Koordinatorin

Lydia Rau Tel. 04242 976-1925
lydia.rau@vhs-diepholz.de

Koordinatorin

Nicole Reimler
Tel. 04242 976-4082, 0176 47106394
nicole.reimler@vhs-diepholz.de

Koordinatorin

Katharina Heidebrecht
Tel. 04242 976-1918, 0157 87049737
katharina.heidebrecht@vhs-diepholz.de

Basis-Qualifikation Pädagogik

Weiterbildung: Zertifikatskurs für zukünftige Fachkräfte in der Lernförderung

Das Angebot richtet sich vornehmlich an pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ohne Studium, die in VHS-Lernförderangeboten tätig werden wollen oder tätig sind und sich mit aktuellen Grundlagen der Schulpädagogik, fachdidaktischen Fragen, Erkenntnissen aus der Lerntheorie auseinander setzen wollen.

Die auszubauenden Kompetenzen beinhalten die Entwicklung und Gestaltung von Lernunterstützung für diejenigen Schülerinnen und Schüler, für die von der Schule ein Förderbedarf festgestellt worden ist.

Dabei wird an die persönlichen Erfahrungen im Lebensumfeld, das Vorwissen und das pädagogische Verständnis der Lehrgangsteilnehmenden angeknüpft. Das heißt, es sind sowohl die jeweiligen schulischen Lerncurricula, die konkreten Bedingungen an der Schule sowie die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen. Im Sinne einer erfolgreichen Lernförderung werden die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mit-

arbeiter befähigt, als Fachkräfte für die Lernförderung mit der Schule und mit den einzelnen Lehrerinnen und Lehrern zusammenzuarbeiten.

Durchgeführt werden die 11 einzelnen Module in Form von Wochenendseminaren von Freitag (4 UStd.) bis Samstag (8 UStd.). Der modulare Prozess wird organisiert in Form von unterschiedlichen fachlichen Inputs (Elemente theoretischer Vermitt-

lung, Vorstellung von Literatur, Reflexion des Erarbeiteten) und organisierter Erfahrung von Selbstlern- und Lernvermittlungsprozessen. Die einzelnen Module werden fortlaufend, also parallel zum Beginn der Durchführung des ersten Moduls erarbeitet. Das hat den Vorteil, auf die Erfahrungen und Vorstellungen der Gruppe eingehen zu können und bietet die Möglichkeit, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst in den Erarbeitungsprozess partizipativ einzubeziehen.

Thematische Schwerpunkte:

- Lernen in der Schule, Aufgaben der Lernförderung
- Einführung in
 - wissenschaftliche Vorstellungen vom Lernen
 - Grundlagen Mathematik
 - Grundlagen Deutsch
 - Grundlagen Englisch
- Einführung in Strukturierung und Organisation von Lernprozessen
- Settings für erfolgreiches Lernen in der Lernförderung
- Förderbedarfe in Deutsch und Mathematik im Einzelnen
- Förderunterricht in Deutsch, Englisch und Mathematik
- Soziale und individuelle Gegebenheiten der einzelnen Schülerinnen und Schüler
- Methoden kollegialer Beratung
- Pädagogische Professionalität und Reflexivität

Basis-Qualifikation Pädagogik – Abschlusszertifikat »Fachkraft für Lernförderung«

mit den genannten Modulen. Auskunft, Beratung, Termine:

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

Bassum

VHS am Petermoor 1B

Unterrichtszeiten: Fr., 16:30 – 18:45 Uhr, Sa, 09:00 – 16:30 Uhr

132 U-Std., 480,00 € inkl. Pausenkaffee

zzgl. Prüfungsgebühr 150,00 € – vhsConcept-Zertifikat Landesverband Niedersachsen mit Abschluss-Kolloquium (Option)

Kursnummer: 00605091

Kursleitungen: Maria E. Dreyer, Wolfgang Raabe

Modul 1:

Fr, 12.09. – Sa, 13.09.25

Modul 2:

Fr, 10.10. – Sa, 11.10.25

Modul 3:

Fr, 07.11. – Sa, 08.11.25

Modul 4:

Fr, 12.12. – Sa, 13.12.25

Modul 5:

Fr, 09.01. – Sa, 10.01.26

Die weiteren Module finden im kommenden Semester statt.

Basis-Qualifikation – Zusatzmodul Deutsch als Zweitsprache

Modul 1

**Einführung – Ausgangsbedingungen
im DaZ-Unterricht**

Modul 2

**Ausgangspunkt des Lernens unter
Realsituation**

Modul 3

Rezeptive Fähigkeiten: Hören und Lesen

Modul 4

Phonetik, Grammatik, Wortschatz

Bassum

VHS, Am Petermoor 1 B
Maria Elizabeth Dreyer
40 U-Std., 190,00 €
Kursnummer: 00605095

**Termine nach Absprache
(jeweils 16:30 – 18:45 Uhr)**

Flankierend zur Unterrichtstätigkeit in den Lernförderangeboten sind vorgesehen:

• Kollegiale Beratung: Entlastung, Unterstützung, Vernetzung

Schülerinnen und Schüler in der BuT-Lernförderung fordern in fachlichen, emotionalen und sozialen Bereichen all Ihre Kraft? Dabei geben Sie »Ihr Bestes« und ? ... was bleibt dann für Sie?

Im beruflichen und privaten Spannungsfeld kommt es immer wieder zu belastenden Situationen und Fragen. Permanentes Agieren auf allen Ebenen können Sie an den Rand des Leistbaren bringen. Oft fühlen Sie sich mit diesen Herausforderungen allein. Als freiberufliche Lernförderkraft können Sie leicht an Ihre Grenzen gelangen.

- Wo sind diese, Ihre Grenzen?
- Fehlt Ihnen die Vernetzung unter den Lernförderkräften?
- Empfinden Sie die geringen Informationen über die Kinder und deren Situation als Mangel, der Ihre Arbeit belastet?
- Haben Sie zeitweise das Gefühl, es müsste im Lernförderunterricht besser laufen, Sie wissen aber nicht, was genau geändert werden sollte?
- Gehen Sie manchmal nicht zufrieden nach dem Unterricht nach Hause?

**Termine nach Absprache
(jeweils 16:30 – 18:45 Uhr)**

Etwas muss es doch geben, dies zu ändern!

Kollegiale Beratung in einem unter der Schweigepflicht arbeitendem Gruppenrahmen ermöglicht viel Entwicklung und dient der Entlastung. Für problematische Situationen, Hilflosigkeit, Themen aus der Praxis, werden verschiedene Lösungsoptionen gemeinsam entwickelt.

Ziel der Beratungsgruppe ist es: Sie zu stärken und Ihnen Ihre Kraft zurückzugeben, Sicherheit zu vermitteln, Sie zum Austausch anzuregen, Problemlösungen gemeinsam zu erarbeiten und zu implementieren.

Ein achtsamer Umgang mit Ihren Wünschen und Erwartungen steht im Mittelpunkt und eine gesunde, sensible Stabilität soll dabei das gemeinsame Ziel sein.

Bassum

VHS, Am Petermoor 1B
Wolfgang Raabe
Kursnummer: 000605016



Online-Kurs:

Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Wiederholung, Vertiefung und Festigung der Englischkenntnisse

Online-Anteile: dienstags und donnerstags, jeweils 17:30 – 19:00 Uhr.

Präsenz-Anteile: mittwochs: 18:00 – 20:15 Uhr, Kursort: Bassum, VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B.

Online in der vhs.cloud

www.vhs.cloud

Maria Elizabeth Dreyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 01.09.25, 18:00 Uhr

62 U-Tage, 145 U-Std., 65,00 € monatlich

Kursnummer: 00602000



Studieren ohne Abitur

Hochschulen öffnen sich für neue Zielgruppen durch spezielle Studienangebote für Berufstätige

Erleichterung von Übergängen zwischen beruflicher und Hochschulbildung durch Anrechnung von Kompetenzen

Einbindung von Angeboten aus der Erwachsenenbildung oder »Geben Sie Ihrem Job mehr Gehalt«

Nach Schule und Berufsausbildung ist Lernen nicht beendet. Kontinuierliche Karrieren sind heute nicht mehr der Regelfall – Lebenslanges Lernen ist in der modernen Gesellschaft gefordert. Das neue Hochschulgesetz schafft in Niedersachsen wesentliche Voraussetzungen für eine höhere Durchlässigkeit in unserem Bildungssystem, damit auch Menschen ohne Abitur nach ihrer beruflichen Qualifikationsphase an einer Hochschule oder Fachhochschule studieren können. Diese Verzahnung von Berufsbildung und Hochschulen soll vielen Menschen neue Perspektiven eröffnen.

Für ein Studium ohne Abitur ist eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine dreijährige Berufspraxis erforderlich oder eine vergleichbare berufliche Qualifizierung. Das Führen eines Haushalts mit mindestens einer zu pflegenden Person oder mindestens einem Kind wird als gleichwertig anerkannt.

Gegenwärtig werden Verfahren entworfen, die es erlauben, im Beruf und anderen Lebensbereichen erworbene Kompetenzen den spezifischen Studieninhalten

zuzuordnen und vergleichbar zu machen. So werden Möglichkeiten der Anerkennung dieser Kompetenzen auf das angestrebte Studium geschaffen.

Der Weg vom Beruf zum Studium bedarf aber einer Brücke, die eine angemessene Vorbereitung auf die Hochschule beinhaltet. Diese Vorbereitung auf eine neue, unbekannte Lebenssituation will die VHS durch Beratung, Auslotung der vorliegenden Kompetenzen und eine ergänzende Ausbildung auf den erforderlichen Gebieten ermöglichen.

Zu diesem Zweck kooperiert die VHS mit der Uni Vechta, um den Interessierten die Hochschule von innen zu zeigen und den Übergang zum Studium zu erleichtern.

Der neue Weg zum Studium ...

... besteht aus einer großen Anzahl von Angeboten, die mit unterschiedlichen Themen zur Vorbereitung auf das Studium zu ganz unterschiedlichen Zeiten unterbreitet werden. Als in sich geschlossene Veranstaltungen zu einem Thema umfassen sie etwa 30 bis 50 Unterrichtsstunden. Die in den Modulen zu erwerbenden Kompetenzen werden mit einem von den Hochschulen

anerkannten Zertifikat bescheinigt und lassen sich je nach Studienfach an den Hochschulen auf das Studium anrechnen. Mit diesen Modulen kann man sich also fit für das Studium machen.

Nun entscheiden sich die Interessierten selbst ohne eine Einschränkung wie mit Abschlussprüfungen über ihren individuellen Zeitplan. Als Zielgruppe hat die VHS dabei Berufstätige im Blick, die sich weiterentwickeln wollen und denen der Weg zum Studium bisher durch das fehlende Abitur verwehrt blieb.

Informationsveranstaltung

Ausgewählte Lehrveranstaltungen an der Universität Vechta belegen, die Ihren beruflichen oder persönlichen Interessen entsprechen? Fragestellungen Ihrer beruflichen Praxis aus der wissenschaftlichen Perspektive betrachten, reflektieren und neue Erkenntnisse gewinnen? Uni-Luft schnuppern und ausloten, ob ein reguläres Studium für Sie in Frage kommt? Interessiert, Prüfungsleistungen abzulegen, die auf ein späteres Studium angerechnet werden können?

Diese Fragen beantwortet Ihnen gerne:

Maria Goldberg, Koordinatorin »Offene Hochschule«, Universität Vechta

Frau Goldberg kann auch zu »Studieren ohne Abitur« und Orientierungsangeboten der Universität Vechta informieren.

Alle Angebote der Servicestelle Offenen Hochschule finden Sie im Internet unter <https://ohn-kursportal.de> und <http://www.uni-vechta.de/weiterbildung/offene-hochschule/>

Unsere Empfehlung: Lassen Sie sich individuell beraten, vereinbaren Sie einen Termin mit Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138.

Individuelle Beratung: Maria Goldberg, Tel. 04441 15166, maria.goldberg@uni-vechta.de

Bildungsurlaub – Bildungszeit



Bildungsurlaub

Organisatorische Hinweise

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.

i Wichtig: Selbstverständlich können alle anderen Interessierten auch ohne Anspruch auf Bildungsurlaub/Bildungszeit an den Veranstaltungen teilnehmen. Bereits ausgebuchte Kurse werden hier nicht mehr aufgeführt.

Übersicht

Seite

August

Innere Balance und Stressminderung	
Mo, 04.08.25	84
Die Kraft der Achtsamkeit im Alltag etablieren am Konzept Mindful-Business	
Mo, 18.08.25	85

September

Jüdisches Leben in Deutschland	
Mo, 08.09.25	80
Amrum – Insel im Nationalpark	
So, 14.09.25	79
Ruhepunkte – gegen Stress im Berufsalltag	
Mo, 15.09.25	85
Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge	
So, 21.09.25	79
The Joy of English B1/B1+	
Mo, 22.09.25	86
Apple MacBook oder iMac	
Mo, 22.09.25	90
Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung – Lexoffice/Lexware	
Mo, 22.09.25	93

Oktober

Anwendungen in Warenwirtschaft und Vertrieb – Lexware und DATEV	
Mo, 06.10.25	94
Energie tanken im Alltag	
Mo, 13.10.25	84
Ernährung und Stressmanagement	
So, 12.10.25	82
Spanische Woche 2 – A1	
Mo, 13.10.25	87
Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit	
Mo, 20.10.25	84

November

Excel Einführung kompakt	
Mo, 03.11.25	89
Das Apple iPad als Laptop-Alternative	
Mo, 03.11.25	90
Digitale Bildbearbeitung	
Mo, 03.11.25	91
Lösungsorientierter Umgang mit Stress	
Mi, 05.11.25	93
Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin ...	
Mo, 10.11.25	88
Stressabbau im Berufsalltag	
Mo, 10.11.25	84
Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)	
Mo, 17.11.25	88
WORD und EXCEL im Büroalltag	
Mo, 17.11.25	89
Lexware-Anwendungen	
Mo, 17.11.25	92
Ernährung und Stressmanagement	
Mo, 24.11.25	82
Adobe Lightroom Classic	
Mo, 24.11.25	91
NLP (Neuro-Linguistisches- Programmieren) in Beruf und Alltag	
24.11.25	91

Dezember

35 Jahre Deutsche Einheit, aber was fehlt noch?	
Mo, 08.12.25	80
OFFICE – Einsatz im Büroalltag	
Mo, 08.12.25	89
Apple MacBook oder iMac	
Mo, 08.12.25	90
Integration von DATEV-Lösungen	
Mo, 08.12.25	94



2026

Die Kraft der Achtsamkeit im Alltag etablieren Mo, 26.01.25	85	Mit Pilates und Achtsamkeit berufliche Ressourcen stärken Mo, 23.02.26	85
NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) in Beruf und Alltag 09.02.26	91	Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone 16.03.2025	92
Schlagfertigkeit in Beruf und Alltag 16.02.26	92	Ulla Hahn am Rhein 06.07.26	81
Französisch A 2 23.02.26	86	Wilhelm Hauff in Schwaben 11.10.26	81
Deutsche Gebärdensprache 2 23.02.26	87		
Stressabbau im Berufsalltag - Gesundheitsprävention durch bewusste Wahrnehmung des Rückens im Arbeitsalltag 23.02.2026	84		

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 Düngürtel zur offenen Nordsee, die sturmflutgefährdeten Marschgebiete und das aktive Kliff an der Küste zum Wattenmeer. Der Geestrücken im Inselinneren ist eine eiszeitlich geprägte Moränenlandschaft mit ausgedehnten Wald- und Heideflächen.

In dem Bildungsurlaub werden wir uns zum einen mit der einzigartigen Natur beschäftigen 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.

Amrum, Seminarhaus Eckart

Verena Hehl

So, 14.09.25, 18:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 585,00 €, im DZ inkl. Frühstück, EZ-Zuschlag 60,00 €, mit Etageduschen, inkl. Lunchpaket, Exkursionskosten, Eintrittsgelder, und Fahrräder. Es fällt bei Anmeldung eine Gebühr von 50,00 € an.

Keine Ermäßigung möglich.

Kostenfreie Abmeldung bis 6 Wochen vor Beginn.

Kursnummer: 00104001

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/-innen eine besondere regionale Identität (»Friesentum«) entwickelt haben. Hallig Hooge gilt mit ca. 150 Einwohner/-innen 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.

Hallig Hooge, Backenswarft

Tom Ben Guischart

So, 21.09.25, 18:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 615,00 €, inkl. Ü/HP (Getränke beim Abendessen vor Ort zu zahlen) im DZ (z. T. mit Etageduschen), inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder. EZ-Zuschlag: 60,00 €. Es fällt bei Anmeldung eine Gebühr von 50,00 € an. Keine Ermäßigung möglich. kostenfreie Abmeldung bis 6 Wochen vor Beginn.

Kursnummer: 00104002

Für die folgenden zwei Bildungsurlaube mit Heinrich Warneke gilt:

In Kooperation mit der Europäischen Akademie Berlin

Veranstaltungsort: Berlin, Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48

Jeweils 5 U-Tage, 40 U-Std., 450,00 €, Übernachtung DZ inkl. Frühstück; EZ-Zuschlag: 80,00 €. Seminar ohne Übernachtung und Frühstück 265,00 €. Keine Ermäßigung möglich. Es gelten die Teilnahmebedingungen der Europäischen Akademie Berlin.

Zum Zwecke der Rechnungserstellung leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner die Europäische Akademie Berlin, Bismarckallee 46/48 in Berlin weiter.

Die Verpflegung wie im Programm vermerkt, Eintrittsgelder, die Transferkosten innerhalb des Programms in Berlin und eine umfangreiche Tagungsmappe sind im Teilnahmebeitrag enthalten. Die An- und Abreise nach bzw. von Berlin erfolgt auf eigene Kosten.

Jüdisches Leben in Deutschland – völlig normal?

Bildungsseminar mit Besuchen vor Ort und Zeitzeugengesprächen

»Die Juden reden zu viel über den Holocaust.« Einer aktuellen Studie des Jüdischen Weltkongresses zufolge stimmen vier von zehn Deutschen dieser Aussage zu. Über 75 Jahre nach der Befreiung des NS-Vernichtungslagers Auschwitz stellt sich damit die beunruhigende Frage: War der Anschlag auf die Synagoge in Halle im Oktober 2019 vielleicht viel weniger eine Einzeltat als bisher gedacht? Sind die Deutschen vielleicht tatsächlich schon wieder anfällig für jenen Antisemitismus, der von den Nationalsozialisten zur verbrecherischen Staatsideologie erhoben wurde, dessen Wurzeln aber viel weiter zurückreichen?

Weder die Aufklärung noch die zunehmende Säkularisierung der Gesellschaft beseitigte die teils aberwitzigen Vorurteile und Stereotypen, die über »die Juden« grassierten. Und das die Weimarer Republik den jüdischen Bürgern/-innen schließlich endlich die volle rechtliche Gleichstellung gewährte, schützte sie nur wenig später nicht davor, vor den Augen der deutschen Öffentlichkeit systematisch deportiert, gefoltert und ermordet zu werden.

Wie leben Juden und Jüdinnen in Deutschland heute? Inwieweit sind sie in die deutsche Gesellschaft integriert? Wie kann und soll die Erinnerung an den Holocaust bewahrt werden? Und wie können wir Deutschland gerade in Zeiten großer Migrationsbewegungen zu einem Land machen, das resistent gegen die religiös motivierte Ausgrenzung bestimmter Bevölkerungsgruppen ist und Heimat für Gläubige aller Religionen bietet?

Mit diesen Fragen wollen wir uns mit Besuchen vor Ort und Zeitzeugen/-innengesprächen beschäftigen.

Mo, 08.09.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 00102002

35 Jahre Deutsche Einheit, aber was fehlt noch?

Bildungsseminar mit Besuchen vor Ort und Gesprächen mit Zeitzeugen/-innen

Am 09. November 1989 fiel für die meisten Menschen in West und Ost völlig überraschend die Mauer in Berlin. Vorausgegangen war eine Zeit, in der die bürgerliche Opposition in der DDR den Druck auf das herrschende Regime ständig erhöht hatte und es kam zur »Friedlichen Revolution«. Dieser Mauerfall führte innerhalb von 11 Monaten zur Deutschen Einheit und aus der DDR und der Bundesrepublik wurde ein Staat. Damit galt der »Kalte Krieg« als beendet und der Weg zum Zusammenwachsen Deutschlands und Europas schien frei zu sein. Doch nach über drei Jahrzehnten ziehen Politiker/-innen und Bürger/-innen in Ost und West eine mehr als ernüchternde Bilanz und durch den Krieg in der Ukraine ist der Frieden in Europa ernsthaft bedroht. Warum verläuft die Integration so unbefriedigend? Worauf beruhen die offensichtlich noch immer vorhandenen Unterschiede, etwa wenn es um die Migrationspolitik oder den Wahlerfolg rechtspopulistischer Parteien in ganz Europa geht? Was muss die Politik in Europa tun, um die Blockaden bei der Annäherung von Ost und West zu überwinden? Mit diesen und weiteren Fragen wollen wir uns generationsübergreifend in diesem Bildungsseminar mit Referaten, Diskussionen, Besuchen vor Ort und Zeitzeugen/-innengesprächen beschäftigen.

Mo, 08.12.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 00102003

Kultur

Ulla Hahn am Rhein

Literatur an Ort und Stelle

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 auferstehen. 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. „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.“

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage! Anmeldungen sind ab dem 17.11.25 möglich! 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!

Leverkusen / Mohnheim

Rhein River Guesthouse

Dr. Ina Düking

Mo, 06.07.26, 15:00 Uhr

05 U-Tage, 39 U-Std., 765,00 €, inkl. VP im DZ; EZ-Zuschlag: 25,00 € (mit Badteilung), 80,00 € oder 140,00 € (mit Rheinblick) - die Preise richten sich nach Lage und Ausstattung. Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: S00200002

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

Meßstetten - Tieringen

Haus Bittenhalde

Christof Eckardt

So, 11.10.26, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 40 U-Std.,

715,00 €, inkl. VP im DZ;

EZ-Zuschlag: 85,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: T00201001

Gesundheit

Hinweise

Wir freuen uns, Ihnen für 2025 bekannte, aber auch einige neue Bildungsangebote präsentieren zu können! Sie haben die Wahl: Neue Angebote auch in den Schulferien oder eine Woche an der frischen Luft und im Grünen – Sie finden bestimmt etwas für sich. Zudem sind unsere eigenen Räume größtenteils barrierearm, sprechen Sie uns bei Rückfragen sehr gern hierzu an!

Mitzubringen sind jeweils bequeme Kleidung, Tagesproviant und Getränke sowie Schreibmaterial oder wie einzeln ausgewiesen. Falls Sie weitere Wünsche oder Anregungen haben, wenden Sie sich gerne an die jeweilige Fachbereichsleitung. Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit! Bitte beachten Sie die Anmelde- und Stornierungsfristen gemäß unserer AGB oder wie ausgewiesen. Bereits voll belegte Kurse werden im Programmheft nicht abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Ernährung und Stressmanagement

Aktiver Umgang mit Stress und persönlichen Ernährungsmustern im Alltag

Haben Sie sich auch schon gefragt, wie Sie bei all den beruflichen und familiären Anforderungen die eigene Energie hochhalten können? Zwischen Meetings, Terminen und Alltagsorganisation bleibt oft wenig Zeit für gesunde Ernährung – und das Gefühl von Überforderung wächst. Unser Kompaktseminar bietet Ihnen genau hier Unterstützung: Erleben Sie, wie Ernährung und Stressmanagement zu einer Kraftquelle in Ihrem Alltag werden können! Im Seminar beantworten wir die Frage, weshalb bewusste Ernährung weit über bloße Nahrungsaufnahme hinausgeht:

Sie unterstützt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern fördert auch das mentale Wohlbefinden und die Resilienz gegenüber Alltagsbelastungen. Sie lernen, warum Achtsamkeit beim Essen eine entscheidende Rolle spielt, um die Signale des Körpers besser wahrzunehmen und gezielt auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, Sie entdecken einfache Möglichkeiten, den hektischen Tag zu entschleunigen und mit Genuss und Bewusstsein Ihre Mahlzeiten zu gestalten – für mehr Energie und innere Balance.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Ursula Fischer / Roswitha Kaiser
Mo, 24.11.25, 09:00 Uhr – Anmeldung bis
12.10.2025
5 U-Tage, 36 U-Std., 181,50 €,
Kleingruppe : 242,00 €
Kursnummer: 00301013



Foto: pexels.com



Foto: pexels.com



Gesundheit

Bildungsurlaub

Anmeldung: www.vhs-diepholz.de

Stressabbau im Berufsalltag – Gesundheitsprävention durch bewusste Wahrnehmung des Rückens im Arbeitsalltag

Schmerzen im Rücken sind ein Alarmzeichen unseres Körpers und signalisieren, aktiv werden zu müssen. Fernab von Büro- und Alltagsstress vermittelt Ihnen dieser Bildungsurlaub Kenntnisse und Fähigkeiten, die Rückenmuskulatur zu stärken und das Wohlbefinden zu erhöhen. Sie erwerben darüber hinaus Verständnis für die Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituationen und gesunder Lebensführung. Wahrnehmungsübungen, funktionelle Gymnastik, richtiges Stehen, Sitzen, Liegen und Bücken werden im Fokus des Bildungsurlaubs stehen. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit für Ihr ganz persönliches Wohlbefinden und stärken Sie damit Ihre Vitalität am Arbeitsplatz.

Jeweils mit Andrea Barth

5 U-Tage, 40 U-Std.,
165,00 €, Kleingruppe: 230,00 €

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Anmeldung bis 18.07.2025
Mo, 01.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301015

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.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Jeweils mit Jutta Berms
5 U-Tage, 30 U-Std., 123,00 €,
Kleingruppe: 148,00 €

1. Termin

Anmeldung bis 20.06.2025
Mo, 04.08.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: Q00301019

2. Termin

Anmeldung bis 05.09.2025
Mo, 20.10.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301012

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 helfen, Körper und Geist zu entspannen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Jonas Sieszulski
Anmeldung bis 21.08.2025
Mo, 13.10.25, 09:00 Uhr 5 U-Tage,
30 U-Std., 145,00 €,
Kleingruppe: 160,00 €
Kursnummer: 00301014

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 sowie Wohlbefinden zu stärken.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Jutta Ehlers

Anmeldung bis 01.08.2025

Mo, 15.09.25, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 30 U-Std., 143,00 €,

Kleingruppe: 185,00 €

Kursnummer: 00301011

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

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste

Sandra Lund

Anmeldung bis 12.12.2025

Mo, 26.01.26, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 36 U-Std., 160,00 €,

Kleingruppe 190,00 €

Kursnummer: 00301017

Mit Pilates und Achtsamkeit berufliche 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 werden Bildungsurlaub (NDS) und Bildungszeit (HB) beantragt. Darüber hinaus ist eine Teilnahme 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-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Andrea Barth

Anmeldung bis 10.01.2026

Mo, 23.02.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 165,00 €,

Kleingruppe: 230,00 €

Kursnummer: S00301010

Sprachen

Sie können Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse prüfen, indem Sie einen Einstufungstest selbst durchführen – und zwar im Internet: www.vhs-diepholz.de unter »Sprachen/Allgemeine Hinweise/Einstufungstest«.

Weitere Beratung erhalten Sie unter Tel. 04242 976-4009.

Für alle Bildungsurlaube Sprachen gilt: Anmeldeschluss 6 Wochen vor Beginn. Das Entgelt ist nicht zu zahlen, wenn sich Teilnehmende rechtzeitig vor Anmeldeschluss abmelden. Erfolgt die Abmeldung später muss der volle Teilnahmebetrag gezahlt werden.

The Joy of English B1/B1+

Do you get nervous when you have to speak English in front of business partners, colleagues or strangers on the street? Does the right word fail you when you have to speak English? Are you looking for the chance to practice speaking in a place where there is no pressure? Well, look no further. This course offers you an interesting week to learn and improve your English vocabulary and communication skills. The practised grammar functions will become extra tools for you to improve your English experience ...

Among other things we'll be

- discussing, talking, conversing about various topics
- practicing normal everyday language
- using figurative speech to add zest to your speaking
- describing people, actions, processes
- practising useful language
- telling stories
- enjoying using English

There are two courses offered. One in spring and one in autumn. They have different content, but the same goal.

This 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, join the course. Looking forward to seeing you!

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Jacqueline Schneider
Anmeldung bis 17.08.2025
Mo, 22.09.25, 10:30 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe:
163,50 €, Kleinstgruppe: 205,00 € inkl.
Begleitmaterial und Pausenkaffee
Kursnummer: 00406006

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 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 Sprachverwendung (mindestens Niveaustufe A1 abgeschlossen)

Lehrwerk: Un été parfait - 5-Minuten-Lektüren A2; PONS. (ISBN 978-3-12-562231-9)

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nataly Wegener
Mo, 23.02.26, 08:00 Uhr
Anmeldung bis 11.01.2025
5 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe:
180,00 €, Kleinstgruppe: 230,00 € inkl. Pausenkaffee
zzgl. Kosten für Lehrwerk
Kursnummer: S00408001

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 sein, sich in einfachen Sätzen mit den Menschen vor Ort zu unterhalten und über sich selbst zu erzählen? Viel über das Land der Seen, Elche, Bullerbü und IKEA erfahren und warum die schwedischen Königinnen Silvia und Lucia heißen? Auch andere Spezialitäten als „Kanelbullar“ kennen zu lernen? Dann wähle diesen Online-Bildungsurlaub, lerne fünf Tage intensiv Schwedisch und vieles mehr!

Lehrwerk: Tala Svenska A1Plus Lehrbuch (ISBN 978-3-933119-04-9) und Übungsbuch (ISBN 978-3-933119-14-8); Groa Verlag. Das Lehrwerk ist für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet und bereitet für einen Aufenthalt im Land vor. Der schwedische Alltag wird genauso berücksichtigt wie touristische, berufliche und studentische Interessen.

Online

Bettina Dreyer
Anmeldung bis 27.07.2025
Mo, 01.09.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 208,00 €, Kleingruppe: 218,00 €, Kleinstgruppe: 290,00 €
zzgl. Kosten für Lehrwerke
Kursnummer: 00426007

Schwedisch A1/A2

Für den Wiedereinstieg und leicht Fortgeschrittene

Hallå där! Du hast bereits ein paar Vorkenntnisse und möchtest deinen Wortschatz erweitern? In der Lage sein, dich mit den Menschen vor Ort zu unterhalten und über Erlebtes im Land zu erzählen? Dinge beschreiben können und viel über das Land der Seen, Elche, Bullerbü und IKEA erfahren? Die Aussprache üben und erfahren, warum die schwedischen Königinnen Silvia und Lucia heißen? Dann wähle diesen intensiven Wochenkurs! Hier wird auf viele Fragen der Teilnehmenden eingegangen. Das eingesetzte Lernmaterial ist für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet und bereitet für einen Aufenthalt im Land vor. Der schwedische Alltag wird genauso berücksichtigt wie touristische, berufliche und studentische Interessen.

Voraussetzung: leicht fortgeschrittene Kenntnisse auf dem Niveau A1 (Grundwortschatz, einfache Sätze bilden)

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Bettina Dreyer
Anmeldung bis 02.11.2025
Mo, 15.12.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 37 U-Std., 148,50 €,
Kleingruppe: 163,50 €,
Kleinstgruppe: 220,00 €, inkl. Pausenkaffee
zzgl. 15,00 € für Lehrmaterial
Kursnummer: 00426002

Spanische Woche 2 – A1

Vamos a hablar español! Wollten Sie immer einmal Strukturen wiederholen, die typisch für die spanische Sprache sind? In diesem Kurs werden wir das und mehr machen: Übungen, Dialoge und vor allem leichte Konversation.

Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 (mindestens bis Lektion 4, Con gusto A1; Klett)

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Elisa Catalá Alonso de Medina
Anmeldung bis 07.09.2025
Mo, 13.10.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €,
Kleingruppe: 163,50 €,
Kleinstgruppe: 205,00 €
inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee
Kursnummer: 00422001

Deutsche Gebärdensprache 1

Gebärdensprache lernen - das kann jeder bei uns. 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 die Gebärdensprachen auch nicht. Es sind natürlich gewachsene Sprachen, die sich mit den Menschen und den umgebenden sozialen Bedingungen entwickelt haben und ständig weiterentwickeln. Sie möchten die Gebärdensprache erlernen, haben bisher aber keine Vorkenntnisse? Dann ist das Seminar genau das Richtige. 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.

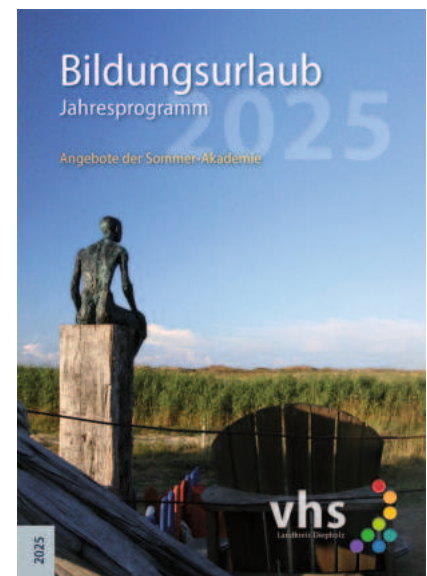
Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Doris Geist
Mo, 19.01.26, 09:00 Uhr
Anmeldung bis 07.12.25
5 U-Tage, 30 U-Std., 150,00 €,
Kleingruppe: 160,00 €,
Kleinstgruppe: 200,00 €,
inkl. Pausenkaffee
zzgl. 8,00 € Materialkosten
Kursnummer: 00426001

Bildungsurlaubs-Broschüre

mit allen Angeboten für das Jahr 2025.
Sie können diese bei uns anfordern oder aus dem Internet herunterladen.

Tel. 04242 976-4444
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de



Computer & Co.

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

Anmeldung bis 24.09.2025

Mo, 10.11.25, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 195,00 €, Kleingruppe: 205,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 250,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee

Kursnummer: 00500002



Foto: pexels.com

Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Möchten Sie wissen, wie Kommunikation in Konflikten funktioniert? Lernen Sie Konflikte frühzeitig zu 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 Grupsituationen sowohl in die Rolle der Konfliktpartei als auch in die der Vermittler/-innenrolle. 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 Information 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

Bahnhof, Am Bahnhof 1

Horst Göbel

Anmeldung bis 17.10.2025

Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 128,00 €, Kleingruppe: 138,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 170,00 €

Kursnummer: 00500003

OFFICE – Einsatz im Büroalltag

Effektives Arbeiten mit WORD, OUT- LOOK, 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 näherbringen 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

Anmeldung bis 09.11.2025

Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 185,00 €, Kleingruppe:
195,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 240,00 €
inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00502038

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

Anmeldung bis 09.10.2025

Mo, 17.11.25, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 196,00 €, Kleingruppe:
206,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 250,00 €
inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00502031

Excel Einführung kompakt

Dieser praxisorientierte Kurs ist perfekt für Einsteiger/-innen und alle, die ihre Grundfertigkeiten in Excel erweitern oder auffrischen möchten – im Beruf, im Studium oder für persönliche Projekte. 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.

Unterrichtstage: Mo. – Fr., jeweils 09:00 – 13:15 Uhr. Die Anerkennung als Teilzeitbildungsurlaub in Niedersachsen ist beantragt.

Weyhe-Leeste

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

Anmeldung bis 17.10.2025

Mo, 03.11.25, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 25 U-Std., 129,00 €, Kleingruppe:
139,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 180,00 €
inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00502032

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 10.12 High Sierra oder neuer) mitbringen.

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

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Martin Nittscher

Anmeldung bis 06.08.2025

Mo, 22.09.25, 08:30 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €, Kleingruppe: 304,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 366,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee

Kursnummer: 00501005

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 iOS 12 oder neuer) mitbringen.

Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (7,99 €) oder Buch (19,95 €), sofern gewünscht.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Martin Nittscher

Anmeldung bis 17.09.2025

Mo, 03.11.25, 08:30 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €, Kleingruppe: 304,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 366,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee

Kursnummer: 00501007

Apple MacBook oder iMac

Aufbaukurs »Die Apple Programme«

Sie beherrschen schon alle Grundfunktionen Ihres MacBook oder iMac, aber der Umgang mit den Apple eigenen Office- und Medien-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. Außerdem zeigen wir Ihnen, wie man mit der Fotos-App seine Bilder perfekt in den Griff bekommt, wie man Musik und andere Medien optimal verwalten kann und wie man mit iMovie in wenigen Schritten einen eigenen Film oder eine Diashow erstellt. Zahlreiche Profi-Tipps für die richtigen Einstellungen und Empfehlungen für hilfreiche und weiterführende Programme runden den Kursinhalt ab. Nach dem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, alle wichtigen Apple Anwendungen und iCloud Drive sicher und effizient zu nutzen.

Voraussetzungen: Mac-Grundkenntnisse gem. »Komplettkurs für Ein- und Umsteiger« sowie installiertes Pages, Numbers, Keynote, iMovie

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

Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem macOS 10.12 High Sierra oder neuer) mitbringen.

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

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a

Martin Nittscher

Anmeldung bis 22.10.2025

Mo, 08.12.25, 08:30 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €, Kleingruppe: 304,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 366,00 € inkl. Mittagessen und Pausenkaffee

Kursnummer: 00501004

Adobe Lightroom Classic

Adobes leistungsstarke Bildverwaltungs- und Bildbearbeitungssoftware bietet unter einer Oberfläche alle Funktionen, die Fotografen für die Archivierung und Optimierung ihrer digitalen Bilder benötigen.

Dieser Kurs soll Ein- und Umsteigern auf Lightroom helfen, die sehr leistungsfähige Software effektiv und geradlinig zu benutzen. Insbesondere Umsteiger von einer »konventionellen« Bildbearbeitungssoftware wie Photoshop, GIMP oder Photo Paint müssen sich an eine völlig andere Handhabung von Dateien gewöhnen. Wenn man sich damit jedoch einmal angefreundet hat, ist die Verwaltung und Bearbeitung digitaler Bilder sehr strukturiert und schnell. So lassen sich etwa viele Aufgaben automatisieren, die in einer konventionellen Bildbearbeitung mühsame Handarbeit bedeuten würden. Auch der Export der Fotos für verschiedene Anwendungen wie Internet oder Fotobuch ist einfach und elegant gelöst. Der Schwerpunkt des Bildungsurlaubs wird auf den Modulen »Bibliothek« und »Entwickeln« liegen.

Wichtig: In diesem Kurs wird nur Lightroom Classic behandelt!
Unterrichtstage: Mo – Do, jeweils 08:30 – 15:30 Uhr.

Die Teilnehmenden sollten den Umgang mit dem Computer, insbesondere die Navigation im Dateisystem, sicher beherrschen. Erfahrungen in der Bildbearbeitung werden nicht vorausgesetzt.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
Anmeldung bis 26.10.2025
Mo, 24.11.25, 08:30 Uhr
4 U-Tage, 32 U-Std., 218,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 242,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00501009

Digitale Bildbearbeitung

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an (Hobby-) Fotografen und Fotografinnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in der digitalen Bildbearbeitung. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, ihre digitalen Bilder optimal zu bearbeiten und effektiv zu verwalten. Es werden nur Werkzeuge und Techniken erläutert, die mit jedem Bildbearbeitungsprogramm ausgeführt werden können. Wir arbeiten mit Adobe Photoshop. Im Einzelnen schauen wir uns folgende Themen an:

- 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 für diesen Kurs ist der sichere Umgang mit dem Computer: Öffnen, Speichern, Schließen, Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.
Unterrichtstage: Mo. – Fr., jeweils 08:30 – 15:30 Uhr.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
Anmeldung bis 05.10.2025
Mo, 03.11.25, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 260,00 €, Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 290,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00501008

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.

Mo. – Do. 08:00 bis 16:15, Fr. 08:00 bis 11:15 Uhr

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Uwe van der Ploeg
Mo, 24.11.25, 08:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 239,00 €, Kleingruppe: 259,00 €
Kursnummer: 00500001

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Uwe van der Ploeg
Mo, 09.02.26, 08:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 239,00 €, Kleingruppe: 259,00 €
Kursnummer: 00500002



Schlagfertigkeit in Beruf und Alltag

In diesem Seminar finden Sie Antworten auf Fragen wie beispielsweise: 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 die Hintergründe verdeutlicht und zielführende Kommunikationsstrategien trainiert. Methoden sind hierbei: Aktives Zuhören, Entziffern der Kommunikationsebenen, Konfrontationstechniken, »Dolmetschertechnik«, Konter-Techniken, das Gegenüber überraschen. Mo. - Do. 08:00 bis 16:15, Fr. 08:00 bis 11:15 Uhr

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Uwe van der Ploeg
Mo, 16.02.26, 08:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 239,00 €, Kleingruppe: 259,00 €
Bildungsurlaub
Kursnummer: 00500001

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 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: Lerne, wie du Licht, Perspektiven & Bildkomposition gezielt einsetzt.
- Professionelle Nachbearbeitung: Optimize deine Bilder & Videos mit den Apps Snapseed & Kinemaster – direkt auf dem Smartphone oder Tablet.
- Individueller Workflow: Entwickle deine eigene Strategie für schnelle & effektive ContentProduktion.

Arbeitsweise:

- Inspirierende Impulse in Vortragsform
- Kreative Gruppenarbeit
- Praxisnahe Einzelübungen

? Warum Sie dabei sein sollten:

Smartphone-Kameras sind längst nicht mehr nur für Schnappschüsse da! Mit den richtigen

Techniken und Apps erstellen Sie hochwertigen visuellen Content, der Ihre Botschaft

professionell transportiert – ob für Social Media, Präsentationen, Marketing oder einfach für Ihre privaten Vorführungen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Roland Artur Berg
Mo, 16.03.26, 09:30 Uhr
3 U-Tage, 22 U-Std., 165,00 €, Kleingruppe: 180,00 €, Kleinstgruppe (5 - 6): 199,00 € inkl. Pausenkaffee
Bildungsurlaub
Kursnummer: 00501001

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

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!

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 00504006

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

Kursnummer 00504007

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Willi Wagner
Anmeldung bis 15.10.2025
Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 220,00 €, Kleingruppe: 230,00 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 250,00 € inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00504001

Online-Angebote

Lösungsorientierter Umgang mit Stress: mit dem LoUmS-Konzept ©

Entspannung ist gut – Stresslösung ist besser !

Betriebsklima, Leistungsbereitschaft, Belastungsfähigkeit, Arbeitsergebnis und auch Erfolg stehen oftmals in engem Zusammenhang mit dem Umgang und der Verarbeitung von Stress und Konfliktsituationen. Die Umstände und Beziehungen im privaten Bereich sind i.d.R. ebenso durch Stress beeinflusst. Der Königsweg für den Umgang mit Stress ist die »Lösungsorientierung«.

Wir werden in diesem Seminar deshalb eine der besten Strategien und Werkzeug für die erfolgreiche Lösung kennenlernen und Hilfen für deren Umsetzung erhalten. Wir werden uns in dieser Veranstaltung aber auch mit Themen beschäftigen, die uns helfen werden, Stress und Konfliktsituationen besser zu erkennen, beurteilen und ändern zu können.

Inhalte:

- Stress, Stressoren, Stress-Signale; Ursache, Auswirkungen und Ebenen der Stressreaktion
- Das psychische und körperliche Stressgeschehen; Stress im Berufsleben, Leistung, Stresstypen
- Bewusstsein vs. Unterbewusstsein i. V. m. dem persönlichen Stressgeschehen
- Persönlichkeit und psychologische Grundeinstellungen als »der ultimative Schlüssel« für den Umgang mit Stress
- Fallanalysen und Beispiele aus der Praxis; das Werkzeug zur individuellen Lösungsmöglichkeit von Stress

Thomas Peter Willi Süper

Anmeldung bis 05.10.2025

Mi, 05.11.25, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 127,00 €,

Kleingruppe: 137,00 €, Kleinstgruppe

(5 – 6 TN): 160,00 €; inkl. Skript

Kursnummer: 00500005

Folgende drei Angebote

In Kooperation mit der VHS Gerlingen

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.

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.

Moderation: Willi Wagner

Jeweils 5 U-Tage, 40 U-Std., 250,00 € – Keine Ermäßigung möglich.

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. Die Teilnehmenden arbeiten während des Kurses fallweise mit diesen Programmen. 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, Digitalisierung 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.

Mo, 22.09.25, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 20.08.2025

Kursnummer: 00504005

lexoffice
just smile

Anwendungen in der Warenwirtschaft und dem Vertrieb am Beispiel von Lexware und DATEV

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.

Mo, 06.10.25, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 03.09.2025

Kursnummer: 00504004



Anwendungen in der 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 Mitarbeitendenstammdaten
- 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 Beispiele mit der Software DATEV Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der DATEV eG. Durch zusätzliche Bearbeitung von E-Lerneinheiten 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/>

Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr

Anmeldung bis 05.11.2025

Kursnummer: 00504002



VHS vor Ort



Vorträge, Online-Vorträge,
Lesungen, Exkursionen 95

vhs digital 101

Stuhr 127

Weyhe 147

Syke 165

Bassum 193

Twistringen 215

Bruchhausen-Vilsen 231

Sulinger Land 245

Diepholzer Land 257

Vorträge

Vorträge, Online-Vorträge, Lesungen, Exkursionen

September

FossilienGrube Twistringen – Ein Fenster zur Urzeit Norddeutschlands
04.09.25, **Twistringen** 217

Gemeinwohlökonomie auf kommunaler Ebene
04.09.25, **Syke** 167

Kinder trauen anders!
08.09.25, **Twistringen** 223

Der Sternenhimmel im Herbst
09.09.25, **Syke** 168

Eine Wohngenossenschaft was ist das?
09.09.25, **Syke** 167

Heilkräuter und Gewürze - Die Apotheke aus unserem Garten
11.09.25, **Stuhr-Brinkum** 139

Wald mit allen Sinnen erleben
13.09.25, **Syke** 169

Die Macht der Lüge - und was wir dagegen tun können
15.09.25, **Bassum** 9

Wieso bin ich wie ich bin und handle wie ich handle?
15.09.25, **Syke** 180

Zuckerfrei glücklich
17.09.25, **Bassum** 204

Rechtsextreme Codes auf TikTok und Instagram entlarven
22.09.25, **Bruchhausen-Vilsen** 233

Mit positiver Kommunikation zu mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Freude
23.09.25, **Weyhe-Leeste** 149

Eine Wohngenossenschaft planen
23.09.25, **Syke** 167

Chronische Erkrankungen des Verdauungstrakts
24.09.25, **Bassum** 202

Erziehung bedeutet Beziehung – Grundsätze der gewaltfreien Kommunikation (GfK)
24.09.25, **Stuhr** 131

Cholesterin natürlich senken
25.09.25, **Online** 110

Mit dem Longevity-Code gesund in den Tag
26.09.25, **Bruchhausen-Vilsen** 242

Nährstoffe und Ernährung in den Wechseljahren
30.09.25, **Bruchhausen-Vilsen** 241

Oktober

Als Frau unterwegs, Reisegeschichten aus aller Welt
06.10.25, **Bassum** 195

Auf Stippvisite beim ZUGvogel: Einblick in moderne Hospizarbeit
07.10.25, **Sulingen** 251

»Bad News« - Zum besseren Umgang mit schlechten Nachrichten
07.10.25, **Syke** 171

Energie in Bürgerhand - Bürgerenergiegenossenschaften
07.10.25, **Syke** 167

»Bad News« - Zum besseren Umgang mit schlechten Nachrichten
08.10.25, **Bassum** 197

Autismus Spektrum Störung (ASS) verstehen und als Chance begreifen!
08.10.25, **Syke** 173

Das Erbrecht und seine Tücken - was man über das Erbrecht wissen sollte
08.10.25, **Syke** 169

Leben mit einer Krebserkrankung: Was Angehörige wissen sollten
09.10.25, **Bassum** 201

Ökologisch & nachhaltig: Solidarische Landwirtschaft
09.10.25, **Syke** 167

30 Tage im Himalaya - Teil 2: Gefährliche Wanderung im Himalaya
10.10.25, **Bruchhausen-Vilsen** 233

Investieren in Aktien, ETF & Co. - Grundlagenwissen Börse
13.10.25, **Online**

Kräuter und Tees gegen Atemwegserkrankungen
14.10.25, **Syke** 185

Grundlagen der gesunden Ernährung
15.10.25, **Weyhe-Leeste** 158

Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen
16.10.25, **Online** 110

Hey Alter! Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt!
18.10.25, **Lembruch** 260

Faszination Kraniche
23.10.25, **Twistringen** 219

Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens
23.10.25, **Online** 110

Internet of Things - Wenn die Cloud Dein Leben übernimmt
23.10.25, **Syke** 192

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung
27.10.25, **Weyhe-Leeste** 149

Die Pflegeversicherung - Durchblick im Leistungsdschungel
28.10.25, **Weyhe-Leeste** 149

Fit bis ins hohe Alter durch geeignetes Essen
29.10.25, **Syke** 185



Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung 29.10.25, Twistring	217
Zwischen Wiederaufbau und Wiedererwachen - Jüdisches Leben im Landkreis Diepholz, 80 Jahre nach Kriegsende 30.10.25, Bassum	10
November	
Nährstoffe und Ernährung in den Wechseljahren 04.11.25, Bassum	204
Den inneren Schweinehund besiegen 04.11.25, Weyhe-Leeste	185
Jungen verstehen lernen - Kleine Helden ohne Königreich 04.11.25, Syke	173
Es(s) reicht! 04.11.25, Diepholz	263
Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung 05.11.25, Bruchhausen-Vilsen	234
Venedig- Geschichte und Kunst 05.11.25, Twistring	221
ADHS - was ist das? 05.11.25, Syke	173
Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten 05.11.25, Syke	172
Rheumatische Erkrankungen 06.11.25, Online	110
Der Blick hinter die Spiegel – Leben und Werk von Max Beckmann 06.11.25, Bruchhausen-Vilsen	235
Wo kommt nur der Schimmel her? Was tun? 06.11.25, Online	170
Kernvokabular Gebärden 08.11.25, Bassum	197
Wieso bin ich wie ich bin und handle wie ich handle? 10.11.25, Weyhe-Leeste	154
Testament - oder Streit in der Erbengemeinschaft? 10.11.25, Weyhe-Leeste	150
Danzig/Masuren 11.11.25, Syke	175
Liebliche aus dem Ofen 12.11.25, Twistring	228
Der Dämmer ein Flachsee außer Rand und Band 12.11.25, Syke	174

Testament - oder Streit in der Erbengemeinschaft? 12.11.25, Twistring	218
Zucker - Nervennahrung oder süßes Gift? 13.11.25, Stuhr-Brinkum	139
Ein Einblick in die Ernährungspsychologie 18.11.25, Syke	
Es(s) reicht 18.11.25, Twistring	224
Wenn die Zeitfalle zuschnappt: Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheiten 19.11.25, Online	110
Krankenhausreform im Dialog 19.11.25, Weyhe-Leeste	155
Zuckerfrei glücklich 19.11.25, Bruchhausen-Vilsen	242
Kindern beistehen bei Sterben, Trauer und Verlust 19.11.25, Syke	173
Schlaganfall 20.11.25, Online	110
Nährstoffe und Ernährung in den Wechseljahren 25.11.25, Syke	186
Ist mein Kind depressiv? 26.11.25, Stuhr-Brinkum	132
Lipödem: Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom 27.11.25, Online	110
Arztbesuch – und keiner versteht sich? 27.11.25, Twistring	224
Kulinarische Festtagsfreuden 27.11.25, Twistring	228

Dezember/Januar

Fake News erkennen 02.12.25, Syke	169
Warum ist Linux als Betriebssystem die 1. Wahl? 04.12.25, Syke	192
Die Zitrusfrüchte Italiens 10.12.25, Online	110
Vegetarische Gerichte aus der Heimat 13.01.26, Twistring	
Leben mit einer Krebserkrankung: Was Angehörige wissen sollten 22.01.26, Bassum	201
Autoimmunkrankheiten 22.01.26, Online	110

Junge Finanzen - Tipps für Schulabgänger 26.01.26, Online	170
Eltern in Trennung – wie behalten sie die Kinder im Blick? 28.01.26, Stuhr	132
Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung 29.01.26, Online	110

Probier mal 4!

© machart-bremen.de, Foto: stock.adobe.com: Africa Studio

4 x 30 Min. Einzelunterricht
für zusammen 50,– Euro

Geschenkgutscheine erhältlich!

www.musikschule-diepholz.de, Tel. 04242/976-4143

KreisMusikschule des
Landkreises
Diepholz

6er Karte



Instrumental- und Gesangs- unterricht für Erwachsene ab 21 Jahren

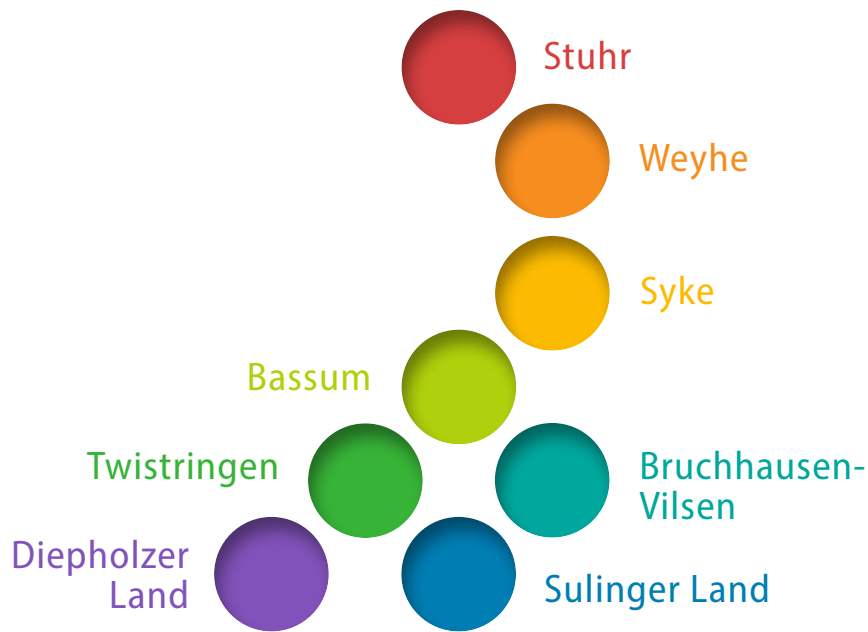
Ein Angebot für alle, die Erlerntes auffrischen
oder Unterrichtstermine flexibel gestalten möchten.

6 x 30 Min. Einzelunterricht für 215,- Euro

www.musikschule-diepholz.de, Tel. 04242/976-4143



des
Landkreises
Diepholz



VHS – immer in Ihrer Nähe

Die VHS führt ihre Kursangebote nach Orten und Regionen auf, innerhalb der Orte und Regionen inhaltlich gegliedert. Symbolisiert wird diese Gliederung durch das Logo, das zwei Aspekte vereint, die für unsere Volkshochschule wesentlich sind:

Die farbigen Punkte repräsentieren die jeweilige Stadt, Gemeinde oder Region, sortiert von Nord nach Süd. Hier finden Sie Ihre örtliche Volkshochschule mit den Veranstaltungen in Ihrer Nähe. Durch Vor- bzw. Zurückblättern können Sie im Programmheft Veranstaltungen in den Nachbarorten leicht finden.

Die Gesamtheit der farbigen Punkte steht für unsere VHS als Einrichtung des Landkreises **Diepholz**. Wir sehen es als unseren Auftrag, mit den Bildungsangeboten flächendeckend vor Ort vertreten zu sein.

Schauen Sie bitte auch in die Programmheft-Seiten mit den Veranstaltungen von überörtlichem Interesse. Im vorderen Teil des Heftes stellen wir Ihnen darüber hinaus die Fachbereiche mit weiteren Informationen vor.

vhs digital





online

Online Angebote

Nach den erfolgreichen Durchführungen unserer digitalen Angebote in den letzten Semestern sind wir auch in diesem Semester mit vielen verschiedenen Themen und Angebotsformen in der digitalen Welt des Lernens dabei. Ohne lange Fahrtwege ermöglichen Ihnen die Web-Vorträge einen Anschluss an aktuelle Diskussionen mit Menschen aus dem ganzen Bundesgebiet. Vom Wohn- oder Arbeitszimmer aus direkt bei gesellschaftspolitisch relevanten Diskussionen dabei sein oder sich ohne viel Sorge um die Anreise mit Gesundheitsthemen auseinandersetzen. Lernen ein Leben lang

– egal in welchem Wohnort – ermöglichen unsere unterschiedlichen Formate, die oft auch Präsenzunterricht und digitalen Unterricht miteinander verbinden. Ob Sie im Selbstlernkurs die beruflichen Fähigkeiten ausbauen oder in moderierten Kursen das künstlerische oder sprachliche Können verbessern möchten – die Möglichkeiten sind vielfältig. Wir sind sicher – da ist für jeden Menschen was dabei.

Als Voraussetzung reichen dafür eine relativ stabile Internetverbindung, ein Rechner, evtl. mit Kamera und Mikro oder ein Laptop –

und natürlich die Neugierde auf das Thema. Anspruchsvolle Technik oder besondere Computerkenntnisse werden nicht benötigt.

Für jede Anmeldung zu unseren Onlineangeboten gilt: Sie erfolgt über die Website der VHS, da wir immer eine aktuelle Mail-Adresse von Ihnen benötigen. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigungsmail über die Anmeldung. Alle wichtigen Informationen konkret zu Ihrem Onlineangebot erhalten Sie wenige Tage vor Kursstart – ebenfalls per Mail.

 Aktuelle Angebote: <https://www.vhs-diepholz.de/programm/online-angebote/>

Formate unserer Onlineangebote

Web-Vortrag

Zum angegebenen Termin erwartet Sie ein interaktiver Vortrag und Sie können als Teilnehmerin und Teilnehmer hören und sehen, wie Dozentinnen und Dozenten ihre Inhalte auf Ihrem Bildschirm präsentieren. Ihre Rückmeldungen zu den Inhalten erfolgen in der Regel über Chatfunktionen. Eine Teilnahme ist ohne Mikro und Kamera möglich. Die nachfolgenden Web-Vorträge sind entgeltfrei.

Moderierter Onlinekurs

Es gibt einen oder mehrere Kurstermine, an denen gemeinsam unter Moderation der Kursleitung am Thema und vorhandenem Arbeitsmaterial gearbeitet wird. Oft wird die Funktion der Videokonferenz genutzt, um in einen Austausch zu kommen. Für eine Teilnahme sind Mikro und Kamera empfohlen. Die Kursentgelte der nachfolgenden moderierten Onlinekurse sind unterschiedlich und werden im Ankündigungstext ausgewiesen.

Selbstlern-Onlinekurs

Ab dem angegebenen Termin werden Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt, die im eigenen Tempo am eigenen Rechner erarbeitet werden. Die Arbeitsmaterialien werden durch Erklärfilme und kreative Arbeitsaufträge ergänzt. Kleine Quizrunden gewährleisten eine Selbstüberprüfung der erarbeiteten Inhalte. Eine Teilnahme ist ohne Mikro und Kamera möglich. Die Kursentgelte der nachfolgenden Selbstlern-Onlinekurse sind unterschiedlich und werden im Ankündigungstext ausgewiesen.

Kurse in der vhs.cloud

Die vhs.cloud ist das Online-Netzwerk der Volkshochschulen in Deutschland. Sie bietet bundesweit allen Volkshochschulen mit ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Kursleitungen und Mitarbeitenden eine digitale Plattform für Lehr- und Lern-

angebote, Kommunikation und Zusammenarbeit. Die vhs.cloud wird zentral und datenschutzkonform auf einem Server in Deutschland betrieben. Onlinefortbildungen in der vhs.cloud ermöglichen ganz unterschiedliche Formen der Zusammen-

arbeit, die aber im Ausschreibungstext der Veranstaltung beschrieben werden. Wie Ihr Kurs in der vhs.cloud dann konkret abläuft, erfahren Sie von der VHS oder Ihrer Kursleitung.





Unsere Online-Veranstaltungen in der Übersicht

Mehrfache Termine

eCoaching für Azubis, Berufsanfänger und
Arbeitsuchende – Mathe und Physik
fortlaufendes Angebot 75

Video-Selbstlernkurse Xpert
Übersicht 293

Erstellen von Webseiten ohne
Programmierkenntnisse
Terminübersicht 124

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen
Terminübersicht 124

Die Welt der Apps für Smartphone / Tablet
Terminübersicht 124

KI (Künstliche Intelligenz im Alltag)
Terminübersicht 124

Excel Basics
Terminübersicht 124

Apple IOS v. Windows –
Apple Welt verstehen
Terminübersicht 124

Powerpoint beherrschen
Terminübersicht 124

Tablet statt PC und Laptop?
Terminübersicht 124

Outlook beherrschen
Terminübersicht 124

Sicherheitseinstellung für
Smartphones und Tablets
Terminübersicht 124

August

MS Planner – Aufgabenplanung und -steuerung
07.08.25 121

Künstliche Intelligenz im Büromanagement
07.08.25 121

MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel
07.08.25 121

MS Teams im Projektmanagement
08.08.25 121

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen
08.08.25 121

Tastaturtraining im Online-Unterricht
18.08.25 114

September

Geh glückwärts – natürlich achtsam
stressfrei
01.09.2025 111

Stress-Löser Natur
01.09.2025 111

Innere Stärke dank Resilienz
(Präventionskurs)
01.09.2025 111

Entspannung auf Knopfdruck
01.09.2025 111

Schwedisch A1/A2
03.09.2025 112

Schwedisch für Fortgeschrittene - B2
03.09.2025 113

Schwedisch 5 - A2
04.09.2025 113

Einstieg in die schwedische Sprache 1 - A1
05.09.2025 112

Spanisch 1 - B1
05.09.2025 113

Schwedisch 3 - A2
08.09.2025 112

Schwedisch 5 - A2
08.09.2025 113

Kosten-und-Leistungs-Rechnung
08.09.2025, 125

Personalsachbearbeitung
08.09.2025, 125

Vorbereitende Buchführung
09.09.2025, 125

Entgeltabrechnung
09.09.2025, 125

Rational investieren -
Eine Einführung in Aktien und ETFs
09.09.25 107

Chinesisch von Anfang an 1 - A1
10.09.25 113

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft
15.09.2025 107

Von Goldgrund zu Perspektive
16.09.2025 109

Apple Keynotes für Business-Präsentationen
16.09.2025 119

Einführung in MS 365 zur teamorientierten Zusammenarbeit
16.09.2025 121

Apple Pages für Business-Texte
17.09.2025 119

MS Lists – effektives Informationstracking
17.09.2025 121

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)
17.09.2025 125

Apple Numbers für Business-Kalkulationen
18.09.2025 119

MS Loop – innovatives Kollaborationstool
18.09.2025 121

MS Teams und OneNote für Apple iOS
19.09.2025 119

MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel
19.09.2025 122

MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel
20.09.2025 119

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung
22.09.2025 118

MS Excel im kaufmännischen Büromanagement
22.09.25 121

MS Exchange Online – Outlook-Administration
23.09.2025 119

Excel am Vormittag: Einführung in Excel kompakt
23.09.2025 115

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz
24.09.2025 119

Begrünung von Dach und Fassade - auch für Ihr Haus geeignet?
24.09.2025 107

Cholesterin natürlich senken
25.09.2025 110

CapCut-Einführungskurs
25.09.2025 115

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz. Modul II: Professionelle Sendungen und Schnellbausteine	119
25.09.2025	
MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows	119
26.09.2025	
Adobe InDesign – der umfassende Profi-Kurs	119
27.09.2025	
Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets	124
27.09.25	
Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben	107
30.09.2025	
Video-Magie mit Vizard.ai: Verwandeln Sie Videos in virale Reels	115
30.09.2025	
Excel am Vormittag: Excel kompakt Aufbaukurs	115
30.09.2025	

Oktober

Superhirn - Namen und Gesichter merken	114
02.10.25	
Anwendungen in der Warenwirtschaft	282
06.10.25	
Musik erstellen mit KI – Einführung in Suno	115
07.10.2025	
MS OneDrive und SharePoint in der parallelen Nutzung	122
07.10.25	
Einführung in die Buchführung	288
07.10.25	
MS Word & Outlook in der MS Teams – die digitale Organisation	122
08.10.25	
Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik	107
08.10.25	
Kunstwerke per Mausclick: Entdecken Sie die Magie von Stable Diffusion	115
09.10.25	

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner	114
09.10.25	
MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows	122
09.10.25	
E-Commerce Basics	288
09.10.25	
WordPress - einfach genial & genial einfach	122
11.10.25	
MS 365 – die digitale Organisation	122
13.10.25	
Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs	122
13.10.25	
Superhirn - Vokabeln lernen im Sekunden-takt (für Schülerinnen und Schüler)	114
14.10.25	
KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität	114
15.10.25	
Strategisches Content-Marketing im Web	122
15.10.25	
Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit	107
16.10.25	
Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen	110
16.10.25	
Adobe InDesign – der umfassende Profi-Kurs	122
17.10.25	
DO-IT (Vol. 1) MS OneNote – die coole Notiz-App	119
20.10.25	
Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte	109
21.10.25	
Superhirn - Vokabeln lernen im Sekunden-takt	114
21.10.2025	
DO-IT (Vol. 2) MS PowerPoint & Co. – Präsentationen optimal gestalten	119
21.10.25	

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel Finanzbuchführung 2	107
22.10.25	
DO-IT (Vol. 3) MS Word, Excel & Co. für die Schule – mit »KI-Hacks«	119
22.10.25	
Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens	110
23.10.2025	
Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda - Ein Praxiskurs für Einsteiger	115
23.10.25	
KI für die tägliche Arbeit nutzen	114
23.10.25	
DO-IT (Vol. 4) Mindmapping – Ideen finden und umsetzen	120
23.10.25	
DO-IT (Vol. 5) Aufgepasst – Künstliche Intelligenz!	120
23.10.25	
FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025	107
24.10.25	
5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	114
25.10.25	
Adobe InDesign – der umfassende Profi-Kurs	120
25.10.25	
»kurz & bündig« Vorbereitende Lohnabrechnung mit DATEV	118
27.10.25	
Best Practices – ideenreiches Design mit Canva	120
27.10.25	
KI-Videos erstellen	115
28.10.25	
Adobe Photoshop (2025) – professionelle Bildbearbeitung	120
28.10.25	
Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?	114
29.10.25	
Best Practices – erfolgreiche Kampagnen mit Instagram	120
29.10.25	
Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)	125
29.10.25	



Adobe Photoshop (2025) – professionelle Bildbearbeitung 30.10.25	120	Betriebliche Steuerpraxis 04.11.25	116	MS Planner – Aufgabenplanung und -steuerung 18.11.25	122
Kundenbetreuung im Onlinehandel 30.10.25	125	Bilanzierung 04.11.25	116	Gärten in der Kunst: Von Monet bis zur urbanen Oase 18.11.25	109
November		Controlling 04.11.25	116	Bücher mit Amazon KDP veröffentlichen 18.11.25	115
Schönheit der Astronomie II 03.11.25	107	Einnahmenüberschussrechnung 04.11.25	116	Wenn die Zeitfalle zuschnappt - Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheit 19.11.25	110
Tastaturtraining im Online-Unterricht 03.11.25	114	MS Outlook zur Organisation und Kommunikation 04.11.25	122	Schlaganfall 20.11.25	110
»kurz & bündig« Vorbereitende Buchhaltung mit DATEV 03.11.2025,	118	Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525 05.11.25	107	Künstliche Intelligenz im Büromanagement 20.11.25	122
Büroprozesse 03.11.2025,	125	MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement 05.11.25	122	Google+ als produktive Alternative zu Microsoft Office 20.11.25	115
Finanzbuchhaltung 03.11.2025,	125	»kurz & bündig« Die E-Rechnung 06.11.2025,	118	Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung 24.11.25	107
Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren 04.11.2025,	125	MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement 06.11.25	122	Innovationen für die Verteidigung 25.11.25	107
Vertiefende Buchführung 04.11.2025,	125	Rheumatische Erkrankungen 06.11.25	110	Sprachen lernen mit Künstlicher Intelligenz - Modern, effektiv und selbstgesteuert 25.11.25	115
MS Outlook zur Organisation und Kommunikation 04.11.2025,	122	ChatGPT-Einführung 07.11.25	115	Excel am Vormittag: Einführung in Excel kompakt 25.11.25	115
Finanzbuchführung 1 04.11.2025,	116	Chat Bots mit Telegram 08.11.25	115	Künstliche Intelligenz und Big Data 25.11.25	122
Finanzwirtschaft 04.11.25	116	»kurz & bündig« Grundzüge des handelsrechtlichen Jahresabschlusses 10.11.2025,	118	MS Power Automate – Steigerung der Arbeitsproduktivität 26.11.25	122
Finanzbuchführung 2 04.11.25	116	EL TURISMO AYER Y HOY 11.11.25	113	Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom 27.11.25	110
Finanzbuchführung mit DATEV 04.11.25	116	Quantencomputer 11.11.25	114	Künstliche Intelligenz in Projektgruppen 27.11.25	122
Kosten- und Leistungsrechnung 04.11.25	116	Superhirn - Vokabeln lernen im Sekunden-takt (für Schülerinnen und Schüler) 13.11.25	114	MS Project – klassisches Projektmanagement 29.11.25	122
Lohn und Gehalt 1 04.11.25	116	Moderierter Onlinekurs: MS Teams – Kommunikation und Kollaboration 15.11.25	122	MS Project – klassisches Projektmanagement 29.11.25	122
Lohn und Gehalt 2 04.11.25	116	Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen? 18.11.25	107		
Lohn und Gehalt mit DATEV 04.11.25	116				
Personalwirtschaft 04.11.25	116				

Dezember

MS PowerPoint – Business-Präsentationen 01.12.25	123	09.01.25	120	MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung mit »KI-Hacks« 24.02.25	121
Macht KI uns dumm? 02.12.25	114	Kunst oder Kitsch? Wer entscheidet eigentlich, was schön ist? 13.01.25	109	MS Project – klassisches Projektmanagement 27.02.25	121
Excel am Vormittag: Excel kompakt Aufbaukurs 02.12.25	115	Wie Bilder erzählen: Bilderkult und Bildkritik 15.01.25	109		
Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können 03.12.25	107	Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven 21.01.25	107		
Agiles Projektmanagement mit Scrum 06.12.25	123	Autoimmunkrankheiten 22.02.25	110		
Monumente und Denkmäler: Was uns Skulpturen im öffentlichen Raum erzählen 09.12.25	109	Designgeschichte kompakt: Vom Bauhaus bis Memphis 27.01.25	109		
Social Media Marketing – Erfolgsstrategien 08.12.25	123	Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung 29.01.25	110		
Integration von DATEV-Lösungen 08.12.25	118	Februar			
Die Zitrusfrüchte Italiens 10.12.25	109	Vom Kloster zur Universitätsstadt: Wie Architektur Wissen formte 03.02.25	109		
Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens 11.12.25	109	KI-Assistenzen im Büromanagement 04.02.25	120		
Adobe InDesign und Photoshop – Social-Media-Posts 13.12.25	123	KI-Agents & Deep Research 04.02.25	120		
MS Excel zur effektiven Datenanalyse 15.12.25	123	MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows 06.02.25	120		
»kurz & bündig« DATEV BWA – Erstellung und Interpretation der Ergebnisse 15.12.25	118	MS PowerPoint – Business-Präsentationen 10.02.25	120		
MS Outlook – „Full Power“-Workflows 16.12.25	123	MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel 12.02.25	120		
MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung 17.12.25	123	Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik 17.02.25	120		
»kurz & bündig« Die E-Rechnung Kosten- und Leistungs-Rechnung 18.12.25	118	Lean Office – das produktive Büro 17.02.25	121		
		WordPress – einfach genial & genial einfach 19.02.25	121		
		MS Project – klassisches Projektmanagement 20.02.25	121		

Januar

Content Marketing mit Canva 09.01.25	120		
Social Media Marketing mit Instagram			

Web-Vorträge

Alle Vorträge ohne Preisangabe sind entgeltfrei

Dauer der Vorträge jeweils 2 – 3 U-Std. Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die website www.vhs-diepholz.de.

Rational investieren - Eine Einführung in Aktien und ETFs

Di, 09.09.25, 19:00 Uhr
2 U-Tag, 4 U-Std., 13,20 €
Kursnummer: 00103001

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Mo, 15.09.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100002

Ordnung - und was wir von ihr zu halten haben

Di, 30.09.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100003

Begrünung von Dach und Fassade - auch für Ihr Haus geeignet?

Di, 24.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.,
Kursnummer: 23110002

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Mi, 08.10.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100004

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Do, 16.10.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100005

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Mi, 22.10.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100006

FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

Fr, 24.10.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100007

Schönheit der Astronomie II

Mo, 03.11.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100008

Für die Freiheit: Der Bau- ernkrieg 1525

Mi, 05.11.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100009

Neue Technologien und Strafrecht – Wie können Juristen unerwünschte Nebenfolgen einhegen?

Di, 18.11.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100011

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Mo, 24.11.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100012

Innovationen für die Verteidigung

Di, 25.11.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100013

Bullshit, Fake News und Manipulation - Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

Mi, 03.12.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100014

Demographische Transfor- mation und Pflege. Heraus- forderungen und Perspektiven

Mi, 21.01.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00100015

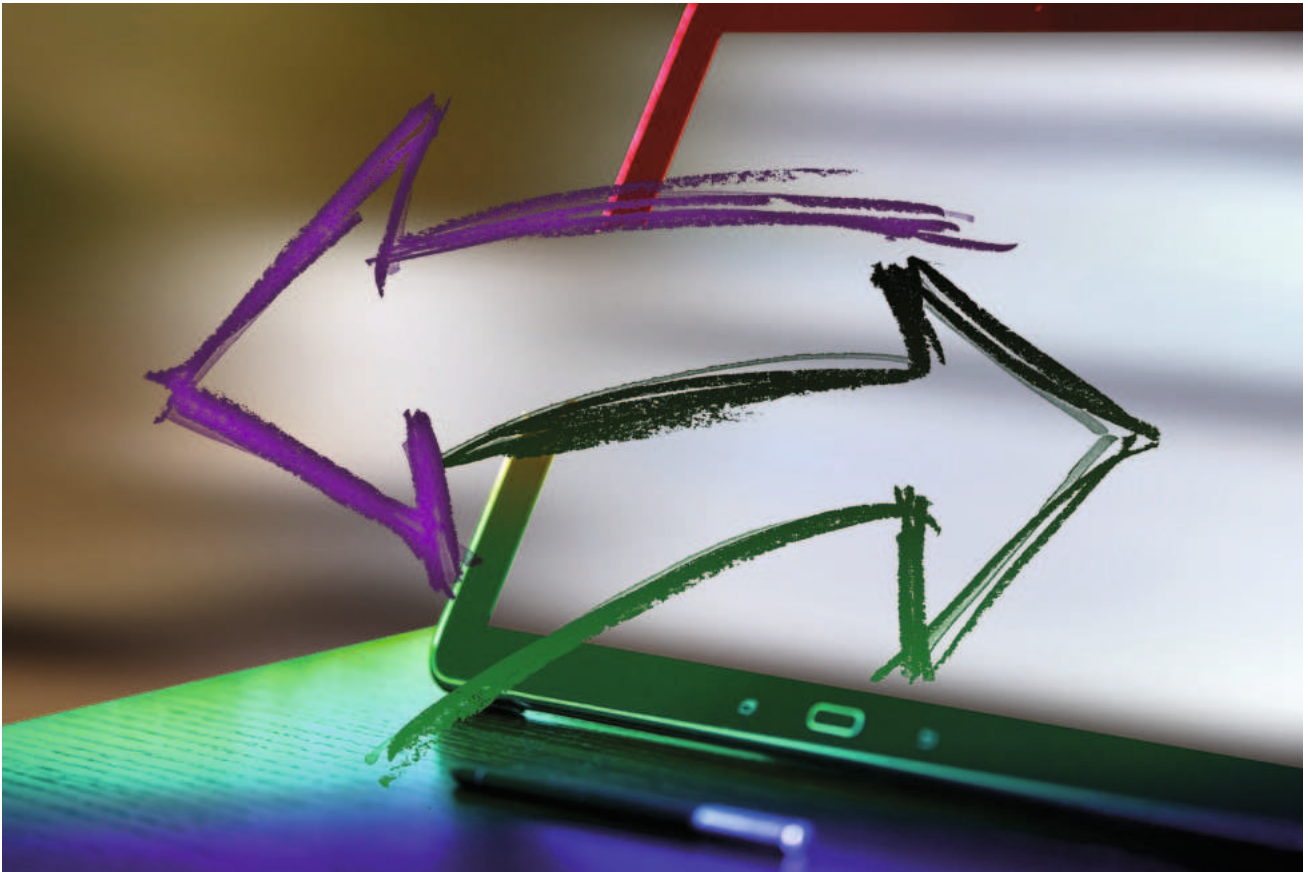


Foto: pixabay.com

- ☰ Die Teilnahme an den web-Vorträgen ist kostenfrei.
- ☰ Ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de

vhs • wissen live
das digitale Wissenschaftsprogramm

Kulturelle Themen

Web-Vorträge

Die Vorträge sind entgeltfrei

Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die website www.vhs-diepholz.de.

Von Goldgrund zu Perspektive: Wie die Kunst den Raum entdeckte

Di, 16.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std.,
Kursnummer: 00200003

Warum hängt das hier? Skandale und Tabubrüche in der Kunstgeschichte

Di, 21.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std.,
Kursnummer: 00200004

Gärten in der Kunst: Von Monet bis zur urbanen Oase

Di, 18.11.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std.,
Kursnummer: 00200005

Monumente und Denkmäler: Was uns Skulpturen im öffentlichen Raum erzählen

Di, 09.12.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std.,
Kursnummer: 00200006

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Do, 11.12.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00200001

Kunst oder Kitsch? Wer entscheidet eigentlich, was schön ist?

Di, 13.01.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std.,
Kursnummer: 00200007

Wie Bilder erzählen: Bilderkult und Bildkritik

Do, 15.01.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursnummer: 00200002

Designgeschichte kompakt: Vom Bauhaus bis Memphis

Di, 27.01.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std.,
Kursnummer: 00200008

Vom Kloster zur Universitätsstadt: Wie Architektur Wissen formte

Di, 03.02.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std.,
Kursnummer: 00200009

Gesundheitsthemen

Web-Vorträge

Die Vorträge sind entgeltfrei

Dauer der Vorträge jeweils 3 U-Std. Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die webseite www.vhs-diepholz.de.

Cholesterin natürlich senken

Prof. Dr. med. Ulrich Laufs
Do, 25.09.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303003

Endometriose - Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen

Prof. Dr. Stefan P. Renner, MBA
Do, 16.10.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 003030044

Alzheimer-Krankheit: Stand des Wissens

Prof. Dr. Roland Brandt
Do, 23.10.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303005

Rheumatische Erkrankungen

Prof. Dr. med. Torsten Witte
Do, 06.11.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303006

Wenn die Zeitfalle zuschnappt - Beschleunigung, Überforderung und psychische Krankheit

Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs
Mi, 19.11.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303007

Schlaganfall

Prof. Dr. med. Christian Opherke
Do, 20.11.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303008

Lipödem - Mythen und Fakten zum Lipödem-Syndrom

Dr. med. Tobias Bertsch
Do, 27.11.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303009

Die Zitrusfrüchte Italiens

Mi, 10.12.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00305001

Autoimmunkrankheiten

Dr. rer. nat. Faranaz Atschekzei
Do, 22.01.26, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303010

Personalisierte Medizin und zielgerichtete Gesundheitsversorgung

Dr. rer. nat. Fee Schmitt
Do, 29.01.26, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00303011



Ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de

Die folgenden Selbstlernkurse stehen Ihnen ab dem 1. September zur Verfügung:

Selbstlernkurs: Geh glückwärts – natürlich achtsam stressfrei (Präventionskurs)



Funktionierst du noch oder lebst du schon?

Unsichere Zeiten, ein forderndes Umfeld, Gedankenkreisen und körperliche Reaktionen? Möchten Sie mit Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch Energie für sich haben? Dieser zertifizierte Online-Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Stress gesund und achtsam bewältigen. In 8 Wochen durch 32 Videolektionen stärken Sie Ihre Stresskompetenz. Ein Arbeitsheft und

Achtsamkeitsmeditationen unterstützen Sie dabei, Ihren Körper und Geist in Balance zu bringen. Starten Sie flexibel und tauschen Sie sich im Kursbereich aus. Die Krankenkasse erstattet bis zu 100 % der Gebühr. Bonus: ein Live-Termin via Zoom für Fragen und Austausch. Gehen Sie glückwärts!

Steve & Julia Windisch
8 U-Tage, 11 U-Std., 189,00 €
Kursnummer: 00301001

Selbstlernkurs: Stress-Löser Natur

8 Wochen Onlinekurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbindung

Nutzen Sie die resilienzstärkende Wirkung der Natur, um besser mit Stress umzugehen, Selbstbewusstsein zu tanken und Ihren Körper in Balance zu bringen. Der Kurs bietet anschauliche Lehrvideos und ein Arbeitsbuch mit praktischen Übungen, um Stresskompetenz und Naturverbindung zu stärken. Starten Sie jederzeit und lernen Sie in Ihrem Tempo. Austausch mit Teilnehmenden und dem Kursleiter ist im

Kursbereich möglich. Bonus: ein Live-Termin via Zoom für Fragen. Der Termin wird vom Dozenten bekannt gegeben. Gehen Sie raus – und kommen Sie bei sich an!

Steve & Julia Windisch
8 U-Tage, 11 U-Std., 99,00 €
Online
Kursnummer: 003003001

Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resilienz (Präventionskurs)

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verteufeln, aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben. Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainieren Sie die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stär-

ken somit Ihre psychische Widerstandskraft. So können Sie souverän Herausforderungen meistern, sich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen lassen und gestalten mutig und voller Selbstvertrauen Ihre Zukunft.

Steve & Julia Windisch
8 U-Tage, 11 U-Std., 149,00 €
Online
Kursnummer: 00301003

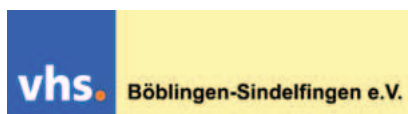
Entspannung auf Knopfdruck

Der PMR Onlinekurs

Stress gehört zum Alltag – doch Entspannung sollte es auch. Während sich Anspannung ganz automatisch aufbaut, passiert Entspannung nicht von selbst. Oft bleibt unser Körper im Stressmodus gefangen – mit Folgen wie Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder anderen stressbedingten Beschwerden. Wie wäre es, eine Methode zu beherrschen, mit der du jederzeit auf Knopfdruck entspannen kannst? Mit Progressiver Muskelrelaxation (PMR) – einem der wirksamsten und wissenschaftlich belegten Entspannungsverfahren – lernst du, deinen Körper gezielt in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen.

Steve & Julia Windisch
8 U-Tage, 11 U-Std., 99,00 €
Online
Kursnummer: 00301002

Fremdsprachen



Web-Vorträge

Die Web-Vorträge sind entgeltfrei. Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über unsere Webseite www.vhs-diepholz.de. Dort finden Sie auch weitere Informationen zu den Vorträgen.

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

Prof. Dr. Holger Gzella
Mo, 26.01.26, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00405002

Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Dr. Johannes Mallow
Mi, 14.01.26, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00405001

EL TURISMO AYER Y HOY

In spanischer Sprache

Elisa Catalá Alonso de Medina
Di, 11.11.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00422002

Online-Bildungsurlaub

Detaillierte Informationen zu unseren Bildungsurlauben auf Seite 86.

Einstieg in die schwedische Sprache

Bettina Dreyer
Mo, 27.07.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00426007

Moderierte Onlinekurse

Sie arbeiten bequem von zu Hause am Computer in einem virtuellen Klassenzimmer und das mit Kursleitung in der Gruppe. Für den Onlinekurs benötigen Sie gutes Internet, einen Computer mit Internetzugang, Lautsprecher und Mikrofon oder alternativ ein Headset. Darüber hinaus wird in den meisten Kursen die Teilnahme mit Kamera (Webcam) empfohlen.

Einstieg in die schwedische Sprache 2 - A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Hejsan! Du kannst Dich bereits in einfachen schwedischen Sätzen ausdrücken und möchtest Deine Kenntnisse vertiefen? Hineintauchen in die Welt von Bullerbü und ABBA, lernen Dich in alltäglichen Sätzen über Alltag, Wohnformen in Schweden oder Einkaufsmöglichkeiten auszudrücken? In diesem Kurs erhältst Du fundierte Grundkenntnisse.

Lehrwerk: Tala Svenska A1Plus/ISBN 978-3-933119-04-9 und 978-3-933119-14-8, ab Lektion 5; Groa Verlag. Kein Unterricht an Feiertagen sowie am 10. Oktober.

Bettina Dreyer
Fr, 05.09.25, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426006

Schwedisch A1/A2

Für Interessierte mit Grundkenntnissen

Hejsan! In diesem Kurs wiederholen wir Elemente aus dem A1 Niveau hinsichtlich Erzählzeiten und Satzaufbau. Dann steigen wir ein in leichte Konversation und entdecken mit diesem umfangreichen Buch die Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten des Landes. Wir lernen, über uns zu erzählen und Wünsche auszudrücken in Geschäften, Restaurants, bei Freizeitaktivitäten und erfahren viel über das Leben in Schweden und deren gastfreundliche Einwohner. Hjärtligt välkommen!

Lehrwerk: Tala svenska A2-B1, Lehr- und Übungsbuch, inkl. Audiodownload, ISBN 978-3-933119-05-6 und ISBN 978-3-933119-15-5. Kein Unterricht am 08. und 15. Oktober.

Bettina Dreyer
Mi, 03.09.25, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426008

Schwedisch 3 - A2

Für Interessierte mit guten Grundkenntnissen

Välkommen! Du hast Schwedisch schon 1 – 2 Jahre lang gelernt und möchtest nun Deine Kenntnisse vertiefen? Lernen, sich beim Einkaufen, im Gespräch mit den Einheimischen oder bei Freizeitaktivitäten zurecht zu finden? Dann komm in diesen Kurs – hier bauen wir einen gediegenen Wortschatz rund um den schwedischen Alltag und einen Aufenthalt im Land auf und lernen viel über schwedische Spezialitäten und Gepflogenheiten!

Lehrwerk: Tala svenska A2-B1, Lehrbuch inkl. Audiodownload, ISBN 978-3-933119-05-6 und Übungsbuch inkl. Audiodownload, ISBN 978-3-933119-15-5, ab Lektion 3; Groa Verlag. Kein Unterricht am 06. und 13. Oktober.

Bettina Dreyer
Mo, 08.09.25, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426009



Schwedisch - A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Hej hej! Du hast bereits ein paar Jahre lang Schwedisch-Kurse besucht, gute Vorkenntnisse und möchtest Deinen Wortschatz vertiefen, Dich flüssig mit den Bewohnern des Landes austauschen können und viel über die Schweden und ihren Lebensstil erfahren? Dann bist Du hier richtig. Ziel des Kurses ist, längere Dialoge und Diskussionen flüssig führen und eigene Texte und Vorschläge verfassen zu können. Es werden viele interessante Themenbereiche in diesem umfangreichen Buch abgedeckt. Välkommen!

Lehrwerk: Tala Svenska A2-B1, Lehrbuch- und Übungsbuch inkl. Audiodownload/ISBN 978-3-933119-05-6 und 978-3-933119-15-5, ab Lektion 10; Groa Verlag. Kein Unterricht am 06. und 13. Oktober.

Bettina Dreyer

Do, 04.09.25, 19:30 Uhr

12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €

Kursnummer: 00426003

Schwedisch - A2

Für Interessierte mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Hej hej! Du hast gute Vorkenntnisse und möchtest deinen Wortschatz vertiefen, mit den Bewohnern des Landes kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist du hier richtig. Ziel des Kurses ist, Dialoge flüssig führen und eigene Texte verfassen zu können und über Erlebtes zu berichten. Es werden viele interessante Themenbereiche abgedeckt. Välkommen!

Lehrwerk: Tala Svenska A2-B1, Lehr- und Übungsbuch inkl. Audiodownload/ISBN 978-3-933119-05-6 und 978-3-933119-15-5, ab Lektion 6; Groa Verlag. Kein Unterricht am 09. und 16. Oktober.

Bettina Dreyer

Mo, 08.09.25, 20:00 Uhr

12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €

Kursnummer: 00426005

Schwedisch 5 - A2

Für Interessierte mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Hej hej! Du hast gute Vorkenntnisse und möchtest deinen Wortschatz vertiefen, mit den Bewohnern des Landes kommunizieren und ganz viel über Land und Leute erfahren? Dann bist du hier richtig. Ziel des Kurses ist, Dialoge flüssig führen und eigene Texte verfassen zu können und über Erlebtes zu berichten. Es werden viele interessante Themenbereiche abgedeckt. Välkommen!

Lehrwerk: Tala Svenska A2-B1, Lehr- und Übungsbuch inkl. Audiodownload/ISBN 978-3-933119-05-6 und 978-3-933119-15-5, ab Lektion 6; Groa Verlag. Kein Unterricht am 06. und 13. Oktober.

Bettina Dreyer

Mo, 08.09.25, 20:00 Uhr

12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €

Kursnummer: 00426005

Schwedisch für Fortgeschrittene - B2

Mit Lehrbuch und Konversation

Hejsan! Om du har några års svenska i bagaget då är du välkommen till denna kurs. Här talas om diverse språkliga aspekter, tränas uttal och upprepas lite grammatik förstås. Vi arbetar med en bok med olika sorters texter och litteratur som används i Sverige för Svenska som andra språk. Vi diskuterar vardagliga händelser och lägger överhuvudtaget vikten på konversation. Du är välkommen att ta upp egna teman! Va med!

Läromedel: Språkporten Bas Elevpaket Tryckt bok + Digital elevlicens 36 månader ISBN 9789144167145, avsnitt 3 eller enbart Digital elevlicens 12 månader ISBN 9789144158372, från avsnitt 3. Kein Unterricht am 08. und 15. Oktober.

Bettina Dreyer

Mi, 03.09.25, 17:45 Uhr

12 U-Tage, 106,00 €

Kursnummer: 00426004

Spanisch 1 - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und Ihrer Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Zu diesem fortlaufenden Kurs sind neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen immer herzlich eingeladen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die das A2-Niveau bereits abgeschlossen haben.

Lehrwerk: Impresiones B1, ab Lektion 1; Hueber Verlag. Und der dazugehörige Intensivtrainer. Kein Unterricht in den Ferien.

Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues

Fr, 05.09.25, 18:00 Uhr

11 U-Tage, 22 U-Std., 83,60 €,

Kleingruppe: 93,60 €,

Kleinstgruppe: 126,00 €

Kursnummer: 00422614

Chinesisch von Anfang an 1 - A1

Blended Learning

Dieser Kurs führt in die schöne chinesische Sprache ein und macht nebenbei mit der chinesischen Kultur bekannt. Ideal für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse, beruflich und privat Reisende. Lernen Sie Alltagssituationen spielend zu meistern. In diesem Kurs werden Präsenz- und Onlineunterricht miteinander verknüpft. Es gibt zwei Präsenztermine. Zum Kursauftakt treffen Sie sich vor Ort in Sulingen, lernen die Kursleiterin und die anderen Lernenden persönlich kennen. Auch der Abschluss findet dort gemeinsam statt. Dazwischen lernen Sie ganz bequem von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit den anderen. Der Onlineunterricht findet über das Konferenzsystem »Zoom« statt. Kein Unterricht in den Ferien

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25 (Zugang Rückseite des Hauses)

Shifen Liu

Mi, 10.09.25, 18:00 Uhr

Präsenz: 10.09. und 26.11.2025,

jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr

Online: 18:00 bis 19:30 Uhr

10 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €,

Kleingruppe: 82,60 €,

Kleinstgruppe: 121,00 €

Kursnummer: 22402002

Arbeit und Beruf, Computer & Co.

Web-Vorträge

Dauer der Vorträge jeweils ca. 2 U-Std.. Anmeldung bitte bis 3 Werktage vor Veranstaltungsbeginn über die website www.vhs-diepholz.de. Dort finden Sie auch weitere Informationen zum Web-Vortrag. Die Web-Vorträge sind entgeltfrei

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Prof. Dr. Ute Schmid
Mi, 29.10.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00503006

Macht KI uns dumm?

Prof. Dr. Martin Korte
Di, 02.12.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00503025

KI für die tägliche Arbeit nutzen

Anna Rüde
Do, 23.10.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00503014

Quantencomputer

Heike Riel
Di, 11.11.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 00503022

Tastaturtraining im Online-Unterricht

Schnelles Erlernen des 10-Fingersystems mit Martina Thimm

Professionelles Computerschreiben. Wer das 10-Fingersystem beherrscht, profitiert im privaten und beruflichen Bereich.

für Jugendliche und Erwachsene

Mo, 18.08.25, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 56,80 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,80 €
zzgl. 22,36 € für das Lehrbuch oder
10,73 € als PDF-Download;
Kursnummer: Q00502003

für Kinder ab dem 7. Lebensjahr

Mo, 03.11.25, 15:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 64,60 €,
Kleinstgruppe (5-6 TN): 79,60 €
zzgl. 18,08 € für das Lehrbuch oder 8,68 €
als PDF-Download;
Kursnummer: 00502002

Onlinekurse

Moderation der folgenden 6 Veranstaltungen: Helmut Lange

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Do, 02.10.25, 19:00 Uhr
Anmeldung bis 28.09.2025
1 U-Tage, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503009

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Do, 09.10.25, 19:00 Uhr
Anmeldung bis 05.10.2025
1 U-Tage, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503010

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schülerinnen und Schüler)

Di, 14.10.25, 16:00 Uhr
Anmeldung bis 08.10.2025
1 U-Tage, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503007

Do, 13.11.25, 16:00 Uhr
Anmeldung bis 09.11.2025
Kursnummer: 00503008

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Di, 21.10.25, 19:00 Uhr
Anmeldung bis 15.10.2025
1 U-Tage, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503011

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Sa, 25.10.25, 09:00 Uhr
Anmeldung bis 21.10.2025
1 U-Tage, 10 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 00503012

KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Arno S. Schimmelpfennig
Mi, 15.10.25, 18:30 Uhr
Anmeldung bis 12.10.2025
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503013



Moderation der folgenden 11 Veranstaltungen:
Tatyana Sarasa

CapCut-Einführungskurs

Do, 25.09.25, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 18.09.2025
1 U-Tage, 2 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00503096

Video-Magie mit Vizard.ai: Verwandeln Sie Videos in virale Reels

Di, 30.09.25, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 23.09.2025
Di, 30.09.25, 18:00 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00503095

Musik erstellen mit KI – Einführung in Suno

Di, 07.10.25, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 30.09.2025
1 U-Tage, 2 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00503093

Kunstwerke per Mausclick: Entdecken Sie die Magie von Stable Diffusion

Do, 09.10.25, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 02.10.2025
2 U-Tage, 4 U-Std., 37,00 €
Kursnummer: 00503091

Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda - Ein Pra- xiskurs für Einsteiger

Do, 23.10.25, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 16.10.2025
4 U-Tage, 10 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 00503094

KI-Videos erstellen

Di, 28.10.25, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 21.10.2025
3 U-Tage, 12 U-Std., 55,00 €
Kursnummer: 00503092

ChatGPT-Einführung

Fr, 07.11.25, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 31.10.2025
1 U-Tage, 2 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00503102

Chat Bots mit Telegram

Sa, 08.11.25, 10:00 Uhr
Anmeldung bis 30.10.2025
3 U-Tage, 12 U-Std., 55,00 €
Kursnummer: 00503099

Bücher mit Amazon KDP veröffentlichen

Di, 18.11.25, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 11.11.2025
1 U-Tage, 3 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00503097

Google+ als produktive Alternative zu Microsoft Office

Do, 20.11.25, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 13.11.2025
1 U-Tage, 2 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00503098

Sprachen lernen mit Künst- licher Intelligenz - Modern, effektiv und selbstgesteuert

Di, 25.11.25, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 55,00 €
Anmeldung bis 19.11.25
Kursnummer: 00503101

Weitere Online-Veranstaltungen:

Excel am Vormittag: Einfüh- rung in Excel kompakt

Katrin Wiemers
Di, 23.09.25, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 39,80 €
Kursnummer: 00502003

Excel am Vormittag: Excel kompakt Aufbaukurs

Katrin Wiemers
Di, 30.09.25, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 39,80 €
Kursnummer: 00502004

Excel am Vormittag: Einfüh- rung in Excel kompakt

Katrin Wiemers
Di, 25.11.25, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 39,80 €
Kursnummer: 00502005

Excel am Vormittag: Excel kompakt Aufbaukurs

Katrin Wiemers
Di, 02.12.25, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 39,80 €
Kursnummer: 00502006

Moderierte Onlinekurse von Xpert Business

Sie benötigen zur Teilnahme an den moderierten Onlinekursen von Xpert Business:

- eine stabile Internetverbindung (mind. 2 Mbit/s)
- einen aktuellen Browser
- Eine Soundausgabe per Kopfhörer oder Lautsprecher Mikrofon oder Webcam werden nicht benötigt.



Wir empfehlen zur Teilnahme an den moderierten Onlinekursen den Browser Google Chrome oder Mozilla Firefox. Auf folgender Webseite können Sie testen, ob Ihr Browser geeignet ist: <https://www.edudip.market/selftest>

Vor Kursbeginn können Sie mit einem Technik-Test ausprobieren, ob Sie mit Ihrem Browser den Webraum betreten und alles sehen und hören können. In Ihrem Teilnehmer-Account finden Sie den Link zum Test-Raum. Der Test-Raum ist einige Wochen vor Semesterbeginn wochentags mehrere Stunden geöffnet. Sie können ihn in dieser Zeit beliebig oft betreten. Für diese Onlinekurse von Xpert Business ist keine Ermäßigung möglich. Techniktest vom 27.10.2025 bis 03.11.2025, Mo. bis Fr. zwischen 08:30 und 20:30 Uhr möglich.

Sie können die XP-Veranstaltungen alle mit einer zusätzlichen Xpert Business-Prüfung und Xpert Business-Zertifikat abschließen. Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Soweit nichts anderes angegeben: Anmeldung bis 26.10.2025

Durchführungsgarantie für ALLE Kurse im Xpert Business LernNetz

Finanzwirtschaft

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 320,00 €
Kursnummer: 00504035

Finanzbuchführung 1

Di, 29.07.25, 18:30 Uhr
24 U-Tage, 64 U-Std., 345,00 €
Kursnummer: 00504050

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
24 U-Tage, 64 U-Std., 345,00 €
Kursnummer: 00504032

Finanzbuchführung 2

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
22 U-Tage, 59 U-Std., 320,00 €
Kursnummer: 00504033

Finanzbuchführung mit DATEV

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
16 U-Tage, 43 U-Std., 255,00 €
Kursnummer: 00504034

Kosten- und Leistungsrechnung

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00504036

Lohn und Gehalt 1

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
24 U-Tage, 64 U-Std., 345,00 €
Kursnummer: 00504037

Lohn und Gehalt 2

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
22 U-Tage, 59 U-Std., 320,00 €
Kursnummer: 00504038

Lohn und Gehalt mit DATEV

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
16 U-Tage, 43 U-Std., 255,00 €
Kursnummer: 00504039

Personalwirtschaft

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00504040

Betriebliche Steuerpraxis

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
22 U-Tage, 59 U-Std., 320,00 €
Kursnummer: 00504041

Bilanzierung

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00504042

Controlling

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00504045

Einnahmen-Überschussrechnung

Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
11 U-Tage, 29 U-Std., 175,00 €
Kursnummer: 00504046

 Ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de

Video-Selbstlernkurse

Die Xpert Business Online-Kurse sind auch als Video-Selbstlernkurse verfügbar – in der gleichen Qualität, mit der Möglichkeit der zeitlich flexibleren Handhabung und zu einem etwas günstigeren Preis. Sie können die Themen anhand von Videos (Aufzeichnungen der Live-Seminare des vorherigen Semesters) selbstständig und flexibel bearbeiten, zusätzlich haben Sie Zugang zum Forum. Der Einstieg ist jederzeit möglich, die Laufzeit beträgt 6 Monate. Sie können bequem von zu Hause aus, in Ihrem eigenen Tempo lernen.

Finanzbuchführung 1

24 U-Tage, 64 U-Std., 265,00 €
Kursnummer: 00504067

Finanzbuchführung 2

22 U-Tage, 59 U-Std., 240,00 €
Kursnummer: 00504064

Finanzbuchführung mit DATEV

16 U-Tage, 43 U-Std., 183,00 €
Kursnummer: 00504071

Kosten- und Leistungsrechnung

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00504060

Lohn und Gehalt 1

24 U-Tage, 64 U-Std., 265,00 €
Kursnummer: 00504068

Lohn und Gehalt 2

22 U-Tage, 59 U-Std., 240,00 €
Kursnummer: 00504065

Lohn und Gehalt mit DATEV

16 U-Tage, 43 U-Std., 183,00 €
Kursnummer: 00504070

Personalwirtschaft

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00504063

Betriebliche Steuerpraxis

22 U-Tage, 59 U-Std., 240,00 €
Kursnummer: 00504066

Bilanzierung

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00504061

Controlling

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00504062

Einnahmen-Überschussrechnung

11 U-Tage, 29 U-Std., 130,00 €
Kursnummer: 00504069

Finanzwirtschaft (XP)

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00504071



Moderierte Onlinekurse in Kooperation mit der VHS Gerlingen

Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben. Information und (Online-)Beratung per E-Mail durch den Kursleiter über 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.

Bitte beachten: Betriebs- und arbeitsplatzbezogene Fragen dürfen nicht behandelt werden!

Technische Voraussetzungen: Windows-Rechner zwingend notwendig, Monitor diagonal 17“, Headset, WebCam, stabile Internetverbindung.

Keine Ermäßigung möglich.

Moderation: Willi Wagner

»kurz & bündig« Vorbereitende Lohnabrechnung mit DATEV

Behandelt werden Arbeiten der Datenaufbereitung von Unterlagen vor Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei: Personalfragebogen, Stundenzettel/Zeiterfassung, Stammdatenänderungen, Nachweise bei Minijob und Mindestlohn u. a. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm DATEV Lohn und Gehalt ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden werden nicht behandelt.

Mo, 27.10.25, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 00504008

»kurz & bündig« Die E-Rechnung

In dieser Veranstaltung werden in einem Überblick »rund um die E-Rechnung« folgende Fragen besprochen:

- Was ist (k)eine E-Rechnung?
- Wen betrifft die E-Rechnungspflicht?
- Welche Rechtsgrundlagen gelten?
- Wie »funktioniert« die E-Rechnung in der Praxis?

Jeweils 1 U-Tag, 4 U-Std., 34,00 €

Di, 06.11.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00504020

Do, 18.12.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00504023

»kurz & bündig« Vorbereitende Buchhaltung mit DATEV

in Kooperation mit der VHS Gerlingen

Behandelt wird die Datenaufbereitung von Belegen der Buchhaltung vor der Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei. Besprochen werden Beispiele aus dem Einkauf/Verkauf, Personalwesen, Zahlungsverkehr sowie Behandlung digitaler Belege. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm DATEV Rechnungswesen ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden.

Mo, 03.11.25, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 00504009

»kurz & bündig« Grundzüge des handelsrechtlichen Jahresabschlusses

Behandelt wird der Abschluss der Buchhaltung zur Erstellung eines handelsrechtlichen Jahresabschlusses und dessen Aufbau am Beispiel eines mittelgroßen Unternehmens: Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Anhang, Lagebericht. Ein kurzer Ausblick auf Inhalt und Ziele der Bilanzpolitik sowie der Jahresabschlussanalyse runden den Kurs ab. Fragen der Steuerbilanz oder des Konzernabschlusses sind nicht Gegenstand der Veranstaltung.

Mi, 10.11.25, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 00504021

»kurz & bündig« DATEV BWA – Erstellung und Interpretation der Ergebnisse

Behandelt wird der Aufbau der DATEV-BWA am Beispiel eines kleinen und mittelständischen Unternehmens. Inhalt: Erstellung der BWA mit dem Programm DATEV Rechnungswesen, Auswertungen und Interpretation der Ergebnisse. Die Teilnehmenden können kleine Übungen mit einem Mustermandanten durchführen.

Unterrichtszeiten: 09:00 – 12:00 Uhr, 13:00 – 16:00 Uhr.

Mo, 15.12.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 00504022

Bildungsurlaube

Nähere Infos siehe Seite 114 f.

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung

Mo, 22.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504005

Anwendungen in der Warenwirtschaft

Mo, 06.10.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504004

Integration von DATEV-Lösungen

Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504002

Moderierte Onlinekurse in Kooperation mit der Förde vhs

Eine Teilnahme ist grundsätzlich mit jedem Endgerät möglich. Empfohlen wird jedoch die Nutzung eines Desktop-Computers oder eines Notebooks.

Moderation: Thorsten H. Bradt (wenn nicht anders benannt)



Keine Ermäßigung möglich.

Apple Keynotes für Business-Präsentationen

Modul I: Mobiles Arbeiten mit dem iPad – Visualisierungstechniken

Anmeldung bis 09.09.2025
Di, 16.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., 27,50 €
Kursnummer: 00501100

MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel

Interne und externe Unternehmenskommunikation

Anmeldung bis 15.09.2025
Sa, 20.09.25, 10:00 Uhr
1 U-Tage, 7 U-Std., 46,00 €
Kursnummer: 00501104

MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows

Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Anmeldung bis 22.09.2025
Fr, 26.09.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501108

Apple Pages für Business-Texte

Modul II: Mobiles Arbeiten mit dem iPad – Textverarbeitung

Anmeldung bis 10.09.2025
Mi, 17.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., 27,50 €
Kursnummer: 00501101

MS Exchange Online – Outlook-Administration

Best Practises für ein produktives Büromanagement

Anmeldung bis 16.09.2025
Di, 23.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., 27,50 €
Kursnummer: 00501105

Adobe InDesign – der umfassende Profi-Kurs

Design, Layout und Satz der Master Class

Anmeldung bis 22.09.2025
Sa, 27.09.25, 10:00 Uhr
1 U-Tage, 9 U-Std., 64,00 €
Kursnummer: 00501109

Apple Numbers für Business-Kalkulationen

Modul III: Mobiles Arbeiten mit dem iPad – Tabellenkalkulation

Anmeldung bis 11.09.2025
Do, 18.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., 27,50 €
Kursnummer: 00501102

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz

Modul I: Moderne sowie rechtskonforme Briefe und E-Mails

Anmeldung bis 17.09.2025
Mi, 24.09.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501106

DO-IT (Vol. 1) MS OneNote – die coole Notiz-App

Organisiere dich digital und kreativ!

Anmeldung bis 14.10.2025
Mo, 20.10.25, 14:00 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00501117

MS Teams und OneNote für Apple iOS

Modul IV: Mobiles Arbeiten mit dem iPad – Teamarbeit

Anmeldung bis 15.09.2025
Fr, 19.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., 27,50 €
Kursnummer: 00501103

MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz

Modul II: Professionelle Sendungen und Schnellbausteine in Kooperation mit der Förde-vhs

Anmeldung bis 18.09.2025
Do, 25.09.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 33,50 €
Kursnummer: 00501107

DO-IT (Vol. 2) MS PowerPoint & Co. – Präsentationen optimal gestalten

Erstelle Referate mit „Wow!“-Effekt!

Anmeldung bis 15.10.2025
Di, 21.10.25, 14:00 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00501118

DO-IT (Vol. 3) MS Word, Excel & Co. für die Schule – mit »KI-Hacks«

Werde fit für produktives Arbeiten!

Anmeldung bis 15.10.2025
Mi, 22.10.25, 14:00 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00501119

DO-IT (Vol. 4) Mindmapping – Ideen finden und umsetzen

Sei kreativ und gestalte deine eigenen Inhalte!

Anmeldung bis 19.10.2025
Do, 23.10.25, 14:00 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00501120

DO-IT (Vol. 5) Aufgepasst – Künstliche Intelligenz!

Nutze ihre Möglichkeiten und erkenne die Grenzen einer KI!

Anmeldung bis 19.10.2025
Do, 23.10.25, 16:00 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00501121

Adobe InDesign – der umfassende Profi-Kurs

Design, Layout und Satz der Master Class

Anmeldung bis 20.10.2025
Sa, 25.10.25, 09:00 Uhr
1 U-Tage, 10 U-Std., 61,00 €
Kursnummer: 00501110

Best Practices – ideenreiches Design mit Canva

Content Marketing mit „Wow-Effekt!“

Anmeldung bis 21.10.2025
Mo, 27.10.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501111

Adobe Photoshop (2025) – professionelle Bildbearbeitung

Modul I: Produktive Workflows zur Bildentwicklung

Anmeldung bis 21.10.2025
Di, 28.10.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501113

Best Practices – erfolgreiche Kampagnen mit Instagram

Strategien für mehr Reichweite und Engagement

Anmeldung bis 22.10.2025
Mi, 29.10.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501112

Adobe Photoshop (2025) – professionelle Bildbearbeitung

Modul II: Maskierungen und non-destruktive Korrekturen

Anmeldung bis 26.10.2025
Do, 30.10.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501114

Content Marketing mit Canva

Online-Creative-Tool der Master Class in Kooperation mit der Förde-vhs

Anmeldung bis 05.01.2026
Fr, 09.01.26, 18:00 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: 00501115

Social Media Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Anmeldung bis 05.01.2026
Fr, 09.01.26, 20:00 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: 00501116

KI-Assistenzen im Büromanagement

Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

Anmeldung bis 28.01.2026
Mi, 04.02.26, 18:00 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: S00501110

KI-Agents & Deep Research

Automatisierung von Aufgaben und Analysen

Anmeldung bis 28.01.2026
Mi, 04.02.26, 20:00 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: S00501111

MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows

Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Anmeldung bis 02.02.2026
Fr, 06.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: S00501112

MS PowerPoint – Business-Präsentationen

„Erfolgsgeschichten“ durch visuelles Storytelling

Anmeldung bis 03.02.2026
Di, 10.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: S00501113

MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel

Kommunikation und Organisation mit neuem „Outfit“

Anmeldung bis 08.02.2026
Do, 12.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: S00501114

Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik

Ideen finden, formen und teilen

Anmeldung bis 10.02.2026
Di, 17.02.26, 18:00 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: S00501115



Ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de





Lean Office – das produktive Büro

Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit

Anmeldung bis 10.02.2026

Di, 17.02.26, 20:00 Uhr

1 U-Tage, 2 U-Std., 18,50 €

Kursnummer: S00501116

WordPress – einfach genial & genial einfach

Professionelles Content Management und Marketing

Anmeldung bis 15.02.2026

Do, 19.02.26, 18:30 Uhr

1 U-Tage, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: S00501117

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement

Anmeldung bis 16.02.2026

Fr, 20.02.26, 18:30 Uhr

1 U-Tage, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: S00501118

MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung mit »KI-Hacks«

PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Anmeldung bis 17.02.2026

Di, 24.02.26, 18:30 Uhr

1 U-Tage, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: S00501119

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul II: Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

Anmeldung bis 23.02.2026

Fr, 27.02.26, 18:30 Uhr

1 U-Tage, 4 U-Std., 30,50 €

Kursnummer: S00501120

Moderierte Onlinekurse in Kooperation mit der VHS der Stadt Cuxhaven

Spezifische Vorkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Eingesetzt wird die Konferenzsoftware ZOOM (DSGVO-konforme Version). Eine Teilnahme ist grundsätzlich mit jedem Endgerät möglich. Empfohlen wird

jedoch die Nutzung eines Desktop-Computers oder eines Notebooks.

Anmeldung in der Regel jeweils bis 3 Werktage vor Beginn.

Keine Ermäßigung möglich.

Moderation: Thorsten H. Bradt



MS Planner – Aufgabenplanung und -steuerung

Hubs und Buckets in der Projektorganisation

Do, 07.08.25, 10:30 Uhr

1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €

Kursnummer: Q00500043

Künstliche Intelligenz im Büromanagement

Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe

Do, 07.08.25, 13:30 Uhr

1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €

Kursnummer: Q00500044

MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel

Interne und externe Unternehmenskommunikation

Do, 07.08.25, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 76,00 €

Kursnummer: Q00500047

MS Teams im Projektmanagement

Erfolgreiche Umsetzung von Vorhaben

Fr, 08.08.25, 10:30 Uhr

1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €

Kursnummer: Q00500045

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen

KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“

Fr, 08.08.25, 13:30 Uhr

1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €

Kursnummer: Q00500046

MS Excel im kaufmännischen Büromanagement

Professionelle Workflows für mehr Arbeitsproduktivität

Mo, 22.09.25, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 228,00 €

Kursnummer: 00500025

Einführung in MS 365 zur teamorientierten Zusammenarbeit

Implementierung der Produktivitätscloud in Organisationen

Di, 16.09.25, 10:30 Uhr

1 U-Tage, 2 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 00500021

MS Lists – effektives Informationstracking

Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen

Mi, 17.09.25, 10:30 Uhr

1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €

Kursnummer: 00500022

MS Loop – innovatives Kollaborationstool

Projektorientierte Teamarbeit unter MS 365

Do, 18.09.25, 10:30 Uhr

1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €

Kursnummer: 00500023

MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel

Interne und externe Unternehmenskommunikation

Fr, 19.09.25, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500024

MS OneDrive und Share-Point in der parallelen Nutzung

Organisation persönlicher und teamorientierter Daten

Di, 07.10.25, 10:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500026

MS Word & Outlook in der MS Teams – die digitale Organisation

Entwicklung produktiver Strukturen

Mi, 08.10.25, 10:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500027

MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows

Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Do, 09.10.25, 10:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500028

WordPress - einfach genial & genial einfach

Content Management und Marketing

Sa, 11.10.25, 09:30 Uhr
1 U-Tage, 9 U-Std., 85,50 €
Kursnummer: 00500029

MS 365 – die digitale Organisation

Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows

Mo, 13.10.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 360,00 €
Kursnummer: 00500030

Barrierefreie Office-Dokumente und PDFs

Workflows zum neuen Barrierefreiheitsstärkungsgesetz

Mo, 13.10.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500031

Strategisches Content-Marketing im Web

Landingpages, SEO und künstliche Intelligenz

Mi, 15.10.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500032

Adobe InDesign – der umfassende Profi-Kurs

Design, Layout und Satz der Master Class

Fr, 17.10.25, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 114,00 €
Kursnummer: 00500033

MS Outlook zur Organisation und Kommunikation

Modul I: Outlook-Apps im Fokus – E-Mails und Gruppen

Di, 04.11.25, 10:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500034

MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement

Modul II: Kalender- sowie To Do-App

Mi, 05.11.25, 10:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500035

MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement

Modul III: Kontaktlisten mit der der Personen-App

Do, 06.11.25, 10:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500036

Moderierter Onlinekurs: MS Teams – Kommunikation und Kollaboration

„Teams“ und Kanäle zur agilen Zusammenarbeit

Sa, 15.11.25, 09:30 Uhr
1 U-Tage, 9 U-Std., 85,50 €
Kursnummer: 00500037

MS Planner – Aufgabenplanung und -steuerung

Hubs und Buckets in der Projektorganisation

Di, 18.11.25, 10:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500038

Künstliche Intelligenz im Büromanagement

Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe

Do, 20.11.25, 10:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500039

Künstliche Intelligenz und Big Data

Auswahl und Bearbeitung „wertvoller“ Daten

Di, 25.11.25, 10:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500040

MS Power Automate – Steigerung der Arbeitsproduktivität

Automatisierung digitaler Prozesse und Arbeitsabläufe

Mi, 26.11.25, 10:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500041

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen

KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“

Do, 27.11.25, 10:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500042



MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement

Sa, 29.11.25, 10:00 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500043

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul II: Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

Sa, 29.11.25, 14:00 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500044

MS PowerPoint – Business-Präsentationen

Erfolgsgeschichten durch visuelles Storytelling

Mo, 01.12.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500045

Agiles Projektmanagement mit Scrum

„Das“ Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Sa, 06.12.25, 09:30 Uhr
1 U-Tage, 9 U-Std., 85,50 €
Kursnummer: 00500046

Social Media Marketing – Erfolgsstrategien

Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram & Co.

Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 360,00 €
Kursnummer: 00500051

Adobe InDesign und Photoshop – Social-Media-Posts

Visueller Content für Instagram, Pinterest & Co.

Sa, 13.12.25, 09:30 Uhr
1 U-Tage, 9 U-Std., 85,50 €
Kursnummer: 00500047

MS Excel zur effektiven Datenanalyse

Power Query in der professionellen Anwendungspraxis

Mo, 15.12.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500048

MS Outlook – „Full Power“-Workflows

Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität

Di, 16.12.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500049

MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung

PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Mi, 17.12.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500050



Anwendungsbezogene Online-Kurse –

Smartphones, Software, IT-Sicherheit, Bildbearbeitung, Webseiten-Erstellung, Internet ...

Moderation: Thilo Herzau – Soweit nichts anderes erwähnt: Dauer jeweils ca. 2 Stunden, Entgelt 42,00 €.

Keine Ermäßigung möglich. – Anmeldung jeweils bis 1 Woche vor Beginn.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-diepholz.de

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Sa, 13.09.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00501020

Sa, 12.10.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501021

Sa, 08.11.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00501022

So, 14.12.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501023

Sa, 17.01.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501024

KI (Künstliche Intelligenz) im Alltag

Sa, 20.09.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503001

Sa, 11.10.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: R00503002

Sa, 15.11.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503003

Sa, 29.11.2025, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503004

Sa, 31.01.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503005

Online bewerben zur Traumstelle

So, 21.09.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00506010

Sa, 26.10.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00506011

Sa, 13.12.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00506012

So, 17.01.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00506013

So, 22.02.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: S00503001

Tablet statt PC und Laptop?

So, 16.11.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503023

Apple IOS vs. Windows und die Apple Welt verstehen lernen

Sa, 18.10.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503070

Sa, 30.11.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503071

Sa, 24.01.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503072

Excel Basics

So, 14.09.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503050

Sa, 19.10.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503051

So, 02.11.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503062

Sa, 22.11.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503053

So, 25.01.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503054

Powerpoint beherrschen

13.09.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503060

Sa, 12.10.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503061

So, 02.11.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503062

Sa, 30.11.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503063

So, 25.01.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503064

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

So, 14.09.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503015

So, 19.10.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503016

Sa, 26.10.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503017

So, 22.11.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503018

Sa, 13.12.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503019

So, 18.01.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503020

Die Welt der Apps für mein Smartphone / Tablet

So, 18.10.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503040

So, 16.11.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00503041

So, 14.12.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503042

Outlook beherrschen

Sa, 27.09.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503080

Sa, 08.11.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503081

So, 07.12.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503082

So, 18.01.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503083

Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Sa, 27.09.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503031

So, 09.11.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503032

So, 07.12.25, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503033

Sa, 24.01.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503034

Weitere kaufmännische und unternehmerische Online-Kurse in der vhs.cloud



Die Angebote finden als moderierte Onlinekurse im virtuellen Klassenraum der VHS in der vhsCloud statt. Sie benötigen einen Computer mit Internetzugang. Ein Headset ist wünschenswert.

Anmeldung bis drei Werktage vor Beginn. Für alle Kurse gilt:

3 U-Tage. 6 U-Std., Entgelt 24,60 €. Keine Ermäßigung möglich (wenn nicht anderes angegeben ist).

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-diepholz.de

Moderation: Michael Menze

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Mi, 20.08.25, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €
Kursnummer: 00502025

Personalsachbearbeitung

Mo, 08.09.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502083

Kosten-und-Leistungs-Rechnung

Mo, 08.09.25, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502070

Entgeltabrechnung

Di, 09.09.25, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502082

Vorbereitende Buchführung

Di, 09.09.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502076

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Mi, 17.09.25, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €
Kursnummer: 00502099

Einführung in die Buchführung

Di, 07.10.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502078

E-Commerce Basics

Do, 09.10.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502096

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Mi, 29.10.25, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €
Kursnummer: 00502100

Kundenbetreuung im Onlinehandel

Do, 30.10.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502098

Büroprozesse

Mo, 03.11.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502060

Finanzbuchhaltung

Mo, 03.11.25, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502068

Unternehmerische Abläufe gewinnbringend optimieren

Di, 04.11.25, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502074

Vertiefende Buchführung

Di, 04.11.25, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502080

Grundbildung

eCoaching für Azubis, Berufsanfänger und Arbeitsuchende – Mathe und Physik

Zusätzliche Infos siehe Seite 67.

fortlaufendes Angebot, Einstieg jederzeit möglich

Mittwoch 17:00 Uhr

Anmeldung: 04242 976-4010 oder grundbildung@vhs-diepholz.de

Englisch – Vorbereitung auf den Realschulabschluss

Wiederholung, Vertiefung und Festigung der Englischkenntnisse

Online-Anteile: dienstags und donnerstags, jeweils 17:30 – 19:00 Uhr.

Präsenz-Anteile: mittwochs: 18:00 – 20:15 Uhr, Kursort: Bassum, VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B.

Online in der vhs.cloud

Maria Elizabeth Dreyer

Mi, 01.09.25 18:00 Uhr

62 U-Tage, 145 U-Std., 65,00 € monatlich

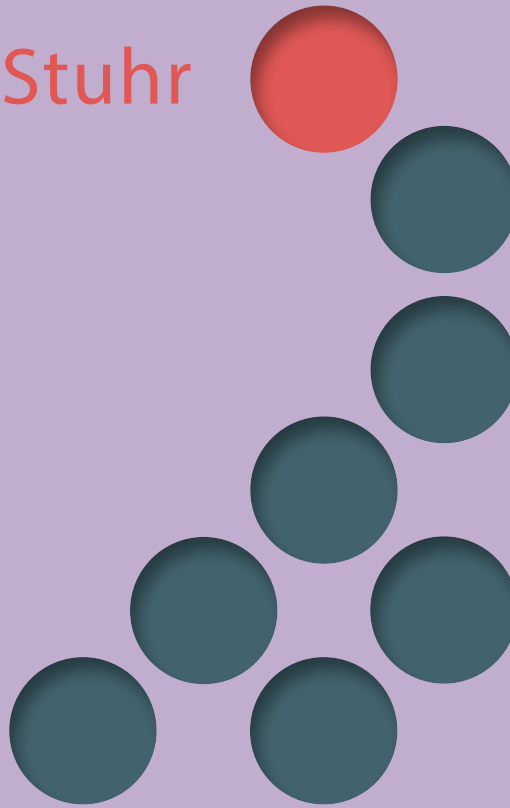
Kursnummer: 00602000

Online-Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Sie finden unsere Angebote auf Seite 46 ff.



Stuhr



Gesellschaft 129

Kultur 133

Gesundheit 136

Sprachen 141

Computer & Co. 146



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Brigitte und Bernd Witte
Jupiterstraße 1, 28816 Stuhr
Tel. 0421 8775100
Fax 0421 8775103
brigitte.witte@vhs-syke.de

Sprechzeiten Büro Jupiterstraße 1
Di. von 10:00 – 12:00 Uhr
Do. von 16:00 – 18:00 Uhr
nicht in den Schulferien



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Gemeinde-Infos

Blockener Straße 6
28816 Stuhr
Tel. 0421 5695-500
Fax 0421 5695-550
Kultur: Tel. 0421 5695-246
www.stuhr.de
gemeinde@stuhr.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. von 9:00 – 12:00 Uhr
Mo. + Di. von 14:00 – 16:00 Uhr
Do. von 14:00 – 18:00 Uhr

Sprechzeiten Bürgerbüro

Mo. + Fr. von 8:00 – 17:00 Uhr
Di. + Do. von 8:00 – 18:00 Uhr
Mi. von 8:00 – 13:00 Uhr

Unterrichtsräume

- VHS im Briseck-Zentrum
Jupiterstraße 1
28816 Stuhr-Brinkum
- Bildungsstätte Seckenhausen
Hauptstraße 48
28816 Stuhr-Seckenhausen
- KGS Stuhr-Brinkum
Brunnenweg 2
28816 Stuhr-Brinkum
- Gemeindehaus der ev.-luth. Kirchen
Stuhrer Landstraße 142
28816 Stuhr

- Frauentreffpunkt Sie(h)da,
Jupiterstraße 1
28816 Stuhr-Brinkum
- Lise-Meitner-Schule
Danziger Straße 5
28816 Stuhr-Moordeich
- Künstlerstätte Heiligenrode
An der Wassermühle 5
28816 Stuhr-Heiligenrode



Gesellschaft

Zum „Internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen“ am 25. November sind wir mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stuhr und vielen weiteren Akteurinnen in die Planung gegangen. Gemeinsam wollen wir ein Zeichen setzen und das Bewusstsein für dieses wichtige Thema stärken. Weitere Informationen folgen bald – seid gespannt und macht mit!

Vermögensaufbau für die Rente - Ein Angebot für Frauen

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Stuhr

Es ist kein Geheimnis mehr, dass die gesetzliche Rente für viele Menschen nicht ausreichen wird, den gewünschten Lebensstandard zu halten. Einzige Alternative ist hier der private Vermögensaufbau, der aber individuell sehr unterschiedlich aussehen kann. Also welche Möglichkeiten gibt es, wo sind die Vor- und Nachteile und was ist für eine Altersvorsorge eher geeignet und was nicht? Wir finden in diesem Kurs Antworten auf Fragen, wie: Wie ist die gesetzliche Rente aufgebaut und

mit welchen Abzügen muss ich rechnen?; Wie berechne ich meine individuelle Rentenlücke?; Welche Möglichkeiten zur Schließung der Lücke habe ich?; Welche Investmentformen eignen sich eher und welche weniger? Fr, 28.11.2025, 17:00 - 19:15 Uhr, Sa, 29.11.2025, 09:30 - 14:45 Uhr.
Bitte mitbringen: Schreibblock, Kugelschreiber, Taschenrechner, evtl. letzte Renteninformation

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt »Sie(h)da«, Jupiterstr. 1
Stephanie Hadamla
Fr, 28.11.25, 17:00 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 33,00 €, Kleingruppe:
38,00 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 55,00 €
Kursnummer: 03103002

Stressfrei durch den (Berufs)-Alltag: Konflikte souverän meistern!

Das Angebot wird von der »Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft« finanziert und findet in Kooperation mit der VHS statt

Konflikte gehören zum Leben – ob im Beruf oder im privaten Umfeld. Doch wie wir mit ihnen umgehen, kann entscheidend für unsere Beziehungen, unser Wohlbefinden und unseren Erfolg sein. Lerne, wie deine persönliche Einstellung den Verlauf beeinflusst und verbessere deine Kommunikation in kritischen Situationen von dem Hintergrund der Selbst- und Fremdwahrnehmung.
Was erwartet dich?
Erkennen und Verstehen von Konflikten; Strategien zur Deeskalation und Konfliktlösung; Praktische Übungen; Vorbereitung auf schwierige Gespräche und Konfliktsituationen.

Stuhr-Brinkum

Frauentreffpunkt Sie(h)da, Jupiterstr. 1
Susanne Dorka
Do, 30.10.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 03106002



Julia Bäcker berät Sie im
Treffpunkt Sie(h)da, Jupiterstraße 1

Bitte vereinbaren Sie einen Termin: www.frauen-und-wirtschaft.de | Tel.: 04431 8 5472



Wir informieren, beraten und unterstützen bei Fragen zu:

- dem beruflichen Wiedereinstieg
- einer beruflichen Neuorientierung
- Bewerbungsstrategien
- Fragen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Pflege
- beruflicher Weiterbildung



Seniorentreff Seckenhauser Dienstagsrunde

Hier gibt es die Möglichkeit zum gegenseitigen Kennen- und Verstehenlernen für Alle, die ihr Berufsleben bereits hinter sich gelassen haben. Vielfältige Themen und Aktionen bereichern diese Zusammenkünfte, bei denen Sie auch verschiedene Referent/-innen zu speziellen Inhalten kennenlernen können.

Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich!

Jeden zweiten Dienstag im Monat- auch in den Ferien.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Gisela Eggers

Di, 09.09.25, 15:00 Uhr

7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 03101001

Bürgerfunk: Radio und Fernsehen

in Kooperation mit der Medienwerkstatt Stuhr e.V.

Der Bürgerfunk ist neben einer medialen »Werkstatt« auch eine Plattform für Kommunikation und kulturelle Bildung in der Gemeinde Stuhr. Vielfältige Themen wie z.B. gesellschaftliche, aktuell politische, kulturelle und Bildungsthemen werden redaktionell bearbeitet und mediengerecht aufgearbeitet. Im Ergebnis entstehen interessante Reportagen, Dokumentationen und spezielle Studioproduktionen. Hier wird Medienkompetenz vermittelt und praktisch »am Zahn der Zeit« journalistisch recherchiert. Die Medienwerkstatt Stuhr ist ein eingetragener Verein und Mitglied bei RadioWeser TV, dem zuständigen Sender. Schwerpunkt der Berichterstattungen liegt in der Gemeinde Stuhr sowie zum Teil in den umliegenden Gemeinden. Die VHS unterstützt diese Arbeit und vermittelt jederzeit gern Interessierte. Jeden 2. und 4. Montag im Monat nach vorheriger Absprache.

Stuhr-Brinkum

Medienwerkstatt, Jahnstr. 21

Info und Anmeldung: Medienwerkstatt

Mo, 25.08.25, 19:00 Uhr

10 U-Tage, entgeltfrei

Kursnummer: 03100002

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshal B. Rosenberg

Entdecke, wie wertschätzende Kommunikation Türen öffnet und Beziehungen stärkt - und zwar in allen Bereichen deines Lebens! Mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) eröffnest du dir neue Wege und stärkst deine Beziehungen. Dieses Wochenende erwartet dich ein Feuerwerk an Erkenntnissen! Du lernst, wie du empathisch und effektiv kommunizierst, tiefere Verbindungen aufbaust und dich authentisch ausdrückst. Durch viele praktische Übungen und theoretische Grundlagen lernst du die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) anzuwenden und erfährst, wie sie deinen Alltag bereichern kann.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Kai Rübke

Sa, 08.11.25, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 88,00 €

Kursnummer: 03106001



Werkstatt Erziehung – »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«

Vortragsreihe

Die Veranstaltungsreihe findet statt in Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz, Bibliothek Stuhr-Brinkum, Fachdienst Jugend, Sozialraumteam Stuhr, Ambulante Kinder- und Jugendhilfen Stuhr (J.I.M., Stephansstift e. V., reisende werkschule scholen e. V.).

Projektverantwortliche von den Ambulanten Kinder- und Jugendhilfen Stuhr:

Maren Friedel und Tanja Sievers

Die Vorträge sind entgeltfrei, wir bitten jedoch um Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn. Ein spontaner Besuch der Veranstaltungen ist aber auch ohne Anmeldung möglich.

Fragen zu den Kursinhalten unter 0421 8400482.

Grundschule Stuhr-Brinkum, Eingang nur über den Parkplatz Meyerstraße!



Erziehung bedeutet Beziehung – Grundsätze der gewaltfreien Kommunikation (GfK)

Liebevolle Beziehungen fördern und gleichzeitig die eigenen Bedürfnisse im Blick behalten. Die empathische Kommunikation bietet Eltern Möglichkeiten und Unterstützung im herausfordernden Alltag mit Kindern und Jugendlichen. Auch wenn die Themen sich unterscheiden, die Bedürfnisse aller Menschen bleiben gleich: Freiheit, Selbstbestimmung, Harmonie, Sicherheit.... wünschen wir uns alle. Durch klare Kommunikation ist es möglich, auch gegenseitige Meinungen mit Respekt und Freundlichkeit zu besprechen. Die Grundsätze der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg sind das Fundament dieser Arbeit und haben bisher vielen Menschen geholfen, Konflikte zu lösen.

Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15

Mi, 24.09.25, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 03105001

Diskriminierung und Kinder

Jedes Kind hat das Recht, ohne Diskriminierung und Ausgrenzung aufzuwachsen. Trotzdem erleben auch Kitakinder schon Rassismus und Diskriminierung. Diese verletzenden Erfahrungen können negative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und die weitere Identitätsentwicklung haben. Wir wollen in der Veranstaltung gemeinsam darüber sprechen, was Diskriminierung genau ist, welche möglichen Folgen Diskriminierung für Kinder bedeuten und vor allem, wie wir als Erwachsene Diskriminierungen erkennen und darauf reagieren können. Gemeinsam überlegen wir, wie wir auch mit jungen Kindern über Diskriminierungs- und Ausgrenzungserfahrungen sprechen können, womit wir sie stärken können und wo Unterstützung und Ansprechpersonen zu finden sind.

Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15

Olan Scott Pinto / Ingmar Pech

Mi, 27.08.25, 19:30 Uhr

Kursnummer: Q03105005



Ist mein Kind depressiv? - Depression im Kindes- und Jugendalter erkennen, verstehen und handeln

Wann ist man noch „tieftraurig“ und wann schon „depressiv“? Gibt es Unterschiede zwischen einer Depression bei Jungen und Mädchen? Und wer kann das überhaupt feststellen? In diesem Vortrag wird erläutert, was eine Depression ist und wie sie sich bei Kindern und Jugendlichen zeigt. Es werden Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten ebenso erläutert wie das Schaffen eines gesunden Umfeldes für betroffene Kinder. Auch die Perspektive von den Angehörigen der Betroffenen (Eltern, Großeltern, Geschwister) wird besprochen. Wir diskutieren gemeinsam, wie Mütter, Väter und weitere Bezugspersonen dem Kind zur Seite stehen und es unterstützen können.

Dozentin: Lena Seeba, Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche, Stuhr

Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15
Mi, 26.11.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03105002

Eltern in Trennung – wie behalten sie die Kinder im Blick?

Eine Trennung der Eltern ist für alle Beteiligten schwer und emotional. Die Kinder sind in dieser Situation oft überfordert und leiden - egal in welchem Alter - unter den Entscheidungen der Eltern. Aber Eltern bleiben Eltern, auch nach einer getrennten Partnerschaft. In Ihrer Verantwortung liegt es, dass die Kinder gut mit ihrer neuen Lebenssituation umgehen können. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Bedürfnisse Kinder in dieser Situation haben und was Sie als Eltern dafür tun können, Ihren Kindern vor, während und nach der Trennung ein stabiles Umfeld zu geben und Ängste zu nehmen.

Stuhr-Brinkum

Sebastian Möller
Grundschule, Feldstraße 15
Mi, 28.01.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03105003



Landkreis Diepholz
... gut miteinander leben.

reisende
werkschule scholen



Venito
Diakonische Gesellschaft
für Kinder, Jugendliche und Familien

J.I.M.
Jugend im Mittelpunkt



Foto: pixabay.com



Kultur



Licht in der Zeichnung

Die Illusion von Hell und Dunkel

Wie kommt das Licht in die Zeichnung? In diesem Kurs nähern wir uns mit mehreren Übungen dem System von Licht und Schatten und ergünden, wie sich das Licht darstellen lässt. Dabei arbeiten wir kontrastreich in Schwarz/Weiß. An Hand von kleinformatigen und kurzen Übungen erproben wir, wie z.B. eine Erhebung oder eine Vertiefung in einer Fläche Licht und Schatten erzeugt. Oder wie entsteht Glanz, oder wie können wir Lichtquellen darstellen!? Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Benötigt werden unbedingt Bleistifte in unterschiedlichen Härtegraden, z.B. 2H, HB, 2B, 4B, 6B, 8B. Vor Kursbeginn wird zusätzlich über geeignete Materialien und Mitbringsel informiert.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kerstin Meier
So, 09.11.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €
Kursnummer: 03207001

Töpfern - Aufbautechnik

Wir lernen verschiedene Aufbautechniken und Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton kennen und wollen auch eigene Ideen in Ton modellieren. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Es entstehen zusätzliche Materialkosten.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Ursula Lüdtke
Mo, 11.08.25, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 89,20 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 132,00 €
Kursnummer: 03208001

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Ursula Lüdtke
Mo, 27.10.25, 19:00 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 89,20 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 132,00 €
Kursnummer: 03208002

Konzerte, Lesungen, Kindertheater und vieles mehr!

StuhrKultur

Informationen zu den Veranstaltungen
finden Sie auf www.stuhr.de

Holz-, Kerb- und Relief-schnitzen

Technik des Schnitzens erlernen

Vom Salatbesteck über Handschmeichler, individuelle Holzschalen bis hin zum Figurenschnitzen reicht das Spektrum dieses Kurses. Alle können ihre eigenen Vorstellungen einbringen und ausführen. Es werden auch bestimmte Gruppenarbeiten als Lehraufgaben durchgeführt. Sicherheitsvorschriften sowie Werkzeugkunde und -handhabung sind ebenfalls Kursinhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es entstehen Materialkosten. Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.

Stuhr-Brinkum

KGS, Werkraum

Stefan Vogt

Di, 16.09.25, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,

Kleingruppe: 76,00 €

Kursnummer: 03210003

Eine Venus-Nana im Kleinformat

Vergiss die Freude auf deine eigene Venus nicht! Wir tauchen ein in den wunderbaren und kreativen Prozess des Modellierens und erfahren viel Neues. Auf einem stabilen Objektträger mit Eisenstange werden wir eine ca. 30 – 40 cm große Figur fertigen. Im Anschluss werden die Figuren mit Modellierbeton überzogen und dann modelliert. Nach einer Trocknungszeit können die Figuren zuhause bunt bemalt werden, oder sie werden der »Natur« überlassen. Auf einem Holzpfehl befestigt ist die Figur in jedem Beet ein Hingucker.

Bitte mitbringen: Schürze, Gummihandschuhe, 3-5 L Kunststoffschale. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 30,00 €. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Judite Weitekamp

So, 28.09.25, 11:00 - 16:15 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 28,10 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 38,50 €

Kursnummer: 03210001

Goldschmieden - Ich stelle meinen eigenen Schmuck her

In diesem Kurs werden erste Goldschmiede-Grundkenntnisse und technische Praxis vermittelt. Dies fängt beim Erstellen eines eigenen Entwurfs an, geht weiter über das Üben der handwerklichen Fertigkeiten wie Sägen, Feilen, Schmirgeln, Löten, Schmieden und Steine fassen, bis zum Fertigen eines individuellen Schmuckstücks z.B. als Geschenk für sich oder andere. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger/-innen in die Goldschmiedekunst als auch für Fortgeschrittene.

Zusätzliche Kosten: 5,00 € für Verbrauchsmaterial wie Sägeblätter, Chemikalien, Schleifpapier. Materialkosten für Silber/Gold (nach Verbrauch) bezahlen Sie bitte bei der Kursleiterin! Wer möchte, kann eine Lampe/Lichtquelle und eine Lupe mitbringen.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Judith Biehler

Fr, 16.01.26, 17:00 - 20:45 Uhr

Sa, 17.01.26, 10:00 - 16:00 Uhr

2 U-Tage, 13 U-Std., 94,60 €

Kursnummer: 03210002

Bunte Vögel aus Kupferlack-Draht

Wir fertigen aus biegsamen bunten Kupferlackdraht peppige Vögelchen (ca. 15 - 20 cm) zum Hinstellen oder Aufhängen. Sie können mit ihren Krallen auch gut auf Äste befestigt werden. Der Kupferlackdraht rostet nicht und ist auch deshalb gut für den Garten geeignet. Die Vögel können in einer Vielzahl von Möglichkeiten ausgearbeitet werden, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sie können auch gut aufgehängt werden und zum Beispiel mit einem Meisenring versehen werden. Es besteht die Möglichkeit mehrere Vögel in verschiedenen Größen zu fertigen. Es entstehen Materialkosten von ca. 16,00 € bis 24,00 € (je nach Verbrauch), die vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet werden.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Meike Naughton
Do, 09.10.25, 17:45 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,45 €,
Kleingruppe: 26,45 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €
Kursnummer: 03210006

Vogelfutterhäuschen aus Weidengeflecht

An zwei Abenden flechten wir ein schönes Futterhäuschen aus biegsamen Weidenruten. Dabei erlernen wir verschiedene Flechttechniken aus der Korbflechterei: Die »Kimme mit drei«, das Fitzen und zum Abschluss das Japanische Auge. Jede/r kann ein individuelles Häuschen mit unterschiedlichen Wandelementen flechten. Am ersten Abend stellen wir den Boden im Kreuzgeflecht her und bereiten den Wandaufbau vor. Am zweiten Abend wird das Wandgeflecht zu Ende gestellt und das Dach geflochten. Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere und einen Zollstock mit. Es entstehen Materialkosten von ca. 12,00 € bis 15,00 € (je nach Verbrauch), die vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet werden.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Meike Naughton
Do, 06.11.25, 17:45 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 42,90 €,
Kleingruppe: 47,90 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €
Kursnummer: 03210005



Foto: [pexels.com](https://www.pexels.com)

Gesundheit

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten

oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte beachten Sie die in der Ausschreibung genannten Materialien selbst mitzubringen.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining (MBSR)

Infoveranstaltung

Das Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), wie es in dem Programm nach Jon Kabat-Zinn in den USA vor ca. 40 Jahren entwickelt wurde, ist eine Methode zur Selbsthilfe im Umgang mit und zur Bewältigung von Stress. MBSR wird inzwischen weltweit in Kliniken, Universitäten, Schulen und namhaften Firmen im Rahmen der Prävention und Gesundheitsförderung eingesetzt. Der Besuch der Info- bzw. Einführungsveranstaltung zeigt Ihnen die Methode und den Kursverlauf im Vorfeld, zudem können Sie den Kursleitenden vorab persönlich kennenlernen. Der MBSR-Kurs startet am 21.08.2025 voraussichtlich in Bassum. Diesen finden Sie unter der Kursnummer Q02301035.

Bei weiteren Fragen bitte den Kursleiter, Ernest Pokel, unter Tel.Nr. 0172 4172010 kontaktieren.

Anmeldung erforderlich

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Anmeldung bis 11.08.2025
Di, 12.08.25, 18:45 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: Q03301036

Progressive Muskelentspannung

Bewusstes Spüren von Anspannung für mehr Entspannung

Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine angeleitete Entspannungsmethode durch gezielte An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen. Durch PME wird die Körperwahrnehmung wirksam verbessert und stressbedingte Verspannungen (u. a. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nackenbeschwerden, etc.) in Alltagssituationen können so frühzeitig erkannt und gelöst werden. Dieses körperliche Training kann bei regelmäßiger Durchführung Ihre Resilienz stärken und führt zu einem bewussterem Umgang mit sich selbst. Es werden kleine Übungen aus dem Qigong, aus der achtsamen Atmung und bewegten Meditation durchgeführt, die sich im Alltag anwenden und etablieren lassen. Bequeme Kleidung, großes Handtuch, dicke Socken, und etwas zu Trinken.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Helm-Schmidt
Mi, 03.09.25, 18:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €, Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 03301013

Qigong – Neue Energie durch achtsame Bewegung

Gönnen Sie sich eine entspannende Auszeit! Qigong entstammt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und dient der Gesundheitspflege. Es umfasst verschiedene Formen und fördert unser Wohlbefinden. In einfachen Übungen lernen Sie die Bewegung mit meditativer Ruhe zu verbinden. Mit Achtsamkeit bringen Sie Ihr Qi ins Fließen und stärken die eigene Lebensenergie. Dieser Kurs ist für Neulinge gemacht, die Qigong für sich entdecken möchten.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sybille Zielinski

Kurs 1:

Fr, 11.09.25, 17:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 03301018

Kurs 2:

Do, 30.10.25, 17:30 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 03301019



Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -Kurse

Ausführliche Infos auf Seite 110 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Resilienz in Motion

Körperorientiertes Training für innere Stärke und Balance

In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen. Zum Einstieg lädt eine kurze Gedankenreise zur Selbstreflexion ein, gefolgt von einem Impulsvortrag und einfachen Körperübungen zur Stärkung Ihrer Wahrnehmung. Ein begleitendes Workbook hilft Ihnen, die Inhalte zu vertiefen und in den Alltag zu übertragen. Am zweiten Tag erfahren Sie, wie Sie über die Verbindung zu Ihrem Körper innere Stärke und Gelassenheit festigen können. Ziel ist es, Ihnen

Hatha-Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der sich gleichermaßen auf den Körper und Geist auswirkt. Während Sie die verschiedenen Yoga-Haltungen und Bewegungsfolgen üben, stärken Sie nicht nur Ihre Muskulatur, sondern fördern auch Ihre Beweglichkeit. Weiterhin lernen Sie, sich auf Ihren Körper zu konzentrieren, seine Signale wahrzunehmen und ihn zu pflegen. Darüber hinaus bietet Ihnen das Üben von Yoga eine Vielzahl von mentalen Vorteilen. Durch Meditation und Atemtechniken können Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern, Ruhepunkte finden und ein Gefühl der Ausgeglichenheit entwickeln. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Getränk.

Selbstwahrnehmung durch Tanz und Qigong

„Tanz ist die verborgene Sprache der Seele des Körpers“ (von Martha Graham)

Sich neu „er-“leben im Tanz und in der Bewegung und damit die eigene Ausdrucksfähigkeit sowie Präsenz stärken, Kontakt und Kontaktgrenzen ausloten und im Tanz erforschen. In diesem Workshop geht es um die Förderung von Selbstwahrnehmung sowie darum, eigene Bewegungsmuster zu erfahren und neue experimentell auszuprobieren, um sich selbst als auch im Kontakt mit anderen kennenzulernen. Beim Tanz geht es dabei nicht um schöne Choreographien, sondern um Spaß und Freude an der Bewegung. Tanz kann befreien und kann uns lebendig fühlen lassen. Musik unterschiedlicher Genres laden Sie ein, sich ohne Sprache auszudrücken.

einen inneren Anker mitzugeben – für mehr Halt auch in stürmischen Zeiten. Denn: Sie sind stark. Sie sind verbunden. Sie können sich selbst vertrauen.
Freitag: 16.00 - 20.00 Uhr
Samstag: 9.00 - 14.00 Uhr
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme und rutschfeste Socken oder flache Hallenschuhe mit heller Sohle, etwas zu Trinken und ggf. etwas Verpflegung.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Christiane Knipping
Fr, 23.01.26, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 42,50 €
Kursnummer: 03301015



Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Limberg
04.09.25, 9:30 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 76 €, Kleingruppe 86 €
Kursnummer: 03301005



Hatha-Yoga für den Rücken

Mit Übungen aus dem Hatha-Yoga und der Rückenschule verbessern wir unsere Beweglichkeit, fördern den Aufbau eines elastischen Bindegewebes und schulen das Körperbewusstsein. Durch den Einsatz von Theraband, Balancekissen und Redondoball dehnen und kräftigen wir unsere Muskulatur und stärken unser Gleichgewicht. Kurzes Aufwärmen mit Musik und entspannende Massagen runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Sabine Wahl
Mo, 01.09.25, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 73,30 €, Kleingruppe: 83,30 €
Kursnummer: 03302004

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Sabine Wahl
Mo, 01.09.25, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 110,00 €, Kleingruppe: 120,00 €
Kursnummer: 03302006

Stärke mit Hatha-Yoga

Wir werden mit Übungen den Körper dehnen und stärken. Die Körperübungen werden ergänzt durch Atem- und Entspannungsübungen. Neben der körperlichen Wirkung wird auch der geistige und seelische Aspekt berücksichtigt. So können wir unsere Körperwahrnehmung verbessern, eigene Grenzen kennenlernen und erweitern sowie neue Kraft schöpfen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Silke Rehpenn
Mo, 01.09.25, 09:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 128,00 €, Kleingruppe: 138,00 €
Kursnummer: 03301003

Innere Ruhe und Kraft mit Hatha-Yoga

Beim Yoga ist regelmäßiges Üben wichtig. Um Sie darin zu unterstützen, werden in diesem Kurs die klassischen Yogastellungen vermittelt und Anregungen zur Anwendung im Alltag gegeben. So können Sie sanft Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein trainieren. Durch Erlernen verschiedener Atemtechniken können Sie zu emotionalem Gleichgewicht, innerer Ruhe und Kraft zurückfinden. Ein wichtiger Teil der Yogapraxis ist die Entspannung. Die Tiefenentspannung wird am Ende jeder Yogastunde geübt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, gerne ein Yogakissen und warme, rutschfeste Socken einen Gurt und Getränke.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martina Elfendahl
Mo, 01.09.25, 20:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 91,00 €,
Kleingruppe: 101,00 €
Kursnummer: 03301016

Lachyoga für Anfänger

Lachyoga besteht aus einer Kombination von Atemübungen aus dem Yoga, rhythmischem Klatschen, positiver Motivation und spielerischen Lachübungen. Es versorgt unseren Körper optimal mit Sauerstoff, Herz und Kreislauf werden trainiert und Glückshormone überschwemmen unseren Körper. Wir bekommen mehr Energie und erleben eine tiefe Entspannung, so dass die Auswirkungen von Stress erheblich gemindert werden. Wir fühlen uns besser, glücklicher und gesünder. Für Menschen mit Vorerfahrungen bieten wir einen gesonderten Kurs nach den Ferien an.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Katharina Herz
Mi, 10.09.25, 17:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 03301025

Lachyoga für Erfahrene

Lachyoga besteht aus einer Kombination von Atemübungen aus dem Yoga, rhythmischem Klatschen, positiver Motivation und spielerischen Lachübungen. Es versorgt unseren Körper optimal mit Sauerstoff, Herz und Kreislauf werden trainiert und Glückshormone überschwemmen unseren Körper. Wir bekommen mehr Energie und erleben eine tiefe Entspannung, so dass die Auswirkungen von Stress erheblich gemindert werden. Wir fühlen uns besser, glücklicher und gesünder.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Katharina Herz
Mo, 27.10.25, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 03301026

Innere Balance und Präsenz mit Tanz und Qigong

Erleben Sie neue Bewegungsmuster und ergänzen Ihr Repertoire an körperlicher Ausdrucksfähigkeit. Körper und Geist in Einklang bringen. Innere Ruhe und Balance finden. Sich zurückziehen und auftanken, als auch präsent sein und sich kraftvoll durch Bewegung ausdrücken können. In diesem Intensivworkshop laden Übungen aus dem Qigong und Tanz Sie dazu ein, sich spielerisch auszuprobieren. Tanzen mit Musik und in Stille ist Ausdrucksmöglichkeit für Verständigung und Verarbeitung von Emotionen. Qigong als eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin kann Blockaden lösen, fördert die Lebensenergie und Entspannung. Die Kombination aus Tanz und Qigong führt zu mehr Lebendigkeit und körperlichem Wohlbefinden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Neugierde und Interesse an Selbsterfahrung und Bewegung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Halbschuhe oder warme, rutschfeste Socken. Etwas zum Essen und Trinken.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Janin Osiewala
Sa, 22.11.25, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 45,00 €
Kursnummer: 03302003



Foto: pexels.com

Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss.

Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

Heilkräuter und Gewürze - Die Apotheke aus unserem Garten

Kräuter und Gewürze sind aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. Sie geben unserem Essen den letzten Schliff und sorgen für einen abwechslungsreichen Geschmack. Kräuter und Gewürze können jedoch so viel mehr als nur ein Gericht geschmacklich abrunden. Sie sind entzündungshemmend, magenberuhigend oder auch stimmungsaufhellend. Lernen Sie in diesem Vortrag längst vergessene Heilkräuterarten kennen und nutzen Sie die Kraft der kleinen Helferlein als wirksame Naturmedizin.

Um Anmeldung wird gebeten.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Julia Castens

Do, 11.09.25, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 03305005

Zucker - Nervennahrung oder süßes Gift?

Haben Sie auch Heißhungerattacken und wollen davon loskommen? Sie haben das Gefühl zu ungesund zu essen und zu viel Zucker aufzunehmen? Zucker steckt nahezu in jedem Lebensmittel – ob nun natürlich oder künstlich hinzugefügt. Sie erhalten einen Überblick wie viel Zucker in unserer Nahrung steckt, welche Zuckerarten es gibt und welche Alternativen Sie zur Süßung verwenden können. Dieser Vortrag ist für diejenigen geeignet, die Ihre Essgewohnheiten verändern wollen und noch den Anfang suchen, aber auch für diejenigen, die Lust auf Austausch unter Gleichgesinnten haben – denn dieser Abend lebt auch von Ihren Erfahrungen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Julia Castens

Do, 13.11.25, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 03305004

Einfach Sizilien – Kochkunst mit Sonne im Herzen

So schmeckt Sizilien! Sizilien – das ist Sonne, Meer und eine Küche, die so vielfältig ist wie die Insel selbst. In diesem Kochkurs entdecken wir traditionelle sizilianische Rezepte und lernen, wie einfach sie sich zubereiten lassen. Ob aromatisch, herzhaft oder süß – jede Speise bringt ein Stück Mittelmeer-Feeling auf den Teller. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, der die Sonne Siziliens direkt in Ihre Küche holt.

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Schulküche, Parkplatz Moordeicher Landstr.

Anja Del Longo

Mo, 01.09.25, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 03305006

Oder Online nach Italien....

Die Zitrusfrüchte Italiens

Weitere Informationen auf Seite 110

Anmeldung mit Mailadresse erforderlich.

Online

Mi, 10.12.25, 19:30 Uhr

1 U-Tage, 2 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 00305001

Köstlich fernöstlich - die asiatische Küche

Lernen Sie, wie Sie scharf, sauer, salzig, süß und umami perfekt kombinieren. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein frisches 4-Gänge-Menü zu, das lecker und authentisch ist. Sie erfahren, welche Zutaten wichtig sind und wie Sie die Aromen ausbalancieren. Spaß und praktische Tipps stehen dabei im Vordergrund so köstlich fernöstlich macht Kochen Freude!

Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 22,00 €) für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Schulküche, Parkplatz Moordeicher Landstr.

Anja Del Longo

Di, 04.11.25, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 03305008

Kochen für fortschrittliche Männer

Raffiniertes 5- bis 6-Gänge-Menü

Wir kochen ein nicht ganz alltägliches 5- bis 6-Gänge-Menü. Lassen Sie sich überraschen! Anmeldung nur für Männer mit Vorkenntnissen erwünscht.

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2

Brigitte Stockmann

Mi, 12.11.25, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 03305001

Weihnachten in Italien

»Cucina natalizia!« in vier Gängen

In Italien hat jede Region ihre eigenen kulinarischen Weihnachtsbräuche – ob mit Pasta, mal mit Fleisch, Gemüse oder Spezialitäten aus dem Meer. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam ein festliches, viergängiges Weihnachtsmenü nach italienischer Art – abwechslungsreich, genussvoll und mit viel Liebe zubereitet. Dabei entdecken Sie, wie in Italien am Tisch Weihnachten gefeiert wird. Zum Abschluss erhalten Sie ein kleines kulinarisches Weihnachtspräsent zum Mitnehmen. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 22,00 €) für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Schulküche, Parkplatz Moordeicher Landstr.

Anja Del Longo

Di, 09.12.25, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 03305007

Raffiniertes Grünkohlmenü

Grünkohl geht auch anders.

Wir kochen ein 5- bis 6-Gänge-Menü mit Grünkohl in Salat, Tarte, mit Fisch u. a. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel ca. 18,00 Euro. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2

Brigitte Stockmann

Mi, 21.01.26, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 03305003

Weihnachtsmenü

in 5- bis 6-Gängen

Lernen Sie, wie Sie ein festliches 5- bis 6-Gänge-Weihnachtsmenü mit Ente- oder Wild, Meeresfrüchten oder Fisch professionell und kreativ selbst zubereiten können. Dabei werden nicht nur die passenden Techniken für die Zubereitung, sondern auch wertvolles Wissen über Auswahl und Kombination der Zutaten vermittelt. Gemeinsam entdecken wir, wie traditionelle Weihnachtsaromen perfekt auf den Teller kommen und wie Sie Ihr Menü individuell gestalten können.

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2

Brigitte Stockmann

Mi, 19.11.25, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 03305002

Sprachen



Englisch 2 - A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können. In entspannter Atmosphäre werden Schritt für Schritt Lese- und Hörverständnis sowie sprachliche Fähigkeiten aufgebaut, um auch auf Reisen zurecht zu kommen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840.

Lehrwerk: At your Leisure A1, ab Lektion 5, Hueber.

Kein Unterricht am 23.10. und 08.01. sowie in den Weihnachtsferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Do, 11.09.25, 14:30 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 176,00 €
Kursnummer: 03406024

Englisch 3 - A2

Für Interessierte mit Grundkenntnissen

In diesem Kurs bauen Sie die bisher erlangten Kenntnisse in der englischen Sprache aus, um sich in Alltagssituationen gut verständigen zu können. In entspannter Atmosphäre werden wir Schritt für Schritt sprachliche Fähigkeiten erweitern. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840.

Lehrwerk: At your Leisure A2, ab Lektion 7; Hueber.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mo, 08.09.25, 14:30 Uhr
Kein Unterricht am 20.10. und in den Weihnachtsferien.
16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 176,00 €
Kursnummer: 03406019

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mi, 10.09.25, 16:15 Uhr
Kein Unterricht am 22.10 und 07.01. sowie in den Weihnachtsferien.
16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €, Kleingruppe: 115,60 €, Kleinstgruppe: 176,00 €
Kursnummer: 03406020

Friday Morning English Fun - A2/A2+

Mit erweiterten Grundkenntnissen und Lust am Lernen kann man in diesen Kurs einsteigen. Interessantes wird gelesen und darüber hinaus über viel anderes gesprochen, um Ihre Sprachfähigkeiten mit Spaß zu erweitern.

Lehrmaterial: Wird am ersten Kurstag besprochen.

Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Jacqueline Schneider
Fr, 05.09.25, 10:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe: 76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 03406016

Englisch - A2/B1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon gewisse Vorkenntnisse der englischen Sprache haben. Sprachliche Grundlagen werden erweitert, um im Alltag und auf Reisen zurechtzukommen. Es wird in entspannter Umgebung gelernt! Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840.

Lehrwerk: At your Leisure B1; Hueber.
Kein Unterricht am 20.10. und in den Weihnachtsferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mo, 08.09.25, 16:15 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €, Kleingruppe: 131,60 €, Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406017

Englisch - B1

Für leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Sie können sich entspannt fremdsprachliche Sicherheit antrainieren, natürlich auch für Alltagssituationen und Reisen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mo, 08.09.25, 18:00 Uhr
Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Kein Unterricht am 20.10. und in den Weihnachtsferien.
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €, Kleingruppe: 131,60 €, Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406018

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mi, 10.09.25, 14:30 Uhr
Lehrwerk: At your Leisure B1; Hueber.
Kein Unterricht am 22.10 und 07.01. sowie in den Weihnachtsferien
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €, Kleingruppe: 131,60 €, Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406021

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Do, 11.09.25, 18:00 Uhr
Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Kein Unterricht am 23.10. und 08.01. sowie in den Weihnachtsferien.
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €, Kleingruppe: 131,60 €, Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406026

Relaxed English Conversation - B1/B2

Maintain and improve your English skills with us! In a relaxed atmosphere, we work with various text materials, including short stories and news articles. Topics include, but are not limited to, travel, current events, leisure, health, science, and the business world as a basis for lively discussions. From time to time, we also use games and other media to enrich the course and make learning exciting. Our focus is on conversational skills, reading and listening comprehension, as well as building and refreshing vocabulary. A bit of grammar is included as needed, based on the participants' needs and preferences. There is ample opportunity to practice conversation actively. New participants are always welcome.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Mi, 27.08.25, 11:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe: 101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: Q03406010

Englisch - B2

Konversation für Fortgeschrittene

Sie besitzen fortgeschrittene Englischkenntnisse, möchten diese aber noch verbessern? Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf Konversation und Kommunikation in entspannter Atmosphäre. Freies Sprechen und Interaktion stehen im Vordergrund, wobei Lektüre und Grammatik auch nicht zu kurz kommen.
Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mi, 10.09.25, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €, Kleingruppe: 131,60 €, Kleinstgruppe: 181,00 €
Kein Unterricht am 22.10 und 07.01. sowie in den Weihnachtsferien.
Kursnummer: 03406023

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Do, 11.09.25, 16:15 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €, Kleingruppe: 131,60 €, Kleinstgruppe: 181,00 €
Kein Unterricht am 23.10. und 08.01. sowie in den Weihnachtsferien.
Kursnummer: 03406025

Relaxed English Conversation - B2/C1

Maintain and improve your English skills with us! In a relaxed atmosphere, we work with various text materials, including short stories and news articles. Topics include, but are not limited to, travel, current events, leisure, health, science, and the business world as a basis for lively discussions. From time to time, we also use games and other media to enrich the course and make learning exciting. Our focus is on conversational skills, reading and listening comprehension, as well as building and refreshing vocabulary. A bit of grammar is included as needed, based on the participants' needs and preferences. There is ample opportunity to actively practice conversation. New participants are always welcome.

Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel

Mi, 27.08.25, 09:15 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe:

101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €

Kursnummer: Q03406001

Italienisch 7 - A1

Geringe Vorkenntnisse erforderlich

»Bella Italia« ist immer eine Reise wert!

Um auch den sprachlichen Anforderungen gewachsen zu sein, festigen und erweitern Sie in diesem Kurs Ihre bisherigen Italienischkenntnisse. Lernen Sie, wie Sie sprachlich Ihren Aufenthalt in Italien - sei es beruflich oder privat - im Alltag, im Hotel, im Restaurant, in Geschäften oder in Besprechungen meistern können.

Lehrwerk: Nuovo Espresso 1; Hueber.

(ISBN 978-3-19-105438-0)

Mit Alin Flindt

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Teil 1

Mo, 25.08.25, 16:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €, Kleingruppe:

49,60 €, Kleinstgruppe: 66,00 €

Kursnummer: Q03409001

Teil 2

Mo, 27.10.25, 16:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €, Kleingruppe:

62,80 €, Kleinstgruppe: 88,00 €

Kursnummer: 03409010

Italienisch – A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Lernen Sie sich in Situationen am Urlaubsort zu verständigen, Unterhaltungen zu führen und erfahren Sie etwas über den italienischen Alltag. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Chiaro! Conosciamo l'Italia;

Hueber. (ISBN 978-3-19-355427-7)

Mit Alin Flindt

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Teil 1

Mi, 27.08.25, 19:15 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,

Kleingruppe: 49,60 €,

Kleinstgruppe: 66,00 €

Kursnummer: Q03409011

Teil 2

Mi, 29.10.25, 19:15 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €,

Kleinstgruppe: 88,00 €

Kursnummer: 03409009

Italienisch - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Für alle, die bereits über gute Sprachkenntnisse verfügen und diese weiter ausbauen möchten. Grammatische Kenntnisse werden erweitert, Schwerpunkt bildet das freie Sprechen. Neue Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen auf dem B1-Niveau sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Qua e là per l'Italia; Hueber.

(ISBN 978-3-19-015412-8)

Mit Alin Flindt

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Teil 1

Mi, 27.08.25, 17:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 45,60 €, Kleingruppe:

55,60 €, Kleinstgruppe: 71,00 €

Kursnummer: Q03409006

Teil 2

Mi, 29.10.25, 19:15 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €, Kleingruppe:

62,80 €, Kleinstgruppe: 88,00 €

Kursnummer: 03409009



Foto: pexels.com

Niederländisch von Anfang an 1 - A1

Ohne Vorkenntnisse

Welkom en wat leuk! Sie möchten die Sprache der Niederlande, Belgiens, der Niederländischen Antillen oder Suriname verstehen und sprechen? Wir beginnen bei Null. Ganz ohne Druck und mit viel Spaß tauchen wir in die Sprache ein, perfekt für den privaten Gebrauch oder für eine Reise. Tot gauw!

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 1; Hueber. (ISBN 978-3-19-105460-1)

Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Annette Douma

Di, 16.09.25, 17:15 Uhr

11 U-Tag, 22 U-Std., 72,60 €, Kleingruppe:

82,60 €, Kleinstgruppe: 121,00 €

Kursnummer: 03414003

Niederländisch von Anfang an 2 - A1

Mit geringen Vorkenntnissen

Welkom en wat leuk! Sie möchten die niederländische Sprache besser verstehen und sprechen? Dann lassen Sie uns gemeinsam weiterlernen. Ganz ohne Druck und mit viel Spaß festigen und erweitern Sie in diesem Kurs die bisher erworbenen Kenntnisse, perfekt für den privaten Gebrauch oder für eine Reise. Tot gauw!

Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1; Hueber.

(ISBN 978-3-19-105460-1)

Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Annette Douma

Di, 02.09.25, 19:00 Uhr

11 U-Tag, 22 U-Std., 72,60 €,

Kleingruppe: 82,60 €,

Kleinstgruppe: 121,00 €

Kursnummer: 03414001

Niederländisch 1 - A2

Mit Vorkenntnissen

Ein Kurs für alle, die das A1-Niveau erfolgreich absolviert haben und ihre Grundkenntnisse der niederländischen Sprache ausbauen möchten! Vielseitige Aktivitäten motivieren immer wieder zum Sprechen, sodass kurze Gespräche über alltägliche Themen immer leichter gelingen werden. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Annette Douma

Mi, 03.09.25, 18:30 Uhr

13 U-Tage, 26 U-Std., 85,80 €,

Kleingruppe: 95,80 €,

Kleinstgruppe: 143,00 €

Kursnummer: 03414002



Foto: pexels.com



Spanisch 4 - A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre - ohne Leistungsdruck! Gemeinsam üben wir weiter verschiedene Themenbereiche und Grundkenntnisse des Satzaufbaus und der Grammatik. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits mit der spanischen Sprache in Berührung gekommen sind und Ihre Kenntnisse festigen sowie erweitern möchten.
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 7; Klett.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Josefa Schröder
Do, 04.09.25, 16:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 85,80 €,
Kleingruppe: 95,80 €,
Kleinstgruppe: 143,00 €
Kursnummer: 03422602

Spanisch - A1

Wiedereinstieg

Sie haben vor längerer Zeit einige Semester Spanisch gelernt und möchten das Lernen nach längerer Pause fortsetzen? Dann sind Sie hier richtig: Es gilt verschüttete Kenntnisse aufzufrischen und neue dazu zu gewinnen. Sie lernen die Kommunikation während einer Reise zu verbessern, eine tiefe und spannende Verbindung zur spanischen Sprache aufzubauen. Im Fokus stehen nicht umfassende Grammatikkenntnisse, sondern vielmehr die gesprochene Sprache. Kurze und aussagekräftige Sätze unterstützen dabei schneller ins freie Sprechen zu kommen!
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Josefa Schröder
Do, 11.09.25, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 03422603

Norwegisch Lektüre und Konversation - B1

Snakker du norsk?

Für alle, die über fortgeschrittene Sprachkenntnisse verfügen! In diesem Kurs wollen wir in gemeinsamer Gesprächsrunde Sprachkenntnisse auffrischen und verfestigen. Wir werden Texte aus der norwegischen Geschichte, Kultur und Gesellschaft lesen und darüber sprechen. Außerdem werden wir Zeit für die Festigung grammatikalischer Kenntnisse verwenden. Neue Teilnehmende mit Sprachkenntnissen auf dem fortgeschrittenen A2-Niveau sowie Niveau B1 sind herzlich willkommen.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ute Kolander
Mi, 17.09.25, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €,
Kleingruppe: 86,00 €,
Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 03415003

Türkisch 9 - A1

Für Interessierte mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die die türkische Sprache vertiefen und die Kultur näher kennenlernen möchten. Lernen Sie Alltagssituationen spielend zu meistern! Neue Teilnehmende mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Für einen guten Einstieg sollten Sie mit folgenden Themen bereits vertraut sein: Erste Kontakte, Grundzahlen, Kalender und Zeit, Sach- und Personenbeschreibungen, Einkauf, Befinden und Bedürfnisse sowie Besitz- und Verwandtschaftsverhältnisse.
Lehrwerk: Günaydin. Einführung in die moderne türkische Sprache Teil 1, ab Lektion 13; Sprachenreihe Reichert.
Kein Unterricht in den Ferien.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sevilay Limonteber
Mi, 17.09.25, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 03424002

Computer & Co.

PC-Einführung - leicht verständlich

Bisher haben Sie sich noch nie oder sehr wenig mit dem Computer beschäftigt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Folgende Themen sind für Sie geplant:

- Erste Schritte mit dem Computer und dem Betriebssystem Windows
- Bedienung der Maus und Tastatur
- Programme starten/schließen
- Erklärung von Begriffen und Symbolen
- Texte drucken, speichern und öffnen mit dem Programm »Word«
- Einstieg ins Internet

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Mi, 17.09.25, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,20 €
Kursnummer: 03501003



Fotografieren mit dem Android Smartphone oder Tablet

Spontan und schnell mal ein Foto knipsen, aber die große Digitalkamera nicht dabei? In der heutigen Zeit „fast“ kein Problem mehr. Mit dem Smartphone oder Tablet in der Tasche hat man die erste Voraussetzung für ein gutes Foto schon erfüllt. Wir werden uns in aller Ruhe Ihre Kamera im Smartphone anschauen und so optimieren, dass es auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Das Nachbearbeiten der Bilder am Gerät gehört ebenfalls zu einem „guten“ Foto, wie das Erstellen von Alben und das Versenden der Fotos. Bitte das eigene Android- Smartphone

oder Tablet inkl. Ladekabel mitbringen. Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andreas Böselmann
Di, 04.11.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 20,50 €, Kleingruppe:
25,50 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 35,50 €
Kursnummer: 03501004

Apple MacBook oder iMac - Grundkurs für Ein- und Umsteiger

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. Außerdem erhalten Sie wichtige und nützliche Informationen zur Windows-Kompatibilität, zum Virenschutz auf dem Mac und zur Datensicherung sowie zahlreiche Tipps & Tricks zur täglichen Nutzung. Inhalte: Grundlagen des Betriebssystems macOS; Finder und Datei-/Ordner-Struktur; Launchpad und Dock; Suchfunktion; die optimalen Systemeinstellungen für Maus, Trackpad etc.; Windows-Kompatibilität; Virenschutz und Sicherheit; Datensicherung mit TimeMachine; Programme richtig installieren; App-Store und Software-Aktualisierung; Office-Programme auf dem Mac; Tipps, Tricks und Programm-Empfehlungen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Di, 11.11.25, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,20 €
Kursnummer: 03501016

Apple iPhone & iPad in der täglichen Anwendung

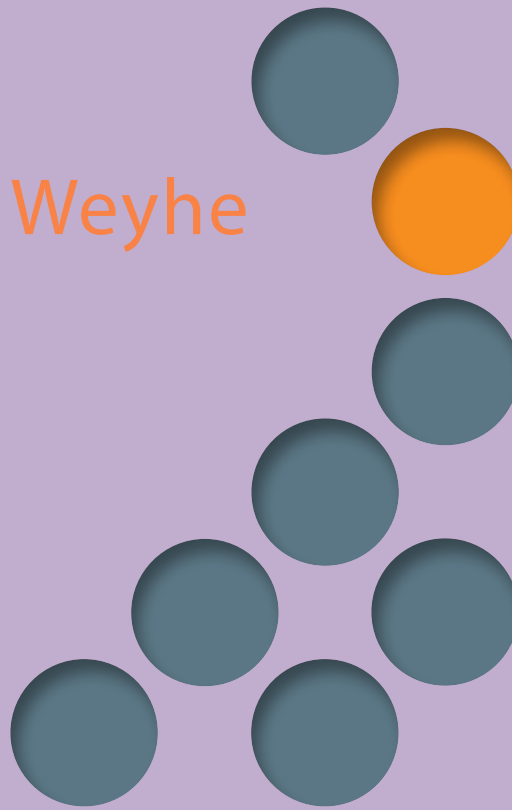
Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten von iPhone und iPad in der täglichen Anwendung. Von der richtigen Bedienung über die persönliche Konfiguration bis zum Thema iCloud wird alles detailliert erklärt.

Inhalte: Grundeinstellungen und Bedienung; Apps, Medien und Bücher suchen, finden, kaufen und verwalten; Kamera-Bedienung; Fotos verwalten; Safari, Mail, Kontakte und Kalender; Kommunizieren mit WhatsApp, iMessage und Facetime; iCloud-Grundlagen; Tipps & Tricks zur optimalen Nutzung, Voraussetzung: iPhone- bzw. Smartphone-Grundkenntnisse

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Do, 04.12.25, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,20 €
Kursnummer: 03501020

Weyhe



Gesellschaft 149

Kultur 151

Gesundheit 154

Sprachen 159

Computer & Co. 163

Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Heinrich Warneke

Politik, Gesellschaft, Umwelt
 Insterburger Str. 1, 28844 Weyhe
 Tel. 04203 1742
 Mobil: 0152 34349432
 hein.warneke@web.de

Meike Lahusen

Kultur, Gesundheit, Sprachen,
 Computer & Co.
 Am Walde 18, 28844 Weyhe
 Tel. 0421 8099728
 meike.lahusen@vhs-lkdh.de

Gemeinde-Infos

Rathausplatz 1, 28844 Weyhe
 Tel. 04203 71-0
 Fax 04203 71-142
 Kultur: Tel. 04203 71-228
 Internet: www.veyhe.de
 E-Mail: rathaus@veyhe.de

Das Sozialamt ist am Mi geschlossen.

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Di. und Mi. 8:30 – 12:00 Uhr
 sowie 14:00 – 15:30 Uhr
 Do. 8:30 – 12:00 Uhr
 sowie 14:00 – 17:30 Uhr
 Fr. 8:00 – 12:00 Uhr

Sprechzeiten Bürgerinfo

Mo., Di. und Mi. 7:30 – 17:00 Uhr
 Do. 7:30 – 18:30 Uhr
 Fr. 7:30 – 12:00 Uhr



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
 Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Die VHS in Weyhe kooperiert mit:

- Seniorenzentrum »Alte Wache«
- Delme Werkstätten für Behinderte in Leeste
- Behindertenwohnheim in Lahausen, Schlehenkamp



Unterrichtsräume

- **VHS in Weyhe**
 Henry-Wetjen-Platz 4
- VHS im Bahnhof Kirchweyhe. Eingang Parkplatzseite Nord (am Fahrstuhl).
- KGS Weyhe-Kirchweyhe, Hauptstraße 99, 28844 Weyhe-Kirchweyhe, Eingang vom Parkplatz
- Förderschule Weyhe-Melchiorshausen, Gartenstraße 6, 28844 Weyhe-Melch.
- KGS Weyhe-Leeste, Schulstraße 40 – Fast alle Kurse finden im Altbau der ehemaligen Orientierungsstufe statt. Dieses Gebäude befindet sich hinter dem Hauptgebäude neben der Sporthalle (Eingang Mensa). Für Kochen, Nähen, einige Gesundheitskurse und Vorträge wird das Hauptgebäude (kleines Forum) und hier der Seiteneingang auf der rechten Seite des Gebäudekomplexes benutzt (beim großen Parkplatz).
- Delme Werkstätten, Am Weidufers 30
- Gymnastikraum des TSV Weyhe-Lahaufen im Vereinsheim, 1. Gebäude am Eingang der Zentralsportanlage

Gesellschaft

Mit positiver Kommunikation zu mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Freude

Dieser Vortrag zeigt Strategien auf, um sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld positiv zu kommunizieren. Dazu gehören das Formulieren von konstruktivem Feedback, das aktive Zuhören und das Setzen von klaren, positiven Zielen in der Kommunikation. Daneben lernen die Teilnehmenden verschiedene Methoden kennen, um ihre eigene Stärke zu erkennen und sich mit diesen Stärken wertzuschätzen. So können die Teilnehmenden ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine positive Grundeinstellung aus dem Vortrag mitnehmen. Nach dem Vortrag soll bei Bedarf von Seiten der VHS ein Seminar zu dem Thema angeboten werden. Anmeldung erforderlich.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Svenja Cordes
Di, 23.09.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei,
Kursnummer: 12106002

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Auch junge Menschen können jederzeit durch einen Unfall oder eine Krankheit betreuungsbedürftig werden. Sorgen Sie mit den entsprechenden Verfügungen rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal, eventuell sogar gegen ihren Willen, entscheiden. Der Vortrag informiert Sie, wie die neuen Gesetze seit 2009 Ihr Recht auf freie Selbstbestimmung schützen und was Sie bei der Abfassung einer Vorsorgevollmacht oder einer Verfügung beachten müssen.

Anmeldung erforderlich.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Dr. Sabine Weymann
Weymann & Partner
Mo, 27.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12103001

Die Pflegeversicherung - Durchblick im Leistungsdschungel

Die Pflegeversicherung bietet zahlreiche finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für die Pflege zu Hause oder in anderen Einrichtungen. Nahezu jede Leistung muss für sich beantragt werden. Was bedeutet Sachleistung, Kombinationsleistung oder Entlastungsleistung? Welches Budget steht für die Kurzzeitpflege bzw. Verhinderungspflege zur Verfügung? Und was ist damit gemeint, dass man bestimmte Leistungen »umwandeln« kann? Die Informationsveranstaltung sorgt für Klarheit, damit Sie entsprechend Ihres persönlichen Bedarfs die richtige Unterstützung bekommen.

Anmeldung erforderlich.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Marion Zimmermann
Di, 28.10.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12103004

Lokale Agenda 21 in Weyhe

In Weyhe werden seit Jahren Agenda Projekte erfolgreich umgesetzt. Es finden Aktionen statt, wie z. B. die Aufräumaktion »Weyhe räumt auf«.

Die Agenda-Ziele, unsere natürliche Umwelt zu schützen und zu erhalten, wirtschaftlichen Wohlstand zu sichern und für soziale Gerechtigkeit zu sorgen, sollen auch in der Gemeinde Weyhe umgesetzt werden. Sie möchten sich einmischen und etwas in Weyhe bewegen oder haben Ideen für Agenda Projekte – dann sind Sie herzlich willkommen.

Informationen:

Rathaus der Gemeinde Weyhe bei Christina Mielke in Zimmer 100.

Tel. 04203 71144, mielke@weyhe.de oder www.agenda.weyhe.de

Testament - oder Streit in der Erbgemeinschaft?

Dieser Vortrag richtet sich auch an junge Familien und nichteheliche Lebensgemeinschaften. Es geht um die Ausgestaltung verschiedener Testamentsmöglichkeiten, insbesondere das sog. »Berliner Testament«, den Erbvertrag, Enterbung und Pflichtansprüche. Es wird auch die Bedeutung eines Erbscheines erläutert sowie das Problem behandelt, wenn das Erbe überschuldet ist. Anmeldung erforderlich.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Dr. Sabine Weymann
Weymann & Partner
Mo, 10.11.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12103002

Richtig entscheiden

Mit Herz und Verstand bewusste Entscheidungen treffen

Bewusst oder unbewusst, aus dem Kopf oder aus dem Bauch heraus: wir alle treffen Entscheidungen. Zu tausenden am Tag. Manche fallen uns leicht, andere führen zum dauerhaften Grübeln oder zum stetigen Abwägen zwischen pro und kontra. Besonders in weichenstellenden Situationen fallen uns Entscheidungen aus Angst vor möglichen fatalen Konsequenzen schwer und nicht selten zum Gefühl in einer Sackgasse zu stecken. Im praxisorientierten Impuls-Seminar »Richtig entscheiden« lernen Sie was leichte von schweren Entscheidungen unterscheidet, unter welchen Aspekten Entscheidungen überhaupt getroffen werden und welche Strategien, Methoden und Hilfen Sie bei schweren Entscheidungsprozessen unterstützen können. Um Anmeldung wird gebeten.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nicole Mehra
Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12106001

Doppelkopf für Anfängerinnen und Anfänger

Doppelkopf ist ein beliebtes Kartenspiel das Deutschlandweit gespielt wird. Es spielen 4 Personen zusammen wobei immer 2 Spielerinnen und Spieler zusammen gegen die anderen spielen. Ein Spiel mit vielen Möglichkeiten für Taktik und Strategie. In gemütlicher Runde erlernen sie Grundregeln des Doppelkopfs. Um Anmeldung wird gebeten.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Jutta Behrens
Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 29,70 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 49,50 €
Kursnummer: 12100000

Doppelkopf für Fortgeschrittene

Hier werden die Spielregeln gemeinsam festgelegt, nach den Grundkenntnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Es werden verschiedene Spielregeln wieder aufgefrischt und neu gelernt. Um Anmeldung wird gebeten.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Jutta Behrens
Di, 25.11.25, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 29,70 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 49,50 €
Kursnummer: 12100001

Bücher

beglücken, verändern, helfen!



Schüttert
BUCHHANDLUNG • BÜROBEDARF
lesen • schreiben • lernen • schenken
SYKE • WEYHE • DIEPHOLZ

Am Marktplatz 13 • 28844 Weyhe
04203 810461 • Fax 04203 810462

Shoppen ohne Öffnungszeiten
in unserem **Onlineshop!**
www.schuettert.de



IN WEYHE

www.schuettert.de

Lass den KLICK! in Deiner Stadt



Kultur

Experimentelle Acrylmalerei

Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Wir nutzen die Vielfältigkeit der Acrylmalerei, um mit Pinsel, Spachtel und Schwamm kreativ tätig zu sein. Zusätzliche Materialien, wie z. B. Sand, Papier und Spachtelmasse können ins Bild eingearbeitet werden. Das Ziel ist es, die Fantasie anzuregen, eigene Ideen zu entwickeln und umzusetzen, so dass unverwechselbare Unikate entstehen. Es entstehen Materialkosten.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Marianne Sfalanga
Di, 02.09.25, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 30 U-Std., 99,00 €,
Kleingruppe: 109,00 €,
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 165,00 €
Kursnummer: 12207001

Sketching - locker und schnell skizzieren lernen

Visuelle Notizen, für Spaß oder Business

Das Skizzieren und schnelle Zeichnen mit Fineliner und anschließende Kolorieren, z.B. mit Aquarellfarben, ist ein spannender Zeichenstil. Es braucht wenig Theorie und bietet viel Spaß. Der typische „lockere“ Strich ermöglicht eine Vielzahl impulsiver Zeichnungen. Das Experimentieren mit der Darstellung von Motiven steht dabei im Vordergrund. Ein „Richtig oder Falsch“ gibt es nicht. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Bitte mitbringen: Fineliner, Pinsel, Tusche, Aquarellfarben oder einen einfachen Malkasten mit Wasserfarben sowie Aquarellpapier.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Kerstin Meier
So, 28.09.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €
Kursnummer: 12207003

Schöne Grüße!

Künstlerische Grußkarten und kleine Motive selber gestalten

Wir gestalten Weihnachts-, Geburtstags- und/oder Glückwunschkarten. Kleine Karten und Motive herzustellen ist eine wundervolle Möglichkeit, Post ganz persönlich zu gestalten. Es können Farbflächen und Farbklänge mit Texten kombiniert werden, es können Kollagen aus besonderen Materialien entstehen, oder Sketch Notes und Kolorierungen ganz besondere Grüße. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Bitte mitbringen: Relativ glatter Aquarell Karton (nicht rau) gern ab 240g oder Aquarellblock in DIN A 4 oder DIN A 3. Bitte auch verschiedene Stifte (Fineliner, Kugelschreiber, Buntstifte) und Farben und alles was Effekte erzeugen kann (z.B etwas Klopapier) mitbringen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Kerstin Meier
So, 23.11.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,40 €
Kleinstgruppe (5-6 TN): 44,00 €
Kursnummer: 12207004



Kreative Auszeit mit Mosaik

Wir gestalten Seifenschalen und/oder Windlichter.

Der Herbst steht vor der Tür und damit werden die Tage kürzer. Sie haben Lust einmal eine Seifenschale und/oder ein Windlicht mit Mosaik selbst zu gestalten und eine angenehme kreative Auszeit nehmen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir gestalten Seifenschalen und/oder Windlichter, je nach dem wonach Ihnen ist und erlernen dabei die ersten Schritte der Technik des Mosaikens. Als Träger benutzen wir eine aus Knetbeton hergestellte Schale oder ein eckiges Glas. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Es entstehen Materialkosten, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind. Bitte mitbringen: ein altes Handtuch und wenn möglich, eine Schutzbrille und Haushaltshandschuhe.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Janine Melzer
Do, 18.09.25, 19:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €,
Kleingruppe: 24,80 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €
Kursnummer: 12210001

Kreative Auszeit mit Mosaik DIY

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse im Mosaik erlernen oder eine kreative Auszeit nehmen. Dann sind Sie hier richtig. In diesem Kurs können Sie Ihr individuelles Mosaikprojekt unter Anleitung umsetzen. Ob Gartenkugel, Seifenschale oder Bilderahmen, durch die Mosaiktechnik lassen sich viele Oberflächen wunderbar langlebig und kreativ gestalten. Erlernen sie das Handwerk Mosaik mit seinen unterschiedlichen und vielen Möglichkeiten. Werkzeuge zur Bearbeitung der Materialien werden gestellt.

Material und Projekt bitte vorab mit der Dozentin besprechen. Die Kontaktdaten erhalten Sie kurz vor Kursstart. Bitte benötigtes Material mitbringen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Janine Melzer
Do, 30.10.25, 19:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 69,30 €,
Kleingruppe: 79,30 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 115,50 €
Kursnummer: 12210002

Ham Sayeh - Persisch-hoffnungsvolle Lieder und Lebensfreude pur!

In Kooperation mit der Gemeinde Weyhe

Persischer Gesang trifft westliche Harmonien, Lebensfreude trifft Philosophisches, Weltmusik trifft Pop trifft lateinamerikanischen Reggae. Was als musikalischer Beitrag für einen Ted Talk mit drei Kompositionen begann, entwickelte sich schnell zu einem neuen Bandprojekt für Sanaz Zaresani (Gesang) und Boris Bansbach (Gitarre, Gesang), „...weil wir einfach nicht aufhören konnten, neue Songs zu schreiben.“

Wenn Menschen ihre Köpfe zusammenstecken, um Ideen auszutauschen, verschmelzen ihre Schatten zu einem einzigen. Im Persischen gibt es dafür einen poetischen Ausdruck: Ham Sayeh. Gleichgesinnte, die so nah zusammenstehen, dass sie nur einen einzigen Schatten werfen. Dieser Spirit lebt in den Liedern des Duos und durchdringt ihre Musik wie eine pulsierende Lebensader. Persischer Gesang trifft westliche Harmonien, Lebensfreude trifft Philosophisches, Weltmusik trifft Pop trifft lateinamerikanischen Reggae.

Weyhe-Leeste, Kulturscheune

Boris Bansbach / Sanaz Zaresani
Do, 02.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 20,00 €
Konzert
Kursnummer: 12213001



Kartonmodelbau – Tierfiguren

Aus und mit Karton lassen sich interessante Objekte und auch Tierfiguren erstellen/basteln. Wir arbeiten mit 270 g Karton mit unterschiedlichen Farben. Es werden ca. 50 bis 60 cm große Tierfiguren alsbausatz gestellt. Als Vorlage werden Tierfiguren von „Liebesreh“ (Konstanz) gestellt. Die Auswahl des Modells erfolgt am ersten Abend.

Der Kurs ist für Bastelanfänger/-innen sowie für Bastelfortgeschrittene geeignet. Alles wird ausführlich erklärt und unterstützt.

Sämtliches Material und Werkzeuge werden gestellt. Hierfür werden am ersten Abend Materialkosten in Höhe von 30,00 € vom Kursleiter eingesammelt.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Thomas Lindemann

Di, 07.10.25, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,

Kleingruppe: 89,20 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 132,00 €

Kursnummer: 12210003

Nähen kann so einfach sein!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. - hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderekreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil

Waltraud Beneke

Do, 30.10.25, 19:30 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 63,00 €,

Kleingruppe: 73,00 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 99,00 €

Kursnummer: 12209006

Ein Nähkurs - maßgeschneidert für Sie!

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneiderns erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Bitte eigene Nähmaschine und benötigtes Material mitbringen. Der Kurs findet jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr statt.

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil

Ellen Haß

7 U-Tage, 21 U-Std., 86,10 €,

Kleinstgruppe (5-6 TN): 115,00 €

Termin 1:

Mi, 20.08.25, 19:30 Uhr

20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09. und 01.10.25.

Kursnummer: Q12209005

Termin 2:

Mi, 29.10.25, 19:30 Uhr

Termine: 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12. und 10.12.25.

Kursnummer: 12209002





Gesundheit

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten

oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte beachten Sie die in der Ausschreibung genannten Materialien selbst mitzubringen..

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Wieso bin ich wie ich bin und handle wie ich handle?

„Trauma“-Wissen kann die Welt verändern

Einführungsabend zu den Themen Trauma, Prägungen und Glaubenssätze: Wir werden gemeinsam zunächst einige Grundlagen zu den Themen „Trauma“, frühe Prägungen, Glaubenssätze und Stress bearbeiten. Darauf aufbauend betrachten wir gemeinsam, wie diese Themen unser heutiges Leben beeinflussen und warum es wichtig ist, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Denn nur wenn wir die guten Gründe für unser Verhalten verstehen lernen, können wir Veränderungen bewirken oder andere dabei unterstützen. Neben diesem Wissen werden Ihnen auch praktische Hilfestellungen mitgegeben. Selbstverständlich haben all Ihre Fragen Raum an diesem Abend. Vertiefend zu diesem Vortrag wird vertiefend ein Workshop angeboten.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Jelena Reinhard
Mo, 10.11.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 12306001

Orientalischer Tanz für Frauen - auch für Anfängerinnen

Dieser Tanz stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung. Bauch, Po und Oberschenkel werden modelliert, die Körperhaltung verbessert und vor allem der Beckenboden trainiert.. Es werden die Elemente des Orientalischen Tanzes erlernt sowie freies Tanzen gefördert. Die Konzentration auf den Tanz fördert die seelische Entspannung. Anfängerinnen sind herzlich willkommen!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, warme, rutschfeste Socken. Eingang Parkplatz nutzen.

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Aula
Ulrike Röpe-Mordhorst
Mi, 03.09.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 12302701

EMDR-Methode

Ein Werkzeug zur Persönlichkeitsentwicklung

Interessieren Sie sich dafür, warum Sie immer wieder die gleichen Gedanken haben oder auf bestimmte Weise handeln, obwohl es sich nicht wirklich nach Ihnen anfühlt? Und möchten Sie wissen, wie Sie dies verändern können? EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist ursprünglich eine Methode der Traumatherapie, deren Wirksamkeit in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde. Mit EMDR ist es möglich, belastende Erinnerungen, Gefühle, Ängste, Blockaden, Alpträume oder einschränkende Glaubenssätze zu bearbeiten. So kann diese Methode helfen, auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene eine neue Lebensqualität zu erreichen. Neben theoretischem Input werden Übungen zu Achtsamkeit und Stabilisierung angeleitet, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können, um wieder mehr zu sich selbst zu finden. Der Workshop lebt vor allem von Ihren Fragen. Bitte mitbringen: warme, rutschfeste Socken und ein Getränk.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste
Jelena Reinhard
Mo, 01.12.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 12306003

Ätherische Öle – Grundlagenwissen für den bewussten Alltagseinsatz

Ätherische Öle werden seit Jahrhunderten für ihre Duftwirkung und ihre vielseitige Verwendbarkeit im Alltag geschätzt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie ausgewählte Öle gezielt zur Unterstützung des persönlichen Wohlbefindens eingesetzt werden können – zum Beispiel bei unruhigem Schlaf, Verdauungsbeschwerden oder muskulären Verspannungen. Im Mittelpunkt stehen fundierte Informationen zu Herkunft, Wirkung und Anwendung ätherischer Öle sowie einfache Übungen, mit denen sich die Sinneswahrnehmung schulen lässt. Die Veranstaltung vermittelt Grundlagenwissen für einen reflektierten und sicheren Umgang mit ätherischen Ölen im Alltag. Eine praktische Anwendung im therapeutischen Sinne ist nicht Gegenstand des Kurses.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste
Renate Klingspor
Sa, 20.09.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 12301009

Krankenhausreform im Dialog

Entwicklungen am Beispiel des Delme-Klinikums in Delmenhorst

Die Reform des Krankenhausversorgungsverbesserungsgesetzes (kurz: KHVVG) soll bessere Behandlungsqualität, weniger Bürokratie und auch im ländlichen Raum eine gute Versorgung bringen. Welche Veränderungen bringt die aktuelle Krankenhausreform mit sich – und was bedeutet das konkret für regionale Kliniken wie das Delme-Klinikum? In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die zentralen Inhalte der Reform sowie deren Auswirkungen auf die Gesundheitsversorgung vor Ort. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit den Vortragenden ins Gespräch zu kommen. Anmeldung erforderlich.

Weyhe-Leeste

Dozententeam Delme-Klinikum
VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Mi, 19.11.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12304001



Kraft schöpfen in der Natur

Wenn der Alltag an den Kräften zehrt, kann Qigong eine wertvolle Möglichkeit sein, neue Energie zu tanken. Die sanften Bewegungen bringen den Körper in einen natürlichen Rhythmus zurück. Inmitten der Natur lernen Sie grundlegende Qigong-Formen kennen – einfach und wirkungsvoll für mehr Wohlbefinden und Widerstandskraft im kraftraubenden Alltag. Die Übungen basieren auf der jahrtausendealten chinesischen Gesundheitslehre und sind für jedes Alter geeignet.

Treffpunkt: Mühlenkamp-Teich, Weyhe-Leeste. Bitte wetterangepasste Kleidung mitbringen. Bei Regenwetter üben wir im Kursraum der VHS.

Weyhe-Leeste

Marc Peper

Kurs 1:
Fr, 08.08.25, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 12301092

Kurs 2:
Mo, 04.08.25, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: Q12301093

Einführung in die Meditation - Workshop

Stress ist heutzutage die Hauptursache vieler körperlicher und seelischer Erkrankungen. Schlaf- und Verdauungsprobleme sind oft die ersten Symptome, dass etwas nicht stimmt. Doch selbst wenn wir wissen, dass Entspannung gut wäre, fällt es uns gar nicht so leicht zur Ruhe zu kommen. In diesem Kurs werden Wege gezeigt, wie wir in unsere Meditationspraxis finden können. Anhand grundlegender Informationen und verschiedener praktischer Übungen nähern wir uns dem weiten Feld der Meditation. Es werden Anregungen gegeben, welche Methoden für wen hilfreich sein können. Auch wird gezeigt, dass Meditation weit mehr ist als das »Stillsitzen«.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste
Renate Klingspor
Sa, 25.10.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 12301011

Yoga für Anfänger

Eine Stunde Yoga von Anfang an: Die Grundhaltungen (Asanas) kennenlernen, Bewegungsabläufe erlernen, die Körperwahrnehmung stärken und die Atmung vertiefen. Jede Stunde beginnt mit Mobilitäts- und Hinführungsübungen, die den Körper auf die Haltung vorbereiten und endet mit einer Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme und rutschfeste Socken und eine Decke für die Entspannungsphase.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste
Marianne Gärtner-Frank

Schnuppertermin:

Do, 04.09.25, 10:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12301014

Kurs:

Do, 11.09.25, 10:30 Uhr
11 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 62,50 €
Kursnummer: 12301015



Meditation bei Schmerzen: Neue Wege für mehr Wohlbefinden?

Heutzutage wird Meditation vor allem mit Entspannung und Achtsamkeit in Verbindung gebracht. Besonders interessant kann jedoch die positive Wirkung von Meditation bei Schmerzen sein. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges Meditieren in Ergänzung zu klassischen Behandlungsmethoden den Umgang mit körperlichen Beschwerden verbessern kann.

In diesem Workshop erhalten Sie Einblicke in die physiologischen und neurologischen Abläufe, die bei Schmerzen in unserem Körper stattfinden und erfahren mehr über den Stress-Schmerz-Kreislauf. Meditieren bietet eine Möglichkeit, diesen Kreislauf zu durchbrechen und die Selbstwahrnehmung und die emotionale Stabilität zu erhöhen. Sie lernen verschiedene Meditationstechniken kennen, die bei Schmerzen hilfreich sein können. Diese praktischen Einheiten eignen sich für jeden, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste
Sandra Lund
Do, 06.11.25, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 12301019

Klangpause - Entspannung mit Klangschalen

Genießen Sie die harmonischen Klänge von Klangschalen, Gongs und anderen Naturtoninstrumenten in Kombination mit Fantasiereisen und Wohlfühlgeschichten. Klangpausen fördern die Entspannung, erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkmustern und bieten somit einen gesunden Umgang mit Stress. Sie haben die Möglichkeit sich Ihre eigenen »inneren Räume« zu erschaffen, um frische Kraft zu tanken. Dies kann nachhaltig in Ihren Alltag positiv beeinflussen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste
Anja Ahrlich
Mi, 03.09.25, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12301025

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste
Anja Ahrlich
Mi, 05.11.25, 17:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 42,00 €,
Kleingruppe: 52,00 €
Kursnummer: 12301026

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste
Anja Ahrlich
Mi, 07.01.26, 17:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 32,00 €,
Kleingruppe: 37,00 €
Kursnummer: 12301027

Innere Balance durch Yoga

Kleingruppe

In diesem Kurs werden verschiedene Elemente aus dem Yoga und der Körperarbeit eingesetzt. Damit erreichen wir eine ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Der Kurs kann bei regelmäßiger Ausübung mehr Vitalität und innere Ruhe bringen.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofsplatz 2
Renate Klingspor
Mo, 01.09.25, 16:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleinstgruppe (5-6 TN): 112,50 €
Kursnummer: 12301008

Hatha-Yoga

Yoga ist vielfältig und schafft eine harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele. Dieser ganzheitliche Ansatz, in dem Körperhaltungen, Bewegungsabfolgen, Atmung und Meditation praktiziert werden, führt unseren Geist zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Muskuläre Verspannungen können sich lösen; Stress wird abgebaut. Am Ende der Yogapraxis führt die Tiefenentspannung zu einem ausbalancierten und entspannten Abend.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste
Anja Schiele
Di, 02.09.25, 15:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12301017

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste
Anja Schiele
Do, 04.09.25, 17:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 12301012

Wir gehen eigene Wege...



...für alle, die mehr wollen!

Mühlenstraße 148 | 27753 Delmenhorst,
Telefon 04221 - 132 22 | kfo@steinhaeuser.de

Hatha-Yoga 40 plus

Durch gezielte Yogahaltungen, wie sanfte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen, wird Stress abgebaut und das innere Gleichgewicht gesteigert. So kann dem oft hektischen Alltag gestärkt entgegen getreten werden.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
jeweils mit Rita Sürken
8 U-Tage, 16 U-Std., 66,00 €

Kurs 1

Di, 19.08.25, 17:50 Uhr
Kursnummer: Q12301009

Kurs 2

Di, 19.08.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: Q12301016

Kurs 3

Mi, 20.08.25, 16:10 Uhr
Kursnummer: Q12301022

Kurs 4

Mi, 20.08.25, 17:50 Uhr
Kursnummer: Q12301023

Kurs 5

Di, 28.10.25, 17:50 Uhr
Kursnummer: 12301001

Kurs 6

Do, 21.08.25, 17:50 Uhr
Kursnummer: Q12301015

Kurs 7

Di, 28.10.25, 19:30 Uhr
Kursnummer: 12301002

Kurs 8

Mi, 29.10.25, 16:10 Uhr
Kursnummer: 12301005

Kurs 9

Mi, 29.10.25, 17:50 Uhr
Kursnummer: 12301006

Kurs 10

Do, 30.10.25, 16:10 Uhr
Kursnummer: 12301003

Kurs 11

Do, 30.10.25, 17:50 Uhr
Kursnummer: 12301004

Beweglich bleiben 60 plus

Mit leicht erlernbaren Übungen zur Stärkung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Durch den abwechslungsreichen Einsatz von Geräten wie Theraband, Fitnessball oder Flexibar werden Kraft und Gleichgewicht trainiert. Leichte Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen mit motivierender Musik sorgen für eine Verbesserung der Kondition und trainieren das Herz-Kreislaufsystem. Einfache Yogaübungen dehnen und entspannen anschließend die beanspruchten Muskeln ebenso wie den Schulter- und Nackenbereich. Kurze Massagen helfen zur Ruhe zu kommen.

Weyhe-Leeste

Grundschule; Aula
Sabine Wahl
Di, 02.09.25, 19:15 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 80,00 €,
Kursnummer: 12302020

Yoga-Walking

Yoga-Walking ist eine Verbindung von bewusstem Gehen und rhythmischem Atem. Diese Bewegungsform vitalisiert den Körper und hebt zugleich die Stimmung. Ein tiefer Entspannungszustand entsteht, wodurch die inneren Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Weyhe

Renate Klingspor
Fr, 12.09.25, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €,
Kursnummer: 12301010

Resilienz in Motion

Körperorientiertes Training für innere Stärke und Balance (Kleingruppe)

In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie die sieben Säulen der Resilienz kennen. Zum Einstieg lädt eine kurze Gedankenreise zur Selbstreflexion ein, gefolgt von einem Impulsvortrag und einfachen Körperübungen zur Stärkung Ihrer Wahrnehmung. Ein begleitendes Workbook hilft Ihnen, die Inhalte zu vertiefen und in den Alltag zu übertragen. Am zweiten Tag erfahren Sie, wie Sie über die Verbindung zu Ihrem Körper innere Stärke und Gelassenheit festigen können. Ziel ist es, Ihnen einen inneren Anker mitzugeben – für mehr Halt auch in stürmischen Zeiten. Denn: Sie sind stark. Sie sind verbunden. Sie können sich selbst vertrauen. Freitag: 16.00 - 20.00 Uhr
Samstag: 9.00 - 14.00 Uhr
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme und rutschfeste Socken oder flache Hallenschuhe mit heller Sohle, etwas zu Trinken und ggf. etwas Verpflegung.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste
Christiane Knipping
Fr, 21.11.25, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 42,50 €,
Kleingruppe: 54,00 €
Kursnummer: 12301007



Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -kurse

Ausführliche Infos auf Seite 110 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnahmegebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss.

Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

Grundlagen der gesunden Ernährung

Gesunde Ernährung ist in aller Munde, doch was verbirgt sich dahinter? Wie lässt sich über Ernährung Ihre Gesundheit steuern? Welche Ernährungsformen und Diäten gibt es und was bieten uns die Nahrungsmittelindustrie und Supermärkte zur Unterstützung an? Wir klären, was gut tut und was uns schadet. Sie erfahren, wie Sie sich trotz Alltags- und Berufsauslastungen gesund ernähren können, Ihre Essgewohnheiten hinterfragen lernen und ohne Verbote oder Diäten ein gesundes Essverhalten erlernen können. Dieser Vortrag ist für diejenigen geeignet, die etwas verändern wollen und noch den Anfang suchen, aber auch für diejenigen, die Lust auf Austausch unter Gleichgesinnten haben – denn dieser Abend lebt auch von Ihren Erfahrungen.

Anmeldung erforderlich.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Julia Castens
Mi, 15.10.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12305001



Den inneren Schweinehund besiegen - Hilfreiche Tipps für eine gesunde Gewichtsabnahme

Den inneren Schweinehund kennen wir alle. Wir nehmen uns immer wieder fest vor, uns gesünder und kalorienärmer zu ernähren. Und letztendlich ertappen wir uns doch erneut mit der Tüte Chips vor dem Fernseher. Die meisten Menschen wissen, was ihnen theoretisch guttun würde, und doch fallen wir immer wieder in die alten ungesunden Verhaltensmuster. Wir haben also kein Wissensproblem, wir haben ein Umsetzungsproblem. In diesem Vortrag wollen wir gemeinsam herausfinden, warum eine dauerhafte Ernährungsumstellung vielen Menschen so schwer fällt. Es gibt jede Menge alltags-taugliche Tipps und Hilfestellungen, wie man seine alten Routinen durchbricht, neue Gewohnheiten langfristig etabliert und dem inneren Schweinehund endlich den Kampf ansagt.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Julia Castens
Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12305002

Köstlich-fernöstlich - die asiatische Küche

Lernen Sie, wie Sie scharf, sauer, salzig, süß und umami perfekt kombinieren. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein frisches 4-Gänge-Menü zu, das lecker und authentisch ist. Sie erfahren, welche Zutaten wichtig sind und wie Sie die Aromen ausbalancieren. Spaß und praktische Tipps stehen dabei im Vordergrund – so köstlich fernöstlich macht Kochen Freude! Lebensmittelpauschale ca. 22,00 €

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Anja Del Longo
Mi, 01.10.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 12305004

Weihnachten in Italien

»Cucina natalizia!« in vier Gängen

In Italien hat jede Region ihre eigenen kulinarischen Weihnachtsbräuche – ob mit Pasta, mal mit Fleisch, Gemüse oder Spezialitäten aus dem Meer. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam ein festliches, viergängiges Weihnachtsmenü nach italienischer Art abwechslungsreich, genussvoll und mit viel Liebe zubereitet. Dabei entdecken Sie, wie in Italien am Tisch Weihnachten gefeiert wird. Zum Abschluss erhalten Sie ein kleines kulinarisches Weihnachtspresent zum Mitnehmen.

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Anja Del Longo
Mi, 17.12.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 12305003

Sprachen

English for Beginners 1 - A1

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über keine oder sehr geringe Kenntnisse der englischen Sprache verfügen. Mit einfachen Übungen machen wir uns mit der Sprache vertraut.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.1, ab Lektion 1; Klett. (ISBN 978-3-12-501630-9)

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Barbara Hepp
Di, 16.09.25, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 12406006

Englisch von Anfang an 4 - A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Möchten Sie in lockerer und entspannter Atmosphäre die schöne englische Sprache weiter erlernen und etwas über Land und Leute erfahren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.1, ab Lektion 8; Klett.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Petra Bruckhorst
Mo, 01.09.25, 09:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €, Kleingruppe:
102,40 €, Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 12406004

Englisch von Anfang an 6 - A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Ganz ohne Druck und mit viel Spaß lernen wir weiter und vertiefen die elementaren Englischkenntnisse. Behandelt werden alltagsnahe Themen, die Sie auch auf Ihrer nächsten Reise wunderbar anwenden können - Wie finde ich mich in einer Stadt zurecht oder gebe eine Bestellung auf...? Lassen Sie sich inspirieren von Günter Schwarz, der nach 38 Jahren in England wieder in Deutschland lebt und abwechslungsreiche Materialien für Sie bereithält. Also mitmachen.....! See you soon....
Lehrwerk: EASY English Upgrade A1.1, ab Lektion 9; Cornelsen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Günther Schwarz
Do, 25.09.25, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:
76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12406002

Englisch 1 - A2

Für Interessierte mit Grundkenntnissen

Möchten Sie in lockerer und entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse der schönen englischen Sprache vertiefen und mehr über Land und Leute erfahren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1, ab Lektion 1; Klett. (ISBN 978-3-12-501668-2)

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Petra Bruckhorst
Mo, 01.09.25, 10:45 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €, Kleingruppe:
102,40 €, Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 12406003

English conversation on Saturday morning - A2

Wochenendkurs

Sie haben Englischkenntnisse auf A2-Niveau, aber kaum die Möglichkeit diese auch anzuwenden? Dieser Kompaktkurs hat zum Ziel, Ihre Konversationsfähigkeiten und Grammatikkenntnisse zu verbessern. Sie lernen sich in Gesprächen besser auszudrücken und Ihren Redefluss zu optimieren. Dazu nutzen wir viel Partnerarbeit und freies Sprechen.
Lehrwerk: Let's talk now A2; Klett. (978-3-12-605557-4).
Kurstage: 08.11., 15.11., 29.11. und 06.12.; jeweils von 09:00 bis 12:15 Uhr

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Barbara Hepp
Sa, 08.11.25, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 60,80 €, Kleingruppe:
70,80 €, Kleinstgruppe: 93,00 €
Kursnummer: 12406008



Bitte beachten! Für alle Sprachkurse in Weyhe gilt: Kein Unterricht in den Ferien.

English refresher on Saturday morning - B1

Wochenendkurs

Sie haben Englischkenntnisse auf B1-Niveau, aber kaum die Möglichkeit diese auch anzuwenden? Dieser Kompaktkurs hat zum Ziel, Ihre Konversationsfähigkeiten und Grammatikkenntnisse aufzufrischen. Sie lernen sich in Gesprächen besser auszudrücken und Ihren Redefluss zu optimieren. Dazu nutzen wir viel Partnerarbeit und freies Sprechen. Lehrwerk: Refresh Now B1 - Activate and pep up your English; Klett. (ISBN 978-3-12-605299-3). Kurstage: 06.09., 20.09., 27.09. und 11.10.; jeweils von 09:00 bis 12:15 Uhr

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Barbara Hepp
Sa, 06.09.25, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 60,80 €, Kleingruppe:
70,80 €, Kleinstgruppe: 93,00 €
Kursnummer: 12406007

Englisch mit Muße - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0421 8400466.
Lehrwerk: Easy English B1.1, ab Lektion 9; Cornelsen.
Kein Unterricht in den Ferien, im Dezember sowie am 07.01.2026.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Antje Stilke
Mi, 17.09.25, 11:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe:
101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 12406602

Englisch mit Muße - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich an die Kursleitung: 0421 8400466.
Lehrwerk: In Conversation 1; Klett.
Kein Unterricht in den Ferien, im Dezember sowie am 07.01.2026.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Antje Stilke
Mi, 17.09.25, 13:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe:
101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 12406601

Englisch - B1

Für leicht Fortgeschrittene

... eine bunte Mischung aus Lektüre, Diskussion, gewürzt mit ein wenig Grammatik. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0421 8400466.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Antje Stilke
Mi, 17.09.25, 08:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe:
86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 12406005

Monday Evening English for you - B1+

Intermediate level

Taught by a native speaker this course is all about speaking and refreshing language skills in a friendly, informal atmosphere. Texts, language improvement, lots of talking and fun - A little bit of everything, in English, of course. Materials will be distributed in class.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Jacqueline Schneider
Mo, 08.09.25, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe:
86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 12406001

Französisch mit allen Sinnen erleben! 1 - A1

Für den Beginn und Wiedereinstieg

Voilà, ça sent bon! In diesem Sprachkurs erleben wir durch gemeinsames Eintauchen in die Sprache durch Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen eine erste Begegnung und Wiederbelebung einfacher und vorhandener Französischkenntnisse. Unsere Lernform richtet sich dabei an sensitive Spracherlebnisse, die die Konzentration und Merkfähigkeit positiv beeinflussen. Wir probieren z.B. gemeinsam landestypische Essensrezepte. Dabei vertieft du das gemeinsam »Begriffene« und behältst nachhaltig den erworbenen Sprachschatz. In den Folgeminuten im Frühjahr-/Sommersemester 2026 setzen wir unsere Reise sprachlich fort. Lehrwerk: Französisch mit allen Sinnen; PONS. (ISBN: 978-3-12-562404-7)

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nataly Wegener
Do, 04.09.25, 15:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:
76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12408001

Où est le thym? - Französisch A1/A2

5-Minuten-Lektüren aus dem französischen Alltag

20 lesefreundlich Kurzgeschichten bilden die Grundlage dieses Kurses. Französischkenntnisse werden mit locker-leichten Geschichten aufgefrischt und der bereits bestehende Wortschatz zu alltäglichen Themen erweitert. Mit Mind-Map-Arbeit sortieren wir den neuen Wortschatz in Gruppen, sodass wir uns das neue Vokabular besser merken können. Dieser Kurs ist für alle, die das A1-Niveau erfolgreich absolviert haben und die vorhandenen Kenntnisse (nach längerer Pause) ohne Leistungsdruck ausbauen möchten. In einer Gruppe gemeinsam kurze Geschichten zu lesen, sich diese inhaltlich zu erarbeiten und auch in die eigene Muttersprache übersetzen zu können, das soll Erfolgsgefühle schaffen! Die Kurzgeschichten verschaffen (en passant) Zugang zu aktuellen interkulturellen Informationen über Frankreich und seine wunderschöne Sprache! In diesem Kurs darf gelernt, gelacht und nachgedacht werden. Lehrwerk: Où est le thym? A1 - 5-Minuten-Lektüren; PONS. (ISBN 978-3-12-562174-9)

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nataly Wegener
Mo, 01.09.25, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:
76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12408003

Business English for Everyone - A1/A2

Weitere Infos finden Sie auf Seite 29.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nataly Wegener
Mo, 16.02.26, 17:00 Uhr
Kursnummer: S12406010

La vie est douce - Französisch A1/A2

Sprachtraining mit Kurzgeschichten

Angeleitetes Französischlernen mit Vokabeltrainer und abwechslungsreichen Übungen auf Basis von vier unterhaltsamen Kurzgeschichten, die von Muttersprachler*innen verfasst wurden! Wir kombinieren verschiedene Sprachwelten beim gemeinsamen Lesen und trainieren effektiv den erworbenen Wortschatz, der auch vertont wird. Am Ende der vier Geschichten können wir mit der auf die Geschichten abgestimmten Lernstandserhebung prüfen, wie wir uns sprachlich weiter entwickelt haben. Dieser Kurs ist für alle, die das A1-Niveau erfolgreich absolviert haben und ihre Französischkenntnisse ausbauen oder vorhandenes Wissen auffrischen möchten. Strategisch werden die Kurzgeschichten durchgegangen und Inhalte erarbeitet. Ziel ist es den persönlichen Wunsch in der Weiterentwicklung der französischen Sprache auf das nächste Niveau oder mehr gezielt voranzubringen. Freude, Erkenntnisse und Spaß kommen nicht zu kurz, versprochen! Und ganz nebenbei gibt es Wissenswertes zu Land und Sprache.
Lehrwerk: La vie est douce A1 - Compact Sprachwelten Kurzgeschichten; circon. (ISBN 9-783817-419371)

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nataly Wegener
Di, 02.09.25, 15:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe: 76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12408004

Parlons français - B2

Für Fortgeschrittene

Freie Themen, Zeitungsartikel und ein Schuss Grammatik.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Helga Böltz
Di, 02.09.25, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 114,00 €, Kleingruppe: 124,00 €, Kleinstgruppe: 170,00 €
Kursnummer: 12408011

Französisch Konversation - B2/C1

Für Fortgeschrittene

Alltagskonversation, Gespräche über aktuelle und freie Themen, Grammatik sowie allgemeines Sprachtraining.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Kodjovi Koungblenou
Mo, 01.09.25, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe: 101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 12408005

Spanisch lernen blitzschnell 3 - A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen wir in drei Unterrichtseinheiten pro Woche intensiv Spanisch. Wir üben einfache Konversationen, damit du dich schnell in die spanische Sprache einfinden kannst. Ob für die nächste Reise oder einfach, um die sprach-

lichen Grundlagen zu lernen - In diesem Kurs bist du goldrichtig! Herzlich willkommen sind alle, die ihre Spanischkenntnisse wiederbeleben oder im Anschluss an den Kurs »Spanisch lernen blitzschnell 2 - A1« vertiefen wollen.

Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1, ab Lektion 3; Klett.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nubia Salame
Mi, 10.09.25, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., 118,80 €, Kleingruppe: 128,80 €, Kleinstgruppe: 198,00 €
Kursnummer: 12422004

Spanisch 1 - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und Ihrer Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Zu diesem fortlaufenden Kurs sind neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen immer herzlich eingeladen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die das A2-Niveau bereits abgeschlossen haben.

Lehrwerk: Impresiones B1, ab Lektion 1; Hueber Verlag. Und der dazugehörige Intensivtrainer.

In diesem Kurs kommt die vhs.cloud - die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen - zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Di, 02.09.25, 16:15 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 98,80 €, Kleingruppe: 108,80 €, Kleinstgruppe: 148,00 €
Kursnummer: 12422005



Foto: pixabay.com

Bitte beachten Sie auch unsere

Online-Sprachkurse

Ausführliche Infos siehe Seite 112 f.

Spanisch 2 - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und Ihrer Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Zu diesem fortlaufenden Kurs sind neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen immer herzlich eingeladen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die das A2-Niveau bereits abgeschlossen haben.

Lehrwerk: Impresiones B1, ab Lektion 3; Hueber Verlag. Und der dazugehörige Intensivtrainer.

In diesem Kurs kommt die vhs.cloud - die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen - zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Di, 02.09.25, 18:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 98,80 €, Kleingruppe:
108,80 €, Kleinstgruppe: 148,00 €
Kursnummer: 12422002

Portugiesisch für die Reise 3 - A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Sie planen eine Reise nach Portugal, Brasilien oder vielleicht Cabo Verde? Dann lassen Sie uns gemeinsam weiter Portugiesisch lernen! Dieser Kurs ist für Personen mit sehr geringen Vorkenntnissen, die weiter in diese musikalische und wunderschöne Sprache eintauchen möchten. Erfahren Sie, wie man ein Zimmer sucht, reserviert oder in ein Hotel eincheckt. Die Kursleiterin ist gebürtige Brasilianerin. Lehrwerk: Vivam as férias!, ab Lektion 4; Hueber. (ISBN 978-3-19-537243-5)

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofplatz 2
Margareth Hohmann
Do, 14.08.25, 18:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 46,20 €, Kleingruppe:
56,20 €, Kleinstgruppe: 77,00 €
Kursnummer: Q12418011

Portugiesisch für die Reise 4 - A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Sie planen eine Reise nach Portugal, Brasilien oder vielleicht Cabo Verde? Dann lassen Sie uns gemeinsam weiter Portugiesisch lernen! Dieser Kurs ist für Personen mit sehr geringen Vorkenntnissen, die weiter in diese musikalische und wunderschöne Sprache eintauchen möchten. Erfahren Sie, wie man im Café oder Restaurant etwas bestellt, nach der Rechnung fragt oder eine Wegbeschreibung gibt. Die Kursleiterin ist gebürtige Brasilianerin. Lehrwerk: Vivam as férias!, ab Lektion 6; Hueber. (ISBN 978-3-19-537243-5)

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Margareth Hohmann
Do, 06.11.25, 18:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €,
Kleinstgruppe: 66,00 €
Kursnummer: 12418010

Portugiesisch - B2

Für Fortgeschrittene

Wenn Sie über fortgeschrittene Kenntnisse der portugiesischen Sprachen verfügen, weil Sie bereits Sprachkurse besucht oder in Brasilien bzw. Portugal vor Ort Erfahrungen gesammelt haben, ist dieser Kurs richtig für Sie. Anhand von Dialogen und Texten werden die Grammatik und Ausdrücke wiederholt und mündlich geübt, sodass Sie in die Lage versetzt werden freier und flüssiger Gespräche auf Portugiesisch zu führen. Auch das Lesen und Verstehen sind Inhalte dieses Kurses.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofplatz 2
Margareth Hohmann
6 U-Tage, 12 U-Std., 45,60 €,
Kleingruppe: 55,60 €,
Kleinstgruppe: 71,00 €

Teil 1

Mi, 20.08.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: Q12418012

Teil 2

Mi, 05.11.25, 19:00 Uhr
Kursnummer: 12418008

Brasilianisches Portugiesisch 3 - A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Entdecken Sie die Schönheit und Leichtigkeit der portugiesischen Sprache! Gemeinsam erkunden wir weiter die Grundlagen. Als erfahrene Kursleiterin und Muttersprachlerin freue ich mich, Sie als Teilnehmende auf eine dynamische und effektive Reise durch die portugiesische Sprache sowie Kultur mitzunehmen. Sie möchten weiterlernen, die brasilianische Lebensfreude in der Sprache entdecken und die wichtigsten alltäglichen Gesprächssituationen üben? Dann sind Sie hier genau richtig! Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, ab Lektion 5; Hueber.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofplatz 2
Aurilene Leite da Costa
Di, 09.09.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 12418002

Computer & Co.

Verkaufen im Internet am Beispiel von ebay

Basiskurs

Immer mehr Menschen nutzen die Vorteile des Internets, um Artikel zu kaufen oder zu verkaufen. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundsätze für das Handeln auf dem Online-Marktplatz ebay vermittelt. Sie lernen, wie Sie selbst Artikel bei ebay anbieten und verkaufen.

Inhalte: Zahlen und Fakten zum Thema Online-Handel; Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handel im Internet; anmelden bei ebay; nach Angeboten stöbern und suchen; zum ersten Mal verkaufen; alles im Blick; den Handel sicher und reibungslos abwickeln; Zahlungs- und Versandarten. Auf individuelle Wünsche der Teilnehmenden wird so weit wie möglich eingegangen. Pro Person steht ein PC mit Internet-Anschluss zur Verfügung.

Unterrichtszeiten: Fr., 18:00 - 20:15 Uhr und Sa., 09:00 - 13:00 Uhr;

Teilnahme-Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit E-Mails.

Weyhe-Leeste

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

Fr, 12.09.25, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 36,00 €, Kleingruppe: 41,00 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 51,00 € inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 12501010

Fotografieren mit dem Android Smartphone oder Tablet

Spontan und schnell mal ein Foto knipsen, aber die große Digitalkamera nicht dabei? In der heutigen Zeit „fast“ kein Problem mehr. Mit dem Smartphone- oder Tablet in der Tasche hat man die erste Voraussetzung für ein gutes Foto schon erfüllt. Wir werden uns in aller Ruhe Ihre Kamera im Smartphone anschauen und so optimieren, dass es auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Das Nachbearbeiten und Verschönern der Bilder am Gerät gehört ebenfalls zu einem „guten“ Foto, wie das Erstellen von Alben und natürlich auch das Versenden der Fotos.

Bitte das eigene Android- Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mitbringen. Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2

Andreas Böselmann

Do, 02.10.25, 17:30 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 20,50 €, Kleingruppe:

25,50 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 35,50 €

Kursnummer: 12501007

Tabellenkalkulation EXCEL - der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden.

Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 - 21:45 Uhr und Sa., 09:00 - 16:00 Uhr;

Skript/Bücherkosten: 18,10 € soweit erforderlich.

Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Weyhe-Leeste

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

Fr, 07.11.25, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 54,00 €, Kleingruppe: 64,00 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,00 € inkl. Pausenkaffee

Wochenendseminar

Kursnummer: 12502006

Bitte beachten Sie auch unsere

Bildungsurlaube

Ausführliche Infos siehe Seite 88 f.

Excel Einführung kompakt

Mo, 03.11.25, 09:00 Uhr

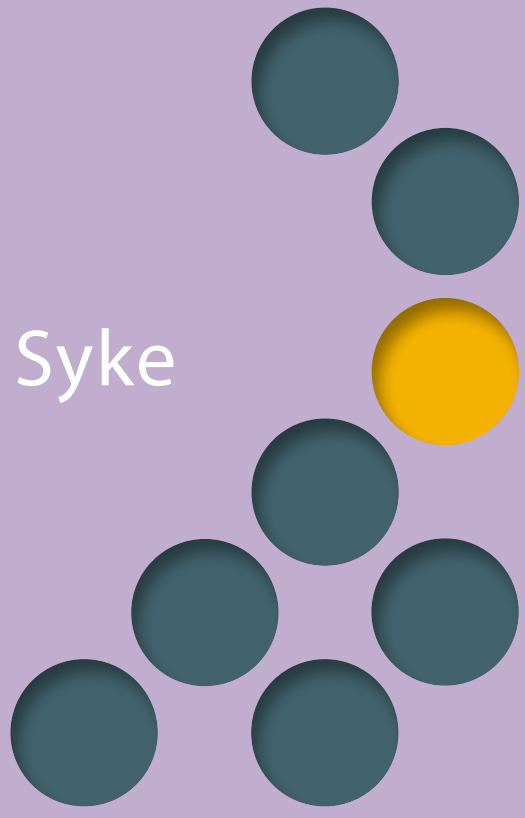
Kursnummer: 00502032

Word und Excel im Büroalltag

Mo, 17.11.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00502031





Syke

Syke

Gesellschaft 167

Kultur 175

Gesundheit 180

Sprachen 187

Computer & Co. 191



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Lydia Neumann

Lydia-Neumann@online.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444

Fax 04242 976-4942

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de

Stadt-Infos

Sprechzeiten Bürgerbüro

Mo. 08:00 – 12:00 Uhr, 13:30 – 17:00 Uhr

Di. 08:00 – 17:00 Uhr

Mi. 08:00 – 16:00 Uhr

Do. 08:00 – 12:00 Uhr, 13:30 – 18:00 Uhr

Fr. 08:00 – 13:00 Uhr

Kontakt Bürgerbüro

Tel. 04242 164-314

Tel. 04242 164-315

buergerbuero@syke.de

»Rüttelschuh« e. V.

Kulturinitiative Barrien – Wassermühle

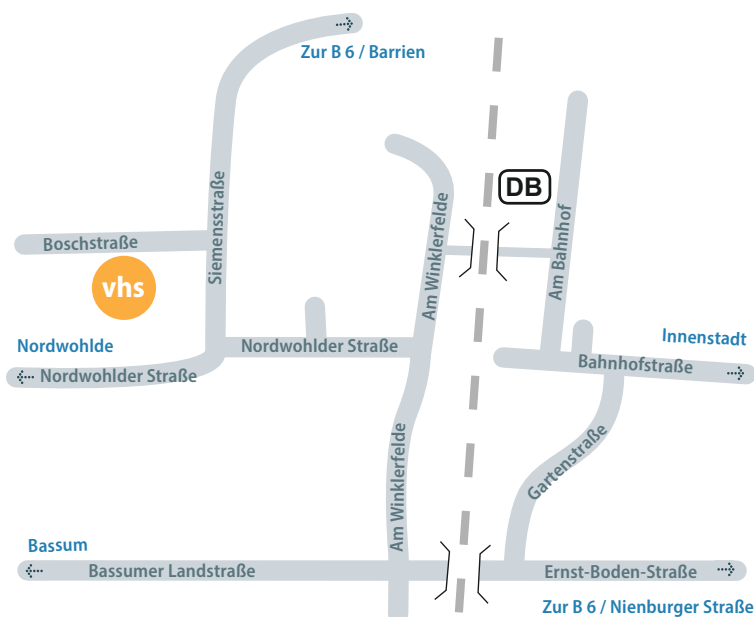
Tel. 04242 7170

Jazz, Folk, Klassik e. V.

Tel. 04242 70166

Unterrichtsstätten

- VHS-Bildungsstätte
Boschstraße 7, 28857 Syke
- Kreismuseum Syke
Herrlichkeit 65 (an der B 6), 28857 Syke
- Stadtbibliothek
Hinrich-Hanno-Platz 1, 28857 Syke
- Syke, Westflügel
Nordwohlder Str. 59, 28857 Syke
- Stadtresidenz Syke
Hauptstr. 35 – 37, 28857 Syke
- Café Alte Posthalterei
Waldstraße 3
- Kompetenzztr. Barrierefreies Wohnen
Grevenweg/ Ecke an der Weide,
28857 Syke
- Pflegekompetenzzentrum Küche
La-Chartre-Str. 9, 28857 Syke
Zufahrt über Schulparkplatz
»Am Riederdamm«
- Senioren- und Pflegestützpunkt
Nienburger Straße 5, 28857 Syke
- Syker Vorwerk - Zentrum für zeit-
genössische Kunst
Am Amtmannsteich 3, 28857 Syke
Zugang über Waldstraße 76



Gesellschaft

Gemeinwohlökonomie auf kommunaler Ebene – Perspektiven für eine nachhaltige und gerechte Zukunft

In Kooperation mit attac DH Nord und dem Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen (vnb)

Im Rahmen dieses Vortrags wird Christian Felber, der bekannte österreichische Sozialwissenschaftler und Gründer der Gemeinwohlökonomie (GWÖ), die zentralen Ideen und Visionen der Gemeinwohlökonomie auf kommunaler Ebene vorstellen. Um Anmeldung wird gebeten. Mehr Infos auf Seite 9.

Syke

Berufsbildende Schulen, Mehrzweckhalle (MZH/Aula)
Christian Felber
Do, 04.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 00100001

Ökologisch & nachhaltig: Solidarische Landwirtschaft

In einer Solidarischen Landwirtschaft (Solawi) werden die Lebensmittel nicht über den anonymen globalen Markt vertrieben, sondern fließen in einen eigenen überschaubaren Wirtschaftskreislauf, der von den Verbrauchenden mit organisiert und voll finanziert wird. Es werden nur saisonale Erzeugnisse regional, in nächster Umgebung, verteilt. Wie funktioniert das? Welche Vorteile und welche Risiken gibt es dabei? Die Referentin erklärt das Prinzip der Solawi anhand von Beispielen aus der Region.

Dazu werden deren Historie und Zukunftsperspektiven betrachtet und erörtert. Um Anmeldung wird gebeten. Weitere Angebote zum Thema Solidarische Landwirtschaft finden Sie auf [Seite 268](#)

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Julia Kaufmann
Do, 09.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23104009



Foto: [pexels.com](https://www.pexels.com)

Eine Wohngenossenschaft - was ist das?

Der Referent war u.a. Mitbegründer der Genossenschaft Syker Wohnmix. Er erklärt das Prinzip des genossenschaftlichen Bauens und Wohnens anhand von Beispielen aus seiner langjährigen und länderübergreifenden beruflichen Erfahrung. Sein Credo: „Genossenschaftliches Bauen ist nicht Sozialwohnen, aber es ist soziales Wohnen - für die Bewohner kostenoptimiert.“ Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
Ralf Borchers
Di, 09.09.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23104003

Eine Wohngenossenschaft planen

Aufbauend auf dem vorangegangenen Vortrag soll näher darauf eingegangen werden, wie eine Wohngenossenschaft gegründet und das Bauprojekt geplant wird. Mit den Teilnehmenden wird ein Zeitstrahl zur Projektumsetzung erarbeitet. Interessenten wissen danach, mit welchem Arbeits- und Zeitaufwand vor dem Bezug des neuen Heims zu rechnen ist. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
Ralf Borchers
Di, 23.09.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23104004

Wirken durch Wort, Stimme und Präsenz

Rhetorik und Auftrittskompetenz für Frauen

Sie wollen sich einbringen, frei Sprechen und mit Ihren Worten Wirkung erzielen? – in der Politik, im Beruf oder im Ehrenamt? In diesem Kurs trainieren wir, wie Sie Ihre Botschaft klar, strukturiert und überzeugend formulieren. Sie lernen wie Sie Stimme und Körpersprache einsetzen, um Ihre Worte zu unterstreichen. Darüber hinaus erhalten Sie Raum zum Ausprobieren, reflektieren Ihre Wirkung und entwickeln Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiter. „Wirken durch Wort, Stimme und Präsenz“ ist Teil einer Veranstaltungsreihe der Syker Gleichstellungsbeauftragten und Ratsfrauen. Ziel ist es, Frauen beim Einstieg in die Kommunalpolitik zu unterstützen. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite der Stadt Syke unter »Gleichstellung«.

Syke

Waldstraße 1 (am Fr.)
 Stadtbib., Hinrich-Hanno-Platz 1 (am Sa.)
 Andrea Hödebeck-Höfig
 Di, 07.11.25, 18:00 Uhr
 2 U-Tage, 8,7 U-Std., entgeltfrei
 Kursnummer: 00110201



Energie in Bürgerhand - Bürgerenergiegenossenschaften

Was versteht man unter einer Genossenschaft? Wie wird sie gegründet und finanziert? Wie funktioniert sie? Welche Vorteile und Ziele hat sie im Vergleich zu anderen Rechtsformen? In welchen Lebensbereichen ist sie zu finden? Nach der Klärung dieser grundsätzlichen Fragen soll es speziell um Energiegenossenschaften gehen. Diese betreiben, vorwiegend auf kommunaler oder regionaler Ebene, eine konzernunabhängige und ökologische Energiegewinnung und bieten darüber hinaus Anlage- und Investitionsmöglichkeiten in lokale und regionale Energieprojekte an. Der Referent erklärt das Prinzip des genossenschaftlichen Handelns anhand von Beispielen aus der Region. Dazu werden deren Historie und Zukunftsperspektiven betrachtet und erörtert. Um Anmeldung wird gebeten

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
 Ralf Borchers
 Di, 07.10.25, 19:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Kursnummer: 23104005

Der Sternenhimmel im Herbst

Das bekannteste Sternbild ist wohl der Große Wagen. Oft wird noch das Sternbild Cassiopeia in seiner bekannten Form als »Himmels-W« erkannt. Doch darüber hinaus kennen sich nur noch wenige aus. Dabei hat der Blick in den Sternenhimmel schon seit alters her die Menschen fasziniert und tut es noch immer. Ob es die einzelnen Sterne, Planeten oder ganze Sternbilder sind, man hat ihnen Namen gegeben und möchte sie (er)kennen und sich an ihnen orientieren. Vieles, was mit bloßem Auge nicht zu erkennen ist, kann mit einfachen Mitteln doch sichtbar werden. An diesem Abend werden Ihnen die Sternbilder und weitere Himmelsobjekte nähergebracht. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Roland Szlagowski
 Di, 09.09.25, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Kursnummer: 23104008

50 Jahre Landkreis Diepholz!

von 1977 bis 2027 - Die Kreisreform und ihre Auswirkungen in Diepholz und Umgebung

Am 1. August 2027 wird der Landkreis Diepholz seit 50 Jahren bestehen. Er wurde 1977 infolge der Kreisreform aus dem Landkreis Grafschaft Diepholz und Teilen des Landkreises Grafschaft Hoya gebildet. In diesem Projekt wird der Weg zur Kreisreform detailliert nachgezeichnet und auch der Widerstand, der sich besonders aus dem früheren Landkreis Grafschaft Hoya gegen dieses Vorhaben regte, dokumentiert. Vor allem aber soll aufgezeigt werden, wie sich die Geschichte des Landkreises Diepholz dann zur „Erfolgsgeschichte“ entwickelte. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
 Ralf Weber
 Fr, 26.09.25, 15:00 Uhr
 5 U-Tage, 20 U-Std., entgeltfrei
 Kursnummer: 23111003

Vermögensaufbau für die Rente

Es ist kein Geheimnis mehr, dass die gesetzliche Rente für viele Menschen nicht ausreichen wird, den gewünschten Lebensstandard zu halten. Einzige Alternative ist hier der private Vermögensaufbau, der aber individuell sehr unterschiedlich aussehen kann. Also welchen Möglichkeiten gibt es, wo sind die Vor- und Nachteile und was ist für eine Altersvorsorge eher geeignet und was nicht? Wir finden in diesem Kurs Antworten auf Fragen, wie: Wie ist die gesetzliche Rente aufgebaut und mit welchen Abzügen muss ich rechnen? Wie berechne ich meine individuelle Rentenlücke? Welche Möglichkeiten zur Schließung der Lücke habe ich? Welche Investmentformen eignen sich eher und welche weniger?

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Stephanie Hadamla
 Fr, 26.09.25, 17:00 Uhr
 2 U-Tage, 10 U-Std., 33,00 €, Kleingruppe:
 38,00 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 55,00 €
 Kursnummer: 23103002

Mein Rad und ich - fit in den Herbst

Vortrag mit praktischen Übungen in Kooperation mit der Delme-Werkstätten gGmbH

Moderne Räder weisen heutzutage eine raffinierte Technik auf, dennoch gibt es immer noch vieles, was selber geprüft, gewartet und repariert werden kann. Erfahren Sie, welche analogen Bauteile an Ihrem Rad von Ihnen selbst gepflegt und repariert werden können. Wie Sie gut sehen und gesehen werden können, was Sie immer dabei haben sollten, um sich unterwegs helfen zu können. Sie erhalten fachliche praktische Begleitung durch unsere Mitarbeitenden und können auch in der Theorie Ihr Wissen erweitern, damit Ihr Rad in diesem Herbst Ihr sicherer Begleiter ist. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Velo - die Fahrradwerkstatt, Am Bahnhof 1
Matthias Bark
Sa, 27.09.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23100002



So rollt mein Rad - Praxiskurs für Jugendliche

in Kooperation mit der Delme-Werkstätten gGmbH

In der Fahrradwerkstatt VELO zeigen wir dir, was du tun kannst, damit dein Fahrrad stets einsatzbereit bleibt und gut aussieht. Wir zeigen dir, wie und womit du dein Rad fix putzt. Wir zeigen dir, welche Einstellungen du selbst vornehmen kannst, damit dein Rad leicht läuft. Wir zeigen dir, wie du dein Rad am besten schützt. Wir zeigen dir, wie du dir bei einer Panne oder einem Sturz selbst helfen kannst. Pflege dein Rad! So trägst du zu deiner Sicherheit bei und handelst nachhaltig! Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Velo - die Fahrradwerkstatt, Am Bahnhof 1
Matthias Bark
Sa, 20.09.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23100003



Wald mit allen Sinnen erleben

Mitmachaktionen und Spiele für Kinder (7 - 12 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

Was ist das für ein Baum? Wie alt ist dieser Baum? Welcher Vogel ruft denn da? Welches Tier hat diese Spur hinterlassen? In Begleitung des Revierförsters Heinz-Dieter Tegtmeier können Kinder und Erwachsene den Wald in seiner Vielfalt von Pflanzen und Tieren erleben und viel Interessantes über diesen Lebensraum erfahren. Anmeldung erforderlich. Treffpunkt: Parkplatz Westermarke an der Bassumer Landstraße (L333) Nähe Waldspielplatz. Geschlossene Kleidung und feste Schuhe empfohlen. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Heinz-Dieter Tegtmeier
Sa, 13.09.25, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23104002



Das Erbrecht und seine Tücken - was man über das Erbrecht wissen sollte!

Seit jeher ist Erben eine sensible Frage, schon immer sind Familien daran zerbrochen. Erbschaften werden in Deutschland in den kommenden Jahren und Jahrzehnten rapide an Bedeutung gewinnen, denn das Geldvermögen der Deutschen hat sich alleine innerhalb der letzten 20 Jahre verdoppelt. Doch Erben und Vererben ist in Deutschland inzwischen noch komplizierter geworden. Neben den steuerrechtlichen Besonderheiten tragen auch die bunten Familienverhältnisse zur wachsenden Komplexität bei: Kinder aus erster und zweiter Ehe oder Nicht-Ehe, geschiedene Partner, Lebensgemeinschaften mit und ohne Nachwuchs, Patchwork - ohne juristischen Beistand blickt da im Erbfall kaum noch jemand durch. Die Probleme, die durch mangelnde Nachlassplanung entstehen, sind alles andere als trivial: Größere Vermögen können durch die Steuerlast arg geschmälert werden oder ganze Familien können sich entzweiten. Umso mehr verwundert es, dass letztlich nur ca. 25 % der Deutschen ihren Erbfall regeln. Rechtsanwalt und Notar Dr. Florian Bühler aus Syke erläutert Ihnen das Erbrecht anschaulich anhand zahlreicher Beispiele aus seiner langjährigen Berufserfahrung. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
Dr. Florian Bühler
Mi, 08.10.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23103001

Fake News erkennen

Hintergründe, Beispiele und Umgang mit Desinformationen

Fake News, genauer Desinformationen, begegnen uns im Internet und in den sozialen Medien. Was genau sind „Fake News“? Wie können wir Falschmeldungen erkennen und uns davor schützen, manipuliert zu werden? Gemeinsam schauen wir auf die Quellen und Verbreitung von Desinformation und lernen, Fake News besser auszumachen. Der Vortrag schließt mit Handlungsempfehlungen zu Faktenchecks und einem kritischen Umgang mit Nachrichten. Es ist kein Vorwissen erforderlich. Bringen Sie gerne Ihre Fragen und Erfahrungen mit. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Anna-Lena Kramer
Di, 02.12.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23100005

Wo kommt nur der Schimmel her? Was tun?

Online-Vortrag in Kooperation mit der Bremer Umweltberatung e.V.

Schimmelpilze haben in Wohnräumen nichts zu suchen. Dennoch wachsen sie gerne in Zimmerecken, Fensterlaibungen oder Silikonfugen. Auch Souterrainwohnungen sind oft betroffen. Warum gerade dort? Die Ursachen sind vielfältig. Altbauten sind schlecht gedämmt oder gerade frisch und weitgehend luftdicht saniert. Neubauten werden zu früh bezogen oder es fehlt ein Lüftungskonzept. Schließlich machen auch die Bewohner Fehler beim Heizen und Lüften, häufig ohne es zu wissen. Um den Schimmel wieder los zu werden, müssen die Ursachen erkannt werden. Dann ist es oft gar nicht mehr so schwer, erneuten Schimmelbefall zu vermeiden. Um Anmeldung wird gebeten.

Online

Elke Meier Bremer Umwelt Beratung e.V.
Do, 06.11.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23104001



Investieren in Aktien, ETF & Co. - Grundlagenwissen Börse

Online-Vortrag in Kooperation mit Geld und Haushalt - Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe

In Zeiten niedriger Tagesgeldzinsen suchen viele Menschen eine alternative Anlagemöglichkeit, die mehr Rendite verspricht. 2023 besaßen circa 17 Prozent der Bevölkerung in Deutschland (ab 14 Jahren) Aktien oder Aktienfonds - ungefähr jede/r Sechste. Damit lagen die Deutschen auf Platz 9 im internationalen Vergleich. Doch wie sicher sind Investitionen in Aktien und Aktienfonds? Gibt es sichere Investitionen? Was ist ein ETF? Und vor allem: Wie geht das ganze überhaupt? Wie kann ich selber Wertpapiere an der Börse kaufen bzw. verkaufen? Mit welchen Kosten muss ich rechnen? Wie werden Aktien-gewinne steuerlich behandelt? Um Anmeldung wird gebeten.

Online

Steffen Rudolph
Mo, 13.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105005



Junge Finanzen - Tipps für Schulabgänger

Online-Vortrag in Kooperation mit Geld und Haushalt - Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe und der Stadt Syke

Der Start ins Berufsleben bringt viele ungewohnte Themen mit sich. Die wichtigsten Stichworte sind: Gehaltskonto, Krankenkasse, Versicherungen, vermögenswirksame Leistungen, staatliche Förderungen, Kindergeld, BAföG, Miete und Wohngeld. Es ist normal, dass Schulabgängern zunächst der Durchblick fehlt, was das Ende der Schulzeit alles nach sich zieht. Sie erfahren in anschaulicher Art und Weise was wirklich benötigt wird, was beachtet werden muss und worauf zunächst verzichtet werden kann. Das Angebot richtet sich an Eltern von Schulabgängern (Kinder können mitgebracht werden). um Anmeldung wird gebeten.

Online

Steffen Rudolph
Mo, 26.01.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105004



Foto: pexels.com

»Bad News« - Zum besseren Umgang mit schlechten Nachrichten

Krisen, Kriege, Terror und Tragödien: So wirkt es oft, wenn wir Nachrichten konsumieren oder in sozialen Medien scrollen. Die Welt macht einen zunehmend düsteren Eindruck und die ständige Flut an negativen Nachrichten drückt auf unsere Stimmung. Dieser Vortrag vermittelt Impulse, wir mit schlechten Nachrichten umgehen können ohne einen positiven Blick auf die Welt zu verlieren. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nicole Mehra
Di, 07.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23106003

Die innere Einstellung als Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Erfolg

Die bewussten und unbewussten Vorstellungen über uns selbst, unsere Mitmenschen und Umwelt beeinflussen unser Verhalten und leiten unsere Zukunftserwartungen - im positiven, als auch im negativen Sinne. Wie können wir uns dieses Phänomen zu nutze machen und es schaffen, mit unserer Haltung und inneren Einstellung zu mehr Zufriedenheit zu gelangen? Diese Frage beleuchten wir gemeinsam in diesem Vortrag. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nicole Mehra
Mi, 05.11.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23106002



Erzähl-Café

Im Café Alte Posthalterei, Syke
– Ein Ort der Begegnung –

Veranstaltungen des Vereins »Rund ums Syker Rathaus e. V.«

auch in Kooperation mit anderen Veranstaltern, Herbst/Winter 2025/26.

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Wir freuen uns, allen Gästen und Interessierten im Frühjahr und Sommer 2025 wieder ein abwechslungsreiches und anregendes Programm in den Räumlichkeiten unseres Cafés und im benachbarten Spieker bieten zu können. Ideen und Vorschläge sind jederzeit willkommen. Hier ein Überblick über unsere Veranstaltungsschwerpunkte:

- **Musik im Café-Garten:** Wir beteiligen uns erstmals am GartenKultur-Musikfestival. Am 10. August spielen die Peanuts in Bremen.
- **Kunst-Ausstellungen** in den Räumlichkeiten des Cafés und Spiekers rund ums Jahr. Bis Mitte August ist noch die Ausstellung „Natur im Focus“ des Naturfotografen Olaf Seidel zu sehen.
- **Erzähl-Café »Mensch und Natur«:** Die Veranstaltungsreihe zu Fragen rund um Nachhaltigkeit, Klima und Naturschutz setzen wir fort. Welche Chancen und positiven Ansätze gibt es für ein konstruktives und nachhaltiges Verhältnis von Mensch und Natur? Wie sieht es in unserer Region aus? Wir treffen Menschen, die Initiative ergreifen und sich für konkrete Änderungen einsetzen.
- **Erzähl-Café »Unser Europa«:** Gerade angesichts vieler aktueller Herausforderungen möchten wir unser Europa ein wenig besser verstehen lernen.
- **Erzähl-Café »Internationales«:** Wir sehen auf andere Länder. Es geht auch darum, ob und wie wir Ländern mit schwierigsten politischen, sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen wirksam helfen und Beziehungen zu aktiven Partnern aufbauen können. Was gibt es an interessanten Entwicklungs-Programmen und Projekten?
- **Internationales Sprachen-Café:** Wir sitzen an moderierten »Sprachen-Tischen« und unterhalten uns je nach Vorkenntnissen in Englisch, Französisch und Spanisch.
- **»Wi singt Platt«:** Ein offener Singkreis mit David »Fiddi« Bär, um plattdeutsche musikalische Tradition zu pflegen und gemeinsam eine vergnügliche Zeit zu haben.
- **»Spirituelles Kaffee-Kränzchen«:** Ein offener Gesprächskreis für spirituell Interessierte, mit Alexandra Szech.
 - **Konzert im Spieker“:** ein neues Angebot für Musiker*innen aus unserer Region, um ihre Stücke in kleinem Kreis zu präsentieren. Erstmals mit David „Fiddi“ Bär am 24. Oktober
- **»Jugendarbeit in Syke«:** Unser Verein hat nicht nur für den Neubau des Skateparks am Jugendhaus gesorgt, sondern unterstützt auch verschiedene Projekte und Veranstaltungen der Syker Jugendarbeit.
- **Spiele-Abende** z. B. Doppelkopf, nach Absprache auch Schach
- **Der Fachwerkspeicher am Lindhof** wurde von ehrenamtlichen und Fach-Kräften restauriert und kann nun auch für einige unserer Veranstaltungen genutzt werden (Kontakt über die Stadt Syke).
- **Der Fachwerk-Spieker** in der Waldstraße (30 – 35 Pers.) kann gemietet werden.

Unser Programm-Faltblatt mit den einzelnen Veranstaltungen ist ab September 2025 verfügbar. Aktuelle und detaillierte Informationen: www.cafe-syke.de

Café Alte Posthalterei, 28857 Syke, Waldstraße 3,
Tel. 04242 6558090, 0151 23005432.



Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten

In Kooperation mit Geld und Haushalt – Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe

Im Laufe des Lebens wird das Haus und Grundstück, das einmal nicht groß genug sein konnte, zu groß und zu beschwerlich in Schuss zu halten. Was tun? Immobilie (teil)verkaufen, verschenken oder vererben? Sozialrechtliche Aspekte bei der Immobilienübertragung (Sozialhilfergress), Unterschiede zwischen Erbe und Schenkung, Vorweggenommenes Erbe und Nießbrauchs-/Wohnrechte, sowie Rentenschulden, Rund ums Vertragliche: Übertragungsvertrag und mögliche Rückforderungsrechte. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
Sabine Speckmann
Mi, 05.11.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23103003

Workshop: Alte Handschriften lesen

Ein Lesekurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Omas Originalrezepte nach kochen, oder wissen, was in Onkels Tagebuch und Uropas Feldpostbriefen steht? Gemeinsam lernen wir anhand von Originalquellen die alten deutschen Schriften kennen. Beginnend bei der Sütterlinschrift nähern wir uns den Schreibschriften des 18. bis frühen 20. Jahrhunderts. Der Kurs bietet einen ersten methodischen Einstieg in das eigenständige Lesen sowie Transkribieren (Übertragen in moderne Schrift) historischer Handschriften. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Miriam Schulz
Sa, 08.11.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 19,80 €, Kleinstgruppe
(5 - 6 TN): 33,00 €
Kursnummer: 23101001

Freies Reden lernen!?

Eine Rede ansprechend halten!

Bewundern wir nicht Menschen, die auf einer Bühne oder hinter einem Rednerpult stehen und frei von der Leber weg sprechen? Mit selbstbewusster Körpersprache und leicht verständlich? Freies Reden können Sie lernen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die auf privaten oder offiziellen Veranstaltungen frei eine Rede halten möchten. Es geht um Körperhaltung, Dresscode, Vorbereitung, Tricks und Tipps, um aus einer Rede ein Vergnügen für Zuhörer und Vortragenden zu machen. Gemeinsam eine Rede vorbereiten und sie in entspannter Atmosphäre darbieten. Sie bekommen Möglichkeiten an die Hand, ohne zu stottern einen spannenden Vortrag zu halten. Bitte mitbringen: Block und Stift - Wer sich gedanklich mit ein Redeprojekt beschäftigt, sei es zum Beispiel eine Rede vor Geburtstagsgästen oder eine vor Kolleginnen und Kollegen, darf sie gerne mitbringen oder sich im Kurs damit befassen.

Termine:

28.01., 04.02. und 11.02.2026
jeweils 17:00 - 19:00 Uhr

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Horst Göbel
Mi, 28.01.26, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €, Kleingruppe:
31,40 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €
Kursnummer: 23111001







Gemeinsam Gutes tun!




Sie möchten sich gerne ehrenamtlich engagieren, wissen aber nicht wie und vor allem wo Ihre Hilfe gebraucht wird?

Wir schlagen eine Brücke und bringen die Menschen zusammen.

Die FreiwilligenAgentur Syke organisiert, unterstützt und fördert das freiwillige Engagement der Syker Bürgerinnen und Bürger. Wir sind eine Informations- und Beratungsstelle, die sowohl für Freiwillige als auch für interessierte Organisationen da ist.



Alle weiteren Informationen und aktuelle Angebote finden Sie auf unserer Internetseite unter www.syke.de/freiwilligenagentur. Oder Sie nehmen Kontakt zu uns auf unter Telefon 04242/164-250 oder per E-Mail an info@freiwilligenagentur.syke.de

Vortrags-Veranstaltungen für Eltern

Jungen verstehen lernen - Kleine Helden ohne Königreich

Vortrag in Kooperation mit der Stadt Syke

Früher wurden Jungen eher als Helden und Prinzen, also durchweg positiv gesehen. Kreativität, Forscherdrang, Technikbegeisterung und Mut wurden mit ihnen verbunden. Heute werden sie in Kindergarten und Schule eher negativ wahrgenommen: als Angeber, Störenfriede, Schläger und die schlechteren Schüler. Hat sich tatsächlich das Verhalten von Jungen oder hat sich vielmehr die Wahrnehmung der Erwachsenen geändert? Wie wirken Rollenbilder und Rollenklischees und wo kommen sie her? Was geht in Kindern und Jugendlichen vor? Was prägt sie? Wie können wir sie auf die Anforderungen des Lebens vorbereiten und auf dem Weg zum Mann unterstützen? Was brauchen Jungen?

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Armin H. Klein
Di, 04.11.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105003

ADHS - was ist das?

In Kooperation mit der Lebenshilfe Syke

Menschen mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung) werden oft mit dem Zappelphilipp aus der Literatur verglichen. Sie sind besonders als Kinder und Jugendliche eine Herausforderung für Familie, Kindergarten und Schule. Bei ADHS handelt es sich um eine Störung der neuronalen Entwicklung. Die Kernsymptome sind Probleme mit der Aufmerksamkeit, Schwierigkeiten der Selbstregulation bzw. Impulskontrolle und körperliche Unruhe. Nachdem ein Verdacht oder die Diagnose „ADHS“ ausgesprochen wurde, kommen viele Fragen auf. Hierzu werden im Vortrag unterschiedliche Anregungen für eine positive Interaktion vorgestellt. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Britta Boettcher
Mi, 05.11.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105001

Autismus Spektrum Störung (ASS) verstehen und als Chance begreifen!

In Kooperation mit der Lebenshilfe Syke

»Kennst du eine/-n Autistin/-en, kennst du auch nur eine/-n Autistin/-en« Jérôme Malow. Neurodiversität umschreibt die neurologische Vielfalt menschlicher Gehirne, insbesondere aber derjenigen, die von der sogenannten Norm abweichen. Diese Theorie geht davon aus, dass z.B. Autismus-Spektrum, AD(H)S und andere (psychische) Entwicklungsbesonderheiten keine psychischen Erkrankungen sind, sondern »nichts weiter« als neurologische Varianten. Menschen mit Autismus Spektrum Störung (ASS) sollen als Chance begriffen werden. Nachdem ein Verdacht oder die Diagnose »Autismus« ausgesprochen wurde, kommen viele Fragen auf. Hierzu werden im Vortrag unterschiedliche Beratungsstellen, Therapiemöglichkeiten und Hilfsmittel aufgeführt.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Britta Boettcher
Mi, 08.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105002

Kindern beistehen bei Sterben, Trauer und Verlust

In Kooperation mit der Stadt Syke

Kinder zeigen ihre Trauer anders als Erwachsene und auch nach Altersgruppen unterschiedlich. Welche Stufen der Trauer gibt es? Wie gelingt Kommunikation mit Kindern zu den Themen Krankheit, Sterben und Tod, wenn Kinder - in welcher Form auch immer - damit in ihrer Umgebung konfrontiert sind. Wie können Kinder altersgerecht begleitet werden? Antworten auf diese Fragen gibt Ihnen eine erfahrene Trauerbegleiterin. Sie wird anschaulich aus Ihrem großen Erfahrungsschatz berichten und spontan auf Fragen der Interessierten eingehen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Marlene Krause
Mi, 19.11.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23106001

Für folgende Veranstaltungen gilt:

In Kooperation mit dem Kreismuseum

Für die Veranstaltungen mit dem Dozenten Dr. Thomas Klauke am Biotop am Gänsebach in Leeste, Gänsebachweg, gilt: Eine Hausnummer gibt es nicht, dafür ist das Tor mit einem gut erkennbaren Schild »Gefördert durch Bingo-Lotto« gekennzeichnet. Eine Anfahrtsskizze kann angefordert werden. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Die Veranstaltungen finden bei fast jedem Wetter statt. Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind erforderlich.

Erinnerungen und Erfahrungen

Wir sind ein kulturhistorischer Gesprächskreis, der sich mit Themen aus verschiedenen Zeitabschnitten wie Kinder- und Jugendzeit, Erwachsenenleben und Leben im Alter austauscht. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Jeden dritten Dienstag im Monat.

Syke

Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 65
Magda Ventzke
Di, 19.08.25, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23101008

Wildgerichte aus dem Feuertopf

Der klassische Dutch-Oven ist ein Outdoor-Kochtopf/Backofen aus Gusseisen. Er bietet die Möglichkeit in der Natur zu kochen, zu braten, zu schmoren oder zu backen. Es werden nicht nur die Besonderheiten eines Dutch-Oven, sondern auch die Besonderheiten im Umgang und der Verarbeitung mit frischem Wild (bevorzugt aus heimischer Jagd) vermittelt. Wir werden gemeinsam ein 3-Gänge Menü zubereiten: Wir werden mit Kaffee und Kuchen – natürlich auch vom Lagerfeuer – beginnen. Es folgen eine Wildsuppe mit frischen (Wild-)Kräutern; eine ganze Rehkeule mit Wildpilzen in Sherry-Rahm, Salat und Kartoffelgratin. Alle Kochrezepte und Anleitungen werden den Teilnehmern als Kopie überlassen. Zum Abschluss wird als Digestif hausgemachter Kräuterlikör angeboten.

Weyhe-Leeste

Biotop am Gänsebach
Dr. Thomas Klauke
Info und Anmeldung: Die Kosten für das Seminar einschließlich der Speisen und Getränke beträgt 69,00 €
Sa, 20.09.25, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 69,00 €
Kursnummer: 23100001

Der Dümmer ein Flachsee außer Rand und Band

In Kooperation mit dem NABU Syke und dem Seenkompetenzzentrum des NLWKN

Der Dümmer ist eines unserer beliebtesten Naherholungsziele. Mit einer Wasseroberfläche von ca. 12 km² und einer durchschnittlichen Tiefe von nur 1,1 m ist er ein extremer Flachsee und nach dem Steinhuder Meer der zweitgrößte See Niedersachsens. Die nordöstlich von Osnabrück entspringende Hunte durchfließt den See und mündet bei Elsfluth schließlich in die Unterweser. Wie ist der Dümmer einst entstanden? Warum sind die Wasserqualität und der ökologische Zustand des Sees seit Jahren so schlecht? Woher kommen die vielen Nährstoffe? Und warum fühlen sich ausgerechnet Blaualgen (Cyanobakterien) im Dümmer so wohl, dass jedes Jahr das Gesundheitsamt die Badegäste davor warnen muss? Die Dümmeranierung ist das bedeutendste Seesanierungsprojekt Niedersachsens: Durch welche Maßnahmen kann dem See geholfen und sein ökologischer Zustand nachhaltig verbessert werden, damit auch zukünftige Generationen die Natur am Dümmer genießen und sich erholen können?

Diese und weitere Fragen werden durch den Limnologen Hans-Heinrich Schuster vom Seenkompetenzzentrum des NLWKN beantwortet. Um Anmeldung wird gebeten.

Syke

Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 65
Hans-Heinrich Schuster
Mi, 12.11.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23104007

Lebensmittel fermentieren: Wir lassen die Mikroben toben

Das Handwerk des Fermentierens kommt aus alten Zeiten: Ganz ohne Strom und Tiefkühltruhen kann man möglichst einfach die Ernten haltbar machen. Die Milchsäurebakterien und Hefen töten schädliche Keime ab, die das Lebensmittel sonst verderben lassen würden. Gleichzeitig findet eine geschmackliche Veredelung statt. Fermentierte Lebensmittel sind nicht nur gesund, sie sind auch lecker, reich an Vitaminen, Enzymen, sowie nützlichen Kulturen. Im Seminar lernen Sie die verschiedenen Arten des Fermentierens kennen: mit Milchsäurebakterien, Hefen und unter Verwendung von Salz, Zucker oder Honig. Es werden die notwendigen Geräte und die allgemeinen Arbeitsschritte vorgestellt und erläutert. Kleine Praxisübungen, »Goldene Regeln«, sowie Materialkunde, eine Rezeptsammlung und Bezugsquellen sind Teil des Seminars und können im Anschluss per E-Mail (PDF-Datei) abgerufen werden. Natürlich stehen auch Kostproben vom Sauergemüse, Most und Federweisser sowie Brot zur Verfügung.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65
Sa, 25.10.25, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 29,00 €
Kursnummer: 23110001

Obstbaumschnitt

In Kooperation mit BUND und NABU

Obstbäume werden beschnitten, um sie zu verjüngen. Dadurch werden der Ertrag und die Geschmacksqualität der Früchte deutlich verbessert. Manche Sorten sollten stark geschnitten werden, andere eher zurückhaltend. Die Eigenarten der verschiedenen Obstsorten und die Schnitttechniken werden anhand des Baumbestandes am Hohen Berg erläutert und der richtige Schnitt geübt.

Astscheren und kleine Sägen können mitgebracht werden, werden aber auch zur Verfügung gestellt.

Syke-Leerßen

Nabu-Gelände, Zum Hohen Berg
Henning Greve
Sa, 15.11.25, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,20 €, Kleingruppe: 18,20 €
Kursnummer: 23104006

Kultur

Kleine Geschichte der europäischen Kunst von der Antike bis zur Gegenwart

Teil 12: Spätrenaissance in Italien/ Renaissance nördlich der Alpen

In diesem Tagesseminar werden bedeutende Werke der Architektur, Plastik und Malerei behandelt. Besprochen werden anhand von Bildern und Kurzfilmen stilbildende Meisterwerke im Zusammenhang mit ihren sozialgeschichtlichen Entstehungsbedingungen. Dieses Seminar befasst sich intensiv mit der Kunst der Spätrenaissance in Italien und nördlich der Alpen. Bedeutende Kirchen und Paläste in Italien, Deutschland, Spanien und Portugal werden behandelt wie auch die Entwicklung der plastischen Bilderwelten und der Malerei von ca. 1530 bis 1600. Der Besuch vorangegangener Seminare ist keine Teilnahmevoraussetzung, so dass auch Kunstliebhaber/-innen ohne Vorkenntnisse jederzeit willkommen sind. Bitte denken Sie an einen Imbiss und ein Getränk.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Klaus Kirmis
Sa, 22.11.25, 10:15 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23206001

Kleine Geschichte der europäischen Kunst von der Antike bis zur Gegenwart

Teil 13: Spätrenaissance nördlich der Alpen und Barock

In diesem Tagesseminar werden bedeutende Werke der Architektur, Plastik und Malerei behandelt. Besprochen werden anhand von Bildern und Kurzfilmen stilbildende Meisterwerke im Zusammenhang mit ihren sozialgeschichtlichen Entstehungsbedingungen. Dieses Seminar befasst sich intensiv mit der Kunst der Spätrenaissance nördlich der Alpen und des Barock. Bedeutende Kirchen und Paläste in Italien, Deutschland, Spanien und Portugal werden behandelt wie auch die Entwicklung der plastischen Bilderwelten und der Malerei von ca. 1530 bis 1700. Der Besuch vorangegangener Seminare ist keine Teilnahmevoraussetzung, so dass auch Kunstliebhaber/-innen ohne Vorkenntnisse jederzeit willkommen sind.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Klaus Kirmis
Sa, 31.01.26, 10:15 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 32,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 23206002

Danzig/Masuren

Eine länder- und kulturgeschichtliche Bilder-Reise

In Kooperation mit der Stadt Syke

Das „Land der tausend Seen“ und dunklen Wälder gehört zu einer der letzten noch fast unberührten Gegenden Europas. Im ehemaligen Ostpreußen gelegen, erstreckt sich das Gebiet über eine Fläche von mehreren 10.000 Quadratkilometern, etwa zwei Autostunden von Warschau entfernt. Der zweite Weltkrieg hat hier alles grundlegend verändert: Staatsangehörigkeit und Städtenamen, Architektur, Menschen und Sprache. Die einzigartigen masurischen Landschaften mit ihren alleinbestandenen, verträumten Landsträßchen, Naturschutzgebieten und Nationalparks, Heideflächen und weiten Waldgebieten bieten aber immer noch eine eindrucksvolle Kulisse für den Reisenden. Die visuelle Reise führt vom wiederaufgebauten Danzig zur machtvollen Marienburg, vom Backsteindom in Frauenburg am Frischen Haff zum technischen Wunderwerk des Oberländer Kanals und zu den interessantesten Erlebnissen der Natur und Kultur in Masuren!

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Di, 11.11.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Kursnummer: 23206003

Acryl Malerei: Sketching - locker und schnell skizzieren lernen

Das Skizzieren und schnelle Zeichnen mit Fineliner und anschließende Kolorieren, z.B. mit Aquarellfarben, ist ein spannender Zeichenstil. Es braucht wenig Theorie und bietet viel Spaß. Der typische „lockere“ Strich ermöglicht eine Vielzahl impulsiver Zeichnungen. Das Experimentieren mit der Darstellung von Motiven steht dabei im Vordergrund. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Bitte mitbringen: Fineliner, Pinsel, Tusche, Aquarellfarben oder einen einfachen Malkasten mit Wasserfarben sowie Aquarellpapier.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Kerstin Meier

Di, 02.09.25, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 49,60 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €

Kursnummer: 23207001

Nähen macht Spaß – Kreativ mit Nadel und Faden

Ein Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Nähen lernen? Trauen sich aber nicht an die Schnittmusterpackung? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen sie mit anderen Nähbegeisterten gemeinsam Nähen: den Umgang mit der Nähmaschine genauso wie das Lösen von Detailproblemen. Ob Accessoires, Deko für zu Hause oder das erste Shirt; ich unterstütze Sie beim Umsetzen ihrer Ideen. Nicht die grade Naht steht im Vordergrund, sondern die gemeinsame Freude am Nähen! Deshalb sind Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Schreibutensilien, Nähgarn, Verlängerungskabel, Schnittmuster, Stoffe für ihre Projekte (bitte vorwaschen), Zubehör und Kurzwaren nach Bedarf.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Miriam Schulz

Mo, 15.09.25, 19:00 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 62,50 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 82,50 €

Kursnummer: 23209008

Romanwerkstatt Syke - Du und dein Buch!

Sie haben eine tolle Idee für ein Kinderbuch oder einen Roman? Sie möchten Ihr eigenes bewegtes Leben für Ihre Familie oder einen größeren Leserkreis niederschreiben? Doch Sie fragen sich: wie fängt man an? Und wie bleibt man am Ball? Die Kursleiterin gibt ihre Erfahrungen als Verlagsautorin weiter, so dass Ihre Geschichte endlich geschrieben wird. Es wird in einer Kleinstgruppe gearbeitet. Die Veranstaltung findet direkt im Café statt. Beim vorderen Eingang rechts.

Syke

VHS, Waldstr. 3

Lisa Brenk

Di, 16.09.25, 18:30 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 132,00 €

Kursnummer: 23202001

Basiswissen Fotografie - Das gesamte Basiswissen für Ihr Hobby

Da liegt die neue Kamera auf dem Tisch, aber die vielen Schalter sind ein wenig abschreckend? Der Blick in die Bedienungsanleitung ist auch nicht besonders hilfreich? Häufig sind Einsteiger in die Fotografie von den vielen Möglichkeiten, die moderne Kameras bieten, eher verwirrt als begeistert. Diese Veranstaltung soll helfen, den Einstieg in die Fotografie zu erleichtern. Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage, die Funktionen der Kamera gezielt einzusetzen. Die Grundfunktionen der Kamera; Belichtungsmesser und Belichtung - Zeit, Blende, ISO-Zahl; Belichtungsmodi - P, A, T oder S, M; Autofokus; Verschlusszeit und Bildwirkung; Blende und Schärfentiefe; Kleine Objektivkunde; Brennweite und Anfangsöffnung; Bitte mitbringen: Ihre analoge oder digitale Kamera mit Bedienungsanleitung, Film oder Speicherkarte, aufgeladener Akku und Ladegerät. Nutzer/-innen von digitalen Kompaktkameras oder analogen Kameras können wegen technischer Beschränkungen möglicherweise nicht alle Übungen mitmachen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Rainer Hoffmann

Sa, 27.09.25, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 31,40 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €

Kursnummer: 23211002

Fine Art Naturfotografie

Herbstedition

Naturfotografie muss durchaus nicht immer rein dokumentarisch sein. Wälder, Bäche und Teiche bieten eine Fülle von Motiven, die sich jenseits von klassischer Landschafts- oder Makrofotografie neu interpretieren lassen und so zu kleinen fotografischen Kunstwerken werden können. Je nach Tageszeit und Sonnenstand verändert sich der Charakter von Wäldern und Gewässern dramatisch und bietet immer wieder neue Ansichten für unsere Fotos. Steine und Baumstämme mit ihren vielfältigen Strukturen und Texturen bieten weitere Möglichkeiten für ungewöhnliche Naturfotos. Und auch Experimente sind in der Naturfotografie erlaubt. Die Nachbesprechung der Fotos erfolgt online. Dazu benötigen Sie einen internetfähigen Computer und idealerweise ein Headset.

Bitte mitbringen: Kamera, Handbuch, geladene Akkus, Speicherkarte oder Film. Denken Sie auch an ein Getränk.

Sa, 25.10.2025 (Vorbereitung 09:00 -

11:00 Uhr + Exkursion 11:00 - 14:00 Uhr)

Do, 29.10.2025 18:00 - 20:15 Uhr

(Nachbesprechung online)

Syke

VHS, Waldstr. 3 (Eingang Rückseite)

Rainer Hoffmann

Sa, 25.10.25, 09:00 Uhr

2 U-Tage, 9 U-Std., 34,70 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 49,50 €

Kursnummer: 23211001

Gestalten mit Papierdraht und finnischem Papiergarn

Für Erwachsene

Aus dem Papierdraht lassen sich unterschiedliche Figuren und Formen biegen. Diese werden dann mit besonderen Papieren beklebt und mit Federn, Perlen, Farbe und mehr individuell verziert. Es entstehen einzigartige Dekorations- und Geschenkideen, z. B. Engel, Tiere, Herzen und Blumen. Auf Wunsch kann aus dem Papiergarn ein Windlicht gefertigt werden. Dazu bitte ein schönes kleines Glas mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten 6,00 € - 8,00 € und, wenn gewünscht, zusätzlich 2,00 € für die Beleuchtung. Das Material stellt die Dozentin und rechnet es nach Verbrauch mit den Teilnehmenden ab. Bitte bringen Sie etwas Kleingeld mit. Achtung: der Kunstraum befindet sich im OG, es ist kein Fahrstuhl vorhanden.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Petra Kumpfe
Sa, 11.10.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €,
Kleingruppe: 15,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 16,50 €
Kursnummer: 23209005

Weben, Knüpfen, Kordeln, Knoten, Wickeln

Für Kinder (4 - 10 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

Gemeinsam basteln. Bei diesem Angebot können Groß und Klein den vielfältigen Gebrauch von Wolle kennenlernen und z.B. Schmetterlinge und Wichtel herstellen oder sogar Körbchen weben. Die Vorlagen sind so gewählt, dass alle ihren Spaß daran haben werden.

Das Material stellt die Dozentin und rechnet es vor Ort ab. Materialkosten pro Person 2,00 €. Achtung: der Kunstraum befindet sich im OG, es ist kein Fahrstuhl vorhanden.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Petra Kumpfe
Sa, 11.10.25, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 6,60 €
Kursnummer: 23209006



Weidenkugel – selbst geflochten

Wir flechten eine Kugel (ca. 35 - 45 cm) aus biegsamen Weidenruten im Kringelflecht. Bei Bedarf kann diese auch mit einer LED-Lichterkette (120 - 150 LEDs optimal) versehen werden. Das ist besonders stimmungsvoll zur Weihnachtszeit. Die Kugeln lassen sich gut aufhängen oder können ganz einfach als Dekoobjekt hingestellt werden.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere mit und wenn vorhanden auch die Lichterkette. Die Materialkosten von ca. 12,00 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65
Meike Naughton
Di, 14.10.25, 17:45 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,45 €,
Kleingruppe: 26,45 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €
Kursnummer: 23210001

Erstes Filzen

Für Kinder (6 - 12 Jahre)

Aus farbenfroher Rohwolle werden durch warmes Wasser mit milder Seife Hüllen für Stifte, Lesezeichen, Kugeln und mehr hergestellt. Oder es entstehen durch den Gebrauch einer speziellen Nadel niedliche Tiere als Dekoration für den Herbst bzw. Engel für die Weihnachtszeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: 2 alte kleine Handtücher und wenn vorhanden ein Plastiktablett mit Rand.

Weiteres Material stellt die Dozentin und rechnet es vor Ort ab. Bitte geben Sie den Kindern das passende Kleingeld mit. Materialkosten pro Kind 4,00 €.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65
Petra Kumpfe
Sa, 18.10.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €
Kursnummer: 23209009



Erstes Mosaiken

Für Kinder ab 6 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

In diesem kreativen Kurs werden die ersten Schritte der Mosaiktechnik vermittelt. Es können verschiedene Dinge verziert werden: Untersetzer, alte Fliesen und bunte Steine für drinnen oder draußen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Material stellt die Dozentin und rechnet es vor Ort ab. Materialpauschale 6,00 € und zusätzliche Kosten für die Untersetzer aus Schiefer, 1,00 bis 5,00 €. Bitte mitbringen: ein altes Handtuch, ein Paar Haushaltshandschuhe und eine Pinzette. Kleine Blumentöpfe (sofern gewünscht, bitte mitbringen). Termine: 25.10., 10:00 - 12:15 Uhr und am 08.11., 10:00 - 11:30 Uhr, am zweiten Termin werden die Arbeiten verfugt. Achtung: Kunstraum befindet sich im OG, es ist kein Fahrstuhl vorhanden.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Petra Kumpfe
Sa, 25.10.25, 10:00 Uhr
2 U-Tag, 5 U-Std., 16,50 €
Kursnummer: 23210002



Ein Nähkurs – maßgeschneidert für Sie!

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneidens erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung, denn gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen. Die Kurse finden im zweiwöchigen Rhythmus statt.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ellen Haß
Sa, 23.08.2025, 10 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 98,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 132,00 €
Kursnummer: Q23209009

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ellen Haß
Sa, 01.11.25, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 24 U-Std., 98,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 132,00 €
Kursnummer: 23209002

Aquarelle - ein Einstieg

Aquarelle malen

Von der scheinbar reduzierten Kolorierung einer Zeichnung bis zur vielschichtigen Aquarellmalerei mit ihren fließenden Verläufen und mit ihrer Transparenz bietet diese Technik einzigartige Möglichkeiten der Darstellung von Bewegung und Leichtigkeit. Als Ergebnis entstehen zauberhafte Landschaften, vielschichtige Stilleben oder andere luftige Motive. Im Kurs werden die Grundlagen des Aquarellierens vermittelt sowie Anregungen zum Experimentieren mit diesem Malstil gegeben, so dass sich sowohl Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene wohlfühlen werden. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Bitte mitbringen: Pinsel, Aquarellfarben sowie Aquarellpapier.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Kerstin Meier

Di, 28.10.25, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 49,60 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €

Kursnummer: 23207003

Acryl-Malerei: Herbst- und Winterbilder

Bunte Herbstwälder oder funkelnde Schneelandschaften - unter Anleitung entstehen individuelle Herbst- und Winterbilder auf Leinwand. Zwischen wirbelnden Blättern und den ersten Schneeflocken, wollen wir uns mit herbstlichen und winterlichen Landschaften beschäftigen. Wie lasse ich Herbstblätter bunt leuchten? Welche Farben brauche ich um Schnee zu malen? Wie fange ich mit dem Pinsel den Sturmwind ein? Womit male ich Nebelschlangen und Sonnenstrahlen? In diesem Kurs gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Er ist sowohl für Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Block, Stifte, Bleistifte und Motivideen. Pinsel, evtl. Föhn, Farben und Leinwand.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Lisa Brenk

Mo, 27.10.25, 16:30 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 69,40 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 99,00 €

Kursnummer: 23207004

Wunderland

Kreativ werden - erste Schritte zur Zeichnung

Es wird mit Farben, Flächen und Texturen experimentiert. Spontan gesetzte Linien ergänzen das Ganze spielerisch zu einem Bild. Aus dem anfänglichen Zufall entwickeln sich kleine Serien und das Kennen-gelernte wird bewusster eingesetzt, sodass erste Motive unterschiedlicher Eigenarten und Wirkung entstehen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, die Teilnehmer/-innen werden individuell angeleitet. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Bitte mitbringen: Fineliner, Pinsel, Tusche, Aquarellfarben oder einen einfachen Malkasten mit Wasserfarben sowie Aquarellpapier. Bitte denken Sie an Getränke und einen Imbiss für die Pause.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Kerstin Meier

Mi, 05.11.25, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 31,40 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €

Kursnummer: 23207005

Sterne aus Weidengeflecht

In Kooperation mit dem Kreismuseum

Passend zur Jahreszeit flechten wir aus Weiden verschieden große Sterne (ca. 30 bis 40 cm), in unterschiedlichen Techniken. Zum aufhängen oder auch auf einen Stock zu stecken. Wer mag, kann sie anschließend mit einer Micro - LED Lichterkette zum strahlen bringen. Bitte bringen Sie eine Gartenschere und einen Zollstock mit. Bei Bedarf auch Lichterketten. Materialkosten ca. 12,00 € bis 15,00 € (je nach Verbrauch), die vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet werden.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65

Meike Naughton

Di, 11.11.25, 17:45 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 21,45 €,

Kleingruppe: 26,45 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €

Kursnummer: 23210004

Bücher

beglücken, verändern, helfen!



Schüttert
BUCHHANDLUNG • BÜROBEDARF
lesen • schreiben • lernen • schenken
SYKE • WEYHE • DIEPHOLZ

Shoppen ohne Öffnungszeiten
in unserem **Onlineshop!**
www.schuettert.de



www.schuettert.de

Lass den KLICK in Deiner Stadt

Sunprint - das Wunder mit dem Sonnenlicht

Die Cyanotypie ist auch bekannt als Sonnendruck oder Blaudruck. Sie ist das älteste fotografische Druckverfahren. Es kann mit Blättern, Halmen, Federn und Blüten, aber auch kleinen Alltags-Gegenständen wie Knöpfe oder Büroklammern (bitte eine vielfältige Auswahl mitbringen) experimentiert werden. Die Objekte werden auf das mit lichtempfindlicher Lösung bestrichene und gut getrocknete Papier gelegt. Nach wenigen Minuten in der Sonne wird ein negatives Schattenbild sichtbar. Wer es einmal ausprobiert hat, kann meist gar nicht mehr aufhören. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet. Bitte mitbringen: Alte Kleidung, Schürze, Gummihandschuhe, Schere, Cutter, Krepp oder Klebestreifen, Stecknadeln, 4 Wäscheklammern, Schneideunterlage, 1 Bogen Schwarzer Fotokarton. Wer zur Hand hat bitte Pappe oder Holzbrett, Glasscheibe oder Plexiglas in DIN A 4, wer schreiben oder zeichnen möchte, sollte auch Ölkreide, Permanentstifte/Fineliner oder Marker und Overhead-Folie mitbringen.

Es entstehen Materialkosten von 12,00 €, die direkt bei der Dozentin beglichen werden. Bitte denken Sie an Getränke und einen Imbiss für die Pause.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65

Kerstin Meier

Mi, 03.09.25, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 31,40 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €

Kursnummer: 23207002

Nähen macht Spaß – Kreativ mit Nadel und Faden am Wochenende

Ein Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Nähen lernen? Trauen sich aber nicht an die Schnittmusterpackung? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen sie mit anderen Nähbegeisterten gemeinsam nähen - den Umgang mit der Nähmaschine genauso wie das Lösen von Detailproblemen. Ob Accessoires, Deko für zu Hause oder das erste Shirt; ich unterstütze Sie beim Umsetzen ihrer Ideen. Nicht die grade Naht steht im Vordergrund, sondern die gemeinsame Freude am Nähen! Deshalb sind Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen. Termine: Sa., 17.01. und So., 18.01.2026, jeweils 9:30 - 14:00 Uhr. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Schreibutensilien, Nähgarn, Verlängerungskabel, Schnittmuster, Stoffe für ihre Projekte (bitte vorwaschen), Zubehör und Kurzwaren nach Bedarf.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Miriam Schulz

Sa, 17.01.26, 09:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €

Kursnummer: 23209007

Korbflechten mit Weiden – runder Henkelkorb

In Kooperation mit dem Kreismuseum Syke

Korbflechten kann Erfahrungen handwerklichen Arbeitens vermitteln, wie es über Jahrtausende praktiziert wurde und lebensnotwendig war - und so auch einen Bezug zur Vergangenheit schaffen. Die geflochtenen Behältnisse, die in diesem Kurs hergestellt werden - runde Körbe mit oder ohne Henkel aus ungeschälten Weiden - sind vielseitig verwendbar: in Haushalt und Landwirtschaft, als Einkaufskörbe, Wollkörbe, Blumenübertöpfe, Papier- und Kartoffelkörbe u.v.m. 17.01. - 18.01.2026, 10:00 - 18:00 Uhr. Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen. Zusätzlich: eine Gartenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen. Es kommen Materialkosten in Höhe von 10,00 € hinzu. Das Material wird bereitgestellt.

Syke

Kreismuseum, Kinderwerkschule, Herrlichkeit 65

Hanswerner Kirschmann

Sa, 17.01.26, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 18 U-Std., 63,00 €,

Kleingruppe: 73,00 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 110,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 23210003



Café

Alte Posthalterei

Kultur-Café in der »Alten Posthalterei«

Ein Ort der Begegnung

Kulturelles – Interkulturelles –
Politisches – Menschliches

Die aktuellen Veranstaltungsreihen finden Sie auf Seite 190. Einzelveranstaltungen und Termine im Falblatt des Vereins.

Café und historischer Spieker, Waldstr. 3, 28857 Syke

• Café täglich geöffnet 14:00 – 18:00 Uhr

Café-Betreiber: Rund ums Syker Rathaus e. V.

Internet immer aktuell: www.cafe-syke.de

Gesundheit

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten

oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte beachten Sie die in der Ausschreibung genannten Materialien mitzubringen.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Wieso bin ich wie ich bin und handle wie ich handle?

„Trauma“-Wissen kann die Welt verändern

Einführungsabend zu den Themen Trauma, Prägungen und Glaubenssätze: Wir werden gemeinsam zunächst einige Grundlagen zu den Themen „Trauma“, frühe Prägungen, Glaubenssätze und Stress bearbeiten. Darauf aufbauend betrachten wir gemeinsam, wie diese Themen unser heutiges Leben beeinflussen und warum es wichtig ist, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Denn nur wenn wir die guten Gründe für unser Verhalten verstehen lernen, können wir Veränderungen bewirken oder andere dabei unterstützen. Neben diesem Wissen werden Ihnen auch praktische Hilfestellungen mitgegeben.

Selbstverständlich haben all Ihre Fragen Raum an diesem Abend. Vertiefend zu diesem Vortrag wird vertiefend ein Workshop angeboten.
Anmeldung erforderlich.

Syke
VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Jelena Reinhard
Mo, 15.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 23306001

EMDR-Methode

Ein Werkzeug zur Persönlichkeitsentwicklung

Interessieren Sie sich dafür, warum Sie immer wieder die gleichen Gedanken haben oder auf bestimmte Weise handeln, obwohl es sich nicht wirklich nach Ihnen anfühlt? Und möchten Sie wissen, wie Sie dies verändern können?
EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist ursprünglich eine Methode der Traumatherapie, deren Wirksamkeit in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde. In diesem Workshop erhalten Sie einen kurzen Einblick in die Ursprünge und die Funktionsweise dieser Methode. Neben theoretischem Input werden Übungen zu Achtsamkeit und Stabilisierung angeleitet, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können, um Ihr Nervensystem zu beruhigen und wieder mehr zu sich selbst zu finden. Der Workshop lebt vor allem von Ihren Fragen.

Syke
VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Jelena Reinhard
Mo, 06.10.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 23306002

Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -kurse

Ausführliche Infos auf Seite 110 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Angebote in Kooperation mit dem DRK-Kreisverband Diepholz

»Helfen steht jedem gut!« Sie erhalten Tipps, in Notfällen richtig zu reagieren. Die Kurse werden von erfahrenen Ausbilderinnen und Ausbildern des DRK Diepholz geleitet und die genannten Schwerpunkte werden gemeinsam festgelegt, um den Bedürfnissen der Gruppe gerecht zu werden. Eine Teilnahmebescheinigung wird gern ausgestellt, jedoch erfolgt keine Anerkennung durch die Berufsgenossenschaft.

Sofortmaßnahmen am Baby und Kleinkind

Auffrischkurs für Familien

Für den Führerscheinwerb wurde ein Erste-Hilfe-Kurs absolviert. Doch das dort Erlernte gerät ohne Übung immer mehr in Vergessenheit. Außerdem ging es da um die Hilfe für Erwachsene! Viele scheuen sich im Notfall, ihr Wissen am Kleinkind oder gar am Säugling anzuwenden. Was ist anders? Der Abend soll Eltern, Großeltern und anderen Interessierten einen Überblick über die neuesten Erkenntnisse und somit etwas mehr Sicherheit auf dem Gebiet der lebensrettenden Sofortmaßnahmen geben. Vermittelt und geübt werden Maßnahmen zur Wiederbelebung, richtigen Lagerung und Wundversorgung. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden nach den Bedürfnissen der Anwesenden festgelegt. Bitte beachten Sie, es handelt sich nicht um einen vollständigen Erste-Hilfe-Kursus. Die Kurse werden von erfahrenen Ausbilder*innen des DRK Diepholz geleitet. Eine Teilnahmebescheinigung wird gern ausgestellt, jedoch erfolgt keine Anerkennung durch die Berufsgenossenschaft. Für die Anmeldung und Ausstellung der Bescheinigung benötigen wir das Geburtsdatum.

Syke

DRK Geschäftsstelle, Herrlichkeit 30
Till Bigalke
Mo, 15.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 23303004

Sofortmaßnahmen an älteren Menschen

Auffrischkurs für Senioren und deren Familien

Mit zunehmendem Alter macht man sich mehr Sorgen um seine Liebsten. Was kann ich tun, wenn meine Frau / mein Mann plötzlich in sich zusammensackt und/oder nicht antwortet. Was ist zu tun bis der Rettungswagen kommt, wenn ich meine alten Eltern reglos auffinde? Viele Menschen wissen nicht mehr, was in einem medizinischen Notfall zu tun ist, oder befürchten etwas falsch zu machen. Kann man wirklich etwas falsch machen und welche rechtlichen Auswirkungen haben Helfen und Nicht Helfen? Eine Demonstration der grundlegenden lebensrettenden Sofortmaßnahmen (Stabile Seitenlage, Atemspende und Herzdruckmassage) soll zeigen, jede*r kann helfen, auch Seniorinnen und Senioren. Die Handhabung und Wirkungsweise von Defibrillatoren, die zunehmend im öffentlichen Raum installiert sind, werden ebenfalls anschaulich erklärt und gezeigt. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden nach den Bedürfnissen der Anwesenden festgelegt.

Syke

DRK Geschäftsstelle, Herrlichkeit 30
Till Bigalke
Di, 28.10.25, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 23303003

Sofortmaßnahmen für Biker

Auffrischkurs für und an Motorradfahrern und Motorradfahrerinnen

Die Zeit vor der Winterpause muss genutzt werden: Zweistellige Temperaturen? Rauf aufs Bike! Rollsplitt, nasse Straßen, feuchtes Laub oder ein Ausweichmanöver verursachen leider immer wieder leichte und auch schwere Unfälle im Straßenverkehr, an denen Motorräder und deren Fahrer beteiligt sind. Der letzte Erste-Hilfe-Kurs liegt oft schon lange zurück und man fragt sich, wie kann ich helfen: Helm ab oder doch lieber drauf lassen? Wie ging denn das nochmal mit der stabilen Seitenlage?

Syke

DRK Geschäftsstelle, Herrlichkeit 30
Till Bigalke
Mi, 10.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23303005



Team DRK Diepholz
Team Qualität

Lachen ist gesund!

Die Leistungsdichte im Beruf und Alltag nimmt immer mehr zu. Dauerstress ist die Ursache, so dass immer mehr Menschen körperlich, emotional und geistig erschöpft sind. Der Volksmund sagt, Lachen ist die beste Medizin. Die Lachforschung (Gelotologie) bestätigt diese Aussage: Lachen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, aktiviert Körper, Geist und Seele und fördert die Kreativität und Lebensenergie. Freuen Sie sich auf eine vergnügliche Zeit mit Informationen und praktischen Lachübungen aus dem Lachyoga. Erleben Sie die befreiende und entspannende Wirkung des Lachens, die Sie dabei unterstützt, alltägliche Herausforderungen leichter und mit einem Augenzwinkern zu begegnen.

Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59
Sabine Heimes-Freesemann
Sa, 25.10.25, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 47,00 €
Kursnummer: 23301002



Hatha-Yoga 40 plus

Gesundheit für Rücken, Schulter und Nacken.

Der Rücken spiegelt das Innere eines Menschen. Ziel ist die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur mit Übungen aus dem Hatha-Yoga. Neben der korrekten Standhaltung werden Übungen im Sitzen und Liegen vermittelt. Der Abschluss der Unterrichtsstunde wird eine Tiefenentspannung aus An- und Entspannung, Autosuggestion und Visualisierung sein.

Syke

Erlenschule Gymnastikhalle,
La-Chartre-Str. 10
Rita Sürken
Mo, 18.08.25, 16:45 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: Q23301012

Syke

Erlenschule Gymnastikhalle,
La-Chartre-Str. 10
Rita Sürken
Mo, 27.10.25, 16:45 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 23301001

Hatha-Yoga

Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen und die verschiedenen Körperhaltungen (Asanas) machen den Körper beweglicher und lösen äußere und innere Verspannungen. Atemübungen verbessern die Konzentrationsfähigkeit, der Kopf wird klar. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl
Di, 02.09.25, 18:45 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 91,00 €,
Kleingruppe: 101,00 €
Kursnummer: 23301017

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl
Mi, 03.09.25, 19:15 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 91,00 €,
Kleingruppe: 101,00 €
Kursnummer: 23301008

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl
Mi, 03.09.25, 17:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 91,00 €,
Kleingruppe: 101,00 €
Kursnummer: 23301009

Curvy Yoga: Wohlfühlzeit für Körper und Seele

Wenn Sie an Yoga denken, haben Sie Bilder von schlanken und super biegsamen Menschen vor Augen? Sie selbst haben ein paar Pfunde mehr auf den Rippen und würden sich als füllig oder dick und unbeweglich beschreiben? Kam deshalb Yoga für Sie bisher noch nicht in Betracht? Dann ist dieser Yoga-Kurs gerade richtig für Sie. Hier können Sie im Kreise von Menschen, denen es so wie Ihnen geht, speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Sequenzen üben. Mit den sanften Dehn- und Drehbewegungen tragen Sie zur Stärkung der Muskulatur und Beweglichkeit der Gelenke bei. Sie werden staunen, was Ihr Körper alles kann.

Jeweils:

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl

Do, 04.09.25, 18:30 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 23301010

zum Ausprobieren:

Do, 04.09.25, 17:15 Uhr

6 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 23301006

Do, 30.10.25, 17:15 Uhr

6 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 23301012

Yoga kennt kein Alter

Sie sind (schon lange) keine 40 mehr, haben die eine oder andere Beschwerde, die Sie daran hindert Yoga- oder Turnübungen am Boden zu machen? Sie finden es immer öfter anstrengend, aus dem Sessel aufzustehen? Dann ist dieser Yoga-Kurs gerade richtig für Sie. Unter Berücksichtigung Ihrer Einschränkungen wird mit einfachen Sequenzen die Kraft in Beinen, Bauch und Rücken aufgebaut und der Atem harmonisiert. Die Übungen werden im Stehen und auf einem Stuhl sitzend ausgeführt.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl
Do, 04.09.25, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €
Kursnummer: 23301005

Yoga für Männer

Verspannte Männer-Muskeln? Ein stressiger Job? Sie vermuten, Yoga könnte Linderung bringen. Ist Ihnen der Gedanke, als einziger Mann unter lauter Frauen üben zu müssen, unangenehm? Kam deshalb Yoga für Sie bisher noch nicht in Betracht? Dann ist dieser Yoga-Kurs gerade richtig für Sie. Hier klappt im Kreise von anderen Männern Ihr Einstieg. Sie werden staunen mit welch kleinen Übungen Sie Ihre Kraft steigern, Ihre Muskeln entspannen, die Atmung vertiefen und eine Auszeit vom Gedankenkarussell nehmen können. Dies ist ein Kennenlernangebot, das bei entsprechender Nachfrage fortgesetzt wird.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl
Do, 04.09.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €
Kursnummer: 23301007

Kinderentspannung mit Yoga

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung Ruhe und Entspannung. Nur so können Sie Erlebtes und Eindrücke verarbeiten. Gerade in der heutigen schnelllebigsten Zeit mit Terminen, Druck und den Medien ist es für Kinder schwierig, Zeiten für Ruhe, Erholung und Verarbeitung zu finden. Eine Entspannungstrainerin begleitet die Kinder in ihrer individuellen Art im Spiel und Fantasie mit Übungen der Entspannung ihren persönlichen Weg zu finden. Im Kurs erproben wir Klangschalenmusik, spielen ein Spiel zum Aufwärmen, gehen auf eine Fantasiereise, machen erste kindgerechte Yogaeinheiten und lenken das Bewusstsein auf die Atmung und das alles in aller Ruhe und im Tempo der Kinder. Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 9 bis 12 Jahren

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ina Wesemann
Sa, 06.09.25, 11:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 50,50 €,
Kleingruppe: 55,50 €, inkl. Bastelkosten
Kursnummer: 23301003



Mehr als Bauchtanz

Für Frauen jeden Alters und jeder Statur (Kleingruppe)

Genießen Sie Ihre Weiblichkeit mal bei sinnlicher, mal bei schwungvoller Musik. Indem Sie dem Rhythmus mit ebenmäßigen Hüftschwüngen, anmutigen Armbewegungen und Körperwellen folgen, lassen Sie nicht nur Ihren Bauch tanzen, sondern stärken ganz nebenher auf sanfter Weise Muskulatur und Gelenke. Deshalb werden auch Untrainierte und Frauen mit leichten körperlichen Einschränkungen wie Hüft-, Rücken- oder Gewichtsproblemen an diesem Kurs Freude haben. Lassen Sie mit orientalischem Tanz den Stress des Alltags und des Berufslebens hinter sich. Gönnen Sie sich diese Zeit der Achtsamkeit und entdecken Sie dabei ein neues Körpergefühl.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Lydia Neumann
Mo, 03.11.25, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 58,00 €,
Kleinstgruppe (5-6 TN): 69,00 €
Kursnummer: 23302001

Demenz verstehen

Wie gehe ich damit um, wenn ein Angehöriger von einer Demenz betroffen ist? Zur Bewältigung einer der größten Herausforderungen für Familien und Partnerschaften vermittelt dieser Kurs an vier Terminen Grundwissen über Demenz. Sie vertiefen Ihr Verständnis für die Verhaltensweisen Ihrer/ Ihres Angehörigen und erhalten praktische Anregungen, wie Sie die Orientierung der Person unterstützen können. Im Verlauf des Kurses lernen Sie, die Herausforderungen im täglichen Umgang zu meistern, Hilfe anzunehmen und Gelassenheit zu entwickeln. Individuelle Fragen zu Möglichkeiten der Unterstützung und Entlastung, Versorgungsformen sowie deren Finanzierungsmöglichkeiten durch die Pflegeversicherung runden den Kurs ab.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Marion Zimmermann
Do, 06.11.25, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23304004

Zu Hause pflegen - Grundkurs für pflegende Angehörige

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundwissen über häusliche Pflege in Theorie und Praxis, damit Sie ein sicheres Gefühl bei der Pflege und Betreuung Ihrer An- und Zugehörigen haben. Sie lernen, wie Sie Pflegebedürftige bei der Körperpflege und Mobilisation unterstützen und welche Hilfsmittel Ihnen die Pflege erleichtern. Neben praktischen Übungen gewinnen Sie Anregungen für Pflege erleichternde/ barrierefreie Wohnraumanpassung. Informationen über Entlastung durch professionelle Dienste und die Leistungen der Pflegeversicherung runden den Kurs ab.

Syke

Berufsbildende Schulen,
Grevenweg/Ecke An der Weide
Marion Zimmermann
Mi, 19.11.25, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23304002

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Ausführliche Informationen ab Seite 82 f.

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Mo, 15.09.25, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00301011

- **Bio-Lebensmittel: ausschließlich vegetarisch, große Auswahl veganer Produkte**
- **Naturkosmetik**
- **Arzneimittel**
- **Alles für Wellness, Fitness und Wohlbefinden**
- **Mit kompetenter Beratung**

In Ihrer Nähe: Delmenhorst, Syke, Vechta, Bremen, Bruchhausen-Vilsen, Kirchweyhe

Zentrale: Syke, Tel. 04242 60011 - Fax 04242 5201
immer aktuelle Angebote: www.ebken.de

... es ist so **einfach**

Reformhaus Ebken

... natürlich gesund leben!

www.ebken.de

Reformhaus des Jahres 2020

Reformhaus des Jahres 2021

Reformhaus des Jahres 2023

Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss.

Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

DGE: ICH-nehme-ab. Das Training für einen gesundheitsfördernden Lebensstil

Dieses 12-wöchige Kursprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen rund um eine ausgewogene und nachhaltige Gewichtsreduktion. Teilnehmende lernen, wie sie ihre Ernährung langfristig umstellen, gesunde Essgewohnheiten entwickeln und ihren Alltag aktiv gestalten können. Der Fokus liegt auf Motivation, Praxisnähe und dem Aufbau eines gesunden Lebensstils ohne kurzfristige Diäten, dafür mit dauerhaften Erfolgen. Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt und somit bei vielen Krankenkassen erstattungsfähig. Zur Unterstützung wird der entsprechend konzipierte Kursordner empfohlen, der es ermöglicht, das Erlernte auch nach dem Programm eigenständig weiter umzusetzen. Die Kosten für das Begleitmaterial sind selbst zu tragen, der entsprechende Kursordner wird nach Kursbeginn von der Kursleiterin besorgt und zur Verfügung gestellt.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Annemarie Stührmann
Mo, 08.09.25, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 105,60 €,
Kleingruppe: 115,60 €,
zzgl. 55,00 € Materialkosten.
Kursnummer: 23305013

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Annemarie Stührmann
Di, 20.01.26, 9:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 105,60 €,
Kleingruppe: 115,60 €,
Kursnummer: 23305012



Kräuter und Tees gegen Atemwegserkrankungen

Im letzten Winter litten viele Menschen besonders heftig unter Erkältungen mit hartnäckigem Husten. Etliche erkrankten an einer Lungenentzündung. Für die Linderung dieser akuten Beschwerden, aber auch bei chronischen Atemwegserkrankungen, wie Asthma, bietet die Naturheilkunde zahlreiche Mittel an. Doch welche Tees, Kräuter oder Öle sind wobei wirksam? Können heiße Bäder oder Wickel die Krankheitsdauer verkürzen oder mildern? Neben Antworten auf diese Fragen erhalten Sie wertvolle Tipps zur Vorbeugung von Erkrankungen und zur Stärkung der Abwehrkräfte. Werden Sie selbst aktiv und lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihre Gesundheit unterstützen können!

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ingrid Behr
Di, 14.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23303002

Fit bis ins hohe Alter durch geeignetes Essen

Das richtige Essen kann uns gesünder, stärker und widerstandsfähiger machen, dies ist allgemein bekannt. Aber wie schaffen wir es, dass wir durch die richtige Lebensmittelauswahl auch bis ins hohe Alter fit und vital bleiben? Welches Essen hilft und unterstützt unseren Körper, und welches Essen kann uns krank machen? Wir wollen in diesem Vortrag gemeinsam herausfinden, wie man seine Nahrung so auswählen kann, dass man sich energiegeladener, fit und gesund fühlt. Wir sprechen auch über Krankheiten, die immer mehr Menschen belasten - Diabetes, Arthrose, Osteoporose und Demenz. Diesen Krankheiten ist man nicht zwingend hilflos ausgeliefert, sondern kann sie durch die richtige Ernährung entweder vorbeugen oder abmildern. Es gibt alltagstaugliche Einkaufstipps sowie Informationen zur optimalen Auswahl und Zubereitung der Mahlzeiten.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Julia Castens
Mi, 29.10.25, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23305001



Nährstoffe und Ernährung in den Wechseljahren

Beschwerden gezielt vorbeugen und lindern, um gesund und fit zu bleiben!

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, die durch hormonelle Veränderungen gekennzeichnet ist. Während dieser Zeit erfahren Frauen eine Vielzahl von Beschwerden, die sowohl körperlich als auch emotional sehr belastend sein können. Zu den häufigsten Beschwerden gehören Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, trockene Haut und Haare sowie Gelenkschmerzen. Das kann das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen und das tägliche Leben erschweren. Aber auch emotionale Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Angstzustände sind keine Seltenheit. Wichtig ist, auf die emotionalen Bedürfnisse zu achten und sich bei Bedarf therapeutische Unterstützung zu holen. Aber auch eine gesunde Lebensweise, regelmäßige Bewegung und Entspannung können dazu beitragen, Beschwerden zu lindern und das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Die Dozentin ist zertifizierte Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit und gibt in ihrem Vortrag Hilfestellungen und Tipps, die Wechseljahre besser zu meistern.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Birgit Klingbeil
Di, 25.11.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23305004

Nordische Kost mit Inspirationen aus dem Süden

Die nordische Ernährung bekommt in den letzten Jahren immer mehr Liebhaber. Kein Wunder, denn Hafer-, Roggen- und Gerstenerzeugnisse, kombiniert mit Beeren und heimischen Obstsorten, eine Vielzahl an Kohlsorten, Knollen und Wurzelgemüse, Fisch, gepaart mit gesunden Ölen z. B. aus Raps, stehen der klassischen mediterranen Ernährung in nichts nach und sind zudem regional und saisonal verfügbar. Das ist nicht nur für die Gesundheit sondern auch für unser Klima gut. In diesem Kochworkshop machen wir einen Ausflug in das Ernährungskonzept der „Healthy Nordic Diet“.

Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9
Birgit Klingbeil
Di, 27.01.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 23305003

Antipasti und Fingerfood aus Norddeutschland

Mediterrane Vorspeisen und Tapas erfreuen sich einer großen Beliebtheit. Aber auch unsere heimische Küche hat eine nahezu unendliche Vielfalt an regionalen und saisonalen Produkten, aus denen man schnell und einfach kleine Vorspeisen oder Fingerfood zaubern kann. In diesem Kurs lernen wir, wohlschmeckende und ausgewogene Kleinigkeiten herzustellen, regional, saisonal und extrem lecker! Und dabei verzichten wir auf herkömmlichen Haushaltszucker, Weizenmehl und künstliche Zusatzstoffe.

Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9
Birgit Klingbeil
Mi, 03.09.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 23305002

Norddeutsche Antipasti

Neue Rezepte mit Pfiff und Gelinggarantie! Es muss nicht immer mediterran sein. Auch unsere heimische Küche bietet eine Fülle von leckeren und aromatischen Lebensmitteln, aus denen man schnell und einfach kleine Vorspeisen zaubern kann. Wir verarbeiten frische, saisonale und regionale Lebensmittel und verzichten dabei bewusst sowohl auf herkömmlichen Zucker, Zuckeraustauschstoffe und Zusatzstoffe. Und selbstverständlich sind die Leckereien frei von Weizenmehlen. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 10,00 €). Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9
Birgit Klingbeil
Mi, 24.09.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 23305005

Sprachen

Englisch - A1

Wiedereinstieg in die Sprache

Da war doch mal was... Sie hatten Englisch in der Schule, haben es seither aber nicht wirklich gebraucht und vieles vergessen, möchten aber besser verstehen, sich artikulieren können. Dann lassen Sie uns gemeinsam Ihre Englischkenntnisse wiederbeleben und auffrischen. Wir wiederholen die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache und das in angenehmer Ambiente und mit viel Humor! Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Anke Dwinger
Mo, 01.09.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23406002

English Refresher - A1

Vergessenes auffrischen: Mitreden und verstehen!

In der Schule lernten wir Englisch, benötigten es aber lange nicht mehr. Heute sind wir verunsichert, trauen uns nicht die Sprache anzuwenden und haben Probleme zu verstehen, uns zu artikulieren. Das gilt es in unterhaltsamer Atmosphäre zu ändern! Schritt für Schritt gewinnen wir neue Sicherheit, ein besseres Verständnis und dabei führen wir immer mehr Dialoge, lesen eine interessante, aber einfache Lektüre. Wir freuen uns auf neue Gesichter, die unseren Kreis bereichern. Für einen guten Einstieg sind Vorkenntnisse auf dem A1-Niveau erforderlich. Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Anke Dwinger
Do, 04.09.25, 11:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23406004

English Refresher - A2

Mit Humor und Kreativität Kenntnisse auffrischen

Ziel dieser Gruppe ist es nicht nur lange Vergessenes wieder aufzufrischen, sondern auch mehr und mehr gute Dialoge zu führen. Englisch ist eine faszinierende und interessante Sprache, die in vielen Ländern dieser Welt gesprochen wird. Sie zu beherrschen ist beinahe unabdingbar. Dies ist ein kreativer Kurs, bei dem auch der britische Humor nicht zu kurz kommt, Land und Leute in den Blick genommen werden sollen. Sicher werden auch Amerika und Australien nach und nach eine Rolle spielen. Ein eingespieltes Team freut sich auf neue Gesichter! Für einen guten Einstieg sind Vorkenntnisse auf dem A2-Niveau erforderlich. Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Anke Dwinger
Do, 04.09.25, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23406001

Französisch 1 - A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits Vorkenntnisse im Französischen und möchten diese klangvolle Sprache nun weiter lernen? Dann sind Sie hier richtig! Dieser Kurs baut auf dem A1-Niveau auf, bietet Vertiefung sowie Erweiterung der Französischkenntnisse im Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen. Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Kodjovi Koungblenou
Do, 04.09.25, 11:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23408003

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Kodjovi Koungblenou
Do, 04.09.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23408002

Französisch Konversation - B2/C1

Für Fortgeschrittene

Alltagskonversation, Gespräche über aktuelle und freie Themen, Grammatik sowie allgemeines Sprachtraining.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Kodjovi Koumbienou
Mo, 01.09.25, 11:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe:
101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 23408001

Spanisch für die Reise 2 - A1

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die in einer entspannten und unterhaltsamen Atmosphäre in die spanische Sprachen weiterlernen möchten. Der Kurs konzentriert sich auf die sprachlichen Inhalte, die benötigt werden, um die wichtigsten Reisesituationen zu bewältigen. Verstehen und Sprechen bilden den Schwerpunkt.
Lehrwerk: Perspectivas contigo A1, ab Lektion 3; Cornelsen.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Josefa Schröder
Di, 02.09.25, 09:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 85,80 €,
Kleingruppe: 95,80 €,
Kleinstgruppe: 143,00 €
Kursnummer: 23422601

Spanisch 6 - A1

Für Interessierte mit leicht fortgeschrittenen Grundkenntnissen

Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre - ohne Leistungsdruck!
Gemeinsam üben wir verschiedene Themenbereiche, Wortschatz und Grammatik. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt.
Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ab Lektion 12; Klett.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Josefa Schröder
Mi, 03.09.25, 15:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23422606

Spanisch lernen blitzschnell 1 - A1

Ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie in drei Unterrichtseinheiten pro Woche intensiv Spanisch. Mit lustigen, unterhaltsamen und einfachen Konversationen auf dem Einstiegsniveau A1 lernen Sie die Sprache, die Sie für Ihre berufliche Reise oder einen Urlaub in einem spanischsprachigen Land brauchen.
Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1, ab Lektion 1; Klett.
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nubia Salame
Mo, 08.09.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., 118,80 €, Kleingruppe: 128,80 €, Kleinstgruppe: 198,00 €
Kursnummer: 23422005

Spanisch lernen blitzschnell 1 - A1

Wochenendkurs für absolute Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs ist für alle perfekt, die keine Vorkenntnisse haben und endlich richtig durchstarten wollen! In 24 Unterrichtsstunden an drei Wochenenden steigen wir mit mit lustigen, unterhaltsamen und einfachen Konversationen in die spanische Sprache ein. Eignen Sie sich in kürzester Zeit die elementaren Sprachkenntnisse an, die Sie für Ihre berufliche Reise oder einen Urlaub in einem spanischsprachigen Land brauchen.
Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1, ab Lektion 1; Klett.
Kurszeiten: freitags 16:00 bis 18:30 Uhr, samstags 9:30 bis 13:00 Uhr

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nubia Salame
Fr, 12.09.25, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23422001

Spanisch lernen blitzschnell 2 - A1

Wochenendkurs für alle, die am Ball bleiben wollen

Für alle, die ihre Spanischkenntnisse wiederbeleben oder im Anschluss an den Kurs »Spanisch lernen blitzschnell 1 - A1« vertiefen wollen. In diesem Kurs wird in 24 Unterrichtsstunden an drei Wochenenden intensiv Spanisch gelernt. Mit lustigen, unterhaltsamen und einfachen Konversationen auf dem Einstiegsniveau A1.2 festigen und erweitern wir die vorhandenen Sprachkenntnisse, die Sie für Ihre berufliche Reise oder einen Urlaub in einem spanischsprachigen Land brauchen.
Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1; Klett.
Kurszeiten: freitags 16:00 bis 18:30 Uhr, samstags 9:30 bis 13:00 Uhr

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nubia Salame
Fr, 03.10.25, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23422002

Spanisch lernen blitzschnell 3 - A1

Wochenendkurs für alle, die noch etwas mehr wollen

Für alle Interessierten, die bereits mit der spanischen Sprache in Berührung gekommen, aber ohne weiteren Kurs gestrandet sind und nun Kenntnisse reaktivieren sowie erweitern möchten. Genauso geeignet ist dieser Kurs im Anschluss an den Kurs »Spanisch lernen blitzschnell 2 - A1«. In diesem Kurs wird in 24 Unterrichtsstunden an drei Wochenenden intensiv Spanisch gelernt. Mit lustigen, unterhaltsamen und einfachen Konversationen auf dem Einstiegsniveau A1.3 erweitern wir die bisherigen Sprachkenntnisse. Durch lebendige Dialoge bereiten Sie sich auf alltägliche Gesprächssituationen vor, die Ihnen auf Reisen oder im Urlaub in einem spanischsprachigen Land begegnen.

Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1; Klett.
Kurszeiten: freitags 16:00 bis 18:30 Uhr,
samstags 9:30 bis 13:00 Uhr

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nubia Salame
Fr, 28.11.25, 16:00 Uhr
6 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe:
89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23422003

Spanisch lernen blitzschnell 4 - A1

Einfache Konversation

Sie haben früher schon einmal begonnen Spanisch zu lernen und möchten nach längerer Pause die Kenntnisse mit jeder Menge Spaß reaktivieren und erweitern? Perfekt, denn jetzt geht's wieder los! In diesem Kurs lernen Sie in drei Unterrichtseinheiten pro Woche intensiv Spanisch, der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Bereiten Sie sich auf alltägliche Gesprächssituationen vor, die Sie ganz entspannt meistern werden. Vorkenntnisse auf dem A1-Niveau sind für einen Einstieg in diesen Kurs erforderlich. Kein Unterricht in den Ferien

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nubia Salame
Do, 11.09.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., 118,80 €, Kleingruppe:
128,80 €, Kleinstgruppe: 198,00 €
Kursnummer: 23422004

¡Baila conmigo! - Tanz & Spanisch erleben

Wochenendkurs

Sie lieben die Klänge von Salsa, Bachata oder Merengue und möchten lateinamerikanisches Lebensgefühl spüren? Dann lassen Sie uns tanzen! Schritt für Schritt lernen Sie Grundschriffe, kleine Choreographien und erleben dabei die spanische Sprache ganz nebenbei. Wir hören gemeinsam Musik, lernen den spanischen Liedtext kennen und sprechen anschließend über das Gehörte - sprachlich und kulturell. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die Spaß am Tanz in der Gruppe und Interesse an der spanischen Sprache haben. Ob Anfänger*in, Muttersprachler*in oder einfach neugierig - alle sind herzlich willkommen!
Kurstage: 27.09., 25.10. und 29.11.; jeweils von 14:00 bis 18:00 Uhr

Bitte saubere Hallenschuhe oder rutschfeste Tanzschläppchen/Socken mitbringen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Nubia Salame
Sa, 27.09.25, 14:00 Uhr
3 U-Tage, 15 U-Std., 49,50 €, Kleingruppe: 59,50 €, Kleinstgruppe: 82,50 €
Kursnummer: 23422006



EL TURISMO AYER Y HOY

Detaillierte Infos finden Sie online.

Online

Elisa Catalá Alonso de Medina
Di, 11.11.25, 19:00 Uhr

Russisch von Anfang an 1 - A1

Ohne Vorkenntnisse

Mein Name ist Natalja und ich lade Sie herzlich zum Russischkurs für Anfängerinnen und Anfänger ein. Wir beginnen bei null! Gemeinsam lernen wir nicht nur die russische Sprache, auch Bräuche und die Geschichte werden von mir erzählt - Ich freue mich auf Sie!
Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Natalja Schellenberg
Do, 04.09.25, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23419002

Russisch 5 - A1

Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Wir arbeiten weiter mit dem Buch »Otlitschno«. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind eingeladen in den Kurs einzusteigen - Wir freuen uns auf neue Gesichter! Gemeinsam lernen wir die wunderschöne russische Sprache weiter kennen. Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Natalja Schellenberg
Di, 02.09.25, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €, Kleingruppe: 89,20 €, Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23419006

Einstieg in die plattdeutsche Sprache 1

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die die plattdeutsche Sprache nicht nur mehr oder weniger verstehen, sondern auch sprechen möchten. Schwerpunkte dieses Kurses für Anfängerinnen und Anfänger sind:

- Geschichte und Entwicklung des Plattdeutschen
- plattdeutsche Redensarten
- einfache Sprechübungen
- Hören und Lesen plattdeutscher Texte
- Einführung in den Grundwortschatz und Übungen zur Grammatik

Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Otto Kähler

Mo, 15.09.25, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,

Kleingruppe: 76,00 €,

Kleinstgruppe: 110,00 €

Kursnummer: 23427002

Einstieg in die plattdeutsche Sprache 4

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die am Kurs »Plattdeutsche Sprache 3« teilgenommen haben, aber auch für weitere Interessierte mit Vorkenntnissen. Es wird die regionale Aussprache berücksichtigt. Schwerpunkte:

- Alltagssituationen sprachlich meistern
 - Lesen plattdeutscher Texte und Diskussion über deren Inhalte und verwandte Themen
 - Hörbeispiele und Kurzvideos als Sprechanlass
 - Anhören und Wiedergeben plattdeutscher Nachrichten
 - Grammatikübungen zur Wiederholung und Festigung
- Kein Unterricht in den Ferien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Otto Kähler

Do, 18.09.25, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,

Kleingruppe: 76,00 €,

Kleinstgruppe: 110,00 €

Kursnummer: 23427001

KREISMUSEUM SYKE

mit Forum Gessler Goldhort – Veranstaltungen Herbst/Winter 2025

AK - Erinnerungen und Erfahrungen

Di, 19.08.2025, 15:00 Uhr

Sunprint - das Wunder mit dem

Sonnenlicht

Mi, 03.09.2025, 10:00 Uhr

Fülle im Arbeitsleben

Mo, 08.09.2025, 09:00 Uhr

AK - 50 Jahre Landkreis Diepholz!

Fr, 26.09.2025, 15:00 Uhr

Weidenkugel - selbst geflochten

Di, 14.10.2025, 17:45 Uhr

Literaturkreisgespräch:

Weggehen - ankommen

Mi, 15.10.2025, 09:30 Uhr

Junge VHS: Erstes Filzen

Sa, 18.10.2025, 10:00 Uhr

Lebensmittel fermentieren

Sa, 25.10.2025, 14:00 Uhr

Sterne aus Weidengeflecht

Di, 11.11.2025, 19:00 Uhr

Der Dämmer ein Flachsee außer Rand und Band

Mi, 12.11.2025, 19:00 Uhr

Korbflechten mit Weiden

17.01.2025, 19:00 Uhr



Kreismuseum Syke
mit Forum Gessler Goldhort
Herrlichkeit 65, 28857 Syke
Tel. 04242 976-4330
www.kreismuseum-syke.de
info@kreismuseum-syke.de

Öffnungszeiten:

Montag: Ruhetag
Di. – Sa: 14:00 – 17:00 Uhr
Sonntag: 10:00 – 17:00 Uhr
Feiertage: 14:00 – 17:00 Uhr

Besuch von Schulklassen, Gruppen
sowie Führungen nach Vereinbarung

Computer & Co.

Touren planen mit Komoot: Satellitengestützte Navigation auf Rad- und Wandertouren

Komoot ist eine der größten Outdoor-Plattformen Europas. Es ist ein Routenplaner, eine Navigations-App, ein Tourenverzeichnis und ein soziales Netzwerk für Outdoor-Aktivitäten. Der Dienst ist über eine Website, eine Android- und iOS-App sowie zahlreiche Integrationen (z. B. Garmin, Apple Watch und Wahoo) nutzbar. Sie lernen die Konfiguration und Bedienung des Programms und wie Sie Ihre individuellen Touren damit planen können.

Dieser Kurs richtet sich an Outdoor-Enthusiastinnen und Enthusiasten, die lernen möchten, wie sie ihre eigenen Abenteuer mit Komoot planen und navigieren können. Die detaillierten Inhalte entnehmen Sie bitte unserer Homepage. Für den Besuch dieser Veranstaltung sollten Sie über Computer- und Internetkenntnisse sowie Grundkenntnisse in der Bedienung des Smartphones und/oder GPS-Geräts verfügen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Bernd Batke
Mo, 08.09.25, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 29,60 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 39,60 €;
Kursnummer: 23501004

Digitaler Selbstschutz

Begleiten Sie uns auf einer Reise in die Welt des Datenschutzes und der Cybersicherheit. Lernen Sie Ihre Rechte kennen. Lernen Sie den Versuch von Identitätsdiebstahl, Betrug und Falschinformation rechtzeitig zu erkennen. Lernen Sie Schwachstellen in Ihrem PC-System zu erkennen und Sicherheitsmaßnahmen zu installieren.

Wir zeigen Ihnen anhand von vielen Beispielen, wie Sie sich im Internet sicher bewegen und Ihre Daten schützen können.

Bitte bringen Sie sich bei Bedarf ein Getränk und einen Imbiss mit.

Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59
Datenschützerei Neugebauer & Oestermann GmbH
Sa, 27.09.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €,
Kleingruppe: 21,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 31,40 €;
Kursnummer: 23503001

Fotografieren mit dem Android Smartphone oder Tablet

Spontan und schnell mal ein Foto knipsen, aber die große Digitalkamera nicht dabei? In der heutigen Zeit „fast“ kein Problem mehr. Mit dem Smartphone oder Tablet in der Tasche hat man die erste Voraussetzung für ein gutes Foto schon erfüllt. Wir werden uns in aller Ruhe Ihre Kamera im Smartphone anschauen und so optimieren, dass es auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Das Nachbearbeiten und Verschönern der Bilder am Gerät gehört ebenfalls zu einem „guten“ Foto, wie das Erstellen von Alben und natürlich auch das Versenden der Fotos.

Bitte das eigene Android-Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mitbringen. Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Andreas Böselmann
Do, 09.10.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 20,50 €,
Kleingruppe: 25,50 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 35,50 €;
Kursnummer: 23501007

KI für Neugierige: Einsatzfelder und Risiken

Die sogenannte „KI oder Künstliche Intelligenz“ ist zurzeit in aller Munde. Aber was versteht man überhaupt darunter? Wie funktioniert sie? Welche funktionellen und ethischen Fragen gehen mit ihrer Entwicklung einher? In welchen Einsatzbereichen bietet die KI Vorteile, wo sind Risiken zu befürchten?

Erlernen Sie mit uns Strategien zum angemessenen Umgang mit den Veränderungen, die die KI mit sich bringen wird. Darüber hinaus bietet das Seminar Raum für Diskussionen und Reflexionen des Themas.

Bitte bringen Sie sich bei Bedarf ein Getränk und einen Imbiss mit.

Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59
Datenschützerei Neugebauer & Oestermann GmbH
Sa, 11.10.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €,
Kleingruppe: 21,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 31,40 €;
Kursnummer: 23503002

Internet of Things - Wenn die Cloud Dein Leben übernimmt

Smartphones, Autos, Lautsprecher, Heizungen – immer mehr Geräte sind vernetzt und senden Daten in die Cloud. Was praktisch klingt, birgt auch Risiken: Hersteller können Funktionen aus der Ferne abschalten, Daten können verloren gehen oder in falsche Hände geraten. In diesem spannenden Vortrag werfen wir einen kritischen Blick auf die vernetzte Welt: von Sicherheitslücken im Auto über Smart Home-Geräte bis hin zu Fragen des Datenschutzes und der digitalen Souveränität. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Privatsphäre schützen und die Kontrolle über Ihre Daten behalten.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Datenschützeri Neugebauer & Oestermann GmbH
Do, 23.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23503003

Tabellenkalkulation EXCEL - der Einstieg

Hier lernen Sie die Benutzeroberfläche und die Funktionsweise der Multifunktionsleiste in Excel kennen. Sie bekommen die Grundlagen der Tabellenbearbeitung, den Aufbau und die Eingabe von Formeln, Zellbezüge und die Grundlagen der Zellformatierung vermittelt. Durch den Einsatz und die Bearbeitung von Diagrammen und die verschiedenen Möglichkeiten der Druckausgabe gestalten Sie mit Excel Daten anschaulich und übersichtlich. Am Ende des Kurses können Sie mit einfachen und geschachtelten Funktionen arbeiten, verstehen den Aufbau einer Funktion und wissen den Funktionsassistenten anzuwenden. Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 - 21:45 Uhr und Sa., 09:00 - 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 18,10 € soweit erforderlich. Teilnahme-Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Rainer Wieben
Fr, 14.11.25, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,20 €
Kursnummer: 23502005

Digitale Souveränität - Erlangen Sie die Kontrolle über Ihre Daten zurück

Die digitale Welt ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Ob Kommunikation, Datenverarbeitung, Zusammenarbeit, Verwaltung oder Bildung – nahezu alle gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereiche sind heute auf digitale Infrastrukturen angewiesen. Doch mit dieser Abhängigkeit wächst auch die Verantwortung, wer die Kontrolle über diese Infrastrukturen hat, wer unsere Daten speichert, verarbeitet – und wofür sie verwendet werden.

In einer Zeit, in der digitale Technologien global vernetzt, aber nicht immer nach denselben rechtlichen und ethischen Maßstäben entwickelt werden, gewinnt ein Begriff zunehmend an Bedeutung: digitale Souveränität. Er beschreibt das Ziel, als Individuum, Organisation oder Staat selbstbestimmt, unabhängig und verantwortungsbewusst mit digitalen Systemen umzugehen und sie nach eigenen Bedürfnissen gestalten zu können – ohne in Abhängigkeit von wenigen dominanten Technologiekonzernen zu geraten.

Wir zeigen Ihnen die geeigneten Ansätze und Tools auf, um von unsicheren, kommerziellen Anbietern u.a. aus den USA unabhängig zu werden und Ihre Aufgaben trotzdem komfortabel und sicher erledigen zu können. Bitte bringen Sie sich bei Bedarf gerne ein Getränk und einen Imbiss mit.

Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59
Datenschützeri Neugebauer & Oestermann GmbH
Sa, 15.11.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €,
Kleingruppe: 21,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 31,40 €;
Kursnummer: 23503004

Warum ist Linux als Betriebssystem die 1. Wahl?

Schutz der Privatsphäre, Sicherheit, Nachhaltigkeit, Kosten, Leistungsfähigkeit. Dies sind nur ein paar Aspekte, mit denen Linux gegenüber kommerziellen Betriebssystemen punktet. Im Kurs werden diese Punkte genauer beleuchtet. Zusätzlich gibt es Informationen über die vielen verschiedenen Linux-Versionen mit Praxisbeispielen. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte ein Laptop mitbringen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Michael Kaiser
Do, 04.12.25, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 16,40 €, Kleingruppe:
21,40 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 31,40 €;
Kursnummer: 23501001



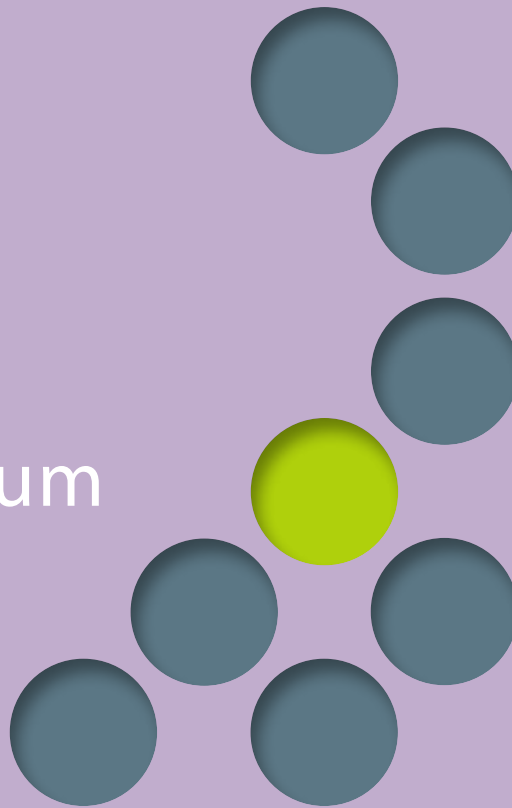
Tabellenkalkulation EXCEL - der Aufbaukurs

Hier machen Sie sich vertraut im Umgang mit mehreren Tabellenblättern und Arbeitsmappen. Sie lernen Zeilen und Spalten zu fixieren und eine schnelle Tabellenbearbeitung durch den Gruppenmodus zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie Zellen, Tabellen und Arbeitsmappen vor dem Zugriff anderer schützen können und wie Sie Fehler in Tabellen erfolgreich suchen und korrigieren. Sie lernen einfache und geschachtelte Funktionen mit dem Funktionsassistenten aufzubauen und Ihnen werden Anwendungsmöglichkeiten der Funktionen wenn, sverweis und wverweis verständlich aufgezeigt. Ihnen wird verdeutlicht, wie Sie Diagramme individuell gestalten und bearbeiten können und welche Vorteile die bedingte Formatierung für Ihre Tabellen hat. Durch die wiederholte Anwendung der bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel wird Ihr Wissen aus dem ersten Modul gefestigt. Unterrichtszeiten: Fr., 18:30 - 21:45 Uhr und Sa., 09:00 - 16:00 Uhr; Skript/Bücherkosten: 19,15 € soweit gewünscht. Teilnahme-Voraussetzung: Besuch des Excel-Einstiegsurses oder vergleichbare Kenntnisse.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Rainer Wieben
Fr, 16.01.26, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €, Kleingruppe:
59,20 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,20 €;
Wochenendseminar
Kursnummer: 23502007

Bassum



Gesellschaft 191

Kultur 194

Gesundheit 197

Sprachen 203

Computer & Co. 205

Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Bernd-Fred Heyne

Alte Poststraße 9
27211 Bassum
Tel. 04241 971499
bernd.heyne@t-online.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Stadtverwaltung-Infos

Alte Poststraße 14, 27211 Bassum
Tel. 04241 84-0
Fax 04241 84-39
Kultur Tel. 04241 8413
buergerservice@stadt-bassum.de
www.bassum.de

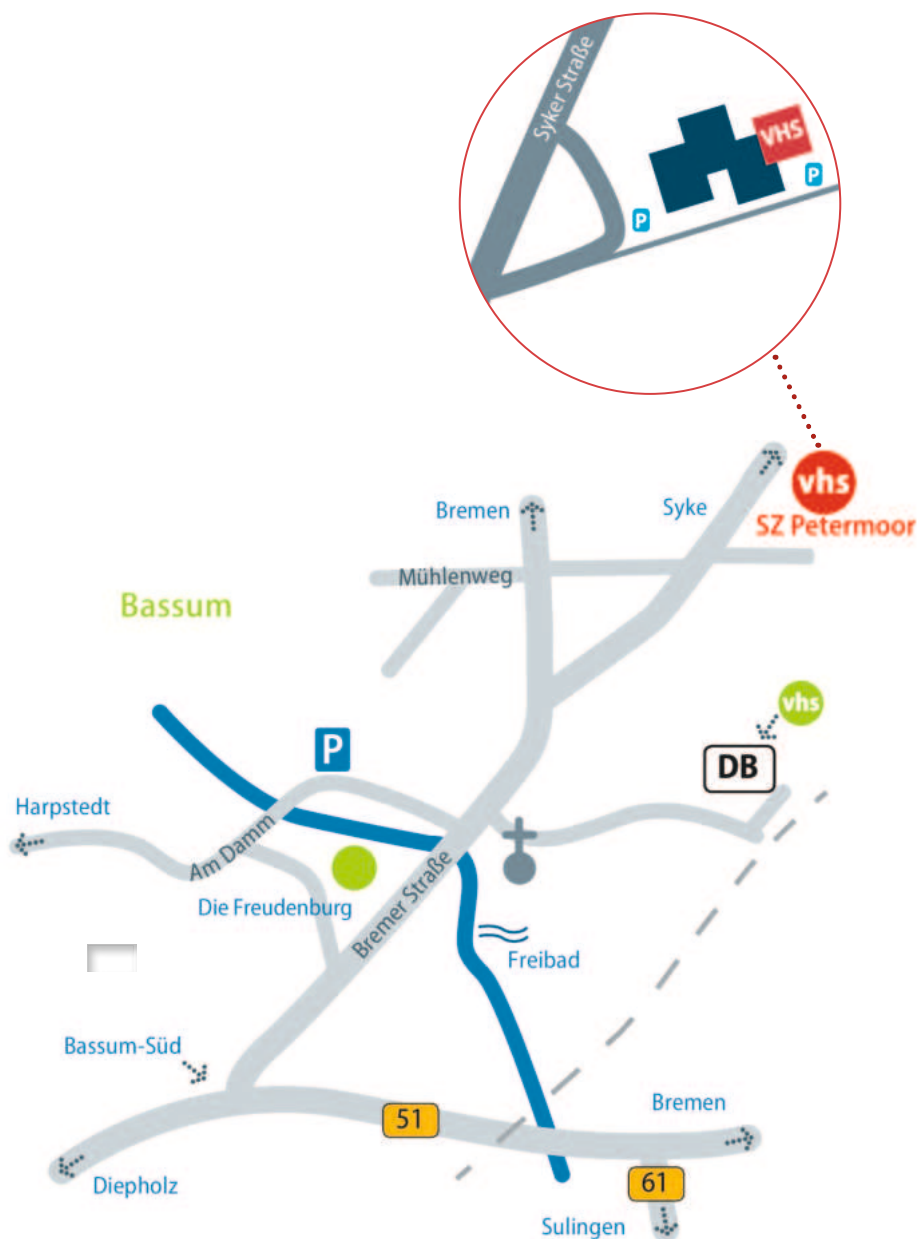
Bürgerservice: Alte Poststraße 10

Mo., Mi., Fr. 8:00 – 12:00 Uhr
Di. und Do. 8:00 – 18:00 Uhr

Unterrichtsräume

- Die Freudenburg
Amtsfreiheit 1 a
27211 Bassum
- VHS im Bahnhof
Am Bahnhof 1
27211 Bassum
- Schulzentrum Bassum
Am Petermoor 1 B
27211 Bassum
- Release e. V.
»Café Pause«
Am Bahnhof 1
27211 Bassum

release
Netzwerk
psychosozialer Hilfen



Gesellschaft

Als Frau unterwegs, Reise- geschichten aus aller Welt

Reisen mit Lust und offenen Augen, Reisen mit Blick auf das Neue und Unerwartete, Reisen mit Überraschungen und Abenteuern.

In ihrem Buch erzählt sie in spannenden, bewegenden oder nachdenklichen Geschichten von Freuden und Gefahren, von Missgeschicken und Überraschungen, aber vor allem von vielfältigen menschlichen Begegnungen in aller Welt. Dieses ungewöhnliche Reisebuch bietet Einblick in die Erlebnisse einer couragierten, reiseerfahrenen Frau und öffnet den Blick auf den besonderen Reiz des Reisens als Lebensform.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Dr. Astrid Kaiser
Mo, 06.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Vortrag
Kursnummer: 02109001

Wochenend-Pilzseminar

Besuchen Sie unser Pilzseminar mit zwei Exkursionen und einem Einstieg in die Systematik der Pilzbestimmung anhand von Pilzbüchern mit Bestimmungsschlüssel. Wir fertigen Sporenabdrücke an und erhalten eine kurze Einführung in die Welt der Giftpilze und Pilzgifte. Der Leiter des Seminars, Jens Karius, ist zertifizierter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. (DGfM). Das Seminar ist für Anfänger/innen und für fortgeschrittene Anfänger/innen geeignet, die einen ersten Blick über den Tellerrand des Sammelns von Röhrlingen werfen möchten.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Jens-Uwe Karius
Sa, 20.09.25, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 19 U-Std., 56,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: 02104001

Geführte Pilzwanderung

Eine durch den Pilzsachverständigen der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie) Jens Karius geführte Pilzwanderung durch einen heimischen Wald mit anschließender Korbberatung.

Mitzubringen sind:

- wetterfeste Kleidung und Schuhwerk
- ein Korb (bitte keine Plastiktüten)
- ein Messer

Treffpunkt ist: Parkplatz des Lidl Supermarkts in der Waldstraße 1 in Harpstedt um 09:30 Uhr.

Bei witterungsbedingt chronischem Pilzmangel kann die Veranstaltung auch entfallen. Nähere Infos unter
Tel.: 0171 3187128

Harpstedt

Jens-Uwe Karius
1 U-Tag, 7 U-Std., 27,50 €, Kleingruppe:
39,00 €

Termin 1:

Sa, 11.10.25, 09:30 Uhr
Kursnummer: 02110002

Termin 2:

So, 12.10.25, 09:30 Uhr
Kursnummer: 02110001

Ost-West-Gespräche

Erinnerung-Begegnung-Verständigung

Der Gesprächskreis engagiert sich für eine kritische und zukunftsorientierte Auseinandersetzung mit der Geschichte und Kultur jener Gebiete im östlichen Europa, in denen früher Deutsche gelebt haben bzw. heute noch leben. Neben kulturellen Beiträgen gibt es Raum zum Austausch und zur Diskussion über die damalige Zeit, sowie zu den partnerschaftlichen Beziehungen heute.

Kooperationspartner: Landsmannschaftliche Ortsgruppen Bassum und die Kreisgemeinschaft Wehlau e.V.

Bei Fragen, für neue Interessierte und für die Anmeldung wenden Sie sich bitte an Herrn Gohlke unter der Telefonnummer 04241- 5586.

Bassum

Gemeindehaus St. Ansgar, Mittelstr. 16
Gerd Gohlke
Do, 17.09.26, 14:30 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 02101004



Foto: pexels.com

Lokale Agenda 2030 in Bassum

Arbeitsgruppen: Stiftspark, Abenteuer Vorlesen, Gelbes Band

Bassum hat seit Beginn 1998 eine lebendige Agenda gelebt. Folgende Arbeitsgruppen sind momentan sehr aktiv:

Detlev Block – AG Stiftspark

Regelmäßig wird im Stiftspark ganz praktisch gearbeitet, aufgeräumt, gesägt, geharkt usw. und somit eine wunderschöne Erholungsfläche geschaffen. Die Gruppe freut sich über Mitwirkende.

Reinhild Olma – AG Abenteuer Vorlesen

Ehrenamtliche Vorlesepat/-innen treffen sich regelmäßig, um Kindern und Senior/-innen vorzulesen. Das Vorlesen ist die Grundlage für Lesen und Schreiben, fördert die Konzentrationsfähigkeit, das Sprach- und Textverständnis. Leider kommt nicht jedes Kind in den Genuss des regelmäßigen Vorlesens, deshalb sorgt die

Gruppe dafür, dass Kinder so die Begeisterung für Bücher und Geschichten erleben. Werden Sie Vorlesepat, Vorlesepatin.

Reinhild Olma – AG Gelbes Band

Ein gelbes Band am Obstbaum signalisiert: Hier darf Jede und Jeder kostenlos und ohne zu fragen für den Eigenbedarf ernten. Wir in Bassum haben 2020 damit begonnen, weil die Lebensmittelverschwendung auch in Deutschland ein wachsendes Problem darstellt.

Veranstaltungsorte:

Bassum Rathaus, Heimatstube der Freudenburg, Seniorenberatungsstelle.

Wer Interesse hat meldet sich unter:

Tel. 0176 96605481
agenda21@stadt.bassum.de

Reparieren statt wegwerfen

Ein Projekt der Agenda 2030 – Bassum

Handwerklich und technisch erfahrene, ehrenamtliche Expertinnen und Experten reparieren kostenlos kleinere Haushalts-, Küchen-, Elektrogeräte oder auch Spielzeug. Sie können zusehen, mitmachen oder einfach nur Kaffee trinken.

Findet jeden 4. Samstag im Monat statt.

Weitere Infos und Termine:

Tel. 0176 96605481

Bassum

Jugendhaus Fönix

Reinhild Olma

Sa, 27.09.25, 09:30 Uhr

Kursnummer: 30100002

Gewaltprävention und Integration durch Sport - Boxen

mit Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdburg

Weißt du manchmal nicht wohin mit deiner Kraft? Hast du Lust, mal so richtig auf den (Box-) Sack zu hauen? Neben Kondition und Kraft kommt es im Boxen auch auf Fairness und Regeln an. In diesem Kurs lernt ihr mit eurem Körper und eurer Kraft auch im Alltag angemessen umzugehen.

Für Mädchen und Jungen ab 8 Jahren. Jeweils dienstags und donnerstags, 10 U-Tage, 20 U-Std., 21,00 € (keine Ermäßigung möglich). Anmeldung bitte jeweils bis 10 Tage vor Beginn. Kein Unterricht in den Ferien.

Unterrichtsort: Bassum, Langestr. 68

Di, 19.08.25, 17:00 Uhr
Kursnummer: 02106001

Di, 23.09.25, 17:00 Uhr
Kursnummer: 02106002

Di, 11.11.25, 17:00 Uhr
Kursnummer: 02106003

Di, 16.12.25, 17:00 Uhr
Kursnummer: 02106006



»Bad News« - Zum besseren Umgang mit schlechten Nachrichten

Krisen, Kriege, Terror und Tragödien: So wirkt es oft, wenn wir Nachrichten konsumieren oder in sozialen Medien scrollen. Die Welt macht einen zunehmend düsteren Eindruck und die ständige Flut an negativen Nachrichten drückt auf unsere Stimmung. Dieser Vortrag vermittelt Impulse, wie wir mit schlechten Nachrichten umgehen können ohne einen positiven Blick auf die Welt zu verlieren. Um Anmeldung wird gebeten.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Nicole Mehra

Mi, 08.10.25, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 02106005

Kernvokabular Gebärden

In diesem Kurs werden Ihnen eine Auswahl von 115 Gebärden vorgestellt und in kurzen Sätzen und z.B. bei Bilderbuchbetrachtungen und kleinen Spielen geübt. Sie gehören zu den 200 bis 250 Wörtern, die 80 % unserer Kommunikation ausmachen und als Kernvokabular der deutschen Sprache bezeichnet werden. Bei diesem Kernvokabular handelt es sich vor allem um Verben, Adjektive und kleine Worte wie z.B. noch mal, später, allein, weg.... Egal über welches Thema gesprochen wird, diese Wörter kommen immer wieder vor. Bei Kindern und Erwachsenen, die sich nur eingeschränkt über Lautsprache oder die deutsche Sprache verständigen können, kann die Kommunikation sehr erfolgreich mit Gebärden, die zum Kernvokabular gehören, unterstützt werden. Dies gilt auch für die Verständigung mit gehörlosen Menschen. Die Dozentin orientiert sich bei der Auswahl der Gebärden an der vom Karin Kestner Verlag herausgegebenen DVD: „Das große Wörterbuch der deutschen Gebärdensprache“. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk und einen kleinen Imbiss

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Maike Sander

Sa, 08.11.25, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 25,00 €,

Kleingruppe: 30,00 €

Kursnummer: 02105001

Kultur

Abstraktion – Auf den Spuren von Gerhard Richter

Workshop-Reihe: Spaß mit „Künstlerischen Zufallstechniken“!

Anhand der gemeinsamen Betrachtung von Bildern aus Richters abstrakten Werkreihen, insbesondere seiner Rakel-Technik und anderen Werken der Kunstgeschichte - kommen wir ins Gespräch über diesen spannenden Begriff in der Kunst. In einem geführten kreativen Prozess experimentieren wir dann selbst, indem wir Farbe schieben, tupfen, schaben... und mit selbst erfundenen Instrumenten auf den verschiedensten Untergründen auftragen und weiter bearbeiten. Viel Entdeckerfreude und jede Menge Spaß erwarten uns dabei!

Bitte mitbringen: 1 Rolle Küchenkrepp, grobe und feine Pinsel, Bleistifte 2B, 4B und 6B, Einmalhandschuhe wenn gewünscht. Fragen gerne direkt an die Dozentin!

Wenn vorhanden: Alte Glätte-Kellen, große Bürsten und ähnliches, alte Kalenderblätter, Malpappen, Leinwände. Diese können auch bei der Dozentin erworben werden. Es entstehen weitere Materialkosten für Farben und anderes, die direkt bei der Dozentin vor Ort bezahlt werden.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Sylvia Christina Händel
Sa, 27.09.25 und So, 28.09.25,
jeweils 11:00-17:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 88,00 €
Kursnummer: 02207008

Schnupperangebot zum Kurs Zeichnen mit dem Bleistift und anderen Materialien

Dieses Angebot bietet einen Einblick für das Angebot - Zeichnen mit dem Bleistift. Es wird in den Bereich »Zeichnen« ganz praktisch reingeschnuppert. Der Dozent stellt sich und seine Arbeitsweise vor. Es gibt die Möglichkeit, offene Fragen zu klären.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rolf-D. Gurrey
Di, 07.10.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 6,60 €
Kursnummer: 02207001

Zeichnen mit dem Bleistift und anderen Materialien (Kohle, Rötel)

„Angst“ vor dem weißen Blatt Papier? In diesem Kurs wollen wir wieder ein wenig „kindliche Unbedarftheit“ erlernen. Dazu werden uns Übungen dienen, in denen wir verschiedene Schraffuren und Striche erlernen und wie man ein Bild räumlich aufteilen kann. Wir werden einen Baum, Felsen, eine Landschaft zeichnen, lernen wie man einen menschlichen Kopf, vielleicht gar eine Karikatur zeichnet. Daneben möchten wir uns auch einfach Raum schaffen zum Ausprobieren und zum gegenseitigen Austausch. Der Kurs ist für Einsteiger/-innen und für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Für unsere Arbeit benötigen wir Zeichenpapier (nicht zu dünn, am besten ca. 100 oder 110 g/qm im Format DIN A3) und Bleistifte in den Härtegraden HB, 2B, 4B (wer möchte, auch noch 6B), einen Anspitzer und einen weichen weißen Radiergummi.



Foto: pexels.com

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rolf-D. Gurrey
Di, 28.10.25, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €
Kursnummer: 02207002

Zeichnen mit dem Bleistift und anderen Materialien (Kohle, Rötel) - Fortsetzung

Nachdem wir im vorherigen Kurs den Umgang mit dem Bleistift geübt haben, werden wir uns in diesem Fortsetzungskurs etwas intensiver mit Licht und Schatten (Stillleben) und mit dem menschlichen Körper beschäftigen. Aber auch hier stehen in der kurzen Zeit das Üben und Ausprobieren im Mittelpunkt. Materialien benötigen wir wie im vorherigen Kurs. Schön wäre es auch, wenn Ihr vielleicht etwas Zeichenkohle mitbringt. Das ist jedoch nicht zwingend nötig. Kein Unterricht in den Ferien!

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rolf-D. Gurrey
Di, 13.01.26, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 31,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €
Kursnummer: 02207007

Experiment Acrylmalerei

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Medium Acrylmalerei gerne ausprobieren möchten. Dabei können eigene Ideen umgesetzt werden. Es können abstrakte oder gegenständliche Bilder entstehen z.B. auch mit eingearbeiteten Materialien. Mut zur eigenen Kreativität! Kein Unterricht in den Ferien! Bitte mitbringen: geeignete Malgründe, Farben, Pinsel etc.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rosi Messer / Britta Gansberg
Mi, 24.09.25, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 132,00 €
Kursnummer: 02207009

Improtheater - Ein Tag zum Reinschnuppern!

Spontan, lebendig, überraschend - Improvisationstheater lebt vom Moment. In diesem eintägigen Workshop erhalten Einsteiger/-innen einen spielerischen Einblick in die Welt des Improtheaters. Wir lernen einfache Techniken und Übungen kennen, um gemeinsam Szenen zu entwickeln, ohne Text oder Vorbereitung - dafür mit viel Spaß, Mut zur Lücke und Neugier auf das Unvorhersehbare. Ein spielerischer Einstieg für alle, die Improtheater einmal ausprobieren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Laura Carolin Beckefeld
Sa, 18.10.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 31,40 €
Kursnummer: 02204001



Freies Gestalten mit Ton

Wenn Sie schon immer mal mit Ton arbeiten wollten, ist dies die Gelegenheit. Ob Vogelfutterhaus, oder Vase, Seifenschale, oder lustige Figuren für den Garten - alles ist möglich! Sie modellieren mit der Aufbautechnik unter fachkundiger Anleitung und setzen Ihre Ideen um. Dieser Kurs erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Am ersten Termin modellieren wir und am zweiten Termin glasieren wir. So sind Ihre Arbeiten optimal geschützt und frostfest. Termine: 23.09. und 07.10.25 jeweils von 18:00 bis 20:15 Uhr. Bitte bringen Sie ein altes Oberhemd oder eine Schürze zum Schutz der Kleidung mit. Die Material- und Brennkosten belaufen sich auf 20,00 € pro Person und werden vor Ort eingesammelt.

Bassum

Atelier Tara Frese, Katenkamp 6
Tara Frese
Di, 23.09.25, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 30,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 40,00 €
Kursnummer: 022080011

Aquarellmalen »Herbstzauber«

Modernes Aquarell - Illustrationen zum Thema Herbst

Die Tage werden kürzer und das Laub färbt sich bunt. Der Herbst bietet viele schöne Motive zum Malen mit Aquarell. Wir malen kleine Motive zum Thema Herbst und stellen sie dann zu einer Collage zusammen. Erste Erfahrungen mit Aquarell sollten vorhanden sein. Alles was wir für diesen Kurs an Material und Farben benötigen, wird zur Verfügung gestellt. Daher fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 20,00 € an, die zu Kursbeginn an die Dozentin zu zahlen sind. Es wird eine Mittagspause von 30 Minuten geben. (Snack und Getränke bitte selber mitbringen).

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Kathrin Willmann
Sa, 27.09.25, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 19,80 €,
Kleingruppe: 24,80 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €
Kursnummer: 02207003

Nähen macht Spaß – Kreativ mit Nadel und Faden am Wochenende

Ein Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Nähen lernen? Trauen sich aber nicht an die Schnittmusterpackung? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen sie mit anderen Nähbegeisterten gemeinsam Nähen: den Umgang mit der Nähmaschine genauso wie das Lösen von Detailproblemen. Ob Accessoires, Deko für zu Hause oder das erste Shirt; ich unterstütze Sie beim Umsetzen ihrer Ideen. Nicht die grade Naht steht im Vordergrund, sondern die gemeinsame Freude am Nähen! Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Schreibutensilien, Nähgarn, Verlängerungskabel, Schnittmuster, Stoffe für ihre Projekte (bitte vorwaschen), Zubehör und Kurzwaren nach Bedarf.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Miriam Schulz
Sa., 27.09. und So., 28.09.2025,
jeweils 9:30 bis 14:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €
Kursnummer: 02209002

Nähen macht Spaß - Kreativ mit Nadel und Faden

Ein Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Nähen lernen? Trauen sich aber nicht an die Schnittmusterpackung? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen sie mit anderen Nähbegeisterten gemeinsam Nähen: den Umgang mit der Nähmaschine genauso wie das Lösen von Detailproblemen. Ob Accessoires, Deko für zu Hause oder das erste Shirt - ich unterstütze Sie beim Umsetzen ihrer Ideen. Nicht die grade Naht steht im Vordergrund, sondern die gemeinsame Freude am Nähen! Deshalb sind Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Maßband, Schneiderkreide, Schreibutensilien, Nähgarn, Verlängerungskabel, Schnittmuster, Stoffe für ihre Projekte (bitte vorwaschen), Zubehör und Kurzwaren nach Bedarf.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Miriam Schulz
Mo, 27.10.25, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 62,50 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 82,50 €
Kursnummer: 02209003

Aquarellmalen »Winterzauber«

Modernes Aquarell - Illustrationen zum Thema Winter

Draußen ist es klirrend kalt und die ersten Flocken fallen vom Himmel. Wir wollen den Winterzauber mit kleinen Illustrationen einfangen und zu einer Collage zusammenfügen. Erste Erfahrungen mit Aquarell sollten vorhanden sein. Da alle benötigten Materialien, die wir im Kurs benötigen gestellt werden, fällt eine Materialkostenpauschale in Höhe von 20,00 € an, die zu Kursbeginn direkt an die Dozentin zu zahlen ist.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kathrin Willmann
Fr, 21.11.25, 18:00 bis 20:15 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €,
Kleinstgruppe: 24,80 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €
Kursnummer: 02207004

Kreativwerkstatt Filzen: Schmucke Stücke & Grandiose Gefäße

Sie möchten gerne die Grundlagen des Nassfilzens lernen und Ihre kreativen Ideen in Form echter Hingucker mit nach Hause nehmen? Schmückendes für Hand, Hals und Handgelenk? Für Sie selbst oder zum Verschenken? Oder Sie wollen mehr über Hohlkörperfilzen erfahren? Sie brauchen noch eine dekorative Schale, einen Beutel oder eher eine einzigartige Vase? Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Tag und viele Anregungen!

Bitte mitbringen: 3-4 Frotteehandtücher, 1 Plastikschüssel von 1-3 Litern Fassungsvermögen, 1 Glas (wenn Sie ein Windlicht filzen möchten), etwas Luftpolsterfolie, eine Schere und Pausenverpflegung. Materialkosten von ca. 5,00 € bis 10,00 € werden im Kurs je nach Verbrauch direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Marion Frenzel
Sa, 29.11.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 02209011

In der »Weihnachtsletterei«

Weihnachtskarten gestalten mit Handlettering, Aquarell & Co.

Selbstgestaltete Karten gerade zum Weihnachtsfest sind immer etwas ganz Besonderes. Wir gestalten Weihnachtsgrüße mit kleinen Aquarellillustrationen und der Handletteringtechnik. Es gibt Vorlagen und Stempel, die zur Hilfe genommen werden können, daher ist dieser Kurs für alle geeignet. Da alle Materialien von der Dozentin zur Verfügung gestellt werden, fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 20,00 € an, die zu Kursbeginn an die Dozentin zu zahlen sind. Es wird eine Mittagspause von 30 Minuten geben (Snack und Getränke bitte selber mitbringen).

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Kathrin Willmann
Sa, 29.11.25, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 19,80 €,
Kleinstgruppe: 24,80 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €
Kursnummer: 02207006

Grußkarten basteln für jeden Anlass

Gestalten mit der Handletteringtechnik und mit Aquarellfarben

Handletteringtechnik und Aquarellfarben sind einfach ein Dreamteam! Vor allem, wenn es um die Gestaltung eigener Grußkarten geht. Wir gestalten Karten für Anlässe wie z.B. Feiertage, Geburtstage oder Hochzeit. Es werden keine Materialien benötigt. Alles was wir brauchen wird von der Dozentin gestellt. Daher fallen Materialkosten in Höhe von 20,00 € an, die zu Kursbeginn an die Dozentin zu zahlen sind. Es wird eine Mittagspause von 30 Minuten geben.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Kathrin Willmann
Sa, 07.03.26, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 19,80 €,
Kleinstgruppe: 24,80 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €
Kursnummer: 02207005

Basiswissen Fotografie

Das gesamte Basiswissen für Ihr Hobby

Da liegt die neue Kamera auf dem Tisch, aber die vielen Schalter und Knöpfe sind ein wenig abschreckend? Der Blick in die Bedienungsanleitung ist auch nicht besonders hilfreich? Häufig sind Einsteiger in die Fotografie von den vielen Möglichkeiten, die moderne Kameras bieten, eher verwirrt als begeistert. Diese Veranstaltung soll helfen, den Einstieg in das faszinierende Hobby Fotografie zu erleichtern. Am Ende des Workshops sind Sie in der Lage, die wesentlichen Funktionen der Kamera gezielt einzusetzen. Bitte mitbringen: Analoge oder digitale Kamera mit Bedienungsanleitung, Film oder Speicherkarte, aufgeladener Akku. Nutzer/-innen von digitalen Kompaktkameras oder analogen Kameras können wegen technischer Beschränkungen möglicherweise nicht alle Übungen mitmachen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
1 U-Tag, 8 U-Std., 31,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €

Termin 1:

So, 19.10.25, 09:30 Uhr
Kursnummer: 02211004

Termin 2:

Sa, 24.01.26, 09:30 Uhr
Kursnummer: 02211005

Gesundheit

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte beachten Sie die in der Ausschrei-

bung genannten Materialien. Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (so genannte »Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Stressbewältigung mit Achtsamkeitstraining (MBSR)

Mehr Lebensfreude, Gelassenheit und weniger Stress durch Achtsamkeit

Das MBSR-Achtsamkeitstraining (Mindfulness-Based Stress Reduction), wie es 1979 von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde, ist eine Methode, die Ihnen helfen kann, Stress zu bewältigen und mehr Gelassenheit sowie Lebensfreude zu entwickeln. Es kombiniert Achtsamkeitsübungen, Meditation und sanfte Körperarbeit, um Stress zu reduzieren und die Selbstwahrnehmung zu stärken. Ziel ist es, achtsam mit eigenen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen umzugehen, was nicht nur hilft, besser mit Stress umzugehen, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden fördern kann.

Das Programm umfasst acht Abende und einen »Tag der Achtsamkeit« (ca. 7 Stunden). Die Teilnahme an einer der Informationsveranstaltungen wird empfohlen, ist jedoch keine Voraussetzung für die Kurs Teilnahme. Ein persönliches Vorgespräch per Telefon oder Zoom ist ein wichtiger Bestandteil und eine Voraussetzung für die Teilnahme am MBSR-Kurs.

Bei weiteren Fragen können Sie sich gern direkt an den Kursleiter, Ernest Pokel, unter der Telefonnummer 0172 4172010 oder www.Mindful-Leben.de wenden.

Infoveranstaltung

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Ernest Pokel
Do, 14.08.25, 18:45 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: Q02301038

Kurs

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Ernest Pokel
8 wöchentliche Termine plus 1 Samstag
Do, 21.08.25, 18:45 Uhr
9 U-Tage, 30 U-Std., 275,00 €
Kursnummer: Q02301035

Leben mit einer Krebserkrankung: Was Angehörige wissen sollten

Die Diagnose Krebs betrifft neben der erkrankten Person auch das gesamte Umfeld, allen voran das Leben der Angehörigen. Dieser Abend richtet sich daher bewusst an Angehörige eines an Krebs erkrankten Menschen. Die Krebsberatungsstelle IGEL e.V. stellt sich vor und zeigt auf, wie Angehörige eine wertvolle Stütze sein, und gleichzeitig eigene Bedürfnisse im Blick behalten können. Thematisiert werden mögliche Herausforderungen und Schwierigkeiten, sowie praktische Hilfen für den Alltag und Anregungen zur Selbstfürsorge. Um Anmeldung wird gebeten.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Krebsberatungsstelle IGEL e.V.
Do, 09.10.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02303003

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Krebsberatungsstelle IGEL e.V.
Do, 22.01.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02303004

Online-Vorträge und -Kurse

Infos s. S. 110 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Warum denn so verbissen?

Kiefermuskel- und Kiefergelenkspannung für mehr Körperentspannung und Wohlbefinden

Für alle, die bei CMD, Knirschen oder Verspannungen im Kieferbereich ihre Gesundheit aktiv unterstützen möchten. Das Seminar vermittelt praktische Übungen zur Selbstmassage, Dehnung, Zungenruhelage und Stabilisierung der Halswirbelsäule. Zudem lernen Sie Methoden wie R.E.S.E.T. zur Kiefermuskelentspannung, Akupressurpunkte und die Beinlängengelenkkorrektur nach Dorn kennen. Weitere Informationen online und bei der Anmeldung.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Jutta Ehlers
Sa, 10.01.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 49,60 €
Kursnummer: 02303001

Effektive Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Wirksame und praxisorientierte Techniken zur Gefahrenabwehr

Die Neutralisierung eines potenziellen körperlichen Übergriffs durch einen Aggressor steht im Vordergrund dieses Kurses, der ausschließlich für Mädchen und Frauen entwickelt wurde. Mädchen und Frauen die diesen Kurs besuchen, haben sich dazu entschlossen, alles erdenkliche zu tun, um kein Opfer einer Gewalttat zu werden. Das Aneignen von absoluter Willensstärke und Entschlossenheit für ein Szenario, in dem es einzig und alleine darum geht, dieses unbeschadet zu überstehen, ist ein wichtiger Aspekt dieser Veranstaltung.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Nils Thate
Sa, 22.11.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 02302701

Chronische Erkrankungen des Verdauungstrakts

In Kooperation mit dem Delme-Klinikum Delmenhorst

Chronische Erkrankungen des Verdauungstraktes wie Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder das Reizdarmsyndrom betreffen viele Menschen und beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von genetischen Faktoren über Ernährung und Umwelt bis hin zu Störungen im Mikrobiom. Typische Symptome wie Bauchschmerzen, Durchfall oder Völlegefühl treten häufig schubweise auf und erfordern eine individuelle Diagnostik. Moderne Behandlungsmöglichkeiten reichen von medikamentösen Therapien über Biologika bis hin zu Ernährungskonzepten und ganzheitlichen Ansätzen. Der Vortrag wird gehalten aus der fachärztlichen Abteilung des Delme-Klinikums Delmenhorst. Sie erhalten einen kompakten Überblick über Entstehung, Symptome und aktuelle Therapien fundiert und praxisnah. Um Anmeldung wird gebeten.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Dozententeam Delme-Klinikum
Mi, 24.09.2025, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02303002



Foto: pixabay.com

Ganzheitlich entspannt

Gesundheitsförderung mit Klangschalen

Tauchen Sie mit allen Sinnen in die Welt der Klänge ein und lernen Sie das Entspannen mit Klangschalen auf erlebnisreiche Weise kennen. Sie erhalten Informationen zu Klangschalen, erleben und genießen den Umgang mit diesen faszinierenden Instrumenten für sich selbst und andere. Lassen Sie sich verwöhnen mit einer kleinen Klang-Phantasie und genießen Sie wohlige Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Martina Klinger-Tyra
Sa, 01.11.25, 12:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 02301036

Durch Meditation dein inneres Kind stützen

Das innere Kind steht für alle tief empfundenen, oft verdrängten Gefühle aus der Kindheit wie Angst, Wut oder Trauer, die Ausdruck innerer Verletzungen sind. Durch die Achtsamkeitspraxis mit Schwerpunkt auf Atemmeditation können negative Selbstbilder und Emotionen bewusst wahrgenommen und überwunden sowie das Urvertrauen gestärkt werden. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Maike Hoyer
Fr, 07.11.25, 17:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 02301033

Bildungsurlaube in Bassum

Ernährung und Stressmanagement

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 82.

Mo, 24.11.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00301013

Tai-Chi-Chuan

Von der Bewegung zur Beweglichkeit

Erleben Sie TaiChi als meditative Kunst der Bewegung. Wir üben spielerisch von der Bewegung zur Beweglichkeit zu kommen, die das ist, was uns mit der Welt innen und mit der Natur außen verbindet. Dadurch geschieht Entspannung in Körper, Geist und Seele. Sanfte, fließende Bewegungen mobilisieren unsere Gelenke, verbessern das Körperbewusstsein und die Balance. In stressigen Situationen bleiben Sie innerlich ruhig und stabil, begreifen Veränderungen als Teil des Lebens. Es gibt keine Altersgrenzen, junge und ältere Menschen können mit- und voneinander lernen.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Marianne Hammann
Di, 09.09.25, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 02301021



Gelassen und sicher im Stress

2-tägiger Präventionskurs

In Theorie und Praxis lernen Sie mit Stress gelassener umzugehen. Durch Selbstreflexion, alltagstaugliche Handlungsstrategien und Entspannungsübungen. Die Kursgebühr ist als Präventionskurs nach § 20 SGB V erstattungsfähig. Weitere Informationen zu Unterkunftsmöglichkeiten, Erstattungsprozedere und Anmeldung erhalten Sie in der zentralen Anmeldung oder auch online.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1
Ingrid Riefenstahl
Sa., 23.08.25, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., ab 178,00 €
Wochenendseminar
Kursnummer: Q02301001

Ashtanga Yoga Level 2

mit Vorerfahrung

Ashtanga-Yoga ist eine sehr dynamische Yoga-Variante, bei der körperliche Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Ausdauer in fließenden Formen trainiert werden. Es fördert die Körperhaltung, Konzentration und Flexibilität. Die Übungen führen auch zu tiefer geistiger Entspannung. In diesem Kurs wird die erste Hälfte der ersten Serie im traditionellen Stil geübt. Yoga Vorerfahrung sollte bereits vorhanden sein.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Kerstin Labs
Mo, 01.09.25, 17:30 Uhr
11 U-Tag, 22 U-Std., 77,00 €,
Kleingruppe: 87,00 €
Kursnummer: 02301003

Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 84.

Mo, 04.08.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00301019

Mo, 20.10.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00301012

Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss.

Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

Nährstoffe und Ernährung in den Wechseljahren

Beschwerden gezielt vorbeugen und lindern, um gesund und fit zu bleiben!

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, die durch hormonelle Veränderungen gekennzeichnet ist. Während dieser Zeit erfahren Frauen eine Vielzahl von Beschwerden, die sowohl körperlich als auch emotional sehr belastend sein können. Zu den häufigsten Beschwerden gehören Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, trockene Haut und Haare sowie Gelenkschmerzen. Das kann das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen und das tägliche Leben erschweren. Aber auch emotionale Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Angstzustände sind keine Seltenheit. Wichtig ist, auf die emotionalen Bedürfnisse zu achten und sich bei Bedarf therapeutische

Unterstützung zu holen. Aber auch eine gesunde Lebensweise, regelmäßige Bewegung und Entspannung können dazu beitragen, Beschwerden zu lindern und das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Die Dozentin ist zertifizierte Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit und gibt in ihrem Vortrag Hilfestellungen und Tipps, die Wechseljahre besser zu meistern. Um Anmeldung wird gebeten.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Birgit Klingbeil
Di, 04.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02305002

Zuckerfrei glücklich

Genießen ohne Zucker und Weißmehl - aktuelle Trends und Mythen

Nahezu jeder weiß, dass herkömmlicher Haushaltszucker und Weißmehlprodukte im Körper zu stillen Entzündungen führen und für viele unserer Zivilisationskrankheiten mit verantwortlich sind. Aber auch wenn viele Produkte als »zuckerfrei« angepriesen werden, verstecken sich darin oft Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe. Gleiches gilt für Weißmehlprodukte, die oft unseren Blutzuckerspiegel Achterbahn fahren lassen und für viele Beschwerden verantwortlich sind. Einige Menschen tranken deshalb schon ihren Blutzuckerspiegel. Aber macht das überhaupt Sinn? In diesem Vortrag klärt die Referentin, eine zertifizierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, über Mythen und Trends rund um das Thema auf. Um Anmeldung wird gebeten.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Birgit Klingbeil
Mi, 17.09.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02305010



Foto: pixabay.com

Weihnachten in Italien

»Cucina natalizia!« in vier Gängen

In Italien hat jede Region ihre eigenen kulinarischen Weihnachtsbräuche ob mit Pasta, mal mit Fleisch, Gemüse oder Spezialitäten aus dem Meer. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam ein festliches, viergängiges Weihnachtsmenü nach italienischer Art abwechslungsreich, genussvoll und mit viel Liebe zubereitet. Dabei entdecken Sie, wie in Italien am Tisch Weihnachten gefeiert wird. Zum Abschluss erhalten Sie ein kleines kulinarisches Weihnachtspräsent zum Mitnehmen

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Küche, Am Petermoor 1 b
Anja Del Longo
Do, 04.12.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 02305004

Einfach Sizilien – Kochkunst mit Sonne im Herzen

So schmeckt Sizilien!

Sizilien – das ist Sonne, Meer und eine Küche, die so vielfältig ist wie die Insel selbst. In diesem Kochkurs entdecken wir traditionelle sizilianische Rezepte und lernen, wie einfach sie sich zubereiten lassen. Ob aromatisch, herzhaft oder süß – jede Speise bringt ein Stück Mittelmeer-Feeling auf den Teller. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, der die Sonne Siziliens direkt in Ihre Küche holt. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 20,00 €) für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Küche, Am Petermoor 1 B
Anja Del Longo
Mi, 27.08.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 02305010

Männer, ran an die Töpfe!

Wir wollen zusammen Bewährtes kochen, Neues ausprobieren und dann gemeinsam genießen. Gutes Essen ist keine Zauberei. Man braucht nur gute Ausgangsprodukte, pfiffige Rezepte, Freude am Kochen und ein wenig handwerkliche Übung. Der Menüplan richtet sich nach den saisonalen Angeboten und den Wünschen der Teilnehmer, denen der Umgang mit Messer, Topf und Pfanne nicht ganz fremd sein sollte.

Weitere Termine: 28.10.2025, 25.11.2025, 27.01.2026

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr- und Handtücher sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen Kosten für Lebensmittel (ca. 12,00 - 15,00 € je Abend). Diese sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Küche, Am Petermoor 1 b
Markus Kühlenkamp
Di, 30.09.25, 18:00 Uhr
4 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 02305005

Obst, Gemüse und Getreide – Power für den Darm

Ein gesunder Darm trägt maßgeblich zu unserem körperlichen Wohlbefinden bei. Eine wichtige Rolle übernehmen dabei die Mikroorganismen im Dickdarm. Sie befassen sich mit den Aufgaben und der gesundheitsfördernden Wirkung der Darmbakterien und dem Einfluss der Ernährung auf die Zusammensetzung der Mikrobiota. Sie erfahren warum sich eine pflanzenbetonte Ernährungsweise günstig auf die Darmgesundheit auswirken kann, lernen darmfreundliche Lebensmittel kennen und erhalten Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag. Frau Fischer ist Diplom-Oecotrophologin und bringt langjährige Erfahrungen im Bereich der Ernährungsberatung mit. Um Anmeldung wird gebeten.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Ursula Fischer
Do, 21.08.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 02305007

Köstlich fernöstlich - die asiatische Küche

Lernen Sie, wie Sie scharf, sauer, salzig, süß und umami perfekt kombinieren. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein frisches 4-Gänge-Menü zu, das lecker und authentisch ist. Sie erfahren, welche Zutaten wichtig sind und wie Sie die Aromen ausbalancieren. Spaß und praktische Tipps stehen dabei im Vordergrund so köstlich fernöstlich macht Kochen Freude!

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Küche, Am Petermoor 1 b
Anja Del Longo
Mi, 08.10.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 02305001

Sprachen

English for Beginners 2 - A1

Geringe Vorkenntnisse erforderlich

Dieser Kurs ist für alle, die bis jetzt wenig Gelegenheit hatten die englische Sprache zu lernen und festgestellt haben, dass sie auf Reisen nur wenig verstehen können. Das wollen wir ändern! Im Vordergrund steht Sprachpraxis in Alltagssituationen und Spaß beim Lernen. Englisch eignet sich auch wunderbar als Gehirnjogging im Alter: Die grauen Zellen aktivieren und das Gehirn trainieren! Wir führen den Kurs aus dem Frühjahr-/Sommersemester fort. Natürlich sind auch weitere Interessierte mit geringen Vorkenntnissen willkommen, die nach längerer Pause ihr Englisch auffrischen wollen.

Kein Unterricht am 02.10. und 09.10. sowie in den Herbstferien.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Wilfried Sambale
Do, 04.09.25, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 02406003



English - B1

Intermediate Level

Englischkenntnisse auffrischen und verbessern! In entspannter Atmosphäre arbeiten wir mit Textmaterialien, wie bspw. Kurzgeschichten, um den Kurs abwechslungsreich zu gestalten. Wir integrieren auch Spiele und andere Aktivitäten, die unterhaltsam sind und das Lernen bereichern. Unser Fokus liegt auf der Verbesserung der Konversationsfähigkeit, des Wortschatzes sowie des Les- und Hörverständnisses.

Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Di, 26.08.25, 18:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €,
Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: Q02406001

English - B2/C1

Advanced level

Maintain and improve your English skills with us! In a relaxed atmosphere, we work with various text materials, including short stories and news articles. Topics include, but are not limited to, travel, current events, leisure, health, science, and the business world as a basis for lively discussions. From time to time, we also use games and other media to enrich the course and make learning exciting. Our focus is on conversational skills, reading and listening comprehension, as well as building and refreshing vocabulary. A bit of grammar is included as needed, based on the participants' needs and preferences. There is ample opportunity to practice conversation actively. New participants are always welcome.

Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Mi, 27.08.25, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe:
101,20 €, Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: Q02406011





Französisch 1 - A2

Sie haben bereits Vorkenntnisse im Französischen und möchten diese klangvolle Sprache nun weiter lernen? Dann sind Sie hier richtig! Dieser Kurs baut auf dem A1-Niveau auf, bietet Vertiefung sowie Erweiterung der Französischkenntnisse im Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen. Lehrwerk: Voyages neu A2, ab Lektion 1; Klett. (ISBN 978-3-12-529422-6). Kein Unterricht in den Ferien.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kodjovi Kougblenou
Mi, 03.09.25, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 02408000

Italienisch - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Für alle, die diese temperament- und klangvolle Sprache lieben! Neue Teilnehmende mit soliden Italienischkenntnissen (mindestens abgeschlossenes A2-Niveau) sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Chiaro! B1 – Nuova edizione; Hueber. (ISBN 978-3-19-045467-9)

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Alin Flindt

Teil 1

Do, 28.08.25, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 45,60 €, Kleingruppe:
55,60 €, Kleinstgruppe: 71,00 €
Kursnummer: Q02409004

Teil 2

Do, 30.10.25, 15:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 60,80 €, Kleingruppe:
70,80 €, Kleinstgruppe: 93,00 €
Kursnummer: 02409003

Spanisch ganz leicht 1 - A1

Für Alltag und Reise

Ein Kurs für absolute Anfängerinnen und Anfänger, die auf Reisen besser zurecht kommen wollen. Wir üben Redewendungen und Modellsätze für typische Alltags- sowie Reisesituationen und kommen spielerisch zum freien Sprechen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Wilfried Sambale
Do, 20.11.25, 17:45 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 33,00 €,
Kleingruppe: 38,00 €,
Kleinstgruppe: 55,00 €
Kursnummer: 02442002

Spanisch Intermezzo - A1

Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren

Sie haben bereits Spanisch auf dem A1-Niveau gelernt, möchten die Kenntnisse nun auffrischen? Unabhängig davon, ob der A1-Kurs gerade zu Ende gegangen ist oder Sie nach längerer Pause wieder in die Sprache einsteigen wollen: Gemeinsam wiederholen, festigen und reaktivieren wir die Kenntnisse in Ruhe. In den Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Spanischen, der Schwerpunkt liegt auf Alltagsthemen und dem Sprechen. Lehrwerk: Intermezzo Spanisch A1, ab Lektion 1; Hueber. Kein Unterricht am 02.10. und 09.10. sowie in den Herbstferien.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Wilfried Sambale
Do, 11.09.25, 17:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €
Kleingruppe: 49,60 €
Kleinstgruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02442001

Bildungsurlaub in Bassum Deutsche Gebärdensprache 1

Ausführliche Informationen auf Seite 87.

Mo., 19. – Fr., 23.01.2026
Kursnummer: 00426001

Computer & Co.

Xpert Digital Competence Pass

Modul 6: Xpert DCP® Pro – Künstliche Intelligenz (KI) verstehen

- Grundsätzliches zur KI/AI
- Testverfahren und Begriffe zur KI
- Erfahrungen im Umgang mit textbasierten Dialogsystemen
- Innere Funktionen von textbasierten Dialogsystemen erforschen

Mittwochs und donnerstags von 17:30 Uhr bis 20:45 Uhr

Der Kurs hat Einsteiger-Niveau.

Grundkenntnisse IKT/EDV

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Harald Knübel

Mi, 22.10.25, 17:30 Uhr

5 U-Tage, 20 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe (3): 260,00 €, 2er Gruppe: 360,00 €,

Einzelunterricht: 720,00 € zzgl. ggf. 45,00 € Prüfungsgebühr wenn gewünscht

Kursnummer: 02500002



Modul 7: Xpert DCP® Pro – Künstliche Intelligenz anwenden

Inhalte u.a.

- »Learning Analytics« / Grenzen der Anwendbarkeit von ChatGPT
- Algorithmen für lineares/binäres Suchen
- Prinzip der Suche in Bäumen/ Breiten- und Tiefensuche
- Methoden der Suche in Graphen
- Suchalgorithmen auf Spielsituationen / Genetische Suche
- »Agent«, »Machine Learning« / Lernverfahren des Maschine Learning
- Unterschiede zwischen Machine Learning und Deep Learning
- Unterschiedliche Architekturen neuronaler Netzwerke / Realisierung eines einfachen neuronalen Netzes

Mittwochs und donnerstags von 17:30 Uhr bis 20:45 Uhr.

Der Kurs hat Einsteiger-Niveau.

Grundkenntnisse IKT/EDV

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Harald Knübel

Do, 06.11.25, 17:30 Uhr

5 U-Tage, 20 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe (3): 260,00 €, 2er Gruppe: 360,00 €, Einzelun-

terricht: 720,00 € zzgl. ggf. 45,00 € Prüfungsgebühr wenn gewünscht

Kursnummer: 02500003

PC-Einführung mit Muße

Haben Sie bisher einen Bogen um den PC gemacht oder gemeint, das sei nichts mehr für Sie? Es ist nie zu spät! Menschen jeglichen Alters können lernen, den PC für ihre Interessen zu nutzen, z. B. für den Schriftverkehr im Alltag oder den Austausch mit anderen Menschen übers Internet oder... Entdecken Sie die Möglichkeiten! In ruhigem Lerntempo anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen können Sie sich mit folgenden Themen vertraut machen:

- Arbeitsweise des PC, seine Bedienung über Maus und Tastatur
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word und andere Standardprogramme

Eigener PC etc. kann mitgebracht werden. Es stehen aber auch Notebooks zur Verfügung.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Harald Knübel

Mo, 01.09.25, 17:30 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,

Kleingruppe: 41,90 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 51,90 €,

3-4 TN: 99,90 €

Kursnummer: 02501006



Microsoft Word für Einsteigerinnen und Einsteiger

Inhalte:

- Texte erstellen, bearbeiten, formatieren und drucken
- AutoText, Kopf-/Fußzeilen
- Rechtschreibhilfe, Trennhilfe und Thesaurus benutzen
- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Datenaustausch über Zwischenablage Word-Serienbriefe mit Excel-Tabellen erstellen und drucken
- OLE-Funktion: Excel-Tabellen und Diagramme in Word einbinden
- Teilnahme-Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Di, 02.09.25, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 41,90 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02501016

Microsoft Excel für Einsteigerinnen und Einsteiger

Inhalte:

- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen
- Excel-Funktionen kennen lernen und anwenden
- Umsetzen von Tabellen in Diagramme
- Formatieren von Tabellen und Diagrammen

Eigenes Notebook mit Excel kann mitgebracht werden.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Di, 23.09.25, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 41,90 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02502010

Fritz!Box effektiv nutzen

Viele besitzen eine Fritz!Box – einer der beliebtesten Internet-Router in Deutschland - wissen aber nicht, was in dieser kleinen »Box« alles steckt. Sie kann nicht nur die Verbindung zum Internet herstellen, sondern ist zusätzlich eine kleine Telefonanlage mit vielen nützlichen Funktionen. WLAN, Anrufbeantworter, Fax, Kindersicherung uvm. lassen sich sicher und komfortabel einrichten und steuern.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Mi, 03.09.25, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 41,90 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02501003



Foto: pixabay.com

Fernsehen im digitalen Zeitalter – TV-Streaming statt Fernsehprogramm

Stellen Sie sich Ihr ganz persönliches Fernsehprogramm zusammen. Schauen Sie Ihren Lieblingsfilm, aktuelle Serien, spannende Dokumentationen, oder Nachrichten wann und wo immer Sie wollen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Überblick über moderne Möglichkeiten des Fernsehens und Filmeschauens gewinnen möchten. In einer kurzen Schulung werden Sie mit verschiedenen Anbietern, Plattformen und Technologien vertraut gemacht. Zudem lernen Sie, wie Sie Inhalte von Ihrem Smartphone auf den Fernseher übertragen können. Teilnahmevoraussetzung: allgemeine Computer- und Smartphone-Kenntnisse

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Martin Nittscher
Do, 04.09.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €,
Kleingruppe: 21,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 31,40 €;
Kursnummer: 02505001

Windows 10 und 11 Betriebssystem für Einsteigerinnen und Einsteiger

Sie haben vor, sich einen Rechner oder Laptop zu kaufen? Oder sind Sie bereits stolzer Besitzer? Jetzt aber trauen Sie sich kaum das Gerät einzuschalten, weil Ihnen die Bedienung schwerfällt? Und wie schließt man eigentlich diesen Drucker an? Wie geht es ins Internet? Kein Problem, diese und andere Fragen werden wir in diesem Kurs beantworten. Wir helfen Ihnen bei den ersten Schritten mit Ihrem neuen PC oder Notebook.

Inhalte:

- Windows Oberfläche / Ordner- und Dateistruktur
 - Fotos und Dokumente verwalten
 - Software installieren und deinstallieren
 - Drucker installieren
 - Internetverbindung und E-Mail einrichten
 - Virens Scanner installieren
- Das eigene Notebook mit Windows 10 und 11 kann mitgebracht werden. Es stehen aber auch Notebooks zur Verfügung

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Mo, 22.09.25, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 41,90 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02501010



Windows 10 und 11 Betriebssystem für Fortgeschrittene

Lernen Sie in Übungen das Betriebssystem Windows für Ihren Alltag zu nutzen, in dem Sie Bilder bearbeiten und speichern, neue Ordner anlegen oder Daten sichern. Voraussetzung: Kurs Windows Betriebssystem für Einsteiger/-innen oder Erfahrung mit anderen Windows Versionen. Eigener PC etc. kann mitgebracht werden. Es stehen auch Notebooks zur Verfügung.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Mo, 13.10.25, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €, Kleingruppe:
41,90 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02501012

Ein Praxisworkshop speziell für Fotografie-begeisterte Smartphone-Nutzer

Dieser Praxisworkshop ist ideal für alle, die das Potential ihrer Smartphone-Kamera besser ausschöpfen und ansprechende Bilder aufnehmen und bearbeiten möchten. Bitte das eigene iPhone oder Android-Smartphone mitbringen. Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse mit dem Smartphone.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Martin Nittscher
Sa, 27.09.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 29,60 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 39,50 €
Kursnummer: 02501004

iPhone Fotografie und Film

Ihr Einstieg in die professionelle Bild- und Videogestaltung

Entfalten Sie Ihr kreatives Potenzial und entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten der iPhoneKamera! In unserem praxisorientierten Workshop lernen Sie, Ihr Smartphone als leistungsstarkes Foto- und Videotool professionell einzusetzen.

Workshop-Inhalte:

- Kamera-Grundlagen: Optimale Einstellungen der Kamera-App für beeindruckende Aufnahmen
- Brennweiten & Livebild: Effektive Nutzung für eine dynamische Bildgestaltung
- Videofunktionen & -modi: Professionelle Videoaufnahmen mit dem iPhone – von Slow-Motion bis Cinema Modi
- Bedienkombinationen: Praktische Tricks für effizienteres Arbeiten
- Nachbearbeitung: Bild- und Videobearbeitung direkt auf dem iPhone mit iFotos und leistungsstarken App Imovie Bildgestaltung & Präsentation: Grundlagen der professionellen Komposition und Präsentation Ihrer Werke.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad mit ausreichend Speicherplatz mit. Es entstehen Materialkosten von 6 € pro Teilnehmer für Handouts und Arbeitsmaterialien.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Roland Artur Berg
Sa, 18.10.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 45,80 €,
Kleingruppe: 50,80 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 69,80 €
Kursnummer: 02501001

Fotografieren mit dem Android Smartphone oder Tablet

Spontan und schnell mal ein Foto knipsen, aber die große Digitalkamera nicht dabei? In der heutigen Zeit „fast“ kein Problem mehr. Mit dem Smartphone oder Tablet in der Tasche hat man die erste Voraussetzung für ein gutes Foto schon erfüllt. Wir werden uns in aller Ruhe Ihre Kamera im Smartphone anschauen und so optimieren, dass es auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Das Nachbearbeiten und Verschönern der Bilder am Gerät gehört ebenfalls zu einem „guten“ Foto, wie das Erstellen von Alben und natürlich auch das Versenden der Fotos. Bitte das eigene Android- Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mitbringen. Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Andreas Bösselmann
Mi, 03.12.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 20,50 €,
Kleingruppe: 25,50 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 35,50 €
Kursnummer: 02501007

Digitale Bildbearbeitung Kompakt I

Basiswissen

Dieser Kurs richtet sich an (Hobby-) Fotografen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen in der digitalen Bildbearbeitung. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer/innen in der Lage, ihre digitalen Fotos so aufzubereiten, dass sie problemlos gedruckt und ausbelichtet werden können. Im Einzelnen schauen wir uns folgende Themen an:

- Grundlagen der Bildverwaltung / Pixel und Auflösung
- Bildgröße und Seitenverhältnis / Dateiformate
- Bilder für Internet, Fernseher und Druck vorbereiten
- Einführung in die Farbtheorie / Farbmodelle (RGB, CMYK)
- Farbkanäle / Tonwertkorrektur / Farbkorrektur

Wir arbeiten mit Adobe Photoshop, aber die erlernten Techniken können mit allen Bildbearbeitungsprogrammen durchgeführt werden. Achtung: Dieser Kurs erklärt NICHT die Funktionen Ihrer Digitalkamera! Voraussetzung für diesen Kurs ist der sichere Umgang mit dem Computer (Öffnen / Speichern / Schließen / Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.).
max. 8 TN

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
So, 28.09.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 52,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 68,00 €;
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 02501021

Digitale Bildbearbeitung Kompakt II

Montagen und Retusche

Dieser Kurs richtet sich an (Hobby-) Fotografen und Fotografinnen, die ihre digitalen Fotos nicht nur technisch optimieren wollen, sondern sie auch kreativ bearbeiten möchten. Neben Retuscharbeiten sollen vor allem die verschiedenen Techniken zur Montage mehrerer Fotos zu einem neuen Bild geübt werden. Im Einzelnen schauen wir uns folgende Themen an:

- Auswählen und Auswahlwerkzeuge / Arbeiten mit Ebenen
- Einstellebenen / Einfache Retuschen
- Fotos partiell bearbeiten mit Masken und Ebenenmasken

Erforderlich sind der sichere Umgang mit dem Computer (Öffnen / Speichern / Schließen / Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.) und Vorkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung (z. B. durch Teilnahme an den Kursen Digitale Bildbearbeitung Kompakt I oder vergleichbare Kenntnisse).
max. 8 TN

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
So, 16.11.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 52,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 68,00 €;
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 02501022

Powerpoint für Einsteigerinnen und Einsteiger

Powerpoint ist ein Präsentationsprogramm, das die Erarbeitung und Präsentation eines Vortrages oder Referates unterstützt. Erlernen Sie, dass jede einzelne Präsentations-Folie, die im Vortrag gezeigt werden soll, mit Powerpoint bearbeitet und abgespeichert wird. Die Folien kombinieren Texte, Bilder, Grafikclips, Diagramme, Tabellen, Filmsequenzen und Musikdateien. Sie können auf einem einheitlichen Hintergrund (Layout) erstellt werden. Die Folien, die zu einem Vortrag gehören, können zusammen in einer Datei abgespeichert werden.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Di, 14.10.25, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 41,90 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02502001

Smartphone - Wat nu?

Sie haben vor kurzem ein Smartphone bekommen? Und nun, wie geht es weiter?

In diesem dreiteiligen Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone richtig und effektiv einstellen und nutzen. Alle Übungen führen Sie während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Smartphone durch. Seminarinhalt: Telefonfunktionen, Internet, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte mobil nutzen, Oberfläche anpassen, Apps installieren, Stromspartipps, Ihr Smartphone als Wegbegleiter.
Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Marco Husmann
Mi, 29.10.25, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 41,90 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 51,90 €
Kursnummer: 02501005



IT-Sicherheit

Sie möchten wissen, auf was Sie achten müssen, um sich sicher und gefahrlos im Internet zu bewegen?

Inhalte:

- Wichtige Konzepte zur Sicherung von Informationen und Daten kennen, um Identitätsdiebstahl, Betrug und Datendiebstahl zu vermeiden.
 - Einen Computer, andere Geräte der IT-Technologie und Netzwerke vor Malware und unberechtigtem Zugriff schützen.
 - Funktionsweise unterschiedlicher Netzwerktypen, Verbindungsarten und netzwerkspezifischer Programme und Techniken (z.B. Firewall) verstehen.
 - Sicher mit einem Browser im World Wide Web surfen und über das Internet kommunizieren.
 - Verstehen, welche Sicherheitsprobleme bei der Kommunikation, z.B. mit E-Mail und Instant Messaging auftreten können
 - Daten sichern, rückspeichern und unwiderbringlich löschen können
- Teilnahme-Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Mo, 17.11.25, 17:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 24,60 €, Kleingruppe:
29,60 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 39,60 €
Kursnummer: 02501013

Einführung Outlook

Inhalte:

- E-Mail Konten anlegen
- Kalender einrichten
- Kontakte anlegen
- Aufgaben, Termine und ToDo Listen anlegen

Eigenes Notebook mit Outlook min. 2016 kann mitgebracht werden. Es stehen aber auch Notebooks zur Verfügung.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Mo, 01.12.25, 17:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 29,60 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 39,60 €
Kursnummer: 02501015



Beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube in Bassum

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 88 ff.

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

Mo, 10.11.25 09:00 Uhr

Kursnummer: 00500002

Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00500003

OFFICE – Einsatz im Büroalltag

Mo, 08.12.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00502038

Apple MacBook oder iMac

Mo, 22.09.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501005

Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Mo, 03.11.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501007

Apple MacBook oder iMac Aufbaukurs

Mo, 08.12.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501004

Adobe Lightroom Classic

Mo, 24.11.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501009

Digitale Bildbearbeitung

Mo, 03.11.25, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501008

Lexware in der Lohnabrechnung und Buchhaltung mittelständischer Unternehmen

Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00504001

Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung mittelständischer Unternehmen

Mo, 17.11.25, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00504006

Lexware-Anwendungen in der Finanzbuchhaltung mittelständischer Unternehmen

Mo, 17.11.25, 13:00 Uhr

Kursnummer: 00504007



Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg

Geschichte

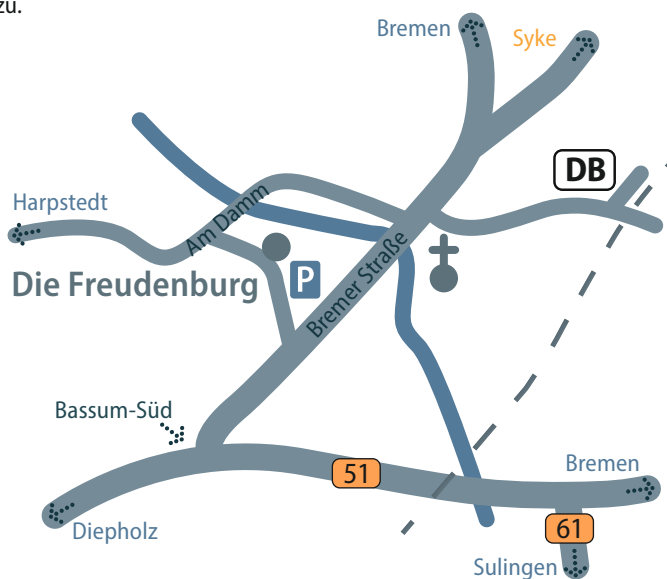
Die Tagungsstätte »Die Freudenburg« entstand 1990 – 1993 in den Gebäuden des Amtshauses von ca. 1730 und der Amtsschreiberei (16. Jahrhundert) des Amtes Freudenburg. Die verbliebenen Amtsgebäude stehen innerhalb der historischen Befestigungen (Wall und Graben) des früheren Schlosses Freudenburg, das um 1290 als Vogteifeste der Grafen von Oldenburg-Bruchhausen neben dem hochadligen Damenstift Bassum (gegr. um 860) errichtet worden war und später in den Besitz verschiedener Landesherren gelangte. Von der mittelalterlichen Feste ist östlich des Hofes noch die backsteingotische Amtsstube (das sog. Verlies) aus dem 14. Jahrhundert erhalten.

Das Tagungshaus

Die Freudenburg bietet Veranstaltungsraum für ca. 60 Personen. Für Übernachtungen stehen 24 Zimmer mit 35 Betten zur Verfügung. Alle Zimmer mit Dusche, WC, TV und Internetzugang. Zur Ausstattung des Hauses gehören 4 Tagungsräume.

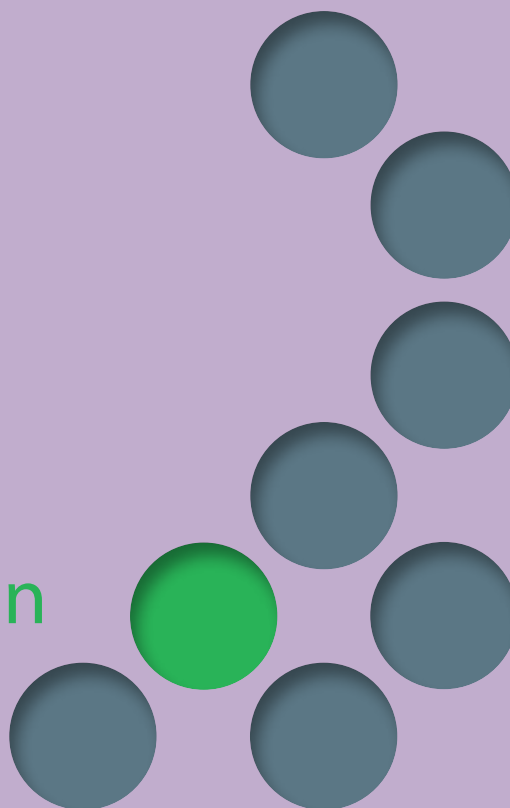
Wir sind assoziiertes Mitglied im Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten (AdB). Außerdem sind wir Unterstützer von Slow-Food und orientieren uns an der Slow-Food-Idee auch in der Praxis.

Neben unserem Bildungsangebot bieten wir externen Anbietern freie Termine für Tagungen, Seminar- und andere Fortbildungsveranstaltungen an. Auf Anfrage schicken wir Ihnen unseren Hausprospekt mit Preisangaben zu.



<https://freudenburg-bassum.de/>

Twistring



Gesellschaft 217

Kultur 220

Gesundheit 223

Sprachen 229

Computer & Co. 230

Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Martina Westermann

Sulinger Straße 50
27239 Twistringen
Tel. 04243 3519
martina.westermann@vhs-lkdh.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Stadtfinfos

Lindenstraße 14
27239 Twistringen
Tel. 04243 413-0
Fax 04243 413-200
www.twistringen.de
rathaus@twistringen.de

Sprechzeiten Bürgerservice

Tel. 04243 413-0
nur nach vorheriger
Terminvereinbarung

Stadtbücherei
Bahnhofstr. 20
Tel. 04243 413-146

Kultur Kontor
Tel. 04243 413-106/107

Unterrichtsräume

- VHS in Twistringen
Brunnenstraße 5 a
Seiteneingang
- Rathaus
Lindenstraße 14
- Haupt- und Realschule
Feldstraße 8
- Hildegard-von-Bingen-Gymnasium
Vechtaer Straße 44

- Stadtbücherei
Bahnhofsstr. 20
- Museum der
Strohverarbeitung
Kapellenweg 2
- Malteser in Twistringen
Hospizdienst
Bremer Straße 21
27239 Twistringen

Achtung!



Aufgrund umfangreicher
Baumaßnahmen an der B 51 im Bereich
Twistringen (Wanderbaustelle) ist die Zufahrt
zu unseren Bildungsstätten erschwert. unter

<https://www.strassenbau.niedersachsen.de/startseite/projekte/bundesstrassen/b-51-aus-und-umbau-der-ortsdurchfahrt-twistringen-226858.html>
können Sie sich zeitnah über die aktuelle Verkehrssituation in Twistringen informieren.





Gesellschaft



Lokale Agenda 2030 Twistringen

Agenda Gruppe Stadtentwicklung und Landschaftspflege

Seit vielen Jahren findet in Twistringen Agenda-Arbeit statt. Die Agendagruppe unterstützt mit ihren Projekten und ehrenamtlichen Arbeitseinsätzen das städtische Grün. Die Aktiven pflanzten in den letzten 20 Jahren ca. 400 Bäume, unzählige Sträucher und Blumenzwiebeln, erfassten Twistringer Bäume auf öffentlichen Grund, betreuen den Beeren- und Rosenlehrpfad und andere öffentliche Grünflächen.

Aktuell plant die Gruppe eine von Frühjahr bis Herbst blühende, insektenfreundliche 200 m² große Anpflanzung im Twistringer Reisegarten anzulegen, die ein bunter Blickfang für Spaziergänger werden soll und dazu anregen kann, wieder mehr Artenvielfalt und Farbe in Gärten zu schaffen.

Die Arbeitsgruppe trifft sich einmal monatlich im Rathaus Twistringen. Interessierte sind herzlich willkommen, neue Ideen und Visionen in die Gruppe zu tragen.

Termine und Rückfragen: Erkundigen Sie sich bitte bei Frau Stefanie Baumbach per E-Mail: bissenhausen@freenet.de oder telefonisch unter 04246 644.

Twistringen

Rathaus

Stefanie Baumbach

Kursnummer: 30100055

Neuerungen bei Vorsorge- vollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Die Anzahl der Betreuungsbedürftigen nimmt ständig zu. Sorgen Sie rechtzeitig vor und lassen Sie nicht Dritte über Ihr Schicksal oder sogar gegen Ihren Willen entscheiden. Der Vortrag informiert, wie Sie dies vermeiden können und wie die neuen Gesetze mit Wirkung seit 2009 Ihr Recht auf Selbstbestimmung schützen. Anmeldung erforderlich.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)

Dr. Sabine Weymann

Weymann & Partner

Mi, 29.10.25, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24103001

FossilienGrube Twistringen – Ein Fenster zur Urzeit Norddeutschlands

Vortrag und Besichtigung

Die Urzeit Norddeutschlands vor 15 Millionen Jahren ist Gegenstand der Veranstaltung. Die Tongrube der ehemaligen Ziegelei „Otto Sunder“ ist schon seit mehr als 100 Jahren als besonderer Fossilienfundort für viele kleine Schnecken und Muscheln bekannt. Nach etwa 30 Jahren wurde dieser Sammelort auf Initiative vom HuBV in Kooperation mit der Stadt Twistringen wieder zugänglich gemacht für alle interessierte Personen. Der Vortrag wird die Erdgeschichte Norddeutschlands und die Entwicklung der Ziegelei zum Gegenstand haben. Die Führung gibt Einblicke hierzu und auch die Möglichkeit des Sammelns von Fossilien. Hinterher kann auf eigene Faust weiter nach Schnecken und Muscheln im Ton gesucht werden. Dazu sind allerdings Schuhe/Stiefel notwendig und Kleidung, die auch schmutzig werden darf. Für die Schuhe in der Grube muss eine Schmutztüte zu Verfügung stehen und ein Ersatzpaar für die Heimfahrt sollte bereitstehen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Ort: FossilienGrube hinter der Alten Ziegelei in der Werkbox
Parkplatz: Verlängerung hinter Grabhorststr. 29

Twistringen

Fossiliengrube; An der alten Ziegelei

Grabhorststraße

Martin Lütjen

Do, 04.09.25, 17:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24101001

Imkerliche Grundschulung mit Honig- und Hygienekurs

in Kooperation mit dem Kreisimkerverein Diepholz

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die selbst gerne imkern wollen und an Interessierte, die sich mit der einzigartigen Lebensweise und der ökonomischen und ökologischen Bedeutung unserer Honigbiene beschäftigen wollen. Nähere Informationen zum Kurs unter 0421 801562 oder georg.johrend@outlook.de

Kurstage: 08.11., 22.11., 06.12., 13.12.2025, 10.01., 24.01., 07.02. und 21.02.2026

Die Kurstage 1 bis 8/8a starten 09:00 bis 13:00 Uhr

Die Praxistage am ca. 07.03., 11.04. und ca. 06.06.26 finden auf dem Lehrbienenstand bei der Rittergutsmanufaktur Lünig in 27232 Sulingen, Langestr. 69, statt. Der genaue Zeitpunkt wird den Kursteilnehmern rechtzeitig bekanntgegeben.

Zum Zwecke der Planung des Angebotes leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner, den Kreisimkerverein Diepholz, weiter.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44

Georg Johrend

Sa, 08.11.25, 09:00 Uhr

11 U-Tag, 55 U-Std., 160,00 €

Kursnummer: 24104001

Schau hinter die Kulissen unserer Backstube!

Sie wollten schon immer mal wissen, wie eine Backstube von innen aussieht? Dann haben sie bei einer Backstuben-Führung die Gelegenheit das Herzstück der Bäckerei Weymann zu erkunden. Sie erhalten, spannende Einblicke in die Backwelt. Vor und nach der Backstubenführung besteht die Möglichkeit das Café zu besuchen. Tischreservierungen sind direkt bei der Bäckerei Weymann, Twistringen möglich. Teilnahmebetrag von 5,00 € wird vor Ort gezahlt und kommt einem guten Zwecke zugute.

Twistringen

Bäckerei Weymann, Große Str. 2
Henrik Weymann

Sa, 08.11.25, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24104007

Testament - oder Streit in der Erbengemeinschaft?

Viele Streitigkeiten in der Familie haben ihren Ursprung in einer erbrechtlichen Auseinandersetzung. Eine geregelte Erbfolge kann den Familienfrieden erhalten. In dem Vortrag werden Grundlagen des Erbrechts und Möglichkeiten einer individuellen Testamentsgestaltung dargelegt. Daneben werden auch die Gefahren und Probleme aufgezeigt, die sich ergeben können, wenn man von der Abfassung eines Testaments absieht und die gesetzliche Erbfolge eintritt. Anmeldung erforderlich.

Twistringen

Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a

Dr. Sabine Weymann

Weymann & Partner

Mi, 12.11.25, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 24103002



Foto: pexels.com

Doppelkopf für Anfänger/-innen und Interessierte

Doppelkopf ist ein interessantes und abwechslungsreiches Kartenspiel, bei dem es nicht nur auf Geist und Kartenglück, sondern auch auf Gefühl ankommt. Unter individueller Anleitung erfahrener Spieler/-innen werden Regeln, Varianten und Tricks erläutert und in der Praxis erprobt. Sie lernen in geselliger Runde die Grundregeln und Solos kennen. Im Laufe des Kurses werden Ihnen die Feinheiten des Spieles vermittelt.

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Jutta Gottwald
Mo, 29.09.25, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 29,70 €,
Kleingruppe: 34,70 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 49,50 €
Kursnummer: 24100000

Doppelkopf Aufbaukurs für Wiedereinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, denen die Grundzüge vom Doppelkopf bekannt sind und die mehr darüber erfahren oder Kenntnisse auffrischen möchten. Im Vordergrund steht die Freude am Spiel - nach Regeln, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden. An jeden Spieltisch werden Sie individuell betreut.

Termine: 20.10., 27.10. und 03.11.25

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Jutta Gottwald
Mo, 20.10.25, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 29,70 €,
Kleingruppe: 34,70 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 49,50 €
Kursnummer: 24100001

Faszination Kraniche

Vortrag mit Gerhard Kropf

Zurzeit sieht man auf Feldern und Wiesen rund um den Dümmer wieder Kraniche, die „Vögel des Glücks“. Einige fliegen sogar bis in die Twistringener Region, um sich hier für den Weiterflug in ihre Winterquartiere zu stärken. In einem Bildervortrag erfahren die Zuhörerinnen und Zuhörer viel über diese beeindruckenden Vögel. Gerne werden am Ende des Vortrags auch ihre Fragen beantwortet.

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Gerhard Kropf
Do, 23.10.25, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24110001

Doppelkopf - Spieleabende

Für Doppelkopfspieler/-innen mit ersten Spielerfahrungen und Fortgeschrittene

Sie spielen gerne Doppelkopf? Es fehlt Ihnen an Möglichkeiten zu spielen, weil es an geeigneten Mitspielenden fehlt? Dann sind die Übungsabende für Sie die Möglichkeit, mal wieder so richtig nach Herzenslust Doppelkopf zu spielen. Im Vordergrund steht die Freude am Spiel - nach Regeln, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden.

Termine ab Beginn immer alle 14 Tage.

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Jutta Gottwald
Di, 11.11.25, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 59,40 €, Kleingruppe: 69,40 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 99,00 €
Kursnummer: 24100002



Die Welt des Whisky - Schottland

Whisky ist die am meisten faszinierende Spirituose weltweit. Der schottische Single Malt Whisky ist dabei die Königsklasse, weil diese Spirituose nur aus den Erzeugnissen einer (!) Destille hergestellt wird. In einigen Ländern - u.a. in Schottland - kommt der Single Malt als Zusatz bei Erkältungsmitteln zum Einsatz. Andere Whiskies der Welt werden im Seminar gestreift, der schottische Malt jedoch tiefeschürfend behandelt und probiert (am Abend kommen 4 Malts zur Verkostung). Die Ausgangsprodukte, Herstellung, Lagerungsmethoden und die eigene Herstellung von Single Malt in Schottland werden mit Filmen und Bildern untermauert. Anekdoten und Geschichten von vielen Destillen-Besuchen runden das Thema ab.

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Willi Bründl
Di, 04.11.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €, zzgl. 20,00 € Verkostungsumlage
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 24109001

Kultur

Zusammen Bücher lesen! Wir legen für Buchclubs „Lesetaschen“ an!

In Kooperation mit der Bibliothek Barnstorf

Was ist eine Lesetasche? In einer Lesetasche sind mehrere Bücher vom selben Titel. Es ist die Tasche, die einen Buchclub mit Büchern versorgen kann.

Ein Buch für eine Lesetasche spenden?! Sie haben ein Buch gelesen und möchten es gerne für das Projekt „Lesetaschen“ abgeben? Die Volkshochschule will Lesekreistaschen mit ca. 5 bis 10 Exemplaren eines Buchtitels zum Ausleihen für Buchclubs/ Lesekreise anlegen. Dafür werden gerne Buchspenden entgegengenommen. Für folgende Titel werden Spenden erbeten:

Sabin Tambrea: Vaterländer

A. A. Kästner: Die Freiheit so nah

Jasmina Reza: Serge

Alina Bronsky: Pi mal Daumen

Hark Bohm: Amrum.

Spenden bitte abgeben bei:

VHS-Bassum, Petermoor 1 B oder in der Bibliothek Barnstorf, Am Markt 4, 49406 Barnstorf.

Fragen und Informationen beantwortet gerne Dorothea Küttner (dorothea.kuettner@vhs-diepholz.de – 04242-976-4005).

Sie wollen einen neuen Buchclub über die VHS gründen? Wir unterstützen dabei gerne!



Buchclub: Zusammen Bücher lesen!

Der Buchclub trifft sich, um sich über Bücher auszutauschen. Es kann sich um Lieblingslektüre, Bestseller, Klassiker oder Unentdecktes handeln. Am ersten Termin wird das Buch „Wackelkontakt“ von Wolf Haas leihweise jedem zur Verfügung gestellt. Gleichzeitig wird besprochen, welche Bücher im Anschluss zum gemeinsamen Lesen ausgewählt werden. Anmeldung erforderlich.

Nina Lübbers

Mo, 08.09.25, 19:00 - 20:30 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei

Weitere Termine: 06.10.25, 10.11.25,

08.12.25 und 12.01.26

Kursnummer: 24202001

Twistringen - Strick-Café

Unser Strick-Café bietet kreativen Menschen jeder Generation, ob Anfänger/-innen oder Fortgeschrittenen die Möglichkeit, in geselliger Runde miteinander zu stricken, zu häkeln und zu handarbeiten. Sie können sich Anregungen holen und Ideen sowie Erfahrungen austauschen. Sie sind herzlich eingeladen, an unseren Treffen jeweils am Mittwochnachmittag teilzunehmen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Natürlich gehört auch eine Tasse Kaffee oder Tee dazu, deshalb auch Strick-Café.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Hildegard Imm

Mi, 03.09.25, 15:30 Uhr

Weitere Termine: 01.10., 05.11., 03.12.25 und 07.01.26.

Sie können auch gerne an einzelnen Terminen teilnehmen.

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24209001

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Hildegard Imm

Mi, 17.09.25, 15:30 Uhr

Weitere Termine: 15.10., 19.11., 17.12.25 und 21.01.26

Sie können auch gerne an einzelnen Terminen teilnehmen.

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24209002



Venedig

**Geschichte und Kunst
in der märchenhaften Lagunenstadt.
In Kooperation mit KURT e.V. Twistring
und LandFrauenverein Twistring e.V.**

„Venedig ist mehr als irgendeine andere Stadt im eigentlichsten Sinne ein großes Kunstwerk. Was man hier sieht, alles mit Ausnahme des Wassers, ist Kunst.“

Otto Julius Bierbaum.

Dieser kulturgeschichtliche digitale Bilder-Vortrag vermittelt einen Einblick in die Meisterwerke der Architektur, Malerei und Literatur in Venedig, der „Königin der Meere“! Venedigs im Laufe der Jahrhunderte entstandener Reichtum bildete die Basis für faszinierende Kunstwerke. Erleben Sie bei diesem Bilder-Vortrag die unvergängliche Faszination von Venedig, der einzigartigen Stadt in der Adria-Lagune! Tickets: VVK 10,00 €, AK 12,00 €. Essen und Getränke werden gegen Bezahlung angeboten.

Twistring

Haus kleine Möhrchen

Klaus Kirmis

Mi, 05.11.25, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 24206001

Spaß mit Acrylmalerei

Den richtigen Umgang und den Aufbau eines Bildes mit Acrylfarben erlernen, unterschiedliche Möglichkeiten und Herangehensweisen mit Pinsel, Spachtel und Schwämmen ausprobieren. Verschiedene Strukturen und Oberflächen erschaffen und gestalten, oder einfach in Farben und Formen schwelgen. Das alles wollen wir in diesem Acrylmalkurs ausprobieren bzw. ausleben. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: 6 deckende Acrylfarben je 250ml, schwarz, weiß, gelb, rot, grün, blau. 1 Set Synthetik-Pinsel, Keilrahmen 24x30, Acrylpapier A4, ca. 300g/m², Bleistift, Radiergummi, Pappteller, Wasserglas mit Deckel, Malkittel oder altes Hemd.

Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Elvira Kanevski

Mi, 22.10.25, 19:00 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 62,80 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 88,00 €

Kursnummer: 24207001

Spaß am Malen mit Acrylfarben

**Kids ab 7 – 13 Jahren -
mit Elvira Kanevski**

Malen mit Acrylfarben, die Kreativität ausleben können heißt es in diesem Kurs. Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken und erlernen u. a. das Malen von geometrischen Formen und Figuren. Für den Anfang reichen preiswerte, deckende Acrylfarben und Synthetik-Pinsel. Bitte mitbringen: 6 deckende Acrylfarben je 250ml, schwarz, weiß, gelb, rot, grün, blau. 1 Set Synthetik-Pinsel, Acrylpapier A4, ca. 300g/m², Bleistift, Radiergummi, Pappteller, Wasserglas mit Deckel, Malkittel oder altes Hemd, 1 Getränk.

Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn.

Jeweils 6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €.

Keine Ermäßigung möglich.

Mo, 25.08.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24207002

Mi, 27.08.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24207003

Do, 28.08.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24207004

Mo, 03.11.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24207005

Mi, 05.11.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24207006

Do, 06.11.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 24207007

junge
vhs

Design-Objekte aus Draht zaubern

Draht ist ein erstaunlich vielseitiges Material, für das man außer den eigenen Händen nur wenig Werkzeug braucht. Aus Draht, den es in verschiedenen Farben und Stärken gibt, formen wir Blumen oder Skulpturen mit oder ohne Sockel aus Holz oder Stein. Unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Schön sehen die Drahtobjekt im Fenster, auf den Tisch oder im Haus als Dekoration aus. Mit der passenden Deko können die Objekte das ganze Jahr genutzt werden.

Bitte mitbringen: Heißklebepistole/Klebstifte falls vorhanden, Drahtzange, Spitzzange, Tesa-Film, Gartenhandschuhe. Es entstehen Materialkosten, diese werden - je nach Verbrauch - vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Nina Lübbers

Do, 09.10.25, 18:00 Uhr

1 U-Tage, 4 U-Std., 18,20 €

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 22,00 €

Kursnummer: 24210001

Weihnachtliche Deko-Objekte aus Draht zaubern

Draht ist ein erstaunlich vielseitiges Material, für das man außer den eigenen Händen nur wenig Werkzeug braucht. Aus Draht, den es in verschiedenen Farben und Stärken gibt, formen wir Schalen, wunderschöne Weihnachtsbäume und schöne Blumen mit und ohne Stiel. Alle Deko-Objekte können mit oder ohne Sockel aus Holz oder Stein hergestellt werden. Unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Heißklebepistole/Klebstifte falls vorhanden, Drahtzange, Spitzzange, Tesa-Film, Gartenhandschuhe. Es entstehen Materialkosten, diese werden - je nach Verbrauch - vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Nina Lübbers

Do, 01.11.25, 10:00 Uhr

1 U-Tage, 5 U-Std., 21,50 €

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 27,50 €

Kursnummer: 24210002

Pflanzenrondelle aus Weidengeflecht - eine Blumenampel der besonderen Art

Eine ganz neue und ungewöhnliche Art von Pflanzgefäß, aus der Serie der Weidenrondelle. Aus biegsamen Weidenruten flechten wir auf einer Holzschablone mehrere Rondelle (ca. 25 cm Durchmesser), die sich hübsch bepflanzen lassen. Damit kann man eine Tür oder Wände anstatt eines Kranzes schmücken. Oder in Art einer Blumenampel schön zum einhängen. Diese werden mit Moos, Folie und Blumenerde befüllt und können dann mit kleinen Pflänzchen wie z.B. Steinbrechgewächse und andere Miniaturen bepflanzt werden. Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere und einen Zollstock mit. Die Materialkosten von ca. 24,00 € (je nach Verbrauch) werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Meike Naughton

Mi, 30.10.25, 17:45 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 21,45 €

Kleinstgruppe: 26,45 €

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €

Tagesseminar

Kursnummer: 24210003

Strick oder häkle Dich glücklich!

Du findest Strickpullis, Wollsocken, gestrickte Mützen, Decken usw. großartig. Dann lerne doch in geselliger Runde in unseren Strick-/Häkeltkurs die Basis oder schöne neue Muster und Techniken kennen. Du bist als absoluter Anfänger/-in oder schon (fast) Profi - herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Häkelnadel oder Stricknadeln, Wolle, Schere

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Marina Moor

Do, 30.10.25, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 31,40 €

Kleinstgruppe (5-6 TN): 44,00 €

Kursnummer: 24209005

Nähen kann so einfach sein!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. - hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Damit Sie gleich beim ersten Termin starten können, bringen Sie bitte Ihre Nähmaschine, Arbeitsmaterial wie Schere, Handmaß, Näh- und Stecknadeln, Schneiderkreide, Schreibmaterial sowie einen Schnitt und benötigten Stoff und Zubehör mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen z. B. bezüglich Schnitt, Stoff usw. schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Waltraud Beneke

Di, 04.11.25, 19:00 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €

Kursnummer: 24209003

Nähen am Wochenende

Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

In netter Runde nähen wir, was Dir gefällt! Ideen bringst Du mit, ich unterstütze dann hilfreich beim Umsetzen Deiner Näharbeiten. Es können auch Kleidungsstücke aufgehübscht, oder umgestaltet werden. So entstehen am Ende des Tages Deine geänderten oder neuen Kleidungsstücke! Neues darf natürlich auch genäht werden! Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein! Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Handmaß, Schneiderkreide, Näh- und Stecknadeln, Stoff + Schnittmuster Bitte Essen und Trinken selber besorgen!

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Waltraud Beneke

Sa, 15.11.25, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 29,50 €

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 38,50 €

Kursnummer: 24209004

Gesundheit

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Ent-

spannungs- und Bewegungsangeboten oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte beachten Sie die in der Ausschreibung

genannten Materialien. Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Die Angebote auf dieser Seite finden in Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e. V. statt

Kinder trauern anders!

Kinder- und Jugendtrauergruppe

Trauern Kinder anders? Wie trauern Kinder? Verändert sich die Trauer mit der Entwicklung des Kindes zum Jugendlichen? Trauern sie anders als Erwachsene? Wie kann ich mein Kind begleiten (wenn ich selbst gefangen bin in meiner Trauer)? Diesen und weitere Fragen möchten wir an diesem Abend auf den Grund gehen. Außerdem möchten wir Ihnen unsere Arbeit in der Kinder- und Jugendtrauergruppe näherbringen. Lernen Sie unsere Räumlichkeiten und uns kennen.

Twistringen

Malteser Hilfsdienst e.V.
Silke Meier-Sudmann
Mo, 08.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24304002

Letzte Hilfe

Oder wie man noch sagen könnte: Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Vermittelt werden Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Silke Meier-Sudmann
Mo, 10.11.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24304001

Ein Tag für dich - Aufgefangen in der Trauer!

Kinder- und Jugendtrauergruppe

Jugendliche in der Trauer begleiten mit kreativen Impulsen. Wir möchten an diesem Tag einen lebendigen Ort für Gespräche und kreative Impulse über den Tod, die Trauer und das Leben schaffen. Wir möchten dich einladen und dir den Raum geben, dich mit deiner Trauer durch verschiedene kreative Methoden auseinanderzusetzen. Inhalte an diesem Tag: Klärung der Frage »Was macht die Trauer mit mir?«, sowie kreative Angebote wie Zeichnen, Basteln, Schreiben und Ressourcenarbeit.

Twistringen

Malteser Hilfsdienst e.V.
Silke Meier-Sudmann / Hildegard Franzlünig
Sa, 04.10.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 10,00 €, inkl. Snacks und Getränken.
Kursnummer: 24304003

Teilen Sie Ihr Wissen!

Sie möchten sich aktiv am Programm beteiligen und ein oder zwei Kochkurse zu Ihrem Lieblingsthema anbieten oder über Ihr Herzenthema im Bereich der Ernährungsbildung berichten? Dann melden Sie sich gern mit Ihrer Idee bei unserer Fachbereichsleiterin und tragen so zu einem vielfältigen Kursprogramm für jedermann bei.

Flexi-Bar: Fit durch Schwingen

Der Schwingstab hat es in sich richtig eingesetzt trainiert er Tiefenmuskulatur, Koordination und Haltung zugleich. Doch ganz so einfach, wie es aussieht, ist das Ganze nicht: Wer die Technik nicht kennt, „schwingt“ oft am Ziel vorbei. In diesem Kurs lernen Sie die korrekte Handhabung des Flexi-Bars von Grund auf. Mit gezielten Übungen fördern Sie Kraft, Stabilität und Beweglichkeit und erleben, wie effektiv dieses Trainingsgerät wirklich ist. Ideal für alle, die den Flexi-Bar sicher und wirkungsvoll nutzen oder wiederbeleben möchten. Ein eigener Stab (mittelschwer, Standard) kann mitgebracht werden.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44

Stefanie Stottrop

Di, 09.09.25, 17:00 Uhr

5 U-Tage, 5 U-Std., 20,00 €,

Kleingruppe: 25,00 €

Kursnummer: 24302001



Es(s) reicht!

Essstörungen im Jugendalter: Was Eltern, Lehrkräfte und Engagierte wissen sollten

Immer mehr Jugendliche sind von Essstörungen wie Magersucht und Ess-Brech-Sucht betroffen. In den Pandemie Jahren stiegen die Krankenhauseinweisungen um bis zu 40 %! Die Anorexie ist die psychische Erkrankung junger Menschen mit der höchsten Sterblichkeitsrate und die Betroffenen werden immer jünger: Mittlerweile sind häufig bereits elf-/ zwölfjährige Mädchen daran erkrankt. Was sind die Auslöser und wie verläuft diese Erkrankung? Was sind Warnsignale? Wo gibt es Unterstützung? Der Referent ist Jugendarzt und engagiert sich u.a. im Verein „change my way e.V.“ für junge Menschen mit Essstörungen. Neben den Informationen seines Vortrags und eines kurzen Dokumentarfilms bleibt Raum für Fragen und Austausch. Betroffene Familien, Fachpersonal wie Mediziner, Lehrkräfte, Sozialarbeiter aber auch alle Interessierten, wie Freunde und Bekannte von Betroffenen sowie insbesondere Ehrenamtliche aus dem Sportbereich, sind herzlich eingeladen. Um Anmeldung wird gebeten.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Dr. Holger Theek

Di, 18.11.25, 19:00 Uhr

1 U-Tage, 3 U-Std., entgeltfrei

Vortrag

Kursnummer: 24305021

Arztbesuch – und keiner versteht sich?

Kommunikation im Gesundheitswesen verbessern

Missverständnisse, unklare Befunde und wenig Zeit – viele kennen diese Hürden im Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt. In unserem interaktiven Vortrag gibt eine erfahrene Medizinerin praktische Einblicke, zeigt, wie man sich gut auf Arzttermine vorbereitet, Anhand praktischer Beispiele gibt Sie sonst verborgene Einblicke und hält praktische Tipps bereit, um sich zum einen künftig auf einen Arzttermin gut vorzubereiten und zum anderen mit schwierigen Fachbegriffen aufzuräumen. Ihre Fragen und Beiträge sind willkommen. Um Anmeldung wird gebeten.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a

Dr. Christiane Kreisel-Büstgens

Do, 27.11.25, 18:00 Uhr

1 U-Tage, 3 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 24303003

Sanftes Hatha Yoga

Kraft und Balance finden

Erleben Sie Hatha Yoga als sanften Weg, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch Atemübungen, fließende Bewegungen und entspannende Haltungen wird Ihre Beweglichkeit verbessert und Stress abgebaut. Ziel ist es, Ihre Körperwahrnehmung zu stärken, eine gesunde Ausrichtung für den Alltag zu finden und Freude an der Bewegung zu erleben – ganz ohne Vorkenntnisse.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,

Vechtaer Str. 44

Isabell Stukenborg

Do, 11.09.25, 19:30 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 80,00 €

Kursnummer: 24301008



Foto: pexels.com

Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss.

Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Soweit nichts anderes vermerkt, bitten wir um Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

ICH-nehme-ab. Das Training für einen gesundheitsfördernden Lebensstil

Dieses 12-wöchige Kursprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen rund um eine ausgewogene und nachhaltige Gewichtsreduktion. Teilnehmende lernen, wie sie ihre Ernährung langfristig umstellen, gesunde Essgewohnheiten entwickeln und ihren Alltag aktiv gestalten können. Der Fokus liegt auf Motivation, Praxisnähe und dem Aufbau eines gesunden Lebensstils ohne kurzfristige Diäten, dafür mit dauerhaften Erfolgen. Der Kurs ist als Präventionskurs anerkannt und somit bei vielen Krankenkassen erstattungsfähig. Zur Unterstützung wird der entsprechend konzipierte Kursordner empfohlen, der es ermöglicht, das Erlernte auch nach dem Programm eigenständig weiter umzusetzen. Die Kosten für das Begleitmaterial sind selbst zu tragen, der entsprechende Kursordner (ca. 68,00 € Stand 05/2025) wird zum Kursbeginn zur Verfügung gestellt.

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
Annemarie Stührmann
Mo, 19.01.26, 9:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 105,60 €,
Kleingruppe: 115,60 €,
zzgl. 55,00 € Materialkosten.
Kursnummer: 24305025



Brunchideen für Genießer – Gemeinsam Kochen & Genießen

Ein gemütlicher Brunch vereint das Beste aus Frühstück und Mittagessen – ideal für Wochenenden mit Familie oder Freunden! In diesem Kurs zaubern wir gemeinsam abwechslungsreiche und kreative Brunchgerichte: von herzhaft bis süß, vegetarisch und mit Fleisch, Fisch, frisch gebackenem Brot, raffinierten Aufstrichen, Eierspeisen, Salaten und kleinen Überraschungen für den süßen Abschluss. Neben praktischen Tipps zur Vorbereitung und Präsentation gibt es viele Anregungen für saisonale und regionale Variationen. Nach dem gemeinsamen Kochen genießen wir unser Brunchbuffet in entspannter Runde.

Twistringen
Feldstr. 8, roter Neubau
Anja Thiede
Mo, 08.09.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 18,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Kursnummer: 24305009

Auch interessant:

Schau hinter die Kulissen unserer Backstube!

Mehr Informationen auf Seite 218.

Twistringen
Bäckerei Weymann, Große Str. 2
Henrik Weymann
Sa, 08.11.25, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24104007

Betriebsbesichtigung mit Verkostung bei Eos Kräuter & Gewürze

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Gewürze, Kräuter und Tees! Bei einer exklusiven Betriebsbesichtigung erfahren Sie, wie Eos Kräuter & Gewürze seit über 30 Jahren mit Leidenschaft und Expertise hochwertige Produkte für Genießer:innen anbietet. Lassen Sie sich von den vielfältigen Aromen verzaubern und genießen Sie eine Verkostung ausgewählter Spezialitäten. Entdecken Sie, wie Sie mit frischen Kräutern, aromatischen Gewürzen und handverlesenen Tees Ihre Küche bereichern können. Für die Verkostung werden 5,00 € / Person vor Ort eingesammelt.

Twistringen
Brunnenstraße 19
Eos Kräuter & Gewürze
Ernst Striefler
Di, 30.09.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24305020





**Wechseln
lohnt sich!**



Alltäglich **gesünder**

Dank bis zu 500 Euro für Mehrleistungen* für die Gesundheit.

Jetzt wechseln und z.B. von 2 professionellen Zahnreinigungen im Jahr, Osteopathie, Reiseschutzimpfungen und vielen weiteren Mehrleistungen und Services für Ihren gesünderen (Job-)Alltag profitieren.



Einfach Sizilien – Kochkunst mit Sonne im Herzen

So schmeckt Sizilien! Sizilien – das ist Sonne, Meer und eine Küche, die so vielfältig ist wie die Insel selbst. In diesem Kochkurs entdecken wir traditionelle sizilianische Rezepte und lernen, wie einfach sie sich zubereiten lassen. Ob aromatisch, herzhaft oder süß – jede Speise bringt ein Stück Mittelmeer-Feeling auf den Teller. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, der die Sonne Siziliens direkt in Ihre Küche holt.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Anja Del Longo
Mi, 24.09.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305007

Blitzrezepte

Gut und lecker kochen in Turboschnelle

Mit unseren abwechslungsreichen Blitzrezepten wird es auch im oft stressigen Alltag möglich, gute Gerichte auf den Tisch zu bringen. Die vorgestellten Blitzrezepte können Ihr »Kraftfutter« im stressigen Alltag sein oder auch feine Seelenschmeichler – fertig in nur wenigen Minuten. Freuen Sie sich heute schon auf morgen und lassen Sie sich von diesen köstlichen Gerichten der Alltagsküche inspirieren und verwöhnen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Di, 09.09.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305014

Bunte vegetarische Küche

Bitte ohne Fleisch – dafür gibt es viele Gründe. Wir entdecken die bunte Vielfalt vegetarischer Gerichte. Leckere Rezepte zubereiten und gemeinsam genießen! Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. liegen im Trend. Sie lassen sich unglaublich vielseitig zubereiten und punkten mit ihrem hohen Eiweißgehalt und Ballaststoffen. Als Salat, Eintopf oder Bratling, auch orientalisches gewürzt, sind sie fantastisch lecker. Lasst es uns gemeinsam ausprobieren! Ein buntes Menü erwartet Euch.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Anja Thiede
Mo, 27.10.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 24305004

Köstlich fernöstlich – die asiatische Küche

Lernen Sie, wie Sie scharf, sauer, salzig, süß und umami perfekt kombinieren. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein frisches 4-Gänge-Menü zu, das lecker und authentisch ist. Sie erfahren, welche Zutaten wichtig sind und wie Sie die Aromen ausbalancieren. Spaß und praktische Tipps stehen dabei im Vordergrund – so köstlich fernöstlich macht Kochen Freude!

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Anja Del Longo
Mi, 29.10.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305005

Alles aus einem Topf

Eintöpfe und Suppen

Wenn es draußen kühler wird, tut ein Teller heiße Suppe richtig gut. Für Abwechslung sorgen appetitliche Kombinationen. Traditionell, deftig-modern und mit viel Liebe. Aber es lassen sich nicht nur Suppen in einem Topf zubereiten, auch andere tolle Schlemmereien. Im Anschluss werden wir den Abend mit einem gemeinsamen Essen ausklingen lassen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Di, 07.10.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 24305017

Lieblinge aus dem Ofen

Aufläufe, Gratins & Co.

Wie gut das duftet, wenn ein köstlicher Auflauf im Ofen brutzelt. In diesem Kurs wollen wir neue Leckereien aus dem Ofen ausprobieren. Heißgeliebte Sattmacher wie Auflauf, Gratin oder andere Gerichte aus dem Ofen. Im Anschluss werden wir bei einem gemeinsamen Essen den Abend gemütlich ausklingen lassen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Mi, 12.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305012

In der Weihnachtsbäckerei

Neue Rezepte für Kekse und Plätzchen ohne herkömmlichen Zucker und Weizenmehl

Wer auf Industriezucker, Süßstoffe und Weizenmehl verzichtet, aber trotzdem nicht den leckeren Versuchungen der Weihnachtsbäckerei entsagen möchte, ist in diesem Backworkshop genau richtig. Denn wir backen Plätzchen, Kekse und weihnachtliche Leckereien, die ohne diese Zutaten auskommen!

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Birgit Klingbeil
Do, 13.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305006

Nordische Kost mit Inspirationen aus dem Süden

Einblick ins Konzept der »Healthy Nordic Diet«

Die nordische Ernährung bekommt in den letzten Jahren immer mehr Liebhaber. Kein Wunder, denn Hafer-, Roggen- und Gerstenprodukte, kombiniert mit Beeren und heimischen Obstsorten, eine Vielzahl an Kohlsorten, Knollen und Wurzelgemüse, Fisch, gepaart mit gesunden Ölen z. B. aus Raps, stehen der klassischen mediterranen Ernährung in nichts nach und sind zudem regional und saisonal verfügbar. Das ist nicht nur für die Gesundheit sondern auch für unser Klima gut.

In diesem Kochworkshop machen wir einen Ausflug in das Ernährungskonzept der „Healthy Nordic Diet“ und bereiten ein Menü aus regionalen und saisonalen Produkten zu.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Birgit Klingbeil
Do, 06.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305003

Weihnachten in Italien

»Cucina natalizia!« in vier Gängen

In Italien hat jede Region ihre eigenen kulinarischen Weihnachtsbräuche – ob mit Pasta, mal mit Fleisch, Gemüse oder Spezialitäten aus dem Meer. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam ein festliches, viergängiges Weihnachtsmenü nach italienischer Art – abwechslungsreich, genussvoll und mit viel Liebe zubereitet. Dabei entdecken Sie, wie in Italien am Tisch Weihnachten gefeiert wird. Zum Abschluss erhalten Sie ein kleines kulinarisches Weihnachtspräsent zum Mitnehmen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Anja Del Longo
Mo, 24.11.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305019

Kulinarische Festtagsfreuden

Weihnachtsessen

Beginnen Sie die Weihnachtszeit mit einem kulinarischen Abend. Wir erstellen ein köstliches 3-Gänge-Menü, welches Sie gut vorbereiten können, um so Weihnachten ohne Stress in der Küche genießen zu können. Verbringen Sie einen gemütlichen Abend mit vorweihnachtlicher Atmosphäre.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Do, 27.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 24305013

Sprachen



Sprachen

Twistringen

Anmeldung: www.vhs-diepholz.de

English for Advanced Learners Plus 5 - A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Die Teilnehmenden haben in den vorangegangenen Kursen gelernt, sich auf einfachen Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut. Der Fokus liegt auf dem Sprechen, Spaß beim Lernen und der praktischen Anwendung. Neue Teilnehmende mit leicht fortgeschrittenen Kenntnissen auf dem A2-Niveau sind herzlich willkommen.

Lehrwerk: Autumn Years Coursebook 3 1/2 Advanced Learners Plus und Coursebook for Experts, bel-Verlag.

Kein Unterricht am 06.10. sowie in den Herbstferien.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Wilfried Sambale

Mo, 08.09.25, 16:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,

Kleingruppe: 89,20 €,

Kleinstgruppe: 132,00 €

Kursnummer: 24406601



Französisch ganz leicht 1 - A1

Für Alltag und Reise

Sprachkurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen. Wir wollen uns eine Basis für den Alltag aneignen und versuchen so viel wie möglich zu sprechen. Tauchen Sie ein in diese schöne, melodische Sprache und machen Sie sich fit für die nächste Reise! Kein Unterricht am 06.10. sowie in den Herbstferien.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Wilfried Sambale

Mo, 08.09.25, 17:45 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 62,80 €,

Kleinstgruppe: 88,00 €

Kursnummer: 24408001

Englischer Filmabend

In Kooperation mit dem Filmtheater Twistringen e. V

Einmal im Monat zeigt das Filmtheater Twistringen e. V. mittwochs einen Film in englischer Sprache. Drama, Komödie, Biografie, Musical – eine bunte Mischung, die für jeden etwas bereit hält!

Twistringen

Filmtheater e.V., Bahnhofstraße 56
19:00 Uhr

17.09.25

A Complete Unknown
Kursnummer: 24406001

08.10.25

Dirty Dancing
Kursnummer: 24406002

12.11.25

Bridged Jones - Mad About the Boy
Kursnummer: 24406003

10.12.25

Top Gun - Maverick
Kursnummer: 24406004

Teilnehmende der VHS-Englischkurse erhalten an der Abendkasse eine Ermäßigung von 2,00 € auf den Eintrittspreis. Melden Sie sich dafür bei uns für den Filmabend an. Ihr Name wird an der Abendkasse hinterlegt. Anmeldung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Computer & Co.

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

inklusive Gutschein für ein Fotobuch - ein ideales Weihnachtsgeschenk!

Zur Vorbereitung für die Erstellung eines Fotobuches während des Kurses wird mit diversen Grundlagen zu Kursbeginn gearbeitet. Anlegen von Speicherordnern unter Windows auf dem PC; Kopieren und Verschieben der Fotos von der Kamera auf den PC; Bildbearbeitung mit einem (kostenlosen) Freeware-Programm; Übungen zur Installation dieses Programms; Informationen über kostenfreie Bildbearbeitungsprogramme; Erstellen einer Fotoshow. Es können Digitalkameras (Bedienungsanleitung, geladene Akkus sowie Zubehör) zum Kurs mitgebracht werden. Alle Themen werden in gemäßigttem Lerntempo und entspannter Atmosphäre behandelt. Je nach zeitlichem Verlauf des Kurses werden auch noch folgende Punkte behandelt oder können in einer Kursverlängerung gebucht werden: Fotoeffekte; Ausschneiden und Freistellen von Bildsegmenten.

Im Kursentgelt ist ein Gutschein pro Teilnehmer/-in für ein (somit kostenloses) Fotobuch enthalten. Fragen zum Aufbau einer Digitalkamera; Begriffserklärung: Auflösung, Speicher und Speicherformate, optischer und digitaler Zoom werden angesprochen. Unterrichtszeiten: Di., 18.11, 18:30 - 21:00, Fr., 21.11., 18:30 - 21:00 Uhr, Di., 25.11., 18:30-21:00 und Sa., 29.11. von 09:00 - 14:00 Uhr; Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44

EDV Dozententeam

Di, 18.11.25, 18:30 Uhr

4 U-Tage, 15 U-Std., 61,50 €, Kleingruppe:

71,50 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 86,50 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 24501009

Smartphone - Wat nu?

Sie haben vor kurzem ein Smartphone bekommen? Und nun, wie geht es weiter? In diesem dreiteiligen Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone richtig und effektiv einstellen und nutzen. Alle Übungen führen Sie während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Smartphone durch. Seminarinhalte: Telefonfunktionen, Internet, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte mobil nutzen, Oberfläche anpassen, Apps installieren, Stromspartipps, Ihr Smartphone als Wegbegleiter. Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Marco Husmann

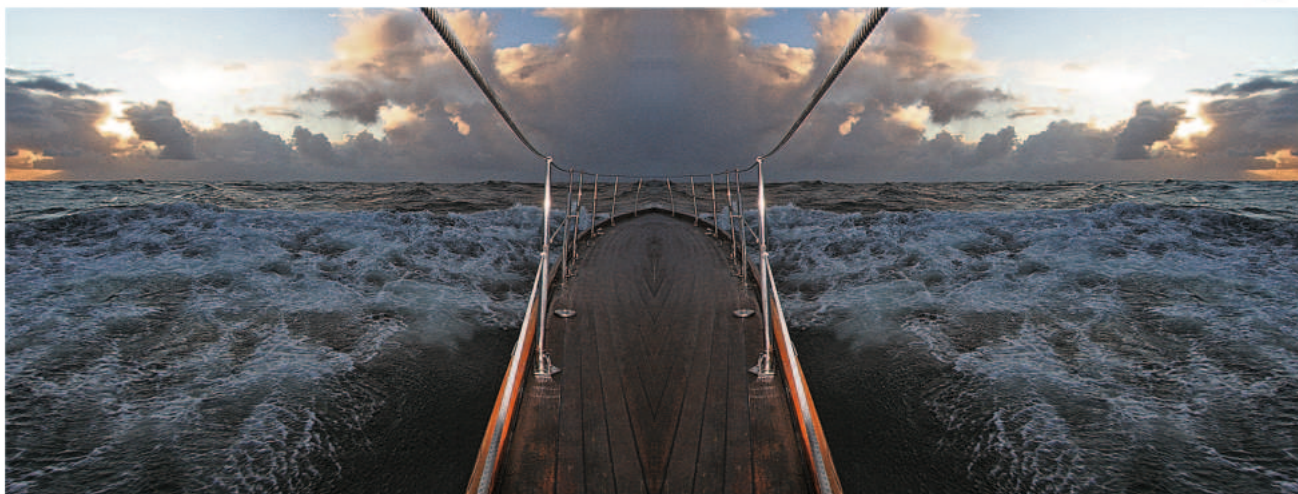
Mi, 20.08.25, 19:00 Uhr

3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,

Kleingruppe: 41,90 €,

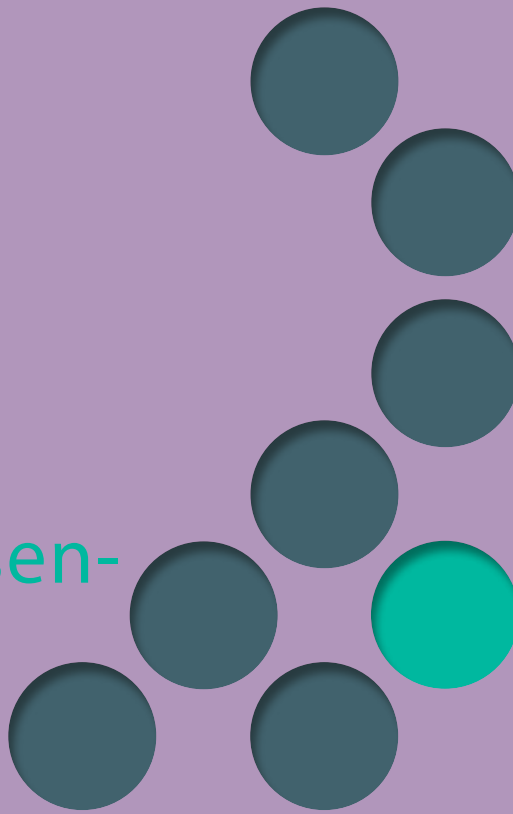
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 51,90 €

Kursnummer: 24501004



Projekt Spiegelungen, fotografische Arbeit von Thomas Lagies

Bruchhausen- Vilsen



Gesellschaft 233

Kultur 235

Gesundheit 238

Sprachen 243

Computer & Co. 244

Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Jochen Hestermann

Am Dobben 6
27305 Bruchhausen-Vilsen
04252 9097915
jochen.hestermann@vhs-lkdh.de

Samtgemeinde-Infos

Lange Straße 11
27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 04252 391-0
Fax 04252 391-200
www.bruchhausen-vilsen.de
info@bruchhausen-vilsen.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Mi. und Fr.
8:00 – 12:30 Uhr
Di. und Do.
8:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Unterrichtsräume

in Bruchhausen-Vilsen:

- Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
- Schulzentrum, Auf der Loge 5
- Die Scheune, Brautstraße 16
www.internet-kultur-cafe.de
- Rathaus, Lange Straße 11

in Asendorf:

- Grundschule, Bahnhofstraße 6
- Haendorf
Lichtkreis, Studio für Musik und Tanz
Heithüser Weg 22

in Schwarme:

- Robbert's Huus, Hoyaer Straße 2
- Evangelisches Gemeindehaus



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

in Martfeld:

- Evangelisches Gemeindehaus
- Hallenbad

weitere Unterrichtsräume:

- Noltesche Wassermühle, 27305 Süstedt
- Behlmer Mühle, 27305 Engeln

Die VHS in

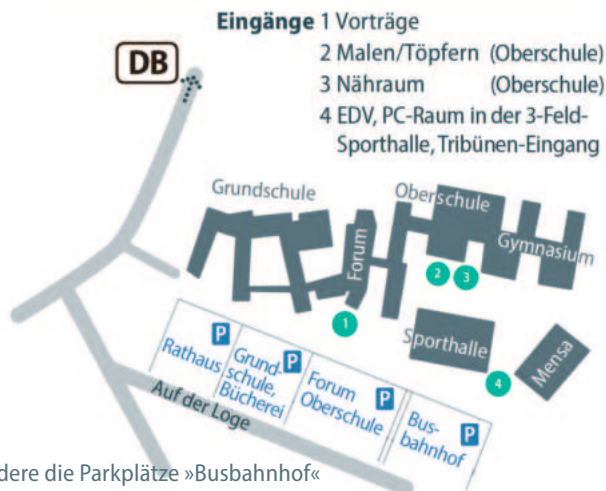
Bruchhausen-Vilsen kooperiert mit

- Schulförderverein Bruchhausen-Vilsen
- Suster Kring
- KUK der Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimat- und Kulturverein EULE e. V., Schwarme
- Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimatverein Engeln
- DEV (Deutscher Eisenbahn-Verein)

Bruchhausen-Vilsen



Schulzentrum Bruchhausen-Vilsen



Bitte nutzen Sie insbesondere die Parkplätze »Busbahnhof« und »Forum Oberschule« für Vorträge und sonstige Kurse.

Gesellschaft

Die Welt der Pilze – Faszinierende Wesen im Wald

mit Julia Grimpe-Nagel

Pilze sind weit mehr als nur Speisepilze! Auf dieser rund zweistündigen Tour tauchen wir ein in die Welt der Pilze - geheimnisvolle und faszinierende Organismen, die neben Pflanzen und Tieren ein eigenes Reich bilden. Wir entdecken ihre erstaunliche Vielfalt, Formenpracht und Farbenfülle, lernen ungewöhnliche Lebensweisen kennen und erfahren, welche zentrale Rolle sie im Ökosystem Wald spielen. Ob als unsichtbare Netzwerker im Waldboden, als Holz-Zersetzer oder Lebensraumgestalter: Pilze sind für das Gleichgewicht der Natur unverzichtbar - und zugleich wahre Schönheiten. Julia Grimpe-Nagel, Waldpädagogin und Pilz-Coach der Deutschen Gesellschaft für Mykologie richtet sich mit dieser Tour an alle Naturinteressierten, die neugierig auf die ökologische Bedeutung und die ästhetische Faszination von Pilzen sind. Nicht das Sammeln von Speisepilzen steht im Vordergrund, sondern das Staunen, Lernen und bewusste Wahrnehmen.

Es wird deshalb keine Speisefreigabe von gesammelten Pilzen gegeben, wie es bei Pilzsachverständigen üblich ist.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, gerne auch Körbchen und Pilzmesser

Treffpunkt: 11:00 Uhr am Parkplatz Sellingsloh, von Bruchhausen-Vilsen Richtung Hoya sind es ca. 2 km bis zum Parkplatz Sellingsloh auf der rechten Seite.

Bruchhausen-Vilsen

Querfeldein Umwelt-Bildung & Wald-Events

Julia Grimpe-Nagel
Sa, 11.10.25, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,
Kleingruppe (7-10 TN): 14, 90 €
Kursnummer: 04110001

Rechtsextreme Codes auf TikTok und Instagram entlarven

Vom blauen Herz bis zum Hakenkreuz

Unter vermeintlich unpolitischen Videos und Posts erscheinen immer öfter Emojis, die alles andere als unpolitisch sind. Erkennen Sie, wie Rechtsextreme auf TikTok und Instagram ihre Botschaften verschleiern und subtile Symbole als verschlüsselte Nachrichten posten. Sie erhalten fundierte Einblicke und Werkzeuge für einen sicheren Umgang mit Social Media. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Pädagog/-innen und alle, die in den sozialen Medien unterwegs sind. Um Anmeldung wird gebeten.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Klara Wyrobek
Mo, 22.09.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04102001

30 Tage im Himalaya - Teil 2: Gefährliche Wanderung im Himalaya

Reisebericht mit Bildern und Videos von Horst Hahlbohm

Im zweiten Teil seiner 30tägigen Wanderung im Himalaya führt uns Nepalfreund und -kenner Horst Hahlbohm auf schmalen und gefährlichen Pfaden zu neuen verschneiten Gipfeln in über 5400m Höhe. Begegnungen mit tibetischer Kultur in steinzeitlich anmutenden Dörfern, Übernachtungen in verräucherten Matratzenlagern und Meditationen an abgelegenen Gebirgsseen sind nur einige der Höhepunkte dieser strapaziösen, kräftezehrenden Wanderung.
Um Anmeldung wird gebeten.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16

Horst Hahlbohm

Fr, 10.10.25, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 04104001

**Geschichtswerkstatt
»Schwarme früher«****in Zusammenarbeit mit dem Heimat-,
Umwelt- und Kulturverein Schwarme
e.V., EULE**

Die Arbeitsgruppe geht der Frage nach, wie sich das dörfliche Leben in Schwarme nach dem Zusammenbruch des Dritten Reiches verändert hat. Von den 1,85 Millionen Geflüchteten und Vertriebenen, die nach dem Zweiten Weltkrieg nach Niedersachsen kamen, wurde, im Verhältnis zur damaligen Einwohnerzahl, eine recht große Personenzahl in Schwarme einquartiert. Dies stellte für den Ort eine riesige logistische Herausforderung dar und barg zugleich die Chance auf vielseitige neue Impulse für das Leben nach 1945.

Die Arbeitsgruppe versucht den ersten Jahren nach dem Krieg nachzuspüren. Wo kamen die Menschen her? Wie lange blieben sie? Von wem wurden sie aufgenommen? Fanden die neuen Mitbürger hier eine neue Heimat? Und viele Fragen mehr. Es werden u. a. Einwohnermeldelisten, Transport- und Zuweisungslisten der Geflüchteten und Vertriebenen, Protokolle und Anweisungen aus Verwaltung, Schule und Vereinen zu Rate gezogen. Erinnerungen aus der damaligen Zeit des Ankommens und Niederlassens sollten den Nachgeborenen ein persönliches Bild der damaligen Integrationsprozesse geben können. Durch Zeit- und Zweitzeugeninterviews sollen persönliche Erfahrungen und Lebensberichte dokumentiert werden. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Die Termine sind immer am letzten Dienstag im Monat von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr. Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

Schwarme

Robberts Huus, Hoyaerstr. 2

Jutta Precht

Di, 30.09.25, 18:00 Uhr

2 Zeitstunden, 13 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 04109005

**Kino in der Scheune:
The Old Oak, Belgien,
Frankreich, Großbritannien
2023**

Der letzte verbleibende Pub in einem ehemaligen Grubendorf im Nordosten Englands ist ein Mikrokosmos, der vieles vereint: Geschichte, Heimatverbundenheit und Geborgenheit, er ist aber auch eine Sammelstelle für ideologische Verfestigungen... Man kann die Menschen in dieser Region verstehen, die sich abgehängt fühlen, seit hier Mitte der 80iger Jahre nach dem Bergarbeiterstreik die Minen geschlossen wurden. Entsprechend ist man wenig begeistert, als eines Tages ein Bus voll syrischer Flüchtlinge ankommt und diese irgendwo untergebracht werden müssen. Wie sollen die denn versorgt werden, wenn es schon für die Einheimischen nicht reicht? Der Film des Regisseurs Ken Loach aus dem Jahre 2023 macht sich stark für Austausch und Verständnis, ohne einseitig Partei zu ergreifen

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16

So, 28.09.25, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 8,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 04100003

**Kino in der Scheune:
Kurzfilm-Abend**

Was ist eigentlich das Besondere am „Kino in der Scheune“ - die Atmosphäre, die Filmauswahl, das anschließende Zusammensitzen oder die Kurzfilme vorweg? Wir meinen, den köstlichen „Appetit-Happen“, von denen wir schon unzählige genossen haben, gebührt besondere Aufmerksamkeit! Deshalb haben wir eine bunte, abendfüllende Mischung davon zusammengestellt: Dabei sind nicht nur der klassische „Schwarzfahrer“, die „Wahlverwandtschaften“ und die „Zugvögel“ sondern auch die Farbe „Beige“ und es darf weil unser Kinoabend ja immer ein Sonntag ist - der „Tatort in fünf Minuten“ auf keinen Fall fehlen! Drum herum gibt es ein kleines Begleitprogramm mit Musik, Geschichten und Rätseln sowie der einen oder anderen Überraschung...

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16

So, 02.11.25, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 8,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 04100004

**Vorsorgevollmacht,
Patienten- und
Betreuungsverfügung****Rechtskrams in verständlich für ganz
normale Menschen**

„Na, schon mal an Deine Zukunft gedacht?“, „Na klar. Ich habe mein Testament schon fertig.“ Das ist gut. Aber es gibt auch ein Leben VOR dem Tod. Wie ist es denn damit, wenn es mal brennt? Gibt es denn da etwas, was hilft? Wenn Du Dein Leben für Dich selber nicht mehr organisieren kannst, dann helfen die Vorsorgevollmacht, die Patienten- und die Betreuungsverfügung. Um Anmeldung wird gebeten.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Imre Holocher

Mi, 05.11.25, 19:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 04100002

**Umgang mit erfahrener
sozialer Ausgrenzung**

Dieser Arbeitskreis lädt ein zu Gemeinsamkeit und Austausch zum Thema. Erzählungen und Berichte werden gesammelt, hinterfragt und mit spielerischen und theatralen Mitteln werden Szenenfolgen entwickelt, die auch der Öffentlichkeit vorgestellt werden können. Spielerischer Umgang stärkt Selbsteinschätzung und Selbstbewusstsein. Für alle - jeden Alters - die Kontakt suchen. Interessierte sind jederzeit - auch im laufenden Semester - herzlich willkommen. Regelmäßiger Termin und weitere nach Vereinbarung. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Treffen wöchentlich freitags und nach Vereinbarung.

Bruchhausen-Vilsen

Gemeindehaus Vilsen, Am Hohen Kamp 5

Peter Henze / Vera Henze

Fr, 05.09.25, 15:30 Uhr

11 U-Tag, 44 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 04106123

Kultur

„Intuitives Malen“ und kreative Collagen

Mit Kreativität zur Ruhe kommen

In diesem Workshop verbinden wir kreatives Arbeiten und Achtsamkeit, um innere Bewegung zu fördern und Stress abzubauen. Mithilfe von intuitivem Malen, Collagen und achtsamen Übungen entdecken die Teilnehmenden kreative Wege, um den Kopf freizubekommen, festgefahrene Gedanken zu lösen und den Moment bewusst zu erleben. Der Fokus liegt auf dem Prozess und nicht auf dem Endprodukt.

Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Ölpastellkreiden, Wasserfarben, Pinsel, Collagenmaterial.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 €, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind.

Bitte bequeme Kleidung tragen, die auch Farbe abbekommen darf.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Lisa-Marie Klug

Sa, 08.11.25, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 18,20 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 22,00 €

Kursnummer: 04207001

Töpfern für den Herbst am Wochenende

Gemeinsam können wir in der dunklen Jahreszeit kreativ werden, schöne Dinge für Raum und Baum selbst kreieren und unter Anleitung das persönliche Geschenk herstellen - alles ist möglich! Ich helfe bei der Umsetzung Ihrer Ideen. Die Arbeiten werden farbig glasiert und hoch gebrannt. Dann sind sie lebensmittelecht, spülmaschinenfest, wasserdicht und frostfest. Es entstehen Materialkosten, die vor Ort bezahlt werden. Der Weg zum Kursraum führt unter der Überführung zwischen Forum und Oberschule durch und dann rechts rum direkt zur Außentür des Kunst- raums der Oberschule.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5

Monika Reinhardt

Fr., 26.09.2025, 15:00 - 19:30 Uhr

Sa., 27.09.2025, 10:00 - 14:30 Uhr

Fr, 10.10.25, 15:00 - 19:30 Uhr Glasieren

Abholtermin in Abprache

4 U-Tage, 19 U-Std., 72,60 €,

Kleingruppe: 82,60 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 121,00 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 04208001

Improtheater - Ein Tag zum Reinschnuppern!

Spontan, lebendig, überraschend - Improvisationstheater lebt vom Moment. In diesem eintägigen Workshop erhalten Einsteiger/-innen einen spielerischen Einblick in die Welt des Improtheaters. Wir lernen einfache Techniken und Übungen kennen, um gemeinsam Szenen zu entwickeln, ohne Text oder Vorbereitung - dafür mit viel Spaß, Mut zur Lücke und Neugier auf das Unvorhersehbare.

Ein spielerischer Einstieg für alle, die Improtheater einmal ausprobieren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Laura Carolin Beckefeld

Sa, 29.11.25, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 26,40 €,

Kleingruppe: 31,40 €

Kursnummer: 04204001

Der Blick hinter die Spiegel – Leben und Werk von Max Beckmann

Zum 75. Todestag 2025. In Kooperation mit KuK Bruchhausen-Vilsen

Viele deutsche Maler des 20. Jahrhunderts werden Künstlergemeinschaften zugeordnet, doch Max Beckmann (1884 – 1950) lässt sich in keine Schublade stecken. Er ging immer seinen eigenen Weg. Als der Expressionismus Deutschland prägte, malt er riesige Historienbilder in einem fast altertümlichen Stil. Auch heute strahlen seine Bilder noch eine rätselhaft, fast unergründliche Aura aus.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Forum, Auf der Loge 5

Dr. Hans-Thomas Carstensen

Do, 06.11.25, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Kursnummer: 04206001

Nähen mit der Nähmaschine

Sie erlernen den Umgang mit der Nähmaschine, oder erweitern Ihre Fähigkeiten. Es wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht. Dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffauswahl und der Schnittbearbeitung sowie ein paar Tipps und Tricks beim Erstellen Ihres Nähprojektes. Anfänger/-innen sind willkommen. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör (Spulen etc.), Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Schneiderkreide und Stoffreste für Nähübungen.

Süstedt

Alter Speicher, Mühlenweg 2
Evelyn Kühnel
Do, 11.09.25, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 71,50 €
Kursnummer: 04214005

Süstedt

Alter Speicher, Mühlenweg 2
Evelyn Kühnel
Do, 30.10.25, 19:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 71,50 €
Kursnummer: 04214006

Zuschneiden und Nähen

Nähen Sie Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke oder Kleider. Auch Anfänger/-innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein. Nähmaschine, Schnitte, Nähzutaten bitte mitbringen, können jedoch bei Bedarf gestellt werden.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Marianne Bischoff

Termin 1

Sa, 27.09.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 04209001

Termin 2

Sa, 11.10.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 04209002

Termin 3: Nähwoche in den Ferien

Mo, 20.10.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 50 U-Std., 190,00 €
Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin.
Kursnummer: 04209003

Termin 4: Nähen 3 Tage

Fr, 31.10.25, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 30 U-Std., 114,00 €
Kursnummer: 04209004

Termin 5

Sa, 15.11.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 04209005

Termin 6

Sa, 22.11.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 04209006

Termin 8

Sa, 13.12.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 04209008

Termin 9

Sa, 10.01.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 04209009

Termin 10

Sa 17.01.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 04209011

Termin 11: Nähen in den Kurzferien

Sa, 31.01.26, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 40 U-Std., 152,00 €
Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin.
Kursnummer: 04209010

Meine Nähmaschine

Tipps und Tricks

Sticheinstellungen, Reißverschlüsse, Säume, Knopflöcher, Nahttaschen, Ausschnitte, Schrift sticken u.s.w. Auf Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen. Nähmaschine, Schnitte, Nähzutaten bitte mitbringen, können jedoch bei Bedarf gestellt werden.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Marianne Bischoff
Mi, 26.11.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 04209007

Ham Sayeh - Persisch hoffnungsvolle Lieder und Lebensfreude pur!

In Kooperation mit dem Verein KuK

Persischer Gesang trifft westliche Harmonien, Lebensfreude trifft Philosophisches, Weltmusik trifft Pop trifft lateinamerikanischen Reggae. Was als musikalischer Beitrag für einen Ted Talk mit drei Kompositionen begann, entwickelte sich schnell zu einem neuen Bandprojekt für Sanaz Zaresani (Gesang) und Boris Bansbach (Gitarre, Gesang), „... weil wir einfach nicht aufhören konnten, neue Songs zu schreiben.“ Wenn Menschen ihre Köpfe zusammenstecken, um Ideen auszutauschen, verschmelzen ihre Schatten zu einem einzigen. Im Persischen gibt es dafür einen poetischen Ausdruck: Ham Sayeh. Gleichgesinnte, die so nah zusammenstehen, dass sie nur einen einzigen Schatten werfen. Dieser Spirit lebt in den Liedern des Duos und durchdringt ihre Musik wie eine pulsierende Lebensader. Persischer Gesang trifft westliche Harmonien, Lebensfreude trifft Philosophisches, Weltmusik trifft Pop trifft lateinamerikanischen Reggae.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Boris Bansbach / Sanaz Zaresani
So, 05.10.25, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 20,00 €
Konzert
Kursnummer: 04213001



Töpfern für Eltern und Kinder in der Vorweihnachtszeit

Unter fachkundiger Anleitung entdecken Eltern und Kinder den Werkstoff Ton und können schöne selbstgetöpferte Weihnachtsgeschenke herstellen. An den ersten drei Terminen wird getöpft und am vierten Termin können die gebrannten Stücke farbig glasiert werden. Nach einem zweiten Brand (Glasurenbrand) sind die Sachen fertig und können abgeholt werden. Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind. Das 2. Kind zahlt 5,00 €. Es entstehen Materialkosten nach Verbrauch. Der Weg zum Kursraum führt unter der Überführung zwischen Forum und Oberschule durch und dann rechts rum direkt zur Außentür des Kunst- raums der Oberschule

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5
Monika Reinhardt
27.10., 03.11., 10.11., 16:00 - 18:15 Uhr
24.11. 16:00 - 19:00 Uhr (Glasuren)
08.12.2024 16:00 - 16:45 Uhr (Abholung)
5 U-Tage, 14 U-Std., 94,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04208002

Gartenfackeln und Windlichter aus Weidengeflecht

Wir flechten Gartenfackeln und Windlichter mit biegsamen Weidenruten auf kräftigen Stöcken. Diese werden mit einem Glas und Teelicht bestückt. Die Windlichter können auch zum Hinhängen mit einem Henkel versehen werden. Wer noch ein originelles Geschenk sucht, ist mit diesen Objekten gut beraten. Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Wer hat kann auch kleine Marmeladengläser mitbringen. Es besteht auch die Möglichkeit passende Gläser vor Ort zu erwerben. Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € bis 15,00 € (je nach Verbrauch) sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Meike Naughton
Di, 16.10.25, 17:45 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,45 €,
Kleingruppe: 26,45 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04210001

Pyramiden aus Weidengeflecht

Wir flechten eine dreischenkige Pyramide aus biegsamen Weidenruten. Diese kann in der Größe variieren (ca. 80 - 100 cm) und wird im Kringelgeflecht gearbeitet. Bei Bedarf kann eine Lichterkette (optimal wären 120 - 150 Lichter) mit eingearbeitet werden. Besonders schön zur Weihnachtszeit ist sie ein wahrer Hingucker.

Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Lichterkette. Die Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 € bis 18,00 € (je nach Verbrauch) sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Meike Naughton
Fr, 14.11.25, 17:45 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,45 €,
Kleingruppe: 26,45 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €
Tagesseminar
Kursnummer: 04210002

Gesundheit

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten

oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte beachten Sie die in der Ausschreibung genannten Materialien

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Meditation - Mehr Klarheit und innere Ruhe

Es gibt viele Meditationstechniken – im Sitzen oder Liegen, mit geöffneten oder geschlossenen Augen, in Stille, mit Musik oder einem Mantra. Egal welchen Weg der Meditation wir wählen, sie kann nachweislich helfen, achtsamer und präsenter zu werden und im eigenen Körper einen Ruhepol zu finden. Studien zeigen, dass regelmäßige Meditation das Stressniveau senkt, das Immunsystem stärkt und sogar die Konzentrations- und Schlafqualität verbessert. Sie fördert emotionale Ausgeglichenheit und unterstützt einen liebevolleren, achtsamen Umgang mit uns selbst und anderen. In einer zunehmend hektischen Welt bietet Meditation somit eine zeitgemäße, wissenschaftlich fundierte Methode zur mentalen Gesundheit und Stressbewältigung.

Schnuppertermin

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Iris Milz
Di, 19.08.25, 18:30 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: Q04301017

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Iris Milz
Di, 02.09.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 04301018

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Iris Milz
Do, 04.09.25, 9:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 04301019



Achtsamkeits- und Gehmeditation durch das Vilsener Holz

Wir gehen in achtsamer und meditativer Art und Weise durch das herrliche Vilsener Holz für einen entspannten Übergang in das Wochenende. Achtsamkeits- und Gehmeditation in der Natur kann helfen, die mentale Gesundheit zu fördern.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Maike Hoyer
Fr, 12.09.25, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,50 €
Kursnummer: 04301035



Ganzheitliche, systemische Babymassage und Klangentspannung

Eltern und Babykurs ab 6 Wochen bis 6 Monaten (Kleingruppe).

In diesem Kurs lernen Sie einfache Griffe, die es ermöglichen, nach Beendigung dieses Kurses, Ihrem Baby eine ganzheitliche Körpermassage zu geben. Begleitet wird jede Unterrichtseinheit von den harmonischen Klängen der Klangschalen. Die Massage in Verbindung mit Entspannung lässt Ihr Baby ruhiger schlafen.

Asendorf

Barkloger Str. 4
Martina Klinger-Tyra
Di, 30.09.25, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 04301036

Selbstfürsorge im Alltag

Tagesworkshop

Immer für andere da, aber kaum Zeit für sich selbst? In diesem Workshop lernen Sie, warum Selbstfürsorge essenziell ist und wie Sie kleine Erholungsmomente bewusst in Ihren Alltag integrieren – ohne zusätzlichen Stress. Sie erhalten praxisnahe Tipps zum Pausenmanagement und alltagstaugliche Strategien für mehr Wohlbefinden. Gönnen Sie sich diese wertvolle Zeit für sich!

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katrin Dryhaus
Sa, 08.11.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 04301015

Selbstliebe - Mini-Retreat

Zeit für mich - Ruhe finden, Kraft schöpfen

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag und tauchen Sie in vier Stunden voller Entspannung und Selbstfürsorge ein. Dieses Mini-Retreat bietet Ihnen Raum, um innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katrin Dryhaus
Sa, 23.08.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: Q04301016

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katrin Dryhaus
Sa, 24.01.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 04301016



Trauerbewältigung und Klang

Trauer, weil man einen geliebten Menschen verloren hat oder Trauer, weil eine Trennung schmerzhaft war? Es gibt viele Gründe für Trauer, die angeschaut und verarbeitet werden wollen. In einer ruhigen und harmonischen Umgebung treffen wir uns einmal wöchentlich für 90 Minuten über einen 6-wöchigen Zeitraum

Asendorf

Barkloger Str. 4
Martina Klinger-Tyra
Di, 30.09.25, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 48,00 €
Kursnummer: 04301037

Auch interessant:

Auf Stippvisite beim ZUGvogel: Einblick in moderne Hospizarbeit

Weitere Informationen auf Seite 251
Sulingen
Hospiz ZUGvogel
Di, 07.10.25, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 22303001

Entspannen mit Klangschalen

Ruhemomente für Körper, Geist und Seele

Die Fähigkeit, sich zu erholen und Ruhe zu finden, gehört zu den natürlichen menschlichen Bedürfnissen. Entspannung ist insofern ein (über-)lebenswichtiges Prinzip und kann als Gegenpol zu einem Zustand von Aktiviertheit bzw. Anspannung beschrieben werden. In dieser schnelllebigen Zeit ist es umso wichtiger, Körper, Geist und Seele Ruhephasen zu gönnen. Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden in Verbindung mit den Klängen der Klangschalen kennen.

Asendorf

Barkloger Str. 4
Martina Klinger-Tyra
Fr, 10.10.25, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 54,00 €
Kursnummer: 04301032

Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem, die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Di, 09.09.25, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €
Kursnummer: 04301021

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Do, 11.09.25, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €
Kursnummer: 04301020

Tai-Chi-Chuan von Anfang an

Sanfte Bewegung für Körper und Geist

Tai-Chi-Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die nachweislich Gesundheit, Wohlbefinden und innere Balance fördert. Die sanften, fließenden Bewegungen stärken den Körper, verbessern die Haltung und fördern gleichzeitig Entspannung, Konzentration und Atembewusstsein. Tai-Chi wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, löst muskuläre Verspannungen und unterstützt die Stressbewältigung auf natürliche Weise. Wir üben eine leicht erlernbare Kurzform des Yang-Stils – ideal für Neuanfänger und alle, die achtsam etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Marieluise Ohm
 Do, 04.09.25, 16:00 Uhr
 12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
 Kleingruppe: 94,00 €
 Kursnummer: 04301010

Workout

Wir starten mit einem Ausdauerprogramm auf dem Stepper nach temperamentvoller Musik. Anschließend gehen wir über zu gezielten Übungen der Problemzonen Bauch, Beine, Po aber auch der Rücken- und Armmuskulatur. Mit Hilfe von Kleingeräten wie Therabänder, Hanteln und Bällen wird die Muskulatur gestärkt und geformt. Stretching und Entspannungstechniken runden das Programm ab.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Doris Peck
 Do, 04.09.25, 17:45 Uhr
 12 U-Tage, 16 U-Std., 64,00 €,
 Kleingruppe: 74,00 €
 Kursnummer: 04302002



Foto: pexels.com

Schon gewusst?

Auf unserer Webseite unter dem Suchbegriff „Präventionskurs“ finden Sie die Kurse, die bei Ihrer Krankenkasse erstattungsfähig sind. Darunter sind auch Onlinekurse sowie ein Wochenendkompaktangebot.

Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss. Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behälter für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Soweit nichts anderes vermerkt, bitten wir um Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

Einfach Sizilien – Kochkunst mit Sonne im Herzen

So schmeckt Sizilien! Sizilien – das ist Sonne, Meer und eine Küche, die so vielfältig ist wie die Insel selbst. In diesem Kochkurs entdecken wir traditionelle sizilianische Rezepte und lernen, wie einfach sie sich zubereiten lassen. Ob aromatisch, herzhaft oder süß – jede Speise bringt ein Stück Mittelmeer-Feeling auf den Teller. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, der die Sonne Siziliens direkt in Ihre Küche holt.

Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behälter für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 20,00 €) für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Küche, Auf der Loge 5
Anja Del Longo
Mi, 17.09.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04305001

Nährstoffe und Ernährung in den Wechseljahren

Beschwerden gezielt vorbeugen und lindern, um gesund und fit zu bleiben!

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, die durch hormonelle Veränderungen gekennzeichnet ist. Während dieser Zeit erfahren Frauen eine Vielzahl von Beschwerden, die sowohl körperlich als auch emotional sehr belastend sein können. Zu den häufigsten Beschwerden gehören Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, trockene Haut und Haare sowie Gelenkschmerzen. Das kann das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen und das tägliche Leben erschweren. Aber auch emotionale Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Angstzustände sind keine Seltenheit. Die Dozentin ist zertifizierte Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit und gibt in ihrem Vortrag Hilfestellungen und Tipps, die Wechseljahre besser zu meistern.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Birgit Klingbeil
Di, 30.09.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04305008

Mit dem Longevity-Code gesund in den Tag

Wie schaffen es Menschen in Okinawa, Sardinien oder Costa Rica, gesund über 90 Jahre alt zu werden? Die Forschung kennt heute viele der Antworten und sie sind überraschend alltagstauglich! Das Konzept der Longevity (Langlebigkeit) beruht auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und jahrtausendealtem Wissen. Der Schlüssel liegt oft in kleinen, bewussten Entscheidungen – wie einem nährstoffreichen Frühstück. In diesem Impulsvortrag lernen Sie, wie Sie mit einfachen Veränderungen am Morgen Ihre Gesundheit nachhaltig fördern können. Die Kursleiterin ist ausgebildeter Longevity Coach und zeigt Ihnen praxisnah, wie sich Ernährung, Routinen und mentale Ausrichtung sinnvoll verbinden lassen. Neben spannenden Einblicken in die sogenannten „Blue Zones“ erhalten Sie konkrete Tipps, Rezepte und Ideen für einen energiegeladenen Start in den Tag – ganz ohne Diätstress oder radikale Umstellungen. Zum Ausklang wird gemeinsam gefrühstückt.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Jana Jeske
Fr, 26.09.25, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,50 €,
Kleingruppe: 15,50 €
Kursnummer: 04305020



Köstlich fernöstlich - die asiatische Küche

Lernen Sie, wie Sie scharf, sauer, salzig, süß und umami perfekt kombinieren. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein frisches 4-Gänge-Menü zu, das lecker und authentisch ist. Sie erfahren, welche Zutaten wichtig sind und wie Sie die Aromen ausbalancieren. Spaß und praktische Tipps stehen dabei im Vordergrund so köstlich fernöstlich macht Kochen Freude!

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Anja Del Longo
Di, 18.11.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04305003

Zuckerfrei glücklich

Genießen ohne Zucker - aktuelle Trends und Mythen

Nahezu jeder weiß, dass herkömmlicher Haushaltszucker im Körper zu stillen Entzündungen führen kann und für viele unserer Zivilisationskrankheiten mit verantwortlich ist. Aber auch wenn viele Produkte als »zuckerfrei« angepriesen werden, verstecken sich darin oft Zuckeraustausch- und Süßstoffe. Einige Menschen tracken deshalb ihren Blutzuckerspiegel. Aber macht das Sinn? In diesem Vortrag klärt die Referentin, eine zertifizierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, über das Thema auf.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Birgit Klingbeil
Mi, 19.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04305006

Wir machen Appetit auf Klimaschutz

Was ist nachhaltige Ernährung? Regional, saisonal, Bio, ...? Welche Rolle spielen diese Begriffe in einer klimaschonenden Ernährung? Kann man klimafreundlich kochen? Diesen Fragen wollen wir nachgehen und dazu Gerichte zubereiten und gemeinsam in gemütlicher Runde probieren.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Kerstin Gissel
Fr, 09.01.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04305007

Clever kochen, statt wegwerfen - Kreative Resteküche

Kennen Sie das? Nach dem Kochen bleiben oft Lebensmittelreste übrig, die viel zu schade für die Tonne sind. In diesem Kurs entdecken wir kreative Möglichkeiten, Lebensmittel sinnvoll weiterzuverwenden.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ursula Fischer
Mi, 29.10.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04305005

Kochen ohne Zucker

Gemeinsam bereiten wir Gerichte ohne Zucker zu und verzichten dabei nicht auf den süßen Geschmack und Genuss. Lernen Sie die Zuckerfallen in vielen Lebensmitteln und süßende Alternativen kennen. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behälter für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 10,00 €/Abend) für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Annemarie Stührmann
Mi, 05.11.25, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 04305004

Weihnachten in Italien

»Cucina natalizia!«in vier Gängen

Lernen Sie, wie Sie scharf, sauer, salzig, süß und umami perfekt kombinieren. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein frisches 4-Gänge-Menü zu, das lecker und authentisch ist. Sie erfahren, welche Zutaten wichtig sind und wie Sie die Aromen ausbalancieren. Spaß und praktische Tipps stehen dabei im Vordergrund so köstlich fernöstlich macht Kochen Freude!

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstr. 55
Anja Del Longo
Do, 11.12.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 04305002



Sprachen

Englisch Konversation - A2/B1

Aktuelle Themen aus England

Neue Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen, die mit ihrem Englisch in freundlicher Runde Spaß haben wollen, sind herzlich willkommen. Lassen Sie sich inspirieren von Günter Schwarz, der nach 38 Jahren in England wieder in Deutschland lebt und abwechslungsreiche Materialien für Sie bereithält. Also mitmachen....! Kein Unterricht in den Ferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Günter Schwarz
Mo, 29.09.25, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €, Kleingruppe: 86,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 04406008

Französisch von Anfang an 1 - A1

Ohne Vorkenntnisse

Lernen Sie Französisch in einer entspannten Atmosphäre - ohne Leistungsdruck! Sie lieben den Klang dieser wunderschönen Sprache und möchten zudem eintauchen in die französische Lebensart? Dann freuen Sie sich auf diesen Kurs: Sie lernen Französisch von Anfang, dabei müssen Sie nicht perfekt werden, sondern vor allem Spaß am Erlernen und Sprechen dieser melodischen Sprache haben. Los geht's, bienvenue! Lehrwerk: Rencontres en français A1, ab Lektion 1; Klett. (ISBN: 978-3-12-529647-3). Kein Unterricht am 09.10. sowie in den Herbstferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katrin Ruge-Liesenhoff
Do, 18.09.25, 19:00 Uhr
11 U-Tag, 22 U-Std., 72,60 €, Kleingruppe: 82,60 €, Kleinstgruppe: 121,00 €
Kursnummer: 04408002

Französisch von Anfang 3 - A1

Geringe Vorkenntnisse erforderlich

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende der vorangegangenen beiden Kurse sowie alle mit entsprechenden Vorkenntnissen, die wieder in die französische Sprache einsteigen möchten. Wir lernen Französisch in einer entspannten Atmosphäre - ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß! Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 0178 6953378.

Lehrwerk: Rencontres en français A1, ab Lektion 5; Klett. (ISBN: 978-3-12-529647-3)
Kein Unterricht am 09.10. sowie in den Herbstferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katrin Ruge-Liesenhoff
Do, 18.09.25, 17:30 Uhr
11 U-Tag, 22 U-Std., 72,60 €, Kleingruppe: 82,60 €, Kleinstgruppe: 121,00 €
Kursnummer: 04408001

Spanisch lernen blitzschnell 4 - A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Ein Kurs für alle, die schon Spanisch lernen oder wieder einsteigen wollen. Gemeinsam bleiben wir am Ball! Wir tauchen ein in lustige, unterhaltsame und einfache Konversationen, um bisherige Sprachkenntnisse durch lebendige Dialoge zu erweitern. Bereitet euch in diesem Kurs auf alltägliche Gesprächssituationen vor, die ihr ganz entspannt meistern werdet - sei es ein Treffen mit spanischen Freunden oder im Urlaub in einem spanischsprachigen Land.

Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub A1, ab Lektion 4; Klett.
Kein Unterricht in den Ferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Nubia Salame
Di, 09.09.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 36 U-Std., 118,80 €, Kleingruppe: 128,80 €, Kleinstgruppe: 198,00 €
Kursnummer: 04422003

En höstdag i Sverige

Tageskurs am Wochenende für Interessierte mit Vorkenntnissen

Hallå där! Du hast bereits eine Weile Schwedisch gelernt und möchtest einen Tag lang hineintauchen in das Land der Seen und Elche? Mehr erfahren über die gesellschaftlichen und sprachlichen Gepflogenheiten im Land? Wir üben ein paar Elemente zu Satzaufbau und Grammatik und selbstverständlich die Grundlagen der Konversation, die wir in kleinen Gesprächsrunden vertiefen. Välkommen!

Bruchhausen-Vilsen

Bruchhausen-Vilsen; Bavendamsches Haus
Sa, 18.10.2025, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 30,40 €
Kleingruppe: 35,40 €, Kleinstgruppe: 49,00 €
Kursnummer: 04420001

Computer & Co.

Auffrischkurs Computerarbeiten

Auffrischung von:

- Word
- E-Mail
- allgemeine Computerarbeiten
- ggf. Excel (Basis)

Unterrichtszeiten: montags und mittwochs von 15:30 - 17:00 Uhr;
Bitte eigene Laptops mitbringen, keine Tablets. Nur Windows.
max. 7 Teilnehmende

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Svea Bönsch
Mo, 18.08.25, 15:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 37,80 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 49,80 €,
4 TN: 69,80
Kursnummer: Q04501002

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Svea Bönsch
Mo, 29.09.25, 15:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 37,80 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 49,80 €,
4 TN: 69,80
Kursnummer: 04501002

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Svea Bönsch
Mo, 01.12.25, 15:30 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 37,80 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 49,80 €,
4 TN: 69,80
Kursnummer: 04501003



Computerkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Inhalt:

- Einstieg in den Computer, die Tastatur und die Nutzung der Maus
- Erste Schritte im Internet
- E-Mails kennenlernen und damit umgehen
- Betrug und Fake-Nachrichten erkennen und richtig behandeln
- Erste Schritte auf dem Bildschirm, Programme kennen lernen

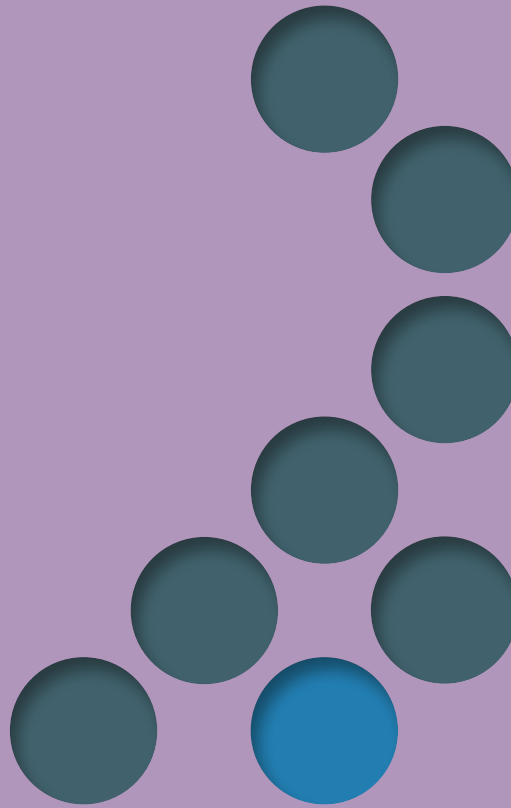
Bitte das eigene Gerät mitbringen, keine Tablets!

max. 7 Teilnehmende

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Svea Bönsch
Mo, 03.11.25, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 59,20 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,20 €,
4 TN: 82,50 €
Kursnummer: 04501001

Sulinger
Land



Gesellschaft 247

Kultur 249

Gesundheit 251

Sprachen 253

Computer & Co. 255



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Kirchdorf/Varrel

Gerhard Kropf

Im Lohfelde 3
27259 Varrel
Tel. 04274 675
gerhard.kropf@vhs-lkdh.de

Schwaförden

Sabine Rasper

Atelierhof Scholen 53
27251 Scholen
Tel. 04245 9623023
sabine.rasper@scholen53.de

Sulingen

Anette Sander

Nienburger Straße 91
27232 Sulingen
Tel. 04271 1745
anette.sander@ewetel.net

Kirchdorf – Samtgemeinde-Infos

Rathausstraße 12, 27245 Kirchdorf
Tel. 04273 88-0, Fax 04273 88-77
www.kirchdorf.de
info@kirchdorf.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:00 – 12:00 Uhr
Do. 14:00 – 18:00 Uhr

Schwaförden – Samtgemeinde-Infos

Poststraße 157, 27252 Schwaförden
Tel. 04277 9303-0, Fax 04277 9303-50
www.schwaförden.de
info@schwaförden.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:00 – 12:00 Uhr
Do. 15:00 – 17:00 Uhr
und nach tel. Vereinbarung

Siedenburg – Samtgemeinde-Infos

Allee 4, 27254 Siedenburg
Tel. 04272 79-0
www.siedenburg-online.de
kontakt@siedenburg-online.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 8:30 – 12:00 Uhr
Di. 14:00 – 17:00 Uhr, Do. 14:00 – 18:00 Uhr

Sulingen – Infos der Stadtverwaltung

Galtener Straße 12, 27232 Sulingen
Tel. 04271 88-0, Fax 04271 88-33
www.sulingen.de
stadt@sulingen.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo., Mi. und Fr. 8:00 – 12:30 Uhr
Di. 8:00 – 17:00 Uhr, Do. 8:00 – 18:00 Uhr
und nach Vereinbarung



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Unterrichtsräume

- VHS im Sunpark
Nienburger Str. 25, 27232 Sulingen
- Grundschule Kirchdorf
Glockenberg 16, 27245 Kirchdorf
- Dorfgemeinschaftshaus Kirchdorf
Ihloge 13, 27245 Kirchdorf
- Küsterhaus Varrel
Hohe Straße 12, 27259 Varrel
- Heuerlingshaus
Mallinghäuser Straße 10
27257 Sudwalde
- Schule Schwaförden
27252 Schwaförden
- Familiengesundheitszentrum
Bassumer Str. 8, 27323 Sulingen
- Atelierhof, Scholen 53
27251 Scholen
- Gemeindehaus der
Evangelischen Kirche Scholen
Dorfstraße, 27251 Scholen
- Grundschule Scholen / B61
27251 Scholen
- Fachwerkhaus
Sportlerheim, 27246 Borstel
- Grundschule Sulingen
Schmelingstraße 32, 27232 Sulingen
- Point of Physio
Nienburger Str. 178, 27232 Sulingen
- Sporthalle des SV Lessen 1946 e. V.
Groß Lessen 38 (hinter der Grundschule)
27232 Sulingen
- Hospiz ZUGvogel
Wiesenweg 6a
27232 Sulingen

Gesellschaft

Aktuelle Entwicklungen zum Schutz des Bundesverfassungsgerichts

Impulsvortrag mit anschließender Gesprächsrunde

Eine tragende Säule der Demokratie ist eine funktionierende und unabhängige Justiz- in Deutschland ist dies auf Bundesebene das Bundesverfassungsgericht. Wir erleben in diesen Zeiten häufiger, wie es Versuche in verschiedenen Ländern Europas und der Welt gibt, die Macht der Justiz zu beschränken. Es gibt die Sorge, dass auch in Deutschland das Bundesverfassungsgericht in seiner Funktion beschnitten werden könnte. Daher einigte sich vor einiger Zeit der Großteil der parlamentarisch vertretenen politischen Parteien auf Änderungen des Grundgesetzes zugunsten eines besseren Schutzes der Institution Bundesverfassungsgericht. Hier ging es insbesondere um die verfassungsrechtliche Verankerung von Regeln zur personellen Zusammensetzung dieses Gerichts. Dies ist deswegen wichtig, weil das Bundesverfassungsgericht die wichtigste Rolle bei der Umsetzung des Grundgesetzes spielt, auch auf Grundrechte bezogen. Wie steht es um die Änderungen? Sind möglicherweise weitere Änderungen notwendig? Und wie ist es derzeit um die tatsächliche Rolle des Bundesverfassungsgerichts bestellt? Dies möchte diese Veranstaltung versuchen, zu beantworten. Sie wird auch die Möglichkeit bieten, sachbezogene tagesaktuelle Fragen der Teilnehmer zu diskutieren. Um Anmeldung wird gebeten.

Sulingen

GiBS Sulingen e.V., Lange Str. 12
Dimitrios Parashu
Mi, 17.09.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, entgeltfrei
Kursnummer: 22100001



Bridge Fortgeschrittenenkurs

Dieser Kurs richtet sich an SpielerInnen, die bereits Grundkenntnisse in Bridge besitzen. Egal wie lange Sie spielen, Sie werden immer neue Facetten an dem Spiel entdecken. Bridge wird auf der ganzen Welt nach einheitlichen Regeln gespielt. Als Bridgespieler entdecken Sie also gleichzeitig eine neue Fremdsprache.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
Dieter Reddig
Di, 23.09.25, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €
Kursnummer: 22100002

Immer diese Störer - Leben und Arbeiten mit Störungen

Verhaltensauffälligkeiten entwickeln Kinder und Jugendliche aus unterschiedlichen Gründen. In diesem Kurs werden wir Motive, Hintergründe und Zuschreibungen von auffälligem Verhalten ausleuchten und darüber hinaus, Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs herausarbeiten. Anhand konkreter Fallbeispiele werden wir exemplarisch Handlungsstrategien im Sinne eines entwicklungsfördernden Umgangs mit Verhaltensauffälligkeiten erarbeiten. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Pädagogen und alle interessierten Menschen.

Kursbeginn: 08.09.2025, am ersten Kurstag werden die weiteren Kurstermine festgelegt.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Dr. Wolfgang Raabe
Mo, 08.09.25, 19:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 58,00 €
Kursnummer: 22106001

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte Bahrenborstel-Holzhausen

Dorfgeschichte und Siedlungen werden unser Thema sein. Viele Fotos und Geschichten sind gesammelt worden, die wir während der Veranstaltungen zeigen. Siedlungsformen nach dem 2. Weltkrieg als Flüchtlinge und Vertriebene in unsere Dörfer kamen. So die Geschichte der ehemaligen Baracke in Bahrenborstel und ältere Siedlungsformen wie die Arbeiter-siedlung Hespeloh oder die Siedlung Ravels.

Am 1.8.2027 wird der Landkreis Diepholz 50 Jahre alt. Wie sich unsere Dörfer seitdem entwickelt haben, auch das wird ein Thema sein. Alle die sich dafür interessieren sind in unserem Kurs herzlich willkommen.

Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Genaue Termine werden mit der Gruppe abgesprochen.

Bahrenborstel, Remise, Dorfplatz

Irmgard Krebs

Mi, 24.09.25, 14:30 Uhr

7 U-Tage, 24 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 11101003

Geschichtswerkstatt Lindern

Die Chronik ist erstellt. Es finden weiterhin Treffen zu unterschiedlichen Themen statt. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Die Termine werden mit der Gruppe abgesprochen.

Lindern/Sulingen

Feuerwehrgerätehaus

Rita Mohrmann

Fr, 28.11.25, 15:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Arbeitskreis

Kursnummer: 22101001

Faszination Kraniche

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Naturpark Dümmer

Nach einem Bildervortrag über Kraniche begeben wir uns auf eine Kranichbeobachtungstour zu Nahrungsflächen im Renzeler Moor und anschließend ins Wietingsmoor zur Kranichbeobachtungsstelle in Freistatt, um den abendlichen Einflug der Kraniche zu ihrem Nachtquartier zu beobachten - immer wieder ein Erlebnis.

Erwachsene: 8,00 €

Kinder: 4,00 €

Bezahlt wird vor Ort!

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus

Gerhard Kropf

1 U-Tag, 4 U-Std.

Termin 1:

Do, 09.10.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 11110001

Termin 2:

Di, 21.10.25, 15:30 Uhr

Kursnummer: 11110002



Kultur

„Intuitives Malen“ und kreative Collagen

Mit Kreativität zur Ruhe kommen

In diesem Workshop verbinden wir kreatives Arbeiten und Achtsamkeit, um innere Bewegung zu fördern und Stress abzubauen. Mithilfe von intuitivem Malen, Collagen und achtsamen Übungen entdecken die Teilnehmenden kreative Wege, um den Kopf freizubekommen, festgefahrene Gedanken zu lösen und den Moment bewusst zu erleben. Der Fokus liegt auf dem Prozess und nicht auf dem Endprodukt. Alle Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir gestalten KEINE ästhetische Kunst.

Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Ölpastellkreiden, Wasserfarben, Pinsel, Collagematerial

Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 €, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind.

Bitte bequeme Kleidung tragen, die auch Farbe abbekommen darf.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Lisa-Marie Klug

Sa, 25.10.25, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 18,20 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 22,00 €

Kursnummer: 22207001

Große weibliche Figur aus Beton

Große, klassische, stabil stehende weibliche Akt-Figur (ohne Arme) in weicher Form mit sanften Rundungen. Befestigt auf Eisen, ist sie sehr stabil bei Wind und Wetter. Zuhause kann sie noch in Bronze patiniert werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: eine 3 l bis 5 l Plastikschale und Einmalgummihandschuhe. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 50,00 €. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

Ehrenburg

Grund- und Hauptschule
Judite Weitekamp

Sa., 22.11.2025 von 11:00 - 14:45 Uhr

So., 23.11.2025 von 11:00 - 14:45 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 38,00 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 50,60 €

Kursnummer: 22210002

Gute-Laune-Figur

Fliegendes Engelchen oder Weihnachtsmann auf Holzklotz

Ein munterer Hingucker im Garten oder auf dem Weihnachtstisch. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Kunststoffschale und Gummihandschuhe; bitte bereiten Sie zum Transport der fertigen Figur ein Kissen vor. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 30,00 €. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

Ehrenburg

Grund- und Hauptschule
Judite Weitekamp

So, 14.12.25, 11:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 28,10 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 38,50 €

Kursnummer: 22210001

Das etwas andere Aquarell

Auch Acrylmaler/-innen sind willkommen!

Kursinhalt: Wiederholung der Grundtechniken der Aquarellmalerei und Möglichkeiten, eine Verbindung zwischen verschiedenen Maltechniken herzustellen. Zum Beispiel: Aquarell auf Leinwand, Arbeiten mit Pinsel, Spachtel, Schwamm und verschiedenen Mehlen (Marmormehl usw.)! Ziel ist es, Motive von der Skizze zum fertigen Bild zu erarbeiten und dabei verschiedene Techniken einzusetzen. Es wählt sich jede/r seine bevorzugte Technik. Bildvorlagen können gern mitgebracht werden, sind aber auch in großer Zahl vorhanden. Bitte mitbringen: eigener Aquarellkasten und Aquarellpapier, Acrylfarben usw. Leinwände können vor Ort erworben werden. Es entstehen Materialkosten.

Varrel bei Sulingen

Oberschule, Wehrblecker Str. 2
Karin Altrogge
Do, 11.09.25, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 79,30 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 115,50 €
Kursnummer: 11207004

Töpfern, was das Zeug hält

Was Sie schon immer mal mit Ton ausprobieren wollten

Entdecken Sie Ihre Kreativität beim Modellieren, Aufbauen, Drehen auf der Scheibe. Ob Topf oder Phantasiegebilde, alles ist möglich. Und nebenbei erfahren Sie noch etwas mehr über Ton und Techniken. Die entstandenen Arbeiten können mit farbigen Engoben bemalt werden. Nach dem Schrühbrand werden sie im Elektroofen bei 1300 Grad gebrannt. Es sind genügend Drehscheiben zum Ausprobieren für alle Teilnehmenden vorhanden. Es wird in einer Kleinstgruppe gearbeitet. Es entstehen Material- und Brennkosten. Bitte Arbeitskleidung und Mittagsimbiss mitbringen. Ton wird vor Ort erworben.

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Sa, 22.11.25, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 13 U-Std., 180,00 €
Wochenendseminar
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 16208001

Nähen kann so einfach sein!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Kissen, Deko-Schals, Decken oder Bluse, Rock, Jacke & Co. - hier können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe.

Scholen

Grundschule
Waltraud Beneke
Mi, 01.10.2025, 19:30 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,00 €
Kleinstgruppe (5-6 TN): 66,00 €
Kursnummer: 16209002



Foto: pexels.com

Gesundheit

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten

oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte beachten Sie die in der Ausschreibung genannten Materialien.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Auf Stippvisite beim ZUGvogel: Einblick in moderne Hospizarbeit

Hospiz – ist das nicht ein Ort voller Stille, Leid und Abschied? Viele Menschen haben genau dieses Bild im Kopf. Doch das Hospiz ZUGvogel zeigt, dass Hospizarbeit so viel mehr bedeutet: Lebensqualität bis zuletzt, Raum für Kreativität, herzliche Begegnungen und persönliche Wünsche. Was passiert tatsächlich hinter den Türen des ZUGvogels? Ist ein Hospiz wirklich nur ein Ort zum Sterben? Wird dort überhaupt noch gelacht? Und wie sieht der Alltag der Gäste aus – aktiv und selbstbestimmt oder ans Bett gefesselt? Anlässlich des Welthospiztages beantwortet das Team des Hospizes diese und viele weitere Fragen offen und authentisch. Erfahren Sie, wie moderne Hospizarbeit funktioniert, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und warum auch Humor hier seinen Platz hat. Um Anmeldung wird gebeten.

Sulingen

Hospiz ZUGvogel
Di, 07.10.25, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 22303001



Hatha Yoga - Energie, Frieden und Glückseligkeit anheben!

Lade durch Yoga Energie, Freude, Frieden und Ruhe ein

Das Praktizieren von Yoga kann zur geistigen Ruhe verhelfen. Die Energie, der Elan und die Vitalität werden gesteigert. Im Mittelpunkt steht die Gesundheit der Wirbelsäule. Der Rücken wird kräftiger und flexibler, und die Durchblutung wird gefördert. Yoga-Übungen steigern die Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln, Sehnen und Bändern. Sie massieren die Organe und optimieren ihre Funktion. Atem-, Entspannungstechniken und Meditation runden den Kurs ab und sorgen für Ruhe und tiefe Entspannung. Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele, es geht um das ganzheitliche Erleben.

Sulingen

Point of Physio, Nienburger Str. 178
Cornelia Howind
Fr, 15.08.25, 09:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 85,90 €, Kleingruppe: 95,90 €
Kursnummer: Q22301013

Hatha-Yoga, den Körper beleben, den Geist beruhigen und die Seele erfreuen!

Das Praktizieren von Yoga kann zur geistigen Ruhe verhelfen. Die Energie, der Elan und die Vitalität werden gesteigert. Im Mittelpunkt steht die Gesundheit der Wirbelsäule. Der Rücken wird kräftiger und flexibler, und die Durchblutung wird gefördert. Yoga-Übungen steigern die Beweglichkeit von Gelenken und Muskeln, Sehnen und Bändern. Sie massieren die Organe und optimieren ihre Funktion. Atem-, Entspannungstechniken und Meditation runden den Kurs ab und sorgen für Ruhe und tiefe Entspannung. Yoga harmonisiert Körper, Geist und Seele, es geht um das ganzheitliche Erleben.

Sulingen

Point of Physio, Nienburger Str. 178
Cornelia Howind
Fr, 07.11.25, 09:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 75,15 €, Kleingruppe: 85,15 €
Kursnummer: 22301001

Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem, die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Sulingen

Familien- und Gesundheitszentrum,
Bassumer Str. 8
Helga von Glahn
Mi, 10.09.25, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €
Kursnummer: 22301010

Wassergymnastik

Borstel

Hallenbad
jeweils mit Sabine Waldera
jeweils 14 U-Tage, 14 U-Std., 98,00 €,
Kleingruppe: 108,00 €, inkl. Eintrittsgeld

Kurs 1:

Do, 16.10.25, 13:30 Uhr
Frauengruppe
Kursnummer: 19302001

Kurs 2:

Do, 16.10.25, 14:15 Uhr
Frauengruppe
Kursnummer: 19302002

Kurs 3:

Do, 16.10.25, 15:00 Uhr
gemischte Gruppe
Kursnummer: 19302003



Mehr als nur Rücken

Ganzkörpertraining für ein starkes Fundament

Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem nicht nur Ihre Rückenmuskulatur gestärkt wird, sondern der gesamte Körper als starkes Fundament für einen gesunden Rücken im Fokus steht. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm aus Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnübungen. Gemeinsam aktivieren wir Ihre tiefe Rumpfmuskulatur, verbessern Ihre Haltung und lernen, wie Sie Ihren Rücken im Alltag entlasten können. Egal, ob Sie Rückenbeschwerden vorbeugen oder bereits vorhandene Beschwerden lindern möchten – in diesem Kurs stärken Sie Ihren gesamten Körper und legen den Grundstein für einen starken und schmerzfreien Rücken.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (keine Umkleide vorhanden) und eine Matte, etwas zu Trinken.

Kirchdorf

Dorfgemeinschaftshaus
Saskia Albers
Di, 09.09.25, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 11302001



Foto: pixabay.com

Ihnen fehlt die Seite zur Ernährungsbildung?

Die servieren wir gerade frisch an!

Unsere Rezepte für spannende Kurse in der Ernährungsbildung brauchen noch die richtige Würze – und die kommt von Ihnen!

Wir suchen Kursleitungen

Wir suchen Kursleitungen in Ihrer Region, um das Ernährungsangebot fortzusetzen. Melden Sie sich bei Interesse bei uns.

Sprachen

Englisch-Basics kompakt – A1

Lernen - Festigen - Anwenden

Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die Schritt für Schritt ins Englische einsteigen möchten. Der Kurs beginnt mit einem kompakten Samstagstermin (06.09. von 09:00 bis 12:00 Uhr), bei dem grundlegenden Wortschatz, einfache Satzstrukturen und erste Redemittel vermittelt werden. An zwei weiteren Montagen (15.09. und 13.10., jeweils von 16:00 bis 17:30 Uhr) liegt der Schwerpunkt auf Wiederholung, Anwendung und dem gemeinsamen Sprechen. Ideal für alle, die kompakt und mit System starten möchten!

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Christin Harbarth
Sa, 06.09.25, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 31,40 €,
Kleinstgruppe: 44,00 €
Kursnummer: 22406001

English Refresh & Boost – A2/B1

Wochenendkurs für Interessierte mit Vorkenntnissen

Sie möchten Ihr Englisch verbessern, aber der Alltag ist voll? Dieser Kurs bietet die perfekte Kombination aus flexiblem Selbstlernen und gezielter Unterstützung: Mit einem gut strukturierten Lehrwerk arbeiten Sie eigenständig zwischen den Kurstagen. In den Präsenztreffen wiederholen wir gemeinsam zentrale Inhalte, klären Fragen und üben das freie Sprechen. Ideal für alle, die bereits Grundkenntnisse auf dem A2-Niveau mitbringen, diese festigen und in Richtung Niveau B1 erweitern möchten.

Lehrwerk: Great! A2, 2nd edition - Hybride Ausgabe allango; Klett. (ISBN 978-3-12-501757-3)
Kurstage: 20.09., 11.10., 01.11., 06.12.2025 sowie 10.01.2026; jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Christin Harbarth
Sa, 20.09.25, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €,
Kleingruppe: 86,00 €,
Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 22406002

Réactivez votre français - A2/B1

Vorkenntnisse erforderlich

Lesen - hören - sprechen - lachen! In der Gruppe macht's mehr Spaß. Wir wollen alte Kenntnisse auffrischen oder vor dem Vergessen bewahren, für eine Reise oder eine Begegnung mit Franzosen gerüstet sein, uns über das Nachbarland informieren. Wir arbeiten zur Zeit. nicht mit einem Lehrwerk, sondern nutzen aktuelles Material, z.B. die Zeitschrift ECOUTE. Trotz unterschiedlichem Kenntnisstand gibt es Erfolgserlebnisse für Jede und Jeden in der Gruppe.

Kein Unterricht in den Ferien.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Ulrike Wiese
Mi, 10.09.25, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €,
Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 22408003

Chinesisch von Anfang an 1 - A1

Blended Learning

Dieser Kurs führt in die schöne chinesische Sprache ein und macht nebenbei mit der chinesischen Kultur bekannt. Ideal für alle Interessierten ohne Vorkenntnisse, beruflich und privat Reisende. Lernen Sie Alltagssituationen spielend zu meistern. In diesem Kurs werden Präsenz- und Onlineunterricht miteinander verknüpft. Es gibt zwei Präsenztermine. Zum Kursauftakt treffen Sie sich vor Ort in Sulingen, lernen die Kursleiterin und die anderen Lernenden persönlich kennen. Auch der Abschluss findet dort gemeinsam statt. Dazwischen lernen Sie ganz bequem von zu Hause aus und trotzdem im Austausch mit den anderen. Der Onlineunterricht findet über das Konferenzsystem »Zoom« statt.

Präsenz: 10.09. und 26.11.2025,

jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr

Online: 18:00 bis 19:30 Uhr

Kein Unterricht in den Ferien

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25

(Zugang Rückseite des Hauses)

Shifen Liu

Mi, 10.09.25, 18:00 Uhr

10 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €,

Kleingruppe: 82,60 €,

Kleinstgruppe: 121,00 €

Kursnummer: 22402002



Foto: pexels.com

Computer & Co.

Computer für Einsteigerinnen und Ein- steiger

Sie besitzen ein Notebook (Laptop), haben aber Schwierigkeiten im Umgang oder es gibt technische Probleme. Dann kommen Sie mit Ihrem Gerät zu uns und wir werden eine Lösung finden.

Bitte das eigene Notebook mitbringen.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Harald Knübel

2 U-Tage, 4 U-Std., 16,40 €, Kleingruppe:
21,40 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 31,40 €;
3 - 4 TN: 41,40 €

Mo, 18.08.2025, 17:30 Uhr

Kursnummer: Q22501007

Di, 04.11.25, 17:30 Uhr

Kursnummer: 22501006

Fr, 06.01.26, 17:30 Uhr

Kursnummer: 22501007



Smartphone-Einführungskurs – für Senioren

Sie besitzen ein Smartphone oder ein Tablet mit Android als Betriebssystem? Doch was kann der smarte Computer alles? In diesem Kurs werden Sie neben der reinen Bedienung und dem allgemeinen Umgang mit Ihrem Gerät, weitere Einsatzmöglichkeiten kennen lernen. Er kann Ihnen als Basis dienen, um mit dem technologischen Wandel Schritt halten zu können. Viele Übungsphasen in angenehmer Atmosphäre werden Ihnen helfen, sich mit Ihrem Smartphone vertraut und sicher zu fühlen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Ladekabel und ggf. Betriebsanleitung mit. Es können auch Smartphone mit Apple OS mitgebracht werden.

- Inhalte:
- Einsatzmöglichkeiten
 - Unterschiede und Gleiches zwischen den Geräten kennen lernen
 - Grundlegende Bedienung u. Funktionen
 - Einstellungen u. Verbindungen
 - gewohnte Telefonfunktion schnell erreichen
 - Programme u. Apps nutzen
 - im Internet mit dem Smartphone/Tablet

- E-Mails schreiben und verwalten
 - Datensicherheit – sicher online sein
- Bitte das eigene Smartphone mitbringen. IPHONE Besitzer denken Sie bitte an Ihre APPLE ID.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Harald Knübel

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €,

Kleingruppe: 21,40 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 31,40 €;

3 – 4 TN: 41,40 €

Fr, 12.09.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501003

Fr, 19.09.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501002

Fr, 24.10.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501004

Fr, 07.11.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501008

Fr, 14.11.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501009

Fr, 21.11.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501010

Fr, 28.11.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501011

Fr, 05.12.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501012



Hilfe und Beratung für Smartphone, Tablet und Notebook (Laptop)

Sie wollen sich ein Smartphone, Tablet oder Notebook kaufen und möchten sich aber vor dem Kauf beraten lassen. Sie haben sich schon ein Smartphone, Tablet oder Notebook gekauft und brauchen Hilfe bei der Einrichtung oder Benutzung. Sie besitzen schon länger ein Smartphone, Tablet oder Notebook und Sie haben Probleme mit diesen Geräten.

Dann kommen Sie zu uns, wir helfen Ihnen weiter. Dies ist kein Smartphone-Einführungskurs. Die Kenntnisse aus dem Smartphone-Einführungskurs werden hier vorausgesetzt. Hier können Teilnehmende direkt Fragen zu ihrem Gerät stellen und sich bei konkreten Problemen helfen lassen.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Harald Knübel
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €,
Kleingruppe: 21,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 31,40 €;
3 - 4 TN: 41,40 €

Fr, 12.12.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501022

Fr, 19.12.25, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501023



Der Apple-Kosmos leicht erklärt

Einfach verstehen, einfach lernen, einfach anwenden!

Lassen Sie sich in die Apple-Welt entführen! Ob Mac, iPad oder iPhone, Sie wollten schon immer mal aus der Windowswelt entfliehen oder sind einfach nur interessiert? Wir werden zusammen den Kosmos von Apple, mit den Betriebssystemen und Geräten beleuchten. Wie arbeitet man mit Pages, Numbers, Notizen und den vielen weiteren nativen Apple Programmen. Am Kursende können Sie problemlos selber mit dem erlernten Wissen die Faszination Apple's anwenden, genießen und nutzen. Dieser Kurs ist eher für Apple-Neulinge geeignet. Bitte das eigene Apple-Gerät mitbringen. Max. 7 TN

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Oliver Schnau
Mo, 01.09.25, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 59,20 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,20 €;
3 - 4 TN: 119,00 €
Kursnummer: 22501001



Apple MacBook

Aufbaukurs!

Ein kleines Grundwissen sollte vorhanden sein und jetzt sind Sie neugierig geworden und wollen tiefer in die Applewelt eintauchen. Hier lernen Sie, verständlich erklärt, wie man richtige Backupstrategien entwickelt. Verlorene Dateien gehören der Vergangenheit an. Sie lernen das Dateimanagement kennen, was für viele Menschen ein rotes Tuch ist. Sie lernen, wie Sie damit besser umgehen können. Sie verstehen, mit der iCloud und externen Datenträgern umzugehen, auch lernen Sie die Dateistrukturen kennen. Nach dem Kurs werden Sie wissen, wo und wie Sie Ihre Dateien speichern, sichern und wiederfinden können. Dazu gehört natürlich auch der Umgang mit dem Apple Office (Pages, Numbers, Keynote). Teilen, senden, gemeinsam an einem Dokument arbeiten! Was ist mit Apple Office alles möglich? Das alles führt Sie tiefer in die Apple-MacBook-Materie ein und beleuchtet all die schönen Dinge, die Apple ausmachen und verbinden. Analog war gestern, digital ist heute! Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger.

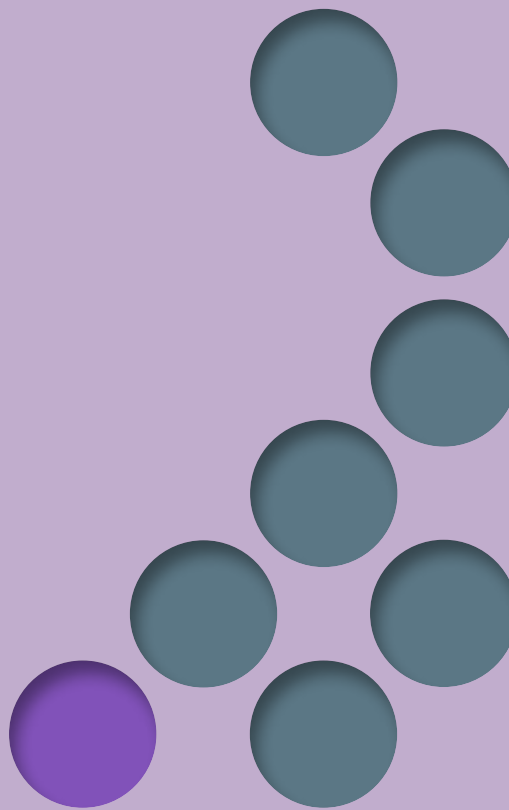
Für diesen Kurs benötigen Sie ein MacBook, ein iMac würde auch gehen, ist aber unglücklich zu transportieren.

Max. 7 TN

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Oliver Schnau
Mo, 27.10.25, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 59,20 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,20 €;
3 - 4 TN: 119,00 €
Kursnummer: 22501014

Diepholzer Land



Gesellschaft 260

Kultur 261

Gesundheit 263

Sprachen 271

Computer & Co. 273

Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Diepholz

Doris Hermenau

Fachbereiche Gesundheit,
Sprache und Beruf
Tel. 05441 6315 (privat)
doris.hermenau@vhs-diepholz.de

Diepholz

Laura Boese-Schepers

Fachbereiche Gesellschaft
und Kultur
laura.boese-schepers@vhs-lkdh.de

Wagenfeld / Ströhen

Stefanie Meyer

Tel. 0170 1082754
stefanie.meyer@vhs-lkdh.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
Fax 04242 976-4942
vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Barnstorf – Samtgemeinde-Infos

Am Markt 4, 49406 Barnstorf
Tel. 05442 809-0, Fax 05442 809-32
rathaus@barnstorf.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 08:00 – 12:30 Uhr
Di. 14:00 – 16:00 Uhr
Do. 14:00 – 18:00 Uhr

Diepholz – Stadt

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Bürgertelefon 05441 9090
Fax 05441-909252
www.stadt-diepholz.de
webmaster@stadt-diepholz.de

Kulturring Diepholz

Rathausmarkt 1, 49356 Diepholz
Tel. 05441 6161 und 8980

Rehden – Samtgemeinde-Infos

Schulstraße 18, 49453 Rehden
Tel. 05446 209-0, Fax 05446 209-60
info@rehden.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 08:30 – 12:00 Uhr
Do. 16:00 – 17:30 Uhr

Lemförde – Samtgemeinde-Infos

Bahnhofstraße 10 a (Rathaus)
49448 Lemförde
Tel. 05443 209-0, Fax 209-50
Rathaus@Lemfoerde.de
www.lemfoerde.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 08:30 – 12:00 Uhr
Di. 14:30 – 17:30 Uhr





Unterrichtsräume

Barnstorf

- Christian-Hülsmeier-Schule
Walsener Straße 2, 49406 Barnstorf
- DRK-Kindergarten Villa Kunterbunt
Heinestraße 25, 49406 Barnstorf
- Schule Drebber, 49457 Drebber
- Ev. Gemeindehaus Mariendrebber
49457 Drebber
- Heimathaus Meyer-Köster
Roggenberg 14, 49406 Barnstorf
- Bibliothek
Am Markt 4, 49406 Barnstorf
- IGEL e.V. Barnstorf
Dr. Rudolf Dunger Str. 1
49406 Barnstorf

Diepholz

- Alte Realschule
Bahnhofstraße 11, 49356 Diepholz
- Altes Rathaus
Lange Straße 12, 49356 Diepholz
- Diepholzer Kreisbahn
Bahnhofsgebäude, Eingang links
Am Bahnhof 1 – 2, 49356 Diepholz

Lemförde

- Haupt- und Realschule Lemförde
Hauptstraße 112, 49448 Lemförde
- Rittersaal im Amtshof
Hauptstr. 80, 49448 Lemförde
- Dorfgemeinschaftshaus Hüde
Ludwig-Gefe-Straße, 49448 Hüde
- Bücherei am Amtshof
Hauptstraße 74, 49448 Lemförde

Rehden

- Schule am Geestmoor – Oberschule
Schulstraße 16, 49453 Rehden

Hüde

- »Zeitlos Massage und mehr«
Im Dorfe 118, 49448 Hüde

Wagenfeld/Ströhen

- Oberschule Wagenfeld
Brantweinsweg 13, 49419 Wagenfeld
- Heimathaus Ströhen
Schulweg 1, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Grundschule Ströhen
Schulweg 10, 49419 Wagenfeld-Ströhen
- Kulturkreis Auburg
An der Auburg 8, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 415
- Moorwelten – Europäisches
Fachzentrum für Moor und Klima
Auf dem Sande 11, 49419 Wagenfeld
Tel. 05444 853 oder 98610

Ehrenamtliche Mitarbeit gewünscht

Wir suchen engagierte Netzwerker/-innen für die Betreuung und Entwicklung der Arbeitsstellen in Barnstorf, Lemförde und Rehden. Wir bieten Aufwandsentschädigung und Mitbestimmung in der örtlichen Programmgestaltung.

Für weitere Informationen steht Ihnen unsere Pädagogische Leiterin, Frau Barbara Brockmann gern Rede und Antwort.

Melden Sie sich bei vorhandener Neugier dazu entweder telefonisch unter 04242 976-4122 oder mailen Sie an vhs@vhs-diepholz.de!

Gesellschaft

Fährtenspaziergang, wer ist hier auch unterwegs?

In der Natur geschehen viele Dinge, die wir Menschen nicht (mehr) sehen oder verstehen können. In all dem Durcheinander passiert nichts zufällig. Überall hinterlassen Tiere ihre Zeichen. Und diese Zeichen erzählen Geschichten. Begleiten Sie uns auf einem Spaziergang durch die Natur mit Fokus auf den Spuren der Tiere. Um Anmeldung wird gebeten.

Barnstorf

Andreas Dell
Sa, 25.10.25, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 01110001

Die politische Macht der US-amerikanischen Justiz

Der Oberste Gerichtshof befasst sich mit Fällen, die bedeutende verfassungsrechtliche Fragen betreffen, die ihm von verschiedenen Bundes- und Staatsgerichten vorgelegt werden, nachdem alle anderen Rechtsmittel ausgeschöpft sind. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche zentrale Rolle die Politik bei der Besetzung von Richterstellen spielt, insbesondere durch Nominierungen des Präsidenten und Bestätigungen durch den Senat. Daneben wird ein Überblick über die Struktur des US-amerikanischen Gerichtswesens gegeben und wir vergleichen das US-amerikanische und das deutsche Justizsystem. Um Anmeldung wird gebeten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Fr, 07.11.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05100001

Hey Alter! Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt!

Der Eintritt in den Ruhestand kennzeichnet einen deutlichen Wendepunkt in unserem Leben und er stellt uns vor die Frage: »Wie soll es jetzt weitergehen?« Nachdem wir viele Jahre voller Pflichten und Aufgaben hinter uns gebracht haben, kommt jetzt eine Zeit der Freiheit? Das bietet viele Gestaltungsmöglichkeiten und Optionen. Jedoch ist der Übergang nicht immer einfach. Er kann auch Unsicherheiten bergen und zu Fragen führen. In der Veranstaltung wollen wir unter Moderation von Andrea Hödebeck-Höfig, langjährig tätig als Seminarleiterin und Coach, uns diesen Fragen annähern. Um Anmeldung wird gebeten.

Lembruch

Dümmer-Museum
Andrea Hödebeck-Höfig
Sa, 18.10.25, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std.,
entgeltfrei, inkl. Kaffee und Butterkuchen
Kursnummer: 05106001

Die Welt des Whisky - Schottland

Whisky ist die am meisten faszinierende Spirituose weltweit. Der schottische Single Malt Whisky ist dabei die Königsklasse, weil diese Spirituose nur aus den Erzeugnissen einer (!) Destille hergestellt wird. Andere Whiskies der Welt werden im Seminar gestreift, der schottische Malt jedoch tiefeschürfend behandelt und gerne probiert (es kommen 4 Malts zur Verkostung, zzgl. Brothappen und Wasser). Die Herstellung von Single Malt in Schottland wird mit Filmen und Bildern untermauert. Anekdoten und Geschichten von vielen Destillen-Besuchen runden das Thema ab.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Willi Bründl
Fr, 21.11.25, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
zzgl. 20,00 € Materialkosten, die vor Ort
abgerechnet werden
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05109001

50 Jahre Landkreis Diepholz!

Von 1977 bis 2027 - Die Kreisreform und ihre Auswirkungen auf Syke und Umgebung

Am 1. August 2027 wird der Landkreis Diepholz seit 50 Jahren bestehen. Er wurde 1977 infolge der Kreisreform aus dem Landkreis Grafschaft Diepholz und Teilen des Landkreises Grafschaft Hoya gebildet. In diesem Projekt wird der Weg zur Kreisreform detailliert nachgezeichnet und auch der Widerstand, der sich besonders aus dem früheren Landkreis Grafschaft Hoya gegen dieses Vorhaben regte, dokumentiert. Vor allem aber soll aufgezeigt werden, wie sich die Geschichte des Landkreises Diepholz dann zur „Erfolgsgeschichte“ entwickelte.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ralf Weber
Mi, 09.09.26, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05101006

Kultur

Nähen mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie fertigen Kleidungsstücke, können aber natürlich auch Heimtextilien wie Tischdecken nähen. Als erstes erlernen Sie das Einstellen und den Umgang mit der Nähmaschine. Danach wird nach Fertigschnitten oder Schnittmustern genäht. Dabei erhalten Sie Beratung bei der Stoffartauswahl und Schnittbearbeitung. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Neue Teilnehmende möchten sich bitte vor Kursbeginn mit der Dozentin unter Tel.: 05441 2567 oder 0173 8470704 in Verbindung setzen.

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, Nähraum, Walsener Str. 2

Marina Bremicker

Mo, 22.09.25, 19:30 Uhr

Kein Unterricht am 06.10.25 und in den Ferien

8 U-Tage, 24 U-Std., 94,00 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 132,00 €

Kursnummer: 01209001

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Marina Bremicker

Mi, 24.09.25, 19:30 Uhr

Kein Unterricht am 08.10.25 und in den Ferien!

8 U-Tage, 24 U-Std., 94,00 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 132,00 €

Kursnummer: 05209002

„Intuitives Malen“ und kreative Collagen

Mit Kreativität zur Ruhe kommen

In diesem Workshop verbinden wir kreatives Arbeiten und Achtsamkeit, um innere Bewegung zu fördern und Stress abzubauen. Mit Hilfe von intuitivem Malen, Collagen und achtsamen Übungen entdecken die Teilnehmenden kreative Wege, um den Kopf freizubekommen, festgefahrene Gedanken zu lösen und den Moment bewusst zu erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir gestalten KEINE ästhetische Kunst. Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Ölpastellkreiden, Wasserfarben, Pinsel, Collagenmaterial. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 €, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind. Bitte bequeme Kleidung tragen, die Farbe abbekommen darf.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Lisa-Marie Klug

Sa, 11.10.25, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 18,20 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 22,00 €

Kursnummer: 0520700

Töpfern

Wir töpfern im neuen Gartenatelier mit herrlichem Blick auf die alten Eichen. Verschiedene Gipsformen sind der Hilfsmittel, die wir verwenden, um zu interessanter neuer Gestaltung zu gelangen. Dabei soll die eigene kreative Arbeit nicht zu kurz kommen. Die Tonoberfläche können wir mit Tonwerkzeug wie Modellierholz, Stempel, Schaber und/oder Messer bearbeiten. Sobald die Tonteile getrocknet und gebrannt sind (ca. 2 Wochen), können wir mit dem Glasieren beginnen. Es entstehen Material- und Brennkosten zwischen 30,00 € und 50,00 €, die je nach Verbrauch bei der Dozentin vor Ort bezahlt werden! Es wird in einer Kleinstgruppe gearbeitet.

Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62

Edeltraud Schöpke

Fr., 05.09.25, 16:00 - 19:00 Uhr

Sa., 06.09.25, 10:00 - 13:00 Uhr

Fr., 19.09.25, 16:00 - 19:00 Uhr

3 U-Tage, 12 U-Std., 72,60 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 26208001



Acryl-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir malen im neuen Gartenatelier mit herrlichem Blick auf die alten Eichen. Es werden kleine Malübungen angeboten. Wer Lust am Experimentieren hat und neue Techniken kennenlernen möchte ist hier genau richtig. Vom Gegenständlichen zur Abstraktion, wie kann das gelingen? Jeder soll seine eigene Bildsprache finden bzw. weiterentwickeln. Malvorlagen können gerne mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung, nur die Bereitschaft zum experimentellen Umgang mit Farbe. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Keilrahmen.

Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62
Edeltraud Schöpke
Di, 09.09.25, 10:00 Uhr
Kein Unterricht am 14.10.25!
7 U-Tage, 21 U-Std., 79,30 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 115,50 €
Für die Ateliernutzung fallen zusätzlich pro Person einmalig 9,00 € an. Diese werden vor Ort an die Kursleitung bezahlt.
Kursnummer: 26207001

Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62
Edeltraud Schöpke
Fr., 14.11.2025, 16:00 Uhr - 19:00 Uhr
Sa., 15.11.2025, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 49,60 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 72,60 €
Es entstehen Materialkosten, die zu Beginn der Veranstaltung von der Kursleitung eingesammelt werden.
Kursnummer: 26207002

Schnupperangebot: Zeichnen mit dem Bleistift und andere Materialien

Bleistift und Papier sind die einfachsten Möglichkeiten, Gedanken und Ideen in schnellen Skizzen festzuhalten. Der Dozent stellt sich und seine Arbeitsweise vor, es wird ein Raum zum Ausprobieren geschaffen und gibt die Möglichkeit zum Austausch mit anderen. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte in HB, 2B und/oder 4B, Anspitzer und ein weiches, weißes Radiergummi

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Rolf-D. Gurrey
Do, 06.11.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 6,60 €
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 11,00 €
Kursnummer: 05210001

Ströhen

Heimathaus, Schulweg 1
Rolf-D. Gurrey
Do, 09.10.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 6,60 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 11,00 €
Kursnummer: 26210002

Linolschnitt - Gestaltung einer Weihnachtskarte

Wir gestalten Weihnachts-, Geburtstags- und/oder Glückwunschkarten. Mit verschiedenen Schnittmessern wird in die Linoleumplatte das gewünschte Muster geschnitten. Mittels einer Walze wird die Druckerfarbe auf den fertigen Druckstock aufgetragen und wir können mit dem Drucken beginnen. Ein einmal gefertigtes Motiv lässt sich beliebig oft vervielfältigen. Bei den Expressionisten erfreute sich der Holzschnitt, aber auch der Linolschnitt wegen seiner expressiven Formensprache großer Beliebtheit. Es entstehen Materialkosten, die zu Beginn der Veranstaltung von der Kursleitung eingesammelt werden.

Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62
Edeltraud Schöpke
Fr, 28.11.25 - 16:00 - 18:15 Uhr
Sa, 29.11.25 - 10:00 - 12:15 Uhr
Fr, 05.12.25 - 16:00 - 18:15 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std.,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 54,45 €
Kursnummer: 26207003

Theaterspielen op platt

Ein plattdeutsches Theaterstück wird von der Gruppe ausgewählt, eingeübt und an zwei öffentlichen Terminen aufgeführt. Die Auswahl des Textes erfolgt im November. Neben des Erhalts der plattdeutschen Sprache wird auch die Kreativität durch Kostümfindung und Bühnengestaltung gefördert. In den gemeinsamen Abenden wird neben dem Lesen die Bühne gestaltet sowie das freie Sprechen des erlernten plattdeutschen Textes geübt. Die Übungsabende laufen im Dezember und Januar und münden in den zwei Aufführungen am 31.01.2026 sowie am 01.02.2026. Die genauen Übungstermine erfolgen in Rücksprache mit den Teilnehmer/-innen und finden 2 x pro Woche statt. Aufgrund der frühzeitigen Auswahl des Bühnenstückes ist der Anmeldeschluss am 30.09.25 - bitte für Vorgespräche sich per E-Mail an inkabuerger@gmx.de wenden.

Ströhen

Schützenhalle des KSV
Inka Feldmann
Di, 09.12.25, 19:00 Uhr
11 U-Tag, 33 U-Std., entgeltfrei
Arbeitskreis
Kursnummer: 26202001

Neue Kulturelle Angebote in Diepholz und umzu?!

Sie haben Interesse hier mitzuwirken und neue Angebote zu platzieren?
Bitte sprechen Sie uns an!

Gesundheit

Die Kursangebote richten sich in der Regel an gesunde Personen. Bei bestehenden Erkrankungen oder im Zweifel fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Bei Entspannungs- und Bewegungsangeboten

oder anderen körperorientierten Kursen empfiehlt sich bequeme Kleidung. Bitte beachten Sie die in der Ausschreibung genannten Materialien.

Weitere Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung.

i Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

Pilates für Anfänger

Pilates ist ein wunderbares Training das Körper und Seele gleichermaßen gut tut. Durch bewusstes Atmen, lenken der Konzentration auf den eigenen Körper und den sanften Ablauf der Bewegungen ist diese Bewegungsmethode ideal um unsere Körpermitte zu stärken. Zusätzlich wird unsere natürliche Flexibilität gefördert und unser Wohlbefinden gesteigert. Dieser Kurs findet in sanften und abwechslungsreichen Bewegungen statt, so dass Anfänger als auch Könnern mit Vorkenntnissen auf ihre Kosten kommen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Östermann
Mo, 01.09.25, 9:30 Uhr
14 U-Tage, 19 U-Std., 76,00 €,
Kleingruppe: 86,00 €
Kursnummer: 05302002

Es(s) reicht!

Essstörungen im Jugendalter: Was Eltern, Lehrkräfte und Engagierte wissen sollten Immer mehr Jugendliche sind von Essstörungen wie Magersucht und Ess-Brech-Sucht betroffen. In den Pandemie Jahren stiegen die Krankenhauseinweisungen um bis zu 40 %! Die Anorexie ist die psychische Erkrankung junger Menschen mit der höchsten Sterblichkeitsrate und die Betroffenen werden immer jünger: Mittlerweile sind häufig bereits elf-/ zwölfjährige Mädchen daran erkrankt. Was sind die Auslöser und wie verläuft diese Erkrankung? Was sind Warnsignale? Wo gibt es Unterstützung?

Der Referent ist Jugendarzt und engagiert sich u.a. im Verein „change my way e.V.“ für junge Menschen mit Essstörungen. Neben den Informationen seines Vortrags und eines kurzen Dokumentarfilms bleibt Raum für Fragen und Austausch.

Betroffene Familien, Fachpersonal wie Mediziner, Lehrkräfte, Sozialarbeiter aber auch alle Interessierten, wie Freunde und Bekannte von Betroffenen sowie insbesondere Ehrenamtliche aus dem Sportbereich, sind herzlich eingeladen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dr. Holger Theek
Di, 04.11.25, 19:30 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 05305019

Entspannen und Loslassen mit Klang

Wohltuende Klänge und sanfte Schwingungen im Raum können schnell für einen entspannten Zustand sorgen und das Gefühl von Harmonie und Geborgenheit vermitteln. In losgelöster Atmosphäre gelingt es manche Sorgen, Ängste und Anspannungen loszulassen und ihnen positiv gestärkt entgegen zu treten, Klang kann die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Die Teilnehmer erleben die Wirkung von unterschiedlichen Klängen und erfahren verschiedene Möglichkeiten für den Einsatz von Klangschalen in ihrem Alltag. Der Kurs ist für alle diejenigen, die sich etwas Gutes tun möchten: Entspannen – loslassen – gestärkt – sein!

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Mareike Bier
Mi, 12.11.25, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 05301020

Hatha-Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren vom Leben und ein ganzheitlicher Übungsweg, der den Menschen auf mehreren Ebenen anspricht. Körperübungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga kräftigen, dehnen und mobilisieren den Körper und wirken auf die inneren Organe. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und Wollsocken.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel / Marion Beneker
Do, 04.09.25, 8:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €
Kursnummer: 05301004

Hatha-Yoga 1

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yogaübungen werden miteinander geübt und erläutert, insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Die Yogaübungen werden ergänzt durch Elemente des Autogenen Trainings bzw. der Progressiven Muskelentspannung.

Wagenfeld

Oberschule, Musikraum,
Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Mi, 10.09.25, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 26301001

Hatha-Yoga 2

Gezielte und intensive Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussentspannung durch Elemente des Autogenen Trainings bzw. der Progressiven Muskelentspannung.

Wagenfeld

Oberschule, Musikraum, Branntweinsweg 13
Hans-Jürgen Levin
Mi, 10.09.25, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 26301002

Hatha-Yoga mit Hilfe eines Stuhls

Von der Anspannung zur Entspannung

Yoga ist ein Übungsweg, der über den Körper, bewusste Atmung und Meditation den ganzheitlichen Menschen erreichen möchte. Die Yoga-Haltungen führen zur besseren Gesundheit, Stabilität und Beweglichkeit. Verspannungen im körperlich/seelischen Bereich werden nach und nach abgebaut. Dadurch haben Sie im Alltag mehr Kraft, Freude und Lebensenergie. Dieser Kurs richtet sich auch an Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marion Beneker
Fr, 05.09.25, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €
Kursnummer: 05301006



Eine Klangreise im Advent

Der Klang von tibetischen Klangschalen bring den Körper wieder in Einklang. Bei der Klangreise werden Klangschalen in verschiedenen Tonlagen am Körper und um ihn herum bespielt. Die Schwingungen breiten sich im Körper aus und jede einzelne Körperzelle wird durch den Klang massiert. Dadurch kann eine Tiefenentspannung und somit ein Loslassen von Problemen, das Lösen von Verspannungen und Blockaden erreicht werden.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marion Beneker
Sa, 29.11.25, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., 12,00 €
Kursnummer: 05301015

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marion Beneker
Sa, 13.12.25, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., 12,00 €
Kursnummer: 05301016

Qigong

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung und Selbstheilung im ganzheitlichen Sinn, da Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden. Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Qigong-Übungen. Diese stärken das Immunsystem und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird positiv beeinflusst. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt.

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Helga von Glahn
Mo, 08.09.25, 08:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €
Kursnummer: 01301020

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Helga von Glahn
Mo, 08.09.25, 10:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €
Kursnummer: 01301021

Yoga

Yoga verhilft zu einem beweglichen Körper, stärkt Muskeln und Sehnen, stimuliert das Immunsystem, hilft Stress abzubauen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und gibt positives Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.
Unterricht auch in den Herbstferien.

Ströhen

Grundschule, Turnhalle, Bewegungsraum
Rosel Thiermann
Mo, 22.09.25, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 94,00 €
Kursnummer: 26301010

Ströhen

Grundschule, Turnhalle, Bewegungsraum
Rosel Thiermann
Do, 25.09.25, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 80,00 €
Kursnummer: 26301008

Yoga

Es werden klassische Übungen trainiert. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Drebber

Ev. Gemeindehaus Mariendrebber
Britta Martin
Mo, 01.09.25, 17:15 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €
Kursnummer: 01301006

Mi, 03.09.25, 18:15 Uhr

Kursnummer: 01301007

Mo, 05.01.26, 17:15 Uhr

Kursnummer: 01301002

Mi, 07.01.26, 18:15 Uhr

Kursnummer: 01301004



Foto: pexels.com

Yoga für einen starken, entspannten Alltag

in einer kleinen Gruppe

Die Asanas, die Übungen im Yoga erlernen. Kraft schöpfen, Verspannungen beseitigen, Stress minimieren. Wir erlernen die Asanas zu halten, die Körperspannung zu verbessern. Eine bessere Körperhaltung, ein besseres Körperbewusstsein ist das Ziel dieses Kurses. Ob Yogaeinsteiger oder Wiedereinsteiger, hier darf jeder in seinem Können starten. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke für die Schlusssentspannung.

Hüde

Zeitlos Massage und mehr
Antje Mackenstedt
Mi, 03.09.25, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 99,00 €,
Kleingruppe (7 TN): 132,00 €
Kursnummer: 14301003

Yoga für Männer – Kraft, Haltung, Ausgleich

in einer kleinen Gruppe

Yoga ist auch Männersache. In dieser kleinen Gruppe geht es darum, Schritt für Schritt die wichtigsten Übungen (Asanas) kennenzulernen und richtig auszuführen. Ziel ist es, Kraft aufzubauen, Verspannungen zu lösen und das Körperbewusstsein zu verbessern. Wer regelmäßig übt, profitiert von besserer Haltung, mehr Beweglichkeit und mentaler Ruhe – ein echter Ausgleich zum kraftraubenden Alltag. Ob Anfänger oder Wiedereinsteiger – hier ist jeder willkommen, der etwas für sich tun möchte. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke für die Schlusssentspannung.

Hüde

Zeitlos Massage und mehr
Antje Mackenstedt
Mi, 03.09.25, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 99,00 €,
Kleingruppe (7 TN): 132,00 €
Kursnummer: 14301004



Life Kinetik - Eine Einführung

Life Kinetik ist ein Programm, das durch die Kombination aus Bewegungsaufgaben, Gehirnjogging und Visualtraining die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern kann. Hier steht nicht die körperliche Belastung sondern die geistige Beweglichkeit im Vordergrund. Life Kinetik kombiniert ungewohnte Bewegungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und visuellen Aufgaben. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Das Gehirn wird vor immer wieder neue Herausforderungen gestellt und muss neue Strategien entwickeln. Spezielle Übungen zum Visualtraining richten sich auf die Verbesserung der Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination. Schon mit 60 Minuten pro Woche können Sie neue Lernvorgänge anregen sowie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit des visuellen und kognitiven Systems verbessern.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrich Aszmons
Mi, 03.09.25, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 120,00 €
Kursnummer: 05302005



Gehirntraining mit Life Kinetik 60+

Gehirn-Fitnessstraining für das Älterwerden in Ihrem Genießer-Lebensabschnitt

Bei jedem Menschen, egal welchen Alters, bilden sich neue Synapsen und sogar neue Gehirnzellen. Sie müssen aber aktiviert, d.h. durch Herausforderungen angeregt werden. Bei Life Kinetik® wird ihr Gehirn ständig durch neue, interessante Übungen herausgefordert. Mit speziellen Übungen trainieren Sie Ihre Visuelle Wahrnehmung und Ihre Körperkoordination. So werden Sie auch im Alter ihre Mobilität behalten, wenn nicht sogar verbessern. Wissenschaftliche Untersuchungen haben bewiesen, dass Life Kinetik eine wirkungsvolle Prävention gegen Demenz ist. Alleine, zu zweit und in der Gruppe meistern Sie Aufgaben auf höchst spannende Art und Weise. Dabei ist immer der Versuch entscheidend, nicht das Ergebnis. Life Kinetik® regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System. Freuen Sie sich auf Gesundheit und hohe Lebensqualität in Ihrem Genießer-Lebensabschnitt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Hallenschuhe und etwas zu Trinken

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrich Aszmons
Mi, 03.09.25, 9:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 120,00 €
Kursnummer: 05302006

Tai-Chi-Chuan 2

Für Fortgeschrittene mit Vorerfahrungen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Insa Zwanck-Bründl
Di, 23.09.25, 19:45 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 76,50 €
Kursnummer: 05301018

Muskulaturaufbau mit dem Thera-Band

Durch das Training mit dem Thera-Band wird die gesamte Skelettmuskulatur gestärkt. Außerdem bringen wir mit Aufwärmgymnastik den Kreislauf in Schwung. Besonders die Kräftigung der gesamten Rücken-, Hals- und Schultermuskulatur steht im Vordergrund. Durch spezielle Übungen mit dem Thera-Band können auch Problemzonen abgebaut werden.

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Monika Helmerking
Mi, 10.09.25, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 52,00 €,
Kleingruppe: 62,00 €
Kursnummer: 01302004

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Monika Helmerking
Di, 06.01.26, 19:00 Uhr
11 U-Tag, 15 U-Std., 60,00 €,
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 01302006

Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14
Monika Helmerking
Mi, 07.01.26, 18:30 Uhr
11 U-Tag, 15 U-Std., 60,00 €
Kleingruppe: 70,00 €
Kursnummer: 01302005

Mit Ruhe und Gelassenheit

Entspannungstraining

Die Verfahren Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Atementspannung und Meditationsformen werden miteinander kombiniert. Die Wirksamkeit der verschiedenen Entspannungsverfahren ist nachhaltig, d. h. durch regelmäßiges Üben wird ein Ruhepolster angelegt, auf das der Körper in Stresssituationen zugreifen kann. Dadurch verringert sich die Stressempfänglichkeit. Dieser Kurs findet 14tägig statt.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Britta Reinhardt
Di, 28.10.25, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 40,00 €
Kursnummer: 05301001



Foto: pexels.com

Ernährungsbildung an der VHS

Unsere vielfältigen Angebote reichen von Kochtechniken und gesunden Lebensmitteln über allgemeine und moderne Ernährungsfragen bis hin zu umfassendem Wissen über gesunde Ernährung. Lassen Sie sich auf eine gesellige Runde ein und erleben Sie gemeinsam das Kennenlernen neuer Esskulturen oder das Genießen eines mehrgängigen Menüs.

Kochkurse an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen, da die Vorbereitungszeit für Einkäufe berücksichtigt werden muss.

Wir bitten Sie, zu den Kursen eine Schürze, Geschirrhandtücher, Wischtücher sowie Dosen oder ähnliche Behältnisse für eventuelle Reste mitzubringen. Eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt, was auch die Vor- und Nachbereitung der Küchenarbeiten umfasst.

Wir und unsere Kursleitenden freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam die Freude am Kochen und an gesunder Ernährung zu teilen!

Herbstküche mit der SoLaWi – regional, saisonal, klimafreundlich.

Eine neue Kochserie in Kooperation mit der SoLaWi „Am Großen Meer“ in Eydelstedt

Rote Bete, Wirsingkohl und Radicchio
Zum Auftakt lernen Sie die Solidarische Landwirtschaft Eydelstedt in einem kurzen Vortrag kennen: Wie funktioniert SoLaWi? Welche Werte und Ideen stehen dahinter? Im praktischen Teil widmen wir uns drei oft unterschätzten Herbstgemüsen. Sie erfahren, wie Rote Bete, Steckrübe und Radicchio gelagert, verarbeitet und abwechslungsreich zubereitet werden können – fernab vom klassischen Eintopf. Mit Nachtisch.

SoLaWi Kurs 1: Rote Bete, Wirsingkohl und Radicchio

Zum Auftakt lernen Sie die Solidarische Landwirtschaft Eydelstedt in einem kurzen Vortrag kennen: Wie funktioniert SoLaWi? Welche Werte und Ideen stehen dahinter? Im praktischen Teil widmen wir uns drei oft unterschätzten Herbstgemüsen. Sie erfahren, wie Rote Bete, Steckrübe und Radicchio gelagert, verarbeitet und abwechslungsreich zubereitet werden können – fernab vom klassischen Eintopf. Mit Nachtisch.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dozententeam SoLaWi Eydelstedt
Mi, 01.10.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 05305015

SoLaWi Kurs 2: Kreativ durch den Winter – Steckrübe, Chinakohl und Rosenkohl mit selbstgemachtem Brot, Pesto und Nachtisch

Steckrübe, Chinakohl und Rosenkohl sind typische Wintergemüse – doch was steckt eigentlich drin, und wie lassen sie sich so zubereiten, dass sie auch moderne Geschmäcker treffen? In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Herkunft, Inhaltsstoffe und Einsatzmöglichkeiten dieser saisonalen Zutaten. Neben herzhaften Hauptgerichten gibt es selbstgebackenes Brot mit frischem Pesto sowie ein einfaches, winterliches Dessert zu. So entsteht ein rundes, selbstgemachtes Menü – mit viel Wissen zum Mitnehmen

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dozententeam SoLaWi Eydelstedt
Mi, 12.11.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305016

SoLaWi Kurs 3: Festlich vegetarisch – Ein 4-Gänge Weihnachtsmenü mit regionalem Gemüse

Wie gelingt ein festliches Menü ganz ohne Flugware und Fleisch – dafür mit regionalem Gemüse? In diesem Workshop entwickeln wir gemeinsam ein vollständiges Weihnachtsmenü in vier Gängen. Sie lernen dabei nicht nur Zubereitungstechniken, sondern auch, wie Sie regionale Zutaten harmonisch kombinieren und ansprechend servieren.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dozententeam SoLaWi Eydelstedt
Mi, 10.12.25, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305017

SoLaWi Kurs 4: Klassiker neu entdecken – Weißkohl, Rotkohl und Möhren kreativ verarbeitet

Weißkohl, Rotkohl und Möhren sind echte Dauerbrenner in Herbst und Winter – aber oft fehlt es an Ideen für neue Zubereitungen. In diesem Kurs geht es um kreative Varianten und überraschende Geschmacksrichtungen. Sie erfahren zudem Wissenswertes zur Lagerfähigkeit und den gesundheitlichen Vorzügen dieser Klassiker.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dozententeam SoLaWi Eydelstedt
Mi, 21.01.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305018



Mit dem Longevity-Code gesund in den Tag

Wie schaffen es Menschen in Okinawa, Sardinien oder Costa Rica, gesund über 90 Jahre alt zu werden? Die Forschung kennt heute viele der Antworten – und sie sind überraschend all-tagstauglich! Das Konzept der Longevity (Langlebigkeit) beruht auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und jahrtausendealtem Wissen. Die Kursleiterin ist ausgebildeter Longevity Coach und zeigt Ihnen praxisnah, wie sich Ernährung, Routinen und mentale Ausrichtung sinnvoll verbinden lassen. Neben spannenden Einblicken in die sogenannten „Blue Zones“ erhalten Sie konkrete Tipps, Rezepte und Ideen für einen energiegeladenen Start in den Tag – ganz ohne Diätstress oder radikale Umstellungen. Zum Ausklang wird gemeinsam gefrühstückt.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Jana Jeske
Mi, 05.11.25, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,50 €,
Kleingruppe: 15,50 €
Kursnummer: 05305020



Vegetarische Gerichte aus der Heimat

Vegetarisch Ja - Ersatzprodukte Nein

Es muss nicht immer Fleisch sein. Im Gegenteil. Es gibt allerhand vegetarische Gerichte, die nicht nur gut schmecken, sondern auch noch satt und glücklich machen. Die Basis bildet dabei buntes Gemüse, gepaart mit proteinreichen Hülsenfrüchten, Reis, Kartoffeln sowie Nudeln. Einfache vegetarische Gerichte für den Alltag. Mit frischen Zutaten aus der Heimat lassen sich Hauptgerichte, Beilagen oder leckere Snacks ganz einfach auf den Tisch zaubern. Hier finden Sie passende und vielfältige Inspirationen für vegetarische Rezepte für jeden Tag.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Mi, 27.08.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: Q05305014

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Mi, 14.01.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305014

Alles aus einem Topf

Eintöpfe und Suppen

Wenn es draußen kühler wird, tut ein Teller heiße Suppe richtig gut. Für Abwechslung sorgen appetitliche Kombinationen. Traditionell, deftig-modern und mit viel Liebe. Aber es lassen sich nicht nur Suppen in einem Topf zubereiten, auch andere tolle Schlemmereien. Im Anschluss werden wir den Abend mit einem gemeinsamen Essen ausklingen lassen. Bitte mindestens 1 Glas zum Einkochen mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Do, 09.10.25, 18:30 Uhr
5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 22,50 €,
Kursnummer: 05305006

Nordische Kost mit Inspirationen aus dem Süden

Einblick ins Konzept der »Healthy Nordic Diet«

Die nordische Ernährung bekommt in den letzten Jahren immer mehr Liebhaber. Kein Wunder, denn Hafer-, Roggen- und Gerstenerzeugnisse, kombiniert mit Beeren und heimischen Obstsorten, eine Vielzahl an Kohlsorten, Knollen und Wurzelgemüse, Fisch, gepaart mit gesunden Ölen z. B. aus Raps, stehen der klassischen mediterranen Ernährung in nichts nach und sind zudem regional und saisonal verfügbar. Das ist nicht nur für die Gesundheit sondern auch für unser Klima gut. In diesem Kochworkshop machen wir einen Ausflug in das Ernährungskonzept der „Healthy Nordic Diet“ und bereiten ein Menü aus regionalen und saisonalen Produkten zu.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Birgit Klingbeil
Do, 27.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305008

Liebliche aus dem Ofen

Aufläufe, Gratins & Co.

Wie gut das duftet, wenn ein köstlicher Auflauf im Ofen brutzelt. In diesem Kurs wollen wir neue Leckereien aus dem Ofen ausprobieren. Heißgeliebte Sattmacher wie Auflauf, Gratin oder andere Gerichte aus dem Ofen. Im Anschluss werden wir mit einem gemeinsamen Essen den Abend gemütlich ausklingen lassen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Mi, 05.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305004

Einkochen und Einmachen

Einwecken für Vorrat oder als Geschenk

Sie möchten noch ein bisschen länger was vom Sommer haben? Kein Problem, denn aus frischem und saisonalem Obst und Gemüse lassen sich mit den richtigen Methoden ganz einfach würzige Chutneys, süße Fruchtaufstriche oder eingelegtes Gemüse zaubern. Um Ihrem Eingeweckten etwas Raffinesse zu verleihen, können Sie diese mit verschiedenen Zutaten anreichern und ausgefallene süße und pikante Kompositionen herstellen. Sie können alles einwecken und einkochen und damit sogar auch noch dein Haushaltsbudget schonen. Mit den Gläsern können Sie nicht nur den Vorratsschrank auffüllen, sondern auch Ihre Liebsten mit einer selbstgemachten Köstlichkeit überraschen. Bitte unbedingt unterschiedliche Gläser zum Einmachen mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Mi, 24.09.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305007

Ströhen

Grundschule, Küche
Henrike Hüsken
Mi, 17.09.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 26305002

Blitzrezepte

Gut und lecker kochen in Turboschnelle

Mit unseren abwechslungsreichen Blitzrezepten wird es auch im oft stressigen Alltag möglich, gute Gerichte auf den Tisch zu bringen. Die vorgestellten Rezepte können Ihr »Kraftfutter« im stressigen Alltag sein oder auch feine Seelenschmeichler – fertig in nur wenigen Minuten. Freuen Sie sich heute schon auf morgen und lassen Sie sich von diesen köstlichen Gerichten der Alltagsküche inspirieren und verwöhnen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Mi, 03.09.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305010

Gesunde Snacks

Es ist nicht immer leicht, der süßen Sünde zu widerstehen. In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam gesunde Snacks vor, welche anschließend mit nach Hause genommen werden. Ob eine Variante vom Twix oder selbstgemachte Rocher, alles aus natürlichen Zutaten. Somit wird die Süßigkeit keine Sünde sondern eine gesunde Alternative.

Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behälter für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 7,00 €) für Lebensmittel. Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Antje Mackenstedt
Mo, 29.09.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 05305011

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Antje Mackenstedt
Mo, 12.01.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €
Kursnummer: 05305012

Online-Vorträge

Siehe Seite 110.

Ausführliche Infos auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Lunchbox, Meal Prep oder Brotdose

Immer wieder stellt sich die Frage: Was kommt in die Brotdose? In diesem Kurs erhalten Sie vielfältige Inspirationen für gesunde, leckere und schnell zubereitete Pausensnacks. Ob buntes Fingerfood, kleine Mahlzeiten zum Vorbereiten oder kreative Ideen für die Lunchbox wir stellen abwechslungsreiche Snacks für Schule, Büro oder Ausflüge her.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Mi, 29.10.25, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305009

21 Tage bewusst essen – Ernährung neu denken und ausprobieren

Wie wir essen, hat viel mit Gewohnheiten zu tun. Oft greifen wir zu dem, was schnell geht – und merken erst später, dass uns Wohlbefinden oder Leichtigkeit fehlen. In diesem Kurs nehmen Sie sich bewusst 21 Tage Zeit, um Ihr eigenes Essverhalten zu reflektieren, neue Impulse zu erhalten und alltagstaugliche Veränderungen auszuprobieren.

Hüde

Zeitlos Massage und mehr
Antje Mackenstedt
Fr, 10.10.25, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 31,50 €,
Kleingruppe: 36,50 €
Kursnummer: 14305001



Wir backen traditionelle Kekse für zu Hause

Sie möchten gerne mehrere Sorten Kekse, aber nicht von jeder Sorte ein ganzes Rezept dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs backen wir traditionelle Kekse für unsere Gebäckdose zu Hause und für einen schönen Abend mit Weihnachtsmusik.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Di, 18.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €
Kursnummer: 05305005

Dänische Weihnachtsbäckerei

Ein Keksdosen füllender Abend mit dänischen Weihnachtstraditionen und landestypischen Rezepten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mi, 26.11.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305002

Kulinarische Festtagsfreuden

Weihnachtessen

Beginnen Sie die Weihnachtszeit mit einem kulinarischen Abend. Wir erstellen ein köstliches 3-Gänge-Menü, welches Sie gut vorbereiten können, um so Weihnachten ohne Stress in der Küche genießen zu können. Verbringen Sie einen gemütlichen Abend mit vorweihnachtlicher Atmosphäre.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Mi, 03.12.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 05305003

Tolle Knolle

Rund um die Kartoffel

Es gibt viele gute Gründe, Kartoffeln zu essen. Reich an Vitaminen und Mineralstoffen gehört Sie zu den gesündesten Nahrungsmitteln. Kaum ein Nahrungsmittel lässt sich so variantenreich zubereiten. Ob gebraten, mit oder ohne Schale gekocht, gebacken oder frittiert, ob als Püree, Snack, Suppe, Auflauf oder Salat die Kartoffel ist ein echter Allrounder. Die vielseitige Kartoffel eignet sich sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht. Das gemeinsame Essen bildet den kulinarischen Abschluss.

Ströhen

Grundschule, Küche
Henrike Hüsken
Mi, 01.10.25, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 26305001

Sprachen

Dänisch 5 - A2

Wochenendkurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Kenntnissen auf Niveau A1+ und bietet Gelegenheit, vorhandene A1-Kenntnisse zu festigen sowie weitere alltägliche Situationen zu bearbeiten und gemeinsam mit anderen Teilnehmenden zu trainieren. Visus? Detaillierte Informationen zum Kurseinstieg erhalten Sie direkt bei der Kursleitung unter 05441 6921. Lehrwerk: Dansk for dig neu A1-A2, ab Lektion 19; Klett.

Kurszeit: 09:15 bis 12:30 Uhr. Die drei weiteren Termine werden mit den Teilnehmenden besprochen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Sa, 06.09.25, 09:15 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 62,80 €,
Kleinstgruppe: 88,00 €
Kursnummer: 05403001

Dänisch Lektüre und Grammatik - B1/B2

Wir beschäftigen uns mit aktuellen Themen aus Kultur, Politik und Zeitgeschichte. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Do, 04.09.25, 18:45 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 98,80 €,
Kleingruppe: 108,80 €,
Kleinstgruppe: 148,00 €
Kursnummer: 05403005

English for advanced Beginners 8 - A1

Easy learning in a relaxed atmosphere

Dieser Kurs spricht all diejenigen an, die bereits fundierte Vorkenntnisse in Englisch aus der Schulzeit haben und ihren Wortschatz sowie den Sprachgebrauch in Alltagssituationen erweitern möchten. In entspannter Atmosphäre mit viel Humor setzen wir diesen Kurs fort. Lehrwerk: Easy English Upgrade Book 2: A1.2; Cornelsen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Claudia Reuter
Di, 02.09.25, 18:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €,
Kleingruppe: 102,40 €,
Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 05406002

Englisch - A2

Mit Vorkenntnissen

Lots of conversation and some work with the book. As much grammar as necessary, as much conversation as possible. Lehrwerk: Great A2, ab Lektion 8; Klett.

Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus
Dr. Heike Garbe
Mi, 03.09.25, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe: 76,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 14406002

Englisch 1 - A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Ein Kurs für alle, die weiterlernen wollen und die bisher erlangten Englischkenntnisse verbessern sowie mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen möchten. Wir werden mit dem Lehrwerk „Roadmap A2“ arbeiten. Es bietet einen einfachen Zugang zu grammatikalischen Strukturen und viele Möglichkeiten zur Kommunikation im Alltag. Neue Teilnehmende, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben, sind willkommen in den Kurs einzusteigen! Lehrwerk: Roadmap A2 German edition Students' Book, ab Lektion 1; Pearson.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Larysa Oस्पчuk
Mo, 15.09.25, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €,
Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 05406016

Englisch 3 - A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Sie haben Grundkenntnisse der englischen Sprache? Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit vorhandene Kenntnisse in entspannter Atmosphäre aufzufrischen und zu vertiefen. Lehrwerk: Go for it! A2, ab Lektion 8; Hueber.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriele Chapman
Do, 11.09.25, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 89,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 05406001



Bitte beachten! Für alle Sprachkurse in Diepholz gilt: Kein Unterricht in den Ferien.

Englisch - B1

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 4; Klett.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mo, 01.09.25, 10:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 98,80 €,
Kleingruppe: 108,80 €
Kleinstgruppe: 148,00 €
Kursnummer: 05406004

Englisch - B1

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 6; Klett.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Fr, 05.09.25, 08:30 Uhr
11 U-Tag, 22 U-Std., 83,60 €,
Kleingruppe: 93,60 €,
Kleinstgruppe: 126,00 €
Kursnummer: 05406006

Englisch - B1

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 8; Klett.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Fr, 05.09.25, 10:30 Uhr
11 U-Tag, 22 U-Std., 83,60 €,
Kleingruppe: 93,60 €,
Kleinstgruppe: 126,00 €
Kursnummer: 05406007

Englisch - B1/B2

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

Lehrwerk: In Conversation 2, ab Lektion 8; Klett.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mo, 01.09.25, 09:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 98,80 €,
Kleingruppe: 108,80 €,
Kleinstgruppe: 148,00 €
Kursnummer: 05406008

Englisch - B1/B2

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

Lehrwerk: In Conversation 2, ab Lektion 3; Klett.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Do, 04.09.25, 17:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 98,80 €,
Kleingruppe: 108,80 €,
Kleinstgruppe: 148,00 €
Kursnummer: 05406012

Französisch auffrischen mit Muße - A2

Sie haben vor vielen Jahren Französisch in der Schule gehabt, aber das Gefühl das Meiste vergessen zu haben? In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse in angemessenem Tempo reaktivieren und erweitern. Im Kurs wird das Vokabular für die Bewältigung alltäglicher Sprechsituationen wiederholt und ausgebaut. Neben Konversationsübungen und Übungen zum Textverständnis werden - soweit für die Kommunikation erforderlich - auch wichtige grammatische Phänomene wiederholt. Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Der nächste Termin wird am Kurstag bekannt gegeben.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gisela Koppermann
Do, 18.09.25, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 18,20 €
Kleinstgruppe: 22,00 €
Kursnummer: 05408001

Spanisch 1 - A2

Mit Vorkenntnissen

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und ihrer Kulturen entdecken! Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Der Kurs richtet sich an alle Interessierte, die das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind immer herzlich willkommen.

Lehrwerk: Impresiones A2, ab Lektion 2; Hueber Verlag. Und der dazugehörige Intensivtrainer.

In diesem Kurs kommt die vhs.cloud - die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen - zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Mo, 01.09.25, 16:15 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 85,80 €,
Kleingruppe: 95,80 €,
Kleinstgruppe: 143,00 €
Kursnummer: 05422000

Spanisch 2 - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Spanisch lebendig lernen und die Vielfalt der Sprache und Ihrer Kulturen entdecken. Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Zu diesem fortlaufenden Kurs sind neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen immer herzlich eingeladen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die das A2-Niveau bereits abgeschlossen haben.

Lehrwerk: Impresiones B1, ab Lektion 4; Hueber Verlag. Und der dazugehörige Intensivtrainer.

In diesem Kurs kommt die vhs.cloud - die deutschlandweite Lernplattform für Volkshochschulen - zum Einsatz. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Mo, 01.09.25, 18:00 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 98,80 €,
Kleingruppe: 108,80 €,
Kleinstgruppe: 148,00 €
Kursnummer: 05422004

Computer & Co.

Einführung in Excel: Erstellen alltagstauglicher Tabellen

Der Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen leichten Einstieg in das Tabellenkalkulationsprogramm. Ziel sind erste selbständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen. Folgende Themen werden behandelt:

- Umgang mit der Benutzeroberfläche
- Erstellen von Tabellen
- Formatierung von Tabellen
- Anwendung grundlegender Berechnungen

Grundlegende Windows-Kenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV
Ursula Feuchter

Di, 02.09.25, 17:00 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., 41,00 €,

Kleingruppe: 46,00 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 59,00 €

Kursnummer: 05502001

Buchführung, Theorie

Der Kurs »Buchführung« richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie Personen, die ihre Kenntnisse in diesem Bereich auffrischen wollen. Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Aufgaben und Grundlagen der Buchführung; dabei sollen alle grundlegenden Buchungssätze bearbeitet werden. Unterrichtsinhalte: Buchführungspflicht, Buchführungssysteme, Aufgaben und Bereiche des Rechnungswesens, Grundsätze ordnungsmäßiger Buchführung (GoB), Inventur/Inventar, eine Bilanz entsteht, buchen auf Bestandskonten und Erfolgskonten, Buchungssätze mit Eröffnungsbilanzkonto/Schlussbilanzkonto, Eigenkapital, Behandlung der Umsatzsteuer in der Buchhaltung, Umlaufvermögen, Anlagevermögen, Personal, Finanzbereich, Privatbereich, nicht abzugsfähige Betriebsausgaben, Rückstellungen, Rechnungsabgrenzungsposten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gerhard Friedrichs

Do, 25.09.25, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 30 U-Std., 123,00 €,

Kleingruppe: 133,00 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 169,00 €

Kursnummer: 05505002

Praktische Anwendungen für ChatGPT und andere KI-Chatbots im Alltag

Chatbots werden schnell zu einer primären Quelle für die Informationsbeschaffung und -übermittlung in unserem Privat- und Geschäftsleben. Diese KI-basierten Tools verwenden große Sprachmodelle, um mit Ihnen auf einer beeindruckend menschenähnlichen Ebene zu kommunizieren (daher „Chat“ in Chatbots). Der gesamte Sektor der KI-basierten Chatbots und Tools wächst und verändert sich in atemberaubendem Tempo. Chatbots können Fragen beantworten und Sie bei Aufgaben wie dem Schreiben von E-Mails, Aufsätzen und allgemeiner Kommunikation unterstützen. Sie können auch lustige Dinge tun, wie Märchen, Gedichte und coole Songtexte schreiben. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Chatbots effektiv für verschiedene Aufgaben einsetzen können. Bitte eigenes Handy, Tablet oder Laptop mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Anthony Cross

Do, 04.09.25, 14:00 Uhr

2 U-Tage, 4 U-Std., 16,40 €,

Kleingruppe: 21,40 €

Kursnummer: 05503003

Computerkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

Der Umgang mit Computern ist heutzutage gang und gäbe und von jedem erlernbar. Wer noch nicht oder nur wenig damit gearbeitet hat, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Sie lernen hier Grundlagen in folgenden Bereichen kennen:

- Bedienung der zum Computer gehörenden Geräte (Tastatur, Maus, USB-Stick...)
 - Grundlegendes Verständnis der Verarbeitung von Informationen
 - Arbeiten mit dem Desktop und dem Startmenü
 - Verwalten von Dateien und Ordern
 - Suchen im Internet
 - Kennenlernen eines Textverarbeitungsprogramms
 - Informationen zum Thema „Sicherheit“
- Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV
Ursula Feuchter
Di, 28.10.25, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,20 €
Kursnummer: 05501010



Einführungskurs in die Smartphone-Fotografie

Sie erlernen grundlegende Funktionen wie die Verwendung der Kamera-App zur Optimierung des Fotoerlebnisses, vom schnellen Öffnen der Kamera-App bis zu verschiedenen Möglichkeiten, den Auslöser zu betätigen. Wir optimieren die Kameraeinstellungen für das beste Format und die beste Beleuchtung und Sie lernen etwas über Selfies und Landschaftsfotografie. Außerdem lernen Sie verschiedene Werkzeuge kennen, mit denen sich nahezu jeder Aspekt eines Fotos bearbeiten lässt, und wie man Spezialeffekte und andere beeindruckende Action-Kunstwerke hinzufügt. Sie üben die Verwendung der Kamera-App in Echtzeit und lernen, wie wichtig Datensicherheit und die Verwendung von Cloud-Speichern sind. Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Do, 18.09.25, 14:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 32,80 €,
Kleingruppe: 37,80 €
Kursnummer: 05501016

Die ersten Schritte mit Ihrem Smartphone

Smartphones sind mittlerweile aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Sie werden immer wichtiger, wenn es darum geht, Termine zu planen, tägliche Aufgaben und Verpflichtungen zu verfolgen und über Informationen über die Welt, in der wir leben, auf dem Laufenden zu bleiben. In diesem Kurs werden die Grundlagen vermittelt, wie man Apps installiert und verwendet, Fotos macht, kommuniziert, Musik hört, navigiert, Kontakte verwaltet und vieles mehr. Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Do, 06.11.25, 14:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 32,80 €,
Kleingruppe: 37,80 €
Kursnummer: 05501017



Weiterführende Schritte mit dem Smartphone

Aufbaukurs zu den ersten Schritten im Umgang mit dem Smartphone. Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Apps, Fotografieren, Kommunizieren, Musikhören, Navigieren, Verwalten von Kontakten und vielem mehr. Ein Überblick über KI-Apps, Social Media und andere nützliche Apps rundet den Kurs ab. Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Do, 08.01.26, 14:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 59,20 €
Kursnummer: 05501015

Sind Chromebooks besser als Windows-/Apple-Computer?

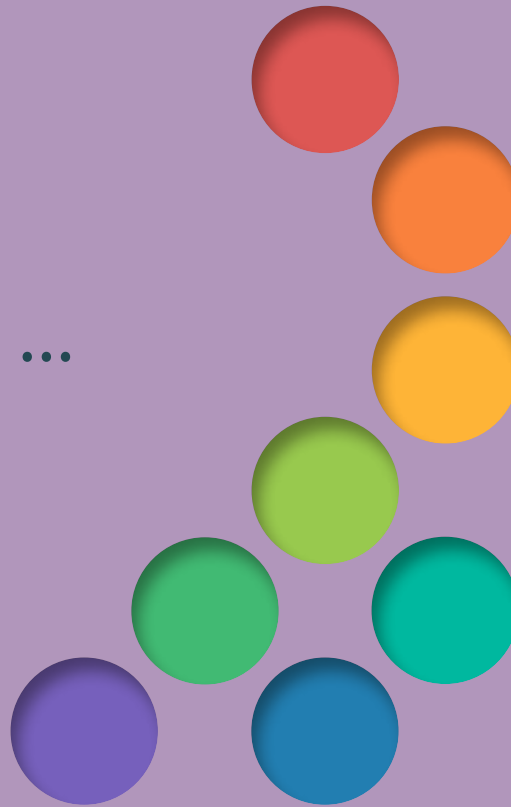
Das Chrome-Betriebssystem von Google macht das Chromebook zu einer großartigen Alternative zu teureren Mainstream-Computern. Erfahren Sie, wie das Chromebook dies erreicht, und lernen Sie verschiedene Produktivitätsanwendungen kennen, die ein hohes Maß an Effizienz bei alltäglichen geschäftlichen und persönlichen Aufgaben bieten.

In diesem Kurs erfahren Sie, was ein Chromebook von herkömmlichen und teureren Windows- und Apple-Laptops unterscheidet. Sie erfahren, warum sie mit einfacherer Hardware und viel weniger lokaler Speicherkapazität außergewöhnlich zuverlässig funktionieren. Sie lernen auch die beliebtesten und kostenlosen Office-Suite-Anwendungen kennen, wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentationen. Wir besprechen auch die Verwendung eines Chromebooks für gängige KI-Anwendungen, Online-Banking und für kreative Aufgaben wie Foto- und Videobearbeitung.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Do, 04.12.25, 16:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 16,40 €,
Kleingruppe: 21,40 €
Kursnummer: 05503002

und sonst ...



Leitbild der VHS 276

Teilnahmebedingungen 277

Gremien 278

Impressum 278

Datenschutzhinweise 279

Anmeldeformular 280

Leitbild



Präambel

Unsere VHS ist die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung des Landkreises Diepholz. Wir stehen in der Tradition des emanzipatorischen Ansatzes der Aufklärung sowie der öffentlich verantworteten Erwachsenenbildung.

Unser Auftrag und unsere Aufgaben

Im Landkreis Diepholz organisieren wir Bildungsangebote flächendeckend und arbeiten vernetzt mit anderen Organisationen. Wir ermöglichen durch Bildung im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge eine bessere Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Zu uns kommen Interessierte, die in der VHS Fertigkeiten erwerben, ihre Fähigkeiten erweitern, sich Wissen aneignen wollen. Andere möchten sich über aktuelle politische Fragen informieren, sich gesellschaftlich auseinandersetzen, ihre Handlungskompetenz steigern. Sie suchen soziale Kontakte, wollen sich beruflich weiterqualifizieren, ihre Gesundheit fördern, kreativ tätig sein oder sich kulturell und allgemein weiterbilden. Öffentliche Institutionen, Unternehmen, soziale Einrichtungen, Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen zählen als Auftraggeber zu unseren Kunden.

Gelungenes Lernen an unserer VHS

Lernenwollen setzt voraus, dass ein Interesse vorhanden ist, persönliche Ausgangssituationen zu verbessern. Lernen ist immer eine Leistung des Einzelnen und bedeutet Veränderung. Lernen kann gelernt werden. Wir bieten als Lernumfeld erwachsenengerechte Bildungsstätten, fachlich- und sozialkompetente Lehrende sowie die Unterstützung durch die Lerngruppe. Die Erweiterung der persönlichen, fachlichen, kreativen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden steht dabei im Mittelpunkt. Lernen bezeichnen wir als gelungen, wenn das

Erlernte nachhaltig die Persönlichkeit der Teilnehmenden stärkt und/oder ihre Lebensqualität verbessert.

Für eine Reihe von Veranstaltungen können die Lernergebnisse unmittelbar überprüft und durch interne oder externe Testierungen zertifiziert werden.

Unser Angebot

- Wir unterbreiten für alle Bevölkerungsgruppen Lernangebote in den Fachbereichen Gesellschaft (Politik, Geschichte, Pädagogik, Psychologie, Ökologie, Naturwissenschaften), Kultur, Gesundheit, Sprachen, Arbeit und Beruf sowie Grundbildung und Schulabschlüsse. Darüber hinaus haben wir uns zum Ziel gesetzt, gemäß den Absprachen im Landkreis Diepholz im Bedarfsfall Angebote für den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt bereit zu stellen..
- Wir führen unsere Bildungsangebote in verschiedenen Veranstaltungsformen durch. Dafür stehen uns erwachsenengerechte Weiterbildungsstätten in vielen Orten des Landkreises Diepholz zur Verfügung.
- Wir bieten zielgruppenspezifische Veranstaltungen in Form von »Bildung auf Bestellung« für öffentliche Einrichtungen, Einzelpersonen und Unternehmen.
- Wir kooperieren in den unterschiedlichen Aufgabenfeldern mit der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter sowie verschiedenen Institutionen und Vereinen und nehmen die pädagogische Verantwortung wahr.
- Wir organisieren Begegnungen mit anderen Kulturen bei uns und in anderen Ländern.
- Wir arbeiten mit qualifizierten Lehrenden und bilden sie fort.
- Wir beraten in Fragen der Erwachsenen- und Weiterbildung

Unser Selbstverständnis und unsere Ziele

- Unsere Arbeit richten wir an den Bildungsbedarfen der Bevölkerung aus. Dabei verstehen wir unseren aktiven Bildungsauftrag auch darin, Bildungsbedürfnisse zu beleben.
- Wir mindern Bildungsbenachteiligungen.
- Wir unterstützen die freie Entfaltung der Persönlichkeit.
- Wir fördern Gemeinwohl und Demokratie sowie bürgerschaftliches Engagement.
- Wir engagieren uns im Dialog der Generationen.
- Wir fühlen uns dem Gendermainstreaming (Geschlechtergerechtigkeit) verpflichtet.
- Wir erkennen die Vielfalt von Lebenswelten an, fördern interkulturelles Lernen und tragen dazu bei, gesellschaftliche Inklusion zu ermöglichen.
- Wir machen Werteveränderungen in der Gesellschaft bewusst und ermöglichen dadurch Orientierung.
- Wir arbeiten aufgabenorientiert und engagiert.
- Wir gehen mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen verantwortlich und nachhaltig um.
- Wir garantieren Verbraucher/-innenschutz.

An den Prinzipien einer »lernenden Organisation« wollen wir uns messen lassen: Unter anderem unterziehen wir uns dazu regelmäßig einer Qualitätsüberprüfung durch externe Gutachter, um unsere Arbeit und unsere Angebote zu optimieren. Langfristig bauen wir unsere Rolle als dem Gemeinwohl verpflichtete Bildungspartnerin für Politik, Wirtschaft, Verwaltung, andere Organisationen, Einrichtungen, Vereine und Einzelpersonen aus.

Dafür benötigen wir eine nachhaltige Finanzierung und eine Einbindung in die kommunale Selbstverwaltung.

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen

- Sofern nicht anders angegeben bitten wir um Anmeldung, bis spätestens 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn.
- Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über unsere Geschäftsstelle – online oder telefonisch.

Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Teilnahmebescheinigung aus:

- Standardbescheinigung - kostenlos
- Qualifizierte Bescheinigung - 5,00 Euro

Ermäßigungen

Ermäßigungen auf die Teilnahmegebühren erhalten:

- Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende und Personen im Freiwilligendienst: 50%
- Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld I: 50%
- Empfänger/-innen von Bürgergeld, Grundsi-
cherung oder Hilfe zum Lebensunterhalt: 80%

Hinweis: Ermäßigungen gelten nicht für Unterrichtsmaterialien, Prüfungsgebühren, Verpflegung oder Unterkunft. Für den Erhalt einer Ermäßigung ist ein entsprechender Nachweis zu erbringen.

Ausfall der Veranstaltung

Findet eine Veranstaltung nicht statt, wird das bereits gezahlte Entgelt vollständig erstattet.

Abmeldung

- Eine Abmeldung ist bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich (abweichende Fristen werden in der Programmausschreibung benannt). Erfolgt die Abmeldung später, muss der volle Teilnahmebetrag gezahlt werden.
- Die Abmeldung muss schriftlich oder telefonisch über die Geschäftsstelle erfolgen. Eine Abmeldung über den/die Dozent/-in ist nicht zulässig.
- Ausnahmen, z.B. Vorlage eines ärztlichen Attests sind nicht möglich.

- Wird der Kursplatz durch eine andere Person neu besetzt, entfällt die Zahlungspflicht.
- Für Bildungsurlaube, Sonderveranstaltungen sowie Veranstaltungen mit Unterkunft und Verpflegung gelten abweichende An- und Abmeldebedingungen, die der jeweiligen Programmausschreibung zu entnehmen sind. Die An- und Abmeldung hat grundsätzlich schriftlich zu erfolgen.

Teilnahmeentgelte

Die Teilnahmeentgelte richten sich nach der gültigen Entgeltordnung der VHS des Landkreises Diepholz und werden im Programmheft veröffentlicht.

Fälligkeit

- Das Teilnahmeentgelt wird spätestens nach Kursbeginn fällig. Bei Bildungsurlauben und Sonderveranstaltungen können abweichende Bedingungen gelten.
- Ein unregelmäßiger Kursbesuch oder vorzeitiger Abbruch führen nicht zu einer Reduzierung des Entgelts.
- Bei Onlineveranstaltungen entbindet der Verweis auf technische Probleme nicht von der Zahlungspflicht. Sollten die Zugangsdaten nicht automatisch zugestellt werden, sind Teilnehmende verpflichtet, diese spätestens zwei Tage vor der Veranstaltung bei der VHS anzufordern.

Klein- und Kleinstgruppenregelungen

- Die kalkulierten Entgelte beziehen sich in der Regel auf 10 Teilnehmende.
- Ab 7 Teilnehmenden kann eine Kleingruppe eingerichtet werden.
- In Ausnahmefällen sind auch Kleinstgruppen möglich.
- Die jeweils gültigen Entgelte für Klein- und Kleinstgruppen sind im Programmheft angegeben.

Datenschutz

Wir erfassen Ihre personenbezogenen Daten (Name, Adresse, Bankverbindung, Telefonnummer und E-Mailadresse) zur Vertragserfüllung, sowie zur Organisation und Durchführung der Veranstaltungen. Eine Weitergabe erfolgt nur an unmittelbar Beteiligte. Wenn Sie eine Löschung Ihrer Daten wünschen, teilen Sie uns dies bitte schriftlich mit. Wir kommen diesem Wunsch gemäß den gesetzlichen Vorgaben unverzüglich nach.

Gerichtsstand

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Syke.

*) Ausführliche Informationen siehe Seite 279.

Betriebsausschuss der VHS des Landkreises Diepholz

Der Betriebsausschuss nimmt innerhalb des Eigenbetriebs wichtige Steuerungs- und Kontrollaufgaben wahr.

Mitglieder

Alexander Carapinha Hesse	Kreistagsabgeordneter, FDP – Vorsitzender
Volker Meyer	Landrat
Susanne Cohrs	Kreistagsabgeordnete, SPD – Stellv. Vorsitzende
Wolfgang Depken	Kreistagsabgeordneter, Bündnis / Die Grünen
Andreas-Dieter Iloff	Kreistagsabgeordneter, AfD (Grundmandat)
Jonathan Kolschen	Kreistagsabgeordneter, SPD
Finn Kortkamp	Kreistagsabgeordneter, CDU
Gerhard Kropf	VHS-Arbeitsstellenleiter
Nicole Reimler	Arbeitnehmer/-innenvertreterin
Hermann Schröder	Kreistagsabgeordneter, Freie Wähler (Grundmandat)
Pascal Seidel	Kreistagsabgeordneter, SPD
Ingrid Söfty	Kreistagsabgeordnete, CDU
Brigitte Witte	VHS-Arbeitsstellenleiterin

Impressum

Herausgeberin

Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Vorlagen-Erstellung

Ben Endlich,
VHS des Landkreises Diepholz

Gestaltungskonzept

Stefan Oelgemöller, machart Bremen

Fotos

Thomas Lagies

pixabay.com
pexels.com

Druck

Kreiszeitung Syke

Auflage

11.000



Datenschutzhinweise nach Art. 13 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) für die Kursteilnahme

Verantwortlichkeit

Für die Datenverarbeitung ist die

Volkshochschule des Landkreises Diepholz
Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum
Tel. 04242 976-4075
E-Mail: vhs@vhs-diepholz.de

verantwortlich.

Zweck und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

Wir verarbeiten die im Anmeldeformular als Pflichtangaben gekennzeichneten Daten gemäß Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) zum Zweck der Vertragserfüllung und zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen. Ohne eine Angabe dieser Daten (z. B. Name, Anschrift, Bankdaten) ist Ihre Teilnahme an einem Kurs der VHS nicht möglich. Weitere Angaben zu Ihrer Person (z. B. Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geschlecht, Geburtsdatum) können Sie uns auf freiwilliger Basis mitteilen (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO). Es sind keine negativen Konsequenzen mit der Nichtbereitstellung dieser Daten verbunden. Allerdings kann die Nichtbereitstellung dieser Information dazu führen, dass wir Sie nicht rechtzeitig über Kursabsagen oder Terminänderungen informieren können.

Datenempfänger

Empfänger Ihrer Daten können je nach Kurs sein:

- Zuschussgeber
- Bundesagentur für Arbeit
- Prüfungsinstitute (bei Teilnahme an zertifizierten Prüfungen)
- Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung
- Landesschulbehörde (sofern der Kurs auf die Erlangung eines Schulabschlusses ausgerichtet ist).

Ihre Daten können von uns zudem an externe Dienstleister (z.B. IT-Dienstleister, Unternehmen, die Daten vernichten, Druckdienstleister) weitergegeben werden, welche uns bei der Datenverarbeitung im Rahmen einer Auftragsverarbeitung streng weisungsgebunden unterstützen. Im Übrigen übermitteln wir Ihre Daten nur an Dritte (z. B. an Kreditinstitute zur Zahlungsabwicklung, an Rechtsanwälte zur Durchsetzung offener Forderungen), sofern eine datenschutzrechtliche Übermittlungsbefugnis besteht.

Sofern Sie eingewilligt haben, von uns telefonisch, von uns per E-Mail oder per Post über unternehmenseigene Dienstleistungen informiert zu werden, erfolgt diese Verarbeitung auf der Grundlage des Art. 6 Abs. 1 S.1 lit. a DSGVO

Eine Datenverarbeitung außerhalb der EU bzw. des EWR findet nicht statt.

Speicherdauer

Die zur Vertragserfüllung erforderlichen Daten werden unter Berücksichtigung der §§ 14, 14b, UStG, § 257 HGB, § 147 AO bis zu zehn Jahre gespeichert und nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist gelöscht. Die Daten werden nicht gelöscht, sofern nach Vertragsbeendigung noch Forderungen offen sind und eingezogen werden sollen.

Ihre Datenschutzrechte

Sie haben das Recht

- **auf Auskunft** seitens der Verantwortlichen über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten gemäß Art. 15 KDG, auf **Berichtigung unrichtiger Daten** (Art. 16 DSGVO), auf **Löschung** nach Maßgabe des Art. 17 DSGVO, auf **Einschränkung der Verarbeitung** nach Art. 18 DSGVO und in den Fällen des Art. 20 DSGVO **das Recht auf Datenübertragbarkeit**.
- **Widerruf Ihrer Einwilligung**, wenn die Daten auf Grundlage von **Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO** oder **Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO** verarbeitet werden. Bitte richten Sie den Widerruf an die oben genannte Verantwortliche. **Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.**
- **Widerspruch gegen die Datenverarbeitung**, wenn die Daten auf Grundlage von **Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. e** oder **lit. f DSGVO** verarbeitet werden. Bitte richten Sie den Widerspruch an die oben genannte Verantwortliche.

Jede betroffene Person hat das **Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde**, wenn sie der Ansicht ist, dass die Verarbeitung der sie betreffenden Daten gegen datenschutzrechtliche Bestimmungen verstößt. Das Beschwerderecht kann insbesondere bei einer Aufsichtsbehörde in dem Mitgliedstaat des Aufenthaltsorts der betroffenen Person oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes geltend gemacht werden.

Für das Bundesland Niedersachsen ist folgende Aufsichtsbehörde zuständig:

Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen

Prinzenstraße 5 in 30159 Hannover,
Telefon: 0511 1204500,
E-Mail: poststelle@lfd.niedersachsen.de

Unseren **Datenschutzbeauftragten** erreichen Sie unter

datenschutz nord GmbH
Konsul-Smidt-Straße 88 in 28217 Bremen
Telefon: 0421 6966320
E-Mail: office@datenschutz-nord.de.

VHS des Landkreises Diepholz
Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum
Tel. 04242 976-4444, Fax 04242 976-4942, E-Mail vhs@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu den genannten Veranstaltungen an. Die im Programmheft festgelegten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Soweit im Programmheft ausgewiesen, wird bei weniger als 10 Teilnehmenden der Kleingruppenpreis erhoben.

Veranstaltungsnummer Kurztitel

Beginn Entgelt € Material-/Nebenkosten €

☐ Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Veranstaltungsnummer Kurztitel

Beginn Entgelt € Material-/Nebenkosten €

☐ Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Name, Vorname volljährig ☐ nicht volljährig ☐

Straße, Hausnummer Geburtsjahr *

Postleitzahl, Ort weiblich * ☐ männlich * ☐ divers * ☐

Telefon tagsüber * Telefon privat *

E-Mail *

Datum der Anmeldung

Unterschrift *) Angaben freiwillig

Bei Mehrtagesveranstaltungen (Bildungsurlaub, Wochenendseminare)

Ich wünsche Übernachtung ☐ ja ☐ nein Ich bin beschäftigt in ☐ Niedersachsen

Einzelzimmerzuschlag ☐ ja ☐ nein ☐ Bremen

Ich wünsche eine Bildungsurlaubsbescheinigung ☐ ja ☐ nein ☐

Teilnahmeentgelt

SEPA Lastschriftmandat

☐ gegen Rechnung

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

Gläubiger-Identifikationsnummer DE 2700100000478081, 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



Verkaufen Sie Ihre Immobilie mit den Profis.

Unsere Erfahrung ist Ihr Gewinn.
Profitieren Sie von unserer Kenntnis
von Land & Leuten hier in der
Region – von der Weser bis zum
Dümmer und darüber hinaus.

**Ihre Ansprechpartner
rund um die Immobilie.
04242 161 6000**



**Kreissparkasse
Diepholz**

Weil's um mehr als Geld geht.