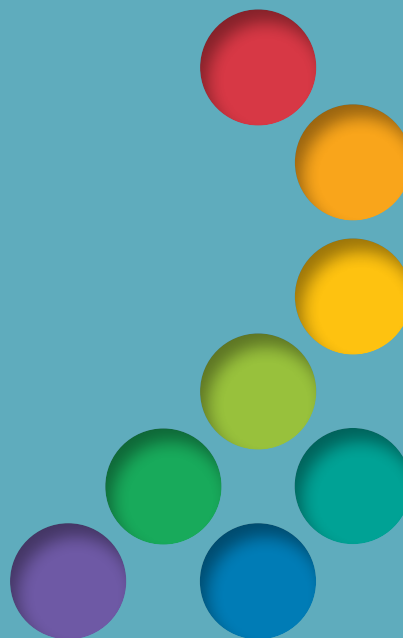




vhs

Landkreis Diepholz



Sehen wir uns?

Zeit für Begegnungen rund um die Themen:

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Computer & Co.

Grundbildung

Zweiter Bildungsweg

Berufliche Bildung

Einfach alles,
was Spaß macht



Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

„Sehen wir uns?“ – diese Frage klingt leicht, fast beiläufig. Und doch berührt sie einen Kern unserer Zeit. Sie spricht den Wunsch nach Nähe aus, nach Austausch, nach dem Gefühl, dazuzugehören. Genau hier setzt unser diesjähriges Jahresthema an.

Einsamkeit ist längst nicht mehr nur ein privates Gefühl, sondern eine gesellschaftliche Herausforderung. Viele Menschen erleben, dass soziale Kontakte seltener werden, dass Bindungen brüchiger wirken und Alltagsbegegnungen fehlen. Einsamkeit belastet nicht nur seelisch und körperlich – sie trennt uns auch voneinander, schwächt Gemeinschaft und erschwert gesellschaftliche Teilhabe. Wenn Menschen sich zurückziehen, gehen wertvolle Perspektiven, Ideen und Stimmen verloren, die unser Zusammenleben bereichern könnten.

Teilhabe ist deshalb weit mehr als Teilnahme an einzelnen Angeboten. Sie bedeutet Mitgestalten, Mitreden, Mitfühlen. Sie stärkt demokratische Prozesse, fördert gegenseitiges Verständnis und schafft Räume, in denen Vielfalt sichtbar und wertgeschätzt wird. Orte der Bildung – wie die Volkshochschule – spielen dabei eine entscheidende Rolle: Sie bringen Menschen zusammen, über Alters-, Herkunfts- und Lebensgrenzen hinweg. Hier können Begegnungen stattfinden, die im Alltag oft fehlen; hier können neue Netzwerke entstehen, neue Gespräche und manchmal auch neue Freundschaften.

Unser Programm lädt Sie ein, solche Begegnungen möglich zu machen. Es öffnet Türen zu gemeinsamen Lernwegen, zu inspirierenden Themen und zu offenen Gesprächen. Lernen ist dabei nicht nur Wissenszuwachs, sondern auch ein sozialer Prozess: Wir entdecken Neues, indem wir uns austauschen, einander zuhören und gemeinsam wachsen. Alle Angebote zum Semesterthema in unserem Programmheft erkennen Sie am Symbol der winkenden Hand.

In diesem Sinne möchten wir Sie herzlich einladen: Kommen Sie vorbei, kommen Sie ins Gespräch, kommen Sie in Kontakt. Jede Begegnung zählt. Jede Teilnahme macht einen Unterschied.

Sehen wir uns?

Im Namen des gesamten Teams grüßt Sie herzlich

Barbara Brockmann



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 Diepholz

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 293.



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 57
- Grundbildung 61
- Zweiter Bildungsweg 69

Sommerakademie

75

Bildungsurlaub

87

Vortragsübersicht

109

Online-Angebote

115

Orte

- Übersicht 114
- Stuhr** 143
 - Gesellschaft 145
 - Kultur 149
 - Gesundheit 152
 - Sprachen 157
 - Computer & Co. 162
- Weyhe** 163
 - Gesellschaft 165
 - Kultur 167
 - Gesundheit 169
 - Sprachen 175
 - Computer & Co. 179
- Syke** 181
 - Gesellschaft 183
 - Kultur 189
 - Gesundheit 194
 - Sprachen 203
 - Computer & Co. 205
- Bassum** 207
 - Gesellschaft 209
 - Kultur 212
 - Gesundheit 217
 - Sprachen 222
 - Computer & Co. 224

- Twistringen** 229
 - Gesellschaft 231
 - Kultur 234
 - Gesundheit 237
 - Sprachen 243
 - Computer & Co. 244
- Bruchhausen-Vilsen** 245
 - Gesellschaft 249
 - Kultur 251
 - Gesundheit 254
 - Sprachen 259
 - Computer & Co. 260
- Sulinger Land** 261
 - Gesellschaft 263
 - Kultur 265
 - Gesundheit 268
 - Sprachen 270
 - Computer & Co. 271
- Diepholzer Land** 273
 - Gesellschaft 276
 - Kultur 278
 - Gesundheit 282
 - Sprachen 286
 - Computer & Co. 289

... und sonst

- Leitbild 292
- Teilnahmebedingungen 293
- Gremien 294
- Impressum 294
- Datenschutzhinweise 295

Anmeldeformular 296



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 Duve neck 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 Duve neck 04242 976-4070
Susanne Henke 04242 976-4008
Tanja Mosin 04242 976-4097
Ilona Platz 04242 976-4073

Marketing und Öffentlichkeitsarbeit

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
Alice Hansemann 04242 976-4068

Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Fachbereichsleitung

Fan Yang 04242 976-4004

Pädagogische Mitarbeiterin

Annegret Klinger 04242 976-4069

Sachbearbeitung

Katharina Lipinski 04242 976-4052
Franziska Gehrken 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
Irena Thormann 04242 976-4053

BuT – Lernförderung

Projektleitung

Maike Hundertmark 04242 976-4138

Koordinatorinnen

Nicole Reimler 04242 976-4082
0176 47106394

Charlotte Nielsen 04242 976-4067
0176 58945946

Katharina Heidebrecht 04242 976-1918
0157 87049737

Sachbearbeitung/Koordinatorin

Lydia Schwarz 04242 976-1925

Sachbearbeitung

Lisa Faller 04242 976-1924

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
 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

Medien Macht Meinungen - Desinformation im Wahlkampf erkennen

gefördert durch die Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung im Rahmen der Politischen Dialoge in Kooperation mit dem Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen (VNB) und der Ländlichen Erwachsenenbildung (LEB)

Fake News, manipulierte Bilder, gezielte Desinformation in sozialen Netzwerken – der Kampf um Meinungen wird zunehmend digital geführt. Besonders in Wahlkampfzeiten versuchen Akteure, durch Falschinformationen und emotionale Kampagnen, Einfluss auf politische Entscheidungen zu nehmen. Doch wie funktioniert Desinformation eigentlich? Welche Strategien werden genutzt, um Misstrauen zu säen oder Gesellschaften zu spalten?

Und woran erkennen wir manipulierte Inhalte im Netz? In einem interaktiven Vortrag geben Expertinnen und Experten des Niedersächsischen Verfassungsschutzes Einblicke in aktuelle Erkenntnisse über Desinformation und Methoden, wie man sie erkennt und mit ihnen umgeht. Gemeinsam mit dem Publikum wird analysiert, wie Meinungsbildung im digitalen Zeitalter beeinflusst wird – und wie wir uns selbst besser vor Manipulation schützen können.



Ein spannender Abend mit Blick auf den Einfluss der Medien, die Dynamik von Desinformation und die Bedeutung einer wachsenden, informierten Zivilgesellschaft.

Syke

Kreishaus, Sitzungssaal
Fabian Peters
Mi, 10.06.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100010



Von der Handspindel zur industriellen Revolution

In Kooperation mit KuK Bruchhausen-Vilsen und dem Mehr-Generationen-Haus Stuhr-Brinkum

Sie ist eine der ältesten Kulturtechniken der Menschheit: die Herstellung unserer Kleidung. Schon in der frühen Bronzezeit hat man gesponnen und Stoffe gewebt. Im Mittelalter waren Leinen, Wolle und edle Tuche wichtige Wirtschaftsfaktoren. Das Spinnen und Weben fand im eigenen Hause statt, so wie es auch bei den Leinenweberinnen in Bruchhausen-Vilsen üblich war. Ab dem 17. Jahrhundert jedoch erreichten große Mengen von preiswerter Rohbaumwolle aus Indien und den amerikanischen Kolonien die Häfen von Liverpool, Bristol und Glasgow.

Um sie zu verarbeiten, waren neue Technologien nötig, Fabriken entstanden, man baute schnelle Transportwege. Die ‚Spinning Mills‘ wurden zum Motor der industriellen Revolution, die nicht nur das Gesicht unserer Landschaft, sondern auch unsere Gesellschaft nachhaltig veränderte.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Iris Krane
Fr, 06.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04101001



Foto: pexels.com

Deutschland, Europa und die neue Weltordnung

Ein Abend mit Dr. Jana Puglierin im Rahmen der Politischen Dialoge in Kooperation mit dem Verein niedersächsischer Bildungsinitiativen (VNB) und der Ländlichen Erwachsenenbildung (LEB)



Die weltpolitischen Machtverhältnisse befinden sich im Wandel: Der russische Angriffskrieg gegen die Ukraine, der strategische Wettbewerb zwischen den USA und China sowie innere Spannungen in der Europäischen Union stellen Europa und Deutschland vor große Herausforderungen. Welche Rolle kommt Europa auf internationaler Ebene künftig zu? Gelingt es der EU und der NATO, in zentralen Fragen geschlossen aufzutreten; und was müsste insbesondere Deutschland zu einem solchen einheitlichen Auftreten beitragen? Auch die deutsche Außenpolitik ist im Umbruch: Mit einer neuen Bundesregierung, veränderten sicherheitspolitischen Prioritäten und einem sich wandelnden transatlantischen Verhältnis stellt sich die Frage, welche Verantwortung und Gestaltungskraft Deutschland im internationalen Kontext übernehmen kann und will. Wie könnte ein neues, transnationales „Westbündnis“ aussehen als machtvolleres Gegengewicht und zugleich als Wertegemeinschaft im Angesicht globaler Krisen?

Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt des Vortrags von Dr. Jana Puglierin, der im Anschluss Raum für Austausch, Fragen und Diskussion bietet. Wir laden Sie herzlich ein, mitzudenken, mitzudiskutieren und die Perspektiven Europas und Deutschlands in einer sich wandelnden Welt zu beleuchten. Dr. Jana Puglierin ist Politikwissenschaftlerin und leitet das Berliner Büro des European Council on Foreign Relations (ECFR). Sie forscht und publiziert zu europäischer Außen-, Sicherheits- und Verteidigungspolitik sowie zu den transatlantischen Beziehungen. Zuvor war sie Programmleiterin beim Alfred von Oppenheim-Zentrum für Europäische Zukunftsfragen der Deutschen Gesellschaft für Auswärtige Politik (DGAP). Jana Puglierin ist eine gefragte Expertin in Medien und Politikberatung und kommentiert regelmäßig aktuelle Entwicklungen der internationalen Politik.



Weyhe-Leeste

Weyhe-Leeste, Kulturscheune
Jana Puglierin
Do, 16.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100099

Zukunft gemeinsam gestalten: Die Gemeinwohl-Ökonomie als Chance für unsere Region

In Kooperation mit Attac DH-Nord

Die Idee der Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) begeistert immer mehr Menschen, Unternehmen und Kommunen. Doch wie gelingt es, diese Werte – Nachhaltigkeit, Transparenz und Mitbestimmung – auch konkret vor Ort zu leben und in Strukturen zu verankern?

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam Antworten finden:

Wie können Zivilgesellschaft, Politik und lokale Unternehmen zusammenarbeiten, um die GWÖ in unserer Region voranzubringen?

Welche Chancen, aber auch Hürden gibt es auf dem Weg dorthin? Welche konkreten, ersten Schritte sind möglich?

Wir laden herzlich alle Interessierten ein, die sich für eine faire, nachhaltige und gemeinwohlorientierte Wirtschaft engagieren möchten – egal, ob als Unternehmer, Politikerin, Vereinsmitglied oder engagierte Bürgerin. Der Referent Michael Pelzl ist ehrenamtliches Mitglied der Gemeinwohl-Ökonomie Bremen, zertifizierter GWÖ-Berater, zertifizierter GWÖ-Auditor und Koordinator der GWÖ-Berater*Innen in der Region Norddeutschland. Der Workshop bietet Raum für Austausch, Vernetzung und das Entwickeln gemeinsamer Ideen.

Lassen Sie uns zusammen gestalten, wie ein gutes Wirtschaften für alle in unserer Region aussehen kann!

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Michael Pelzl
Mi, 18.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100001



Web-Vorträge zu gesellschaftspolitischen Themen

Ausführliche Informationen Seite 122.

Zwischen Vertrauen und Verführung - Populismus als Herausforderung der Demokratie

Bildungsseminar mit Besuchen vor Ort und Zeitzeugengesprächen

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

scher Strukturen: Welche Mechanismen schützen sie vor Erosion? Welche neuen Formen politischer Teilhabe und zivilgesellschaftlichen Engagements können Vertrauen zurückgewinnen? Ziel des Seminars ist es, das Spannungsfeld zwischen Populismus und Demokratie aus unterschiedlichen Perspektiven zu erkunden und Wege aufzuzeigen, wie eine lebendige Zivilgesellschaft dazu beitragen kann, dass Demokratie nicht nur besteht, sondern sich im Streit um ihre Werte immer wieder bewährt. Für die Zahlung der Teilnahmebeiträge leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner die Europäische

Akademie in Berlin weiter. Eintrittsgelder sind bereits enthalten. Die An- und Abreise nach bzw. von Berlin und der Transfer innerhalb der Stadt erfolgt auf eigene Kosten.

Berlin

Europäische Akademie,
Bismarckallee 46 - 48
Barbara Brockmann
Do, 14.05.26, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 32 U-Std., 395,00 €, Seminar + 3 Übernachtungen mit Frühstück, Eigene Anreise
Einzelzimmer Zuschlag 90,00 €
Kursnummer: 00102003

Grün gedacht, klug gemacht: Angebote zu Umwelt, Bildung und Energie

Photovoltaik - Balkonkraftwerk

Ein Beitrag zum Klimaschutz!

Ein Balkonkraftwerk besteht in der Regel aus einem oder zwei Solarmodulen, einem Wechselrichter, der Verkabelung und einer Halterung und kann grundsätzlich Plug&Play ohne jegliche Vorkenntnisse zusammengebaut werden. Um das Balkonkraftwerk besser zu verstehen, werden die elektrotechnischen Zusammenhänge leicht erklärt. Die Teilnehmenden erhalten dabei ein Grundwissen der Elektrotechnik und können die verschiedenen Einheiten, wie Volt und Watt unterscheiden. Darüber hinaus werden die einzelnen Komponenten eines Balkonkraftwerks und die gesetzlichen Vorgaben vorgestellt.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Waldemar Quella
Di, 03.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12104001

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Waldemar Quella
Di, 17.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02104001

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Waldemar Quella
Di, 14.04.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23104005

Wo Ideen Wurzeln schlagen - Permakultur an der Freudenburg Bassum

Weitere Infos finden Sie auf Seite 209.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Volker Kranz
Fr, 12.06.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00110001



Altbaudämmung - verschiedene Möglichkeiten und Kosten

Weitere Infos finden Sie auf Seite 249.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ulrich Steinmeyer
Fr, 17.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04104009

Naturgärtnern im Zeichen von Klimawandel und Artenschwund

weitere Infos finden Sie auf Seite 165.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Heiko Janßen
Di, 10.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12104003

Der Einfluss des EU-Energierechts auf unser Leben

Weitere Infos finden Sie auf Seite 263.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Dimitrios Parashu
Mi, 18.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 22100001

Mit dem Fahrrad zur Arbeit - Alltag, Technik und Motivation

Weitere Infos finden Sie auf Seite 166.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Waldemar Quella
Di, 21.04.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12104005

Elektrotechnik für alle - Strom einfach erklärt

Weitere Infos finden Sie auf Seite 166.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Waldemar Quella
Di, 19.05.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12104004

Bürgerschaftliches Engagement • Nachhaltigkeit • Agenda 2030

Ihre Ansprechpartnerin:
Reinhild Olma
 Waldwinkel 20, 28816 Stuhr
 Tel. 0176 96605481
 reinhild.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: Stiftungspark, Abenteuer Vorlesen

Bassum hat seit Beginn 1998 eine lebendige Agenda gelebt.

Folgende Arbeitsgruppen sind momentan sehr aktiv:

Detlev Block – AG Stiftungspark

Regelmäßig wird im Stiftungspark 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 erten. 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

Bürgerfunk:

Radio und Fernsehen Medienwerkstatt

Der Bürgerfunk ist neben einer medialen Werkstatt auch eine Plattform für Kommuni- kation und kulturelle Bildung in der Gemeinde Stuhr. Vielfältige und aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik, Kultur und Bildung werden redaktionell bearbei- tet und mediengerecht aufgearbeitet. Im Ergebnis entstehen interessante Reportage- n, Dokumentationen und spezielle Stu- dioproduktionen. Hier wird Medienkom- petenz vermittelt und praktisch »am Zahn der Zeit« journalistisch recherchiert. Die Medienwerkstatt Stuhr ist ein eingetragene- rer Verein und Mitglied bei Radio Weser TV, dem zuständigen Sender. Der Schwer- punkt der Berichterstattung liegt in Stuhr und in den umliegenden Gemeinden. Die VHS unterstützt diese Arbeit und vermit- telt jederzeit gern Interessierte. Termine: Jeden zweiten und vierten Montag im Monat nach vorheriger Absprache. Medi- enwerkstatt, Jahnstraße 21, 28816

Stuhr-Brinkum

Informationen bei Reinhild Olma, Tel. 0176 96605481

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

Reinhild Olma
entgeltfrei
Kursnummer: 30100003

Tag der Regionen 2026

Auch 2025 setzten die Naturparkregionen Wildeshäuser 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.

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.

Planungstreffen

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Reinhild Olma
Do, 12.03.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02100010



Reparieren statt wegwerfen

Ein Projekt der Agenda 21 in Bassum

Handwerklich und technisch erfahrene, ehrenamtliche Expert/-innen reparieren kostenlos kleinere Haushalts-, Küchen-, Elektrogeräte oder auch Spielzeug. Sie können zusehen, mitmachen oder einfach nur Kaffee trinken und plaudern. Findet jeden 4. Samstag im Monat statt. Weitere Infos und Termine: Telefon: 0176 96605 481

Bassum

Jugendhaus Fönix
Reinhild Olma
Sa, 24.01.26, 09:30 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02104002

Weitere Highlights aus dem Fachbereich Gesellschaft

Semesterauftakt: Sehen wir uns?!

Bei der Semesterauftaktsveranstaltung wird es um Begegnung, Teilhabe und Gemeinschaft gehen – gerade in einer Zeit, in der viele Menschen sich zunehmend isoliert oder übersehen fühlen. „Sehen wir uns?“ ist dabei mehr als eine Frage nach einem Termin: Es ist eine Einladung, einander wirklich wahrzunehmen – in unseren Kursen und im Miteinander in unserer Bildungsstätte. Mit dem Semesterprogramm und somit auch mit dem Semesterauftakt möchte die Volkshochschule Gelegenheiten schaffen, in denen Menschen nicht nur lernen, sondern gesehen, gehört und ernst genommen werden und das im miteinander! Ab 15:00 Uhr gibt es die Möglichkeit verschiedene Angebote aus dem VHS-Programm kennenzulernen, mit anderen Interessierten Gesellschaftsspiele auszutesten oder auch an einem interaktivem Kommunikationsworkshop teilzunehmen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dozentinnenteam
Do, 05.02.26, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei
Um Anmeldung wird gebeten.
Kursnummer: 00102005



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.
Do. 26.02. und Do. 05.03.26 jeweils 18:30 - 20:45 Uhr

Online

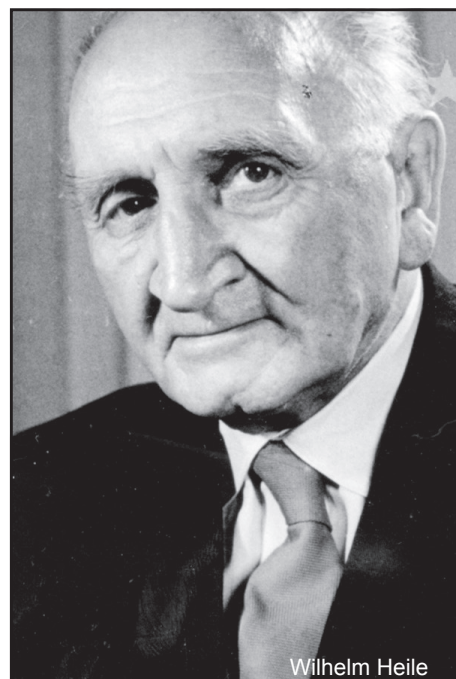
Vincent Rost
Do, 26.02.26, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €
Kleingruppe: 26,80 €,
Kleinstgruppe: 33,00 €
Kursnummer: 00103001

Weltweite Bedeutung der US-Zwischenwahlen 2026

In den USA finden 2026 Zwischenwahlen für die aktuelle Regierung statt. Die Wähler entscheiden über das Machtverhältnis im Kongress und in 36 Bundesstaaten. Beide Parteien haben bereits ihre politischen Aktivitäten verstärkt, um den Wahlausgang mit undemokratischen Manövern zu beeinflussen. Die Zwischenwahlen können den Kurs der amerikanischen Politik dramatisch verändern, vom Haushalt über die Klimapolitik bis hin zu außenpolitischen Signalen an die Welt. In dieser Präsentation untersuchen wir, was auf dem Stimmzettel steht, was uns die Geschichte lehrt und was die Ergebnisse für uns in Europa bedeuten könnten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Mi, 10.06.26, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05100004

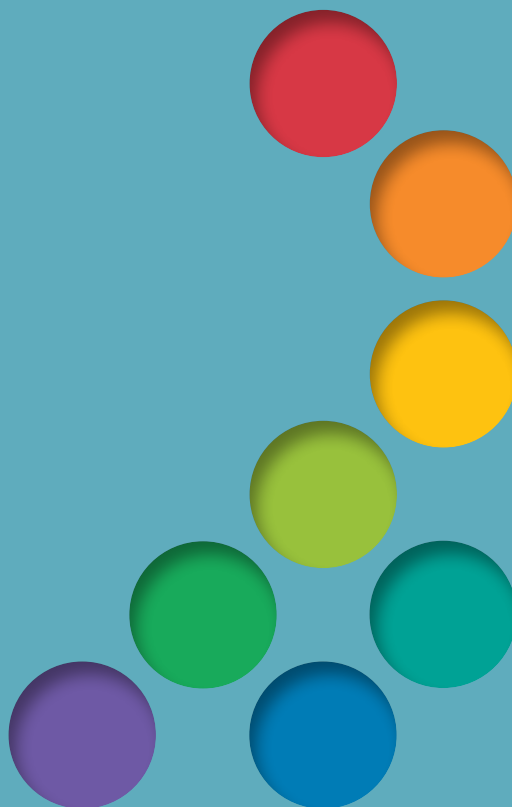


Wilhelm Heile

80 Jahre
Europa-Union Deutschland

Das Ziel der neuen Vereinigung war und ist die Schaffung der Vereinigten Staaten von Europa .

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
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 124.

Kultur



Literaturgesprächskreis: Literarisches Wunschkonzert

Wünsch dir was! Ausgehend von den Lektürewünschen der Teilnehmer/-innen versucht der Dozent ein Kursprogramm zusammenzustellen, das sicherlich unterhaltsam und abwechslungsreich sein wird, mit Überraschungen, Neuentdeckungen, Altvertrautem,... Im Gespräch werden wir versuchen, den gelesenen Texten (zum Teil in Auszügen) näher zu kommen. Dazu sollen Beiträge des Dozenten zum Leben und Werk der AutorInnen helfen. Kosten für Kopien ca. 4,00 €, die vor Ort abgerechnet werden!

Syke

Kreismuseum; Kinderwerkschule
Christof Eckardt
Mi, 04.02.26, 09:45 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 86,40 €
Kursnummer: 00201001

SPIEGELUNGEN_2

**Ein verblüffendes Fotografie-Projekt -
Ausstellung der Bilder von Thomas Lagies**
»Spiegelungen_2« ist ein Spiel mit den Tiefen der Bilddaten: So Manches wird darin erst sichtbar, lädt zu Experimenten ein, Farben werden lebendig, Überraschungen ergeben sich und weisen neue Strukturen auf. Ausschnitte von Fotografien werden neu zusammengesetzt und gespiegelt: Die Ergebnisse überraschen, verblüffen, irritieren und provozieren. Weiteres auf Seite 212.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Sa, 07.02.26, 11:00 Uhr, Ausstellungseröffnung
Die Ausstellung ist bis zum 30.04.26 zu besichtigen.

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 - Auf den Spuren der Industriegeschichte

Nordwolle-Rundgang mit Museumsführung In Kooperation mit der VHS Delmenhorst

Dieser Rundgang führt durch das Gelände der ehemaligen Norddeutschen Wollkammerei und Kammgarnspinnerei – einst einer der größten und bedeutendsten Industriebetriebe Europas. Die Führung bietet einen spannenden Einblick in die Geschichte des Standorts: Wer gründete die Fabrik? Welche Bedeutung hatte sie für die damalige Ackerbürgerstadt Delmenhorst? Woher kamen die Arbeitskräfte – und wie lebten sie? Der Guide gibt Antworten auf diese und weitere Fragen und beleuchtet die Entwicklung der „Nordwolle“ von ihrer Gründung im Jahr 1884 bis in die Gegenwart. Dauer: ca. 90 Minuten.

Treffpunkt: Vor dem Eingang des Fabrikmuseums, Am Turbinenhaus 12, 27749 Delmenhorst.

Anmeldungen bitte bis zum 08.04.2026 an die VHS Delmenhorst - Kursnummer 26A8610 - www.vhs-delmenhorst.de/kultur. Tel. 04221-98 18 00 oder per E-Mail an anmeldung@vhs-delmenhorst.de.

Delmenhorst

VHS, Am Turbinenhaus 11 (Nordwolle)
So, 19.04.26, 13:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std.,
Kursgebühr: 9,00 €; Keine Ermäßigung

Ausbildung zur freiwilligen Müllerin/zum freiwilligen Müller

In Zusammenarbeit 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.

Verschiedene Mühlen in der Region

Johann Hüneke / Franz Cloer
24 U-Tage, 160 U-Std., 485,00 €
Anmeldegebühr 50,00 €, Betrag wird auf Kursgebühr angerechnet und bei Abmeldung als Verwaltungsgebühr einbehalten.

Termine:

Sa, 18.04.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: S04210001

Sa, 05.06.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: U04210001

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

Musiktheater – „Sissy“

Operette von Fritz Kreisler

Jahr für Jahr tanzt sie sich im Walzerschritt über die Leinwand direkt in die Herzen der Menschen – die Kaiserin Elisabeth. Wallendes, perlenbesetztes Haar, exorbitante Kleider, schneebedeckte Berge. So geht Heimat! Im Film. Und auf der Theaterbühne? Mit Biss und musikalischem Baiser lassen Fritz Kreisler und die Brüder Marischka 1932 Sissy mit einem kleinen Segelboot über den Starnberger See rauschen – so ganz und gar nicht ladylike mischt Sissy die eitle Etikette ihrer adeligen Familie auf. Da bleibt kein Auge trocken und kein Walzer ungetanzt.

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.

Ein trickreiches Abenteuer zwischen Komödie, Salonstück und sentimentaler Operette. PLUS: Besuch von Kostümfundus und Werkstatt

Sa, 21.03.26, 17:15 Uhr
Treffpunkt Theaterkasse
An- und Abmeldeschluss: 06.02.2026
19:00 Uhr Vorstellungsbeginn (Dauer ca. 2,5 Stunden)
1 U-Tag, 6 U-Std., 46,00 €
Kursnummer: 00203001

Schauspielkurzworkshop im Weyher Theater

Einmal sich selbst wie ein Schauspieler fühlen? Einmal in Ruhe hinter die Kulissen schauen und viele Fragen stellen können, an Menschen, die genau dort arbeiten? All dies und mehr können Sie in einem Kurzworkshop kennen lernen. Sie bekommen Schauspielunterricht und erfahren, was es heißt Theaterschauspieler zu sein und Sie können Theater und Hintergründe, im Rahmen einer Führung, hautnah erleben.

Weyhe
Weyher Theater, Am Marktplatz 15
Sa, 21.03.26, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Kursnummer: 00203003

Neu im Angebot

Mittelalterlicher Schwert- und Schaukampfkurs

Grundausbildung am Langschwert

Ein Crashkurs für erste „Angriffe“ und erste „Paraden“ mit dem Übungsschwert. Nach der Einführung, wie ein Schwert zu halten ist, wird auch mit Schaukampfschwertern geübt. Eine wenig Theorie rundet das Angebot ab. Tauche ein, in eine andere Welt, in eine andere Zeit. Anfänger/-innen sowie Erfahrene sind willkommen! Schaukampfschwerter und Schutzhandschuhe werden gestellt. Für das erste Übungsschwert fallen 8,00 € Materialkosten an. Bitte festes Schuhwerk, (ggf. Hallensportschuhe), ausreichend

Getränke (mindestens 2l) und eine leichte Mahlzeit für die Mittagspause (60 Minuten) mitbringen.

Bassum
Die Freudenburg; Konzertmuschel
Ralf Winkelmann
Sa, 27.06.26, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 64,00 €, Kleinstgruppe: 88,00 €
Kursnummer: 02204002

Vor Ort erwartet Sie eine Begleitperson der VHS.

Improtheater - Tagesworkshop für Interessierte!

Spontan, lebendig, überraschend - Improvisationstheater lebt vom Moment. In diesem eintägigen Workshop erhalten Interessierte 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. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränke und einen Snack

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Laura Carolin Beckefeld
Sa, 07.03.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 33,40 €
Kursnummer: 02204001

Bruchhausen-Vilsen
Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Laura Carolin Beckefeld
Sa, 07.02.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 33,40 €
Kursnummer: 04204001



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

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 92.

Wilhelm Hauff in Schwaben

Mo, 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 Pflegethematen. Von Patientenvorträgen zu aktuellen Themen bis hin zum gemeinsamen Kochen mit der SoLaWi – wir informieren Sie umfassend und praxisnah. Beachten Sie auch gern unsere wechselnden Sonderveranstaltungen.



Foto: pexels.com

Gesundheit

VHS macht gesünder!

Sehen wir uns - für Ihre Gesundheit?"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Hinweise zum Kursbesuch:

Unsere Gesundheitskurse richten sich an gesunde Erwachsene. Bitte sprechen Sie bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden im Vorfeld mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Für körperorientierte Angebote empfehlen wir bequeme Kleidung und gegebenenfalls benötigte Materialien. In Kochkursen bringen Sie bitte eine Schürze, Geschirrhandtücher sowie geeignete Behälter für eventuelle Reste mit.

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 angebotenen Kurse. Neben den mehrwöchigen Kursen bieten wir zusätzlich in jedem Semester in der Freudenburg in Bassum 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.

Unser Angebot in diesem Bereich reicht von Präsenzkursen, hin zu zertifizierten Onlineangeboten und auch Kompaktabgebote über 2 Tage. Stöbern lohnt sich!



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

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 Ernährung: 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.

Energie tanken im Alltag: Entspannung und Vitalität durch traditionelle Techniken

Weyhe-Leeste

Termin 1:

Mo, 23.03.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: S00301020

Termin 2:

Mo., 19.10.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: T00301021

Ernährung und Stressmanagement

Bassum

Mo, 20.04.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: S00301023

Bruchhausen-Vilsen

Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: T00301024

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

Bassum

Mo, 15.06.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: S00301011

Stuhr-Heiligenrode

Mo. 03.08.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: S00301016

Geschmeidige Muskeln - Gesund in Beruf & Alltag- Energie tanken im Alltag: Entspannung und Vitalität

Bassum

Termin 1:

Mo, 01.06.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: S00301018

Termin 2:

Mo., 19.10.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: T00301022

Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit

Bassum

Mo, 06.07.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: S00301013

Mental gelassen den Berufsalltag meistern

Stuhr-Heiligenrode

Mo, 20.07.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: S00301012

Stuhr-Brinkum

Mo, 05.10.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: T00301014

Ruhepunkte - Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Bassum

Mo, 12.10.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: T00301015

Die Kraft der Achtsamkeit im Alltag etablieren

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4a
Mo, 09.11.26, 08:30 Uhr
Kursnummer: T00301017

Ausführliche Informationen ab Seite 93 ff. Auch hier gilt: Schon ausgebuchte Angebote finden Sie online, um sich ggf. dort auf die Warteliste setzen zu lassen.

Sehen wir uns hier?

Unser Jahresmotto „Sehen wir uns?“ passt zur Gesundheitsbildung, weil Begegnung bei uns oft in der Gruppe, persönlich und niedrigschwellig stattfindet. Wir ermöglichen Ihnen vielfältige Begegnungen – in Bewegung, beim Kochen, in der Entspannung und überall dort, wo gemeinsames Lernen Ihre Gesundheit stärkt. Auch wir als VHS freuen uns darauf, mit Ihnen in Kontakt zu kommen. Wo können Sie uns begegnen? Zum Beispiel in unseren Seminar- und Gesundheitsräumen, in den Teilnehmer- oder Lehrküchen oder einfach auf den Gängen in unseren Häusern. Wir und unsere Kursleitenden freuen uns auf jede Begegnung mit Ihnen!

Programmhighlights:

Regional kochen – nachhaltig genießen: Ein Blick in die Solidarische Landwirtschaft Eydelstedt

Wie schmeckt die Region – und wie entsteht eigentlich unser Gemüse? In diesem vierteiligen Kursprogramm lernen Sie die Vielfalt regionaler und saisonaler Lebensmittel aus erster Hand kennen. Gemeinsam mit der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) Eydelstedt entdecken Sie, wie nachhaltiger Gemüseanbau funktioniert und wie sich daraus alltagstaugliche, abwechslungsreiche Gerichte zubereiten lassen.

Mehr zur Kochkursreihe:



Die neue Kochkursreihe »Regional & Saisonal« wird fortlaufend aktualisiert. Alle Termine finden Sie unter www.vhs-diepholz.de.

Was Sie erwartet:

Besichtigung der SoLaWi Eydelstedt

Kommen Sie zur SoLaWi nach Eydelstedt – wir öffnen die Türen! Dort erfahren Sie und Ihre Familie, wie solidarische Landwirtschaft organisiert ist, welche Gemüsesorten angebaut werden und welche Vorteile eine regionale Versorgung mit sich bringt. Der Besuch bietet einen praxisnahen Einblick in die Arbeitsweise, die Anbauprinzipien und die Menschen hinter dem Projekt.

Weitere Kochtermine in der VHS-Küche

In unserer modern ausgestatteten VHS-Küche kochen Sie an drei Terminen mit frischem Gemüse aus der aktuellen Saison.

Sie lernen:

- wie Sie regionale Zutaten kreativ nutzen,
 - wie Sie Gemüse schonend und geschmackvoll zubereiten,
 - wie nachhaltiges Kochen im kraftraubenden Alltag gut gelingen kann.
- Die Gerichte sind alltagstauglich, schnell umsetzbar und bieten viel Raum zum Ausprobieren.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für gesunde Ernährung, regionale Lebensmittel und nachhaltige Anbauformen interessieren – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Foto: freepik.com

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

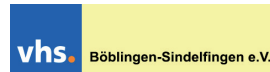
Für Web-Vorträge melden Sie sich bitte mit Ihrer eigenen und gültigen Mail-Adresse an. Sie erhalten vor der Veranstaltung eine Mail mit dem Link und ggf. weiteren Informationen für den Zugang zum Online-Konferenzraum.



vhs.health (Termine finden Sie auf Seite 125)

- Cholesterin natürlich senken
- Chronische Atemwegserkrankungen
- Reflux - Diagnose und Therapie
- Tinnitus
- Warum Glück ein Schulfach sein sollte
- Depressionen
- Erkrankungen der Hand - Karpaltunnelsyndrom, Schnappfinger, Morbus Dupuytren, Arthrose und Rheuma
- Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht
- Das weibliche Herz - schlagen Frauenherzen anders?
- Venenleiden - Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten
- Wie umgehen mit Todeswünschen?

In Kooperation mit:



Weitere Online-Veranstaltungen:

Die elektronische Patientenakte (ePA) verstehen und nutzen

Kursnummer: 00303001

Gesundheit beginnt im Kopf (Selbstlernkurs, Präventionskurs)

Kursnummer: 00301003

Jung bleiben schmeckt besser - Futter dich fit bis ins hohe Alter!

Kursnummer: 00305002

Mental stark dank Resilienz

Kursnummer: 00306001

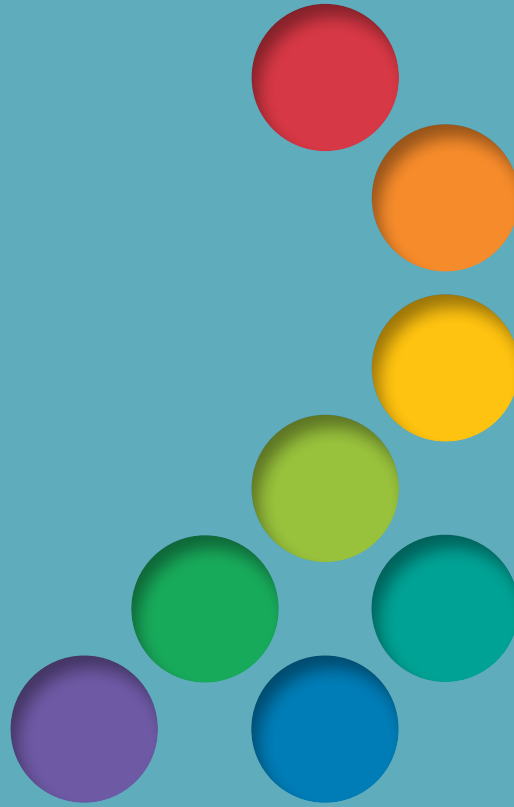
Fortbildungen für Kursleitende in der Gesundheitsbildung

Für Angebote zur Qualifizierung und Weiterentwicklung empfehlen wir die Fortbildungsangebote der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) unter www.aewb-nds.de

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

Alice Hansemann
 Sachbearbeitung sonstige Sprachen
 Tel. 04242 976-4068
alice.hansemann@vhs-diepholz.de



Anmeldung

Tel. 04242 976-4444
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 »Programm/Sprachen« mit dem Link zum Einstufungstest im Seitenbereich »Informationen«.

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!

Niveau C2 kompetente Sprachverwendung	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 kompetente Sprachverwendung	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 selbständige Sprachverwendung	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 selbständige Sprachverwendung	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
Niveau A2 elementare Sprachverwendung	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 elementare Sprachverwendung	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

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 der Regel 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: Sa, 24.01.2026 (Diepholz)

mündlich: Sa, 07.02.2026 (Syke)

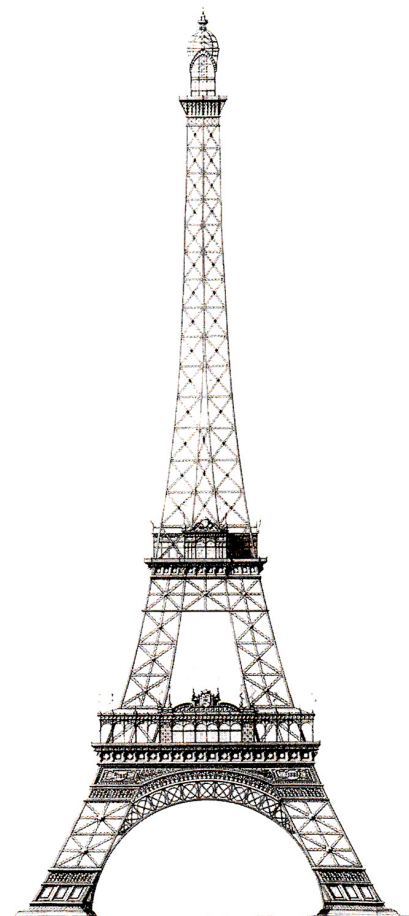
Session 2/2026

schriftlich: Sa, 13.06.2026

mündlich: Sa, 06.06.2026 (Diepholz)

mündlich: Sa, 20.06.2026 (Syke)

Anmeldezeitraum: 25.02. bis 13.04.2026. Die Anmeldungen werden direkt von den Schulen vorgenommen. Der Anmeldeschluss ist verbindlich. Verspätet eingereichte Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Ort und Datum können sich noch ändern.





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 97 f.

- Gebärdensprache
- Englisch
- Französisch
- Schwedisch
- Spanisch

Sonstige Veranstaltungen

English for Beginners 1 - A1

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Weitere Infos finden Sie auf Seite 243.

Twistringens

Mo, 09.02.26, 17:45 Uhr

Kursnummer: 24406602

English refresher on Saturday morning - B1

Wochenendkurs

Weitere Infos finden Sie auf Seite 176.

Weyhe-Leeste

Mo, 28.02.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 12406007

La Loire à Vélo! - Französisch A2

5-Minuten-Lektüren aus dem französischen Alltag

Weitere Infos finden Sie auf Seite 177.

Weyhe-Leeste

Di, 10.03.26, 17:30 Uhr

Kursnummer: 12408002

Niederländisch von Anfang an 1 - A1

Ohne Vorkenntnisse

Weitere Infos finden Sie auf Seite 288.

Lemförde

Mi, 18.02.26, 18:30 Uhr

Kursnummer: 14414002

Trevlig resa - Einstieg ins Schwedische

Wochenendkurs

Weitere Infos finden Sie auf Seite 177.

Weyhe-Leeste

Sa, 07.03.26, 12:00 Uhr

Kursnummer: 12420001

Chinesisch von Anfang an 1 - A1

Blended Learning

Weitere Infos finden Sie auf Seite 270.

Sulingen

Mi, 04.02.26, 18:00 Uhr

Kursnummer: 22402002

Englische Filmabende

In Kooperation mit dem Filmtheater Twistringens e. V

Das Filmtheater Twistringens e. V. zeigt regelmäßig Filme in englischer Sprache. Drama, Komödie, Biografie, Musical – eine bunte Mischung, die für jeden etwas bereit hält! Weitere Infos finden Sie zeitnah online.

Kursnummer: S24406001

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-Leeste

Mi, 18.02.26, 18:00 Uhr

Kursnummer: 12406010



Abbildung: pixabay.com

Fortbildungen für Kursleitende im Sprachenbereich

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

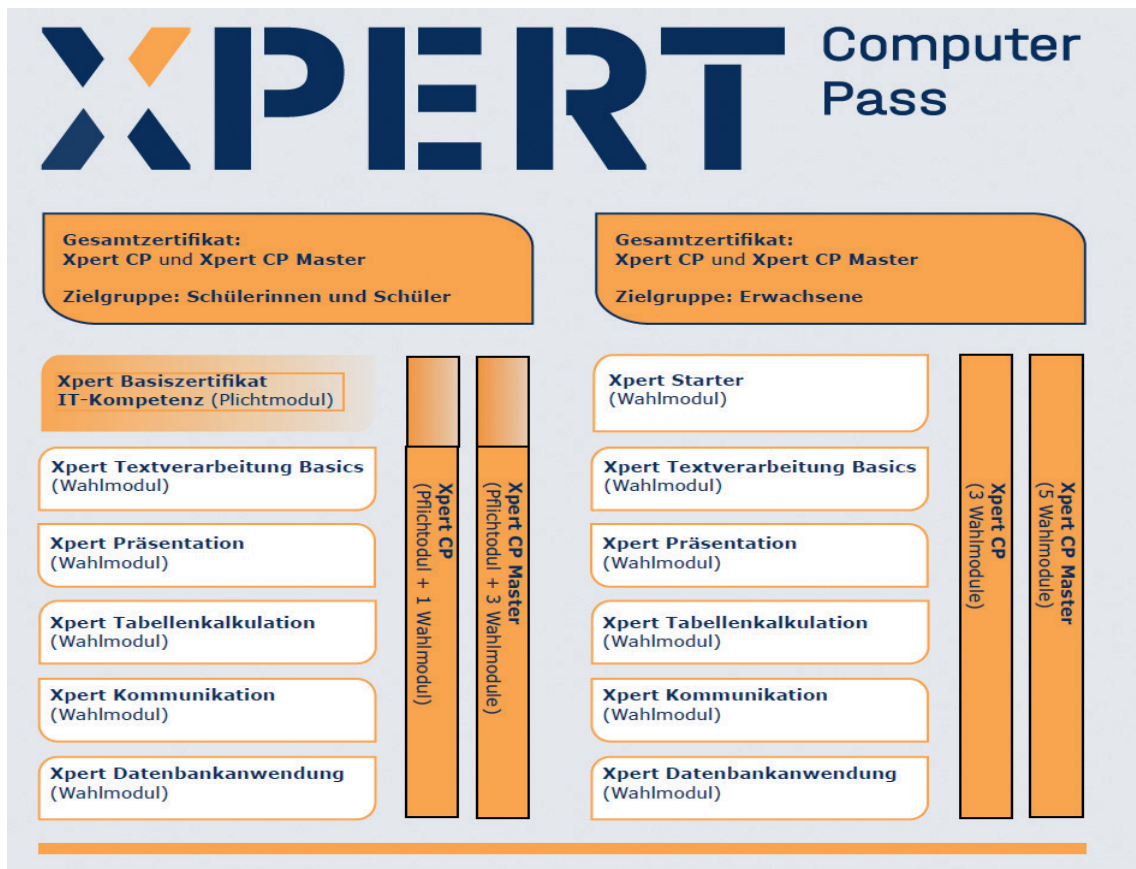
Ansprechpartnerin:

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 130 f.

Computer & Co.



Xpert Digital Competence Pass

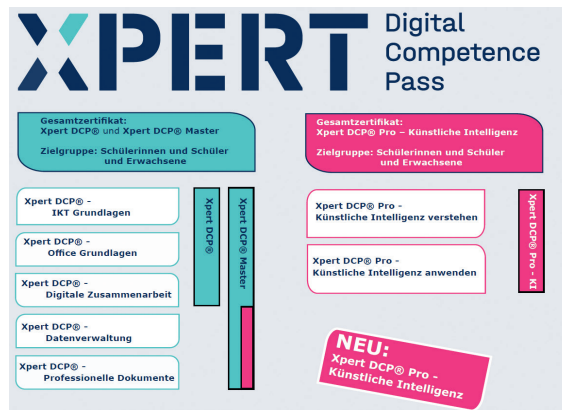
Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Kompetenznachweis für z. B. den kritischen Umgang mit Informationen und Daten, die korrekte Verwendung und Bearbeitung von Medien, die verantwortungsvolle Verwendung von Social Media, die kompetente und selbstorganisierte Nutzung und Verwendung von gängigen Anwendungsprogrammen (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 »Dig-Comp« 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 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: Microsoft Office Grundlagen

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

Kursinhalte im Überblick:

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

Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Zertifikatssystem der Volkshochschulen zum Nachweis digitaler Kompetenzen. Weitere Informationen auf unserer Homepage unter dem Suchbegriff „digital competence pass“. Dieser Kurs kann mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden.

Zzgl. Skript 19,15 €.

U-Tage: Mo. - Fr., jeweils 9.00 bis 16.00 Uhr

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.

Kernkompetenzen



Konflikte lösen

Möchten Sie wissen, wie Kommunikation in Konflikten funktioniert? Lernen Sie Konflikte frühzeitig erkennen und sie zu strukturieren, mit gezielten Eingriffen eine Eskalation zu verhindern, 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 Vermittlerrolle. Ziel soll es sein, souverän und ruhig mit Konflikten umzugehen. Dies ist ein Kurs aus dem Bereich „Xpert Personal Business Skills“, ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können.

Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage oder unter <https://xpert-pbs.de/>. Xpert Personal Business Skills-Prüfung und Zertifikat zusätzlich auf Anfrage möglich. Unterrichtstage: Mo., - Do., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr; Gebühr zzgl. Skript/Bücherkosten: 17,95 € für Lernbuch „Konflikte lösen“ Bitte Schreibutensilien und Blöcke mitbringen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Horst Göbel

Anmeldung bis 11.10.2026

Mo, 23.11.26, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €,

Kleingruppe: 185,00 €, Kleinstgruppe: 240,00 €
inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T00500003

Wirksam vortragen (Xpert Personal Business Skills)

Vortragstechniken bieten Ihnen die Möglichkeit, den von Ihnen zu transportierenden Inhalt möglichst klar und verständlich darzustellen. Denn ob ein Vortrag das gewünschte Interesse weckt hängt davon ab, wie wir es präsentieren.

Inhalte sind u.a.:

- Aufbau und Funktionsweise von Kommunikation in Vortragssituationen
- Verschiedene Arten der Informationsvermittlung
- Vorstellung der Präsentationsmedien Flipchart, Metaplanwand und Whiteboard
- Training des zielgerichteten bzw. bewuss-

ten und praktischen Einsatzes von Fünfsatz als Strukturmittel und Körpersprache im Vortrag

- Aufbau von Spannungsbögen
- Effiziente Vorbereitung
- Lampenfieber überwinden

Dies ist ein Kurs aus dem Bereich "Xpert Personal Business Skills", ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage oder unter <https://xpert-pbs.de/>. Der Kurs schließt auf

Wunsch mit einer Xpert Personal Business Skills-Prüfung und einem Zertifikat ab. Unterrichtszeiten: Mo. - Mi., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Andrea Hödebeck-Höfig

Anmeldung bis 01.02.2026

Mo, 02.03.26, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 119,00 €,

Kleingruppe: 131,00 €, Kleinstgruppe: 169,00 €
inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00500005

Weitere interessante Angebote

Tolle Bilder mit dem Smartphone machen - Ein Praxisworkshop speziell für fotografiebegeisterte Smartphone-Nutzer

Weitere Infos finden Sie auf Seite 226.

Bassum

Sa, 25.04.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: 02501004

Digitale Bildbearbeitung Kompakt I

Weitere Infos finden Sie auf Seite 226.

Bassum

Sa, 20.06.26, 09:30 Uhr
Kursnummer: 02501021

Digitale Bildbearbeitung Kompakt II

Weitere Infos finden Sie auf Seite 226.

Bassum

Sa, 27.06.26, 09:30 Uhr
Kursnummer: 02501022

Verkaufen im Internet am Beispiel von ebay

Weitere Infos finden Sie auf Seite 180.

Weyhe-Leeste

Fr, 20.02.26, 18:00 Uhr
Kursnummer: 12501010

Auffrischkurs Computerarbeiten

Weitere Infos finden Sie auf Seite 260.

Bruchhausen-Vilsen

Mo, 16.03.26, 15:00 Uhr
Kursnummer: 04501005

Computerkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

Weitere Infos finden Sie auf Seite 289.

Diepholz

Di, 24.02.26, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05501010

Tabellenkalkulation EXCEL - der Einstieg

Weitere Infos finden Sie auf Seite 179.

Weyhe-Leeste

Fr, 13.03.26, 18:30 Uhr
Kursnummer: 12502006

Chromebook-Laptops: Ein Vergleich mit Windows-/Apple-Laptops

Weitere Infos finden Sie auf Seite 290.

Diepholz

Mi, 04.03.26, 15:00 Uhr
Kursnummer: 05503002

»Einfach digital!« – Infos siehe Seite 66.

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		289,00 € (Sie sparen 68 %)

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





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

Heidrun Hilgemeier

Pädagogik
 Tel. 04242 976-1917
 heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de

Silvia Dettmer

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

Stefanie Paegelow

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



Anmeldung

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

Pädagogik 40

Gesundheit 51

**IT- und kaufm.
Weiterbildung 52**

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

Fachtagung „Von Anfang an gesehen“

Bedürfnisorientierung in der Arbeit mit Kindern unter drei Jahren in Kita, Krippe & Tagespflege

Der zweigeteilte Vortrag des Fachtages steht unter der Fragestellung „Was brauche ich und was brauchst du?“ Bedürfnisorientierte Pädagogik (BoP) ist zurzeit in aller Munde - manche lieben sie, manche sind skeptisch, viele Mythen kursieren. Die BoP ist der Versuch, eine Pädagogik zu beschreiben, die nicht nur sagen möchte, was verletzend ist oder nicht sein soll, sondern konkrete Möglichkeiten aufzeigt, wie eine achtsame Beziehungsgestaltung in der professionellen Begleitung von Kindern möglich ist. Das Ziel der BoP ist es, Fachwissen zu bündeln und für die Praxis nutzbar zu machen. Dabei geht es nicht etwa um eine Haltung des „Laufen Lassens“, sondern um eine klare Orientierung, in der die Grenzen aller Beteiligten - der Eltern, pädagogischen Fachkräfte und Kinder - geachtet und ernst genommen werden.

Die Teilnehmenden erfahren, was Bedürfnisorientierung ist, was die Grundpfeiler (Gefühle, Bedürfnisse, Grenzen und Selbst-ich), die Grundsätze und auch die Mythen der Bedürfnisorientierung sind. Die Teilnehmenden lernen, welche Bedürfnisse es gibt und welche Gefühle und wie sie mit sich selbst und den Kindern in Kontakt kommen können.

Inhalte:

- Was ist Bedürfnisorientierte Pädagogik (BoP)?
- Die 4 Grundpfeiler der BoP: Bedürfnisse, Gefühle, Grenzen und Selbst-ich
- Grundsätze und Mythen über die BoP
- Bedürfnisaufschub und Bedürfnispriorisierung
- Handlungsmethoden und praktische Anwendung: Das Eisbergmodell und das Ja-Mantra

Ab Mittag stehen zahlreiche Workshops zur Auswahl. Anmeldungen sind über die nifbe website möglich unter nifbe.de/veranstaltungen/



Foto: pexels.com



Landkreis Diepholz
... gut miteinander leben.



Neurodivergente Kinder in Krippe und Kindertagespflege

Neuere Forschungen gehen davon aus, dass 7-10 % aller Gehirne anders funktionieren als die »neurotypischen«. Dazu gehören ADHS, Autismus- Spektrum, Lese-Rechtschreib- Schwäche, Hochbegabung, Hochsensivität und andere Besonderheiten. Diese entwickeln sich nicht erst im Schulalter wenn sie meistens frühestens diagnostiziert werden, sie sind angeboren. Also gibt es durchschnittlich in jeder Krippe und in jeder Kindertagespflege Kinder, deren Gehirne (und damit ihr Denken und Fühlen und Handeln) »anders« sind. In dieser Fortbildung wollen wir uns mit dem Begriff der Neurodiversität beschäftigen, einen kurzen Blick auf einzelne Ausprägungen richten und gemeinsam überlegen, was diese Kinder bei uns in der Krippe oder Kindertagespflege brauchen. Wie können wir sie im Alltag unterstützen, damit sie ihre Besonderheit nicht als Schwäche erleben müssen? Neben einem wissenschaftlich fundierten, kurzweiligen Input gibt es genug Raum zum Austausch und gemeinsamen Sammeln von Ideen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Gesa Lehnhus
Sa, 07.03.26, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 85,00 €
Kursnummer: 00508366

Neurodivergenz- ein Thema für alle?!

Neuere Forschungen gehen davon aus, dass 7-10 % aller Gehirne anders funktionieren als die »neurotypischen«. Dazu gehören ADHS, Autismus- Spektrum, Lese-Rechtschreib- Schwäche, Hochbegabung, Hochsensivität und andere Besonderheiten. Diese entwickeln sich ja nicht erst im Schulalter wenn sie meistens frühestens diagnostiziert werden, sie sind angeboren. Also gibt es in vielen Familien Kinder, deren Gehirne (und damit ihr Denken und Fühlen und Handeln) »anders« sind. In diesem Vortrag wollen wir uns mit dem Begriff der Neurodiversität beschäftigen, einen kurzen Blick auf einzelne Ausprägungen richten und schauen, was betrof-

fene Kinder brauchen. Wie können wir sie so im Alltag unterstützen, dass sie ihre Besonderheit nicht als Schwäche erleben müssen? Wie können die besonderen Bedürfnisse Berücksichtigung finden, ohne dabei die Bedürfnisse anderer (Kinder wie Erwachsene) aus dem Blick zu verlieren?

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Gesa Lehnhus
Mi, 27.05.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00508369

Bedürfnisorientierte Pädagogik - bedeutet das erziehen ohne Grenzen in Krippe und Kindertagespflege?

Sicherheit und Autonomie sind tiefe Bedürfnisse, die uns ein Leben lang begleiten. Besonders in den ersten Lebensjahren - so auch in der Krippe und Kindertagespflege - braucht das Kind viel Geborgenheit und Struktur, auch Regeln und Grenzen, um sich sicher und wohl zu fühlen. Aber darf ich in der Kindertagespflege ein klares Nein durchsetzen oder schränke ich dann die Bedürfnisse des Kindes ein? Und habe ich als KTHP nicht auch Bedürfnisse?

Oder sollte ich diese besser während meiner Arbeit zurückstellen und mich auf die Wünsche der Kinder konzentrieren? In dieser Fortbildung werden wir drei wichtige Missverständnisse klären und gerne konkrete Fragen und Fallbeispiele aus dem pädagogischen Alltag besprechen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Dagmar Caspers
Sa, 06.06.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 85,00 €
Kursnummer: 00508367

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. Gerne könne konkrete Fallbeispiele und Fragen mitgebracht werden. In dieser praxisorientierten Fortbildung erhalten alle 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

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Imke Huntemann
Anmeldung bis 09.03.2026
Di, 17.03.26, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 85,00 €
Kursnummer: 00508440

Mehrsprachigkeit als Chance – Frühförderung im Dialog

Der Vortrag zeigt, wie Kinder, die mit mehr als einer Sprache aufwachsen, optimal begleitet werden können. Zunächst werden Grundlagen der Mehrsprachigkeit erläutert, etwa der Unterschied zwischen simultanem und sukzessivem Spracherwerb sowie die Abgrenzung zu Sprachentwicklungsstörungen. Dabei werden häufige Mythen aufgegriffen und die große Bedeutung der Erstsprache für die sprachliche und emotionale Entwicklung betont. Im weiteren Verlauf geht es um alltagsnahe Sprachförderung: Wie pädagogische Fachkräfte in Kita und Schule durch sprachsensiblen, wertschätzenden Umgang die Sprachentwicklung unterstützen können und wo mögliche Stolpersteine liegen. Anschließend wird die Rolle der Logopädie beleuchtet, insbesondere wann eine Therapie sinnvoll ist und wie die Zusammenarbeit mit mehrsprachigen Familien gelingen kann. Abschließend werden Möglichkeiten regionaler Vernetzung vorgestellt, um Kinder gemeinsam stärker zu fördern und Eltern kompetent zu begleiten. Ziel ist es, Mehrsprachigkeit nicht als Hürde, sondern als wertvolle Ressource im pädagogischen Alltag zu begreifen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
 Mariam Bekdach
 Mo, 01.06.2026, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 20,00 €
 Kursnummer: 00508368

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. 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
 Mo, 18.05.26, 9:00 Uhr
 9 U-Tage, 72 U-Std., 185,00 €
 Weitere Kurstage: 05.06.;15.06.;29.06.;
 24.08.;14.09.;15.09.;28.09.2026
 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
 Frühjahr 2026
 17 U-Tage, 132 U-Std., 175,00 €
 Platzreservierungen ab sofort möglich
 Kursnummer: 00508130



Fachkraft für individuelle Entwicklungsförderung und Elternberatung

Psychologische Grundbedürfnisse verstehen und mit Familien thematisieren

Die Fortbildung vermittelt ein fundiertes Verständnis kindlicher Entwicklungsprozesse und ihrer Bedeutung für die Zusammenarbeit mit Eltern. Sie richtet sich an Fachkräfte, die ihr professionelles Handeln vertiefen und Familien kompetent zu zentralen psychologischen Grundbedürfnissen beraten möchten. Inhaltlich befasst sich die Fortbildung mit den aktuellen gesellschaftlichen Diskussionen rund um Kindheit und Erziehung, die zunehmend von sozialen Medien und vereinfachenden Meinungen geprägt sind. Es wird aufgezeigt, wie moderne Pädagogik Kinder als eigenständige Individuen ernst nimmt und ihnen Autonomie sowie humanistische Werte vermittelt.

Zentrale Haltungen wie Empathie, Akzeptanz und Kongruenz stehen dabei im Mittelpunkt und verdeutlichen, wie pädagogische Fachkräfte die Bedürfnisse von Kindern sensibel wahrnehmen und stärken können. Auf Grundlage der psychologischen Konsistenztheorie nach Grawe werden die vier Grundbedürfnisse – Bindung, Orientierung und Kontrolle, Selbstwerterhöhung sowie Lustgewinn und Unlustvermeidung – praxisnah erläutert.

Die Teilnehmenden erhalten Einblick darin, wie diese Theorie hilft, kindliches Verhalten differenziert zu verstehen und innere „Misfits“ zu identifizieren, die bei langfristig unerfüllten Bedürfnissen entstehen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Nicole Reglin / Gesa Lehmhus / Kerstin Müller-Belau

Do, 21.05.26, 17:00 Uhr

Ein unverbindlicher Infotermin findet am Donnerstag, den 09. April 2026 Uhr von 16:30 - 18:00 Uhr in der VHS Petermoor Bassum statt.

31 U-Tage, 156 U-Std., 1700,00 €
Kursnummer: 00508140

Fordern Sie weitere Informationen an!

Diese 150-stündige Langzeitfortbildung ist ein exklusives Konzept, das von der Volkshochschule des Landkreises Diepholz gemeinsam mit dem nifbe, dem Fachdienst Jugend und einem großen Dozententeam entwickelt wurde. Im Landkreis Diepholz und sogar landesweit in Niedersachsen existiert derzeit kein vergleichbares Angebot in der Erwachsenenbildung. Ein besonderer Alleinstellungs-wert für pädagogische Fachkräfte, die sich umfassend weiterqualifizieren möchten.

Erwachsene aufgepasst: Mediennutzung von Kindern kritisch begleiten

Webinarreihe für pädagogische Fachkräfte zur Medienkompetenz

Digitale Medien prägen längst den Familienalltag – doch viele Eltern fühlen sich mit Fragen zu Bildschirmzeiten, Datenschutz oder Meinungsbildung im Netz allein gelassen. Unsere neue Webinarreihe stärkt pädagogische Fachkräfte darin, Familien kompetent, sicher und sensibel beim Umgang mit digitalen Medien zu begleiten. Die Fortbildung vermittelt aktuelles Wissen zu digitaler Medienerziehung, zeigt politische Dimensionen der Mediennutzung auf und unterstützt Fachkräfte dabei, Gespräche mit Eltern souverän zu gestalten. Dabei orientiert sich das Angebot am Ansatz der Landeszentrale für politische Bildung zur netz- bzw. digitalpolitischen Medienkompetenz.

In drei aufeinander aufbauenden Webinaren erhalten die Teilnehmenden praxisnahe Methoden, alltagsorientierte Vermittlungsstrategien und Materialien für die Arbeit mit Familien. Inhalte sind u. a. digitale Vorbilder in der Erziehung, der Einfluss von Algorithmen und Fake News, sowie alltagsnahe Wege, Medienkompetenz in Familien zu stärken. Interaktive Elemente wie Breakout-Sessions, Umfragen, Fallbeispiele und Übungen fördern Austausch und Praxistransfer.

Diese Webinarreihe wird im Rahmen des Projektes Medien.Macht.Meinung gefördert durch die Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung und wird im Frühjahr und im Herbst 2026 angeboten.

Online

Anne Kuhnert

Kursstart Frühjahr 2026:

Di, 21.04.26, Di, 05.05.2026 und Di, 02.06.2026 jeweils von 16:00 Uhr – 17:30 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 00508180

Kursstart Herbst 2026:

Di, 15.09.26, Di, 06.10.2026 und Di, 01.12.2026 jeweils von 16:00 Uhr – 17:30 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 00508181

Nach Teilnahme an allen drei Modulen erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.



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 die neue landesweite QI des nifbe die Leitungs- und Fachkräfte in Niedersachsen 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
sandra.koepfer-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. Dabei stehen der Schutz und die in den KiTas entwickelten Kinderschutzkonzepte sowie 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.:
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
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.
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
Do, 15.01.2026, 17:00 Uhr
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

GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen

Neurodivergente Kinder in Kindertagespflege und Krippe

Neuere Forschungen gehen davon aus, dass 7-10 % aller Gehirne anders funktionieren als die »neurotypischen«. Dazu gehören ADHS, Autismus- Spektrum, Lese-Rechtschreib- Schwäche, Hochbegabung, Hochsensivität und andere Besonderheiten. Diese entwickeln sich nicht erst im Schulalter wenn sie meistens frühestens diagnostiziert werden, sie sind angeboren. Also gibt es durchschnittlich in jeder Kindertagespflege und in jeder Krippe Kinder, deren Gehirne (und damit ihr Denken und Fühlen und Handeln) »anders« sind. In dieser Fortbildung wollen wir uns mit dem Begriff der Neurodiversität beschäftigen,

einen kurzen Blick auf einzelne Ausprägungen richten und gemeinsam überlegen, was diese Kinder bei uns in der Kindertagespflege oder Krippe brauchen. Wie können wir sie im Alltag unterstützen, damit sie ihre Besonderheit nicht als Schwäche erleben müssen? Neben einem wissenschaftlich fundierten, kurzweiligen Input gibt es genug Raum zum Austausch und gemeinsamen Sammeln von Ideen. Wer an dem Thema weiteres Interesse hat: im Herbst wird eine intensive Fortbildung mit 24 UE zu dem Thema angeboten werden, bei der ein ausführlicherer Blick auf die einzelnen Besonderheiten (vor allem

ADHS, Autismus- Spektrum, Hochbegabung und Hochsensivität) möglich sein wird. Termine für die Herbstfortbildung: 28. und 29. August sowie 25. und 26. September, freitags von 16.30-19.45, samstags von 9.00-14.00 plus 3 UE Praxisaufgabe. Platzreservierungen sind ab sofort möglich.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Gesa Lehmuhs
Sa, 07.03.26, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 85,00 €
Kursnummer: 00508366

„Ich bin dann mal weg ...“ - Das Ende der Kindertagespflegezeit

Ein kleines, oder auch großes „Aufwiedersehen“ - und dann sind wir für immer raus !? Raus aus dem Leben des kleinen Menschen, der sich seit Anfang an voll und gänzlich auf uns verlassen hat, sich uns anvertraut, uns zu einem wesentlichen Teil seines Lebens gemacht hat – und mit dem wir durch eine feinfühlig eingewöhnungszeit eine sichere Bindung aufgebaut haben. Da bleiben offene Fragen und vielleicht auch ein irritierendes Vorbildverhalten ?! Die Dozentin wird diese Situationen gemeinsam mit den Teilnehmenden reflektieren, sie abgleichen mit der neuesten Bindungsforschung und gute, kreative Lösungswege für die möglichen Gegebenheiten entwerfen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Dagmar Caspers
Mi, 11.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00508715

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.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Sarah Praetel
Sa, 11.04.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00508717

Steuern und Versicherungen in der Kindertagespflege

Kindertagespflegepersonen sind in der Regel selbstständig tätig. Damit verbunden ist die Erstellung der jährlichen Einkommensteuererklärung, der Abschluss von Versicherungen und auch die Buchhaltung für die freiberufliche Tätigkeit. In der Fortbildung werden Kenntnisse zu den finanziellen Aspekten der Selbstständigkeit aufgefrischt und ergänzt sowie Möglichkeiten zur realistischen Finanzplanung aufgezeigt. Es wird die Erstellung einer Einkommensteuererklärung besprochen und insbesondere das Formular „EÜR“ wird eingehend behandelt. Die Begriffe „Betriebseinnahmen, Betriebsausgaben und Gewinn“ werden erklärt und mit Beispielen unterfüttert. Es wird erklärt, welche Versicherungen für die KTPP zwingend sind und wie sich die monatlichen Beiträge errechnen lassen. Die Teilnehmer erhalten einerseits Gelegenheit, Fragen zum Themenkomplex zu stellen und andererseits auch abstrakte Fragestellungen anhand von konkreten Beispielen besser zu verstehen.

Online

Mirjam Taprogge
Mo, 13.04.26, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Kursnummer: 00508713



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. Die Mentorinnen und Mentoren in den Praktikumsstellen sind erste Ansprechpartner/innen für die angehenden Kindertagespflegepersonen. Sie begleiten und unterstützen sie in der (Weiter-)Entwicklung ihrer Kompetenzen im Tätigkeitsfeld. Mentorinnen/Mentoren müssen fundiert auf ihre Tätigkeit vorbereitet und mit den notwendigen zeitlichen Ressourcen für die Bewältigung dieser Aufgabe ausgestattet werden, die sie zusätzlich zur Betreuungsarbeit in ihrer KTPS oder Kindertageseinrichtung leisten. 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
Fr, 29.05.26, 16:30 Uhr
4 U-Tage, entgeltfrei
Kursnummer: 00508670

Tiere in der Pädagogik: Chancen, Wirkung, Grenzen

Warum bereichern Tiere pädagogische Arbeit - und wie gelingt der verantwortungsvolle Einsatz? Dieses Angebot gibt einen verständlichen Einblick in die tiergestützte Intervention und zeigt, welche Tiere sich eignen, welche Haltungsformen sinnvoll sind und wie sichere Interaktion gelingt. Sie erfahren, wie Tiere Motivation, Empathie und soziale Entwicklung fördern und wo fachliche Grenzen bestehen. Ideal für Eltern, Pädagogen und Pädagoginnen

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 bedeutende Errungenschaft und dennoch erleben viele Kinder weiterhin Gewalt im familiären Kontext. Bemerkenswerte 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
Dorothea Gebhardt
Sa, 10.01.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.,
Kursnummer: 00508721

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Dorothea Gebhardt
Sa, 24.01.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.,
Kursnummer: 00508730

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Ztr.; Jupiterstr. 1
Dorothea Gebhardt
Sa, 21.02.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.,
Kursnummer: 00508760

Twistringen

VHS; Brunnenstr. 5 a
Dorothea Gebhardt
Sa, 14.03.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.,
Kursnummer: 00508750

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Dorothea Gebhardt
Sa, 09.05.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.,
Kursnummer: 00508740

Wagenfeld

Oberschule
Dorothea Gebhardt
Sa, 12.09.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std.,
Kursnummer: T00508720

Diepholz

»Tierische Helfer Diepholz e. V.«
Nadja Leymann
Treffpunkt: An der Bahn 39 in 49356 Diepholz; am grünen Tor; wir gehen gemeinsam von dort zum Zirkuszelt; Das Mitbringen eigener Tiere ist nicht gestattet.
Fr, 17.04.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 20,00 €,
Kursnummer: 00508360

Vorurteilsbewusste Pädagogik mit dem Anti-Bias-Ansatz

Können wir uns von Vorurteilen und subtilen Diskriminierungen wirklich freisprechen oder macht es Sinn einmal genauer hinzuschauen?! Denn auch wir sind unweigerlich eingetaucht in gesellschaftlich tradierte Bilder und Stereotypen. Je diskriminierungsbewusster wir pädagogisch arbeiten, desto kreativer und freier können sich die Kinder in Ihrer Einzigartigkeit hin zu selbstbewussten und selbstwirksamen Menschen entwickeln.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Dagmar Caspers
Mi, 20.05.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00508716

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 Theorie-Praxis-Verzahnung durch ein umfangreiches Praktikum von 80 Stunden und den kompetenzorientierten Unterricht im Umfang von 160 Unterrichtsstunden. Planen 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.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Dozentinnenteam
Frühjahr 2026
31 U-Tage, 160 U-Std., 195,00 €
Kursnummer: 00508681



Foto: pexels.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
Gesa Lehmkus
19.01.26, 09.02.26, 11.05.26
Kursnummer: 00508757

Sulingen

Familien- und Gesundheitszentrum,
Bassumer Str. 8
Anika Peglow
09.02.26, 20.04.26, 01.06.26
Kursnummer: 00508755

Diepholz

Gesa Lehmkus
05.01.26, 16.03.26, 10.04.26, 15.06.26
Kursnummer: 00508754

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)
Anika Peglow
26.01.26, 09.03.26, 11.05.26
Kursnummer: 00508756

Lemförde

Gesa Lehmkus
28.01.26, 04.03.26, 22.04.26, 10.06.26
Kursnummer: 000508753

Bassum:

Gesa Lehmkus
05.02.26, 09.04.26, 18.06.26
Kursnummer: 00508758



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, Bahnhofplatz 2, 28844 Weyhe (linker Eingang)

Frau Köster: Tel. 04203 8045612

E-Mail: ina.koester@diepholz.de

Sozialraumbüro Sulinger Land

Nienburger Str. 23 c, 27232 Sulingen

Herr Engelking: Tel. 04271 955-6416

Frau Löhmann, Tel. 04271 955640

patrick.engelking@diepholz.de

sonja.loehmann@diepholz.de

Sozialraumbüro Diepholzer Land

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

Frau Hinnenkamp: Tel. 05441 976-1156

christiane.hinnenkamp@diepholz.de

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

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

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

Frau Lüllmann: Tel. 0421 278-39018

katja.luellmann@diepholz.de

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

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



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 nur mit sauberen Hallenschuhen oder dicken Socken betreten.

jeweils:

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Mukunda L. Hoffmann-Schreeck
1 U-Tag, 9 U-Std., 46,31 €,
Kleingruppe: 51,31 €

Termin 1:

Sa, 14.03.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00508691

Termin 2:

Sa, 06.06.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00508692

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

einzelnen 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 Praxisnähe aus: Gelernt wird anhand von Praxisfällen 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 130 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, 18.02.2026, 12:00 Uhr

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.

Wirksam vortragen (Xpert Personal Business Skills)

Bildungsurlaub

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

Inhalte sind u.a.

- Aufbau und Funktionsweise von Kommunikation in Vortragssituationen
- Verschiedene Arten der Informationsvermittlung
- Vorstellung der Präsentationsmedien Flipchart, Metaplanwand und Whiteboard

- Training des zielgerichteten bzw. bewussten und praktischen Einsatzes von Fünf-Satz als Strukturmittel und Körpersprache im Vortrag
- Aufbau von Spannungsbögen
- Effiziente Vorbereitung
- Lampenfieber überwinden

Dies ist ein Kurs aus dem Bereich »Xpert Personal Business Skills«, ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage oder unter <https://xpert-pbs.de/>. Der Kurs schließt auf Wunsch mit einer Xpert Personal

Business Skills-Prüfung und einem Zertifikat ab. Unterrichtszeiten: Mo. - Mi., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Andrea Hödebeck-Höfing

Anmeldung bis 01.02.2026

Mo, 02.03.26, 09:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 119,00 €,

Kleingruppe: 131,00 €, Kleinstgruppe: 169,00 € inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: S00500005

Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Bildungsurlaub

Möchten Sie wissen, wie Kommunikation in Konflikten funktioniert? Lernen Sie Konflikte frühzeitig erkennen und sie zu strukturieren, mit gezielten Eingriffen eine Eskalation zu verhindern, konstruktive Lösungen zu finden und sich gegen persönliche Angriffe zur Wehr zu setzen. Erfahren Sie, welche Formen der Kommunikation es gibt und welche Möglichkeiten der Problemlösungen Sie nutzen können. Sie schlüpfen dabei in Zweier- oder Gruppensituationen sowohl in die Rolle der Konfliktpartei als auch in die der Vermittlerrolle. Ziel soll es sein, souverän und ruhig mit Konflikten umzugehen.

Dies ist ein Kurs aus dem Bereich »Xpert Personal Business Skills«, ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage oder unter <https://xpert-pbs.de/>.

Xpert Personal Business Skills-Prüfung und Zertifikat zusätzlich auf Anfrage möglich.

Unterrichtstage: Mo., - Do., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr;

Gebühr zzgl. Skript/Bücherkosten: 17,95 € für Lernbuch »Konflikte lösen«

Bitte Schreibutensilien und Blöcke mitbringen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Horst Göbel

Anmeldung bis 11.10.2026

Mo, 23.11.26, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €,

Kleingruppe: 185,00 €, Kleinstgruppe: 240,00 € inkl. Pausenkaffee

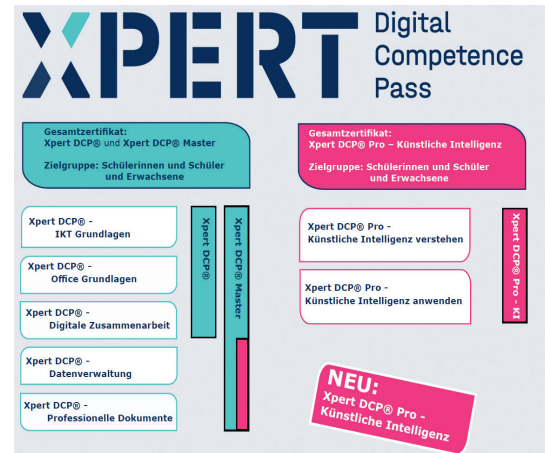
Kursnummer: 00500003

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



Xpert Digital Competence Pass: Microsoft Office Grundlagen

Bildungsurlaub

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

Kursinhalte im Überblick:

- Texte und Dokumente professionell mit Microsoft Word gestalten
- Tabellen, Formeln und Auswertungen mit Microsoft Excel erstellen

• Viele praktische Tipps für den Büroalltag
Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Zertifikatssystem der Volkshochschulen zum Nachweis digitaler Kompetenzen. Weitere Informationen auf unserer Homepage <https://www.vhs-diepholz.de/programm/computer-co/digital-competence-pass/> und unter <https://its.bitmedia.at/xpert-dcp/>. Dieser Kurs kann mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden.
Unterrichtstage: Mo. - Fr., jeweils 09:00 bis 16:00 Uhr. Zzgl. Skript 19,15 €

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Anmeldung bis 08.02.2026
Mo, 09.03.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,
Kleingruppe: 227,00 €, Kleinstgruppe: 297,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 00500008

Xpert Digital Competence Pass: Microsoft Office Grundlagen

Bildungsurlaub

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

Kursinhalte im Überblick:

- Texte und Dokumente professionell mit Microsoft Word gestalten
- Tabellen, Formeln und Auswertungen mit Microsoft Excel erstellen

• Viele praktische Tipps für den Büroalltag
Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Zertifikatssystem der Volkshochschulen zum Nachweis digitaler Kompetenzen. Weitere Informationen auf unserer Homepage <https://www.vhs-diepholz.de/programm/computer-co/digital-competence-pass/> und unter <https://its.bitmedia.at/xpert-dcp/>. Dieser Kurs kann mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden. Unterrichtstage: Mo. - Fr., jeweils 09:00 bis 16:00 Uhr. zzgl. Skript 19,15 €

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Anmeldung bis 18.10.2026
Mo, 16.11.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,
Kleingruppe: 227,00 €, Kleinstgruppe: 97,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: T00500008

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, 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
N.N.

Do, 26.02.26, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 123,00 €,
Kleingruppe: 135,00 €,
Kleinstgruppe: 179,00 €
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 erfahrungs-

orientiert. 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, 14.04.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 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 132ff.



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 100 ff.

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

Bassum

Mo, 16.03.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00500003

Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Bassum

Mo, 23.11.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: T00500003

OFFICE – Einsatz im Büroalltag

Bassum

Mo, 20.04.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00502038

WORD und EXCEL im Büroalltag

Weyhe-Leeste

Mo, 09.03.26, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00502031

Excel Einführung kompakt

Weyhe-Leeste

Mo, 27.04.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00502032

Apple MacBook oder iMac - Komplettkurs für Ein- und Umsteiger

Bassum

Mo, 02.03.26, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501005

Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Bassum

Mo, 20.04.26, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501007

Apple MacBook oder iMac - Aufbaukurs Pages, Numbers & Keynote

Bassum

Mo, 01.06.26, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00501004

Digitale Bildbearbeitung

Bassum

Mo, 02.03.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: S00501008

Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung und Buchhaltung

Bassum

Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: T00504001

Adobe Lightroom Classic

Bassum

Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: T00501009

Digitale Bildbearbeitung

Bassum

Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr

Kursnummer: T00501008

Online-Bildungsurlaube

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware

Mo, 20.04.2026, 09:00 Uhr

Kursnummer: S00504005

Warenwirtschaft mit Lexware

Mo, 04.05.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: S00504004

Integration von DATEV-Lösungen

Mo, 08.06.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: S00504002

Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache





Fan Yang

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

Franziska Gerken

Verwaltung
Tel. 04242 976-4085
franziska.gerken@vhs-diepholz.de

Annegret Klinger

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

Maja Vukosav

Verwaltung
Tel. 04242 976-4096
maja.vukosav@vhs-diepholz.de

Bianca Pistol

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

Katharina Lipinski

Verwaltung
Tel. 04242 976-4052
katharina.lipinski@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

Sprechzeit in Diepholz

VHS, Bahnhofstraße 11

Mittwoch: 10:00 – 12:00 Uhr

 **ACHTUNG:** Keine Sprechzeiten in den niedersächsischen Schulferien.
Mehr aktuelle Infos finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-diepholz.de.



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.

Niveau C2 kompetente Sprachverwendung	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
	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 selbständige Sprachverwendung	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
	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
Niveau A2 elementare Sprachverwendung	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
	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

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

Irena Thormann

Sachbearbeitung
Tel. 04242 976-4053
irena.thormann@vhs-diepholz.de

Petra Kandler

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

Regionales Grundbildungszentrum



Regionale
Grundbildungszentren
Niedersachsen

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

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.

iQuando
Digital Solutions

Partner für Grundbildung und Ausbildungsförderung

ifap

FreiwilligenAgentur Syke

KREISMUSEUM SYKE
Museum des Landkreises Diepholz

proaktiv center

EUROPÄISCHE UNION

Landkreis Diepholz

IGEL

Interessengemeinschaft
Gesundes Leben e.V.

dw
Delme-Werkstätten gGmbH

vhs
Landkreis Diepholz

Netzwerk Grundbildung im Landkreis Diepholz

LEB IHR BILDUNGSPARTNER

jobcenter
im Landkreis Diepholz

Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor

Bibliotheken im
Landkreis Diepholz

WELTHAUS BARNSTORF

Diakonie

Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit
Nienburg - Verden

MENTO

Angebote

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

Information/Vortrag Grundbildung

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!

Lesen und lesen lassen – Family Literacy

Bilderbuchprojekt – (Vor-)Leseförderung auf Tour

Lesen und Vorlesen fördern die Lern-Entwicklung 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!

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

Sensibilisierungsschulung für Grundbildung

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.«



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

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.

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



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
Auf Anfrage.

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*

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.

Weyhe-Leeste

VHS Weyhe, Kulturscheune,
Henry-Wetjen-Platz 4a
Entgeltfrei

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.

E-Paper Schulung: Kreiszeitung online lesen

Lernen Sie die App kennen. Unsere Expertin beantwortet Ihre Fragen zur digitalen Zeitung. Termine werden online bekanntgegeben.

Syke

Kreiszeitung Syke, Medienraum
Am Ristedter Weg 17
Entgeltfrei

»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 Informationen, Anmeldung und vertrauliche Beratung unter: Tel. 04242 976-4010 oder grundbildung@vhs-diepholz.de

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.

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

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 €

Zweiter Bildungsweg

Vorbereitung auf den Hauptschullehrgang: Brückenkurs

Unterrichtsorte:

Bassum, Kursnummer: 00601020

Auskünfte und Beratung:

Maika Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

Fächer:

Deutsch, Mathematik, Englisch, Wahlfach

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

Infoveranstaltung:

10.02.26, 11:00 in Bassum
Kursnummer: 00601020

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 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, Biologie, Physik, Geschichte, Politik, Wirtschaft

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 01.04.26-01.07.27
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 10.03.26, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00601012

Scholen

Reisende Werkschule

Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Physik, Geschichte, Wirtschaft, Kunst

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- seit Juli 2025 - 01.07.26
Mo. – Fr., 09:15 – 12:45, 14:00 – 17:30 Uhr
Kursnummer: Q00601015

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Geschichte, Wirtschaft, Politik

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- seit August 2025 - 01.07.26
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Kursnummer: Q00601014
- 01.04.26 - 01.07.27
Mo. - Fr., 08:30 - 13:30 Uhr
Infotermin 17.03.26 um 10:00 Uhr
Kursnummer: 00601014

Abendhauptschulen

Bassum oder Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Geschichte, Wirtschaft, Politik

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 02.03.26 - 01.07.27
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr
Infotermin: 17.02.26, 11:00 Uhr (Bassum)
Kursnummer: 00601011

Tagesrealschulen

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Geschichte, Wirtschaft, Politik

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- seit August 2025 - 01.07.26
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr
Kursnummer: Q00602014
- 01.04.26 - 01.07.27
Infotermin: 17.03.26, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00602014

Scholen

Reisende Werkschule

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Geschichte, Wirtschaft, Kunst

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- seit Juli 2025 - 01.07.26
Mo. – Fr., 09:15 – 12:45, 14:00 – 17:30 Uhr
Kursnummer: Q00602017

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Geschichte, Wirtschaft, Politik

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 01.04.26 - 01.07.26
Mo. – Fr., 08:30 – 13:30 Uhr
Infotermin: 10.03.26, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00602016

Abendrealschulen

Bassum oder Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Physik, Geschichte, Wirtschaft, Politik

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 04.05.26 – 15.07.28
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr
Infotermin: 21.04.26, 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, 04.03.26, 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 Teilhabepaketes 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

Koordinatorin

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

Projektverwaltung/ Koordinatorin

Lydia Schwarz
Tel. 04242 976-1925
lydia.schwarz@vhs-diepholz.de

Koordinatorin

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

Projektverwaltung

Lisa Faller
Tel. 04242 976-1924
lisa.faller@vhs-diepholz.de

Koordinatorin

Charlotte Nielsen
Tel. 04242 976-4067, 0176 58945946
charlotte.nielsen@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 auseinandersetzen 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: R00605091

Kursleitungen: Maria E. Dreyer, Wolfgang Raabe

Modul 1:

07.11. - 08.11.25

Modul 2:

12.12. - 13.12.25

Modul 3:

09.01. - 10.01.26

Modul 4:

13.02. - 14.02.26

Modul 5:

06.03. - 07.03.26

Modul 6:

10.04. - 11.04.26 (1. Teil)

24.04. - 25.04.26 (2. Teil)

Modul 7:

29.05. - 30.05.26

Modul 8:

26.06. - 27.06.26

Modul 9:

28.08. - 29.08.26

Modul 10:

25.09. - 26.09.26

Modul 11:

06.11. - 07.11.26

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-Lernfördererfordern 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 19:00 – 21:15 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, Hilfslosigkeit, 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: 00605016



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, 04.03.26, 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

Sommer-Akademie





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

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



Anmeldung

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

Kreative Wochen- und Wochenendseminare

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

26.06. bis 24.07.2026

 Anmeldung bitte schriftlich bis 29.05.2026 erwünscht an

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

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

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

 Achtung, in der Regel entstehen bei allen Veranstaltungen Materialkosten.

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

Rücktrittsbedingungen:

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

 Informationen zum Seminar- und Tagungshaus »Die Freudenburg« auf Seite 228

Sommer-Akademie



Yoga und Feldenkrais

Bewegliche Schulter und freier Nacken!

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

26.06. - 28.06.2026

Christine Borchers / Agatha große Macke

Fr, 26.06.26, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 360,00 €,

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

288,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00200001



Reiseskizzen - „Urban Sketching“

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

26.06. - 28.06.2026

Ingrid Seidel

Fr, 26.06.26, 17:00 Uhr

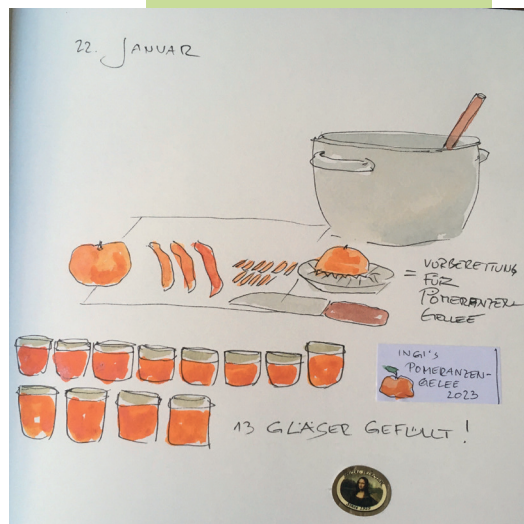
3 U-Tage, 20 U-Std., 330,00 €,

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

258,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207004



„Jede/-r kann Tanzen“

Tanzworkshop

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

Claudia Neumayer

Fr, 26.06.26, 10:00 Uhr bis 14:15 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 60,00 €

Kursnummer: S00210013



Monotypie und Gelatinedruck

Die faszinierende Welt der kreativen Druckkunst erleben

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

26.06. - 28.06.2026

Juliette Eckel

Fr, 26.06.26, 11:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 360,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €,

288,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00213002



Experimentelle Acryl-Malerei

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

29.06. - 03.07.2026

Ingrid Seidel

Mo, 29.06.26, 11:00 Uhr

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

486,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/Abendessen,

Kursnummer: S00207005



Schreibwerkstatt: Alles ist erlaubt

In diesem Kurs ist (fast) alles möglich: Sich von Schreib Anregungen inspirieren lassen, an bereits begonnenen Texten weiter schreiben, oder Texte wieder „flott“ bekommen, die in einer Sackgasse gelandet sind. Das bedeutet auch: In diesem Kurs machen nie alle das Gleiche. Im Zentrum steht die Erweiterung kreativer Kompetenz - ganz unabhängig davon, ob es sich um Kurzgeschichten, autobiografische Erinnerungen, Krimis, Fantasy, Fanfiction oder Kinderbuchgeschichten handelt - alles kann ausprobiert werden. Auch Schreibnoviz/-innen sind in diesem Kurs sehr willkommen: Viel wichtiger als Schreibverfahren sind Neugier und Offenheit.
29.06. - 03.07.2026

Jutta Reichelt

Mo, 29.06.26, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 650,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €; 506,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: S00202002



Foto: pexels.com

Experimenteller Hochdruck

Angeboten wird das Experimentieren mit verschiedenen Techniken des Hochdrucks wie Holzschnitt, Linolschnitt, Schablonendruck, Materialdruck und vieles mehr. Spannend sind dabei Kombinationen der verschiedenen Drucktechniken. Gedruckt wird ein- und mehrfarbig auf Papier, Plakaten, Zeitungen, Leinwand etc. Der Fantasie sind bei der Motivfindung und der Ausführung keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
29.06. - 03.07.2026

Bernd Romankiewitz

Mo, 29.06.26, 11:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €; 486,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: S00207007



Steinbildhauerei - Einstieg

Entdecken Sie die Welt der Steinbildhauerei mit dem Bamberger Sandstein aus dem Münsterland – ein feines, vergleichsweise weiches Material, das ideal für Ihre ersten Schritte in dieser faszinierenden Kunstform ist. Der Sandstein lässt sich leicht bearbeiten und bietet Ihnen die Freiheit, Ihre eigenen Formen und Ideen zu entwickeln. Sie werden Schritt für Schritt an die Grundlagen der Sandsteinbearbeitung herangeführt. Sie lernen, welches Werkzeug für die verschiedenen Arbeitsschritte geeignet ist und erleben, dass es bei der Steinhauerei weniger auf Kraft, sondern vielmehr auf rhythmisches Arbeiten mit Meißel und Knüpfel ankommt. Die Arbeit am Stein fördert Ausdauer und räumliches Vorstellungsvermögen. Werkzeug und Material werden gestellt und sind im Preis enthalten. Bitte bringen Sie eine eigene Schutzbrille und festes Schuhwerk mit. Kleidung: Gearbeitet wird im Freien unter einem Zelt oder Vordach. 03.07. - 05.07.2026

Stefan Rosendahl

Fr, 03.07.26, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 360,00 €, inkl. Ü/VP im DZ,

EZ-Zuschlag 36,00 €;

288,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: 500208002



Die fünf Elemente des Bildes

Workshop Fotografie

Alle Bilder und damit auch alle Fotos bestehen letztlich aus fünf Elementen:

Linien, Formen, Farbe, Textur/Struktur, Licht und Schatten. Diese Elemente werden wir zunächst in ihrer reinen Ausprägung betrachten und Fotos machen, in denen eines der Elemente das Bild sehr stark dominiert.

Danach werden wir alle Elemente in das Bild integrieren, ohne es visuell zu überfrachten. Das Ziel ist eine ausgewogene Komposition mit einem klaren optischen Mittelpunkt. Für die Bearbeitung der Bilder stehen Laptops mit Adobe Photoshop CC zur Verfügung. Alternativ können Sie auch Ihren eigenen Laptop mit installierter Bildbearbeitungs-Software mitbringen. Der Workshop findet in einer Kleingruppe statt.

03.07. - 05.07.2026

Rainer Hoffmann / Simone Hoffmann

Fr, 03.07.26, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 350,00 €, inkl. Ü/VP im DZ,

EZ-Zuschlag 36,00 €; 278,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00210006

Singe und fühle deinen Rhythmus!

Lieder mit Rhythmus und Groove

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

03.07. - 05.07.2026

Stefanie Lubrich / Astrid Hauke

Fr, 03.07.26, 17:00 Uhr

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

258,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00213001



Flow and Balance -Tanz und Qigong im Dialog

Workshop

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

Janin Osiewala

Sa, 04.07.26, 11:00 Uhr - 15:15 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 60,00 €

Kursnummer: S00210014

Kursnummer: 00200001



Foto: pexels.com

Annäherung an das Portrait

Skurrile Typen

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

06.07. - 09.07.2026

Kerstin Meier

Mo, 06.07.26, 11:00 Uhr

4 U-Tage, 30 U-Std., 540,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 54,00 €;

432,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207011



Aquarell, Tusche & Collage

Natur als Inspiration - kreativer Workshop

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

06.07. - 10.07.2026

Galina Sodolovskaya

Mo, 06.07.26, 14:00 Uhr

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

486,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207001



Blaues Gold & Bougainvillea

Workshop Hinterglasmalerei

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

10.07. - 12.07.2026

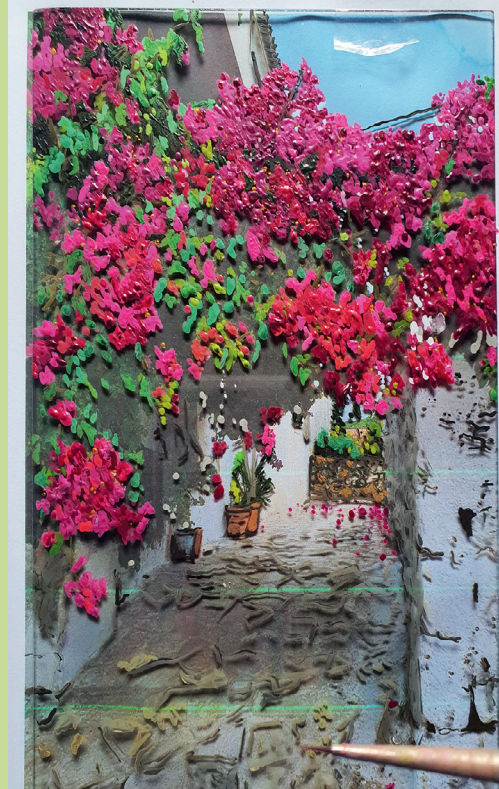
Laila Seidel

Fr, 10.07.26, 17:00 Uhr

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

258,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207008



„Flower Power“ in Aquarell

Wer wollte schon immer mal faszinierende Blütenformen malen? Ein ganzes Wochenende in Rosen, Gladiolen, Calla, Tulpen, Mohn, Lilien... schwelgen? Wir bedienen uns einfachster Techniken, die uns viel Gestaltungsfreiraum lassen. Werke entstehen wie durch Zauberhand als duftige Blumenformationen.... Abstrakt, wild und, oder gegenständlich genau. Freuen Sie sich auf eine Reise voller ungewöhnlicher und überraschender Impulse, welche die eigene Kreativität ganz mühelos zum Sprudeln bringen... und nehmen Sie einen bunten Strauß frischer künstlerischer Ausdrucksmöglichkeiten mit nach Hause. 10.07. - 12.07.26

Sylvia Christina Händel

Fr, 10.07.26, 16:00 Uhr

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

258,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207003

Bildquelle: N.N. Teilnehmerin aus einem Kurs



Holz-Bildhauerei mit Yves Rasch

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

10.07. - 12.07.26

Yves Rasch

Fr, 10.07.26, 11:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 380,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;

288,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/ohne Abendessen

Kursnummer: S00210004



„Guten Morgen Sonnenschein“

Workshop Betonskulpturen

Im Kurs gestalten wir lustige und ausgefallene „Pärchen-Figuren“, die euch und eure Gäste im Garten oder auf dem Balkon zum Lachen bringen. An den drei Tagen arbeiten wir mit Draht, mit Bauschaum und werden dann die Figuren mit Beton modellieren. Lasst euch vor Ort inspirieren, entweder eine größere oder aber zwei kleinere Figuren zu fertigen. Am letzten Tag werden die Figuren farblich mit Betonfarbe gestaltet und die Ergebnisse gefeiert. Die fertigen Figuren bringen garantiert gute Stimmung! Materialkosten an Dozentin: 60,00 € für Draht, Rohr, Eisen, Modellierbeton, Faser, PU Schaum, Betonfarbe, Versiegelung. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin. 10.07. - 12.07.26

Judite Weitekamp

Fr, 10.07.26, 17:00 Uhr

3 U-Tage, 20 U-Std., 350,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;

278,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00210005



Lyrik und Illustration

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

13.07. - 17.07.26

Anke Bär

Mo, 13.07.26, 14:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 680,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 72,00 €;
536,00 € ohne Übernachtung,
mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: S00207006



Eine ganze Woche Schreiben

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

13.07. - 19.07.26

Jutta Reichelt

Mo, 13.07.26, 11:00 Uhr
7 U-Tage, 60 U-Std., 956,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 108,00 €;
740,00 € ohne Übernachtung,
mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: S00202020



Foto: pexels.com

Steinbildhauerei - Vertiefung

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

17.07. - 19.07.26

Stefan Rosendahl

Fr, 17.07.26, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 20 U-Std., 360,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;
288,00 € ohne Übernachtung,
mit Mittag-/Abendessen
Kursnummer: S00208003



Collage Workshop: Kleine Formate gerahmt

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

17.07. - 19.07.2026

Juliette Eckel

Fr, 17.07.26, 11:00 Uhr

3 U-Tage, 24 U-Std., 360,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 36,00 €;

288,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00213003



Schrift & Natur

„Komorebi“ - Licht das durch die Bäume fällt

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

19.07. - 23.07.26

Birgit Naß

So, 19.07.26, 15:00 Uhr

5 U-Tage, 760,00 €, inkl. Ü/VP im DZ,

EZ-Zuschlag 72,00 €;

616,00 € ohne Übernachtung,

mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207009

Künstler/-innenbuch: Die „Blaue Stunde“

Blau als Farbe der Sehnsucht, der Ferne und Tiefe. In der frühen Malerei eine seltene und wertvolle Farbe, später auf Fliesen und Porzellanen allgegenwärtig. Eine Farbe, die auch heute das Sonnenlicht nicht gut verträgt und ausbleicht. Eine Farbe mit vielen Nuancen und Namen. Wir wollen die Magie des Blaus in einem Künstlerbuch umkreisen: Mit eigenen Beobachtungen und fremden Texten, mit Zeichnung und Pinsel, mit verschiedenen Reservetechniken, mit Kleisterpapieren und Collagen wollen wir uns dem Phänomen des abnehmenden Lichtes zwischen Tag und Nacht annähern. Auch über die Form des daraus entstehenden Buchobjektes (ob Buchdecke mit Buchblock oder Lose Blatt Sammlung bis hin zum Mobile) werden wir uns Gedanken machen. 19.07. - 23.07.26

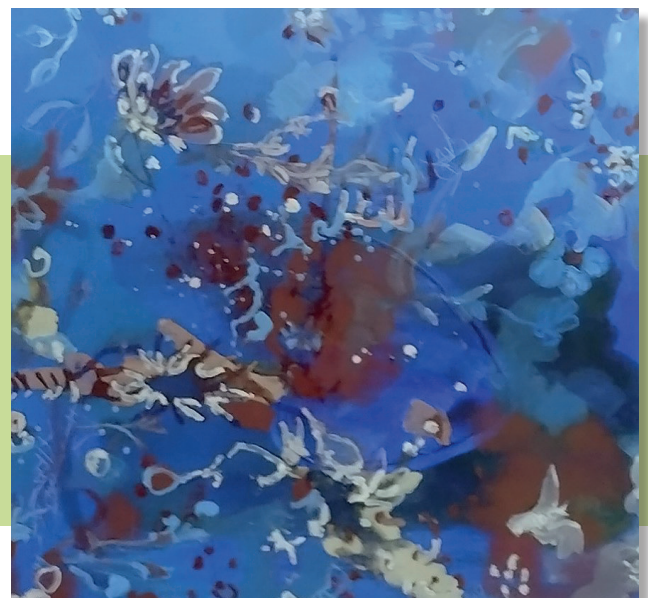
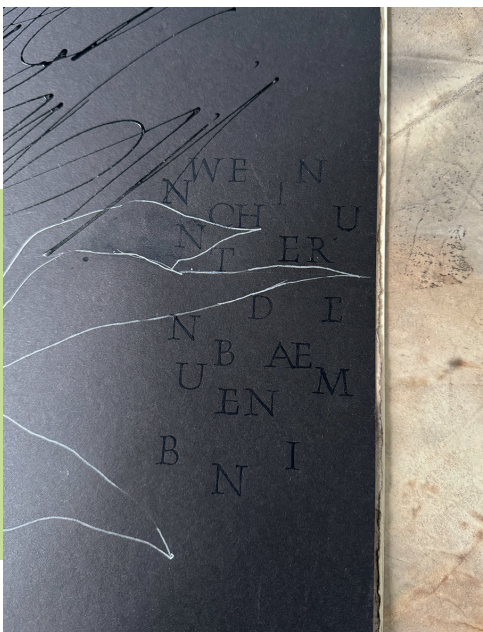
Constanze Kreiser

So, 19.07.26, 15:00 Uhr

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

486,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207010



Experimentelles Papierschöpfen

In diesem Kurs wollen wir einzigartige Papierbögen schöpfen, von denen jeder Bogen an sich schon ein Kunstwerk sein kann. Die Papiere werden aus einem Zellulosebrei (Pulpe) geschöpft, den wir vor Ort in einer Papiermühle (Holländer) herstellen werden. Wir arbeiten überwiegend mit Fasern aus Baumwolle und lernen die Bögen individuell mit Pigmenten, Prägungen und Naturmaterialien zu gestalten. Kleine Papierobjekte können entstehen, indem frisch geschöpfte und gepresste Papierbögen über Draht kaschirt werden. Anfänger/-innen sind willkommen. Teilnehmer/-innen mit Vorerfahrung können sich eigenständige Projekte überlegen.
20.07. - 23.07.26

Cordula Kagemann

Mo, 20.07.26, 11:00 Uhr

4 U-Tage, 30 U-Std., 540,00 €, inkl. Ü/VP im DZ, EZ-Zuschlag 54,00 €;

432,00 € ohne Übernachtung, mit Mittag-/Abendessen

Kursnummer: S00207002



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.

Reichen Sie Ihre schriftliche Anmeldung mindestens sechs Wochen vor Beginn bzw. spätestens zum angegebenen Anmeldeschluss bei uns ein.

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. Sie finden diese auf unserer Webseite, um sich ggf. auch die Warteliste setzen zu lassen.

Übersicht

Februar

NLP (Neuro-Linguistisches- Programmieren) in Beruf und Alltag Mo, 09.02.26, 08:00 Uhr	103
Schlagfertigkeit in Beruf und Alltag Mo, 16.02.26, 08:00 Uhr	103
Konstruktion mit AutoCAD Di, 17.02.26, 09:00 Uhr	103
Deutsche Gebärdensprache 2 Mo, 23.02.26, 09:00 Uhr	97
Französisch A2 Mo, 23.02.26, 08:45 Uhr	99

März

Wirksam vortragen (Xpert Personal Business Skills) Mo, 02.03.26, 09:00 Uhr	103
Englisch A2 Mo, 02.03.26, 08:45 Uhr	97
Digitale Bildbearbeitung Mo, 02.03.26, 09:00 Uhr	105
Apple MacBook oder iMac - Komplettkurs für Ein- und Umsteiger Mo, 02.03.26, 08:30 Uhr	100
WORD und EXCEL im Büroalltag Mo, 09.03.26, 08:30 Uhr	101
Xpert Digital Competence Pass: Microsoft Office Grundlagen Mo, 09.03.26, 09:00 Uhr	102
Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone Mo, 16.03.26, 09:30 Uhr	104

Seite

„Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin...“
Mo, 16.03.26, 09:00 Uhr

105

April

The Joy of English B1/B1+ Mo, 13.04.26, 10:30 Uhr	97
Einführung in den Umgang mit den DATEV-Programmen in Buchhaltung und Lohnabrechnung Mo, 13.04.26, 09:00 Uhr	106
Ernährung und Stressmanagement Mo, 20.04.26, 09:00 Uhr	94
Das Apple iPad als Laptop-Alternative Mo, 20.04.26, 08:30 Uhr	100
OFFICE - Einsatz im Büroalltag Mo, 20.04.26, 09:00 Uhr	101
Excel Einführung kompakt Mo, 27.04.26, 09:00 Uhr	102
Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/ Lexware Mo, 20.04.2026, 09:00 Uhr	108

Mai

Warenwirtschaft mit Lexware Mo, 04.05.26, 09:00 Uhr	108
Zwischen Vertrauen und Verführung – Populismus als Herausforderung der Demokratie Do, 14.05.26, 15:00 Uhr	91



Juni

Spanische Woche 3 - A1 Mo, 01.06.26, 09:00 Uhr	99
Geschmeidige Muskeln - Gesund in Beruf & Alltag Mo, 01.06.26, 09:00 Uhr	94
Apple MacBook oder iMac - Aufbaukurs „Pages,Numbers & Keynote“ Mo, 01.06.26, 08:30 Uhr	101
Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen Mo, 08.06.26, 09:00 Uhr	108
Regeneration und gesunder Schlaf - Damit der Berufsalltag mit Kraft und Freude gelingt Mo, 15.06.26, 09:00 Uhr	94
Englisch - mal anders 14 Mo, 22.06.26, 08:30 Uhr	98
Einstieg in die schwedische Sprache - A1 Mo, 22.06.26, 09:00 Uhr	99
Englisch - mal anders 18 Mo, 29.06.26, 08:30 Uhr	98

Juli

Ulla Hahn am Rhein Mo, 06.07.26, 15:00 Uhr	92
Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit Mo, 06.07.26, 09:00 Uhr	95
Mental gelassen den Berufsalltag meistern Mo, 20.07.26, 09:00 Uhr	95

August

Regeneration und gesunder Schlaf - Damit der Berufsalltag mit Kraft und Freude gelingt Mo., 03.08.26, 09:00 Uhr	94
SCHMUCKschmieden und der Weg dahin! Mo, 17.08.26, 09:00 Uhr	92
Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge So, 30.08.26, 18:00 Uhr	90
Apple MacBook oder iMac - Komplettkurs für Ein- und Umsteiger Mo, 31.08.26, 08:30 Uhr	100

September

Konstruktion mit AutoCAD Di, 08.09.26, 09:00 Uhr	103
---	-----

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

Mo, 21.09.26, 09:00 Uhr	105
Amrum – Insel im Nationalpark So, 27.09.26, 18:00 Uhr	90
The Joy of English B1/B1+ Mo, 28.09.26, 10:30 Uhr	97

Oktober

Das Apple iPad als Laptop-Alternative Mo, 05.10.26, 08:30 Uhr	100
Mental gelassen den Berufsalltag meistern Mo, 05.10.26, 09:00 Uhr	95
Wilhelm Hauff in Schwaben So, 11.10.26, 18:00 Uhr	92
Ruhepunkte - Hilfen gegen Stress im Berufsalltag Mo, 12.10.26, 09:00 Uhr	95
Energie tanken im Alltag: Entspannung und Vitalität durch traditionelle Techniken Mo, 19.10.26, 09:00 Uhr	93
Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit Mo, 19.10.26, 09:00 Uhr	95

November

Ernährung und Stressmanagement Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr	94
Excel Einführung kompakt Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr	102
Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung und Buchhaltung mittelständischer Unternehmen (Einführungskurs) Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr	107
Deutsche Einheit im Wandel der Zeit – Demokratie, Identität, Zusammenhalt Mo, 09.11.26, 15:00 Uhr	91
Die Kraft der Achtsamkeit im Alltag etablieren Mo, 09.11.26, 08:30 Uhr	96
Spanische Woche 1 - A1 Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr	99
Adobe Lightroom Classic Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr	105
Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/ Lexware Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr	108
Apple MacBook oder iMac - Aufbaukurs „Pages,Numbers & Keynote“ Mo, 16.11.26, 08:30 Uhr	101

Xpert Digital Competence Pass: Microsoft Office Grundlage Mo, 16.11.26, 09:00 Uhr	102
WORD und EXCEL im Büroalltag Mo, 16.11.26, 08:30 Uhr	101
Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills) Mo, 23.11.26, 09:00 Uhr	104
OFFICE - Einsatz im Büroalltag Mo, 30.11.26, 09:00 Uhr	101

2027

Warenwirtschaft mit Lexware Mo, 11.01.27, 09:00 Uhr	108
Digitale Bildbearbeitung Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr	105
Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr	108

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.

Wir haben neue Stornierungsbedingungen! Kostenfreier Abmeldeschluss ist der 27.05.2026. Bei Abmeldungen nach dem 27.05.2026 bis zum 27.07.2026 fallen 50 % der Gebühr an. Bei Abmeldungen nach dem 27.07.2026 wird die volle Gebühr fällig.

Wir empfehlen zu Ihrer persönlichen Absicherung eine Reiserücktrittsversicherung. Keine Ermäßigung möglich

Amrum, Seminarhaus Eckart

Verena Hehl

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

Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge

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

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

Hallig Hooge, Backenswarft

Tom Ben Guischar

So, 30.08.-04.09.2026, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 672,00 €, inkl. Ü/HP (Getränke beim Abendessen vor Ort zu zahlen) im DZ (z. T. mit Etageduschen), inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder. EZ-Zuschlag: 60,00 €
Kursnummer: T00104002

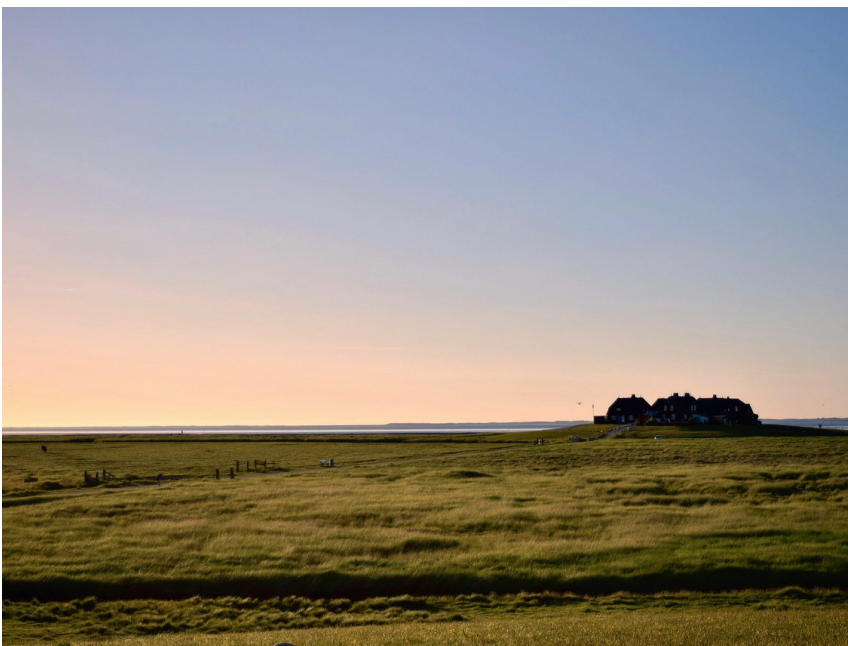


Foto: pexels.com

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

Zwischen Vertrauen und Verführung – Populismus als Herausforderung der Demokratie

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

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

Barbara Brockmann

Do, 14.05.26, 15:00 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std.

485,00 € mit 3 Übernachtung/Frühstück im EZ

395,00 € mit 3 Übernachtung/Frühstück im DZ

195,00 € ohne Übernachtung/Frühstück
Kursnummer: S00102003

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

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

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

Barbara Brockmann

Mo, 09.11.26, 15:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std.

585,00 € mit 4 Übernachtung/Frühstück im EZ

495,00 € mit 4 Übernachtung/Frühstück im DZ

295,00 € ohne Übernachtung/Frühstück
Kursnummer: T00102003



Foto: pexels.com

Kultur

Ulla Hahn am Rhein

Literatur an Ort und Stelle

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

In diesem Literatur-Seminar soll es eine lese- und austauschfreudige Woche lang um das Werk von Ulla Hahn gehen. Ihre Kindheit und Jugend verbrachte die 1946 geborene Autorin in Monheim am Rhein. In ihrem autobiographisch inspirierten Familienepos „Das verborgene Wort“ (2001) lässt sie diese durch harte Arbeit und einen strengen Katholizismus geprägte Welt 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. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage.

Leverkusen/Mohnheim

Dr. Ina Düking

Mo, 06.07.26, 15:00 Uhr

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

SCHMUCKschmiedien und der Weg dahin!

Eine bunte Palette künstlerischer Techniken für den Beruf

Suchst Du nach einer neuen Methode in deiner pädagogischen/sozialen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen? Magst du es handwerklich und kreativ mit Menschen zu arbeiten? Dies ist ein Angebot forschender Art. Eine Reise hin-zu... Eine bunte Palette künstlerischer Techniken allein für dich oder für die Arbeit in sozialen, pädagogischen, handwerklichen Berufen. Formfindung und Erfindung eines eigenen Objekts/Schmuckstücks durch das Ausprobieren und Kennenlernen verschiedener Techniken. Du begeht Neuland, probierst dich aus und kommst am Ende an den Goldschmiedewerkstisch, um ein ganz individuell entwickeltes Schmuckstück zu bauen. Eine Werkstatt für die Erstellung von Schmuckstücken wird für dich aufgebaut, die Grundkenntnisse des Schmuckschmiedens vermittelt, künstlerischer Ausdruck angeregt und gemeinsam umgesetzt.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Judith Biehler

Mo, 17.08.26, 09:00 Uhr

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

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

S00203002

Wilhelm Hauff in Schwaben

Literatur an Ort und Stelle

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

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

Meßstetten - Tieringen

Christof Eckardt

So, 11.10.26, 18:00 Uhr

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

Bei Abmeldungen nach dem 30.05.2026 fallen 50 % der Gebühr an.

Bei Abmeldungen nach dem 16.08.2026 wird die volle Gebühr fällig. Eigene Anreise!

Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: T00201001



Foto: pexels.com

Gesundheit

Hinweise

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.

Energie tanken im Alltag: Entspannung und Vitalität durch traditionelle Techniken

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

Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken, ein Handtuch als Unterlage, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4a
Jonas Sieszulski
Anmeldung bis 04.09.2026
Mo, 19.10.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 145,00 €,
Kleingruppe: 160,00 €
Kursnummer: T00301021



Foto: pexels.com

Ernährung und Stressmanagement

Aktiver Umgang mit Stress und persönlichen Ernährungsmustern im Alltag

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

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

Bassum

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

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

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ursula Fischer / Roswitha Kaiser

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

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

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

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

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Jutta Ehlers
Anmeldung bis 30.04.2026
Mo, 15.06.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 172,00 €,
Kleingruppe: 180,00 €
Kursnummer: S00301011

Stuhr-Heiligenrode

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Dr. Jutta Ehlers
Anmeldung bis 20.06.2026
Mo, 03.08.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 172,00 €,
Kleingruppe: 180,00 €
Kursnummer: S00301016

Geschmeidige Muskeln - Gesund in Beruf & Alltag

In der heutigen Arbeitswelt ist eine zunehmende Verdichtung der Arbeitsleistung zu beobachten. Trotzdem kann jeder gezielt und ohne viel Aufwand etwas für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden tun. Diese Bildungswoche widmet sich typischen Beschwerden des Rückens, der Hüfte, der Knie, der Füße sowie des Schulter- und Nackenbereichs. Die vorwiegend aus Yoga und Qigong abgeleiteten Übungen können bei vielen körperlichen Belastungen und Einschränkungen unterstützend eingesetzt werden etwa bei Knieproblemen, Nacken-Schulter-Verspannungen oder Migräne. Behandelt werden unter anderem theoretische Grundlagen zum Körperaufbau und seinen Zusammenhängen, die Bedeutung von Sehnen und Muskeln im alltäglichen Gebrauch sowie alltagstaugliche Übungen für den oberen und unteren Körperbereich. Ergänzend werden Atemtechniken, Kurzmeditationen im Sitzen, Punktaktivierungen und Haltungstechniken vermittelt Bitte bequeme Kleidung/warme Socken, ein kleines Handtuch, Kissen, eine dünne Decke, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Martina Finkel
Anmeldung bis 17.04.2026
Mo, 01.06.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 185,00 €,
Kleingruppe: 215,00 €
Kursnummer: S00301018



Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit

Optimale berufliche Leistung, erfüllte und selbstbestimmte private Lebensgestaltung, ohne krank zu werden, ohne Verlust an Freude und Entfaltungskraft, persönlich nicht „unter die Räder“ zu kommen oder berufliche Anerkennung: Manchmal begegnet uns unser Leben - die Verbindung von Privatem und Beruflichem - das Alltagsleben schlechthin als Spagat - manchmal als grenzenloses Verschwimmen. Darin die Balance zu finden und zu halten, um an Leib und Seele gesund zu bleiben, ist Thema und Beschäftigung in dieser Woche. Unterstützend werden kleine Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen aus dem Qigong angeboten. Die Anerkennung auf Bildungsurlaub in Niedersachsen für Teilzeitbeschäftigte liegt vor. Die Anerkennung als Bildungszeit für Bremen liegt vor. Darüber hinaus ist eine Teilnahme für alle Interessierten möglich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke, rutschfeste Socken, ein Buch max. 400g schwer (für Übungszwecke), sowie Proviant/Getränke und Schreibmaterial.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Jutta Berms

Termin 1:

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

Termin 2:

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

Mental gelassen den Berufsalltag meistern -

Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken

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

Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Andrea Barth
Anmeldung bis 05.06.2026
Mo, 20.07.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 165,00 €,
Kleingruppe: 230,00 €
Kursnummer: S00301012

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andrea Barth
Anmeldung bis 22.08.2026
Mo, 05.10.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 165,00 €,
Kleingruppe: 230,00 €
Kursnummer: T00301014

Ruhepunkte - Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

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

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

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

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Jutta Ehlers
Anmeldung bis 29.08.2026
Mo, 12.10.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 143,00 €,
Kleingruppe: 185,00 €
Kursnummer: T00301015

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.

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

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4a
Sandra Lund

Anmeldung bis 25.09.2026

Mo, 09.11.26, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 36 U-Std., 160,00 €,

Kleingruppe: 190,00 €

Kursnummer: T00301017

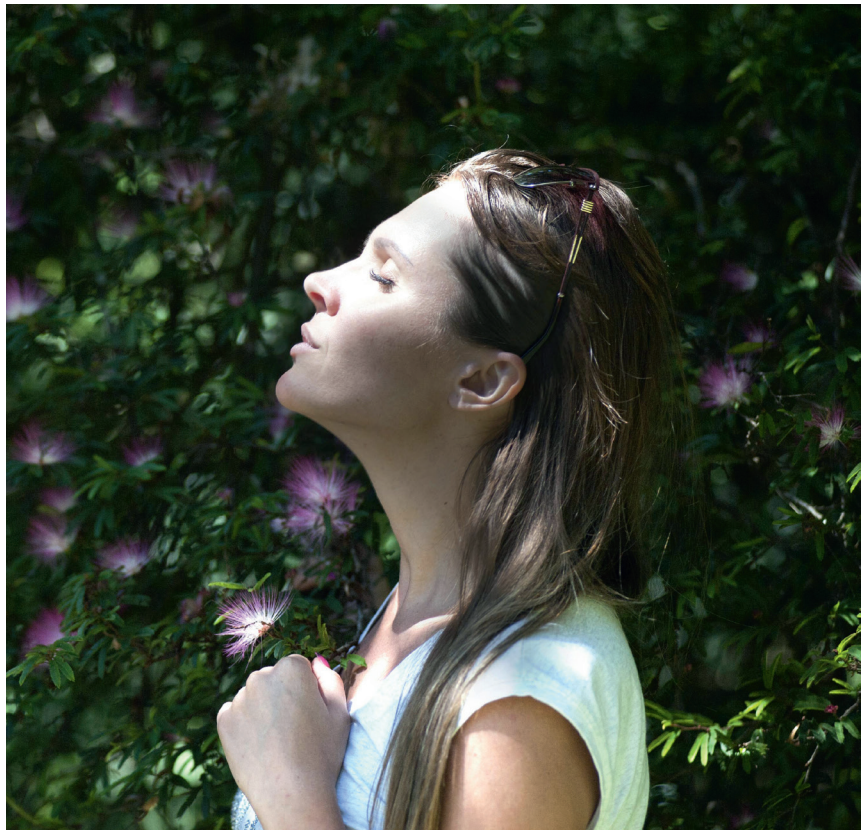


Foto: pexels.com



Sprachen

Sie können Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse prüfen, indem Sie einen Einstufungstest selbst durchführen – und zwar im Internet: www.vhs-diepholz.de unter »Programm/Sprachen« mit dem Link zum Einstufungstest im Seitenbereich »Informationen«.

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.

Deutsche Gebärdensprache 2

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

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Doris Geist

Anmeldung bis 11.01.2026

Mo, 23.02.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 30 U-Std., 150,00 €,

Kleingruppe: 160,00 €,

Kleinstgruppe: 200,00 € inkl. Pausenkaffee zzgl. 8,00 € Materialkosten, diese sind am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung zu entrichten

Kursnummer: S00426010

Englisch A2

Vier Kurzgeschichten nehmen uns mit nach England und vermitteln ein authentisches Gefühl für Land, Leute und Sprache! Basierend auf den spannenden Geschichten, die von muttersprachlichen Autor/-innen speziell für das Niveau A2 verfasst und didaktisch aufbereitet wurden, erleben Sie eine Woche voller motivierender Leseerfahrungen. Speziell konzipierte Übungen begleiten das Lesen. Sprachliches Vorwissen, wie Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden aktiviert sowie Sprachkompetenzen spielerisch erweitert. Am Ende der Bildungsurlaubswoche wird das Erarbeitete mit einem vom Autor des Buches vorbereitetem kleinem „Abschlusstest“ beendet. Dieser zeigt wie wir uns sprachlich weiterentwickelt haben und dient lediglich der eigenen Evaluierung.

Voraussetzung: Elementare Sprachanwendung, für die Teilnahme ist mindestens ein abgeschlossenes A1-Niveau erforderlich. Bitte mitbringen: So Long, My Queen! Englisch A2 - Compact Sprachwelten Kurzgeschichten (ISBN 783817425488); circon. Grammatik ohne Drama Englisch A1 – B2 (ISBN 9783125623613), PONS.

Weyhe-Leeste

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

Anmeldung bis 18.01.2026

Mo, 02.03.26, 08:45 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 160 €,

Kleingruppe: 180,00 €,

Kleinstgruppe: 230,00 € inkl. Pausenkaffee zzgl. Kosten für Lehrwerke

Kursnummer: S00406005

The Joy of English B1/B1+

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

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

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

Weyhe-Leeste

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

Spring (1):

Anmeldung bis 01.03.2026

Mo, 13.04.26, 10:30 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €,

Kleingruppe: 163,50 €,

Kleinstgruppe: 205,00 €

inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee

Kursnummer: S00406006

Fall (2):

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

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

Anmeldung bis 16.08.2026

Mo, 28.09.26, 10:30 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €,

Kleingruppe: 163,50 €,

Kleinstgruppe: 205,00 €

inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee

Kursnummer: T00406006

Englisch - mal anders 14

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

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

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

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Anmeldung bis 10.05.2026

Mo, 22.06.26, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 158,50 €,

Kleingruppe: 173,50 €,

Kleinstgruppe: 215,00 €

inkl. Begleitmaterial, Pausenkaffee sowie

Mittagessen am letzten Veranstaltungstag

Kursnummer: S00406003

Englisch - mal anders 18

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

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

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

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else-Maria Christensen

Anmeldung bis 17.05.2026

Mo, 29.06.26, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 32 U-Std., 158,50 €,

Kleingruppe: 173,50 €,

Kleinstgruppe: 215,00 €

inkl. Begleitmaterial, Pausenkaffee sowie

Mittagessen am letzten Veranstaltungstag

Kursnummer: S00406004

Bildungsurlaubs-Broschüre

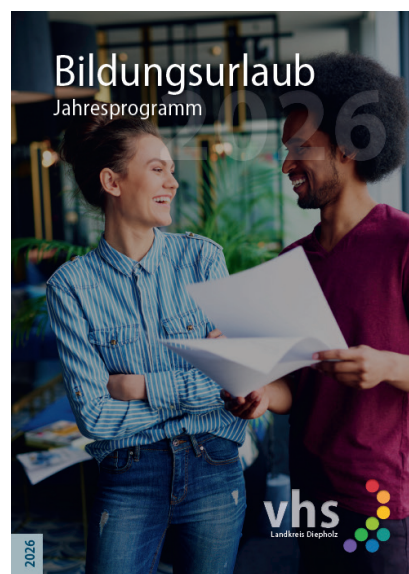
mit allen Angeboten für das Jahr 2026.

Sie können diese bei uns anfordern oder aus dem Internet herunterladen.

Tel. 04242 976-4444

vhs@vhs-diepholz.de

www.vhs-diepholz.de



Spanische Woche 1 - A1

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

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Elisa Catalá Alonso de Medina
 Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr
 5 U-Tage, 148,50 €, Kleingruppe: 163,50 €, Kleinstgruppe: 205,00 €
 inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee
 Kursnummer: T00422001

Spanische Woche 3 - A1

Wenn Sie vor längerer Zeit Spanisch gelernt haben und nicht wieder bei Null anfangen möchten, bietet Ihnen dieser Bildungsurlaub den perfekten Wiedereinstieg. Durch eine intensive, aber unterhaltsame Wiederholung von Grundstrukturen, viele Übungen und vor allem leichte Konversation frischen wir verschüttete Sprachkenntnisse gemeinsam wieder auf und lernen Neues dazu.

Voraussetzung: Geringe Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 (mindestens bis Lektion 6, Con gusto A1; Klett).

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Elisa Catalá Alonso de Medina
 Anmeldung bis 19.04.2026
 Mo, 01.06.26, 09:00 Uhr
 5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €, Kleingruppe: 163,50 €, Kleinstgruppe: 205,00 €
 inkl. Begleitmaterial und Pausenkaffee
 Kursnummer: S00422001

Französisch A2

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

Voraussetzung: Elementare Sprachanwendung, für die Teilnahme ist mindestens ein abgeschlossenes A1-Niveau erforderlich. Bitte mitbringen: Un été parfait - 5-Minuten-Lektüren A2 (ISBN 978-3-12-562231-9); PONS.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
 Nataly Wegener
 Anmeldung bis 11.01.2026
 Mo, 23.02.26, 08:45 Uhr
 5 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €, Kleingruppe: 180,00 €, Kleinstgruppe: 230,00 €
 inkl. Pausenkaffee
 zzgl. Kosten für Lehrwerk
 Kursnummer: S00408001

Einstieg in die schwedische Sprache - A1

Online-Bildungsurlaub

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

Tala Svenska A1Plus Lehrbuch (ISBN 978-3-933119-04-9) und Übungsbuch (ISBN 978-3-933119-14-8); Groa Verlag.

Online

Bettina Dreyer
 Anmeldung bis 10.05.2026
 Mo, 22.06.26, 09:00 Uhr
 5 U-Tage, 40 U-Std., 208,00 €, Kleingruppe: 218,00 €, Kleinstgruppe: 290,00 €
 zzgl. Kosten für Lehrwerke
 Kursnummer: S00426007



Foto: pixabay.com

Computer & Co.

Apple MacBook oder iMac - Komplettkurs für Ein- und Umsteiger

Steigen Sie ein in die Apple-Welt und lernen Sie Ihr MacBook oder Ihren iMac von Grund auf richtig kennen. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den Umgang mit dem Apple-Betriebssystem macOS und das effiziente Arbeiten mit allen wichtigen, vorinstallierten Programmen, wie z.B. Mail, Kontakte, Kalender, Safari, Fotos, Pages, Numbers etc. Ebenso erfahren Sie alles über die Funktionsweise des Finders, die optimale Dateiverwaltung, Datensicherung mit TimeMachine, Kaufen, Laden und Installieren von Programmen, wichtige Systemeinstellungen, Virenschutz und Sicherheit sowie Windows-Kompatibilität und die Nutzung von Office-Programmen. Nach diesem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, Ihren Mac in allen gängigen Anwendungsbereichen sicher und effizient zu nutzen. Voraussetzungen: allgemeine Computer-Grundkenntnisse. Unterrichtszeiten: Mo. - Do., jeweils 08:30 - 15:15 Uhr. Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem macOS 10.15 Catalina oder neuer) mitbringen. Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (9,99 €) oder Buch (29,95 €), sofern gewünscht.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Martin Nittscher

Termin 1:

Anmeldung bis 14.01.2026
Mo, 02.03.26, 08:30 Uhr
4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €,
Kleingruppe: 314,00 €,
Kleinstgruppe: 379,00 €
inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Kursnummer: S00501005

Bassum

VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1
Martin Nittscher

Termin 2:

Anmeldung bis 02.08.2026
Mo, 31.08.26, 08:30 Uhr
4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €,
Kleingruppe: 185,00 €,
Kleinstgruppe: 240,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: S00501006

Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Mehr Computer braucht man nicht! Nicht ohne Grund erfreut sich das iPad von Apple immer größerer Beliebtheit, denn das Einsatzspektrum - ob beruflich oder privat - ist enorm vielfältig. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie den richtigen Umgang mit dem iPad und erfahren, welche zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten es bietet. Vom Kaufen, Laden und Verwalten von Apps, über die Nutzung von iCloud und iCloud-Drive bis hin zu typischen Office-Anwendungen sowie den Möglichkeiten der Medien-Bearbeitung, der effektiven Kommunikation, Dateiverwaltung und Dateiaustausch, Fotos, Musik und Filme verwalten, Bildbearbeitung, Download-Funktionen, Zeichnen und Drucken, Nutzung einer externen Tastatur, Internet, E-Mail, Kalender, Adressbuch und Vieles mehr. Nach diesem Bildungsurlaub sind Sie in der Lage, Ihr iPad in allen gängigen Anwendungsbereichen sicher und effizient zu nutzen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad.

Unterrichtszeiten: Mo. - Do., jeweils 08:30 - 15:15 Uhr. Bitte das eigene iPad (Betriebssystem iPadOS 16 oder neuer) mitbringen. Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (7,99 €) oder Buch (19,95 €), sofern gewünscht.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Martin Nittscher

Termin 1:

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



Foto: pexels.com

Bassum

VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1
Martin Nittscher

Termin 2:

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

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

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

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

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

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

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

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Martin Nittscher

Termin 1:

Anmeldung bis 15.04.2026

Mo, 01.06.26, 08:30 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 294,00 €,

Kleingruppe: 314,00 €,

Kleinstgruppe: 379,00 €

inkl. Mittagessen und Pausenkaffee

Kursnummer: S00501004

Bassum

VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1
Martin Nittscher

Termin 2:

Anmeldung bis 18.10.2026

Mo, 16.11.26, 08:30 Uhr

4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €,

Kleingruppe: 185,00 €,

Kleinstgruppe: 240,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T00501004

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 näherzubringen und Ihnen zeigen, wie Sie diese Tools optimal im täglichen Geschäftsbetrieb einsetzen können.

Die Inhalte im Detail:

- Grundlegende Techniken in den Office-Programmen. Dateien mit dem Explorer verwalten.

- Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word erstellen. Korrespondenz in Word automatisieren.

- E-Mails mit Outlook senden, empfangen und verwalten. Aufgaben und Kontakte in Outlook verwalten. Termine und Besprechungen in Outlook planen. Zugriff und Berechtigungen in Outlook.

- Berechnungen mit Excel durchführen und Diagramme mit Excel erstellen.

- Informationen aus dem Internet nutzen. Notizen mit OneNote organisieren.

Präsentationen mit PowerPoint erstellen.

Unterrichtstage: Mo. - Fr., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr;

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Wieben

Termin 1:

Anmeldung bis 08.03.2026

Mo, 20.04.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,

Kleingruppe: 227,00 €,

Kleinstgruppe: 297,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: S00502038

Termin 2:

Anmeldung bis 18.10.2026

Mo, 30.11.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,

Kleingruppe: 227,00 €,

Kleinstgruppe: 297,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T00502038

WORD und EXCEL im Büroalltag

Office

Word:

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

Excel:

- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen
- Excel-Funktionen kennen lernen und anwenden
- Umsetzen von Tabellen in Diagramme
- Formatieren von Tabellen und Diagrammen

Word und Excel:

- Datenaustausch über Zwischenablage
- Word-Serienbriefe mit Excel-Tabellen erstellen und drucken
- OLE-Funktion: Excel-Tabellen und Diagramme in Word einbinden

Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse

Unterrichtstage: Mo., - Fr., jeweils 08:30 - 15:30 Uhr; Skript/Bücherkosten: 19,15 €

Word, 19,15 € Excel

Weyhe-Leeste

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

Termin 1:

Anmeldung bis 08.02.2026

Mo, 09.03.26, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,

Kleingruppe: 227,00 €,

Kleinstgruppe: 297,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: S00502031

Termin 2:

Anmeldung bis 04.10.2026

Mo, 16.11.26, 08:30 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,

Kleingruppe: 227,00 €,

Kleinstgruppe: 297,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T00502031



Xpert Digital Competence Pass: Microsoft Office Grundlagen

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

Kursinhalte im Überblick:

- Texte und Dokumente professionell mit Microsoft Word gestalten
- Tabellen, Formeln und Auswertungen mit Microsoft Excel erstellen

• Viele praktische Tipps für den Büroalltag
Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Zertifikatssystem der Volkshochschulen zum Nachweis digitaler Kompetenzen. Weitere Informationen auf unserer Homepage unter dem Suchbegriff „digital competence pass“.

Dieser Kurs kann mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden. zzgl. Skript 19,15 €.

Unterrichtstage: Mo. - Fr., jeweils 9:00 bis 16:00 Uhr

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel

Termin 1:

Anmeldung bis 08.02.2026

Mo, 09.03.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,

Kleingruppe: 227,00 €,

Kleinstgruppe: 297,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: S00500008

Termin 2:

Anmeldung bis 18.10.2026

Mo, 16.11.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,

Kleingruppe: 227,00 €,

Kleinstgruppe: 297,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T00500008

Excel Einführung kompakt

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

Der Kursinhalt umfasst:

- Tabellengestaltung: Lernen Sie, wie Sie einfache, ansprechende und funktionale Excel-Tabellen erstellen, die Ihre Datenanalyse und -präsentation verbessern.
- Berechnungen in Excel: Entdecken Sie,

wie Sie in Excel einfache bis fortgeschrittene Berechnungen durchführen können, um Ihre Daten effizient zu verarbeiten.

- Datenvisualisierung: Lernen Sie, Ihre Daten in Excel visuell ansprechend und informativ darzustellen.

Dieser Kurs ist ideal für alle, die Excel im Beruf, im Studium oder für persönliche Projekte einsetzen möchten. Er vermittelt Ihnen die Fähigkeit, selbstständig einfache Tabellen zu erstellen und Ihre Daten übersichtlich und ansprechend zu präsentieren.

Unterrichtstage: Mo. - Do., jeweils 09:00 - 13:15 Uhr; Teilzeit-Bildungsurlaub - nicht als Bildungszeit anerkannt.

Weyhe-Leeste

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

Termin 1:

Anmeldung bis 15.03.2026

Mo, 27.04.26, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 20 U-Std., 129,00 €,

Kleingruppe: 141,00 €,

Kleinstgruppe: 169,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: S00502032

Termin 2:

Anmeldung bis 20.09.2026

Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 20 U-Std., 129,00 €,

Kleingruppe: 141,00 €,

Kleinstgruppe: 169,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T00502032



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

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

Bassum

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

Schlagfertigkeit in Beruf und Alltag

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

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Uwe van der Ploeg
Anmeldung bis 18.01.2026
Mo, 16.02.26, 08:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 239,00 €,
Kleingruppe: 279,00 €,
Kleinstgruppe: 379,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: S00500001



Konstruktion mit AutoCAD

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

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
EDV Dozententeam

Termin 1:

Anmeldung bis 11.01.2026
Di, 17.02.26, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 32 U-Std., 189,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 249,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: S00501010

Termin 2:

Anmeldung bis 09.08.2026
Di, 08.09.26, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 32 U-Std., 189,00 €,
Kleinstgruppe: 249,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: T00501010

Wirksam vortragen (Xpert Personal Business Skills)

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

Inhalte sind u.a.:

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

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

Diepholz

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



Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Möchten Sie wissen, wie Kommunikation in Konflikten funktioniert? Lernen Sie Konflikte frühzeitig erkennen und sie zu strukturieren, mit gezielten Eingriffen eine Eskalation zu verhindern, konstruktive Lösungen zu finden und sich gegen persönliche Angriffe zur Wehr zu setzen. Erfahren Sie, welche Formen der Kommunikation es gibt und welche Möglichkeiten der Problemlösungen Sie nutzen können. Sie schlüpfen dabei in Zweier- oder Grupsituationen sowohl in die Rolle der Konfliktpartei als auch in die der Vermittlerrolle. Ziel soll es sein, souverän und ruhig mit Konflikten umzugehen.

Dies ist ein Kurs aus dem Bereich „Xpert Personal Business Skills“, ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage oder unter <https://xpert-pbs.de/>. Xpert Personal Business Skills-Prüfung und Zertifikat zusätzlich auf Anfrage möglich. Unterrichtstage: Mo., - Do., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr; Gebühr zzgl. Skript/Bücherkosten: 17,95 € für Lernbuch „Konflikte lösen“ Bitte Schreibutensilien und Blöcke mitbringen.

Bassum

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



Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone

Neue Impulse für einen effizienten Workflow!

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

Was Sie erwartet:

- Perfekte Kameraarbeit mit dem Smartphone: Die richtigen Einstellungen und Techniken für beeindruckende Ergebnisse.
- Situationsgerechte Umsetzung: Gezieltes Einsetzen von Licht, Perspektiven & Bildkomposition.

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

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
 Roland Artur Berg
 Anmeldung bis 01.02.2026
 Mo, 16.03.26, 09:30 Uhr
 3 U-Tage, 22 U-Std., 135,00 €,
 Kleingruppe: 145,00 €,
 Kleinstgruppe: 199,00 €
 inkl. Pausenkaffee
 Kursnummer: S00501001



Foto: pexels.com



Digitale Bildbearbeitung

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

Inhalte:

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

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

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann

Termin 1:

Anmeldung bis 01.02.2026
Mo, 02.03.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 285,00 €,
Kleinstgruppe: 365,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: S00501008

Termin 2:

Anmeldung bis 06.12.2026
Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 285,00 €,
Kleinstgruppe: 365,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: T00501008

Adobe Lightroom Classic

Dieser Kurs soll helfen, die leistungsfähige Software Lightroom effektiv zu benutzen. Schwerpunkt des Bildungsurlaubs liegt auf den Modulen „Bibliothek“ und „Entwickeln“.

Inhalte:

- Lightroom vs. konventionelle Bildbearbeitungssoftware – wo sind die Unterschiede? / Die Lightroom Oberfläche
- Der Lightroom Katalog / Lightroom Voreinstellungen / Datenstruktur und Datensicherung / Bilder importieren und verwalten
- Verschlagwortung / Sammlungen und Smart-Sammlungen / Erstellen und Anwenden von Vorgaben (Presets)
- Exportieren von Fotos / Die Lightroom Entwicklungswerkzeuge / RAW-Entwicklung im Detail
- Virtuelle Kopien und Schnappschüsse / Stapelverarbeitung von mehreren Fotos
- Grenzen der Bearbeitungsmöglichkeiten in Lightroom / Übergabe von Fotos an eine externe Bildbearbeitungssoftware - Drucken aus Lightroom. Wichtig: In diesem Kurs wird nur Lightroom Classic behandelt! Unterrichtstage: Mo., - Do., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr; Die Teilnehmenden sollten den Umgang mit dem Computer sicher beherrschen. Bildbearbeitungserfahrungen sind nicht nötig. Max. 8 Teilnehmende.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann

Anmeldung bis 11.10.2026
Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 32 U-Std., 230,00 €,
Kleinstgruppe: 260,00 €
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: T00501009

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

Vorbereitung auf den Ruhestand

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

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Andrea Hödebeck-Höfig

Termin 1:

Anmeldung bis 27.01.2026
Mo, 16.03.26, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 195,00 €,
Kleinstgruppe: 207,00 €,
Kleinstgruppe: 257,00 €,
inkl. Mittagessen und Pausenkaffee
Kursnummer: S00500003

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Andrea Hödebeck-Höfig

Termin 2:

Anmeldung bis 09.08.2026
Mo, 21.09.26, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 119,00 €,
Kleinstgruppe: 131,00 €,
Kleinstgruppe: 169,00 €,
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: T00500002



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

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

Inhalte:

Teil I: Lohnabrechnung:

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

Teil II: Finanzbuchhaltung:

- Anlegen des Firmenstamms für die Buchhaltung;
- Anpassung des Kontenplans;
- Eröffnungsbuchungen;

- Geschäftsfälle aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Vertrieb, Personalwesen buchen;
 - Fehlersuche und Auswertungen; Digitalisierung und Datensicherheit
- Die geschulten Inhalte können ergänzend mit E-Learnings auf „DATEV Students online“ vertieft werden. Die erfolgreich absolvierten E-Learnings summieren sich zu Wissensnachweisen für die eigenen (Bewerbungs-)Unterlagen. Arbeitsplatzbezogene und betriebliche Fragen dürfen nicht beantwortet werden. Die Übungen sind praxisnah und an eine Fallstudie angelehnt.
- Unterrichtszeiten: Mo. - Fr., jeweils 09:00 - 16:15 Uhr.
- Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten. Grundkenntnisse der Buchhaltung müssen vorhanden sein!
- Benötigte Lehrbücher (bitte selbst beschaffen):

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

Bassum

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

Anmeldung bis 01.03.2026

Mo, 13.04.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,

Kleingruppe: 227,00 €,

Kleinstgruppe: 297,00 €

inklusive Pausenkaffee

Kursnummer: S00504001

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

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

Kursnummer S00504007

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

Kursnummer S00504006



DATEV

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!

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Willi Wagner

Anmeldung bis 20.09.2026

Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,

Kleingruppe: 227,00 €,

Kleinstgruppe: 297,00 €

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: T00504001



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

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

Kursnummer: T00504006

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

Kursnummer: T00504007



Foto: pexels.com

Folgende drei Online-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 wiva.fb@web.de.

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware

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

Inhalt:

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

Termin 1:

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

Termin 2:

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

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.

Warenwirtschaft mit Lexware

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

Inhalt:

Organisation der Warenwirtschaft in einem mittelständischen Unternehmen; Einrichten einer Firma, Aufbau einer Artikel-, Kunden- und Lieferantenverwaltung; Kalkulation und Preispflege; Lagerverwaltung, Auftragswesen; Auswertungen; Schnittstellen zu anderen Programmen. Die Teilnehmenden bearbeiten eine praxisnahe Fallstudie mit der Software LEXWARE Financial Pro.

Termin 1:

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

Termin 2:

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

Der Kurs findet auf der Plattform Zoom statt. Technische Voraussetzungen: Windows-Rechner zwingend notwendig, Monitordiagonale 17«, Headset, WebCam, stabile Internetverbindung.

Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen

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

Inhalte:

- Einrichten eines Firmenstamms
- Anlage und Pflege von 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 Beispielfälle mit der Software DATEV Mittelstand durch einen Online-Zugriff auf das Rechenzentrum der DATEV eG.

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

Termin 1:

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

Termin 2:

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

VHS vor Ort



Vorträge, Online-Vorträge,
Lesungen, Exkursionen 110

vhs digital 115

Stuhr 143

Weyhe 163

Syke 181

Bassum 207

Twistringen 229

Bruchhausen-Vilsen 245

Sulinger Land 261

Diepholzer Land 273

Vorträge

Vorträge, Online-Vorträge, Lesungen, Exkursionen

Februar

Die Wiederkehr der Imperien Termin wird noch bekannt gegeben	217
Zwischen Superorganismus und Polizei- staat 02.02.26, Online	122
Mehr Power für das Immunsystem 04.02.26, Syke	202
Warum ist Linux als Betriebssystem die 1. Wahl? 05.02.26, Syke	205
Ernährungspsychologie 09.02.26, Weyhe-Leeste	174
Wenn Essen das Leben bestimmt 10.02.26, Syke	201
Das Erbrechen und seine Tücken 11.02.26, Syke	183
Das Klingen der Seele - Max Liebermann, ein deutsches Künstlerleben 12.02.26, Bruchhausen-Vilsen	251
Blutegeltherapie 17.02.26, Syke	194
Autismus Spektrum Störung (ASS) verstehen 18.02.26, Syke	187
Methoden des Intervallfastens 18.02.26, Syke	200
Vegetarische und vegane Ernährung ohne Verzicht 19.02.26, Diepholz	284
Im Wettlauf mit dem Gehirn 23.02.26, Online	122
Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung 24.02.26, Bruchhausen-Vilsen	247
Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler 24.02.26, Online	122

Faszination Weltraumwetter 25.02.26, Online	122
Jungen verstehen lernen - Kleine Helden ohne Königreich 25.02.26, Stuhr-Brinkum	147
Chronische Atemwegserkrankungen 26.02.26, Online	125

März

Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte 01.03.26, Online	124
Photovoltaik - Balkonkraftwerk 03.03.26, Weyhe-Leeste	165
Fit in den Frühling mit Spaß und Genuss 03.03.26, Twistringern	240
Zwischen Werkstatt und Wohnzimmer 03.03.26, Online	124
Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter 03.03.26, Syke	186
Nährstoffe und Ernährung in den Wechseljahren 04.03.26, Syke	188
Traumreisen hautnah erleben! 04.03.26, Twistringern	236
Kinder trauern anders?! 04.03.26, Twistringern	238
Der Dümmer ein Flachsee außer Rand und Band 04.03.26, Syke	188
Vom Ziehen bis zur Entzündung 04.03.26, Syke	198
Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte 04.03.26, Online	122

Betriebsbesichtigung mit Verkostung bei Eos Kräuter & Gewürze 04.03.26, Twistringern	239
Die elektronische Patientenakte verstehen 05.03.26, Online	125
Mit Kindern über Geld reden 05.03.26, Online	122
Reflux - Diagnose und Therapie 05.03.26, Online	125
Von der Handspindel zur industriellen Revolution 06.03.26, Bruchhausen-Vilsen	248
Côte d'Azur 10.03.26, Syke	190
Künstliche Intelligenz leicht erklärt 11.03.26, Weyhe-Leeste	165
Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten 11.03.26, Syke	186
Alleskönner Hülsenfrüchte 12.03.26, Diepholz	285
Tinnitus 12.03.26, Online	125
Online-Banking 16.03.26, Twistringern	231
Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen 16.03.26, Online	128
Jenseits der Banken und fern vom Staat 16.03.26, Online	122
Brunch, Picknick & Co. 17.03.26, Twistringern	241
Designerinnen im Aufbruch 17.03.26, Online	124
Besser miteinander kommunizieren 17.03.26, Syke	184



Die Gemeinwohl-Ökonomie als Chance für unsere Region 18.03.26, Syke	184	Leben mit einer Krebserkrankung 16.04.26, Bassum	217	Desinformation im Internet 06.05.26, Online	122
Vegetarische und vegane Ernährung ohne Verzicht 18.03.26, Bruchhausen-Vilsen	257	Naturgärtnern im Zeichen von Klimawandel und Artenschutz 16.04.26, Twistringern	233	Das weibliche Herz - schlagen Frauenherzen anders? 07.05.26, Online	125
Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining 18.03.26, Stuhr-Brinkum	153	Erkrankungen der Hand 16.04.26, Online	125	Wie Servierroboter das Berufsleben verändern 11.05.26, Online	122
Der Sternhimmel im Frühling 18.03.26, Syke	184	Deutschland, Europa und die neue Weltordnung 16.04.26, Weyhe-Leeste	165	HipHop - Kreativität, Postkolonialismus und Konstruktion von Geschlecht 12.05.26, Online	123
Investieren in Aktien, ETF & Co. - Grundlagenwissen Börse 18.03.26, Online	122	Altbaudämmung 17.04.26, Bruchhausen-Vilsen	249	Sitios Desconocidos de la Unesco en Espana 12.05.26, Online	126
Warum Glück ein Schulfach sein sollte 18.03.26, Online	125	Testament - oder Streit in der Erben-gemeinschaft? 20.04.26, Weyhe-Leeste	166	In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht 18.05.26, Online	123
Jung bleiben schmeckt besser 18.03.26, Online	125	Mit dem Fahrrad zur Arbeit 21.04.26, Weyhe-Leeste	166	Elektrotechnik für alle 19.05.26, Weyhe-Leeste	166
Rechtsextreme Codes auf TikTok und Instagram entlarven 19.03.26, Bruchhausen-Vilsen	249	Rauchen durch E-Zigaretten im Aufwärtstrend 21.04.26, Syke	196	Surrealismus, Träume, Mythen und das Unbewusste 19.05.26, Online	124
Depressionen 19.03.26, Online	125	Architektur- und Designerpaare 21.04.26, Online	124	Vorsorgen für Krisen und Katastrophen 20.05.26, Online	123
Theater Hautnah! 21.03.26, Weyhe	168	Konto, Karte, Kohle 22.04.26, Online	123	Diskriminierung und Kinder 20.05.26, Stuhr-Brinkum	148
Typografie als Spiegel der Zeit 24.03.26, Online	124	Testament - oder Streit in der Erben-gemeinschaft? 22.04.26, Twistringern	232	Venenleiden 21.05.26, Online	125
Games, Gaming und E-Sport 25.03.26, Online	122	Jüdisches Leben von 1945 bis heute 22.04.26, Online	122	Landschaftsgärtnerei erleben 26.05.26, Twistringern	232
Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären? 25.03.26, Online	122	Warum nicht losen? 22.04.26, Online	122	Die Stadt als Bühne 26.05.26, Online	124
April		Lachen, Lernen, Leben 22.04.26, Stuhr-Brinkum	147	Juni	
Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit 01.04.26, Online	124	Heil- und Wildkräuterwanderung 25.04.26, Scholen	268	Vegane Currys 04.06.26, Diepholz	285
Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben. 02.04.26, Online	124	Wien - Barock, Jugendstil, Kaffeehäuser und Hundertwasser 26.04.26, Twistringern	234	Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur 09.06.26, Online	123
Streifzüge durch Südostasien 09.04.26, Weyhe-Leeste	166	Belebte Wälder 29.04.26, Syke	188	Das Syker Friedeholz 10.06.26, Syke	188
Steuern und Versicherungen in der Kindertagespflege 13.04.26, Online	46	Ein Burnout kommt nicht über Nacht 29.04.26, Online	125	Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister 10.06.26, Online	126
FossilienGrube Twistringern 15.04.26, Twistringern	232	Die Kelten 29.04.26, Online	122	Wie umgehen mit Todeswünschen? 16.06.26, Online	125
Den inneren Schweinehund ins Körbchen schicken 15.04.26, Diepholz,	285	Mai		Warum Kunst? Theorie(n) der Ästhetik 23.06.26, Online	124
Träume besser verstehen 15.04.26, Online	122	Von der Windmühle zur modernen Windkraftanlage 05.05.26, Stemwede-Oppendorf	263	Eine Sommernacht mit Fledermäusen 11.07.26, Syke	188
		Städte, die Geschichte machen 05.05.26, Online	120		

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

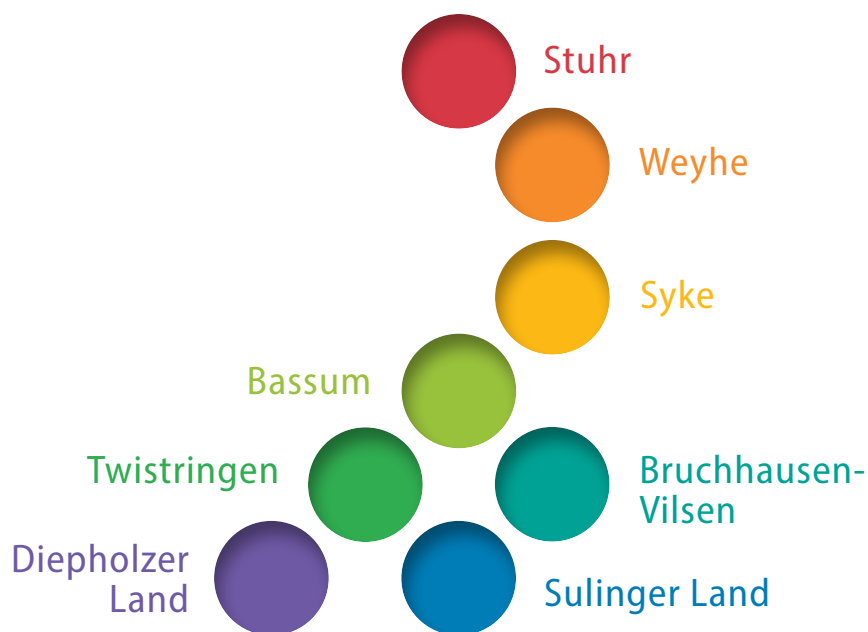
Ein Angebot für alle, die Erlerntes auffrischen
oder Unterrichtstermine flexibel gestalten möchten.

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



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 stabile Internetverbindung, ein Rechner, evtl. mit Kamera und Mikrofon 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.

i 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 angebotenen 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 Mikrofon 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 Mikrofon und Kamera möglich. Die Kursentgelte der angebotenen 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

Video-Selbstlernkurse Xpert Übersicht	133	KI-Assistenzen im Büromanagement Mi, 04.02.26, 18:00 Uhr	133	MS Excel zur effektiven Datenanalyse (mit „KI-Hacks“) Di, 17.02.26, 18:30 Uhr	137
KI (Künstliche Intelligenz im Alltag) Terminübersicht	142	Content Marketing mit Canva Mi, 04.02.26, 10:30 Uhr	137	Lean Office – das produktive Büro Di, 17.02.26, 20:00 Uhr	133
Sicherheitseinstellung für Smartphones und Tablets Terminübersicht	142	Social Media Marketing mit Instagram Do, 05.02.26, 10:30 Uhr	137	Vorbereitung auf die Ausbildereignungs- prüfung (AEVO) Mi, 18.02.26, 18:00 Uhr	141
Excel Basics Terminübersicht	142	Spanisch 1 - B1 I Teil 1 Fr, 06.02.26, 18:00 Uhr	127	WordPress – einfach genial & genial einfach Do, 19.02.26, 18:30 Uhr	133
Die Welt der Apps für Smartphone / Tablet Terminübersicht	142	MS Outlook und OneNote – „Full Power“- Workflows Fr, 06.02.26, 18:30 Uhr	133	Design Thinking – Kreativität und Innova- tion als Prozess Do, 19.02.26, 10:30 Uhr	137
Geld verdienen im Internet durch Verkaufen Terminübersicht	142	Schnelles Erlernen des 10-Fingersystems für Jugendliche und Erwachsene Mo, 09.02.26, 18:00 Uhr	128	MS Excel zur effektiven Datenvisualisie- rung (mit „KI-Hacks“) Do, 19.02.26, 18:30 Uhr	137
Powerpoint beherrschen Terminübersicht	142	MS PowerPoint – Business-Präsentationen Di, 10.02.26, 18:30 Uhr	133	MS Project – klassisches Projektmanagement Fr, 20.02.26, 18:30 Uhr	133
Outlook beherrschen Terminübersicht	142	MS Outlook und OneNote – „Full Power“- Workflows Di, 10.02.26, 10:30 Uhr	137	DATEV Lohnabrechnung mit Demo Sa, 21.02.26, 09:00 Uhr	129
Online bewerben zur Traumstelle Terminübersicht	142	MS Teams – die digitale Organisation Mi, 11.02.26, 10:30 Uhr	137	DATEV Finanzbuchführung mit Demo Sa, 21.02.26, 14:00 Uhr	129
Tablet statt PC und Laptop? Terminübersicht	142	God morgon Sverige! - Einstieg in die schwedische Sprache 1 - A1 Mi, 11.02.26, 08:30 Uhr	126	Lohnabrechnung mit LEXWARE Financial Office Sa, 21.02.26, 10:00 Uhr	129
Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse Terminübersicht	142	Schwedisch 1 - A2 Mi, 11.02.26, 20:00 Uhr	126	DATEV Mittelstand im Vertrieb / Auftrags- wesen Sa, 21.02.26, 11:00 Uhr	129
Apple IOS v. Windows – Apple Welt verstehen Terminübersicht	142	Schwedisch für Fortgeschrittene - B2 Mi, 11.02.26, 17:45 Uhr	127	Lexware Office Sa, 21.02.26, 15:00 Uhr	129
Januar		Schwedisch 8 - A2 Do, 12.02.26, 19:30 Uhr	127	Finanzbuchhaltung mit Lexware Financial Office Sa, 21.02.26, 16:00 Uhr	129
Die Wiederkehr der Imperien Termin wird noch bekannt gegeben	122	MS Outlook NEW – innovatives Look-and- feel Do, 12.02.26, 18:30 Uhr	133	Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent? Mo, 23.02.26, 19:30 Uhr	122
Vokabellernen: Tipps vom Gedächtniswelt- meister Mi, 14.01.26, 19:00 Uhr	126	Schwedisch 4 - A2 Mo, 16.02.26, 17:45 Uhr	126	Smarte Power im Büro - Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten Mo, 23.02.26, 18:00 Uhr	141
Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart Mo, 26.01.26, 19:30 Uhr	126	Schwedisch 6 - A2 Mo, 16.02.26, 20:00 Uhr	127	MS 365 – smarte Workflows in Unterneh- men (mit „KI-Hacks“) Mo, 23.02.26, 09:00 Uhr	137
Februar		Schwedisch 8 - A2 Di, 17.02.26, 17:45 Uhr	127	Fehlerhafte Menschen und Maschinenfeh- ler. Warum wir eine Error Literacy brauchen“ Di, 24.02.26, 19:30 Uhr	122
Zwischen Superorganismus und Polizei- staat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten Mo, 02.02.26, 19:30 Uhr	122	Kanban - Effizienzsteigerung durch visuali- sierte Workflows Di, 17.02.26, 10:30 Uhr	137		
Gesundheit beginnt im Kopf Mo, 02.02.26	24	Mindmapping als universelle Kreativitäts- technik Di, 17.02.26, 18:00 Uhr	133		

Vorbereitende Buchführung kompakt Di, 24.02.26, 18:00 Uhr	141	KI-Videos erstellen Do, 05.03.26, 18:00 Uhr	129	Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner Di, 10.03.26, 19:00 Uhr	128
Bilder mit Stable Diffusion generieren Di, 24.02.26, 18:00 Uhr	129	Elevator Speech – Überzeugen in 3 Minuten. Technik für klare und prägnante Kernbotschaften Do, 05.03.26, 10:30 Uhr	134	Einführung in Chat GPT Di, 10.03.26, 18:00 Uhr	129
MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung mit »KI-Hacks« Di, 24.02.26, 18:30 Uhr	133	KI-Assistenzen für den Büroalltag Do, 05.03.26, 18:00 Uhr	133	KI-gestützte Textverarbeitung Di, 10.03.26, 18:00 Uhr	134
Faszination Weltraumwetter: Sonnenstürme und ihre Auswirkungen auf uns Menschen Mi, 25.02.26, 19:00 Uhr	122	Social-Media-Marketing mit Instagram Fr, 06.03.26, 20:00 Uhr	134	Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne Mi, 11.03.26, 19:30 Uhr	124
Chronische Atemwegserkrankungen Do, 26.02.26, 19:00 Uhr	125	Canva Visual Suite für Content-Marketing Fr, 06.03.26, 18:00 Uhr	134	Tinnitus Do, 12.03.26, 19:00 Uhr	125
Rational investieren – Eine Einführung in Aktien und ETFs Do, 26.02.2026, 18:30 Uhr	122	Google NotebookLM als Wissens-Generator“ Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr	134	KI-gestützte Präsentationserstellung Do, 12.03.26, 18:00 Uhr	134
MS Project – klassisches Projektmanagement Fr, 27.02.26, 18:30 Uhr	133	Wie Frauen an der Börse investieren sollten Mo, 09.03.26, 19:00 Uhr	122	Ready for Future – KI-Agents & Deep Research Do, 12.03.26, 10:30 Uhr	137
März		Finanzbuchführung 2 (XP) Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr	130	MS OneNote – Essentials zur professionellen Anwendung Fr, 13.03.26, 18:30 Uhr	134
Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte So, 01.03.26, 19:30 Uhr	124	Kosten- und Leistungsrechnung (XP) Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr	130	MS OneDrive und SharePoint in der parallelen Nutzung Sa, 14.03.26, 10:00 Uhr	134
Künstliche Intelligenz für „Newbies“ Mo, 02.03.26, 18:00 Uhr	133	Lohn und Gehalt 2 (XP) Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr	130	MS To Do und Planner im Praxiseinsatz Sa, 14..03.26, 14:00 Uhr	134
Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co. Di, 03.03.26, 18:00 Uhr	133	Personalwirtschaft (XP) Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr	130	Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen Mo, 16.03.26, 19:30 Uhr	122
Zwischen Werkstatt und Wohnzimmer: Design als Kulturgeschichte Di, 03.03.26, 19:00 Uhr	124	Betriebliche Steuerpraxis (XP) Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr	130	Effiziente Büroprozesse: Abläufe verstehen und organisieren Mo, 16.03.26, 18:00 Uhr	141
Liberating Structures – „kommunikative“ Meetings Di, 03.03.26, 10:30 Uhr	137	Controlling (XP) Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr	130	Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft Mo, 16.03.26, 19:00 Uhr	128
Superhirn - Namen und Gesichter merken Di, 03.03.26, 19:00 Uhr	128	Einnahmen-Überschussrechnung (XP) Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr	130	Informationsmanagement im Büroalltag Mo, 16.03.26, 20:00 Uhr	141
Gemini als multimodales Medium Mi, 04.03.26, 18:00 Uhr	133	Ready for Future – KI-Assistenzen im Büro-management Di, 10.03.26, 10:30 Uhr	137	Mental stark dank Resilienz Mo, 16.03.26, 19:00 Uhr	24
Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte Mi, 04.03.26, 19:30 Uhr	122	Bilanzierung (XP) Di, 10.03.26, 18:30 Uhr	130	Personalbezogene Aufgaben im Büro - kompakt & praxisnah Di, 17.03.26, 20:00 Uhr	141
E-Rechnung erfolgreich umsetzen Mi, 04.03.26, 18:00 Uhr	129	Finanzbuchführung 1 (XP) Di, 10.03.26, 18:30 Uhr	130	Einführung in die Buchführung Di, 17.03.26, 18:00 Uhr	141
Mit Kindern über Geld reden Do, 05.03.26, 19:00 Uhr	122	Lohn und Gehalt mit DATEV (XP) Di, 10.03.26, 18:30 Uhr	130	MS Teams in der Projektorganisation Di, 17.03.26, 10:30 Uhr	137
Reflux - Diagnose und Therapie Do, 05.03.26, 19:00 Uhr	125	Lohn und Gehalt 1 (XP) Di, 10.03.26, 18:30 Uhr	130	Designerinnen im Aufbruch: Von der „Neuen Frau“ zu modernen Gestalterinnen Di, 17.03.26, 19:00 Uhr	124
Die elektronische Patientenakte (ePA) verstehen und nutzen Do, 05.03.26, 17:00 Uhr	125	Finanzbuchführung mit DATEV (XP) Di, 10.03.26, 18:30 Uhr	130		
		Skulpturen im Wandel: Vom Götterbild zur Street Art Di, 10.03.26, 19:00 Uhr	124		

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schülerinnen und Schüler) Di, 17.03.26, 16:00 Uhr	128	MS Excel – Basiswissen kompakt in 2 x 90 Fokus-Minuten Mo, 30.03.26, 18:30 Uhr	134	Vertiefende Buchhaltung Di, 14.04.26, 18:00 Uhr	141
Videos in virale Reels verwandeln Di, 17.03.26, 18:00 Uhr	129	April		MS Outlook zur Organisation und Kommunikation Di, 14.04.26, 10:30 Uhr	138
Erfolgreiches Design mit Canva – Profi-Workflows Di, 17.03.26, 18:30 Uhr	137	MS Excel – Basiswissen kompakt in 2 x 90 Fokus-Minuten Mi, 01.04.26, 18:30 Uhr	134	MS Outlook als Produktivitäts-Hub Di, 14.04.26, 18:30 Uhr	138
MS Planner – Aufgabenplanung, -steuerung und -kontrolle Mi, 18.03.26, 10:30 Uhr	137	Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung Mi, 01.04.26, 19:30 Uhr	124	Info-Veranstaltung zur beruflichen Weiterbildung »Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach« 14..04.26, 18:00 Uhr	129
MS Lists – dynamisches Informationstracking Mi, 18.03.26, 13:30 Uhr	138	Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben Do, 02.04.26, 19:30 Uhr	124	»kurz & bündig« Vorbereitende Lohnabrechnung mit DATEV Di, 14.04.26, 18:00 Uhr	132
Warum Glück ein Schulfach sein sollte Mi, 18.03.26, 19:00 Uhr	125	„DO-IT Vol. 1“: KI beim Lernen für die Schule Di, 07.04.26, 10:30 Uhr	134	Musik erstellen mit KI Di, 14.04.26, 18:00 Uhr	129
Jung bleiben schmeckt besser - Futter dich fit bis ins hohe Alter! Mi, 18.03.26, 19:00 Uhr	125	„DO-IT Vol. 2“: KI im „Hausaufgabenmodus“ Di, 07.04.26, 13:00 Uhr	135	Träume besser verstehen - Was kann ich aus Träumen lernen? Mi, 15.04.26, 19:00 Uhr	122
Investieren in Aktien, ETF & Co. Mi, 18.03.26, 19:00 Uhr	122	„DO-IT Vol. 3“: MINT-Lab – Dein KI-Experiment Mi, 08.04.26, 10:30 Uhr	135	Webseiten mit KI erstellen Do, 16.04.26, 18:00 Uhr	129
Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram – Profi-Workflows Do, 19.03.26, 18:30 Uhr	138	„DO-IT Vol. 4“: KI zum Sprachenlernen Mi, 08.04.26, 13:00 Uhr	135	Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen Do, 16.04.26, 19:30 Uhr	122
Depressionen Do, 19.03.26, 19:00 Uhr	125	„DO-IT Vol. 5“: KI für kreative Köpfe Do, 09.04.26, 10:30 Uhr	135	Erkrankungen der Hand - Karpaltunnelsyndrom, Schnappfinger, Morbus Dupuytren, Arthrose und Rheuma Do, 16.04.26, 19:00 Uhr	125
Typografie als Spiegel der Zeit: Schrift und Macht Di, 24.03.26, 19:00 Uhr	124	„DO-IT Vol. 5“: KI für kreative Köpfe Do, 09.04.26, 13:00 Uhr	135	MS Outlook und OneNote – perfektes Duo Do, 16.04.26, 18:30 Uhr	135
Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt Di, 24.03.26, 19:00 Uhr	128	„DO-IT Vol. 6“: KI – fortgeschrittene Techniken Fr, 10.04.26, 13:00 Uhr	135	MS Teams in der Projektorganisation Sa, 18.04.26, 10:00 Uhr	135
CapCut Einführungskurs Di, 24.03.26, 18:00 Uhr	129	Moderierter Onlinekurs: „DO-IT Vol. 6“: KI – fortgeschrittene Techniken Fr, 10.04.26, 10:30 Uhr	135	MS SharePoint und Teamwebsites Sa, 18.04.26, 14:00 Uhr	135
Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären? Mi, 25.03.26, 19:30 Uhr	122	Spanisch 1 - B1 I Teil 2 Fr, 10.04.26, 18:00 Uhr		»kurz & bündig« Die E-Rechnung Mo, 20.04.26, 18:00 Uhr	132
Games, Gaming und E-Sport: Mehr als nur Zeitvertreib Mi, 25.03.26, 19:00 Uhr	122	Schnelles Erlernen des 10-Fingersystems für Kinder ab dem 7. Lebensjahr Mo, 13.04.26, 15:00 Uhr	128	Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung Mo, 20.04.26, 09:00 Uhr	132
Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) Mi, 25.03.26, 20:00 Uhr	141	Word - digitale Textverarbeitung im Büroalltag Mo, 13.04.26, 20:00 Uhr	141	Architektur- und Designerpaare: Zwischen Zusammenarbeit und Eigenständigkeit Di, 21.04.26, 19:00 Uhr	124
5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis Sa, 28.03.26, 09:00 Uhr	128	Bewerbungen mit KI - Chancen nutzen, Stolperfallen vermeiden Mo, 13.04.26, 18:00 Uhr	141	Bücher mit Amazon KDP veröffentlichen Di, 21.04.26, 18:00 Uhr	129
Canva – Techniken für effektvolle Designs Sa, 28.03.26, 10:00 Uhr	134	Smarte Power im Büro - Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten Di, 14.04.26, 20:00 Uhr	141	MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement Di, 21.04.26, 10:30 Uhr	138
Instagram – Strategien für erfolgreiche Kampagnen Sa, 28.03.26, 14:00 Uhr	134			Jüdisches Leben von 1945 bis heute Mi, 22.04.26, 19:00 Uhr	122



KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität Mi, 22.04.26, 18:00 Uhr	128	Obsidian – Second Brain Mi, 06.05.26, 12:30 Uhr	135	MS Project – klassisches Projektmanagement Fr, 05.06.26, 18:30 Uhr	135
Konto, Karte, Kohle – so bezahlt man heute Mi, 22.04.26, 19:00 Uhr	123	Notion – strategisches Wissensmanagement Mi, 06.05.26, 09:30 Uhr	135	MS Project im klassischen Projektmanagement (mit „KI-Hacks“) Sa, 06.06.26, 09:00 Uhr	135
Warum nicht lösen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen Mi, 22.04.26, 19:30 Uhr	122	Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren? Mi, 06.05.26, 19:00 Uhr	122	Integration von DATEV-Lösungen Mo, 08.06.26, 09:00 Uhr	132
Agiles Projektmanagement mit Scrum (mit „KI-Hacks“) Sa, 25.04.26, 09:00 Uhr	138	Das weibliche Herz - schlagen Frauenherzen anders? Do., 07.05.26, 19:00 Uhr	125	Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika Di, 09.06.26, 19:30 Uhr	123
MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement Di, 28.04.26, 10:30 Uhr	138	WordPress – einfach genial & genial einfach Sa, 09.05.26, 10:00 Uhr	138	Digitale Büroarbeit leicht gemacht: Google-Anwendungen im Alltag Di, 09.06.26, 18:00 Uhr	129
Die Kelten Mi, 29.04.26, 19:30 Uhr	122	Wie Serviceroboter das Berufsleben verändern Mo, 11.05.26, 19:00 Uhr	122	MS Outlook – „Full Power“-Workflows Di, 09.06.26, 18:30 Uhr	138
Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht Mi, 29.04.26, 19:00 Uhr	125	Social-Media- und Content-Marketing mit Instagram & Co. Mo, 11.05.26, 09:00 Uhr	135	Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister Mi, 10.06.26, 19:00 Uhr	126
Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) Mi, 29.04.26, 18:00 Uhr	141	Hip-Hop – Kreativität, Postkolonialismus und Konstruktion von Geschlechtern Di, 12.05.26, 19:00 Uhr	123	Schnupperkurs Microsoft Access Do, 11.06.26, 18:00 Uhr	129
Mai		SITIOS DESCONOCIDOS DE LA UNESCO EN ESPAÑA Di, 12.05.26, 19:00 Uhr	126	»kurz & bündig« DATEV BWA – Erstellung und Interpretation der Ergebnisse Mo, 15.06.26, 18:00 Uhr	132
Adobe InDesign – der Industriestandard Sa, 02.05.26, 10:00 Uhr	135	In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht Mo, 18.05.26, 19:30 Uhr	123	Präsentieren mit Wirkung - Medien, Methoden und Reflexion Mo, 15.06.26, 20:00 Uhr	141
Warenwirtschaft mit Lexware Mo, 04.05.26, 09:00 Uhr	132	Surrealismus: Träume, Mythen und das Unbewusste Di, 19.05.26, 19:00 Uhr	124	Wie umgehen mit Todeswünschen? Di., 16.06.26, 19:00 Uhr	125
Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co. Mo, 04.05.26, 09:00 Uhr	138	Sprachen lernen mit KI Di, 19.05.26, 18:00 Uhr	129	Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition Do, 18.06.26, 19:30 Uhr	123
Excel im Büroalltag - professionell kalkulieren und visualisieren Mo, 04.05.26, 20:00 Uhr	141	Wenn der Alltag unterbrochen wird: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen Mi, 20.05.26, 19:00 Uhr	123	Einstieg in die schwedische Sprache Mo, 22.06.26, 09:00 Uhr	126
Projektmanagement kompakt - Kleinprojekte erfolgreich umsetzen Mo, 04.05.26, 18:00 Uhr	141	Venenleiden - Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten Do., 21.05.26, 19:00 Uhr	125	Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland Di, 23.06.26, 19:30 Uhr	123
Einstieg in die Finanzbuchhaltung Di, 05.05.26, 20:00 Uhr	141	WordPress – einfach genial & genial einfach Sa, 23.05.26, 10:00 Uhr	135	Warum Kunst? Theorie(n) der Ästhetik Di, 23.06.26, 19:00 Uhr	124
Kosten- und Leistungsrechnung Di, 05.05.26, 18:00 Uhr	130	Die Stadt als Bühne: Urbanes Leben und Inszenierung Di, 26.05.26, 19:00 Uhr	124	Zwischen Schock und Schönheit: Die Geburt der Abstraktion Di, 30.06.26, 19:00 Uhr	124
Städte, die Geschichte machen: Von Athen bis New York Di, 05.05.26, 19:00 Uhr	124				
»kurz & bündig« Vorbereitende Buchhaltung mit DATEV Mo, 05.05.26, 18:00 Uhr	132	Juni			
n8n – Workflow-Automatisierung Mi, 06.05.26, 15:00 Uhr	135	MS Project – klassisches Projektmanagement Do, 04.06.26, 18:30 Uhr	135		



Juli

MS Excel im kaufmännischen Büromanagement mit „KI-Hacks“ Mo, 20.07.26, 09:00 Uhr	138
„Welcome to the Jungle!“ Mo, 20.07.26, 18:30 Uhr	138
Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte Di, 21.07.26, 19:30 Uhr	124
KI-Assistentin „Monica“ Mi, 22.07.26, 18:00 Uhr	138
Bits & Bytes für Optik und Sound Mi, 22.07.26, 20:00 Uhr	138
KI – „Freund(in) oder Helfer(in)“? Fr, 24.07.26, 18:00 Uhr	138
Visuelle „Wow!“-Effekte Fr, 24.07.26, 20:00 Uhr	138
Die Kunst des Prompting Mo, 27.07.26, 19:00 Uhr	138
Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation Mo, 27.07.26, 09:00 Uhr	139
MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel Di, 28.07.26, 18:30 Uhr	139

Co-Creation im Büromanagement Mi, 29.07.26, 19:00 Uhr	139
Content Production im Marketing Fr, 31.07.26, 19:00 Uhr	139

August

MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen Mo, 03.08.26, 09:00 Uhr	136
MS Planner Mo, 03.08.26, 19:00 Uhr	136
MS Lists Di, 04.08.26, 19:00 Uhr	136
MS Power Automate Mi, 05.08.26, 19:00 Uhr	136
MS Copilot in der Produktivitätscloud Do, 06.08.26, 19:00 Uhr	136
DO-IT Vol. 1“: KI beim Lernen für die Schule Sa, 08.08.26, 10:00 Uhr	136
„DO-IT Vol. 2“: KI im „Hausaufgabenmodus“ Sa, 08.08.26, 12:30 Uhr	136
„DO-IT Vol. 3“: MINT-Lab – Dein KI-Experiment Sa, 15.08.26, 10:00 Uhr	136

„DO-IT Vol. 4“: KI zum Sprachenlernen Sa, 15.08.26, 12:30 Uhr	136
Strategien für Instagram & Co. Mo, 17.08.26, 19:00 Uhr	139



Foto: pixabay.com

Web-Vorträge

Alle Vorträge ohne Preisangabe sind entgeltfrei

Dauer der Vorträge jeweils 1 - 3 U-Std. Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die website www.vhs-diepholz.de.

Die Wiederkehr der Imperien

Termin wird noch bekannt gegeben
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100013

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat: Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Mo, 02.02.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100014

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Mo, 23.02.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100015

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen“

Di, 24.02.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100016

Faszination Weltraumwetter: Sonnenstürme und ihre Auswirkungen auf uns Menschen

Mi, 25.02.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100002

Rational investieren – Eine Einführung in Aktien und ETFs

Do, 26.02.2026, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €
Kursnummer: 00103001

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte

Mi, 04.03.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100017

Mit Kindern über Geld reden

Do, 05.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105005

Wie Frauen an der Börse investieren sollten

Mo, 09.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100003

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen

Mo, 16.03.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100018

Investieren in Aktien, ETF & Co.

Mi, 18.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105001

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Mi, 25.03.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100019

Games, Gaming und E-Sport: Mehr als nur Zeitvertreib

Mi, 25.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100004

Träume besser verstehen - Was kann ich aus Träumen lernen?

Mi, 15.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100005

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Do, 16.04.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100020

Jüdisches Leben von 1945 bis heute

Mi, 22.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100006

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Mi, 22.04.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100021



Konto, Karte, Kohle – so bezahlt man heute

Mi, 22.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105002

Die Kelten

Mi, 29.04.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100022

Desinformation im Internet: Wie können Demokratien darauf reagieren?

Mi, 06.05.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100008

Wie Serviceroboter das Berufsleben verändern

Mo, 11.05.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100009

Hip-Hop – Kreativität, Postkolonialismus und Konstruktion von Geschlechtern

Di, 12.05.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100011

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Mo, 18.05.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100023

Wenn der Alltag unterbrochen wird: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen - Empfehlungen vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Mi, 20.05.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100012

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Di, 09.06.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100024

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Do, 18.06.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100025

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Di, 23.06.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100026



Foto: pixabay.com

Kulturelle Themen

Web-Vorträge

Die Vorträge sind entgeltfrei

Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die website www.vhs-diepholz.de.

Jim Knopf, die Halbdrachen und die deutsche Geschichte

So, 01.03.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200003

Zwischen Werkstatt und Wohnzimmer: Design als Kulturgeschichte

Di, 03.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200008

Skulpturen im Wandel: Vom Götterbild zur Street Art

Di, 10.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200009

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Mi, 11.03.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200004

Designerinnen im Aufbruch: Von der „Neuen Frau“ zu modernen Gestalterinnen

Di, 17.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200010

Typografie als Spiegel der Zeit: Schrift und Macht

Di, 24.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200011

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Mi, 01.04.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200005

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Do, 02.04.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200006

Architektur- und Designerpaare: Zwischen Zusammenarbeit und Eigenständigkeit

Di, 21.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200012

Städte, die Geschichte machen: Von Athen bis New York

Di, 05.05.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200013

Surrealismus: Träume, Mythen und das Unbewusste

Di, 19.05.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200014

Die Stadt als Bühne: Urbanes Leben und Inszenierung

Di, 26.05.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200015

Warum Kunst? Theorie(n) der Ästhetik

Di, 23.06.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200016

Zwischen Schock und Schönheit: Die Geburt der Abstraktion

Di, 30.06.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200017

Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Di, 21.07.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00200007



Web-Vorträge

Die Vorträge sind entgeltfrei

Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die webseite www.vhs-diepholz.de.

Chronische Atemwegserkrankungen

Do, 26.02.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00303002

Reflux - Diagnose und Therapie

Do, 05.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00303003

Tinnitus

Do, 12.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00303004

Warum Glück ein Schulfach sein sollte

Mi, 18.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00303005

Depressionen

Do, 19.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00303006

Erkrankungen der Hand - Karpaltunnelsyndrom, Schnappfinger, Morbus Dupuytren, Arthrose und Rheuma

Do, 16.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00303007

Ein Burnout kommt nicht über Nacht: Handeln bevor der Job krank macht

Mi, 29.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00303008

Das weibliche Herz - schlagen Frauenherzen anders?

Do, 07.05.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00303009

Venenleiden - Ursachen und moderne Behandlungsmöglichkeiten

Do, 21.05.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00303010

Wie umgehen mit Todeswünschen?

Di, 16.06.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00303011

Weitere Online-Veranstaltungen:

Die elektronische Patientenakte (ePA) verstehen und nutzen

in Kooperation mit der AOK Niedersachsen
Seit 2025 erhalten alle gesetzlich Versicherten eine elektronische Patientenakte (ePA). Diese digitale Akte soll die gesundheitliche Versorgung verbessern und die Kommunikation zwischen Patientinnen, Patienten und Praxen erleichtern. In einer Informationsveranstaltung der AOK Niedersachsen erfahren Sie, was hinter der ePA steckt und wie Sie sie praktisch nutzen können. Die Referentin der AOK Niedersachsen gibt einen verständlichen Überblick und beantwortet Ihre Fragen. Die Teilnahme ist kostenfrei und richtet sich an alle Interessierten. Wir nutzen Microsoft Teams. Anmeldung mit E-Mailadresse erforderlich.

AOK Niedersachsen
Do, 05.03.26, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00303001

Jung bleiben schmeckt besser - Futter dich fit bis ins hohe Alter!

Erleben Sie, wie eine genussvolle und ausgewogene Ernährung Ihre Gesundheit nachhaltig unterstützen kann. Der Impuls greift aktuelle Erkenntnisse sowie Erfahrungen aus den ‚Blue Zones‘ auf – Regionen, in denen Menschen besonders lange und vital leben. Sie erhalten leicht umsetzbare Tipps für den Alltag, erfahren, welche Nährstoffe wirklich wichtig sind, und entdecken, wie schon kleine Veränderungen zu mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität bis ins hohe Alter beitragen können.
E-Mail-Adresse bei Anmeldung erforderlich.

Jana Jeske
Mi, 18.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00305002

 Ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de

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

Holger Gzella
Mo, 26.01.2026
Kursnummer: 00405002

SITIOS DESCONOCIDOS DE LA UNESCO EN ESPAÑA

In spanischer Sprache

Elisa Catalá Alonso de Medina
Di, 12.05.26, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00422002

Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Dr. Johannes Mallow

Termin 1:

Mi, 14.01.26, 19:00 Uhr

Kursnummer: R00405001

Termin 2:

Mi, 10.06.26, 19:00 Uhr

Kursnummer: 00405001

Online-Bildungsurlaub

Detaillierte Informationen zu unseren Bildungsurlauben auf Seite 86.

Einstieg in die schwedische Sprache

Bettina Dreyer
Mo, 22.06.26, 09:00 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.

God morgon Sverige! - Einstieg in die schwedische Sprache 1 - A1

Für Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Hallå där! Du hast keine oder geringe Vorkenntnisse, z.B. durch „babbeln“, und Lust, diese so melodisch klingende Sprache von Grund auf zu erlernen? Viel zu erfahren über das Land der Seen und Elche, Bullerbü und das Klippan-Sofa von IKEA? In diesem Kurs erlernst Du einen ersten Wortschatz mit grammatischen Elementen, kannst über Menschen und den Alltag verstehen und berichten und Dich in einfachen Gesprächen, z.B. beim Einkaufen oder Essen gehen im Land zurechtfinden. Lehrwerk: Tala svenska A1Plus, Lehrbuch sowie Übungsbuch inkl. Audiodownload (ISBN 978-3-933119-04-9 + ISBN 978-3-933119-14-8), ab Lektion 1; Groa. Kein Unterricht am 01.04.2026

Bettina Dreyer
Mi, 11.02.26, 08:30 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426006

Schwedisch 1 - A2

Für Interessierte mit guten Grundkenntnissen

Hejsan! 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 sowie Übungsbuch inkl. Audiodownload (ISBN 978-3-933119-05-6 + ISBN 978-3-933119-15-5), ab Lektion 11; Groa. Kein Unterricht am 02.04.2026.

Bettina Dreyer
Mi, 11.02.26, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426008

Schwedisch 4 - A2

Für Interessierte mit guten Grundkenntnissen

Välkommen! Du hast Schwedisch schon 2-3 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 sowie Übungsbuch inkl. Audiodownload (ISBN 978-3-933119-05-6 + ISBN 978-3-933119-15-5), ab Lektion 5; Groa. Kein Unterricht am 30.03. und 06.04.2026.

Bettina Dreyer
Mo, 16.02.26, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426009



Schwedisch 6 - A2

Für Interessierte mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Hej igen! Du hast sehr gute Vorkenntnisse und möchtest deinen Wortschatz vertiefen, alltägliche Gespräche mit den Bewohnern des Landes führen und nebenbei viel über Land und Leute erfahren? Dann bist du hier richtig! Ziel des Kurses ist, Dialoge und eigene Texte verfassen zu können und dich in leichter Konversation zu üben. Es werden viele interessante Themenbereiche in diesem umfangreichen Buch abgedeckt.

Lehrwerk: Tala svenska A2-B1, Lehrbuch sowie Übungsbuch inkl. Audiodownload (ISBN 978-3-933119-05-6 + ISBN 978-3-933119-15-5), ab Lektion 9; Groa. Kein Unterricht am 30.03. und 06.04.2026.

Bettina Dreyer

Mo, 16.02.26, 20:00 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426005

Schwedisch 8 - A2

Für Interessierte mit guten 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 sowie Übungsbuch inkl. Audiodownload (ISBN 978-3-933119-05-6 + ISBN 978-3-933119-15-5), ab Lektion 11; Groa.

Bettina Dreyer

Do, 12.02.26, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426003

Schwedisch 8 - A2

Schwedisch für Fortgeschrittene

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 abgedeckt. Välkommen!

Lehrwerk: Tala svenska A2-B1, Lehrbuch sowie Übungsbuch inkl. Audiodownload (ISBN 978-3-933119-05-6 + ISBN 978-3-933119-15-5), ab Lektion 11; Groa. Kein Unterricht am 31.03., 07.04. und 01.05.2026.

Bettina Dreyer

Di, 17.02.26, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426011

Schwedisch für Fortgeschrittene - B2

Mit Lehrbuch und Konversation

Hejsan! Om du har några års svenska i bagaget är du välkommen till denna kurs. Här talas om diverse språkliga aspekter, tränas uttal och upprepas lite grammatik. Vi arbetar med en bok (från avsnitt 4) som används i Sverige till Svenska som andra språk och som innehåller olika sorters texter och litteratur. Vi diskuterar vardagliga händelser och lägger överhuvudtaget vikt på konversation. Du är välkommen att ta upp egna teman.

Hjärtligt välkommen!

Språkporten Bas Elevpaket Tryckt bok + Digital elevlicens 36 månader ISBN 9789144167145, avsnitt 4 eller enbart Digital elevlicens 12 månader ISBN 9789144158372. Läromedel med bok kan köpas och levereras till svensk adress på studentlitteratur.se eller mycket dyrare till utländsk adress på bokus.com. Enskild elevlicens på 12 månader beställs på förlagets hemsida. Tillgång till den digitala delen får du genom att skapa konto där. Kontakta gärna kursledaren i förväg för vidare information.

Kein Unterricht am 01.04.2026.

Bettina Dreyer

Mi, 11.02.26, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 106,00 €
Kursnummer: 00426004

Spanisch 1 - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Spanisch lebendig lernen – die Vielfalt von Sprache und Kulturen entdecken! Begegnen Sie einer Sprache voller Temperament und Charakter. Dieser fortlaufende Kurs richtet sich an Interessierte, die das A2-Niveau abgeschlossen haben und nun Schritt für Schritt ins B1-Niveau einsteigen möchten. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen. Zum Kursstart wird die letzte Lektion des A2-Lehrwerks wiederholt – eine gute Möglichkeit für alle, sich einzufinden und vorhandenes Wissen aufzufrischen. Anschließend arbeiten wir mit dem B1-Lehrwerk weiter. Lehrwerk: Impresiones B1, ab Lektion 1; Hueber. Und der dazugehörige Intensivtrainer. Kein Unterricht in den Ferien.

Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues

Teil 1:

Fr, 06.02.26, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 53,20 €,
Kleingruppe: 65,20 €, Kleinstgruppe: 82,00 €
Kursnummer: 00422614

Teil 2:

Fr, 10.04.26, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €, Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 00422615

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

Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft

Dr. Nicolas Müller
Mo, 16.03.26, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00503006

Wie Serviceroboter das Berufsleben verändern

Prof. Dr. Oliver Bendel
Mo, 11.05.26, 19:00 Uhr
Kursnummer: 00503014

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, 09.02.26, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 58,80 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 82,80 € zzgl. 22,36 € für das Lehrbuch oder 10,73 € als PDF-Download;
Max. 8 TN
Kursnummer: 00502001

für Kinder ab dem 7. Lebensjahr

Mo, 13.04.26, 15:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 66,60 €, Kleinstgruppe (5-6 TN): 89,60 €, zzgl. 18,08 € für das Lehrbuch oder 8,68 € als PDF-Download;
Max. 8 TN
Kursnummer: 00502002

Onlinekurse

Moderation der folgenden 6 Veranstaltungen: Helmut Lange soweit nicht anders ausgewiesen

Superhirn - Namen und Gesichter merken

Di, 03.03.26, 19:00 Uhr
Anmeldung bis 25.02.2026
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503009

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Di, 10.03.26, 19:00 Uhr
Anmeldung bis 04.03.2026
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503010

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt (für Schülerinnen und Schüler)

Di, 17.03.26, 16:00 Uhr
Anmeldung bis 11.03.2026
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503007

Di, 14.04.26, 16:00 Uhr
Anmeldung bis 08.04.2026
Kursnummer: 00503008

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt

Di, 24.03.26, 19:00 Uhr
Anmeldung bis 18.03.2026
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503011

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Sa, 28.03.26, 09:00 Uhr
Anmeldung bis 24.03.2026
1 U-Tag, 10 U-Std., 60,00 €
Kursnummer: 00503012

KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität

Arno S. Schimmelpfennig
Mi, 22.04.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 19.04.2026
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Kursnummer: 00503013



Moderation der folgenden 12 Veranstaltungen:
Tatyana Sarasa

Bilder mit Stable Diffusion generieren

Di, 24.02.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 17.02.2026
2 U-Tage, 5 U-Std., 37,00 €
Kursnummer: 00503091

E-Rechnung erfolgreich umsetzen

Mi, 04.03.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 25.02.2026
2 U-Tage, 5 U-Std., 37,00 €
Kursnummer: 00503099

KI-Videos erstellen

Do, 05.03.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 26.02.2026
3 U-Tage, 8 U-Std., 55,00 €
Kursnummer: 00503092

Einführung in Chat GPT

Di, 10.03.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 03.03.2026
1 U-Tag, 2 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00503102

Videos in virale Reels verwandeln

Di, 17.03.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 10.03.2026
1 U-Tag, 2 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00503095

CapCut Einführungskurs

Di, 24.03.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 17.03.2026
1 U-Tag, 2 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00503096

Musik erstellen mit KI

Di, 14.04.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 07.04.2026
1 U-Tag, 3 U-Std., 20,00 €
Kursnummer: 00503093

Webseiten mit KI erstellen

Do, 16.04.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 09.04.2026
3 U-Tage, 9 U-Std., 55,00 €
Kursnummer: 00503103

Bücher mit Amazon KDP veröffentlichen

Di, 21.04.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 14.04.2026
4 U-Tage, 11 U-Std., 75,00 €
Kursnummer: 00503097

Sprachen lernen mit KI

Di, 19.05.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 12.05.2026
3 U-Tage, 6 U-Std., 55,00 €
Kursnummer: 00503101

Digitale Büroarbeit leicht gemacht: Google-Anwendungen im Alltag

Di, 09.06.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 02.06.2026
2 U-Tage, 4 U-Std., 37,00 €
Kursnummer: 00503094

Schnupperkurs Microsoft Access

Do, 11.06.26, 18:00 Uhr
Anmeldung bis 04.06.2026
3 U-Tage, 9 U-Std., 55,00 €
Kursnummer: 00503098

Weitere Online-Veranstaltungen:

Info-Veranstaltung zur beruflichen Weiterbildung »Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach«

Thomas Schleiken
Di, 14.04.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00500004

Kostenfreie Online-Schnupperkurse

In 6 Veranstaltungen mit einer Dauer von je 30 Minuten lernen Sie an ausgewählten Beispielthemen die Inhalte unserer VHS-Kurse zu DATEV, Lexware Office und Lexware Financial Office kennen. Diese werden als Einzelkurse in Präsenz und online sowie als Bestandteile von 3 Online-Wochenkursen angeboten. Bei Anmeldung bitte unbedingt die E-Mail-Adresse zur Weiterleitung an den Kursleiter angeben. Ggf. kann ein individueller digitaler Beratungstermin vereinbart werden. Durchführung als Onlinekonferenz. Zoom-Link wird 1 Tag vor Beginn durch den Kursleiter an Teilnehmende versandt.
Dozent: Willi Wagner

DATEV Lohnabrechnung mit Demo

Sa, 21.02.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00504010

DATEV Finanzbuchführung mit Demo

Sa, 21.02.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00504011

Lohnabrechnung mit LEXWARE Financial Office

Sa, 21.02.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00504012

DATEV Mittelstand im Vertrieb / Auftragswesen

Sa, 21.02.26, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00504013

Lexware Office

Sa, 21.02.26, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00504014

Finanzbuchhaltung mit Lexware Financial Office

Sa, 21.02.26, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00504015

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 02.03.2026 bis 06.03.2026, 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 01.03.2026

Durchführungsgarantie für ALLE Kurse im Xpert Business LernNetz

Finanzbuchführung 1 (XP)

Di, 10.03.26, 18:30 Uhr
24 U-Tage, 64 U-Std., 345,00 €
Kursnummer: 00504032

Finanzbuchführung 2 (XP)

Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr
22 U-Tage, 59 U-Std., 320,00 €
Kursnummer: 00504033

Finanzbuchführung mit DATEV (XP)

Di, 10.03.26, 18:30 Uhr
16 U-Tage, 43 U-Std., 255,00 €
Kursnummer: 00504034

Lohn und Gehalt 1 (XP)

Di, 10.03.26, 18:30 Uhr
24 U-Tage, 64 U-Std., 345,00 €
Kursnummer: 00504037

Lohn und Gehalt 2 (XP)

Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr
22 U-Tage, 59 U-Std., 320,00 €
Kursnummer: 00504038

Lohn und Gehalt mit DATEV (XP)

Di, 10.03.26, 18:30 Uhr
16 U-Tage, 43 U-Std., 255,00 €
Kursnummer: 00504039

Kosten- und Leistungsrechnung (XP)

Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00504036

Personalwirtschaft (XP)

Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00504040

Betriebliche Steuerpraxis (XP)

Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr
22 U-Tage, 59 U-Std., 320,00 €
Kursnummer: 00504041

Controlling (XP)

Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00504045

Einnahmen-Überschussrechnung (XP)

Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr
11 U-Tag, 29 U-Std., 175,00 €
Kursnummer: 00504046

Bilanzierung (XP)

Di, 10.03.26, 18:30 Uhr
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €
Kursnummer: 00504042

 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.

Kosten- und Leistungsrechnung (XP)

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00504060

Bilanzierung (XP)

22 U-Tage, 59 U-Std., 240,00 €
Kursnummer: 00504061

Controlling (XP)

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00504062

Personalwirtschaft (XP)

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €
Kursnummer: 00504063

Lohn und Gehalt 1 (XP)

24 U-Tage, 64 U-Std., 265,00 €
Kursnummer: 00504068

Lohn und Gehalt 2 (XP)

22 U-Tage, 59 U-Std., 240,00 €
Kursnummer: 00504065

Lohn und Gehalt mit DATEV (XP)

16 U-Tage, 43 U-Std., 183,00 €
Kursnummer: 00504070

Finanzbuchführung 1 (XP)

24 U-Tage, 64 U-Std., 265,00 €
Kursnummer: 00504067

Finanzbuchführung 2 (XP)

22 U-Tage, 59 U-Std., 240,00 €
Kursnummer: 00504064

Finanzbuchführung mit DATEV (XP)

16 U-Tage, 43 U-Std., 183,00 €
Kursnummer: 00504071

Betriebliche Steuerpraxis (XP)

22 U-Tage, 59 U-Std., 240,00 €
Kursnummer: 00504066

Einnahmen-Überschussrechnung (XP)

11 U-Tag, 29 U-Std., 130,00 €
Kursnummer: 00504069



Weitere Selbstlernkurse

»ROI - Revolution of Intelligence« Innovative KI Anwendungen

1 U-Tag, 7 U-Std., 69,00 €
Kursnummer: 00501160

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.

Di, 14.04.26, 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?

Mo, 20.04.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 34,00 €
Kursnummer: 00504020

»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.

Mo, 05.05.26, 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, 11.05.26, 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 Mustermantanten durchführen.

Unterrichtszeiten: 09:00 – 12:00 Uhr, 13:00 – 16:00 Uhr.

Mo, 15.06.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 72,00 €
Kursnummer: 00504022

Bildungsurlaube

Nähere Infos siehe Seite 108 f.

Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung

Mo, 20.04.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504005

Warenwirtschaft mit Lexware

Mo, 04.05.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504004

Integration von DATEV-Lösungen

Mo, 08.06.26, 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



Keine Ermäßigung möglich.

KI-Assistenzen im Büromanagement

Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

Anmeldung bis 28.01.2026
Mi, 04.02.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: 00501110

KI-Agents & Deep Research

Automatisierung von Aufgaben und Analysen

Anmeldung bis 28.01.2026
Mi, 04.02.26, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: 00501111

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-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501112

MS PowerPoint – Business-Präsentationen

„Erfolgsgeschichten“ durch visuelles Storytelling

Anmeldung bis 03.02.2026
Di, 10.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501113

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-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501114

Mindmapping als universelle Kreativitätstechnik

Ideen finden, formen und teilen

Anmeldung bis 10.02.2026
Di, 17.02.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: 00501115

Lean Office – das produktive Büro

Kontinuierliche Verbesserung und Nachhaltigkeit

Anmeldung bis 10.02.2026
Di, 17.02.26, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 18,50 €
Kursnummer: 00501116

WordPress – einfach genial & genial einfach

Professionelles Content Management und Marketing

Anmeldung bis 15.02.2026
Do, 19.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501117

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement

Anmeldung bis 16.02.2026
Fr, 20.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501118

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-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501119

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-Tag, 4 U-Std., 30,50 €
Kursnummer: 00501120

Künstliche Intelligenz für „Newbies“

AI Facts – Basiswissen zur praktischen Anwendung von KI

Anmeldung bis 25.02.2026
Mo, 02.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €
Kursnummer: 00501121

Praxisorientierte Einführung in ChatGPT & Co.

AI Facts – Einfache Prompting-Techniken für Chatbots

Anmeldung bis 25.02.2026
Di, 03.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €
Kursnummer: 00501122

Gemini als multimodales Medium

AI Facts – KI-Technologie und Chatbot von Google

Anmeldung bis 25.02.2026
Mi, 04.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €
Kursnummer: 00501123

KI-Assistenzen für den Büroalltag

AI Facts – Digitale Organisations- und Schreibhilfen

Do, 05.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €
Kursnummer: 00501124

Elevator Speech – Überzeugen in 3 Minuten

Technik für klare und prägnante Kernbotschaften

Do, 05.03.26, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500030

Canva Visual Suite für Content-Marketing

Online-Creative-Tool der Master Class

Anmeldung bis 02.03.2026
Fr, 06.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €
Kursnummer: 00501125

Social-Media-Marketing mit Instagram

Professionelle Erfolgskonzepte und -strategien

Anmeldung bis 02.03.2026
Fr, 06.03.26, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €
Kursnummer: 00501126

Google NotebookLM als „Wissens-Generator“

AI Facts – Organisation und Analyse von Dokumenten

Anmeldung bis 04.03.2026
Mo, 09.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501127

KI-gestützte Textverarbeitung

AI Facts – Fallbeispiel „MS Word“

Anmeldung bis 04.03.2026
Di, 10.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €
Kursnummer: 00501128

KI-gestützte Tabellenkalkulation

AI Facts – Fallbeispiel „MS Excel“

Anmeldung bis 04.03.2026
Mi, 11.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €
Kursnummer: 00501129

KI-gestützte Präsentations-erstellung

AI Facts – Fallbeispiel „MS PowerPoint“

Anmeldung bis 08.03.2026
Do, 12.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €
Kursnummer: 00501130

MS OneNote – Essentials zur professionellen Anwendung

Individuelles und kollaboratives Wissensmanagement

Anmeldung bis 09.03.2026
Fr, 13.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501131

MS OneDrive und Share-Point in der parallelen Nutzung

Organisation persönlicher und organisationsrelevanter Daten

Anmeldung bis 10.03.2026
Sa, 14.03.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501132

MS To Do und Planner im Praxiseinsatz

Effiziente Aufgabenverwaltung unter MS 365

Anmeldung bis 10.03.2026
Sa, 14.03.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501133

Canva – Techniken für effektvolle Designs

Visuelle Botschaften erfolgreich kommunizieren

Anmeldung bis 24.03.2026
Sa, 28.03.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501134

Instagram – Strategien für erfolgreiche Kampagnen

Mehr Reichweite und Engagement bewirken

Anmeldung bis 24.03.2026
Sa, 28.03.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501135

MS Excel – Basiswissen kompakt in 2 x 90 Fokus-Minuten

Modul I: Einführung in eine anspruchsvolle Tabellenkalkulation

Anmeldung bis 25.03.2026
Mo, 30.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501136

MS Excel – Basiswissen kompakt in 2 x 90 Fokus-Minuten

Modul II: Grundlegende Funktionen und Formeln

Anmeldung bis 25.03.2026
Mi, 01.04.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501137

„DO-IT Vol. 1“: KI beim Lernen für die Schule

Einfacher und sicherer Einstieg – mit vielen Praxistipps

Anmeldung bis 29.03.2026
Di, 07.04.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501152

„DO-IT Vol. 2“: KI im „Hausaufgabenmodus“

Besser lernen mit Künstlicher Intelligenz?!

Anmeldung bis 29.03.2026
Di, 07.04.26, 13:00 Uhr
Kursnummer: 00501153



„DO-IT Vol. 3“: MINT-Lab – Dein KI-Experiment

Komplexe Fächer meistern und Zukunfts-Skills aufbauen

Anmeldung bis 29.03.2026
Mi, 08.04.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501154

„DO-IT Vol. 4“: KI zum Sprachenlernen

Step-by-Step zu perfekten Sprachkenntnissen

Anmeldung bis 29.03.2026
Mi, 08.04.26, 13:00 Uhr
Kursnummer: 00501155

„DO-IT Vol. 5“: KI für kreative Köpfe

Referate und Präsentation mit Künstlicher Intelligenz gestalten

Anmeldung bis 29.03.2026
Do, 09.04.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501156

„DO-IT Vol. 5“: KI für kreative Köpfe

Referate und Präsentation mit Künstlicher Intelligenz gestalten

Anmeldung bis 29.03.2026
Do, 09.04.26, 13:00 Uhr
Kursnummer: 00501163

Moderierter Onlinekurs: „DO-IT Vol. 6“: KI – fortgeschrittene Techniken

KI-gestütztes Schreiben und Denken für die Schule

Anmeldung bis 29.03.2026
Fr, 10.04.26, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00501157

„DO-IT Vol. 6“: KI – fortgeschrittene Techniken

KI-gestütztes Schreiben und Denken für die Schule

Anmeldung bis 29.03.2026
Fr, 10.04.26, 13:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00501164

MS Outlook und OneNote – perfektes Duo

„Full Power“-Workflows für den Praxiseinsatz

Anmeldung bis 12.04.2026
Do, 16.04.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501139

MS Teams in der Projektorganisation

Integrierte Workflows mit Planner und Lists

Anmeldung bis 14.04.2026
Sa, 18.04.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501140

MS SharePoint und Teamwebsites

Standardisiertes Dokumentenmanagement in Organisationen

Anmeldung bis 14.04.2026
Sa, 18.04.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501141

Adobe InDesign – der Industriestandard

Umsetzung anspruchsvoller Layouts und professioneller Satz

Anmeldung bis 28.04.2026
Sa, 02.05.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 00501142

Notion – strategisches Wissensmanagement

Digitaler Knotenpunkt für Notizen, Daten und Projekte

Anmeldung bis 29.04.2026
Mi, 06.05.26, 09:30 Uhr
Kursnummer: 00501165

Obsidian – Second Brain

Flexibles Werkzeug für ein vernetztes Denken

Anmeldung bis 29.04.2026
Mi, 06.05.26, 12:30 Uhr
Kursnummer: 00501166

n8n – Workflow-Automatisierung

Selbstständige digitale Arbeitsabläufe erstellen, verbinden und skalieren

Anmeldung bis 29.04.2026
Mi, 06.05.26, 15:00 Uhr
Kursnummer: 00501167

Social-Media- und Content-Marketing mit Instagram & Co.

Strategien, Tools und Best Practices mit KI

Anmeldung bis 03.05.2026
Mo, 11.05.26, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 283,00 €
Kursnummer: 00501143

WordPress – einfach genial & genial einfach

Professionelles Content Management und Marketing

Anmeldung bis 19.05.2026
Sa, 23.05.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 50,00 €
Kursnummer: 00501144

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul I: Vorgänge als zentrales Planungselement

Anmeldung bis 31.05.2026
Do, 04.06.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501145

MS Project – klassisches Projektmanagement

Modul II: Planung, Steuerung und Überwachung im Detail

Anmeldung bis 01.06.2026
Fr, 05.06.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501146

MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen

Zusammenarbeit mit Teams, Share-Point und Planner

Anmeldung bis 26.07.2026
Mo, 03.08.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 283,00 €
Kursnummer: 00501147

MS Planner – Aufgaben zentral verwalten

Transparentes Taskmanagement für Teams

Anmeldung bis 29.07.2026
Mo, 03.08.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 28,50 €
Kursnummer: 00501148

MS Lists – Nachverfolgung von Informationen & Prozessen

Intelligente und integrative Datenerfassung für Teams

Anmeldung bis 29.07.2026
Di, 04.08.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 28,50 €
Kursnummer: 00501149

MS Power Automate – Automatisierung von Arbeitsabläufen

Effiziente Workflows ohne Programmierung erstellen

Anmeldung bis 29.07.2026
Mi, 05.08.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 28,50 €
Kursnummer: 00501150

MS Copilot in der Produktivitätscloud

Native KI für Vorhaben und intelligente Arbeitsabläufe

Anmeldung bis 02.08.2026
Do, 06.08.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 28,50 €
Kursnummer: 00501151

DO-IT Vol. 1“: KI beim Lernen für die Schule

Einfacher und sicherer Einstieg – mit vielen Praxistipps

Anmeldung bis 02.08.2026
Sa, 08.08.26, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00501158

DO-IT Vol. 2“: KI im „Hausaufgabenmodus“

Besser lernen mit Künstlicher Intelligenz?!

Anmeldung bis 02.08.2026
Sa, 08.08.26, 12:30 Uhr
Kursnummer: 00501159

„DO-IT Vol. 3“: MINT-Lab – Dein KI-Experiment

Komplexe Fächer meistern und Zukunft-Skills aufbauen

Anmeldung bis 09.08.2026
Sa, 15.08.26, 10:00 Uhr
Kursnummer: 00501161

„DO-IT Vol. 4“: KI zum Sprachenlernen

Step-by-Step zu perfekten Sprachkenntnissen

Anmeldung bis 09.08.2026
Sa, 15.08.26, 12:30 Uhr
Kursnummer: 00501162



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



Content Marketing mit Canva

Online-Creative-Tool der Master Class

Mi, 04.02.26, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500020

Social Media Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Do, 05.02.26, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500021

MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows

Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Di, 10.02.26, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500022

MS Teams – die digitale Organisation

Produktive Kollaboration und Kommunikation

Mi, 11.02.26, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500023

Kanban-Effizienzsteigerung durch visualisierte Workflows

Flexibles Prozessmanagement für optimierte Arbeitsabläufe

Di, 17.02.26, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500024

MS Excel zur effektiven Datenanalyse (mit „KI-Hacks“)

Power Query in der professionellen Anwendungspraxis

Di, 17.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500025

Design Thinking – Kreativität und Innovation als Prozess

Strukturierte Problemlösung durch nutzerzentriertes Denken

Do, 19.02.26, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500026

MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung (mit „KI-Hacks“)

PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Do, 19.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500027

MS 365 – smarte Workflows in Unternehmen (mit „KI-Hacks“)

Zusammenarbeit mit SharePoint, Teams, Planner & Co.

Mo, 23.02.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 360,00 €
Kursnummer: 00500028

Liberating Structures – „kommunikative“ Meetings

Mehr Beteiligung und eine bessere Zusammenarbeit

Di, 03.03.26, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500029



Ready for Future – KI-Assistenzen im Büromanagement

Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen

Di, 10.03.26, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500031

Ready for Future – KI-Agents & Deep Research

Automatisierung von Aufgaben und Analysen

Do, 12.03.26, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500032

MS Teams in der Projektorganisation

Rollen, Verantwortlichkeiten und Aufgaben

Di, 17.03.26, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500033

Erfolgreiches Design mit Canva – Profi-Workflows

Content Marketing mit „Wow-Effekt!“

Di, 17.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500034

MS Planner – Aufgabenplanung, -steuerung und -kontrolle

Basis für erfolgreiche Projekte in Unternehmen

Mi, 18.03.26, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500035

MS Lists – dynamisches Informationstracking

Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen

Mi, 18.03.26, 13:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500036

Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram – Profi-Workflows

Strategien für mehr Reichweite und Engagement

Do, 19.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500037

MS Outlook zur Organisation und Kommunikation

Modul I – Ordnerstrukturen, Notizen sowie Korrespondenz

Di, 14.04.26, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500038

MS Outlook als Produktivitäts-Hub

„Full Power“-Workflows für den Praxiseinsatz

Anmeldung bis 08.04.2026
Di, 14.04.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €
Kursnummer: 00501138

MS Outlook zum Zeit- und Aufgabenmanagement

Modul II – Organisation und Steuerung von Terminen und Vorhaben

Di, 21.04.26, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500039

Agiles Projektmanagement mit Scrum (mit „KI-Hacks“)

Das Framework – Rollen, Ereignisse und Artefakte

Sa, 25.04.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 85,50 €
Kursnummer: 00500040

MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement

Modul III – Sicherung, Verwaltung und Pflege von Kontakten

Di, 28.04.26, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500041

Social Media & Content Marketing mit Instagram & Co.

Strategien, Tools und Best Practices

Mo, 04.05.26, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 228,00 €
Kursnummer: 00500042

WordPress – einfach genial & genial einfach

Professionelles Content Management und Marketing

Sa, 09.05.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 57,00 €
Kursnummer: 00500043

MS Project im klassischen Projektmanagement (mit „KI-Hacks“)

Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

Sa, 06.06.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 9 U-Std., 85,50 €
Kursnummer: 00500044

MS Outlook – „Full Power“-Workflows

Professionelle Strategien zur Steigerung der Arbeitsproduktivität

Di, 09.06.26, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 76,00 €
Kursnummer: 00500045

MS Excel im kaufmännischen Büromanagement mit „KI-Hacks“

Professionelle Workflows für mehr Arbeitsproduktivität

Mo, 20.07.26, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 228,00 €
Kursnummer: 00500046

„Welcome to the Jungle!“

Orientierung im Dickicht Künstlicher Intelligenz

Anmeldung bis 15.07.2026
Mo, 20.07.26, 18:30 Uhr
Kursnummer: 00500050

KI-Assistentin „Monica“

Durch Zusammenarbeit zu mehr Produktivität

Anmeldung bis 15.07.2026
Mi, 22.07.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500051

Bits & Bytes für Optik und Sound

Multimedia-Content mit KI – Tools und Best Practices

Anmeldung bis 15.07.2026
Mi, 22.07.26, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500052

KI – „Freund(in) oder Helfer(in)?“

Persönlichkeitsentwicklung mit Chat-Bots

Anmeldung bis 19.07.2026
Fr, 24.07.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500053

Visuelle „Wow!“-Effekte

Wie von Zauberhand – „magische“ Präsentationen mit KI

Anmeldung bis 19.07.2026
Fr, 24.07.26, 20:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €
Kursnummer: 00500054

Die Kunst des Prompting

Strategien für optimierte KI-Anweisungen

Anmeldung bis 22.07.2026
Mo, 27.07.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500055



Adobe Creative Cloud – visuelle Kommunikation

Kreativprojekte im strategischen Marketing

Mo, 27.07.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 360,00 €
Kursnummer: 00500047

MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel

Interne und externe Unternehmenskommunikation

Thorsten H. Bradt
Di, 28.07.26, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 76,00 €
Kursnummer: 00500048

Co-Creation im Büromanagement

KI-Assistenzen in der Anwendungspraxis

Anmeldung bis 22.07.2026
Mi, 29.07.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500056

Content Production im Marketing

KI-gestützte Herstellung kreativer Inhalte

Anmeldung bis 26.07.2026
Fr, 31.07.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500057

Strategien für Instagram & Co.

Social-Media-Marketing (SMM) mit KI

Anmeldung bis 12.08.2026
Mo, 17.08.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500058

MS Copilot im Business

KI-Workflows mit MS Word, Excel & PowerPoint

Anmeldung bis 12.08.2026
Mi, 19.08.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500059

Scrum & Co. mit KI

Künstliche Intelligenz als virtuelles Teammitglied

Anmeldung bis 19.08.2026
Mo, 24.08.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500060

Zukunftsweisende KI-Integration

Künstliche Intelligenz für Büro- und Projektmanagement

Anmeldung bis 26.07.2026
Mo, 24.08.26, 09:00 Uhr
3 U-Tage, 24 U-Std., 390,00 €
Kursnummer: 00500063

Multistep-Recherchen

Informationssuche und -auswertung mit KI

Anmeldung bis 19.08.2026
Di, 25.08.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500061

KI-Agenten im Einsatz

„Under cover“ – unsichtbar, lautlos und leistungsstark

Anmeldung bis 19.08.2026
Mi, 26.08.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 38,00 €
Kursnummer: 00500062



Volkshochschule

der Stadt Cuxhaven

Anwendungsbezogene Online-Kurse –

Smartphones, Software, IT-Sicherheit, Bildbearbeitung, Webseiten-Erstellung, Internet ...

Moderation: Thilo Herzau – Soweit nichts anderes erwähnt: Dauer jeweils ca. 2 Stunden, Entgelt 45,00 €. Keine Ermäßigung möglich. – Anmeldung jeweils bis 1 Woche vor Beginn. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-diepholz.de

KI (Künstliche Intelligenz) im Alltag

So, 22.02.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503001

Sa, 14.03.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503002

So, 26.04.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503003

Sa, 30.05.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503004

So, 28.06.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503005

Die Welt der Apps für mein Smartphone / Tablet

So, 01.03.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503040

Sa, 21.03.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503041

Sa, 25.04.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503042

So, 28.06.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503043

Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

So, 01.03.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503031

So, 19.04.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503032

So, 14.06.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503033

Sa, 11.07.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503034

Excel Basics

Sa, 07.03.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503050

So, 29.03.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503051

So, 19.04.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503052

So, 10.05.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503053

Sa, 13.06.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503054

Sa, 11.07.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503055

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

Sa, 07.03.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501020

So, 29.03.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00501021

So, 26.04.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501022

So, 31.05.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00501023

Sa, 27.06.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00501024

Powerpoint beherrschen

So, 15.03.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503060

Sa, 18.04.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503061

Sa, 30.05.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503062

Sa, 27.06.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503063

Outlook beherrschen

So, 15.03.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503080

So, 07.12.25, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503082

So, 18.01.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503083

Sa, 09.05.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503081

Sa, 20.06.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503082

Online bewerben zur Traumstelle

Sa, 21.03.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00506010

Sa, 28.03.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00506011

Sa, 25.04.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00506012

So, 31.05.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00506013

Sa, 20.06.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00506014

So, 12.07.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00506015

Tablet statt PC und Laptop?

So, 22.03.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503023

Sa, 09.05.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503024

So, 12.07.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503025

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

So, 22.03.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503015

Sa, 04.07.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503019

Sa, 18.04.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503016

So, 10.05.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503017

Sa, 13.06.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503018

Apple IOS vs. Windows und die Apple Welt verstehen lernen

Sa, 28.03.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503070

So, 14.06.26, 10:30 Uhr
Kursnummer: 00503071

Sa, 04.07.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 00503072

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, 18.02.26, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €
Kursnummer: 00502099

Smarte Power im Büro - Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten

Mo, 23.02.26, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502062

Vorbereitende Buchführung kompakt

Di, 24.02.26, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502076

Effiziente Büroprozesse: Abläufe verstehen und organisieren

Mo, 16.03.26, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502060

Informationsmanagement im Büroalltag

Mo, 16.03.26, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502064

Personalbezogene Aufgaben im Büro - kompakt & praxisnah

Di, 17.03.26, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502074

Einführung in die Buchführung

Di, 17.03.26, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502078

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Mi, 25.03.26, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €
Kursnummer: 00502100

Word - digitale Textverarbeitung im Büroalltag

Mo, 13.04.26, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502082

Bewerbungen mit KI - Chancen nutzen, Stolperfallen vermeiden

Mo, 13.04.26, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502065

Smarte Power im Büro - Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten

Di, 14.04.26, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502063

Vertiefende Buchhaltung

Di, 14.04.26, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502080

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Mi, 29.04.26, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 220,00 €
Kursnummer: 00502101

Excel im Büroalltag - professionell kalkulieren und visualisieren

Mo, 04.05.26, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502083

Projektmanagement kompakt - Kleinprojekte erfolgreich umsetzen

Mo, 04.05.26, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502096

Einstieg in die Finanzbuchhaltung


Di, 05.05.26, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502068

Kosten- und Leistungsrechnung

Di, 05.05.26, 18:00 Uhr
Kursnummer: 00502070

Präsentieren mit Wirkung - Medien, Methoden und Reflexion

Mo, 15.06.26, 20:00 Uhr
Kursnummer: 00502098

 Ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-diepholz.de

Grundbildung

eCoaching für Azubis, Berufsanfänger und Arbeitsuchende – Mathe und Physik

Zusätzliche Infos siehe Seite 65.
fortlaufendes Angebot, Einstieg jederzeit möglich
Mittwoch 17:00 Uhr
Anmeldung: 04242 976-4010 oder grundbildung@vhs-diepholz.de

Online-Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte Steuern und Versicherungen in der Kindertagespflege

Kindertagespflegepersonen sind in der Regel selbstständig tätig. Damit verbunden ist die Erstellung der jährlichen Einkommensteuererklärung, der Abschluss von Versicherungen und auch die Buchhaltung für die freiberufliche Tätigkeit. In der Fortbildung werden Kenntnisse zu den finanziellen Aspekten der Selbstständigkeit aufgefrischt und ergänzt sowie Möglichkeiten zur realistischen Finanzplanung aufgezeigt. Es wird die Erstellung einer Einkommensteuererklärung besprochen und insbesondere das Formular „EÜR“ wird eingehend behandelt. Die Begriffe „Betriebseinnahmen, Betriebsausgaben und Gewinn“ werden erklärt und mit Beispielen unterfüttert.

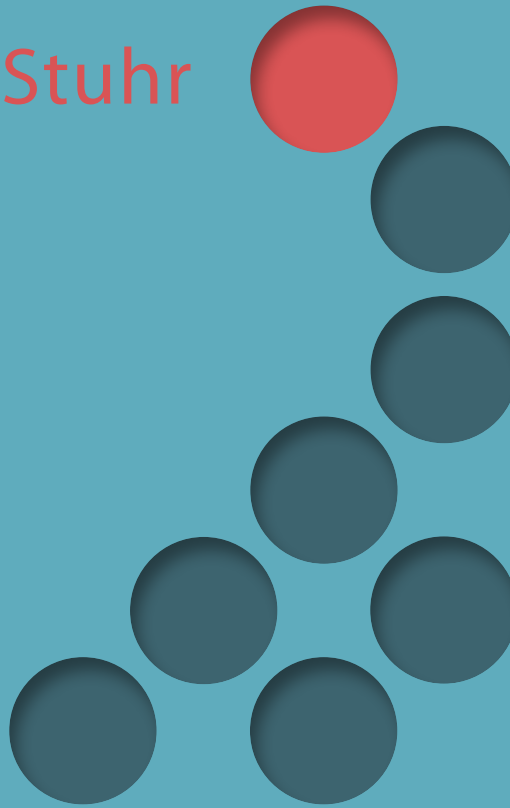
Es wird erklärt, welche Versicherungen für die KТПP zwingend sind und wie sich die monatlichen Beiträge errechnen lassen. Die Teilnehmer erhalten einerseits Gelegenheit, Fragen zum Themenkomplex zu stellen und andererseits auch abstrakte Fragestellungen anhand von konkreten Beispielen besser zu verstehen.

Online
Mirjam Taprogge
Mo, 13.04.26, 17:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., 10,00 €
Kursnummer: 00508713

Weitere pädagogische Angebote finden Sie auf Seite 46.



Stuhr



Gesellschaft 145

Kultur 149

Gesundheit 152

Sprachen 157

Computer & Co. 162



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

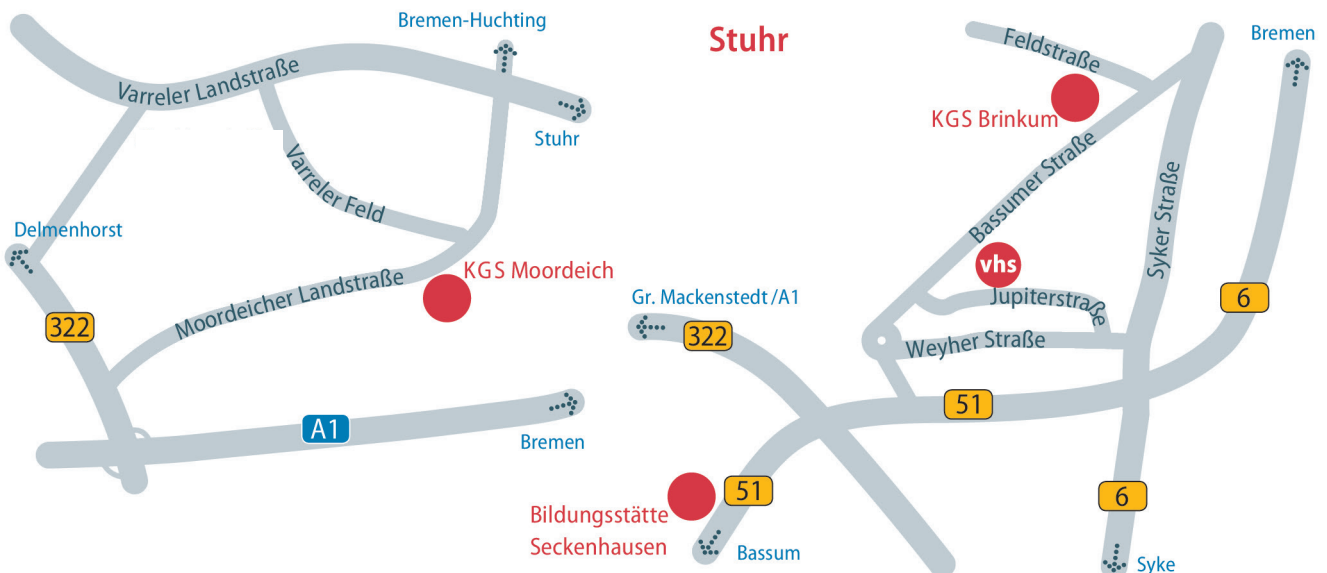
Sprechzeiten Bürgerbüro

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
- KGS Stuhr-Brinkum
 Brunnenweg 2
 28816 Stuhr
- Gemeindehaus der ev.-luth. Kirchen
 Stuhrer Landstraße 142
 28816 Stuhr

- Gleichstellungstreffpunkt 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



Gesellschaft



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.

Termine:

Sa, 07.03.26 - 10:00 bis 17:00 Uhr

So, 08.03.26 - 09:00 bis 16:00 Uhr

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Kai Rübke

Sa, 07.03.26, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €,

Kleingruppe: 64,80 €,

Kleinstgruppe: 88,00 €

Kursnummer: 03106001

Souverän am Telefon - mit Leichtigkeit zum beruflichen Erfolg

Dies ist ein Angebot der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Du bist auf Jobsuche und möchtest im Bewerbungsprozess aktiv auf potenzielle Arbeitgeber zugehen? Ein Anruf kann Türen öffnen; doch viele zögern, zum Hörer zu greifen. Genau hier setzt unser Workshop an. In einem geschützten Raum lernst du, wie du dich gezielt auf Telefonate vorbereitest, deine Nervosität in den Griff bekommst und mit deiner Stimme selbstsicher und kompetent auftrittst. Ob Rückfragen zur Stellenausschreibung, Terminvereinbarungen oder das erste persönliche Gespräch; wir zeigen dir, wie du am Telefon überzeugst und deine Stärken klar zur Geltung bringst. Zeig Initiative; deine Stimme öffnet Türen!

Stuhr-Brinkum

Gleichstellungstreppunkt »Sie(h)da«, Jupiterstr. 1

Anne-Kristin Mathiszig

Do, 05.03.26, 09:30 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 03106002



Julia Bäcker berät Sie im Treffpunkt Sie(h)da, Jupiterstraße 1

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

Bitte vereinbaren Sie einen Termin: www.frauen-und-wirtschaft.de | Tel.: 04431 8 5472



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!

Dozentin Frau Eggers, Tel.Nr.: 0421 5784204

Jeden zweiten Dienstag im Monat- auch in den Ferien.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Gisela Eggers

Di, 10.02.26, 15:00 Uhr

7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei

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

Reinhild Olma

Info und Anmeldung:

Medienwerkstatt Stuhr e.V.

Mo, 09.02.26, 19:00 Uhr

10 U-Tage, entgeltfrei

Kursnummer: 03100002



Foto: pexels.com

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:

Anja Akkas 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!



Jungen verstehen lernen - Kleine Helden ohne Königreich

Aufgrund vielfacher Nachfrage wiederholen wir diesen Vortrag; dieses Mal für alle Elternteile und Interessierte offen: Jungen fallen meist in Kindergarten und Schule als die Lauten und Aggressiven auf, haben Schwierigkeiten in der Kommunikation und im Kontakt. Sie sind schlechter in der Schule, machen sich schmutziger und prügeln sich auch noch. Die Jungs selber sind die Unglücklichsten mit ihrer Situation und brauchen Unterstützung von Erwachsenen. Doch was hilft wirklich?

Dozent: Armin H. Klein, Psychotherapeut und Coach, Bremen
Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15
Mi, 25.02.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03105001

Lachen, Lernen, Leben - spielerisch groß werden in den ersten sechs Lebensjahren

Die Lebensjahre vor der Einschulung sind eine Zeit rasanter Entwicklung, nicht nur körperlich und emotional, sondern auch sozial und geistig. Kinder lernen spielerisch, was sie für ihr Leben brauchen in dieser sensiblen Phase. In diesem 90-minütigen Vortrag gibt es einen lebendigen Einblick, wie Kinder liebevoll und förderlich begleitet werden können. Mit vielen praxisnahen Beispielen wird gezeigt, wie sich Bewegung, Sprache, Denken und soziale Fähigkeiten entfalten und welche zentrale Rolle das Spiel dabei hat.

Dozentin: Kathrin Nagel, Frühförderung, Lebenshilfe Syke e.V.
Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15
Mi, 22.04.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 031050025



Diskriminierung und Kinder

Jedes Kind hat das Recht, ohne Diskriminierung und Ausgrenzung aufzuwachsen. Trotzdem erleben auch Kitakinder schon Rassismus und Diskriminierung (z.B. aufgrund ihrer Herkunft, ihres Geschlechts oder ihres sozialen Status). 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. Dozentinnen: Olan Scott Pinto und Ingmar Pech, Bremen
Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15
Mi, 20.05.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03105003

„Yes we can“ – aktive Vaterschaft wagen (Vortrag nur für Männer)

Beiderseits verantwortlich gelebte, engagierte Elternschaft ist ein Gewinn für alle Seiten: Beide Eltern fühlen sich in ihrer Rolle gesehen und gewürdigt; Eine Überforderung wird vermieden; Kinder lernen, dass trotz Unterschiedlichkeit der Eltern, beide Modelle »richtig« sein können. In diesem Vortrag erarbeiten wir, was es zum Gelingen braucht und wo es Fallstricke geben kann. Nach einem Impuls des Referenten versuchen wir ins Gespräch zu kommen.

Dozent: Fredo Behrens, Erwachsenenbildung, vakir e.V.

Zugang zur Aula NUR über den Parkplatz Meyerstraße.

Anmeldung erforderlich.

Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15
Mi, 24.06.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03105004



Landkreis Diepholz
... gut miteinander leben.

reisende
werkschule scholen



Venito
Diakonische Gesellschaft
für Kinder, Jugendliche und Familien

J.I.M.
Jugend im Mittelpunkt



Foto: pexels.com

Kultur

Holz-, Kerb- und Reliefschnitzen

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, 17.02.26, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €
Kursnummer: 03210003



Foto: pexels.com

Nähen spezial - Slip-Nähkurs

Nähanfänger/-innen sind willkommen!

Lust eigene Unterwäsche zu nähen? Schritt für Schritt wird gezeigt, wie aus Stoff und Gummiband ein individuelles Lieblingsstück entsteht; von der Stoffauswahl und dem Zuschnitt über das Annähen elastischer Gummis bis hin zum fertigen Slip. Dieser Kurzworkshop ist kreativ und alles wird praxisnah und leicht verständlich erklärt.

Es entstehen Materialkosten von 29,00 € für ein »Nähpaket«, die direkt an die Dozentin - vor Ort - gezahlt werden. Das passende Schnittmuster ist im Preis inbegriffen. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Viktorija Külbel
Sa, 14.03.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 24,50 €,
Kleinstgruppe: 27,50 €
Kursnummer: 03209001



Konzerte, Ausstellungen und Kinderkultur und vieles mehr!

StuhrKultur

Informationen zu den Veranstaltungen
finden Sie auf www.stuhr.de

Sketching - locker und schnell skizzieren lernen

Visuelle Notizen mit viel Spaß!

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 wenn vorhanden: Stifte jeglicher Art, Fineliner, Pinsel, Tusche, Aquarellfarben oder einen einfachen Malkasten mit Wasserfarben sowie Aquarellpapier und jede Menge Objekte aus der Natur zum Zeichnen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kerstin Meier
So, 15.03.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 33,40 €,
Kleinstgruppe: 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
7 U-Tage, 21 U-Std., 81,30 €,
Kleinstgruppe: 115,50 €

Termin 1:

Mo, 23.03.26, 19:00 Uhr
weitere Termine: (jeweils montags): 30.03.,
07.04. (Di.), 13.04., 20.04., 27.04., 04.05.26
Kursnummer: 03208001

Termin 2:

Di, 26.05.26, 19:00 Uhr
weitere Termine (immer montags): 01.06.,
08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07.26
Kursnummer: 03208002

Landschaft - Aquarelle für den Einstieg

Unterschiedliche Aquarelltechniken werden ausprobiert. 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 Stillleben 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 wenn vorhanden: Bleistifte, Buntstifte, Kuli, Füller, Fineliner, Pinselstifte, Aquarellfarben, Mischsteller, Japan-Pinsel, Wasserglas, Lappen, mögl. glattes Aquarellpapier am besten in DIN A 3, Fotos, Bildbände als Motivvorlagen.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Kerstin Meier
So, 12.04.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 33,40 €,
Kleinstgruppe: 44,00 €
Kursnummer: 03207002



Foto: pexels.com



Foto: pexels.com

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.



Foto: freepik.com

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Judith Biehler

Termin 1:

Fr., 26.06.26 - 17:00 bis 20:45 Uhr
Sa., 27.06.26 - 10:00 bis 16:00 Uhr
2 U-Tage, 13 U-Std., 94,60 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 03210002

Termin 2:

Fr., 21.08.26 - 17:00 bis 20:45 Uhr
Sa., 22.08.26 - 10:00 bis 16:00 Uhr
2 U-Tage, 13 U-Std., 94,60 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 03210005

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Ausführliche Informationen ab Seite 92.

SCHMUCKSchmieden und der Weg dahin!

Mo, 17.08.26, 09:00 Uhr
S00203002

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.

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. 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.

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
jeweils 2 U-Tage, 12 U-Std., 42,50 €

Termin 1:

Fr, 23.01.26, 16:00 Uhr

Kursnummer: R03301015

Termin 2:

Fr, 06.03.26, 16:00 Uhr

Kursnummer: 03301015

BodyTalk – Wenn Bewegung zur Sprache wird

Sich neu erleben 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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle mit Neugierde und Interesse an Selbsterfahrung und Bewegung sind herzlich willkommen. Gemäß der Aussage von Martha Graham: „Tanz ist die verborgene Sprache der Seele des Körpers“. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache weiße Schuhe, rutschfeste Socken, sowie Verpflegung.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Janin Osiewala

Sa, 21.02.26, 9:30 Uhr

1 U-Tag, 10 U-Std., 40,00 €,

Kleingruppe: 45,00 €

Kursnummer: 03302002



Foto: pexels.com

Innere Balance finden mit Progressiver 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, 04.03.26, 17:15 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €,
Kleingruppe: 57,50 €
Kursnummer: 03301013

Wohlbefinden und Gesundheit durch Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist eine zu erlernende, leichte Form der Selbsthypnose und hilft gegen Stress, Ängste zu überwinden und die bewussten und unbewussten Gedanken positiv zu regulieren. Die Übungen, im Sitzen oder Liegen, bestehen aus der Konzentration von aufeinander aufbauenden und sich wiederholenden suggestiven Formeln. Autogenes Training in diesem Kurs führt dazu, dass Sie eigenständig Vorstellungen und Visualisierungen durch den Körper und Ihrer Gedanken im Alltag anwenden können. Dabei werden die Körperfunktionen mental beeinflusst, was zu tieferer Entspannung und psychischer und physischer Zufriedenheit führen kann. Weiterhin kann sich regelmäßiges AT bei chronischen Schmerzen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung oder negativen Glaubenssätzen sowie anderer Stressfaktoren positiv auswirken. Es werden Übungen aus dem Qigong, aus der achtsamen Atmung und bewegten Meditation durchgeführt, die sich im Alltag anwenden und etablieren lassen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, großes Handtuch, rutschfeste Socken, etwas zu Trinken.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Helm-Schmidt
Mi, 04.03.26, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 45,00 €,
Kleingruppe: 57,00 €
Kursnummer: 03301012

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 16.04.2026 voraussichtlich in Bassum. Diesen finden Sie unter der Kursnummer 502301034. 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
Mi, 18.03.26, 18:45 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 03301035

Für Interessierte in englischer Sprache:

Mo, 13.04.26, 19:00 Uhr
Kursnummer: 23301030



Foto: pexels.com

Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -Kurse

Ausführliche Infos auf Seite 125 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Yoga für den Beckenboden

Yoga für den Beckenboden: Kraft aus der Mitte

Der Beckenboden ist ein oft unterschätzter Teil des Körpers und trägt wesentlich zu Haltung, Stabilität und Wohlbefinden bei. Wird er geschwächt – etwa nach einer Schwangerschaft, in den Wechseljahren oder bei Rückenbeschwerden – macht sich das schnell bemerkbar. Yoga bietet einen sanften, zugleich wirkungsvollen Weg, den Beckenboden zu kräftigen und bewusster wahrzunehmen. Regelmäßiges Üben fördert Erdung, innere Stärke und ein gutes Körpergefühl.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martina Elfendahl
Sa, 07.02.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 03302001

Sanftes Hatha-Yoga ab 55 plus

Zeit für dich

Dieser Yogakurs richtet sich an alle ab 55 Jahren, die sich im alltäglichen Trubel selbst etwas Gutes gönnen möchten. In diesem Kurs üben wir sanftes Hatha-Yoga, das speziell auf die entsprechenden Bedürfnisse abgestimmt ist. Ein Wechsel aus ruhigen und etwas fordernderen Bewegungen, bewusste Atemübungen und wohltuende Entspannung unterstützen Beweglichkeit, Balance und innere Ruhe. Schenke dir Zeit für dein Wohlbefinden und erlebe, wie Yoga Kraft, Gelassenheit und Freude in den Alltag bringt. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlagen, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Jeweils mit Silke Rehpenn.

Termin 1:

Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhrer Landstr. 142
Mo, 09.02.26, 09:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 98,00 €,
Kleingruppe: 110,00 €
Kursnummer: 03301003

Termin 2:

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5,
Neuer Weg (VHS-Schild)
Di, 10.02.26, 19:15 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 77,00 €,
Kleingruppe: 89,00 €
Kursnummer: 03301004

Faszienyoga

Ausgehend von klassischen Hatha-Yoga-Übungen wird durch gezieltes Faszientraining die Beweglichkeit verbessert und der Aufbau eines elastischen Bindegewebes gefördert. Einschränkung der Haltungsgewohnheiten können so bewusst werden. Verspannungen und daraus resultierende Beschwerden im Schulter-/Nackbereich sowie Rückenprobleme werden positiv beeinflusst. Atem- und Entspannungsübungen harmonisieren und lassen neue Kraft schöpfen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Wahl
Di, 10.02.26, 10:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 98,00 €,
Kleingruppe: 110,00 €
Kursnummer: 03301002

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme und rutschfeste Socken und etwas zum Trinken.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sybille Zielinski
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 42,00 €

Termin 1:

Do, 19.02.26, 17:30 Uhr
Kursnummer: 03301018

Termin 2:

Do, 09.04.26, 17:30 Uhr
Kursnummer: 03301019

Hatha-Yoga

Yoga – bewegt und entspannt

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 bei den Krankenkassen anerkannt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Getränk.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sabine Limberg
Do, 05.02.26, 19:30 Uhr
12 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €
Kursnummer: 03301011

Hatha Yoga - die Verbindung von Körper, Geist und Seele

Hatha Yoga ist mehr als Bewegung - es ist ein achtsamer Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch eine bewusste Praxis entwickelst Du Kraft und Stabilität und findest zugleich deine innere Balance. Jede Haltung lädt dich ein, dich selbst klarer zu spüren. Jeder Atemzug wird zum Anker in diesem Moment. In dieser Verbindung entsteht ein Raum, in dem Du Ruhe findest - und neue Energie für deinen Alltag schöpfen kannst. 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, 09.02.26, 20:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
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, 04.02.26, 17:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 42,00 €
Kursnummer: 03301025

Lachyoga für Erfarene

Für Menschen mit geringen Vorkenntnissen und dem Ziel aktiv Stress zu reduzieren.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Katharina Herz
Mi, 11.03.26, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 42,00 €
Kursnummer: 03301026



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. 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!

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 €). 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-Tage, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 22,50 €

Kursnummer: 03305003

Gourmetkochen

Gemeinsam kochen & genießen

Wir kochen einmal im Monat ein raffiniertes 4- bis 5-Gänge Menü mit regionalen Lebensmitteln und / oder themenbezogen wie orientalisches, italienisch, Fingerfood usw. Wünsche von der Gruppe werden gerne entgegengenommen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 18,00 Euro) pro Termin. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Weitere Termine: 18.03.2026, 28.04.2026, 27.05.2026, 23.06.2026

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2

Brigitte Stockmann

Mi, 25.02.26, 18:45 Uhr

5 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,

Kleingruppe: 82,00 €

Kursnummer: 03305010



Festliches Ostermenü

Genuss in 5-6 Gängen

Gemeinsam kochen wir ein festliches Menü mit fünf bis sechs Gängen. Im Mittelpunkt steht zartes Lamm, begleitet von frühlingstypischen Beilagen und raffinierten Vorspeisen. Gekrönt wird das Ganze mit einem süßen Oster-Dessert. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 18,00 Euro) pro Termin. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2

Brigitte Stockmann

Mi, 11.03.26, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 24,50 €

Kursnummer: 03305001

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. 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, 21.04.26, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 24,50 €

Kursnummer: 03305002

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.

Stuhr-Moordeich

Lise-Meitner-Schule, Schulküche, Parkplatz Moordeicher Landstr.

Anja Del Longo

Di, 02.06.26, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,

Kleingruppe: 24,50 €

Kursnummer: 03305006

Bitte beachten Sie auch unsere Onlinevorträge zur Ernährungsbildung

Ausführliche Infos auf Seite 125 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Sprachen

Englisch von Anfang an 1 - A1

Ohne Vorkenntnisse

Für Interessierte jeden Alters ohne Grundkenntnisse, auch für ältere Menschen, die einfach Lust auf Englisch haben. Schritt für Schritt werden mit Spaß und Freude die Grundlagen der englischen Sprache vermittelt und aufgebaut, damit Sie in Alltagssituationen und auf Reisen zurecht kommen und im Urlaub kommunizieren können. Es wird in entspannter Atmosphäre gelernt, geübt und wiederholt. Lehrwerk: At your Leisure A1, ab Lektion 1; Hueber.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Petra Gresser
 Mi, 11.02.26, 16:15 Uhr
 16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €,
 Kleingruppe: 117,60 €,
 Kleinstgruppe: 176,00 €
 Kursnummer: 03406022

Englisch 3 - 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 7; Hueber.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Petra Gresser
 Do, 12.02.26, 14:30 Uhr
 16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €,
 Kleingruppe: 117,60 €,
 Kleinstgruppe: 176,00 €
 Kursnummer: 03406024

Englisch 4 - A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

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 8; Hueber.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Petra Gresser
 Mo, 09.02.26, 14:30 Uhr
 16 U-Tage, 32 U-Std., 105,60 €,
 Kleingruppe: 117,60 €,
 Kleinstgruppe: 176,00 €
 Kursnummer: 03406019

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.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
 Jacqueline Schneider
 Info und Anmeldung: 90 min
 Fr, 06.02.26, 10:00 Uhr
 12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
 Kleingruppe: 91,20 €,
 Kleinstgruppe: 132,00 €
 Kursnummer: 03406016



Foto: pexels.com

Bitte beachten! Für alle Sprachkurse in Stuhr gilt: Kein Unterricht in den Ferien.

Englisch 2 - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die schon 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, ab Lektion 4; Hueber.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mo, 09.02.26, 16:15 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €,
Kleingruppe: 133,60 €,
Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406017

Englisch 8 - 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.
Lehrwerk: At your Leisure B1, ab Lektion 8; Hueber.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mi, 11.02.26, 14:30 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €,
Kleingruppe: 133,60 €,
Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406021

Englisch - B1/B2

Für Fortgeschrittene mit dem Fokus auf Sprechen und Kommunikation

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.
Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Ergänzende Unterrichtsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mo, 09.02.26, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €,
Kleingruppe: 133,60 €,
Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406018

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.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Mi, 08.04.26, 11:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 103,20 €,
Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 03406011

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. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840.

Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Ergänzende Unterrichtsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Do, 12.02.26, 16:15 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €
Kleingruppe: 133,60 €,
Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406025

Englisch - B2/C1

Konversation und Textverständnis für Fortgeschrittene

Freies Sprechen und Interaktion stehen im Vordergrund, wobei Lektüre und Grammatik auch nicht zu kurz kommen. Der Kurs ist auch für Berufstätige geeignet, die Englisch im Alltag benötigen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840.
Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben. Ergänzende Unterrichtsmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Petra Gresser
Mi, 11.02.26, 18:00 Uhr
16 U-Tage, 32 U-Std., 121,60 €,
Kleingruppe: 133,60 €,
Kleinstgruppe: 181,00 €
Kursnummer: 03406023

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.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ernest Pokel
Mi, 08.04.26, 09:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 103,20 €,
Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 03406012

Italienisch 5 - A1

Für Fortgeschrittene Anfänger

»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. Kenntnisse auf dem A1-Niveau werden für einen Einstieg vorausgesetzt. Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Ihren Aufenthalt in Italien - sei es beruflich oder privat - meistern können.
Lehrwerk: Espresso 2; Hueber. (ISBN 978-3-19-005439-8)
Kein Unterricht an Feiertagen sowie am 11.05. und 18.05.2026.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Alin Flindt
Mo, 09.02.26, 16:00 Uhr
17 U-Tage, 34 U-Std., 112,20 €,
Kleingruppe: 124,20 €,
Kleinstgruppe: 187,00 €
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 leicht fortgeschrittenen Kenntnissen auf dem Niveau A2 sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Chiaro! Conosciamo l'Italia; Hueber. (ISBN 978-3-19-355427-7)
Kein Unterricht am 06.05. und 20.05.2026.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Alin Flindt

Teil 1:

Mi, 04.02.26, 19:15 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 03409009

Teil 2:

Mi, 22.04.26, 19:15 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 64,80 €,
Kleinstgruppe: 88,00 €
Kursnummer: 03409011

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)
Kein Unterricht am 06.05. und 13.05.2026.

Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48
Alin Flindt

Teil 1:

Mi, 04.02.26, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €,
Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 03409008

Teil 2:

Mi, 22.04.26, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 60,80 €,
Kleingruppe: 72,80 €,
Kleinstgruppe: 93,00 €
Kursnummer: 03409012



Foto: pexels.com

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 bereits einfacher und vorhandener Sprachkenntnisse. Unsere Lernform richtet sich dabei an sensitive Spracherlebnisse, die die Konzentration und Merkfähigkeit positiv beeinflussen. Die schlummernde Neugier auf diese Sprache erwacht. Wir probieren z.B. landestypische Essensrezepte gemeinsam aus. Dabei vertieft du das gemeinsam »Begriffene« und behältst entspannt und nachhaltig den (neu) erworbenen Sprachschatz.
Lehrwerk: Französisch mit allen Sinnen; PONS. (ISBN: 978-3-12-562404-7)

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Nataly Wegener
Do, 12.03.26, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 03408001

Türkisch 1 - A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

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, die das A1-Niveau abgeschlossenen haben und weiterlernen möchten, 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.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Sevilay Limonteber

Teil 1:

Mi, 04.02.26, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 03424002

Teil 2:

Mi, 29.04.26, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 03424003



Foto: pexels.com



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 spaßige 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!

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Josefa Schröder
Do, 12.02.26, 18:15 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 03422603

Spanisch 5 - 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 10; Klett.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Josefa Schröder
Do, 12.02.26, 16:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €,
Kleingruppe: 104,40 €,
Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 03422602

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.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Ute Kolander
Mi, 25.02.26, 19:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €,
Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 03415003



Foto: pexels.com

Computer & Co.

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. Bitte das eigene iPhone oder iPad mitbringen (Betriebssystem iOS 16 oder höher). Ggf. zzgl. Kosten für E-Publikation (7,99 €) oder Buch (19,95 €), sofern gewünscht. Voraussetzung: iPhone- bzw. Smartphone-Grundkenntnisse

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Do, 12.02.26, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €,
Kleinstgruppe: 79,20 €
Kursnummer: 03501020

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.

Bitte das eigene Apple MacBook / iMac (Betriebssystem macOS 11 Big Sur oder neuer) mitbringen.

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

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Martin Nittscher
Di, 05.05.26, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €,
Kleinstgruppe: 79,20 €
Kursnummer: 03501016

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 Textverarbeitungsprogramm »Word«
- Einstieg ins Internet

Das gemeinsame Lernen mit Gleichgesinnten macht viel Freude. Sie werden feststellen, Sie sind mit Ihren Fragen und Ängsten nicht alleine. Starten Sie heute.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Rainer Wieben
Mi, 18.02.26, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €,
Kleinstgruppe: 79,20 €
Kursnummer: 03501003



Fotografieren mit dem Android Smartphone oder Tablet

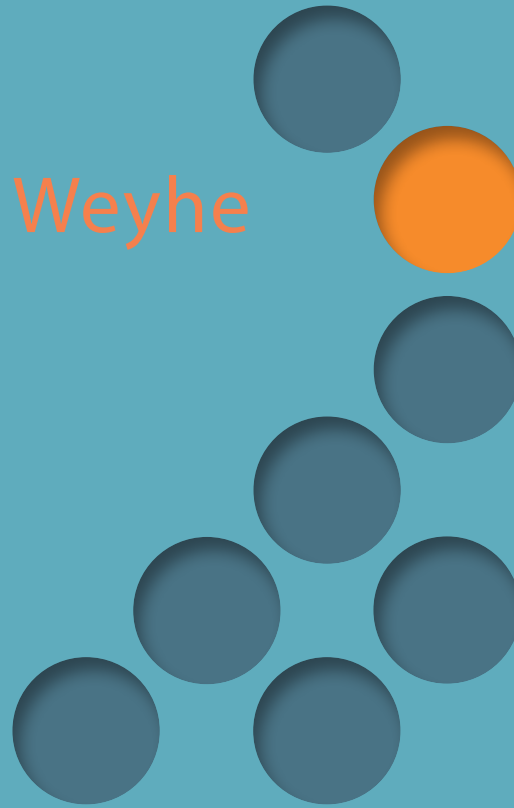
Spontan und schnell mal ein Foto knipsen, aber die große Digitalkamera nicht dabei? In der heutigen Zeit, »fast« kein Problem mehr. Mit dem Smartphone oder Tablet in der Tasche hat man die erste Voraussetzung für ein gutes Foto schon erfüllt. Wir werden uns in aller Ruhe Ihre Kamera im Smartphone anschauen und so optimieren, dass es auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Das Nachbearbeiten 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/ Tablet inkl. Ladekabel mitbringen. Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Andreas Bösselmann
Di, 09.06.26, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €,
Kleingruppe: 23,40 €,
Kleinstgruppe: 39,90 €;
Kursnummer: 03501004

Weyhe



Gesellschaft 165

Kultur 167

Gesundheit 169

Sprachen 175

Computer & Co. 179



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Jessica Konsek

Politik, Gesellschaft, Umwelt
jessica.konsek@vhs-lkdh.de
0160 94831562

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

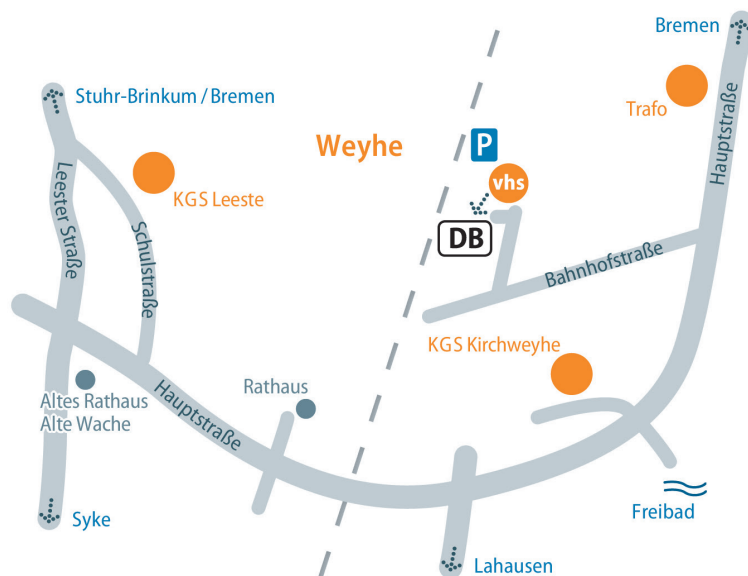


Anmeldung

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, Kulturscheune
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 ehema-
ligen 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 Gebäudekomple-
xes benutzt (beim großen Parkplatz).
- Delme Werkstätten, Am Weidufer 30
- Gymnastikraum des TSV Weyhe-
Lahausen im Vereinsheim, 1. Gebäude
am Eingang der Zentralsportanlage

Gesellschaft

Doppelkopf für Anfänger/-innen

Doppelkopf ist ein beliebtes Kartenspiel das Deutschlandweit gespielt wird. Es ist ein Spiel mit vielen Möglichkeiten für Taktik und Strategie. In gemütlicher Runde erlernen sie Grundregeln des Doppelkopfs.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofsplatz 2
Jutta Behrens
Di, 03.02.26, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 34,20 €,
Kleingruppe: 41,20 €
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.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofsplatz 2
Jutta Behrens
Di, 24.02.26, 18:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 34,20 €,
Kleingruppe: 41,20 €
Kursnummer: 12100001

Photovoltaik - Balkonkraftwerk

Detaillierte Infos auf Seite 10.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Di, 03.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12104001



Künstliche Intelligenz leicht erklärt – Chancen und Risiken im Alltag

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute fast überall, im Smartphone, im Beruf und sogar beim Einkaufen. Die Dozentin und KI-Managerin Annika Lambeck berichtet, was KI ist, welche Chancen sie bietet und welche Risiken Sie kennen sollten. Sie vermittelt, wie KI im Alltag und im Beruf sinnvoll eingesetzt und verantwortungsvoll genutzt werden kann. Ohne Fachbegriffe und mit vielen praktischen Beispielen aus dem Alltag.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Annika Lambeck
Mi, 11.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12111001

Deutschland, Europa und die neue Weltordnung

Ein Abend mit Dr. Jana Puglierin

Die weltpolitischen Machtverhältnisse befinden sich im Wandel: Der russische Angriffskrieg gegen die Ukraine, der strategische Wettbewerb zwischen den USA und China sowie innere Spannungen in der Europäischen Union stellen Europa und Deutschland vor große Herausforderungen. Dr. Jana Puglierin spricht in ihrem Vortrag darüber was das nun außenpolitisch für Deutschland und die EU bedeutet. Detaillierte Informationen auf Seite 10.

Weyhe-Leeste

Weyhe-Leeste, Kulturscheune
Jana Puglierin
Do, 16.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100099

Naturgärtnern im Zeichen von Klimawandel und Artenschwund

Naturgärten können einen wertvollen Beitrag für Natur- und Klimaschutz leisten. Sie bieten Lebensräume für Insekten, Vögel, Amphibien und andere bedrohte Arten und fördern so die Biodiversität. Durch die Verbesserung des Bodens mit Kompost und Mulch kann das Bodenleben verbessert werden und er kann mehr Wasser und CO² speichern. Bei entsprechender Bepflanzung mit insbesondere einheimischen Arten wird die Austrocknung bei Hitzeperioden reduziert (Wassersparnis) und gleichzeitig durch Verdunstung der Pflanzen die Temperatur im Garten abgesenkt. Im Bildervortrag erhalten sie viele praktische Anregungen für die Neu- oder Umgestaltung ihres Gartens. Angefangen von ökologischen Grundlagen über die Vielfalt von Blumenzwiebeln, Stauden, Sträuchern und Bäumen, artenreichen Rasenflächen, Wasser, Totholz, wilde Ecken, Nisthilfen, Gemüse und Kräuteranbau und etliches mehr. Im übrigen sind Gärten auch sinnliche Orte voller Farben, Düfte und Geräusche und bieten daher Entspannung und Lebensqualität. Sie sind ein hervorragender Lernort für Kinder. Wir bitten um Anmeldung.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Heiko Janßen
Di, 10.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12104003

Streifzüge durch Südostasien

Bildervortrag Thailand

Thailand ist das tropische Traumziel für viele Strandurlauber. Aber das aufstrebende Schwellenland bietet viel mehr als Strand und Palmen. Aufgrund seiner 1700 km langen Nord-Süd Ausdehnung verfügt es über eine Vielzahl atemberaubender Landschaften. Vom Tieflandregenwald im Süden bis zum Bergnebelwald auf dem 2565m hohen Doi Inthanon im Norden. Aufgrund seiner wechselvollen Geschichte, der zahlreichen Ethnien und Sprachen verfügt das Land über eine vielfältige vom Buddhismus geprägte Kultur, mit prächtigen Tempelanlagen (über 30000), beeindruckenden historischen Königsstädten wie Sukothai und Sri Satschanali. Ein herausragendes Erlebnis ist aber auch die thailändische Küche mit seiner riesigen regionalen Vielfalt und die außerordentliche Lebenswürdigkeit und Freundlichkeit der Menschen, die einen immer wieder zum Staunen und Nachdenken bringt. Da können wir uns noch einiges anschauen. Der Bildervortrag führt sie abseits der ausgetretenen Touristenpfade durch die wichtigsten Gebiete Thailands mit Einblicken in das Alltagsleben der Thais. Wir bitten um Anmeldung.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Heiko Janßen
Do, 09.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 12104002

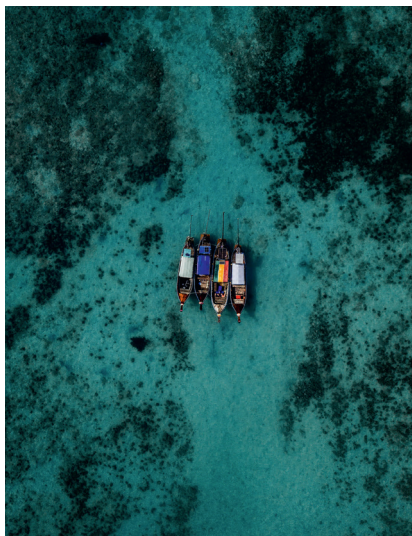


Foto: pexels.com

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 rechtzeitig mit den entsprechenden Verfügungen 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
Mo, 13.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12103001

Mit dem Fahrrad zur Arbeit - Alltag, Technik und Motivation

Mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren ist weit mehr als nur eine umweltfreundliche Alternative zum Auto. Es bedeutet Bewegung im Alltag, frische Luft, Stressabbau und oft auch ein Stück Freiheit. Wer regelmäßig radelt, startet wacher in den Tag, kommt ausgeglichener nach Hause und tut gleichzeitig etwas für Gesundheit, Umwelt und Geldbeutel. Schritt für Schritt wird gezeigt, worauf es bei Fahrradwahl, Ausstattung und Planung ankommt. Welche Fahrradtypen eignen sich für den Arbeitsweg? Wie findet man die passende Rahmengröße, den richtigen Sattel und eine ergonomische Sitzposition? Welche Reifen sind für Stadt- und Landstraßen ideal, und was gehört zur unverzichtbaren Sicherheitsausrüstung? Dazu gibt es praktische Tipps zu Kleidung, Gepäck, Beleuchtung und Wartung; alles mit Blick auf Alltagstauglichkeit und Nachhaltigkeit. Ein informativer und motivierender Vortrag rund um Technik, Komfort und Lebensqualität auf zwei Rädern.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Waldemar Quella
Di, 21.04.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12104005

Testament - oder Streit in der Erbengemeinschaft?

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
Mo, 20.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12103002

Elektrotechnik für alle – Strom einfach erklärt

Strom begleitet uns überall im Alltag. Doch was passiert, wenn der Schalter gedrückt wird? Was bedeutet 230 Volt genau? Wie lassen sich Begriffe wie Watt, Ampere oder Kilowattstunde praktisch verstehen? Und welches ist der Unterschied zwischen Gleichstrom und Wechselstrom? In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Elektrotechnik erklärt. Es geht darum, wie Strom entsteht, wie Elektronen durch einen Leiter fließen und warum Spannung, Stromstärke und Leistung zusammengehören. Schritt für Schritt wird das Prinzip des Stromkreises erläutert - vom Kraftwerk bis zur Steckdose, vom Solarmodul bis zur Glühlampe. Im Mittelpunkt steht das Verstehen: nicht Formeln und Theorie, sondern greifbare Beispiele aus dem täglichen Leben inklusive einfacher Beispielrechnungen: Wie viel Strom könnte eine kleine Solaranlage erzeugen, und würde sie reichen, um eine Waschmaschine zu betreiben?

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Waldemar Quella
Di, 19.05.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12104004

Kultur

Ein Nähkurs - maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß!

Bitte eigene Nähmaschine und benötigtes Material mitbringen.

Neue Teilnehmende melden sich bitte zur Vorbesprechung bei der Dozentin unter: naehen.vhs@mail.de

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil

Ellen Haß

7 U-Tage, 21 U-Std., 85,50 €,

Kleinstgruppe: 115,50 €

Termin 1:

Mi, 04.02.26, 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

04.02., 11.02., 18.02., 11.03., 18.03., 15.04., 22.04.2026

Kursnummer: 12209004

Termin 2:

Mi, 29.04.26, 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

29.04., 06.05., 20.05., 27.05., 10.06., 17.06., 24.06.2026

Kursnummer: 12209005

Sketching - locker und schnell skizzieren lernen

Visuelle Notizen mit viel Spaß!

Das Skizzieren und schnelle Zeichnen mit Fineliner und anschließende Kolorieren 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 wenn vorhanden: Stifte jeglicher Art, Fineliner, Pinsel, Tusche, Aquarellfarben oder einen einfachen Malkasten mit Wasserfarben sowie Aquarellpapier und jede Menge Objekte aus der Natur zum Zeichnen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a Kerstin Meier

So, 08.02.26, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 8 U-Std., 33,40 €,

Kleinstgruppe: 44,00 €

Kursnummer: 12207003



Foto: pexels.com

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, 10.02.26, 19:00 Uhr

12 U-Tage, 30 U-Std., 99,00 €,

Kleinstgruppe: 111,00 €,

Kleinstgruppe: 165,00 €

Kursnummer: 12207001



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 schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.

Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil
Waltraud Beneke
Do, 12.02.26, 19:30 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 75,00 €,
Kleinstgruppe: 99,00 €
Kursnummer: 12209006

Theater Hautnah!

Schauspielkurzworkshop im Weyher Theater

Einmal sich selbst wie ein Schauspieler fühlen? Einmal in Ruhe hinter die Kulissen schauen und viele Fragen stellen können, an Menschen, die genau dort arbeiten? All dies und mehr können Sie in einem Kurzworkshop kennen lernen. Sie bekommen Schauspielunterricht und erfahren, was es heißt Theaterschauspieler zu sein und Sie können Theater und Hintergründe, im Rahmen einer Führung, hautnah erleben.

Weyhe

Weyher Theater, Am Marktplatz 15
Sa, 21.03.26, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 40,00 €,
Kleingruppe: 55,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 00203003



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 als Bau-satz 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 25,00 € vom Dozenten eingesammelt.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Thomas Lindemann
Mi, 08.04.26, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 123,20 €
Kursnummer: 12210003



Nähen speziell Slip-Nähkurs

Nähanfänger/-innen sind willkommen!

Lust eigene Unterwäsche zu nähen? Schritt für Schritt wird gezeigt, wie aus Stoff und Gummiband ein individuelles Lieblingsstück entsteht; von der Stoffauswahl und dem Zuschnitt über das Annähen elastischer Gummis bis hin zum fertigen Slip. Dieser Kurzworkshop ist kreativ und alles wird praxisnah und leicht verständlich erklärt.

Es entstehen Materialkosten von 29,00 € für ein »Nähpaket«, die direkt an die Dozentin - vor Ort - gezahlt werden. Das passende Schnittmuster ist im Preis inbegriffen. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Viktorija Kübel
Sa, 18.04.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 24,50 €,
Kleinstgruppe: 27,50 €
Kursnummer: 12209001



Bücher

IN WEYHE

beglücken, verändern, helfen!

www.schuettert.de

Schuettert GmbH
BUCHHANDLUNG • BÜROBEDARF
lesen • schreiben • lernen • schenken
SYKE • WEYHE • DIEPHOLZ

Am Marktplatz 13 • 28844 Weyhe
04203 810461 • Fax 04203 810462

Shoppfen ohne Öffnungszeiten
in unserem **Onlineshop!**
www.schuettert.de

Lass den KLICK! in Deiner Stadt



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.

Pilates - das SchlauTraining für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Pilates trainiert den gesamten Körper, stärkt die Körperwahrnehmung und beruhigt den Geist. Langsam ausgeführte Bewegungen aus der Körpermitte – dem Powerhouse - stärken die Rücken- und tiefliegende Haltemuskulatur der Wirbelsäule und des Beckenbodens. Hüft- und Schultergelenke werden in gesunden Radien sanft bewegt. Stressbedingte Verspannungen können sich lösen, die Haltung und Beweglichkeit verbessert sich. Jede Kurseinheit beginnt mit leichten Aufwärmübungen. Neben Kleingeräten kommt auch die Pilatesrolle zum Einsatz. Bitte mitbringen: Ein Handtuch, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

Weyhe-Leeste

Marianne Gärtner-Frank
Do, 29.01.26, 9:00 Uhr
15 U-Tage, 20 U-Std., 80,00 €,
Kleingruppe: 92,00 €
Kursnummer: 12302002

Junge VHS: Klangspiel - Experimentieren mit Klängen

Klangpädagogisches Angebot für Kinder im Grundschulalter

Durch das Experimentieren mit verschiedenen Naturtoninstrumenten wie beispielsweise Klangschalen und Gongs können spielerisch Selbstvertrauen, Körperwahrnehmung und Kreativität der Kinder gefördert werden. Weiterhin bieten die harmonischen Klänge rasche Entspannung und die Möglichkeit sich »innere Räume« zu schaffen, um der Fantasie freien Lauf lassen zu können. Um Anmeldung wird aufgrund der begrenzten Plätze gebeten. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken, ggf. ein kleines Kissen, Getränk und bei Bedarf darf gern das Lieblingskuscheltier mitkommen.

Weyhe-Leeste

Anja Ahrlich
7 U-Tage, 9 U-Std., 15,75 €,
Kleingruppe: 19,25 €
Keine Ermäßigung möglich

Termin 1:

Mi, 04.02.26, 15:30 Uhr
Kursnummer: 12301024

Termin 2:

Mi, 08.04.26, 15:30 Uhr
Kursnummer: 12301025

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 einfließen und das Alltagsleben positiv beeinflussen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein kleines Kissen

Weyhe-Leeste

Anja Ahrlich
Mi, 04.02.26, 17:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 49,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €
Kursnummer: 12301026

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. Mit EMDR ist es möglich, belastende Erinnerungen, Gefühle, Körpersensationen, Bilder, Ängste, Blockaden, Albträume 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 Ihr Nervensystem zu beruhigen und 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

Jelena Reinhard

Di, 27.01.26, 17:30 Uhr

1 U-Tage, 4 U-Std., 14,00 €,

Kleingruppe: 19,00 €

Kursnummer: R12306099

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, 04.02.26, 18:30 Uhr

14 U-Tage, 28 U-Std., 112,00 €,

Kleingruppe: 124,00 €

Kursnummer: 12302701

Yoga - DaSEINsfreude

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.

Weyhe-Leeste

Marianne Gärtner-Frank

Schnupperangebot:

Do, 05.02.26, 10:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 8,00 €,

Kleingruppe: 15,00 €

Kursnummer: 12301015

Regulärer Kurs:

Do, 12.02.26, 10:30 Uhr

10 U-Tage, 13 U-Std., 52,00 €,

Kleingruppe: 64,00 €

Kursnummer: 12301016

Innere Balance durch Yoga

In diesem Kurs werden verschiedene Elemente aus dem Yoga und der Körperarbeit eingesetzt. Damit erreichen wir eine ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Wir lösen Verspannungen durch dynamische Bewegungen sowie tiefe Dehnungen. Durch die Asanas werden das Immun- und das Nervensystem gestärkt und der Atem vertieft. Entspannungstechniken sowie meditative Übungen beruhigen auch den Geist. Der Kurs kann bei regelmäßiger Ausübung mehr Vitalität und innere Ruhe bringen – ideal für alle, auch ohne Vorkenntnisse!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Unterlage, ein Kissen, eine Decke und eine Flasche Wasser.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,

Bahnhofplatz 2

Renate Klingspor

Mo, 09.02.26, 16:30 Uhr

8 U-Tage, 16 U-Std., 68,00 €,

Kleinstgruppe: 75,00 €

Kursnummer: 12301008

Meditativer Start in das Jahr

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

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,

Bahnhofplatz 2

Renate Klingspor

Fr, 06.02.26, 16:00 Uhr

1 U-Tage, 3 U-Std., 10,50 €,

Kleingruppe: 17,50 €

Kursnummer: 12301019

Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -kurse

Ausführliche Infos auf Seite 125 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.



Hatha-Yoga 40 plus

Durch gezielte Yogahaltungen, wie sanfte Dehn-, Atem und Entspannungsübungen, wird Stress abgebaut und das innere Gleichgewicht gesteigert. So kann mit Ruhe und Gelassenheit dem oft hektischen Alltag gestärkt entgegen getreten werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken, Wasser.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofplatz 2
Rita Sürken

Kurs 1:

Di, 10.02.26, 16:10 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 82,00 €
Kursnummer: 12301002

Kurs 2:

Mi, 11.02.26, 09:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 82,00 €
Kursnummer: 12301005

Kurs 3:

Mi, 11.02.26, 10:40 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 82,00 €
Kursnummer: 12301028

Kurs 4:

Do, 12.02.26, 17:50 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 82,00 €
Kursnummer: 12301004

Kurs 5:

Mi, 06.05.26, 9:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 68,00 €
Kursnummer: 12301006

Kurs 6:

Mi, 06.05.26, 10:40 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 68,00 €
Kursnummer: 12301029

Kurs 7:

Do, 07.05.26, 17:50 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 61,00 €
Kursnummer: 12301017

Kurs 8:

Di, 12.05.26, 16:10 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 58,00 €
Kursnummer: 12301009

Meditation - Mehr Klarheit und innere Ruhe

Es gibt viele Meditationstechniken, ob im Sitzen oder Liegen, ob mit geöffneten oder geschlossenen Augen, in Stille, mit Musik oder einem Mantra. Egal welchen Weg der Meditation wir beschreiten, sie kann helfen achtsam und gegenwärtig zu sein und in unserem eigenen Körper den Ruhepol zu finden. Durch Meditation erfahren wir stetig mehr Gelassenheit und einen liebevolleren Umgang mit uns selbst und der Umwelt. Im Laufe der Zeit können wir so mehr seelische Ausgeglichenheit manifestieren und z. B. stressige Lebensumstände besser bewältigen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, ein Handtuch als Unterlage, etwas zu Trinken.

Weyhe-Leeste

Iris Milz
Mi, 14.01.26, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: R12301023

Meditation als innere Haltung: Zentriert und gelassen durch den Alltag

Meditation ist mehr als stilles Sitzen am Morgen oder Abend. Sie kann zu einer Haltung werden, die uns durch den ganzen Tag trägt – gerade dann, wenn das Leben laut, chaotisch und fordernd ist. In diesem Kurs entdecken Sie, wie eine meditative Haltung helfen kann, im Alltag zentriert und gelassen zu bleiben: im Verkehr, bei der Arbeit, im Haushalt oder in Begegnungen mit anderen Menschen. Sie lernen, bewusster zu sein, klarer zu denken und reflektierter zu handeln – ohne dass zusätzliche Zeiträume nötig sind. Das Ziel ist nicht, dem Alltag zu entfliehen, sondern mitten im Alltag mehr Ruhe, Klarheit und innere Kraft zu erleben. So wird Meditation zu einem stillen Begleiter: jederzeit zugänglich, einfach, wirksam – und vor allem alltagstauglich. Bitte mitbringen: Ein Handtuch als Unterlage, eine Decke, warme Socken und Trinken.

Weyhe-Leeste

Sandra Lund
Di, 10.02.26, 18:45 Uhr
5 U-Tage, 7 U-Std., 24,50 €,
Kleingruppe: 31,50 €
Kursnummer: 12301022

Wir gehen eigene Wege...



Dr. Steinhäuser
KIEFERORTHOPÄDIE

...für alle, die mehr wollen!

Mühlenstraße 148 | 27753 Delmenhorst,
Telefon 04221 - 132 22 | kfo@steinhaeuser.de

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. Es sind keine Yogaerfahrungen nötig. Treffpunkt: Parkplatz Okeler Weg in Jeebel. Bitte wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe tragen.

Weyhe

Renate Klingspor
Di, 12.05.26, 09:00 Uhr
6 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 12301014

»Ich sehe dich.« Achtsame Kommunikation für Zwei

Vierteiliger Kurs für Paarkommunikation

Oft gibt es in Partnerschaften (Beziehung, Freundschaft, etc.) eingefahrene Kommunikationsmuster, was einer gemeinsamen Weiterentwicklung und einer tieferen Verbindung im Weg steht. In diesem Workshop wollen wir Methoden der Kommunikation und der Psychodynamik kennenlernen und einüben. Es kann eine tiefe Begegnung mit uns selbst und mit unserem Gegenüber entstehen. Wir verstehen uns selbst und den anderen besser. So erweitern wir unsere Möglichkeiten, achtsam in Kontakt zu treten. Auch Konflikte können mit diesen Mitteln leichter bewältigt werden. Wir treffen uns in größeren Abständen (am Anfang alle 14 Tage), um in der Zwischenzeit die Gelegenheit zu haben, das Gelernte einzuüben und mit Erfahrungen und Fragen wieder in die Runde zu kommen. Anmeldung möglichst paarweise, mit Begleitperson.

Weyhe-Leeste

Renate Klingspor
Fr, 13.02.26, 16:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 35,00 €
Kursnummer: 12306003



Qigong - Shibashi Set 2

Das Wohlbefinden stärken mit Qigong
Mit Qigong können wir unsere Gesundheit fördern, indem wir Körper, Atem und Geist regulieren. Hinter dem Oberbegriff Qigong verbirgt sich eine große Vielfalt an Formen und Methoden, die ihren Ursprung in der jahrtausendealten chinesischen Gesundheitsphilosophie haben. In diesem Kurs üben wir im Sitzen und Stehen einige grundlegende Formen, um unseren Energiehaushalt, unser Wohlbefinden und unsere Stressresistenz zu stärken. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder weiche, flache Schuhe.

Weyhe-Leeste

Marc Peper
Fr, 23.01.26, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 103,20 €
Kursnummer: 12301043

Qigong trifft Alexander-Technik

neue Wege zu Entspannung und Leichtigkeit

Qigong ist vielen bereits vertraut: Die sanften, fließenden Bewegungen aus der traditionellen chinesischen Medizin beruhigen das Kopfkino und schenken neue Energie. Weniger bekannt ist die Alexander-Technik, die durch bewusstes Denken hilft, alte Spannungsmuster loszulassen und ohne zusätzlichen Übungsaufwand mehr Entspannung in den Alltag zu bringen. In der Kombination entfalten beide Methoden ihre volle Wirkung: Sie fördern Beweglichkeit, bauen Spannungen ab und schenken spürbare Leichtigkeit. Mitmachen ist im Stehen oder Sitzen möglich, bequeme lockere Kleidung reicht aus.

Weyhe-Leeste

Melitta Gerich
Sa, 21.03.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag 4 U-Std., 15,20 €,
Kleingruppe: 22,20 €
Kursnummer: 12301023

Outdoor-Qigong: 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 fördern die innere Ruhe, stärken die Atmung und bringen den Körper in einen natürlichen Rhythmus zurück. Inmitten der Natur lernen Sie grundlegende Qigong-Formen kennen – einfach und wirkungsvoll für mehr Wohlbefinden, innere Balance 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
Fr, 07.08.26, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 12301092



Foto: freepik.com

Gemeinsam unterwegs - Achtsame Spaziergänge im Frühling

Begegnung, Bewegung und bewusstes Erleben der erwachenden Natur

Wenn die Natur wieder erwacht, lädt dieser Kurs dazu ein, achtsam in Bewegung zu kommen. Bei geführten Spaziergängen verbinden wir sanfte Bewegung mit kleinen Achtsamkeitsübungen und Gesprächsimpulsen. So entstehen Momente der Ruhe, der Begegnung und des bewussten Erlebens. Auch das Thema Einsamkeit und Alleinsein darf dabei Raum haben. Jede Einheit steht unter einem eigenen Schwerpunkt, etwa „Mit allen Sinnen gehen“ oder „Dankbarkeit unterwegs“. Die Übungen sind einfach, alltagstauglich und erfordern keine Vorkenntnisse. Der Kurs richtet sich an alle, die in angenehmem Tempo draußen sein, neue Kontakte knüpfen und die frische Frühlingsluft genießen möchten. Treffpunkt: Mühlenkamp-Gelände in Weyhe-Leeste, Parkplatz Hombachstraße, am Kindergarten. Bitte wettergerechte Kleidung und bequeme Schuhe tragen. Es handelt sich nicht um eine Wanderung, sondern um ruhige, geführte Spaziergänge in der Umgebung. Bei Starkregen und Unwetter fällt der Kurs an dem Tag aus, wird aber nachgeholt.

Weyhe-Leeste

Sabine Helm-Schmidt
Mo, 13.04.26, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 5 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Kursnummer: 12302002



Sommermomente – Acht- samer Spaziergänge zum Wohlfühlen

Zeit für Bewegung, Begegnung und kleine Pausen im Grünen

Der frühe Frühsommormorgen lädt ein, ruhig in den Tag zu starten und frische Energie zu tanken. Bei geführten Spaziergängen verbinden wir sanfte Bewegung mit kleinen Achtsamkeitsübungen und Gesprächsimpulsen. So entstehen Momente der Ruhe, der Begegnung und des bewussten Erlebens. Auch das Thema Einsamkeit darf dabei Raum haben. Die Übungen sind einfach, alltagstauglich und erfordern keine Vorkenntnisse. Der Kurs richtet sich an alle, die in angenehmem Tempo draußen sein, neue Kontakte knüpfen und die frische Frühlingsluft genießen möchten. Treffpunkt: Mühlenkamp-Gelände Leeste, Parkplatz Hombachstraße Kindergarten. Mitnehmen: Getränk, wettergerechte Kleidung und bequeme Schuhe. Es handelt sich nicht um eine Wanderung, sondern um ruhige, geführte Spaziergänge. Bei Unwetter fällt der Kurs an dem Tag aus, wird aber nachgeholt.

Weyhe-Leeste

Sabine Helm-Schmidt
Fr, 22.05.26, 9:30 Uhr
4 U-Tage, 5 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Kursnummer: 12302003



Feldenkrais erleben: Beweg- lichkeit und Körperbewusst- sein neu entdecken!

Nutzen Sie die Gelegenheit, die vielfältigen Möglichkeiten dieser selten gewordenen - fast vergessenen - Methode zu erkunden und Ihre Beweglichkeit neu zu entdecken. Gemeinsam mit einem erfahrenen Feldenkraislehrer lernen Sie Ihr Körperbild zu vervollständigen und Unterschiede in der Bewegung feiner wahrzunehmen. Entdecken Sie, wie der Boden Ihre Bewegungen unterstützen kann, das Becken als Motor für harmonische Bewegungsabläufe dient und wie Ihre Augen die Bewegungskoordination beeinflussen. Zusätzlich erfahren Sie den typischen Aufbau einer fast vergessenen Feldenkraislektion und sammeln viele praktische Erfahrungen. Der Workshop richtet sich an alle, die sich eigenständig auf den Boden legen können und sich für ein achtsames, neues Körperbewusstsein interessieren – unabhängig vom aktuellen Fitnesslevel! Bitte mitbringen: ein Kissen zur Kopfablage.

Weyhe-Leeste

Christian Pukrop
Sa, 20.06.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 28,00 €,
Kleingruppe: 33,00 €
Kursnummer: 12302010



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!

Ernährungspsychologie

Ein Einblick in die Ernährungspsychologie - Wie sehr beeinflusst das Unterbewusstsein unsere Nahrungsauswahl?

Wenn es um gesunde Ernährung geht, wissen die meisten Menschen, was ihnen theoretisch guttun würde. Wir kennen die Vorteile von Gemüse, Obst und Vollkorn und sind uns bewusst, dass uns die Tüte Chips am Abend nicht gut bekommt. Und trotzdem greifen wir immer wieder zur ungesunden Alternative und fragen uns, warum wir einfach nicht widerstehen können. Wir haben somit kein Wissensproblem, sondern ein Umsetzungsproblem. In diesem Vortrag wollen wir gemeinsam die Gründe herausfinden, warum unser Gehirn bei süßen oder herzhaften Verlockungen so oft auf Autopilot schaltet und wie wir dies ändern können. Wir sprechen über die Macht der Gewohnheiten, wie wir diese ändern können und wie wichtig die richtige Motivation ist. Es geht um den inneren Schweinehund, um Heißhungerattacken und darum, seine eigenen Verhaltensweisen besser nachvollziehen und ändern zu können. Dieser Vortrag ist für alle Menschen, die sich besser und gesünder ernähren wollen und Lust auf einen gemeinsamen Austausch haben. Anmeldung erforderlich.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Julia Castens
Mo, 09.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 12303001

Weyhe, sehen wir uns?

Fit durchs Leben mit kluger Ernährung

Entdecken Sie beim gemeinsamen Frühstück, wie eine ausgewogene Ernährung Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter unterstützen kann. Sie erhalten leicht verständliches Basiswissen, lernen nährstoffreiche Frühstücksideen kennen und probieren eine abwechslungsreiche Auswahl – vegetarisch und vegan inklusive. Dazu gibt es praktische Hinweise für den Alltag sowie Raum für Austausch. Starten Sie genussvoll in ein bewusstes, vitales Leben. Für das Frühstück sind 10,00 € pro Person vor Ort in bar zu entrichten. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Jana Jeske
Fr, 12.06.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag 3 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 12305003



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.

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Anja Del Longo
Mi, 15.04.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 12305001

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.

Weyhe-Melchiorshausen

Förderschule, Küche
Anja Del Longo
Mi, 27.05.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 12305002

Bitte beachten Sie auch unsere Onlinevorträge zur Ernährungsbildung

Ausführliche Infos auf Seite 125 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Sprachen

English for Beginners 2 - A1

Mit geringen Vorkenntnissen einsteigen!
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über geringe Englischkenntnisse verfügen. Mit einfachen Übungen machen wir uns mit der Sprache vertrauter. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.1, ab Lektion 4; Klett. (ISBN 978-3-12-501666-8)

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Barbara Hepp
Di, 10.02.26, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 12406006

Englisch von Anfang an 7 - 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. Lassen Sie sich inspirieren von Günter Schwarz, der nach 38 Jahren in England wieder in Deutschland lebt und abwechslungsreiche Materialien für Sie bereithält. 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, 12.02.26, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12406002

Let's enjoy English 5 - A1

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen

Möchten Sie in einer netten Gruppe Ihre Grundkenntnisse in Englisch erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig, zusammen lernt es sich leichter! Anhand des Lehrbuches mit seinen zahlreichen Übungen lernen Sie viel über Land und Leute, erweitern Ihre Grammatikkenntnisse und werden schnell vertrauter mit der englischen Sprache.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.1, ab Lektion 9; Klett. (ISBN 978-3-12-501630-9)

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofsplatz 2
Petra Brunnchorst
Mo, 09.02.26, 09:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €,
Kleingruppe: 104,40 €,
Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 12406004

Pep up your English - A2

English Refresher on Monday Morning

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf dem A2-Niveau in diesem Kurs auf! Beleben und verbessern Sie Ihre Konversationsfähigkeiten und Grammatikkenntnisse in lockerer Atmosphäre. Sie lernen sich in Gesprächen besser auszudrücken und Ihren Redefluss zu optimieren. Dazu nutzen wir viel Partnerarbeit und freies Sprechen. Lehrwerk: Refresh Now A2 - Activate and pep up your English; Klett. (978-3-12-605187-3)

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Barbara Hepp
Mo, 09.02.26, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 12406008

Let's enjoy English 2 - A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

Möchten Sie in einer netten Gruppe Ihre leicht fortgeschrittenen Englischkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Anhand des Lehrbuches mit seinen zahlreichen Übungen lernen Sie viel über Land und Leute, erweitern Ihre Grammatikkenntnisse und werden schnell vertrauter mit der englischen Sprache.

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1, ab Lektion 2; Klett. (ISBN 978-3-12-501668-2)

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofsplatz 2
Petra Brunnchorst
Mo, 09.02.26, 10:45 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €,
Kleingruppe: 104,40 €, Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 12406003



Bitte beachten! Für alle Sprachkurse in Weyhe gilt: Kein Unterricht in den Ferien.

Business English for Everyone - A2/B1

Für Interessierte mit Vorkenntnissen

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. Für einen sprachlichen Einstieg ins Business English werden primär Kenntnisse auf der Niveaustufe A2 bis B1.1 vermittelt. Ziel ist es, sich sicherer im Arbeitsalltag bewegen zu können und sich vor allem mutiger den besonderen Redewendungen zu stellen. Anschauliches Lehrmaterial und vielseitige Übungen unterstützen schnell einen inhaltlichen sowie praxisnahen Bezug zu Wort und Schrift im englischsprachigen Arbeitsalltag zu erhalten. Dieser Kurs kombiniert flexibles Selbstlernen und gezielte Unterstützung: Gemeinschaftlich werden in drei Unterrichtseinheiten pro Woche intensiv Sprachstrukturen, Grammatik und Wortschatz trainiert. In den Selbstlernphasen zwischen den Kurstagen wird das Gelernte kontinuierlich vertieft. Die Selbstlernphasen sind ein wichtiger Bestandteil und erfordern eine konsequente Mitarbeit. Einzuplanen sind dafür ca. 60 Minuten pro Woche.

Lehrwerk: English for Everyone Business English 1, Kursbuch (ISBN 978-3-19-609598-2) sowie Übungsbuch (ISBN 978-3-19-619598-9); Hueber.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Nataly Wegener

Mi, 18.02.26, 18:00 Uhr

18 U-Tage, 54 U-Std., 205,20 €,

Kleingruppe: 217,20 €,

Kleinstgruppe: 297,00 €

Hinweis: min. abgeschlossenes A2-Niveau für Teilnahme! ggf. Einstufungstest und Beratung,

Kleingruppe: 217,20 €,

Kleinstgruppe: 297,00 €

Kursnummer: 12406010

Wochenendkurs: English Refresher on Saturday Morning - B1

Power up your English!

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auf A2/B1-Niveau wieder einmal auffrischen? Dieser Kompaktkurs hat zum Ziel, Ihre Konversationsfähigkeiten und Grammatikkenntnisse neu zu beleben. 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: 28.02., 14.03., 11.04. und 25.04.2026.; jeweils von 09:00 bis 12:15 Uhr

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Barbara Hepp

Sa, 28.02.26, 09:00 Uhr

4 U-Tage, 16 U-Std., 60,80 €,

Kleingruppe: 72,80 €,

Kleinstgruppe: 93,00 €

Kursnummer: 12406007

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, 04.03.26, 08:45 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €,

Kleingruppe: 88,00 €,

Kleinstgruppe: 115,00 €

Kursnummer: 12406005

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.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Antje Stilke

Mi, 04.03.26, 11:30 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,

Kleingruppe: 103,20 €,

Kleinstgruppe: 137,00 €

Kursnummer: 12406602

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.

Kein Unterricht in den Ferien und am 13.04.26 sowie am 20.04.26.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Jacqueline Schneider

Mo, 16.02.26, 19:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,

Kleingruppe: 103,20 €,

Kleinstgruppe: 137,00 €

Kursnummer: 12406001

Bitte beachten Sie auch unsere

Online-Sprachkurse

Ausführliche Infos siehe Seite 126 f.



„CHAPEAU!“ - Französisch 1 - A2

Zur Festigung und Vertiefung vorhandener Grundkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Französischkenntnisse kürzlich erworben oder erfolgreich aufgefrischt haben und diese nun systematisch vertiefen und erweitern möchten. Das Lehrwerk folgt einem klaren roten Faden, orientiert sich zugleich an den Bedürfnissen und Lebensrealitäten der Lernenden und bietet eine große Medienvielfalt für unterschiedliche Lerntypen. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Lernen in kleinen, abwechslungsreichen Schritten: selbstentdeckend und strategisch werden zentrale Grammatik- und Ausspracheregeln erarbeitet. Der eigene Lernfortschritt wird handlungsorientiert gefördert, unterstützt durch vielfältige Informationen zu Land und Leuten. Je nach Vorkenntnissen der Teilnehmenden kann das Niveau zügig voranschreiten oder durch gezielte „Lern-Exkurse“ vertieft werden. Als Teilnehmende gestalten Sie den Kurs aktiv mit und tragen positiv zum gemeinsamen Lernerlebnis bei.

Lehrwerk: Chapeau! A2, ab Lektion 1; Hueber. (ISBN 978-3-283434-9)

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nataly Wegener
Mo, 09.03.26, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12408003

Parlons français - B2

Für Fortgeschrittene

Freie Themen, Zeitungsartikel und ein Schuss Grammatik.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofplatz 2
Helga Bölts
Di, 20.01.26, 19:30 Uhr
15 U-Tage, 30 U-Std., 114,00 €,
Kleingruppe: 126,00 €,
Kleinstgruppe: 170,00 €
Kursnummer: 12408012

La Loire à Vélo! - Französisch A2

5-Minuten-Lektüren aus dem französischen Alltag

20 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 - auch nach längerer Pause - ohne Leistungsdruck ausbauen möchten. In einer Gruppe gemeinsam kurze Geschichten zu lesen, sich diese inhaltlich zu erarbeiten und in die eigene Muttersprache übersetzen zu können, das soll Erfolgsgefühle schaffen! Die Kurzgeschichten verschaffen einen passanten Zugang zu aktuellen interkulturellen Informationen über Frankreich und seine wunderschöne Sprache! In diesem Kurs darf gelernt, gelacht und nachgedacht werden.

Lehrwerk: La Loire à Vélo! A2 - 5-Minuten-Lektüren; PONS. (ISBN 978-3-12-562281-4)

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Nataly Wegener
Di, 10.03.26, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €, Kleingruppe:
78,00 €, Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12408002

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 Kougblenou
Di, 10.02.26, 09:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 103,20 €,
Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 12408005

Italienisch für die Reise

Sprache und Kultur entdecken!

Für alle, die Italienisch lernen möchten, um ihre Reise nach Italien noch unvergesslicher zu gestalten! In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre wirst du die Grundlagen der italienischen Sprache erlernen, die dir helfen dich im Alltag und in typischen Reisesituationen zurechtzufinden. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die einen Einblick in die Landessprache ihres Reisezieles und unterhaltsame landeskundliche Informationen bekommen möchten.

Lehrwerk: Italienisch à la carte neu A1, ab Lektion 1; Klett. (ISBN 978-3-12-525358-2)

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofplatz 2
Céline Andreoli
Do, 12.02.26, 9:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 12409001

Trevlig resa - Einstieg ins Schwedische

Wochenendkurs

Hallå där! Du möchtest Grundkenntnisse der schwedischen Sprache erlernen, um dich im nächsten Urlaub gut vorbereitet zu fühlen? Erste Dialoge beim Einkauf, im Restaurant, beim Campen, bei Besichtigungen oder mit den Ferienhausnachbarn führen können? Vielleicht hast du auch schon ein paar Vorkenntnisse durch z.B. Online-Programme und möchtest sie vertiefen und viel über Land und Leute erfahren? Dann komm in diesen Wochenendkurs, in dem du nebenbei auch viel über schwedische Gepflogenheiten und Spezialitäten erfährst! Välkommen! Samstag, 07.03.2026 von 12:00-17:15 Uhr. Sonntag, 08.03.2026 von 10:00-15:15 Uhr.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Bettina Dreyer
Sa, 07.03.26, 12:00 Uhr
2 U-Tage, 14 U-Std., 46,20 €,
Kleingruppe: 58,20 €, Kleinstgruppe: 77,00 €
zzgl. 15,00 € Materialkosten, diese sind am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung zu entrichten
Kursnummer: 12420001

Spanisch 2 - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Spanisch lebendig lernen – mit Freude Sprache und Kultur entdecken! Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse und gewinnen Sie noch mehr Sicherheit im Anwenden im Alltag. In diesem Kurs steigen Sie schrittweise ins B1-Niveau ein und erweitern Ihren Wortschatz, Ihre Ausdrucksmöglichkeiten und Ihr kulturelles Wissen. Dabei begegnen Sie spannenden Facetten der vielfältigen hispanischen Welt. Der Kurs richtet sich an alle, die das A2-Niveau abgeschlossen haben. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Impresiones B1, ab Lektion 2. 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, 10.02.26, 16:15 Uhr
17 U-Tage, 34 U-Std., 133,00 €,
Kleingruppe: 145,00 €,
Kleinstgruppe: 192,00 €
Kursnummer: 12422005

Spanisch 3 - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Spanisch lebendig lernen – mit Freude Sprache und Kultur entdecken! Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse und gewinnen Sie noch mehr Sicherheit im Sprechen, Verstehen und Anwenden im Alltag. In diesem Kurs steigen Sie schrittweise ins B1-Niveau ein und erweitern Ihren Wortschatz, Ihre Ausdrucksmöglichkeiten und Ihr kulturelles Wissen. Der Kurs richtet sich an alle, die das A2-Niveau abgeschlossen haben. Lehrwerk: Impresiones B1, ab Lektion 4. 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, 10.02.26, 18:00 Uhr
17 U-Tage, 34 U-Std., 133,00 €,
Kleingruppe: 145,00 €, Kleinstgruppe: 192,00 €
Kursnummer: 12422002

Brasilianisches Portugiesisch 1 - A1

Entdecken Sie die Schönheit und Leichtigkeit der portugiesischen Sprache! Gemeinsam erkunden wir die Grundlagen der portugiesischen Sprache. 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 die portugiesische Sprache lernen, die brasilianische Lebensfreude in der Sprache entdecken und die wichtigsten alltäglichen Gesprächssituationen üben? Dann sind Sie hier genau richtig! Lehrwerk: Encontros A1-A2, Klett.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2
Auri Leite da Costa

Teil 1 (Ohne Vorkenntnisse):

Di, 10.02.26, 20:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 51,60 €,
Kleinstgruppe: 66,00 €
Kursnummer: 12418002

Teil 2 (Mit sehr geringen Vorkenntnissen)

Di, 14.04.26, 20:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €,
Kleingruppe: 84,60 €,
Kleinstgruppe: 121,00 €
Kursnummer: 12418004

Brasilianisches Portugiesisch 4 - 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 Reise durch die portugiesische Sprache & 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 6; Hueber.

Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,
Bahnhofplatz 2

Teil 1:

Auri Leite da Costa
Di, 13.01.26, 18:00 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 59,40 €,
Kleingruppe: 64,80 €, Kleinstgruppe: 99,00 €
Kursnummer: 12418003

Teil 2:

Auri Leite da Costa
Di, 14.04.26, 18:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €,
Kleingruppe: 84,60 €,
Kleinstgruppe: 121,00 €
Kursnummer: 12418003



Foto: pexels.com

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.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Bernd Batke
Mo, 02.02.26, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 31,60 €,
Kleinstgruppe: 41,60 €;
Kursnummer: 12501006

Excel für Einsteiger

Schritt für Schritt in entspannter Lernatmosphäre

Sie möchten Tabellen erstellen, Formeln anwenden und mit Diagrammen arbeiten? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Excel - praxisnah und verständlich. Es erwartet Sie eine nette Arbeitsatmosphäre, Spaß und fachliche Kompetenz. Fragen werden beantwortet, Inhalte anhand vieler Beispiele vermittelt. Voraussetzungen: grundlegende Windows-Kenntnisse.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Katrin Wiemers
Mi, 04.02.26, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,80 €,
Kleingruppe: 39,80 €,
Kleinstgruppe: 52,80 €;
Kursnummer: 12502001



Word für Einsteiger

Schritt für Schritt in entspannter Lernatmosphäre

Sie möchten ansprechende Texte gestalten, Bilder und Grafiken geschickt einsetzen und Briefe oder E-Mails normgerecht erstellen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Word. Es erwartet Sie eine nette Arbeitsatmosphäre, Spaß und fachliche Kompetenz. Fragen werden beantwortet, Inhalte anhand vieler Beispiele vermittelt. Voraussetzungen: grundlegende Windows-Kenntnisse.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Katrin Wiemers
Di, 02.06.26, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,80 €,
Kleingruppe: 39,80 €,
Kleinstgruppe: 52,80 €;
Kursnummer: 12502002



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, 13.03.26, 18:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 54,00 €,
Kleingruppe: 66,00 €,
Kleinstgruppe: 79,00 €
ink. Pausenkafee
Kursnummer: 12502006

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, 20.02.26, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 43,00 €,
Kleinstgruppe: 59,00 €
ink. Pausenkaffee
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 Bösselmann
Di, 19.05.26, 17:30 Uhr
1 U-Tag 4 U-Std., 16,40 €,
Kleingruppe: 23,40 €,
Kleinstgruppe: 39,90 €
Kursnummer: 12501007

Android Smartphone- und Tablet für Einsteigerinnen und Einsteiger

In diesem Kurs werden die Grundeinstellungen Ihres Android Smartphone- oder Tablets (keine iPhones / iPads) in Ruhe erklärt und gemeinsam unter die Lupe genommen. Wir beginnen mit der Einrichtung Ihres Google-Kontos und den nötigen WLAN-Einstellungen. Mit den System-, Grund-, E-Mail-, Play Store- und Sicherheitseinstellungen geht es thematisch weiter bis hin zu Foto- und Filmaufnahmen. Lernen Sie weitere Nutzungsmöglichkeiten wie Google-Maps, Navigieren mit GPS und den Umgang mit dem Telefonbuch. Unterrichtszeiten: Di. - Do., jeweils von 17:30 - 20:30 Uhr; Bitte das eigene Android- Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mitbringen. Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Andreas Bösselmann
Di, 02.06.26, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €,
Kleinstgruppe: 79,20 €
Kursnummer: 12501004

Bitte beachten Sie auch unsere

Bildungsurlaube

Ausführliche Infos siehe Seite 100 f.

Excel Einführung kompakt

Mo, 27.04.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 00502032

WORD und EXCEL im Büroalltag

Mo, 09.03.26, 08:30 Uhr

Kursnummer: 00502031





Syke

Gesellschaft 183

Kultur 189

Gesundheit 194

Sprachen 203

Computer & Co. 205



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

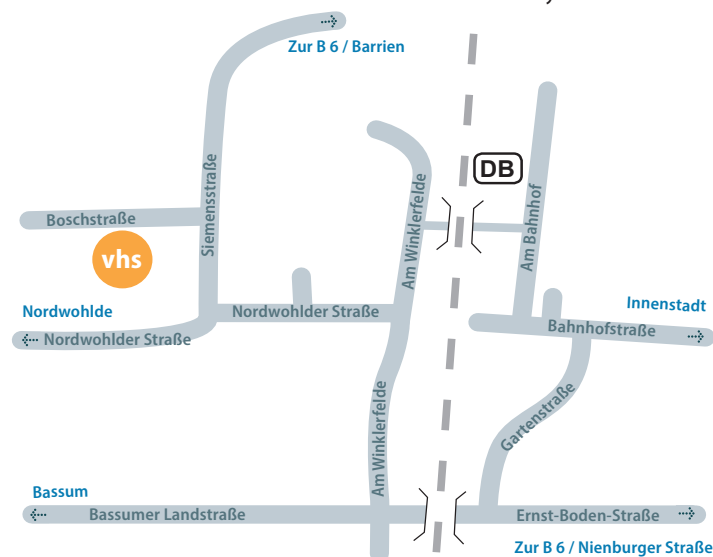
Kontakt Bürgerbüro
Tel. 04242 164-314
Tel. 04242 164-315
buergerbuero@syke.de

»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
- ADTV Tanzschule Sonja Augustin
Herrlichkeit 36
28857 Syke
- Kompetenzztr. Barrierefreies Wohnen
Grewenweg/ 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
- DRK KV Diepholz e.V.
Herrlichkeit 30
28857 Syke



Gesellschaft



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.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Ralf Weber
Fr, 20.02.26, 15:00 Uhr
5 U-Tage, entgeltfrei
Kursnummer: 23111003

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 bunteren 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 entzweien. 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.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
Dr. Florian Bühler
Mi, 11.02.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23103001

Medien Macht Meinungen - Desinformation im Wahlkampf erkennen

gefördert durch die Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung im Rahmen der Politischen Dialoge in Kooperation mit dem Verein Niedersächsischer Bildungsinitiativen (VNB) und der Ländlichen Erwachsenenbildung (LEB)

Fake News, manipulierte Bilder, gezielte Desinformation in sozialen Netzwerken – der Kampf um Meinungen wird zunehmend digital geführt. Besonders in Wahlkampfzeiten versuchen Akteure, durch Falschinformationen und emotionale Kampagnen, Einfluss auf politische Entscheidungen zu nehmen. Die Veranstaltung bietet einen spannenden Blick auf den Einfluss der Medien, die Dynamik von Desinformation und die Bedeutung einer wachsam, informierten Zivilgesellschaft. Detaillierte Informationen auf Seite 9.

Syke

Kreishaus, Sitzungssaal
Fabian Peters
Mi, 10.06.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00100010



Verfassungsschutz



Politische Dialoge



Besser miteinander kommunizieren

Anlehnend an das Konzept „Besser miteinander« beschreibt der Vortrag Strategien, um konstruktiv und zielführend so miteinander zu sprechen, dass das Zuhören und Antwort geben ohne Missverständnisse erfolgen kann. Die Teilnehmenden lernen anhand von beispielhaften Dialogen, wie sie das Konzept pragmatisch umsetzen können.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37

Ralf Borchers

Di, 17.03.26, 19:30 Uhr

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

Kursnummer: 23104004



Babysitting-Pass für Jugendliche

Dieses Angebot bringt Jugendlichen Basiskenntnisse und Fähigkeiten zur Betreuung und Beschäftigung von Babys und Kleinkindern vermitteln. Mit Inhalten wie z. B. dem Zubereiten einer Babyflasche bzw. einem Brei, die Anwendung von Pflegemaßnahmen und Pflegeprodukten an einer Baby-puppe, Trage- und Wickeltechnik anwenden sowie geeignete Beruhigungsmethoden erlernen. Weitere Kursinhalte sind: altersgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten wie Bilderbücher, Ideen zur Steuerung des Bewegungsdrangs und Spielmöglichkeiten bis hin zur Organisation von z. B. Kindergeburstagen. Zum Abschluss des Kurses erhalten alle einen sogenannten Babysitter-Pass, ein hilfreiches Dokument für die Durchführung von Au-pair Arbeiten im In- und Ausland.

Syke

N.N.

Termin wird noch bekannt gegeben

2 U-Tage, 16 U-Std., 55,00 €,

Kursnummer: 23105007

Zukunft gemeinsam gestalten: Die Gemeinwohl-Ökonomie als Chance für unsere Region

In Kooperation mit Attac DH-Nord

Die Idee der Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) begeistert immer mehr Menschen, Unternehmen und Kommunen. Doch wie gelingt es, diese Werte – Nachhaltigkeit, Transparenz und Mitbestimmung – auch konkret vor Ort zu leben und in Strukturen zu verankern? In diesem Workshop wollen wir gemeinsam Antworten finden. Der Referent Michael Pelzl ist ehrenamtliches Mitglied der Gemeinwohl-Ökonomie Bremen, zertifizierter GWÖ-Berater, zertifizierter GWÖ-Auditor und Koordinator der GWÖ-Berater*Innen in der Region Norddeutschland. Lassen Sie uns zusammen gestalten, wie ein gutes Wirtschaften für alle in unserer Region aussehen kann!

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1

Michael Pelzl

Mi, 18.03.26, 18:00 Uhr

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

Kursnummer: 00100001

Der Sternenhimmel im Frühling

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.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Roland Szlagowski

Mi, 18.03.26, 19:00 Uhr

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

Kursnummer: 23104008

Photovoltaik - Balkonkraftwerk

Detaillierte Informationen auf Seite 11.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Di, 14.04.26, 18:30 Uhr

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

Kursnummer: 23104005

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, 14.03.26, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 23100001



Mit Kindern über Geld reden

In Kooperation mit Geld und Haushalt - Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe und der Stadt Syke

Der Dozent thematisiert in einem kurzweiligen Vortrag folgende Themen: Eltern als Vorbild beim Thema Geld; Wie Kinder am Markt umworben werden; Spielregeln fürs Taschengeld: warum, wann, wie viel, wofür?; Durch Erfahrung lernen: Taschengeld einteilen und ausgeben; Zusätzliches Budgetgeld für ältere Kinder; Konto, Karte, Sparbuch: was passt zu welchem Alter?; Wie Eltern und Großeltern für den Nachwuchs sparen können; Tipps zum Gesprächsthema Geld

Online

Steffen Rudolph
Do, 05.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105005



Investieren in Aktien, ETF & Co. - Grundlagenwissen Börse

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?

Online

Steffen Rudolph
Mi, 18.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105001



Konto, Karte, Kohle – so bezahlt man heute

In Kooperation mit Geld und Haushalt - Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe

Waren in der Vergangenheit Edelmetalle wie Gold oder Silber die Bezahlmethode der Wahl, zahlen heutige Kunden bevorzugt mit Kreditkarte, Debitkarte oder, ganz klassisch, mit Bargeld. Der größte Trend, der sich in den letzten Jahren abgezeichnet hat, ist das Wachstum von Mobile Payment-Apps: Diese Dienste, wie z. B. Apple Pay, Google Pay und Samsung Pay, bieten Verbrauchern die Möglichkeit, Zahlungen direkt über ihr Smartphone oder die Smartwatch zu tätigen. Eine der bekanntesten und am häufigsten verwendeten Online-Zahlungsmethoden ist PayPal. Wie nutzt man die neuen Zahlungsverfahren? Wie schützt man sich vor Phishing, Spam, Identitätsdiebstahl, einem leergeräumten Konto? Der Vortrag richtet sich insbesondere an ältere Mitbürger/innen.

Online

Steffen Rudolph
Mi, 22.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105002





meyne Stadt

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.



FreiwilligenAgentur

Syke

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

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

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
Sabine Speckmann
Mi, 11.03.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23103003

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

Amtliche Betreuung oder Vorsorgevollmacht - Patientenverfügung

Mit zunehmendem Alter wächst die Wahrscheinlichkeit, dass Sie durch Unfall, Krankheit oder Hinfälligkeit plötzlich oder schleichend immer weniger in Lage sind, Ihre Angelegenheiten selbst zu regeln. Aber auch als junger Mensch können Sie durch eine Erkrankung oder einen Unfall urplötzlich handlungsunfähig werden. Wenn Sie nicht rechtzeitig vorgesorgt haben, bestimmen das Amtsgericht und evtl. fremde Betreuer über Ihr Schicksal. Der Referent informiert Sie, wie Sie sich davor schützen können und wie Sie eine Vorsorgevollmacht errichten. Außerdem erläutert er die Bedeutung und Voraussetzungen einer Patientenverfügung.

Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37
Dr. Florian Bühler
Di, 03.03.26, 19:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23103002



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, Frühjahr/Sommer 2026.

Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Wir freuen uns, allen Gästen und Interessierten im Frühjahr und Sommer 2026 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 und Tanz im Café-Garten: Gibt es auf jeden Fall wieder im Sommer, Infos folgen.
- **Kunst-Ausstellungen** in den Räumlichkeiten des Cafés und Spiekers rund ums Jahr. Bis Mitte Februar ist noch die Doppelausstellung »Am Anfang ist die Macht der Farben« und »Mitmenschen« 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, Spanisch und Italienisch (neu).
- **»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. Mit monatlichen Terminen bis April.
- **»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 (max. 30) kann gemietet werden.

Unser Programm-Faltblatt mit den einzelnen Veranstaltungen ist ab März 2026 verfügbar. Aktuelle und detaillierte Informationen: www.cafe-syke.de

Café Alte Posthalterei, 28857 Syke, Waldstraße 3,
Tel. 04242 6558090, 0151 23005432.

täglich Di – So geöffnet 14:00 – 17.00 Uhr, ab April 14.30 – 18.00 Uhr



Sütterlin – Kurrent – Deutsche Schreibschrift

Ein Lesekurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Omas Originalrezepte nachkochen, 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 19. 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. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Pausenbiss

Syke

Kreismuseum, Kindermuseum, Herrlichkeit 65
Miriam Schulz
Fr, 22.05.26, 15:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 51,60 €, Kleinstgruppe: 66,00 €
Keine Ermäßigung möglich
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 11.02.26
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 €, Kleinstgruppe: 31,40 €, Kleinstgruppe: 44,00 €
Kursnummer: 23111001

Vortrags-Veranstaltungen für Eltern

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 Mallow.

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. Ferner wird es viel Raum für Fragen geben.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Britta Boettcher
Mi, 18.02.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105004

Mehrsprachig aufwachsen

Eine Kooperation mit der Stadt Syke

„Mama spricht deutsch, Papa spricht spanisch, zusammen sprechen wir englisch.“ Der Vortrag zeigt, wie Kinder, die mit mehr als einer Sprache aufwachsen, optimal begleitet werden können. Erfahren Sie: wie Kinder sprechen lernen, welche Bedeutung die Erstsprache für ihre sprachliche und emotionale Entwicklung hat, wie der Spracherwerb der Erstsprache oder Muttersprache und wie der gleichzeitige Erwerb mehrerer Sprachen erfolgt, wie Mehrsprachigkeit in Kindergarten und Grundschule unterstützt werden kann.

Syke

Mariam Bekdach
Di, 17.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tage, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23105006

AK Erinnerungen und Erfahrungen -Geschichten, die uns prägen

In Kooperation mit dem Kreismuseum und der Stadt Syke

Wir sind ein kulturhistorischer Gesprächskreis, der sich mit Themen aus verschiedenen Zeitabschnitten wie Kinder- und Jugendzeit, Erwachsenenleben und Leben im Alter austauscht. Hast du dich schon einmal gefragt, welche Geschichten in dir stecken? Und welche in den Menschen um dich herum? In unserem Gesprächskreis teilen wir persönliche Erinnerungen und entdecken gemeinsam, wie sie uns und unsere Kultur geprägt haben.

Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Jeden dritten Dienstag im Monat.

Syke

Kreismuseum, Diele, Herrlichkeit 25
Mahaine Goldmann
Di, 17.02.26, 14:30 Uhr
5 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23101008

Belebte Wälder – Einführung in die Kunst des Fährtenlesens

Der Wald ist voller Leben. Welche Tiere leben in unseren heimischen Wäldern? Viele Tiere leben für uns verborgen. Sie verraten sich nur durch Trittsiegel, Losungen, Fraßspuren, Grabungen, Reviermarkierungen, etc. Diese Spuren wollen wir gemeinsam bei einem Gang durch die Natur entdecken und deuten. Das Seminar findet ausschließlich im Freien, z.T. unter einem Sonnensegel, statt. Bitte denken Sie an geeignete Kleidung für einen Gang durch Wald und Gras. Veranstaltungsort wird nach Buchung bekannt gegeben. Das Seminar findet ausschließlich im Freien, z.T. unter einem Sonnensegel, statt. Bitte denken Sie an geeignete Kleidung für einen Gang durch Wald und Gras.

Syke

Axel Brenk
Mi, 29.04.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23110001

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 Wasserfläche 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 Elsfleth 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 Seesaniierungsprojekt 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.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Hans-Heinrich Schuster
Mi, 04.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23104001



Das Syker Friedeholz - wo sich Natur und Kultur begegnen

Bei einem erholsamen Waldspaziergang in Begleitung des Revierförstern Heinz-Dieter Tegtmeier kann der Wald in seiner Vielfalt erlebt werden. Nebenbei gibt es interessante Informationen zur Lebensgemeinschaft von Bäumen, Pflanzen und Tieren und ihrer Bedeutung für das hiesige Klima. Darüber hinaus führt der Weg zu versteckten Skulpturen und verwunschenen Plätzen, so dass auch lange in Syke ansässige Bürger noch viel Neues entdecken können. Anmeldung erforderlich. Treffpunkt: Syke, Waldfriedhof an der B6. Bitte denken Sie an geeignete Kleidung.

Syke

Heinz-Dieter Tegtmeier
Mi, 10.06.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23104002



Eine Sommernacht mit Fledermäusen

Fledermausbeobachtungsspaziergang, auch für Kinder ab 7 Jahre geeignet in Kooperation mit dem BUND Kreisgruppe Diepholz

Die kleine Wanderung verläuft zuerst im Randbereich von Siedlung und Waldrand, wo besonders gerne Große Abendsegler und Zwergfledermäuse fliegen. Führt dann zu den städtischen Teichen, an denen Wasserfledermäuse über der Wasseroberfläche kreisen. Mit Hilfe des hellen Vollmonds werden die fliegenden Säugetiere in der Nacht länger zu sehen sein. Bei der Bestimmung der Fledermausarten hilft ein „Batdetektor“, der die Rufe im Ultraschallbereich hörbar macht. Unterwegs erfahren die Teilnehmenden einiges über die Ernährung, Lebensräume, Fortpflanzung und Quartiere der Fledermäuse sowie über die Gefährdungen, denen sie ausgesetzt sind. Treffpunkt: Parkplatz Syker Vorwerk (Waldstraße 76) Taschenlampen können mitgebracht werden. Nur bei eindeutigem starken Dauerregen wird der Termin um eine Woche verschoben.

Syke

Henning Greve
Sa, 11.07.26, 21:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23104003



Kultur

Ein Nähkurs - maßgeschneidert für Sie!

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
 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. Ob Sie mit dem Nähen erst anfangen möchten oder schon Kenntnisse haben, gemeinsam macht das Nähen noch mehr Spaß! Gearbeitet wird in einer Kleingruppe. Neue Teilnehmende melden sich bitte zur Vorbesprechung bei der Dozentin unter: naehen.vhs@mail.de
 Die Kurse finden im zweiwöchigen Rhythmus statt.

Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Ellen Haß

Termin 1:

Sa, 07.02.26, 10:00 Uhr - 14:30 Uhr
 Weitere Termine: 21.02., 07.03., 21.03.2026.
 4 U-Tage, 24 U-Std., 96,00 €,
 Kleinstgruppe: 132,00 €
 Kursnummer: 23209001

Termin 2:

Sa, 18.04.26, 10:00 Uhr - 14:30 Uhr
 Weitere Termine: 30.05., 13.06., 27.06.2026
 4 U-Tage, 24 U-Std., 96,00 €,
 Kleinstgruppe: 132,00 €
 Kursnummer: 23209002

Digital malen auf dem iPad mit Procreate

Zeichnen und malen mit dem Tablet? Lernen Sie, wie Sie mit Procreate tolle digitale Illustrationen auf dem iPad erstellen können. Egal, ob Sie gerade erst anfangen oder bereits fortgeschritten sind - hier können Sie Ihre Ideen zum Leben erwecken! Im Kurs erfahren Sie, wie die Grundlagen des Programmes funktionieren, wie Sie Pinsel erstellen, Ebenen benutzen, harmonische Farbpaletten einsetzen können und erhalten hilfreiche Tricks, um einzigartige digitale Kunstwerke zu gestalten. Teilnehmer benötigen ein iPad mit compatiblem Stift und das Programm Procreate.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Lisa Brenk
 Mo, 16.02.26, 16:30 Uhr
 4 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
 Kleingruppe: 33,40 €,
 Kleinstgruppe: 44,00 €
 Kursnummer: 23207006



Foto: pexels.com

Chinesische Tuschmalerei

Die chinesische Tuschmalerei, zeichnet sich sehr stark durch ihre Eleganz und die Kunst des Auslassens aus. Jeder gesetzte Pinselstrich und jeder nicht gesetzte Pinselstrich hat dabei eine Bedeutung. Die ausgelassenen Teile der Leinwand lassen Raum für Interpretationen. Gemalt wird mit Pinsel und Tusche auf Seidenpapier, Reispapier oder Fächer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 €, die vor Ort - nach Verbrauch - mit der Dozentin abgerechnet werden. Achtung: der Kunstraum befindet sich im OG, es ist kein Fahrstuhl vorhanden.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Jinling Zhao-Wohlers
 Sa, 07.03.26, 13:00 Uhr
 2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
 Termine: Sa, 07.03. und So, 08.03.26
 jeweils 13:00 - 16:00 Uhr
 Kleingruppe: 33,40 €,
 Kleinstgruppe: 44,00 €
 Kursnummer: 23207002



Côte d'Azur

Eine kulturgeschichtliche Bilder-Reise

In Kooperation mit der Stadt Syke

Die südfranzösische „Côte d'Azur“ hat ihren Namen aufgrund der azurblauen Küste wohlverdient, denn reizvolle felsige Landschaften, mondäne Küstenstädte, ruhige Bergdörfer und die unübertreffliche südfranzösische Küche erwarten Sie! Während des Vortrags schlendern Sie in Menton, Saint Paul de Vence und Villefranche durch das in Stufen ansteigende Gassengewirr und bewundern die schönen Häuser, die an den Berghängen hinaufzuklettern scheinen! Dieser kulturgeschichtliche Bilder-Vortrag führt auf den Spuren bekannter Künstler wie Auguste Renoir, Claude Monet, Pablo Picasso, Henri Matisse und Marc Chagall auch nach Nizza, Vence, Antibes und Cannes-sur-Mer. Der Besuch der Gärten der Villa Rothschild und der Kunstsammlung „Fondation Maeght“ werden das Themenspektrum abrunden.

Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1
Klaus Kirmis
Di, 10.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23206003

Kleine Geschichte der europäischen Kunst von der Antike bis zur Gegenwart

Teil 14: Barock in Italien

In diesen Tagesseminaren werden bedeutende Werke der Architektur, Plastik und Malerei behandelt. Besprochen werden stilbildende Meisterwerke im Zusammenhang mit ihren sozialgeschichtlichen Entstehungsbedingungen. Als Ergänzung zu den vorangegangenen Seminaren wird ein besonderer Schwerpunkt auch auf die Ausprägungen der Bildhauerei gelegt. Dieses Seminar befasst sich intensiv mit der Kunst des Barock. Der Besuch vorangegangener Seminare ist keine Teilnahmevoraussetzung. Auch Kunstliebhaber/-innen ohne Vorkenntnisse sind jederzeit willkommen. Bitte einen Imbiss und ein Getränk mitbringen!

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Klaus Kirmis
Sa, 25.04.26, 10:15 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 32,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23206001

Ich male meinen Lieblings-Mensch oder Tier

Kopf, Körper, Ausdruck, Proportionen, Eigenheiten - beim Malen eines Lebewesens ist viel zu beachten. In diesem Kurs lernen Sie, Schritt für Schritt ein Porträt eines lieben Menschen oder Ihr Haustier in Acryl- oder Ölfarbe zu malen. Bringen Sie bitte mit, was Sie an Malutensilien haben. Wenn etwas fehlen sollte, kann das Benötigte bei der Kursleiterin nachgekauft werden.

Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, Zeitschriften oder eigene Fotos, auf denen Details zu erkennen sind (als Zeichenvorlage). Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 2,00 € bis 30,00 €, die vor Ort - nach Verbrauch - mit der Dozentin abgerechnet werden.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Jinling Zhao-Wohlers
Sa, 14.03. und So, 15.03.26,
jeweils 13:00 - 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 33,40 €,
Kleinstgruppe: 44,00 €
Kursnummer: 23207007

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/Feenlicht 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 Erna Kumpfe
Sa, 21.03.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,
Kleingruppe: 16,90 €
Kursnummer: 23209005

Ein Bild vom Lieblingsplatz malen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die gemütliche Lesecke, der schattige Sitzplatz im Garten oder ein verträumter Bachlauf - malen Sie Ihren Lieblingsplatz oder Ihre Lieblingslandschaft. In diesem Kurs lernen Sie, Schritt für Schritt in Acryl- oder Ölfarbe zu malen. Bringen Sie bitte mit, was Sie an Malutensilien haben. Wenn etwas fehlen sollte, kann das Benötigte bei der Kursleiterin nachgekauft werden. Bitte mitbringen: vorhandene Malutensilien, Zeitschriften oder eigene Fotos, auf denen Details zu erkennen sind (als Zeichenvorlage). Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von ca. 2,00 € bis 30,00 €, die vor Ort - nach Verbrauch - mit der Dozentin abgerechnet werden.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Jinling Zhao-Wohlers
Sa, 18.04. und So, 19.04.26,
jeweils 13:00 - 16:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 33,40 €, Kleinstgruppe: 44,00 €
Kursnummer: 23207008

Malen im Punktstil - Kurztrip in die Traumzeit

Entdecken Sie eine faszinierende Maltechnik vom anderen Ende der Welt: das sogenannte »Dot Painting«, das von den traditionellen Punktmustern der australischen Ureinwohner inspiriert ist. In diesem Kurs gestalten Sie eigene abstrakte Bilder aus unzähligen farbigen Punkten. Schritt für Schritt entstehen daraus lebendige Ornamente und meditative Muster. Gearbeitet wird mit hochwertigen Acrylfarben auf dunklem Tonkarton - und statt klassischer Pinsel kommen dabei Werkzeuge wie Stöckchen, Wattestäbchen und Zahnstocher zum Einsatz. Alle Materialien stellt die Kursleitung bereit. Bitte zahlen Sie vor Ort eine Umlage von 5,00 € pro Person.

Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59
Laila Seidel
Sa, 25.04.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 20,20 €,
Kleinstgruppe: 22,00 €
Kursnummer: 23207009

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 Erna Kumpfe
 Sa, 21.03.26, 14:00 Uhr
 1 U-Tag, 2 U-Std., 6,60 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 23209006



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: 28.03., 10:00 - 12:15 Uhr und am 11.04., 10:00 - 11:30 Uhr, am zweiten Termin werden die Arbeiten verfertigt.

Achtung: der Kunstraum befindet sich im OG, es ist kein Fahrstuhl vorhanden.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Petra Erna Kumpfe
 Sa, 28.03.26, 10:00 Uhr
 2 U-Tage, 5 U-Std., 16,50 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 23210002



Junge VHS: 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. 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, Kindermuseum, Herrlichkeit 65
 Petra Erna Kumpfe
 Sa, 11.04.26, 14:00 Uhr
 1 U-Tag, 2 U-Std., 6,60 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 23209004



Cooler und kunstvolle Bilder mit dem Handy

Fotografieren mit dem Smartphone ist so viel mehr als nur hinhalten, draufdrücken und fertig! Vergessen Sie ab sofort die nichtssagende „Bilderflut“, denn in Ihrem Smartphone steckt eine Kamera / App, die nur darauf wartet, zielgerichtet eingesetzt zu werden für Porträts, Makros, Fotos mit Tiefe oder Panoramaaufnahmen. Mit dem Fotowissen aus diesem Kurs und das Knowhow für »bewusstes Sehen«, optimale Motivansprache und Bildgestaltung können Sie Ihren Urlaub, Ihre Familie oder Berufliches in gelungenen Bildern festhalten! 1. Abend: Theorie-Fototechnik in Smartphones (Kamera-App und diverse Modi), fotografischen Grundlagen und Bildgestaltung; 2. Tag: Fototour in den Edgar-Deichmann-Park und die Hauptstraße. Mit Lichtverhältnissen experimentieren, Schärfe richtig setzen, Belichtung und Farbgestaltung anpassen und so Stimmungen optimal nutzen. Mitzubringen: Smartphone (egal, ob iPhone, Samsung, Xiaomi oder Google etc.) mit vollem Akku und Speicherplatz für Fotos. 1. Abend: Di. 24.03.26 von 18:30 - 20:45 Uhr) in der Boschstr. in Syke. 2. Tag: Fr. 27.03.26 von 14:30 - 17:30 Uhr unterwegs in Syke, Abschlussbesprechung in der Waldstr. 3 in Syke (Raum 2)

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Gundolf Renze
 Di, 24.03.26, 18:30 Uhr
 2 U-Tage, 7 U-Std., 35,00 €,
 Kleingruppe: 42,00 €,
 Kleinstgruppe: 60,00 €
 Kursnummer: 23211001



Kultur-Café in der »Alten Posthalterei«

Ein Ort der Begegnung

Kulturelles – Interkulturelles –
 Politisches – Menschliches

Die aktuellen Veranstaltungsreihen finden Sie auf Seite 186. Einzelveranstaltungen und Termine im Faltblatt des Vereins.

Café und historischer Spieker, Waldstr. 3, 28857 Syke

• Café von Di. bis So. 14:00 – 17:00 Uhr geöffnet

Café-Betreiber: Rund ums Syker Rathaus e. V.
 Internet immer aktuell: www.cafe-syke.de

Traumfänger basteln

Für Erwachsene

Auf der Grundlage von alten CDs oder Deckchen entstehen mit Wolle und Papier sowie weiterer individueller Verzierung mittels Perlen, Federn, Knöpfen u.v.m. dekorative Traumfänger oder Hingucker für den Garten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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 Erna Kumpfe

Sa, 28.03.26, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,

Kleingruppe: 16,90 €

Kursnummer: 23209007



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, 13.04.26, 19:00 Uhr

6 U-Tage, 18 U-Std., 75,00 €,

Kleinstgruppe: 99,00 €

Kursnummer: 23209003

Illustrieren! Mit Aquarell, Buntstift und Acryl

Erleuchte einen Text mit deinen Bildern

Illustrieren bedeutet veranschaulichen, einen Text beleuchten und erhellen. Egal ob einen selbstgeschriebenen Text oder ein Gedicht, ein populäres Kinderbuch, einen Songtext, ein Zeitungsartikel oder das Lieblingsbuch... Wir wollen uns damit beschäftigen, die Bilder hinter den Worten zu finden und auf das Papier zu bringen. Mit verschiedensten Techniken erarbeiten wir eine oder mehrere Illustrationen, die zu einem Textstück passen. Wir erstellen Skizzen, suchen die beste Bildkomposition, beschäftigen uns mit Tiefe, Licht und Schatten und experimentieren mit verschiedenen Materialien. Anschließend kümmern wir uns um die Nachbearbeitung und klären die Frage, wie man eine Illustration digitalisiert. Der Kurs eignet sich für alle, die Lust haben in die Grundlagen der Kunst des Illustrieren einzutauchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Einen selbstgeschriebenen Text/Roman/Gedicht oder einen Lieblingstext und bevorzugte Zeichenmaterialien.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Lisa Brenk

Mo, 13.04.26, 16:30 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 51,60 €,

Kleinstgruppe: 66,00 €

Kursnummer: 23207004

IN SYKE

Bücher

beglücken, verändern, helfen!



Schüttert
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
lesen · schreiben · lernen · schenken
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ

Shoppern ohne Öffnungszeiten
in unserem **Onlineshop!**
www.schuettert.de



www.schuettert.de

Lass den KLICK! in Deiner Stadt

Die Geschichte Ihres Lebens: Autobiografisch schreiben

Jeder Mensch hat eine Geschichte zu erzählen; die seines Lebens. Doch wie fängt man an? Was möchte man erzählen? Wie ist eine Autobiografie aufgebaut? Und welche Übungen helfen dabei, sich an Vergangenes zu erinnern? Dabei geht es nicht darum, ein literarisches Meisterwerk zu schaffen, sondern darum, mit der eigenen Stimme zu erzählen: die Kindheit wieder aufleben zu lassen, lustige Anekdoten oder auch ernste Momente niederzuschreiben. Sie erhalten von mir praktische Übungen, einen hilfreichen Fragenkatalog sowie Gliederungshilfen, um aus Ihren Erinnerungen eine spannende Geschichte entstehen zu lassen. Veranstaltungsort: Syke, Cafe Alte Posthalterei, Waldstr. 3 (Eingang vom Rathausparkplatz!, von hinten). Bitte mitbringen: Ihr bevorzugtes Schreibmedium (z.B. Block, Notizbuch, Laptop oder Tablet). Kleinstgruppe!

Syke

VHS, Waldstr. 3
 Lisa Brenk
 Mi, 15.04.26, 09:30 Uhr
 3 U-Tage, 9 U-Std., 49,50 €
 Kursnummer: 23202001



Märchenhafte Scherenschnitte

Ein kreativer Einstieg für Anfänger/-innen

Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt des Scherenschnitts. Nach einer kurzen Einführung beginnen Sie unter Anleitung mit einfachen Formen, bevor Sie Schritt für Schritt mehr falten, gestalten und experimentieren. Inspiration bieten die Natur sowie die poetischen Motiven des Märchenerzählers Hans Christian Andersen, der selbst ein Meister des Scherenschnitts war. Mit starken Kontrasten und einem Hauch Fantasie entstehen märchenhafte Bilder. Sie erhalten viele praktische Tipps und Anregungen, um das Gelernte auch zu Hause weiterzuführen. Bitte eine Schere mitbringen. Weitere Materialien werden gestellt - zahlen Sie dafür vor Ort eine Umlage von 2,50 € pro Person. Hinweis: Dieser Kurs ist auch für Teilnehmer mit Farbsehschwäche geeignet.

Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59
 Laila Seidel
 Sa, 25.04.26, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 13,20 €,
 Kleingruppe: 20,20 €, Kleinstgruppe: 22,00 €
 Kursnummer: 23207005

Korbflechten mit Weiden, Flechten mit Binsen

In Kooperation mit dem Kreismuseum Syke

Von den Bauern früher häufig selbst geflochten und oft als Kartoffelkörbe in Gebrauch, sind Schanzen oder Schwingen Körbe, die mit einfachsten Mitteln und einfachster Technik aus Weiden hergestellt werden können. Im zweiten Teil besteht die Möglichkeit, ein sehr weiches Material kennenzulernen: Binsen, mit denen kleine eckige Behältnisse geflochten werden können. Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen. Zusätzlich: eine Gartenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange. Es kommen Materialkosten in Höhe von 12,00 € hinzu. Das Material wird bereitgestellt.

Syke; Kreismuseum; Kinderwerkschule

Hanswerner Kirschmann
 Sa, 09.05. und So, 10.05.26,
 jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr
 2 U-Tage, 18 U-Std., 63,00 €,
 Kleingruppe: 75,00 €,
 Kleinstgruppe: 110,00 €
 Kursnummer: 23210003

Mit Aquarell malen!

Kurs für Anfänger/-innen

Traumhafte, sanft verlaufende Landschaften oder farbenfrohe, kräftige Illustrationen - die Möglichkeiten, mit Aquarellfarben zu malen, sind vielfältig. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die passenden Farben und Papiere auswählen, wie Sie sich eine eigene Farbpalette zusammenstellen und die Grundlagen der Aquarellmalerei - zum Beispiel die Techniken Nass-in-Nass oder Lasieren. Außerdem erfahren Sie, mit welchen Malmitteln Sie Ihren Bildern den letzten Schliff verleihen können. Bitte mitbringen: Stifte, Pinsel, Aquarellfarben sowie Aquarellpapier. Bitte beachten Sie: Der Kursraum befindet sich im Obergeschoss und ist nur über eine Treppe zu erreichen.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Lisa Brenk
 Mi, 27.05.26, 17:30 Uhr
 3 U-Tage, 9 U-Std., 36,70 €,
 Kleinstgruppe: 49,50 €
 Kursnummer: 23207001

Nature Journaling - Die Natur mit Farben und Stift entdecken

Nature Journaling bedeutet, mit Stift und Skizzenbuch in die Natur einzutauchen und Beobachtungen zeichnerisch festzuhalten. So lernen Sie nicht nur die Tier- und Pflanzenwelt vor Ihrer Haustür besser kennen, sondern schulen auch Ihre Aufmerksamkeit und den Blick für die verborgene Schönheit um sich herum. Zeichnerisches Talent ist nicht erforderlich; nur Neugier und Freude am Draußensein. Die Veranstaltung findet ausschließlich im Freien, z.T. unter einem Sonnensegel, statt. Bitte denken Sie an geeignete Schuhe und Kleidung sowie ggfs. ein Getränk. Bitte mitbringen: Ein Skizzenbuch mit festem Papier, Lieblingsstifte und ggfs. Aquarellfarben. Veranstaltungsort ist Syke - der genaue Standort wird nach Anmeldung mitgeteilt.

Syke

Lisa Brenk
 Mo, 01.06.26, 16:30 Uhr
 3 U-Tage, 9 U-Std., 36,70 €,
 Kleinstgruppe: 49,50 €
 Kursnummer: 23207003

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.

Innere Balance finden mit Progressiver 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 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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch dicke Socken. Hinweise: Umkleidemöglichkeit vor Ort; barrierearmer Zugang

Syke

Gymnastikhalle
Sabine Helm-Schmidt
Di, 03.03.26, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €,
Kleingruppe: 57,50 €
Kursnummer: 23301021



Foto: pexels.com

Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -kurse

Ausführliche Infos auf Seite 125 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Blutegeltherapie – Historie, Anwendung und aktueller Kenntnisstand

Ein kompakter Einblick in ein traditionsreiches naturheilkundliches Verfahren

Die Blutegeltherapie ist eines der ältesten naturheilkundlichen Verfahren. In dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie einen verständlichen Überblick über Geschichte, Anwendung und heutige Einsatzgebiete medizinischer Blutegel. Zudem werden Wirkmechanismen, notwendige Rahmenbedingungen sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse vorgestellt. Zusätzlich besteht die Möglichkeit Blutegel aus der Nähe zu betrachten. Die Veranstaltung dient der Gesundheitsbildung und ersetzt keine medizinische Beratung.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Kathrin Brengelmann
Di, 17.02.26, 19:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23303000



»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. Hierzu bitte bei der Anmeldung eine gültige E-Mailadresse und Geburtsdatum hinterlegen, beides wird vor Kursstart an das DRK weitergereicht. Die Kurse finden jeweils in der DRK Geschäftsstelle, Herrlichkeit 30, Syke statt und werden von Ausbildern des DRK geleitet.

Jeder kann helfen: Schnelle Hilfe für Babies und Kleinkinder

Viele haben im Erste-Hilfe-Kurs für den Führerschein Grundwissen erworben – doch ohne Übung gerät vieles in Vergessenheit. Zudem ging es damals meist um Hilfe für Erwachsene. Was aber ist bei Kleinkindern und Säuglingen anders? Der Abend bietet Eltern, Großeltern und Interessierten einen Überblick über aktuelle Empfehlungen und mehr Sicherheit bei lebensrettenden Sofortmaßnahmen. Geübt werden Wiederbelebung, richtige Lagerung und Wundversorgung – angepasst an die Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmenden.

Mo, 02.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23303004

Jeder kann helfen: Wie leiste ich Hilfe für bzw. an Senioren?

Mit zunehmendem Alter machen wir uns Sorgen um unsere Liebsten: Was tun, wenn der Partner zusammenbricht oder die Eltern reglos sind? Viele wissen nicht, wie sie in einem Notfall richtig handeln oder fürchten Fehler. Der Abend zeigt, dass jede/r helfen kann: Demonstriert werden stabile Seitenlage, Atemspende, Herzdruckmassage und die Nutzung von Defibrillatoren. Die Inhalte richten sich nach den Fragen der Teilnehmenden. Es handelt sich nicht um einen vollständigen Erste-Hilfe-Kurs.

Do, 19.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23303003

Jeder kann helfen: Was tun beim Motorrad-Unfall?

Die ersten milden Temperaturen im März laden dazu ein, wieder aufs Bike zu steigen. Doch nasses Laub, Pfützen oder ein Ausweichmanöver führen immer wieder zu Unfällen. Oft liegt der letzte Erste-Hilfe-Kurs schon lange zurück: Helm abnehmen oder besser draufassen? Wie war das noch mit der stabilen Seitenlage? Gemeinsam mit dem DRK werden aktuelle Hilfestellungen sowie Informationen und Übungen zu Wunden und Verbänden, Absicherung von Unfallstellen, Bewusstlosigkeit, Schädel-Hirn-Verletzungen inklusive Helmabnahme sowie Wiederbelebung vermittelt. Eine Teilnahmebescheinigung kann ausgestellt werden, der Kurs ist jedoch nicht als Führerschein-Nachweis nach §19 FeV geeignet und erhält auch keine Anerkennung durch die Berufsgenossenschaft.

Di, 10.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 23303005



Foto: pexels.com

Natur-Resilienz-Training

Sieben Schritte zu mehr Gelassenheit

Unser Alltag ist geprägt von Reizen, Ablenkungen und Informationsflut – echte Erholung kommt dabei oft zu kurz. Dieses siebenwöchige Natur-Resilienz-Training lädt dazu ein, im Raum Natur neue Wege zur Entschleunigung und den inneren Stärken zur Stressbewältigung zu entdecken. Im Mittelpunkt stehen die sieben Wurzeln der Resilienz: Optimismus, Beziehungspflege, Achtsamkeit, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, kreatives Lösungsdenken und zielorientiertes Handeln. Durch praktische Übungen und Reflexion in der Natur lernen Sie, Belastungen gelassener zu begegnen und Krisen als Chancen zu verstehen. Neben der Vermittlung der Theorie zum Natur-Resilienz-Training werden diverse Übungen zur Stressbewältigung und Achtsamkeit durchgeführt. Hierzu werden Naturmaterialien und Schreibzeug benötigt. Es wird einzeln, in Partner- und Gruppenarbeit gelernt. Hinweis: Bitte geeignete Kleidung und Verpflegung mitbringen. 1. Termin: Theorie in der Boschstraße 7, Syke, ab Termin 2: Treffpunkt Waldstraße, Parkplatz, Syke (Nahe der Seniorenresidenz »Deutsche Eiche«)

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Petra Sünner
 Sa, 14.03.26, 14:00 Uhr
 7 U-Tage, 21 U-Std., 73,50 €,
 Kleingruppe: 85,50 €
 Kursnummer: 23301012



Rauchen durch E-Zigaretten im Aufwärtstrend

In Kooperation mit der Stadt Syke und release e.V.

In den letzten 20 Jahren sanken die Zahlen der Rauchenden deutlich. Doch mit der Einführung von E-Zigaretten/ Vapes ist eine Trendumkehr zu beobachten. Vor allem auf Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene wirkt das Vapen verlockend. Dies ermöglicht einen weitgehend unauffälligen Nikotinkonsum mit einem technischen, farbenfrohen Gerät. Gleichzeitig ist über die Gefahren weniger bekannt. Neben E-Zigaretten wird auch über Trends wie Wasserpfeife/Shisha-Rauchen oder Lachgaskonsum eingegangen. Lachgas, als sanftes Narkosemittel beim Zahnarzt bekannt, wird zunehmend als vermeintlich »spaßige« Partydroge missbraucht. Die Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention release e.V. klärt in diesem Vortrag über die (neuen) Gewohnheiten des Rauchens auf, diskutiert Konsequenzen und geht der Frage nach wie Eltern reagieren können, um ihr Kind zu schützen. Anmeldung erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Dr. Patrick Ehnis
 Di, 21.04.26, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Kursnummer: 23303002



Foto: freepik.com

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen (Yogakissen) und warme, rutschfeste Socken und ein Getränk.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Martina Elfendahl
 Do, 05.02.26, 16:00 Uhr
 11 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,
 Kleingruppe: 64,50 €
 Kursnummer: 23301005



Hatha Yoga - die Verbindung von Körper, Geist und Seele

Hatha Yoga ist mehr als Bewegung - es ist ein achtsamer Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch eine bewusste Praxis entwickelst Du Kraft und Stabilität, öffnest dich für Beweglichkeit und Leichtigkeit und findest zugleich deine innere Balance. Jede Haltung lädt dich ein, dich selbst klarer zu spüren. Jeder Atemzug wird zum Anker in diesem Moment. In dieser Verbindung entsteht ein Raum, in dem Du Ruhe findest - und neue Energie für deinen Alltag schöpfen kannst. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage (Yogamatte), eine Decke, ein Kissen (Yogakissen) und warme, rutschfeste Socken und ein Getränk.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
 Martina Elfendahl

Termin 1:

Di, 10.02.26, 18:45 Uhr
 10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
 Kleingruppe: 82,00 €
 Kursnummer: 23301017

Termin 2:

Di, 02.06.26, 18:45 Uhr
 5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
 Kleingruppe: 42,00 €
 Kursnummer: 23301027



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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Syke

Erlenschule Gymnastikhalle,
La-Chartre-Str. 10
Rita Sürken

Termin 1:

Mo, 09.02.26, 16:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23301001

Termin 2:

Mo, 11.05.26, 16:45 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 49,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €
Kursnummer: 23301011

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 welchen kleinen Übungen Sie Ihre Kraft steigern, Ihre Muskeln entspannen, die Atmung vertiefen und eine Auszeit vom Gedankenkarussell nehmen können. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage (Yogamatte), eine Decke, ein Kissen (Yogakissen) und warme, rutschfeste Socken und ein Getränk.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Martina Elfendahl
Do, 05.02.26, 18:30 Uhr
11 U-Tage, 15 U-Std., 52,50 €,
Kleingruppe: 64,50 €
Kursnummer: 23301007

Entspannung mit Qigong

Meistens hilft es schon sich in stressigen Situationen auf sich selbst zu besinnen. Mit Qigong lernen Sie eine meditative Bewegungsform aus China kennen, die sich mit langsamen, aber fließenden Bewegungen positiv auf Ihren Geist und Ihren Körper auswirken kann. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet, daher sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder weiche, flache Schuhe.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ina Wesemann

Termin 1:

Mo, 09.02.26, 16:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 68,00 €
Kursnummer: 23301004

Termin 2:

Mo, 27.04.26, 16:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 23301014

Outdoor-Qigong: 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 fördern die innere Ruhe, stärken die Atmung und bringen den Körper in einen natürlichen Rhythmus zurück. Inmitten der Natur lernen Sie grundlegende Qigong-Formen kennen – einfach und wirkungsvoll für mehr Wohlbefinden, innere Balance und Widerstandskraft im kraftraubenden Alltag. Die Übungen basieren auf der jahrtausendealten chinesischen Gesundheitslehre und sind für jedes Alter geeignet.

Bitte wetterangepasste Kleidung mitbringen. Bei Regenwetter üben wir im Kursraum der VHS in der Boschstraße.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Marc Peper
Di, 04.08.26, 17:30 Uhr
4 U-Tage, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 23301040

Pilates kompakt: Ihr Einstieg

Pilates ist ein sanftes, langsames Bewegungs- und Trainingskonzept, das Menschen aller Altersstufen - auch mit körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen - offen steht. Die Muskulatur wird gekräftigt, Verspannungen und Haltungsschwächen werden entgegengewirkt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Syke

Alin Flindt
Fr, 27.02.26, 08:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 52,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 23301002

Vom Ziehen bis zur Entzündung: Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis

Welche naturheilkundlichen Behandlungsmethoden kann es geben?

Welche Möglichkeiten der Behandlung bietet die Schulmedizin und kann ich die Therapie sinnvoll mit Naturheilkunde ergänzen? Bietet mir die alternative Medizin vielleicht einen Weg meine Medikamente zu reduzieren? Auf diese und andere Fragen wird im Vortrag eingegangen. Anmeldung erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ingrid Behr
Mi, 04.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23303001

Meditation ist mehr

In diesem Kurs verbinden wir stille Achtsamkeitsmeditation mit fernöstlichen dynamischen Meditationen, bei denen Körper und Geist in der Bewegung weich werden dürfen. Durch bewusstes Spüren, fließendes Loslassen und Momente tiefer Ruhe findet das Gedankenkarussell zur Stille. Die Abende schenken Erdung, Klarheit und eine spürbare Rückkehr zur inneren Weite.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Sabine Dieterle
Mo, 13.04.26, 18:15 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 42,00 €
Kursnummer: 23301023

Stark im Alltag: Resilienz fördern mit Autogenem Training und Achtsamkeit

Stressresistenz lässt sich trainieren – mit Methoden, die Körper und Geist stärken. In diesem Kurs lernen Sie das Autogene Training als wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode kennen, die Ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und inneren Ruhe stärkt. Durch gezielte Formeln und Visualisierungen lernen Sie, wie Sie im Sitzen oder Liegen körperliche Prozesse positiv beeinflussen und gezielt entspannen können. Ziel des Kurses ist es, Ihre persönliche Resilienz zu stärken, Achtsamkeit zu fördern und Ihre Gesundheitskompetenz auszubauen: Sie erfahren, wie Sie Stressreaktionen frühzeitig erkennen, Ihre Ressourcen bewusst nutzen und langfristig für Ihr Wohlbefinden sorgen können. Ergänzende Elemente aus dem Qigong, der achtsamen Atmung und der bewegten Meditation unterstützen Sie dabei, die Übungen alltagstauglich zu integrieren. Das Angebot richtet sich an alle, die ihre psychische und körperliche Gesundheit aktiv stärken möchten – ganz ohne therapeutisches Setting. Sie erlangen praktische Werkzeuge für mehr Gelassenheit, besseren Schlaf, mehr Energie und ein souveränes Selbstmanagement im kraftraubenden Alltag. Bitte mitbringen: eigene Matte(n) und Decke, Bequeme Kleidung, großes Handtuch. Die Sporthalle nur in sauberen Turn- oder Hallenschuhen, in Strümpfen oder barfuß betreten. Die Hallenschuhe müssen eine helle Sohle besitzen und dürfen keine Stollen haben. Hinweise: Umkleidemöglichkeit vor Ort; barrierearmer Zugang

Syke

Gymnastikhalle
Sabine Helm-Schmidt
Di, 03.03.26, 18:45 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €,
Kleingruppe: 57,50 €
Kursnummer: 23301020



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 haben. Sie lernen, wie Sie Pflegebedürftige bei der Körperpflege und Mobilisation unterstützen und welche Hilfsmittel die Pflege erleichtern. Neben praktischen Übungen gewinnen Sie Anregungen für Pflege und barrierefreie Wohnraumanpassung. Informationen über Entlastung durch professionelle Dienste und Pflegeversicherungsleistungen 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

Entdecken Sie auch die Klangentspannung für pflegende Angehörige siehe Seite 220.

Discover Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

an information session in English for anyone who prefers not to attend in German

The MBSR mindfulness training program teaches practical ways to handle stress and everyday demands with more calm and clarity. Today, MBSR is offered worldwide in hospitals, schools, and well-known companies as a proven approach to health promotion and stress prevention. In this introductory and information session, you will learn about the method and course structure, and have the opportunity to meet the instructor personally. The 90-minute MBSR Information and Orientation session is free and non-committal. The 8-week MBSR course, conducted in English, will be offered as soon as enough participants express interest in signing up. Exact course dates will be scheduled together once enough participants have expressed interest. For further information contact: Ernest Pokel – Tel. 0172 4172010. Anmeldung erforderlich (Registration required).

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ernest Pokel
Mo, 13.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23301030



Sehen wir uns zum Lachen?

gemeinsam mit der Lachs Schule Bremen

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. Durchführung: Sabine Heimes-Freesemann, Dipl. Soz.Päd., Lach- und Humortrainerin, Gründerin Lachs Schule Bremen
Bitte mitbringen: eine Yogamatte, eine Decke, dicke Socken und genügend zu trinken. Bei trockenem Wetter wird ein Großteil des Seminars im Freien/Wald beim Seminargebäude stattfinden.

Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59
Sabine Heimes-Freesemann
Sa, 09.05.26, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 47,00 €
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 sanfte 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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Leggings, T-Shirt), Gymnastikschuhe oder Socken sowie ein Getränk.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Lydia Neumann
Mo, 02.02.26, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 58,00 €,
Kleinstgruppe (5-6 TN): 69,00 €
Kursnummer: 23302001

Line Dance für Körper und Geist

Beschwingt und fokussiert

Line Dance ist mehr als nur Tanz – es ist ein effektives Training für Koordination, Balance und geistige Fitness! Die schwingvollen Choreografien fördern die Konzentration, schulen das Raumgefühl und regen die Gehirnzellen an. So wird nicht nur das Denkvermögen gestärkt, sondern auch die Beweglichkeit gefördert. Und das Beste: Es dient ganz nebenher Ihrer Gesundheit auf vielen Wegen. Wasser wird als Getränk gern zur Verfügung gestellt und ist in der Gebühr enthalten. Hinweis: In jedem 4-er Block werden andere Choreographien geübt. Bitte in lockerer Kleidung erscheinen und saubere Turnschuhe zum Wechseln mitbringen. An den Nachmittagsterminen können nach dem Kurstermin Kaffee & Kuchen vor Ort erworben werden.

Syke; Tanzschule Augustin

Sonja Augustin
4 U-Tage, 4 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €

Termin 1:

Di, 24.02.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 23302004

Termin 2:

Di, 24.02.26, 20:15 Uhr
Kursnummer: 23302005

Termin 3:

Di, 14.04.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 23302006

Termin 4:

Di, 14.04.26, 20:15 Uhr
Kursnummer: 23302007

Termin 5:

Di, 12.05.26, 14:30 Uhr
Kursnummer: 23302008

Termin 6:

Di, 12.05.26, 20:15 Uhr
Kursnummer: 23302009

- **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

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 ganzheitlich 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. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Ernährung. Der Hormonhaushalt und damit unser gesamter Stoffwechsel verändern sich und diese Veränderung können wir mit einer angepassten Ernährung positiv unterstützen. Die Dozentin ist zertifizierte Fachberaterin für ganzheitliche Gesundheit und gibt in ihrem Vortrag Hilfestellungen und Tipps, die Wechseljahre besser zu meistern. Anmeldung erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Birgit Klingbeil
Mi, 04.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23305004

Methoden des Intervallfasten

Zauberformeln für eine bessere Gesundheit?

Das Heißfasten als Motor für eine bessere Gesundheit wird immer beliebter. Aber was versteht man unter Intervallfasten oder intermittierendem 5:2 bzw. 16:8 Fasten? An diesem Abend erhalten Sie Informationen aus naturheilkundlicher Sicht. Anmeldung erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Ingrid Behr
Mi, 18.02.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23305002

1001 türkische Gerichte

Kochabend - auch für Ungeübte

Beim gemeinsamen Kochen und Essen lernen Sie bekannte und weniger bekannte typische Zutaten und Gewürze sowie das eine oder andere Küchengeheimnis der türkischen Küche kennen. Wie bereits in den vergangenen Jahren wird für jeden Kochabend ein anderes Menü zusammengestellt. So lernen auch Teilnehmer*innen aus früheren Kursen etwas Neues. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen ca. 12,00 € zusätzliche Kosten für Lebensmittel pro Abend. Diese sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Syke

Berufsbildende Schulen; Küche;
Geb. A1 R. 102
Kader Güllü
Mi, 11.02.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 23305006

ICH-nehme-ab. Das Training für einen gesundheitsfördernden Lebensstil

Erstattungsfähig über die Krankenkassen!

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. Die Materialgebühren sind nicht erstattungsfähig.

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 €, zzgl. 68,00 € Materialkosten.
Kursnummer: 23305012

Wenn Essen das Leben bestimmt – Essstörungen bei Jugendlichen verstehen

Immer mehr Kinder und Jugendliche verlieren die Kontrolle über ihr Essverhalten – mit dramatischen Folgen. Magersucht und Ess-Brech-Sucht nehmen zu, und die Betroffenen werden immer jünger: Schon Elf- oder Zwölfjährige rutschen in die Krankheit. Während der Pandemie stiegen die Klinikeinweisungen um bis zu 40 Prozent. Warum entwickeln junge Menschen eine Essstörung? Welche Warnsignale sollten Eltern, Lehrkräfte oder Freunde ernst nehmen – und wo finden Familien Hilfe? Ein erfahrener Jugendarzt gibt Einblicke in Ursachen und Verlauf dieser lebensbedrohlichen Erkrankung. Er engagiert sich im Verein „change my way“ e. V. und zeigt in einem kurzen Dokumentarfilm, wie Betroffene und Angehörige Wege aus der Krankheit finden können. Der Abend richtet sich an Eltern, Lehrkräfte, Fachkräfte, Ehrenamtliche im Sport sowie alle, die junge Menschen begleiten und unterstützen wollen. Es bleibt Raum für Fragen und Austausch. Anmeldung erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Dr. Holger Theek
Di, 10.02.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23305020

Nordische Kost mit Inspirationen aus dem Süden

Einblick in die »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 Fisch, gepaart mit gesunden Ölen 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. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 13,00 €). Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche,
La-Chartre-Str. 9
Birgit Klingbeil
Di, 27.01.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 22,50 €
Kursnummer: 23305003

Fingerfood auf Türkisch

Wir bereiten original türkische Spezialitäten zu, die auch gut für Gäste geeignet sind und sich gut vorbereiten lassen. Die Rezepte werden sich etwas unterscheiden, so dass auch Teilnehmer*innen aus früheren Kursen etwas Neues lernen können. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen ca. 12,00 € zusätzliche Kosten für Lebensmittel pro Abend. Diese sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Syke

Berufsbildende Schulen; Küche;
Geb. A1 R. 102
Kader Güllü
Di, 03.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 23305005

Vegane Currys

Würzige Ideen für die schnelle Küche

Vegetarische und vegane Currys sind ein Fest für jeden Gaumen. Die Kombination aus frischem Gemüse, Hülsenfrüchten und aromatischen Gewürzen gibt einen intensiven Geschmack. Ob mit Kichererbsen, Linsen oder Süßkartoffeln, die Vielfalt ist riesig und dabei eignen sich Currys für jede Jahreszeit. In diesem Kochworkshop bereiten wir leckere und gesunde Speisen zu. 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
Do, 05.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 23305015

Alleskönner Hülsenfrüchte

Jede Menge Proteinpower - aber auf die vegane Art

Sommerliche Gemüsegerichte, schnell, lecker und frisch. Unwiderstehliche Nudelgerichte, Gemüsepfannen, Suppen, Salate und fruchtige Desserts. Sommerrezepte haben Hochkonjunktur, denn die sonnenverwöhnten Früchte und Gemüse schmecken jetzt besonders aromatisch und intensiv. Kreieren sie sommerliche Highlights! Die vegetarischen Rezepte lassen sich ohne großen Aufwand in vegane Rezepte umwandeln. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche,
La-Chartre-Str. 9
Birgit Klingbeil
Do, 16.04.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 23305009

Wild & Wirkungsvoll - Wildpflanzen für Küche und Hausapotheke

Was wächst denn da? In diesem Kurs lernen Sie, heimische Wildpflanzen bewusst wahrzunehmen und zu bestimmen sowie ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten in Küche und Hausapotheke kennenzulernen. Neben der Kräutersammlung und der spannenden Theorie steht die Verarbeitung der Wildkräuter zu Tinkturen, Kräuterölen, Salben und Kräuternessig im Mittelpunkt. Die fertigen Produkte können Sie anschließend mit nach Hause nehmen. Bringen Sie dazu bitte 3 ausgekochte Schraubgläser mit. Bitte denken Sie an geeignete Schuhe und Kleidung sowie ein Getränk. Die Veranstaltung findet ausschließlich im Freien, z.T. unter einem Sonnensegel, statt. Zzgl. Materialkosten: 5€ pro Person pro Termin (vor Ort bar zu entrichten). Der genaue VA-Ort wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekanntgegeben.

Syke

Axel Brenk
Sa, 18.04.26, 10:00 Uhr
4 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,
Kleingruppe: 68,00 €
Kursnummer: 23305007



Mehr Power für das Immunsystem

Wie wir das eigene Immunsystem ganzheitlich stärken können

Ein starkes Immunsystem ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Körpers. Und es gibt eine Vielzahl an Maßnahmen, den Körper vor Krankheiten, Infektionen und anderen schädlichen Einflüssen zu schützen. Eine gesunde Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien ist, spielt dabei eine wichtige Rolle. Zusätzlich können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel unseren Körper bei der Immunabwehr unterstützen. Aber auch andere Faktoren, wie z. B. ausreichend Schlaf, ein gutes Stressmanagement und regelmäßige Bewegung tragen zu einem starken Immunsystem bei. Die Dozentin ist zertifizierte Beraterin für ganzheitliche Gesundheit und gibt in ihrem Vortrag eine Vielzahl an Tipps, wie wir unser Immunsystem stärken und so fit durch sämtliche Jahreszeiten kommen. Anmeldung erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Birgit Klingbeil
Mi, 04.02.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23305001

Vegetarische und vegane Ernährung ohne Verzicht

Wie man mehr pflanzliche Produkte auf den Speiseplan bringt!

Fleischlos zu essen bedeutet keinesfalls, auf Genuss zu verzichten. Denn es gibt viele köstliche pflanzliche Alternativen. Eine ausgewogene Ernährung mit Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, viel Gemüse und Obst und guten Fetten tut nicht nur unserem Körper gut sondern wirkt sich auch positiv auf unsere Umwelt aus. Allerdings fällt es oftmals schwer, mehr pflanzliche Lebensmittel in unseren Alltag zu integrieren. Die Dozentin ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Beraterin für vegane und vegetarische Ernährung und zeigt in ihrem Vortrag schmackhafte und einfache Alternativen auf. Anmeldung erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Birgit Klingbeil
Mi, 22.04.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 23305014

Gemüse als Hauptgericht

Vegetarische Gerichte für jeden Geschmack

Gemüse als Hauptgericht ist nicht nur gesund sondern auch kreativ und schmackhaft. Von herzhaften Gemüselasagnen über bunte Currys mit einer Vielzahl von Gewürzen bis hin zu knackigen Salaten gibt es viele Möglichkeiten, saisonales und regionales Gemüse in den Mittelpunkt zu stellen. Leckere Optionen sind gefüllte Paprika, leckere Ratatouille-Variationen oder aber cremige Pilzrisottos. Egal, ob man es einfach und bodenständig mag oder eher exotische Aromen bevorzugt, vegetarische Gerichte mit Gemüse sind die idealen Hauptdarsteller einer vollwertigen und schmackhaft und ausgewogenen Küche. Die Dozentin ist Beraterin für ganzheitliche Gesundheit und Beraterin für vegetarische und vegane Ernährung. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9
Birgit Klingbeil
Mi, 20.05.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 23305010

Fermentieren - Gesund, einfach und voller Geschmack

Entdecken sie die faszinierende Welt des Fermentierens!

Ob Sauerkraut, Kimchi oder Kombucha, rote Bete oder leckere Möhren und Gurken - durch Fermentieren entstehen nicht nur köstliche Aromen, sondern auch wertvolle Inhaltsstoffe, die unsere Darmflora unterstützen und unser Immunsystem stärken. Fermentierte Lebensmittel sind zudem reich an Vitaminen, Enzymen und nützlichen Kulturen. Und das Beste daran: Fermentieren ist kinderleicht und macht richtig Spaß! In diesem Workshop lernen sie Schritt für Schritt, wie sie Gemüse und andere Zutaten auf natürliche Weise haltbar machen und dabei gesunde Leckerbissen für den Alltag kreieren. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 15,00 €). Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65
Birgit Klingbeil
Sa, 13.06.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 23305011

Vegetarischer Sommer

Leichte und leckere Rezepte für die schönste Zeit des Jahres

Hülsenfrüchte sind gute Eiweißlieferanten und stellen damit eine bestens geeignete Alternative zu den tierischen Proteinen dar. Und das ist nicht nur für diejenigen unter uns interessant, die sich vegan ernähren. Auch mit zunehmendem Alter benötigt unser Körper vermehrt Proteine, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Und die kleinen Eiweißbomben haben geschmacklich eine Menge zu bieten. Vom Aufstrich bis zur Bolognese, vom Bratling bis zum Dessert - lassen sie sich in diesem Kochworkshop von der Veganer Vielfalt überraschen. Die Dozentin ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Beraterin für vegetarische und vegane Ernährung. 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, 17.06.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 23305008

Bitte beachten Sie auch unsere Onlinevorträge zur Ernährungsbildung

Ausführliche Infos auf Seite 125 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

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!

Syke

VHS, Waldstr. 3
Anke Dwinger
Mo, 09.02.26, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23406002

Englisch Refresher - A1

Vergessenes auffrischen: Mitreden und verstehen können!

In der Schule lernten wir Englisch, benötigten es aber lange nicht mehr. Heute sind wir verunsichert, trauen uns nicht die Sprache anzuwenden. Das wollen wir ändern und zwar in angenehmer Ambiente und mit viel Humor. Schrittweise steigern wir die Sicherheit und führen zunehmend kurze Dialoge. Grammatik wird erläutert und Vokabeln werden vermittelt. Wir freuen uns auf neue Gesichter, die unseren Kreis bereichern.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Anke Dwinger
Do, 05.02.26, 11:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23406004

Englisch 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 gutes 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, 05.02.26, 10:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23406001

Französisch 2 - 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.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Kodjovi Kougblenou

Termin 1:

Do, 05.02.26, 11:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 23408003

Termin 2:

Do, 05.02.26, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 23408002

Französisch Konversation - B2/C1

Für Fortgeschrittene

Alltagskonversation, Gespräche über aktuelle und freie Themen, Grammatik sowie allgemeines Sprachtraining.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Kodjovi Kougblenou
Do, 12.02.26, 09:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €,
Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 23408001



Bitte beachten! Für alle Sprachkurse in Syke gilt: Kein Unterricht in den Ferien.

Spanisch für die Reise 3 - A1

Für Interessierte mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die in einer entspannten und unterhaltsamen Atmosphäre 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 4; Cornelsen.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Josefa Schröder
Di, 10.02.26, 09:30 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €,
Kleingruppe: 104,40 €,
Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 23422601

Spanisch 1 - A2

Mit Vorkenntnissen

Lernen Sie Spanisch in einer entspannten Atmosphäre ohne Leistungsdruck! Dieser Kurs baut auf dem A1-Niveau auf und bietet Vertiefung sowie Erweiterung der Spanischkenntnisse. Gemeinsam üben wir verschiedene Themenbereiche, Wortschatz und Grammatik. Systematisch wird die sprachliche Handlungsfähigkeit in wichtigen Alltagssituationen entwickelt. Neue Teilnehmende, die mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen möchten und entsprechende Vorkenntnisse mitbringen, sind jederzeit willkommen.

Lehrwerk: *Con gusto nuevo A2*, ab Lektion 1; Klett.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Josefa Schröder
Mi, 11.02.26, 15:00 Uhr
14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €,
Kleingruppe: 104,40 €,
Kleinstgruppe: 154,00 €
Kursnummer: 23422606

Plattdeutsch 2

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die am Kurs »Einstieg in die plattdeutsche Sprache 1« teilgenommen haben, aber auch für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die Plattdeutsch nicht nur mehr oder weniger verstehen, sondern auch sprechen möchten. Schwerpunkte dieses Kurses sind:

- Erweiterung des Wortschatzes und Vertiefung der Grammatikkenntnisse
- plattdeutsche Redensarten (Bedeutung und Herkunft)
- einfache Sprechübungen und Dialoge (Alltagsituationen)
- Hören und Lesen plattdeutscher Texte

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Otto Kähler
Mo, 16.02.26, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 23427002

Plattdeutsch 5

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die am Kurs »Plattdeutsch 4« teilgenommen haben, aber auch für weitere Interessierte mit guten Vorkenntnissen. Es wird die regionale Aussprache berücksichtigt. Schwerpunkte:

- Konversation, d.h. über aktuelle Themen diskutieren und Alltagssituationen sprachlich meistern
- Lesen plattdeutscher Texte und Diskussion über deren Inhalte und verwandte Themen
- Hörbeispiele und Kurzvideos als Sprech Anlass
- Anhören und Wiedergeben plattdeutscher Nachrichten
- Grammatikübungen zur Wiederholung und Festigung

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Otto Kähler
Do, 12.02.26, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 23427001

Russisch 6 - 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.

Syke

VHS, Waldstr. 3
Natalja Schellenberg
Di, 10.02.26, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 23419006

Norwegisch von Anfang an 6 - A1

Wochenendkurs

Die Teilnehmenden führen inzwischen einfache Alltagsgespräche und verstehen das Wesentliche. Das Lesen und Schreiben einfacher, kurzer Texte funktioniert gut.

Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen in den Kurs einzusteigen. In entspannter Atmosphäre hören und sprechen wir Dialoge zu relevanten Themen für Alltag sowie Reisen, zum Beispiel: in der Familie, beim Zoll, am Flugplatz, im Hotel, beim Arzt und im Krankenhaus. Ha det bra, vi sees i høsten.

Lehrwerk: *Universal-Wörterbuch Norwegisch* und *Universal-Sprachführer Norwegisch*; Langenscheid.

Kurstage: 14.02., 28.02., 14.03., 11.04. und 02.05.2026; jeweils 10:00 bis 12:15 Uhr

Syke

VHS, Waldstr. 3
Walter Scharf
Sa, 14.02.26, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., 49,50 €,
Kleingruppe: 61,50 €,
Kleinstgruppe: 82,50 €
Kursnummer: 23415001

Computer & Co.



Linux - erste geführte Schritte

Linux hat gegenüber kommerziellen Betriebssystemen eine ganze Reihe von Vorteilen. Aber alles Unbekannte hält viele Menschen davon ab, sich damit zu beschäftigen. Auch, wenn der Wille dazu schon vorhanden ist. Hier setzt dieser Kurs an.

1. Kurstag:

Sie installieren unter der Anleitung des Kursleiters auf Ihrem eigenen, mitgebrachten Notebook das Betriebssystem Linux Mint, dessen Benutzeroberfläche Microsoft Windows ähnelt. Wichtig: Dabei werden alle darauf bisher befindlichen Betriebssysteme und Daten gelöscht. Daher empfiehlt es sich, bereits zuhause eine Datensicherung auf einem externen Speicher durchzuführen.

2. Kurstag:

Sie machen Grundeinstellungen und erste Schritte mit dem Schreib- und Tabellenprogramm von LibreOffice.

Bitte bringen Sie ein Notebook zum Kurs mit, das die folgenden Anforderungen erfüllt:

- höchstens 8 Jahre alt
 - mindestens 1GB Arbeitsspeicher, ideal 2GB (oder mehr) Arbeitsspeicher.
 - Festplatte mindestens 80GB (Festplatte entweder leer oder die darauf befindlichen Daten dürfen gelöscht werden)
 - Netzteil zum Anschluss an das Stromnetz
- Es sind keine Linux-Vorkenntnisse erforderlich.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Michael Kaiser

Do, 05.02.26, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 4 U-Std., 16,40 €,

Kleingruppe: 23,40 €,

Kleinstgruppe: 33,40 €;

Kursnummer: 23501001

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, 17.04.26, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 61,20 €,

Kleinstgruppe: 79,20 €

Wochenendseminar

Kursnummer: 23502005

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, 12.06.26, 18:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,

Kleingruppe: 61,20 €,

Kleinstgruppe: 79,20 €;

Wochenendseminar

Kursnummer: 23502007

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 Bösselmann
 Di, 05.05.26, 17:30 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €,
 Kleingruppe: 23,40 €,
 Kleinstgruppe: 39,90 €;
 Kursnummer: 23501007



Foto: pexels.com

KREISMUSEUM SYKE

mit Forum Gessler Goldhort – Veranstaltungen Frühjahr/Sommer 2026

Literarisches Wunschkonzert
 Mi, 04.02.26, 09:45 Uhr

AK Erinnerungen und Erfahrungen -
 Geschichten, die uns prägen
 Di, 17.02.2026, 14:30 Uhr

AK - 50 Jahre Landkreis Diepholz!
 Mo, 20.02.2026, 15:00 Uhr

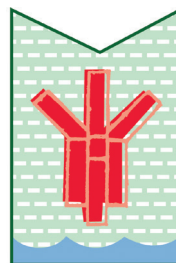
Junge VHS: Erstes Filzen
 Sa, 11.04.2026, 14:00 Uhr

Korbflechten mit Weiden, Flechten mit
 Binsen
 Sa, 09.05.2026, 10:00 Uhr

Alte Handschrift lesen
 Fr, 22.05.2026, 15:00 Uhr

Fermentieren - Gesund, einfach und voller
 Geschmack
 Sa, 13.06.2026, 14:00 Uhr

Outdoor-Qigong: kraft schöpfen in der
 Natur
 Di, 04.08.26, 17:30 Uhr



KREISMUSEUM SYKE
 Museum des Landkreises Diepholz

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

Bassum



Gesellschaft 209

Kultur 212

Gesundheit 217

Sprachen 222

Computer & Co. 224



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Bernd-Fred Heyne

Kultur, Gesundheit, Sprachen
 Alte Poststraße 9
 27211 Bassum
 Tel. 04241 971499
 bernd.heyne@t-online.de

Anke Seidel

Politik, Gesellschaft, Umwelt, EDV/Beruf
 anke.seidel@vhs-lkdh.de
 0179 1011748



Anmeldung

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

Stadtverwaltung-Infos

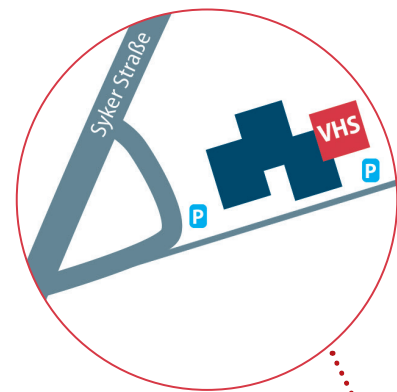
Alte Poststraße 14, 27211 Bassum
 Tel. 04241 84-0
 Fax 04241 84-39
 Kultur Tel. 04241 8413
 buergerservice@stadt-bassum.de
 www.bassum.de

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





Gesellschaft



Wo Ideen Wurzeln schlagen - Permakultur an der Freuden- burg Bassum

**Klimagerechte Umgestaltung der kulturhistorischen Parkanlage Freuden-
burg mit historischem Gerichtsplatz
in Kooperation mit der Stadt Bassum**

Die Außenanlagen rund um die Freuden-
burg in Bassum wurden im vergangenen
Jahr umfassend neugestaltet; mit dem Ziel,
sie an die Herausforderungen des Klima-
wandels anzupassen. Entstanden ist eine
vielfältige Parklandschaft, die nicht nur
naturnahe Pflanzungen und Maßnahmen
zur Wasserrückhaltung integriert, sondern
auch neue Erlebnisräume für Besucherin-
nen und Besucher schafft. Nach der Fertig-
stellung geht es jetzt weiter in die gemein-
same Pflege und Optimierung des Parks.
Der Bremer Permakultur Gestalter Volker
Kranz wird in dem 3-stündigen Workshop
die Prinzipien einer naturnahen Gelände-
pflege erklären. Wieviel Pflege muss sein,
wann wird es vielleicht zu viel? Welche
Prinzipien können wir uns von der Natur
abgucken, um einen nachhaltigen Garten
oder Park auf Dauer zu unterhalten? Der
Workshop soll aber nicht nur theoretische
Grundlagen liefern, es soll auch gemein-
sam gepflegt und vielleicht gebaut wer-
den.

Passendes Schuhwerk und Kleidung!

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Volker Kranz
Fr, 12.06.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 00110001

Photovoltaik - Balkonkraftwerk

Detaillierte Informationen auf Seite 10.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Di, 17.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02104001

Naturgarten - Beauftragte

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 vorhan-
den, der umgebaut werden soll.

Es gibt einen ersten Ausblick auf Pflanzen,
die nützlich für Vögel und Insekten sind.
Anhand von Lichtbildern werden die The-
men veranschaulicht

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Reinhild Olma / Henning Greve / Hilde-
gard Siemon-Diergarten
Di, 14.04.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02100001

Ost-West-Gespräche

Erinnerung-Begegnung-Verständigung

Der Gesprächskreis engagiert sich für eine
kritische und zukunftsorientierte Ausein-
andersetzung mit der Geschichte und Kul-
tur jener Gebiete im östlichen Europa, in
denen früher Deutsche gelebt haben bzw.
heute noch leben. Neben kulturellen Bei-
trägen gibt es Raum zum Austausch und
zur Diskussion über die damalige Zeit,
sowie zu den partnerschaftlichen Bezie-
hungen heute.

Kooperationspartner: Landsmannschaftli-
che Ortsgruppen Bassum und die Kreisge-
meinschaft 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
Sa, 20.06.26, 14:30 Uhr
4 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02101004



Foto: pexels.com

Lokale Agenda 2030 in Bassum

Arbeitsgruppen: Stiftungspark, Abenteuer Vorlesen, Gelbes Band

Bassum hat seit Beginn 1998 eine lebendige Agenda gelebt. Folgende Arbeitsgruppen sind momentan sehr aktiv:

Detlev Block – AG Stiftungspark

Regelmäßig wird im Stiftungspark 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 Freudenburger, Seniorenberatungsstelle.

Wer Interesse hat meldet sich unter:

Tel. 0176 96605481

agenda21@stadt.bassum.de

Reparieren statt wegwerfen

Ein Projekt der Agenda 21 in Bassum

Handwerklich und technisch erfahrene, ehrenamtliche Expert/-innen reparieren kostenlos kleinere Haushalts-, Küchen-, Elektrogeräte oder auch Spielzeug. Sie können zusehen, mitmachen oder einfach nur Kaffee trinken und plaudern.

Findet jeden 4. Samstag im Monat statt.

Weitere Infos und Termine: Telefon: 0176 96605 481

Bassum

Jugendhaus Fönix

Reinhild Olma

Sa, 24.01.26, 09:30 Uhr

7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 02104002

Gewaltprävention und Integration durch Sport - Boxen

mit Godwill Moevi-Ames von Hansburg zu Jagdberg

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, 10.02.26, 17:00 Uhr
Kursnummer: 02106001

Di, 17.03.26, 17:00 Uhr
Kursnummer: 02106002

Do, 07.05.26, 17:00 Uhr
Kursnummer: 02106003

junge
vhs



Foto: pexels.com

Kultur

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

Termin 1:

Mo, 02.02.26, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 75,00 €,
Kleinstgruppe: 99,00 €
Kursnummer: 02209001

Termin 2 - Nähen am Wochenende:

Sa, 13.06. und So., 14.06.2026,
jeweils 09:30 bis 14:00 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 54,00 €,
Kleinstgruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02209002

SPIEGELUNGEN_2

Ein verblüffendes Fotografie-Projekt – Ausstellung

»Spiegelungen_2« ist die Fortsetzung eines spannenden Projekts, das mir aus dem Sichten und der kreative Bearbeitung meiner Fotos großes Vergnügen bereitet. Es ist ein Spiel mit den Tiefen der Bilddaten: So Manches wird darin erst sichtbar, lädt zu Experimenten ein, Farben werden lebendig, Überraschungen ergeben sich und weisen neue Strukturen auf. Ich bezeichne diese Arbeit als Fotografik. In dieser Spielfreude ist das Projekt Spiegelungen entstanden. Ausschnitte der Fotografien werden neu zusammengesetzt, gespiegelt: Profane Dinge werden zu Skulpturen, Materie wird lebendig, grafische Strukturen geraten zu komplexen neuen Mustern. Es entstehen Traumgebilde, banale Objekte werden zu rätselhaften Kaleidoskopen, Tiere mutieren zu neuen Wesen.

Die Ergebnisse überraschen, verblüffen, irritieren und provozieren. Vieles bleibt beim Betrachten der Bilder rätselhaft, nicht zuletzt deshalb, weil die Sehgewohnheiten stolpern. In großformatigen Darstellungen wird auf dieser Ausstellung eine Auswahl dieser Arbeiten präsentiert. Um manches Rätselhafte aufzulösen, hilft ein Blick auf das Ursprungsfoto ...«

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Thomas Lagies
Sa, 07.02.26, 11:00 Uhr
Ausstellungseröffnung mit einer Vernissage. Die Ausstellung ist bis zum 30.04.26 zu besichtigen.



Foto: Thomas Lagies

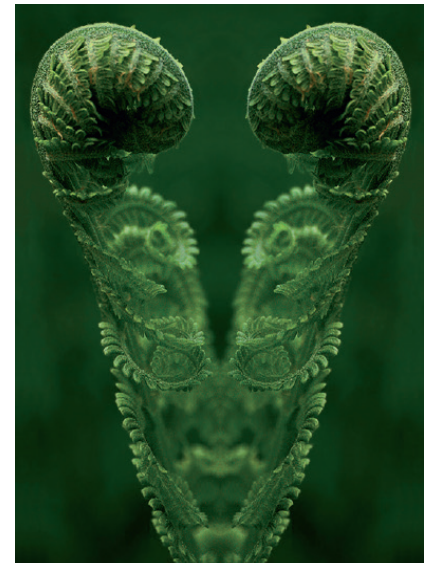


Foto: Thomas Lagies

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, 11.02.26, 18:30 Uhr
8 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 02207009

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, 14.02.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 33,40 €,
Kleinstgruppe: 44,00 €
Kursnummer: 02209011

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. 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
Mo, 02.03.26, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 30,00 €,
Termine: 02.03. und 16.03.26,
jeweils von 18:00 bis 20:15 Uhr
Kleinstgruppe: 40,00 €
Kursnummer: 02208001



Foto: freepik.com

Improtheater - Tagesworkshop für Interessierte!

Spontan, lebendig, überraschend - Improvisationstheater lebt vom Moment. In diesem eintägigen Workshop erhalten Interessierte 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, oder die bestehenden Grundlagen spielerisch ausbauen möchten. Keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränke und einen Snack

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Laura Carolin Beckefeld
Sa, 07.03.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 33,40 €
Kursnummer: 02204001



Foto: freepik.com

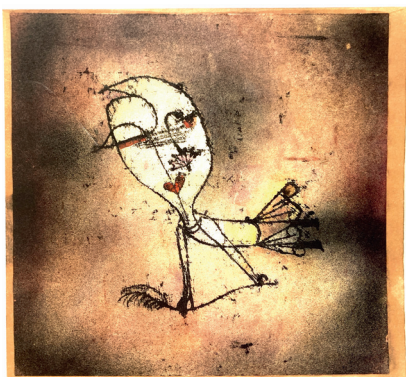
Abstraktion - Auf den Spuren von Paul Klee

Workshop-Reihe: Spaß mit „Künstlerischen Zufallstechniken“

Klee ist einer der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts. Neben seiner Lehrtätigkeit am Bauhaus hat er auch eigene Techniken, wie die der „Öl-Pause“ entwickelt. In dieser verbindet er die Linie auf eine faszinierende Weise mit dem Raum, der aus einem aquarellierten Hintergrund besteht. Wir werden über Klees Kompositionen sprechen und uns aus experimentellen Zeichenübungen Vorlagen für eigene „Öl-Pausen-Werke“ erschaffen. Formen und Farben finden sich dabei ganz spielerisch und beflügeln uns im kreativen Prozess des Entdeckens. Nun ist viel Zeit, um Hintergründe zu aquarellieren und darauf nach Lust und Laune die Zeichnungen per Öl-Pause aufzubringen. Dabei fasziniert die besondere Struktur der entstehenden Linien. Das Zusammenspiel aus Zufall und eigener Handbewegung lässt künstlerische Werke aus Leichtigkeit, Licht, Farbe und Poesie entstehen. Es entstehen Materialkosten für verschiedene Farben, Papier und anderes, die direkt bei der Dozentin vor Ort bezahlt werden. Alle Farben, sowohl Aquarell- und Gouache-Farben, als auch die Pastell-Öl-Kreiden sind schadstoff- und lösemittelfrei! Eine Materialliste ist online einsehbar und wird vor Kursstart mitgeteilt.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Sylvia Christina Händel
Sa, 21.03. & So, 22.03.26, 11:00 - 17:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 64,80 €,
Kleinstgruppe: 88,00 €
Kursnummer: 02207008



Basiswissen Handlettering

Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

Handlettering bezeichnet die Kunst Buchstaben zu Malen statt zu schreiben. Du brauchst also keine schöne Handschrift um Handlettering zu erlernen. Es gibt viele verschiedene Techniken und Arten des Handlettering. In diesem Kurs üben wir verschiedene Stile u.a. auch das Lettern mit dem Pinselstift (Brushlettering). Am Ende nimmt jeder ein erstes, eigenes Lettering Werk mit nach Hause. Alles was wir an Material brauchen wird von der Dozentin gestellt. Daher fallen Materialkosten in Höhe von 20,00 € an, die zu Kursbeginn an die Dozentin zu zahlen sind. 17.04.2026 und 24.04.2026 jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Kathrin Willmann
Fr, 17.04.26, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 33,40 €
Kleinstgruppe: 44,00 €
Kursnummer: 02207006



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. 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; Welches Zubehör ist wichtig? Bitte mitbringen: Ihre 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

Termin 1:

Sa, 18.04.26, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 33,40 €,
Kleinstgruppe: 44,00 €
Kursnummer: 02211005

Termin 2:

So, 28.06.26, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 33,40 €,
Kleinstgruppe: 44,00 €
Kursnummer: 02211004

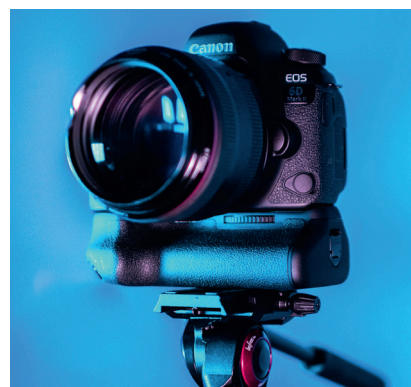


Foto: pexels.com

Procreate Basics

Malen mit der Procreate App auf dem iPad

Digitales Malen auf dem Ipad. Wir lernen die wichtigsten Funktionen der App kennen und malen gemeinsam eine erste kleine Illustration. Wichtig: Voraussetzung ist ein eigenes (geladenes) iPad mit der bereits installierten Procreate App (kostenpflichtig im App Store) und der Apple Pencil. Je nach Alter des Gerätes bitte auch an eine Powerbank oder Ladegerät denken. Bitte mitbringen: ein eigenes iPad mit der Procreate App und ein Apple Pencil.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Kathrin Willmann
Fr, 08.05.26, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 16,50 €
Kleingruppe: 23,50 €,
Kleinstgruppe: 27,50 €
Kursnummer: 02207005

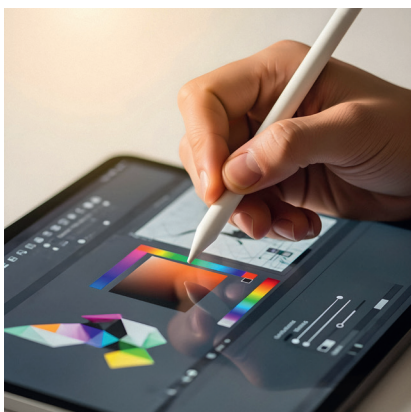


Foto: freepik.com

Zeichnen mit dem Bleistift und anderen Materialien (Kohle, Röteln)

„Angst“ vor dem weißen Blatt Papier? Zeichnen ist die Grundlage vieler künstlerischer Fertigkeiten. Bleistift und Papier bieten sich an als Mittel, die sich fast überall finden lassen, mit deren Hilfe man Gedanken und Gesehenes auch in schnellen Skizzen festhalten kann. 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.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rolf-D. Gurrey
Di, 12.05.26, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 51,60 €,
Kleinstgruppe: 66,00 €
Kursnummer: 02207002



Foto: freepik.com

Sommerliche Aquarellmotive

Für alle geeignet die gerne mit Aquarell malen oder es lernen wollen!

In diesem Kurs steigen wir Schritt für Schritt in die faszinierende Welt der Aquarellmalerei ein. An den beiden Kursterminen experimentieren wir zuerst mit Farben, Techniken und kleinen Motiven, um das Material kennen zu lernen, bevor wir uns unserem Hauptmotiv zuwenden. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alles was wir für diesen Kurs an Material und Farben benötigen, wird für diesen Kurs zur Verfügung gestellt. Daher fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 20,00 € an, die zu Kursbeginn an die Dozentin zu zahlen sind.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Kathrin Willmann
Fr, 12.06.26, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 33,40 €,
Kleinstgruppe: 44,00 €
Kursnummer: 02207004



Foto: pixabay.com

Bewusst fotografieren - Das geht auch digital

Die digitale Fotografie verführt uns nur allzu leicht dazu, einfach „draufzuhalten“ und Unmengen von Bildern auf die Speicherkarte zu bannen. Doch diese Methode führt durchaus nicht immer zu wirklich überzeugenden Fotos. Wir wollen dagegen unsere Motive genau betrachten und deren wesentlichen Merkmale mit unseren Fotos herausarbeiten. Die intensive Beschäftigung mit dem Bild steht im Vordergrund dieses Workshops.

13.06.2026, 09:00 - 14:00 Uhr: Vorbesprechung und Exkursion (inkl. 30 Minuten Pause); 18.06.2026, 18:00 - 20:15 Uhr: Nachbesprechung der Fotos (ONLINE).

Am ersten Tag bitte mitbringen: Kamera, Objektiv(e), Speicherkarten, Akkus, ggf. Filter und Stativ, wenn vorhanden. Nach der Vorbesprechung bilden wir Fahrge-meinschaften in die Innenstadt von Bassum. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann

Sa, 13.06.26, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 9 U-Std., 36,70 €,
Kleinstgruppe: 49,50 €
Kursnummer: 02211001



Foto: pexels.com

Nähen spezial - Slip-Nähkurs

Nähanfänger/-innen sind willkommen!

Lust eigene Unterwäsche zu nähen? Schritt für Schritt wird gezeigt, wie aus Stoff und Gummiband ein individuelles Lieblingsstück entsteht; von der Stoffauswahl und dem Zuschnitt über das Annähen elastischer Gummis bis hin zum fertigen Slip. Dieser Kurzworkshop ist kreativ. Alles wird leicht verständlich erklärt. Das passende Schnittmuster ist im Preis inbegriffen. Es entstehen Materialkosten von 29,00 € für ein »Nähpaket«, die direkt an die Dozentin - vor Ort - gezahlt werden. Bitte eine eigene Nähmaschine mitbringen!

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Viktorija Külbel

Sa, 13.06.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 24,50 €,
Kleinstgruppe: 27,50 €
Kursnummer: 02209003



Mittelalterlicher Schwert- und Schaukampfkurs

Grundausbildung am Langschwert

Ein ersten Schritt, um einen sicheren Kampf mit dem Schwert bestreiten zu können. Ein Crashkurs für erste „Angriffe“ und erste „Paraden“ mit dem Übungsschwert. Nach der Einführung, wie ein Schwert zu halten ist, wird auch mit Schaukampfschwertern geübt. Eine wenig Theorie rundet das Angebot ab. Tauche ein, in eine andere Welt, in eine andere Zeit. Das Wochenende wird körperlich fordernd und mental anspruchsvoll sein. Es werden Koordination, Ausdauer und Kraft genauso gefordert wie Konzentration und Reaktionsvermögen. Anfänger/-innen sowie Erfahrene sind willkommen! Schaukampfschwerter und Schutzhandschuhe werden gestellt. Für das erste Übungsschwert fallen 8,00 € Materialkosten an. Bitte festes Schuhwerk, (ggf. Hallensportschuhe), ausreichend Getränke (mindestens 2l) und eine leichte Mahlzeit für die Mittagspause (60 Minuten) mitbringen.

Bassum

Die Freudenburg, Konzertmuschel
Ralf Winkelmann

Sa, 27.06.26, 10:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €,
Kleingruppe: 64,80 €,
Kleinstgruppe: 88,00 €
Kursnummer: 02204002



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 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.

»Salute! - Was die Seele stark macht«©

Ressourcenorientiertes Stressmanagement / 2-Tage-Kompaktkurs

Ziele erreichen, Träume leben. Den Alltag genussvoll erleben. Körper, Geist und Seele stärken. Sich persönlich in Beziehungen wohl fühlen. Das wünschen wir uns alle – und das macht uns stark. Salute ist ein wirkungsvolles und zertifiziertes Gesundheitsprogramm, das uns hilft unsere persönlichen Gesundheitsressourcen zu aktivieren. Schritt für Schritt lernen Sie, eine selbstfürsorgliche, entspannte Grundhaltung einzunehmen und ein unterstützendes soziales Netzwerk aufzubauen und zu pflegen. Sie erkennen wie Sie Ihre persönlichen Werte und Ziele verfolgen können. Übungen und Elemente aus QiGong und Achtsamkeit zur körperlichen Entspannung werden gelernt, um diese im Alltag gekonnt fortzusetzen. Kursleiterin ist Frau Ingrid Riefenstahl (Dipl.-Päd., Expertin für Stressbewältigung und Resilienz sowie ausgebildete Salute!-Trainerin). Hinweise: Die Kursgebühr ist in der Regel bei Krankenkassen als Präventionskurs gem. § 20 SGB V erstattungsfähig, wenn mindestens an 80% des Kurses teilgenommen wurde. Wenn das für Sie interessant ist, besprechen Sie es bitte im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse und geben bei der Anmeldung an, ob Sie eine Teilnahmebescheinigung zur Einreichung bei der Krankenkasse zur Erstattung benötigen.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind nicht erstattungsfähig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ggf. eigene Decke, ein Kissen, warme und rutschfeste Socken oder Schuhe mit heller Sohle.

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Ingrid Riefenstahl
Info und Anmeldung: Der Kurs umfasst 8 Kurseinheiten á 90 Minuten, die an 2 Kurs-
tagen durchgeführt werden.
Sa, 25.04.26, 09:00 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 232,00 €, bei 12 TN:
117,00 €; bei 10-11 TN: 140,00 €; bei 8-9
TN: 174,00 €; bei 6-7 TN: 232,00
In der Kursgebühr sind Tee und Snacks
(Obstkorb) enthalten. Buchungshinweis:
Die Buchung als auch die kostenfreie Stornierung der Zimmerreservierung und Verpflegungsanmeldung ist bis zum 6. März 2026 möglich. Es gelten danach die Stornierungsregelungen der Freudenburg!
Kursnummer: 02301001



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

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Krebsberatungsstelle IGEL e.V

Termin 1:

Do, 22.01.26, 18:00 Uhr
1 U-Tage, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: R02303004

Termin 2:

Do, 16.04.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02303001

Online-Vorträge und -Kurse

Infos s. S. 125 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Effektive Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Wirksame und praxisorientierte Maßnahmen zur Gefahrenabwehr und Steigerung des Selbstbewusstseins

In diesem Kurs lernen Mädchen ab 16 Jahren und Frauen, wie sie sich in gefährlichen Situationen besser schützen können. Das Training stärkt das Selbstbewusstsein und vermittelt Techniken, um sich effektiv zur Wehr zu setzen. Ein Schwerpunkt liegt darin, in kritischen Momenten entschlossen und sicher zu handeln, um den Aggressor zu zwingen, seinen Angriff abubrechen. Darüber hinaus unterstützt dieser Workshop Mädchen und Frauen dabei, ihre eigene Stärke zu entdecken und sich gut vorbereitet zu fühlen. Trainiert wird in sportlicher Kleidung mit Sportschuhen. Verpflegung ist mitzubringen, eine Teilnehmerküche ist vor Ort nutzbar.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Nils Thate
Sa, 21.03.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 02302701

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ggf. die eigene Yogamatte

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Kerstin Labs

Termin 1:

Mo, 02.02.26, 17:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 49,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €
Kursnummer: 02301003

Termin 2:

Mo, 13.04.26, 17:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 70,00 €,
Kleingruppe: 82,00 €
Kursnummer: 02301013

Gesichtsyoga

Sanft trainieren, natürlich strahlen

Entdecken Sie in diesem Einsteiger-Workshop die wohltuende Wirkung von Gesichtsyoga. Durch gezielte, leicht erlernbare Übungen werden die Gesichtsmuskeln aktiviert, die Durchblutung angeregt und Spannungen im kraftraubenden Alltag gelöst. Gesichtsyoga kann zu mehr Entspannung, einem frischeren Hautgefühl und einer verbesserten Körperwahrnehmung beitragen.

Der Workshop lädt zum Ausprobieren ein und vermittelt Grundlagen, die Sie unkompliziert in Ihren Alltag integrieren können. Ideal für alle, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun und eine natürliche Methode für mehr Wohlbefinden kennenlernen möchten.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Martina Finkel
Sa, 21.02.26, 9:00 Uhr
2 U-Tage, 13 U-Std., 45,50 €,
Kleingruppe: 55,50 €
Kursnummer: 02301002

Die Wissenschaft der Gelassenheit

Vom Stress zu innerer Ruhe

In diesem wissenschaftlich fundierten Workshop entdecken Sie, wie Stress im Körper und Gehirn entsteht – und wie Sie ihn Schritt für Schritt in echte Gelassenheit verwandeln können. Sie erkennen Ihre persönlichen Stressauslöser, gewinnen Klarheit und Kontrolle zurück und lernen einfache, wirksame Methoden, um innere Ruhe zu fördern. Mit Übungen aus der Neuropsychologie erlernen Sie die Voraussetzungen für mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe zu stärken. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Dr. Anja Deppe
Sa, 18.04.26, 09:00 Uhr
1 U-Tage, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 02301006



Foto: pixabay.com

Digital Detox: Offline ist der neue Luxus

2-tägiger Workshop

Digitale Medien prägen unseren Alltag – oft stärker, als uns guttut. In diesem 2-tägigen Kurs schauen Sie hinter die Kulisse und erlernen, warum Smartphones, Apps und soziale Medien unsere Aufmerksamkeit binden und wie das Belohnungssystem des Gehirns dabei eine zentrale Rolle spielt. Sie lernen alltagstaugliche Strategien kennen, um digitale Gewohnheiten zu hinterfragen, bewusste Pausen zu schaffen und neue analoge Erholungs-momente zu entwickeln. Für mehr Ruhe, Fokus und digitale Balance. Ideal für alle, die Ihren Medienkonsum hinterfragen möchten.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Dr. Anja Deppe
Mi, 04.03.26, 17:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 28,00 €
Kursnummer: 02303002

Einführung in die Meditationspraxis

Wie funktioniert Meditation? Wie atme ich oder was denke ich, wenn ich meditiere? In diesem Einführungskurs werden die Grundlagen der Meditation im Sitzen vermittelt, wie den Körper wahrnehmen, den Atem beobachten und den Geist beruhigen. Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Sitzkissen sowie eine Decke mitbringen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Maike Hoyer
Fr, 20.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 02301035

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, 20.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,50 €,
Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 02301033

Qigong & Tanz – entdecke Deine Lebendigkeit!

1,5 Tage Intensivworkshop in der Freudenburg

Erleben und erspüren Sie sich mit neuen Bewegungsmustern im Wechselspiel von Tanz und einfachen Bewegungsabläufen aus dem Qigong, um Ihre Ressourcen zu stärken, Spielräume für Ausdruck, Präsenz und Klarheit zu erweitern. In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, mal neue Wege in sicherem Umfeld auszuprobieren und zu entdecken. Der Tanz ermöglicht es, sich in anderer Form als durch Worte auszudrücken und zu erfahren. Qigong kann Sie dabei unterstützen, Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden, Blockaden zu lösen. Die Paarung von Tanz und Qigong weckt Ihre Lebendigkeit im Hier und Jetzt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle mit Neugierde und Interesse an Selbsterfahrung und Bewegung sind willkommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder warme, rutschfeste Socken, Yogamatte und Decke

Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a
Janin Osiewala
Fr, 27.03.26, 17:30 Uhr
2 U-Tage, 12 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 02302001



Mit Klangschalen ganzheitlich entspannen

Gesundheitsworkshop

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken. Mittagspause: 30 Minuten. Bitte selbst verpflegen. Kaffee und Tee sind vor Ort in der Teilnehmerküche möglich.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Martina Klinger-Tyra
Sa, 28.03.26, 12:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 24,50 €,
Kleingruppe: 31,50 €
Kursnummer: 02301036

Meditationskurs für Einsteiger

Ruhe finden im kraftraubenden Alltag

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, im Alltag zu funktionieren, aber nicht wirklich bei sich anzukommen? In diesem Kurs verbinden wir geführte Meditationen mit kurzen Gesprächssequenzen zur Selbstreflexion und einfachen Körperübungen. Ziel ist es, Stress frühzeitig wahrzunehmen, die eigene Resilienz zu stärken und Emotionen bewusster zu regulieren. Der Kurs eignet sich für Menschen, die innere Ruhe entwickeln, klarer fühlen und gelassener handeln möchten. Auch ohne Vorerfahrung möglich. bitte mitbringen: dicke Socken oder leichte Schuhe mit heller Sohle, eine eigene Unterlagen sowie eigene Verpflegung.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Daniela Michels

Termin 1:

Di, 24.02.26, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 38,50 €
Kursnummer: 02301010

Termin 2:

Di, 02.06.26, 17:30 Uhr
5 U-Tage, 7 U-Std., 24,50 €
Kursnummer: 02301011

Im Klang der Klangschalen geborgen

Entlastung für Pflegende und Begleitung für Pflegebedürftige

Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Außerordentliches – und bleiben dabei oft selbst auf der Strecke. Dieses Bildungsangebot lädt Sie ein, einmal durchzuatmen und neue Kraft zu tanken. Gemeinsam entdecken wir, wie Klangschalen eine beruhigende Atmosphäre schaffen und kleine Inseln der Entlastung ermöglichen können. Dabei geht es nicht um Technik oder Theorie, sondern um das Erleben: zur Ruhe kommen, Spannungen loslassen und Momente der Geborgenheit finden – für sich selbst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und ggf. ein Kissen und eine Decke.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Martina Klinger-Tyra

Sa, 25.04.26, 11:00 Uhr

1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,

Kleingruppe: 28,00 €

Kursnummer: 02301032



Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining (MBSR)

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 16.04.2026 voraussichtlich in Bassum. Diesen finden Sie unter der Kursnummer S02301034.

Bei weiteren Fragen bitte den Kursleiter, Ernest Pokel, unter Tel.Nr. 0172 4172010 kontaktieren.

Anmeldung erforderlich.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Ernest Pokel

Infoveranstaltung

Do, 19.03.26, 18:45 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02301037

Kurs

Do, 16.04.26, 18:45 Uhr
9 U-Tage, 35 U-Std., 275,00 €
Kursnummer: 02301034

Eine englischsprachige Infoveranstaltung findet am 13.04.2026 in Syke statt, siehe Seite 198.



Durch Klang Brücken bauen zu Menschen mit Demenz

Für alle Personen in Pflege und Demenzbetreuung, die kreativ und innovativ eine fördernde Demenzbegleitung über Sinneszugänge praktizieren möchten. Die Klänge und Schwingungen von Klangschalen fördern, begleiten und unterstützen den Zugang zu Menschen mit Demenz, indem die Sinne als Brücke genutzt werden. Dazu kommen die Klangschalen gezielt zum Einsatz – sie bieten vielfältige Sinnesreize: auditive (hörbar), taktil-haptische (spürbar auf der Haut), vibratorische (spürbar in der Haut), visuelle (sichtbare), olfaktorische (riechbare) und sogar gustatorische (geschmackliche) Wahrnehmungsangebote. Durch die wertschätzende, achtsame Methode werden positive Erlebnisse bei Menschen mit Demenz erzeugt, das Selbstwertgefühl gefördert und die Lebensqualität gesteigert.

gert.

Ein Workshop für Menschen, die demenziell erkrankte Menschen pflegen und betreuen, sowohl beruflich als auch für pflegende Angehörige. Bitte bringen Sie wärmende Socken und bequeme Kleidung mit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Martina Klinger-Tyra

Sa, 09.05.26, 11:00 Uhr

1 U-Tage, 8 U-Std., 28,00 €,

Kleingruppe: 35,00 €

Kursnummer: 02301030



Bitte beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube

Ausführliche Infos auf Seite 93 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 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!

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.

Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Küche, Am Petermoor 1 b
Anja Del Longo
Mi, 06.05.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 02305002

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: 17.03., 28.04., 19.05., 30.06.2026. 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
Rüdiger Prange
Di, 24.02.26, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 25 U-Std., 87,50 €
Kleingruppe: 99,50 €
Kursnummer: 02305005

Den inneren Schweinehund ins Körbchen schicken

Wie wir uns von alten Gewohnheiten trennen und Platz für eine gesündere Lebensweise machen

Alte Gewohnheiten loszulassen kann herausfordernd sein, aber es ist der erste Schritt zu einer gesünderen Lebensweise. Oft genug meldet sich unser »innerer Schweinehund« und schon sind die guten Vorsätze nach einer kurzen Zeit wieder vergessen. Dabei ist es so leicht, ungesunde Snacks durch Obst oder Gemüse zu ersetzen und kurze Bewegungseinheiten in unseren Alltag zu integrieren. Die Referentin ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Fitnesstrainerin und zeigt, wie man auf leichte und einfache Art Platz für neue, gesunde Routinen schafft. Anmeldung erforderlich.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Birgit Klingbeil
Mi, 03.06.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 02305001

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, 17.06.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 02305010



Bitte beachten Sie auch unsere Onlinevorträge zur Ernährungsbildung

Ausführliche Infos auf Seite 125 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Sprachen

Englisch für die Reise

Kurs für die optimale Urlaubsvorbereitung

Wie grüße ich jemanden oder verabschiede mich auf Englisch? Wie bestelle oder kaufe ich etwas? Wie frage ich nach dem Weg? Das und vieles mehr erfahren Sie an diesem Samstag! Machen Sie sich fit für Ihre Reise und erlernen Sie praxisorientiert die wichtigsten Sprachkenntnisse in Englisch, um sich in typischen Alltagssituationen (z.B. im Hotel, Restaurant oder beim Einkauf) zurechtzufinden. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die einen Einblick in englische Sprache und Kultur sowie unterhaltsame landeskundliche Informationen bekommen möchten.

Freitag, 12.06.2026 von 15:00-17:15 Uhr.
Samstag, 13.06.2026 von 09:30-15:30 Uhr.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Christin Harbarth
Fr, 12.06.26, 10:30 Uhr
2 U-Tage, 11 U-Std., 36,30 €,
Kleingruppe: 43,30 €,
Kleinstgruppe: 60,50 €
Kursnummer: 02406002

English for Beginners 3 - 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 und setzen den Kurs fort! 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! Willkommen sind auch neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die nach längerer Pause wieder in die Sprache einsteigen und ihr Englisch auffrischen möchten.

Kein Unterricht in den Ferien und am 09.04.2026.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Wilfried Sambale
Do, 05.02.26, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 02406003

English - B1

Intermediate level

Englischkenntnisse auffrischen und verbessern! In entspannter Atmosphäre arbeiten wir mit einer Vielzahl an Textmaterialien, darunter oft 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 Lese- und Hörverständnisses.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Di, 14.04.26, 18:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €,
Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 02406001



Foto: pixabay.com



Bitte beachten!

Für alle Sprachkurse in Bassum gilt:
Kein Unterricht in den Ferien.



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.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Ernest Pokel
Mi, 08.04.26, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 103,20 €,
Kleinstgruppe: 137,00 €
Kursnummer: 02406010

Französisch von Anfang an 1 - A1

Ohne Vorkenntnisse

Ein Kurs für Interessierte, die die wunder-volle französische Sprache erlernen möch-ten. Sie haben keine Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkom-men, wir beginnen bei Null!
Lehrwerk: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1
Kodjovi Kougblenou
Fr, 06.02.26, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 02408000

Italienisch - B1

Für leicht Fortgeschrittene

Für alle, die diese temperament- und klangvolle Sprache lieben! Neue Teilneh-mende 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
Do, 05.03.26, 15:30 Uhr
13 U-Tage, 26 U-Std., 98,80 €,
Kleingruppe: 110,80 €,
Kleinstgruppe: 148,00 €
Kursnummer: 02409003

Hablamos español - Spanisch 1 - A1

Für Alltag und Reise

Spanisch gilt als eine der wichtigsten Welt-sprachen und das Schöne ist: Sie lässt sich leicht erlernen, da die Aussprache fast immer so ist, wie man sie liest. In diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger üben wir typische Situationen, die auf Rei-sen wichtig sind: im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen auf dem Markt. Der Schwerpunkt liegt auf Spaß beim Lernen und dem Mut, einfach loszusprechen. Bereits nach diesem ersten Kurs werden die Teilnehmenden bei ihrer nächsten Reise in ein spanischsprachiges Land erste Erfolgserlebnisse haben und feststellen, wie viel sie doch bereits verstehen und anwenden können.
Kein Unterricht in den Ferien und am 09.04.2026.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Wilfried Sambale
Do, 05.02.26, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 02442002



Foto: pexels.com

Bildungsurlaub in Bassum Deutsche Gebärdensprache 1

Ausführliche Infomationen auf Seite 97.

Mo., 23. – Fr., 27.02.2026
Kursnummer: 00426010

Computer & Co.

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, 09.02.26, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 43,90 €,
Kleinstgruppe: 59,90 €, 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, 10.02.26, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 43,90 €,
Kleinstgruppe: 59,90 €
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, 17.03.26, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 43,90 €,
Kleinstgruppe: 59,90 €
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 u. v. m. lassen sich sicher und komfortabel einrichten und steuern.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Mi, 11.02.26, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 43,90 €,
Kleinstgruppe: 59,90 €
Kursnummer: 02501003

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, 04.03.26, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 43,90 €,
Kleinstgruppe: 59,90 €
Kursnummer: 02501005



Folgekurs Smartphone - Wat nu?

Sie haben vor kurzem ein Smartphone bekommen? Und nun, wie geht es weiter? Dies ist der Folgekurs

In diesem dreiteiligen Folgekurs vertiefen wir Ihre Kenntnisse und Sie erfahren, 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. Voraussetzung: Besuch Kurs Smartphone - Wat nu?

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Marco Husmann
Mi, 08.04.26, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 43,90 €,
Kleinstgruppe: 59,90 €
Kursnummer: 02501009



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, 16.03.26, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 43,90 €,
Kleinstgruppe: 59,90 €
Kursnummer: 02501010

Windows 10 und 11 Betriebssystem für Fortgeschrittene

Lernen Sie in Übungen das Betriebssystem Windows für Ihren Alltag zu nutzen:

- Bilder bearbeiten und speichern
- Neue Ordner anlegen
- Daten sichern

Voraussetzung: Kurs Windows Betriebssystem für Einsteigerinnen und Einsteiger 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, 13.04.26, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 43,90 €,
Kleinstgruppe: 59,90 €
Kursnummer: 02501012

Lightroom Classic Kompakt

Bildverwaltung und Bildbearbeitung mit Lightroom Classic

Dieser Kurs soll Ein- und Umsteigern auf Lightroom helfen, die sehr leistungsfähige Software effektiv und geradlinig zu benutzen. Der Schwerpunkt wird auf den Modulen »Bibliothek« und »Entwickeln« liegen. Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

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

Wichtig: In diesem Kurs wird nur Lightroom Classic für Desktop PCs und Laptops behandelt! Unterrichtszeiten: Sa. und So., jeweils von 09:30 - 16:30 Uhr; max. 8 TN

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
Sa, 25.04.26, 09:30 Uhr
2 U-Tage, 16 U-Std., 114,00 €,
Kleinstgruppe: 134,00 €;
inkl. Pausenkaffee
Kursnummer: 02501001

Tolle Bilder mit dem Smartphone machen - Ein Praxisworkshop speziell für fotografiebegeisterte 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, 25.04.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 31,60 €,
Kleinstgruppe: 41,60 €
Kursnummer: 02501004

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
Di, 28.04.26, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €,
Kleingruppe: 23,40 €,
Kleinstgruppe: 39,90 €
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
Sa, 20.06.26, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 52,00 €,
Kleinstgruppe: 72,00 €;
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
Sa, 27.06.26, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 52,00 €,
Kleinstgruppe: 72,00 €;
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, 07.04.26, 17:30 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 43,90 €,
Kleinstgruppe: 59,90 €
Kursnummer: 02502001

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 netzwerk-spezifischer 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 unwiederbringlich löschen können
- Teilnahme-Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Mo, 04.05.26, 17:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 31,60 €,
Kleinstgruppe: 41,60 €
Kursnummer: 02501013

WhatsApp für Android Smartphone

Man kommt mittlerweile „fast“ nicht mehr um einen Dienst herum, mit dem man im Freundeskreis, in Gruppen, in der Familie, oder unter Kollegen Nachrichten, ein Bild, oder ein Video versenden kann. Genau wie das Durchführen von Audio- oder Video-Anrufen stößt immer mehr auf große Beliebtheit. In diesem Kurs erhalten Sie die Einführung, Möglichkeiten und die richtige Einstellung für den Messenger-Dienst WhatsApp. Das Herunterladen und die Erstanmeldung gelingt nur, mit einem Smartphone inkl. SIM-Karte, welche eine Telefonnummer besitzt. Bitte das eigene Android Smartphone und Ladekabel mitbringen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Andreas Bösselmann
Mi, 20.05.26, 17:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €,
Kleingruppe: 23,40 €,
Kleinstgruppe: 39,90 €
Kursnummer: 02501008

Einführung Outlook 2024

Inhalte:

- E-Mail Konten anlegen
 - Kalender einrichten
 - Kontakte anlegen
 - Aufgaben, Termine und ToDo Listen anlegen
- Eigenes Notebook mit Outlook min. 2021 kann mitgebracht werden. Es stehen aber auch Notebooks mit der Outlook-Version 2024 zur Verfügung.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
Mo, 01.06.26, 17:30 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 31,60 €,
Kleinstgruppe: 41,60 €
Kursnummer: 02501015

Beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube in Bassum

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 100 ff.

Apple MacBook oder iMac - Komplettkurs für Ein- und Umsteiger

Mo, 02.03.26, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501005

Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Mo, 20.04.26, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501007

Apple MacBook oder iMac - Aufbaukurs „Pages, Numbers & Key-note“

Mo, 01.06.26, 08:30 Uhr
Kursnummer: 00501004

OFFICE - Einsatz im Büroalltag

Mo, 20.04.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00502038

Xpert Digital Competence Pass: Microsoft Office Grundlagen

Mo, 09.03.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500008

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

Mo, 09.02.26, 08:00 Uhr
Kursnummer: 00500002

Konstruktion mit AutoCAD

Di, 17.02.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00501010

Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone

Mo, 16.03.26, 09:30 Uhr
Kursnummer: 00501001

Digitale Bildbearbeitung

Mo, 02.03.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00501008

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

Mo, 16.03.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00500003

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

Mo, 13.04.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: 00504001



Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg

Geschichte

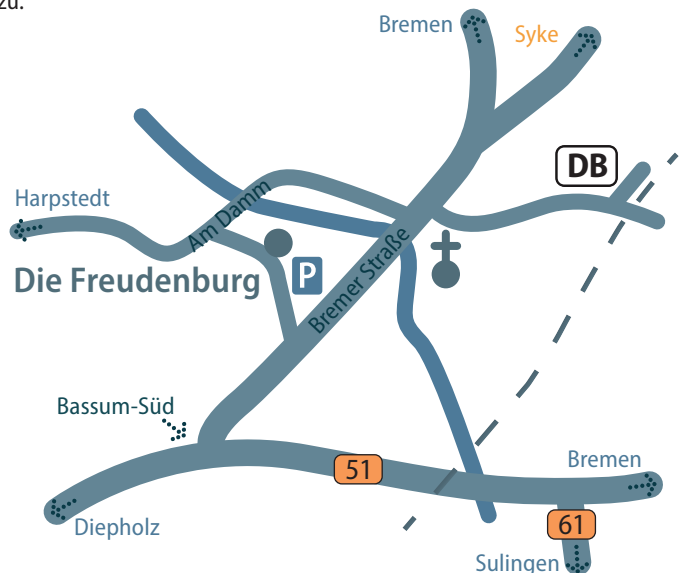
Die Tagungsstätte »Die Freudenburg« entstand 1990 – 1993 in den Gebäuden des Amtshauses von ca. 1730 und der Amtsschreiberei (16. Jahrhundert) des Amtes Freudenburg. Die verbliebenen Amtsgebäude stehen innerhalb der historischen Befestigungen (Wall und Graben) des früheren Schlosses Freudenburg, das 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 Landesherrn 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 231

Kultur 234

Gesundheit 237

Sprachen 243

Computer & Co. 244

Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Martina Westermann

Sulinger Straße 50
27239 Twistringen
Tel. 04243 3519
Fax 04243 500197
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

Mo. 8:00 – 16:00 Uhr
Di. 8:00 – 18:00 Uhr
Mi. 8:00 – 12:00 Uhr
Do. 8:00 – 18:00 Uhr
Fr. 8:00 – 15:00 Uhr

Stadtbücherei
Bahnhofstraße 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 in Twistringen
Bahnhofstr. 20

- Wohnpflege St. Josef
Mörsener Kirchweg 20 – 22
- Alte Stadtbücherei
Brunnenstraße 5 a
- Museum der
Strohverarbeitung
Kapellenweg 2
- Malteser in Twistringen
Bremer Straße 21
27239 Twistringen





Gesellschaft



Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Ein Angebot der Agenda Gruppe in Kooperation mit der Stadt Twistringen

Obstbäume sind Kulturpflanzen und benötigen fachgerechte Pflegemaßnahmen, um bei langer Lebensdauer stabil wachsen und viel Früchte tragen zu können. Ein falscher Schnitt kann die Bäume schädigen. Der naturgemäße Obstbaumschnitt hat das Ziel, einen jungen Obstbaum mit möglichst wenig Pflegeaufwand zu einem gesunden und kräftigen Baum zu erziehen und bei älteren Obstbäumen ein stabiles Grundgerüst zu erhalten, damit keine Teile des Baumes abbrechen oder abreißen.

Manfred Blome und Timo Finkenstedt werden an mehreren Bäumen verschiedenen Alters den Schnitt erläutern und demonstrieren. Das Angebot ist Teil des Arbeitskreises Lokale Agenda 2030 in Twistringen. Kursort ist eine Streuobstwiese in Twistringen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, falls vorhanden Gartenschere/kleine Astsäge.

Treffpunkt: LIDL-Parkplatz, Lindenstraße 83
Kursort ist eine Streuobstwiese in Twistringen

Twistringen

Manfred Blome / Stefanie Baumbach
Sa, 21.02.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24104001

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. Er wirkt entspannend durch die Art, wie er genussvoll getrunken wird und bringt damit die nötige Ruhe in unseren meist hektischen Alltag. 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 tiefschürfend 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.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Willi Bründl
Di, 10.03.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €,
Kleinstgruppe: 20,00 €
zzgl. 20,00 € Materialkosten,
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 24109001

Online-Banking

Anwendung und Sicherheit für Einsteiger/-innen

Mit dem Online-Banking erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte schnell und einfach, jederzeit flexibel und zeitlich unabhängig. Um das Online-Banking sicher und routiniert zu nutzen, ist es wichtig, mit ein paar Grundregeln vertraut zu sein. Anhand verschiedener Praxisbeispiele erklären wir Ihnen, was es im Umgang mit dem Online-Banking zu beachten gilt, wie genau sicheres Online-Banking funktioniert und von welchen Vorteilen Sie profitieren können.

Hinweis: In diesem Kurs wird das Online-Banking System der Kreissparkassen anwendbar.

Dozenten: Frau Brunkhorst und Herr Rynski

Veranstaltungsende: 16:30 Uhr inkl. Pause

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Mo, 16.03.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24103003

FossilienGrube Twistringener – 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 in einem gemeinsamen Projekt dieser Sammelort auf Initiative vom HuBV in Kooperation mit der Stadt Twistringener wieder zugänglich gemacht für alle interessierte Personen, gleich ob SammlerInnen oder nur BetrachterInnen. Der Vortrag wird die Erdgeschichte Norddeutschlands und die Entwicklung der Ziegelei zum Gegenstand haben. Die Führung gibt Einblicke hierzu direkt vor Ort und auch die Möglichkeit des Sammelns von Fossilien wird gezeigt. 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

Twistringener

FossilienGrube, An der alten Ziegelei
Grabhorststraße
Martin Lütjens / Twistringener Heimat- und Bürgerverein
Mi, 15.04.26, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24101001

Testament - oder Streit in der Erbgemeinschaft?

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.

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Dr. Sabine Weymann
Mi, 22.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24103002

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, 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.

Twistringener

VHS in Twistringener, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Dr. Sabine Weymann
Mi, 15.04.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24103001

Landschaftsgärtnerei erleben

Tauchen sie bei einer Führung über das weitläufige Gelände der Gärtnerei Stiens in die Welt der Landschaftsgärtnerei ein. Vom Gemüseanbau bis hin zu Hügel/Hochbeeten und Permakulturen erhalten sie viele hilfreiche Informationen für ihren eigenen Garten. Anschließend können sie bei einem lockeren Gedankenaustausch in der Hofeigenen „Raststelle“ eine Tasse Kaffee und Kuchen genießen. Kaffee und Kuchen bitte vor Ort bezahlen.

Twistringener

Stiens Garten & Landschaft,
Buchenweg 10
Marco Stiens

Termin 1:

Di, 26.05.26, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24104002

Termin 2:

Mo, 23.06.26, 14:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24104004



Doppelkopf für Anfänger/-innen

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.

Kein Unterricht am 06.04.26!

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Jutta Gottwald
 Mo, 23.03.26, 18:30 Uhr
 3 U-Tage, 9 U-Std., 34,20 €,
 Kleingruppe: 41,20 €
 Kursnummer: 24100000

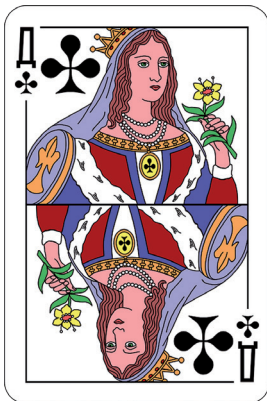
Doppelkopf - Spieleabende

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.

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Jutta Gottwald
 Di, 12.05.26, 18:30 Uhr
 6 U-Tage, 18 U-Std., 68,40 €, Kleingruppe: 80,40 €
 Kursnummer: 24100002



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: 20.04., 27.04. und 04.05.26

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Jutta Gottwald
 Mo, 20.04.26, 18:30 Uhr
 3 U-Tage, 9 U-Std., 34,20 €
 Kleingruppe: 41,20 €
 Kursnummer: 24100001

Naturgärtnern im Zeichen von Klimawandel und Artenschwund

Naturgärten können einen wertvollen Beitrag für Natur- und Klimaschutz leisten. Sie bieten Lebensräume für Insekten, Vögel, Amphibien und andere bedrohte Arten und fördern so die Biodiversität. Durch die Verbesserung des Bodens mit Kompost und Mulch kann das Bodenleben verbessert werden und er kann mehr Wasser und CO² speichern. Bei entsprechender Bepflanzung mit insbesondere einheimischen Arten wird die Austrocknung bei Hitzeperioden reduziert (Wassersparnis) und gleichzeitig durch Verdunstung der Pflanzen die Temperatur im Garten abgesenkt. Im Bildervortrag erhalten sie viele praktische Anregungen für die Neu- oder Umgestaltung ihres Gartens. Angefangen von ökologischen Grundlagen über die Vielfalt von Blumenzwiebeln, Stauden, Sträuchern und Bäumen, artenreichen Rasenflächen, Wasser, Totholz, wilde Ecken, Nisthilfen, Gemüse und Kräuteraanbau und etliches mehr. Im übrigen sind Gärten auch sinnliche Orte voller Farben, Düfte und Geräusche und bieten daher Entspannung und Lebensqualität. Sie sind ein hervorragender Lernort für Kinder. Wir bitten um Anmeldung.

Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Heiko Janßen
 Do, 16.04.26, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Kursnummer: 24104003



Kultur

Wien - Barock, Jugendstil, Kaffeehäuser und Hundertwasser

Eine kulturgeschichtliche Bilder-Reise mit Sachertorte, Schlagobers und Kaffee.
In Kooperation mit KURT e.V. Twistringen

In Wien, zweifellos eine der Kulturhauptstädte Europas überhaupt, flanieren wir entlang der majestätischen Prachtbauten an der imposanten Ringstraße und bestaunen die einstige Macht und Pracht des KuK-Reiches bei der kaiserlichen Hofburg und Schloss Schönbrunn! Die österreichische Hauptstadt Wien hat zu allen Epochen unzählige Künstler von Weltrang hervorgebracht und angezogen, kunstsinige Fürsten und Monarchen trugen dazu bei, dass die Stadt heute eine wahre Schatzkammer ist: Das Kunsthistorische Museum zählt aufgrund seines unermesslichen Reichtums an Werken von Dürer, Breughel, Rubens und Rembrandt zu den größten und bedeutendsten Museen der Welt. Daneben gehört der Jugendstil der „Wiener Sezession“ von Otto Wagner und Josef Hoffmann genauso zu den „Sahnehäubchen“ unserer Kunstspaziergänge,

wie ein Besuch im Oberen Belvedere mit der weltweit größten Sammlung von Gemälden Gustav Klimts. Bei diesem Vortrag bummeln wir nicht nur zu einigen typischen Kaffeehäusern, sondern es werden auch abseits von Sissi-Romantik und Habsburger-Verklärung die wegweisenden Leistungen der Wiener sozialen Wohnungsbauarchitektur der Zwanziger Jahre bis zu Friedensreich Hundertwasser dargestellt. Tickets: VVK 10,00 €, AK 12,00 €. Torte, Kaffee und Getränke werden gegen Barzahlung angeboten.

Twistringen

Rathaus, Sitzungssaal
Klaus Kirmis
So, 26.04.26, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 24206001

Buchclub: Zusammen Bücher lesen!

Der Buchclub trifft sich, um sich über Bücher auszutauschen. Es kann sich um Lieblingslektüre, Bestseller, Klassiker oder Unentdecktes handeln. Wenn man ein Buch in die Hand nimmt und liest, taucht man in andere Welten ein. Und dann ist es einfach spannend zu hören, was ein anderer Mensch zu dem Buch meint, welche Gedanken aufgetaucht sind. Als erstes Buch lesen wir „Die Bücherdiebin“ von Markus Zusak. Die weiteren Bücher werden dann von den Teilnehmenden vorgeschlagen. Hinweis: Die VHS stellt nach Möglichkeit für den Buchclub Büchertaschen zur Verfügung.

Eine Büchertasche enthält 7 Bücher... und diese werden kostenfrei leihweise zur Verfügung gestellt. Anmeldung erforderlich.
Weitere Termine: 15.04.26, 18.05.26 und 15.06.26 – jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a
(Seiteneingang)
Nina Lübbers
Mo, 02.03.26, 19:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., entgeltfrei
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.

Sie können auch gerne an einzelnen Terminen teilnehmen.

Twistringen

Stadtbücherei in Twistringen, Bahnhofstr. 20
Hildegard Imm

Termin 1:

Mi, 04.02.26, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
weitere Termine: 04.03., 01.04., 06.05,
und 03.06.26
Kursnummer: 24209001

Termin 2:

Mi, 18.02.26, 15:30 Uhr
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei
weitere Termine: 18.03., 15.04., 20.05,
und 17.06.26
Kursnummer: 24209002



Foto: pexels.com

Spaß am Malen mit Acrylfarben

Kids ab 7 - 13 Jahre

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.

Keine Ermäßigung möglich. Eine Anmeldung ist bis 10 Tage vor Beginn erforderlich!

Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Elvira Kanevski

Malen am Montag:

Mo, 09.02.26, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €
Kursnummer: 24207001

Mo, 27.04.26, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €
Kursnummer: 24207005

Malen am Mittwoch:

Mi, 11.02.26, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €
Kursnummer: 24207002

Mi, 29.04.26, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €
Kursnummer: 24207006

Malen am Donnerstag

Do, 12.02.26, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €
Kursnummer: 24207003

Do, 30.04.26, 15:30 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €
Kursnummer: 24207007



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, Malerkittel oder altes Hemd.

Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Elvira Kanevski

Mi, 25.02.26, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 40,00 €,
Kleinstgruppe: 55,00 €
Kursnummer: 24207004

Tanzwerkstatt mit „Kossi“

In Kooperation mit dem Stadtjugendring Twistring

Bei diesen Schnuppertagen geht es um ein Kennenlernen von verschiedenen Tanzstilen. Kossi S. Aholou-Wokawui ist selbst lange Jahre Mitglied in einem Ensemble für zeitgenössischen Tanz gewesen und beherrscht gleichzeitig auch modern, hiphop und andere Stile. Sein eigener Stil nennt sich afro-somatisch. Eine Mischung aus traditionell afrikanischen Bewegungen, verknüpft mit modernen Elementen. Es wird mit viel Freude in die Bewegung getanzt. Seine Choreografien wechseln und alle sind eingeladen Ideen einzubringen.

Anmeldung Stadtjugendring Twistring, Tel.: 04243 971533 ab 11:00 Uhr oder via E-Mail an: jugendhaus@twistring.de

Twistring

VHS in Twistring, In der alten Bücherei, Brunnenstraße 5 a

Mitarbeiter/-in Stadtjugendring

Mo, 02.03.26, 15:30 Uhr
2 U-Tage, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 24205001



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 usw. schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung, falls Sie Tipps zum Einkaufen benötigen.

Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Waltraud Beneke
 Di, 24.02.26, 19:00 Uhr
 4 U-Tage, 12 U-Std., 54,00 €,
 Kleinstgruppe: 66,00 €
 Kursnummer: 24209003

Hühner nähen aus Filz – „Frühlingszeit“

Lust auf kreative Frühlingsdekoration? In diesem Kurs lernst du, ein charmantes Hühnerpärchen aus Filz zu nähen! Mit einfachen Zuschneide- und Nähschritten kannst du dir eine wunderschöne Deko für dein Zuhause gestalten. Die beiden Figuren stehen stabil auf einer Holzplatte und bringen frischen Wind in deine Frühjahrsgestaltung. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähgarn, Schere, evtl. bunte Stoffreste. Es entstehen Materialkosten in Höhe von 10,00 €, die vor Ort bei der Dozentin bezahlt werden. Kleingruppe.

Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Waltraud Beneke
 Fr, 06.03.26, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 17,50 €
 Kursnummer: 24209007

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, Schneiderekreide, Näh- und Stecknadeln, Stoff + Schnittmuster. Bitte Essen und Trinken selber besorgen!

Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Waltraud Beneke
 Sa, 07.03.26, 09:30 Uhr
 1 U-Tag, 7 U-Std., 31,50 €,
 Kleinstgruppe: 38,50 €
 Kursnummer: 24209004

Traumreisen hautnah erleben!

Reisevortrag Frankreich und Italien

Haben Sie schon immer davon geträumt, einmal in Frankreich die Märchenschlösser an der Loire zu sehen und über die Champs Élysées zu bummeln? Oder sehnen sie sich mehr nach dem Süden? Mal den Gardasee, Florenz, die Insel Capri und Rom und dann den Traumstrand in Rimini erleben? Oder auf dem Markusplatz in Venedig einen leckeren Cappuccino trinken! Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie für einen Abend faszinierende Eindrücke. Erfahren Sie mehr bei einem geselligen Abend, verbunden mit einem prickelnden Aperitif!

Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Anke Borchers
 Mi, 04.03.26, 19:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
 Kursnummer: 24206002

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 als Dekoration im Fenster, auf dem Tisch oder im Haus aus. Mit der passenden Deko können die Objekte das ganze Jahr genutzt werden.

Bitte mitbringen: Heißklebepistole/Klebestifte falls vorhanden, Drahtzange, Spitzzange, Tesa-Film, Gartenhandschuhe. Es entstehen Materialkosten. Diese werden - je nach Verbrauch - vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Twistring

VHS in Twistring, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
 Nina Lübbers
 Do, 08.10.26, 18:00 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 20,20 €,
 Kleinstgruppe: 22,00 €
 Kursnummer: 24210001



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.

Fit durch Flexibar (Schwingstab)

Der Flexibar bringt Schwung in Ihren kraftraubenden Alltag: Durch gezielte Vibrationen verbessern Sie Ihre Körperhaltung, lösen Verspannungen und stärken Ihre Tiefenmuskulatur. Das Training fördert Koordination, Ausdauer und Muskelkraft und lässt sich dank klarer Anleitung leicht in den eigenen Alltag integrieren. Eigene Flexibars dürfen gern mitgebracht werden. Bei Bluthochdruck wird eine vorherige ärztliche Rücksprache empfohlen.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
5 U-Tage, 5 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €

Termin 1:

Di, 17.02.26, 17:00 Uhr
Kursnummer: 24302001

Termin 2:

Di, 14.04.26, 17:00 Uhr
Kursnummer: 24302002

Outdoor - Flexibar (Schwingstab)

Treffen ist vor dem Hauptgebäude; der Kurs findet hinter dem Schulgebäude auf der Wiese statt.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Di, 02.06.26, 17:00 Uhr
5 U-Tage, 5 U-Std., 20,00 €,
Kleingruppe: 27,00 €
Kursnummer: 24302003

Yoga für mehr Energie und Ruhe

Bitte eine Unterlage, bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke und Wollsocken mitbringen.

Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
Stefanie Stottrop
Di, 10.02.26, 18:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 96,00 €
Kursnummer: 24301003

Yoga für Lebenskraft & Harmonie

In diesem Hatha Yoga lade ich Sie ein, wohltuende Ruhe mit einer aktivierenden, energetischen Praxis zu verbinden. Mit achtsamen Bewegungen, leichten Dehnungen und sanften Atemübungen stärken Sie Ihre Vitalität und finden gleichzeitig zu mehr Gelassenheit. Gemeinsam schaffen wir einen Ausgleich zum kraftraubenden Alltag, lösen Verspannungen und fördern Ihr Wohlbefinden auf ganzheitliche Weise.

Der Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie Ihren Körper schonend kräftigen und neue Kraft schöpfen möchten – unabhängig von Ihrer Erfahrung.

Bitte eine Unterlage, bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke und Wollsocken mitbringen.

Twistringen

In der alten Bücherei,
Brunnenstr. 5a
Isabell Stukenborg
Mo, 23.02.26, 17:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 96,00 €
Kursnummer: 24301001



Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -Kurse

Ausführliche Infos auf Seite 125 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Klangentspannung kennenlernen

Wohltuende Entspannung, Ruhe für Körper, Geist & Seele

Tauche ein in einen wohltuenden Entspannungstag. Lass dich von den sanften Klängen der Klangschalen, achtsamen Meditationen, entspannten Fantasiereisen und leichten Atemübungen behutsam aus dem Alltag tragen. In dieser Auszeit bieten wir dir die Möglichkeit, Anspannungen zu lösen und frische Energie zu tanken. Nimm dir diese Zeit für dich – ein Moment zum Durchatmen, Auftanken und Wohlfühlen. Bei gutem Wetter werden evtl. einige Übungen im Hochzeitswald durchgeführt. Bitte mitbringen: kleines Kissen, Socken, Wolldecke, bequeme und wetterfeste Kleidung, Getränke, kleine Mahlzeit

Twistringen

alte Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a
Anja Ahrlich
Sa, 14.03.26, 10:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €,
Kleinstgruppe (5-6 TN): 27,50 €
Kursnummer: 24301010



Innehalten und Aufatmen – Ein meditativer Samstag

Meditation kennenlernen

In diesem Workshop geht es um achtsames Wahrnehmen – von sich selbst und anderen. Durch Meditation und einfachen Übungen stärken Sie Ihre innere Ruhe, Resilienz und Präsenz im Alltag. Sie lernen kennen, Stress loszulassen, bewusst zu kommunizieren und mit mehr Gelassenheit auf Herausforderungen zu reagieren. Ein Tag zum Durchatmen, Auftanken und bei sich selbst ankommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke und ggf. ein Meditationskissen sowie leichte Verpflegung.

Twistringen

Alte Stadtbücherei, Brunnenstr. 5 a
Sabine Dieterle
Sa, 21.03.26, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 26,00 €
Kursnummer: 24301011

Diese Angebote finden in Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst 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. Anmeldung erforderlich.

Twistringen

Malteser Hilfsdienst e.V.
Silke Meier-Sudmann
Mi, 04.03.26, 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.
Modul 1: Sterben als ein Teil des Lebens
Modul 2: Vorsorgen und entscheiden
Modul 3: Leiden lindern
Modul 4: Abschied nehmen
Anmeldung erforderlich

Twistringen

Malteser Hilfsdienst e.V.
Silke Meier-Sudmann
Mo, 08.06.26, 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. Anmeldung erforderlich.

Twistringen

Malteser Hilfsdienst e.V.
Silke Meier-Sudmann /
Hildegard Franzlünig
Sa, 11.04.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 10,00 €,
inkl. Snacks und Getränken.
Kursnummer: 24304003



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 Stühmann
Mo, 19.01.26, 9:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 105,60 €,
Kleingruppe: 115,60 €,
zzgl. 68,00 € Materialkosten.
Kursnummer: 24305025

Vegetarische Gerichte aus der Heimat

Vegetarisch Ja - Ersatzprodukte Nein

Es muss nicht immer Fleisch sein. Es gibt allerhand vegetarische Gerichte, die gut schmecken und satt und glücklich machen. Die Basis bildet dabei buntes Gemüse, gepaart mit proteinreichen Hülsenfrüchten und – na klar – 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. Bitte mitbringen: Schürze, unterschiedliche Gläser zum Einmachen. Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 20,00 €) für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Di, 13.01.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 15,00 €,
Kleingruppe: 20,00 €
Kursnummer: 24305016

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. Entdecken Sie, wie Sie mit frischen Kräutern, aromatischen Gewürzen und handverlesenen Tees Ihre Küche bereichern können. Anmeldung erforderlich. Für die Verkostung werden 5,00 €/Person vor Ort eingesammelt.

Twistringen

Eos Kräuter & Gewürze
Ernst Striefler
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei

Termin 1:

Mi, 04.03.26, 19:00 Uhr
Kursnummer: 24305011

Termin 2:

Di, 17.03.26, 19:00 Uhr
Kursnummer: 24305001

Alltäglich gesünder



Dank bis zu 500 Euro für Mehrleistungen* für die Gesundheit.

Wechseln Sie jetzt und profitieren Sie und Ihre Familie z.B. von 2 professionellen Zahnreinigungen im Jahr, Osteopathie oder Reiseschutzimpfungen und weiteren Mehrleistungen und Services.



Jetzt scannen und weitere Gründe für den Wechsel zur AOK entdecken.



* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.

**AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.**

Brot backen

Frisches Brot im Handumdrehen

Gutes, gesundes Brot zu bekommen ist oft schwer und verhältnismäßig teuer. Die Alternative- leckeres, knuspriges Brot selber backen...ohne Vorteig, kein Sauerteig ansetzen, kein stundenlanges Warten bis der Teig endlich ausreichend gegangen ist. Schnelle und anfängertaugliche Brot- und Brötchenrezepte, die kriegt jeder gebacken. An diesen Abend genießen wir ein paar einfache und schnelle Brotrezepte mit einer anschließenden Brotzeit. Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 16,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Di, 17.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 24305006

Burger - Vielfalt: kreativ, bunt & lecker

„Kreative Burger-Ideen für jeden Geschmack“

Burger sind längst nicht mehr nur Fast Food – sie können bunt, kreativ und richtig lecker sein. Gemeinsam backen wir unsere eigenen Buns, bereiten saftige Patties aus Fleisch, Gemüse oder Hülsenfrüchten zu und entdecken abwechslungsreiche Soßen, Dips und frische Toppings. Auch Beilagen wie Coleslaw, Pommes oder kleine Snacks dürfen nicht fehlen. Am Ende probieren wir uns gemeinsam durch die verschiedenen Burger-Kreationen – garantiert ein Genuss für alle! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 18,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Anja Thiede
Di, 24.02.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 28,00 €
Kursnummer: 24305002

Fit in den Frühling mit Spaß und Genuss

Der Körper braucht jetzt viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Proteine. Aber auch noch leckerere Genussmomente die uns glücklich machen. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Milchprodukte und mageres Fleisch sowie Fisch helfen unseren Organismus in Gang. Wir werden vollwertige aber auch leckerere Mahlzeiten zubereiten, z. B. Lachsboot oder gebackenes Hähnchen und genießen danach einen schönen Abend. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 18,00 €) für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Di, 03.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 24305013



Brunch, Picknick & Co.

Frühstück, Fingerfood und kleine Snacks

Ob für ein Frühstück zum besonderen Anlass, einen Brunch mit der Familie oder mit einer Decke und Freunden unterwegs: Diese Rezepte können einfach und schnell zubereitet werden ohne an Geschmack zu verlieren. Bei unseren Brunch am Abend schlemmen wir nach Herzenslust kalte und warme, süße und herzhafte Speisen. Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 19,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Di, 17.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 24305015



Speisen rund ums Mittelmeer

Mediterran genießen

Kulinarisch hat der Mittelmeerraum viel zu bieten: Spezialitäten der mediterranen Küche haben ein Aroma das nach Sonne und Urlaub schmeckt. Urlaub am Herd? Kein Problem mit der Mittelmeerküche. Dabei muss man sich nicht einmal für eine Landesküche entscheiden: Von Italien nach Spanien über Griechenland bis zur Türkei. Die Zubereitung vieler Speisen gehen schnell von der Hand und lassen sich einfach nachkochen. Egal ob Antipasti, Tapas, Pizza oder Pasta - der Auswahl sind keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 19,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Henrike Hüsken
Di, 28.04.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 24305005

Frühlingsküche aus dem Garten – Salate, leichte Quiches, Gemüsegerichte

»Frühling auf dem Teller«

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. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 15,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Anja Thiede
Di, 14.04.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €,
Kleingruppe: 28,00 €
Kursnummer: 24305004

Gemüse als Hauptgericht

Vegetarische Gerichte für jeden Geschmack

Gemüse als Hauptgericht ist nicht nur gesund sondern auch kreativ und schmackhaft. Von herzhaften Gemüselasagnen über bunte Currys mit einer Vielzahl von Gewürzen bis hin zu knackigen Salaten gibt es viele Möglichkeiten, saisonales und regionales Gemüse in den Mittelpunkt zu stellen. Leckere Optionen sind gefüllte Paprika, leckere Rateatoullie-Variationen oder aber cremige Pilzrisottos. Die Dozentin ist Beraterin für ganzheitliche Gesundheit und Beraterin für vegetarische und vegane Ernährung. Wir kochen nachhaltig. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Birgit Klingbeil
Do, 23.04.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 24305009



Foto: pexels.com

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.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Anja Del Longo
Mi, 29.04.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 24305007

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.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Anja Del Longo
Mi, 10.06.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 24305010

Vegetarischer Sommer

Leichte und leckere Rezepte für die schönste Zeit des Jahres

Sommerliche Gemüsegerichte, schnell, lecker und frisch. Unwiderstehliche Nudelgerichte, Gemüsepfannen, Suppen, Salate und fruchtige Desserts. Sommerrezepte haben Hochkonjunktur, denn die sonnenverwöhnten Früchte und Gemüse schmecken jetzt besonders aromatisch und intensiv. Kreieren sie sommerliche Highlights! die vegetarischen Rezepte lassen sich ohne großen Aufwand in vegane Rezepte umwandeln.

Wir kochen nachhaltig. 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.

Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau
Birgit Klingbeil
Do, 25.06.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 24305003



Sprachen

English for Beginners 1 - A1

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Mit Englisch kommen Sie in fast jedem Land zurecht. Gleichzeitig hält das Lernen im Alter das Gehirn fit und aktiviert die „grauen Zellen“. Viele Menschen hatten früher keine Gelegenheit, Englisch zu lernen und merken heute auf Reisen, wie schwer es fällt, Gespräche zu verstehen. Genau hier setzt der Kurs an: Wir nähern uns Schritt für Schritt der Sprache an, sodass Sie sich künftig sicherer und entspannter im Ausland bewegen können. Im Vordergrund steht Sprachpraxis in Alltagssituationen und viel Spaß beim Lernen. Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen - aber auch besonders an ältere Interessierte, die über keine oder sehr geringe Vorkenntnisse verfügen.
Lehrwerk: Autumn Years Coursebook for Beginners; bel-Verlag.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Wilfried Sambale
Mo, 09.02.26, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 24406602



English for Advanced Learners Plus 6 - A2

Für Interessierte mit Vorkenntnissen und Spaß am Sprechen

Die Teilnehmenden haben in den vorangegangenen Kursen gelernt, sich auf einfachem Weg zu verständigen. Diese Kenntnisse werden weiter ausgebaut. Der Fokus liegt auf dem Sprechen, Spaß beim Lernen und der praktischen Anwendung. Neue Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen auf dem A2-Niveau sind herzlich willkommen.
Lehrwerk: Autumn Years Coursebook for Experts; bel-Verlag.

Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Wilfried Sambale
Mo, 09.02.26, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 24406601



Englischer Filmabend

In Kooperation mit dem Filmtheater Twistringen e. V

Das Filmtheater Twistringen e. V. zeigt regelmäßig Filme in englischer Sprache. Drama, Komödie, Biografie, Musical – eine bunte Mischung, die für jeden etwas bereit hält! Teilnehmende der VHS-Englischkurse erhalten an der Abendkasse eine Ermäßigung von 2,00 € auf den Eintrittspreis. Weitere Infos finden Sie zeitnah online.
Kursnummer: S24406001



Foto: pexels.com



Computer & Co.

Foto-/Bildbearbeitung und Fotobucherstellung

inklusive Gutschein für ein Fotobuch

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., 24.02, 18:30 - 21:00, Fr., 27.02., 18:30 - 21:00 Uhr, Di., 03.03., 18:30 - 21:00 und Sa., 07.03. 09:00 - 14:00 Uhr; Teilnahme-Voraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse.

Twistring

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,
Vechtaer Str. 44
EDV Dozententeam
Di, 24.02.26, 18:30 Uhr
4 U-Tage, 14 U-Std., 61,50 €,
Kleingruppe: 73,50 €,
Kleinstgruppe: 83,50 €
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.

Twistring

VHS in Twistring,
Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Marco Husmann
Mi, 06.05.26, 19:00 Uhr
3 U-Tage, 9 U-Std., 36,90 €,
Kleingruppe: 43,90 €,
Kleinstgruppe: 59,90 €
Kursnummer: 24501004



Foto: pexels.com

Bruchhausen- Vilsen



Gesellschaft 249

Kultur 251

Gesundheit 254

Sprachen 259

Computer & Co. 260



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Bernd Schneider

bernd.schneider@vhs-lkdh.de

0174 9001730

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 Krिंग
- KUK der Samtgemeinde
Bruchhausen-Vilsen
- Heimat- und Kulturverein
EULE e. V., Schwarme
- Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimatverein Engeln
- DEV (Deutscher Eisenbahn-Verein)

Bruchhausen-Vilsen



Bitte nutzen Sie insbesondere die Parkplätze »Busbahnhof« und »Forum Oberschule« für Vorträge und sonstige Kurse.

Schulzentrum Bruchhausen-Vilsen

Eingänge 1 Vorträge

- 2 Malen/Töpfern (Oberschule)
- 3 Nähraum (Oberschule)
- 4 EDV, PC-Raum in der 3-Feld-Sporthalle, Tribünen-Eingang



Gesellschaft



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, 06.02.26, 15:30 Uhr
7 U-Tage, 28 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04106123

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

Rechtskrämers 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.

Ein ausgedrucktes Handout mit aktuellen Richtlinien wird für 2,00 € zur Verfügung gestellt - bitte vor Ort bezahlen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Imre Holocher
Di, 24.02.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04100002

Obstbaumschnitt - leicht gemacht

Du wolltest schon immer Obstbäume schneiden können, wusstest aber bisher nicht wie das geht? In diesem Kurs lernst Du den perfekten Obstbaumschnitt. Aaron Kirsch, Meister im Garten- und Landschaftsbau, zeigt Dir nach einem kurzen theoretischen Teil wie das funktioniert. Danach geht es zu den Bäumen. Du sollst nach Möglichkeit selbst Hand anlegen, und zwar an den kleinen und mittleren Obstbäumen an der Trahe in Bruchhausen-Vilsen. Deshalb bringe bitte Deine eigene Schere und Säge mit, wenn möglich auch eine Trittleiter.

Sa, 28.02.26, 09:00 – 14:15 Uhr
Treffpunkt ist die Holzhütte oberhalb des Trahetals. Von der B6 kommend erste mögliche Abbiegung links in den Weg; von Bruchhausen-Vilsen (Sulinger Str.) kommend rechts die letzte Möglichkeit vor der B6, nach ca. 500 m.
GPS Standort 52°49'04.9«N 8°57'30.8«E

Bruchhausen-Vilsen

Aaron Kirsch
Sa, 28.02.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 7 U-Std., 19,60 €, Kleingruppe: 26,60 €
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.

Angelehnt an den Leitgedanken »Vom Ihr zum Wir« der Wanderausstellung, des Museumsverbandes Niedersachsen und Bremen, versucht die Arbeitsgruppe den ersten Jahren nach dem Krieg nachzuspüren. Wo kamen die Menschen her? Wie lange blieben sie an diesem Ort? Von wem wurden sie aufgenommen? Wie arrangierte man sich mit den neuen Mitbürgern? Fanden die neuen Mitbürger hier eine neue Heimat? Wie wirkte sich diese Zeit und die persönlichen Erfahrungen aus Flucht und Vertreibung in der nachfolgenden Generation aus? Wie sah der Integrationsprozess aus? Welche neuen Impulse bekam das dörfliche Leben durch die neuen Mitbewohner/-innen? Und viele Fragen mehr. Es werden u. a. Einwohnermehdelisten, 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

Info und Anmeldung: Die Arbeitsgruppe trifft sich auch in den Ferien

Di, 24.02.26, 18:00 Uhr

2 Zeitstunden, 19 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 04109005

Lunana – Das Glück liegt im Himalaya, Buthan 2022, 109 Min.

Regie: Pawo Choyning Dorji

Ein Film aus dem Jahr 2019, gedreht wurde 2019, der offizielle Filmstart in Deutschland erfolgte am 13. Januar 2022. Der Film war für die Oscarverleihung 2022 als bester internationaler Film nominiert. In Thimphu, der Hauptstadt Bhutans, lebt Ugyen, ein junger Mann, der von einer Musikerkarriere im Ausland träumt. In seinem letzten Ausbildungsjahr als Lehrer wird er jedoch dazu verpflichtet, im Lunana-Tal zu unterrichten. Das Dorf Lhedi liegt an den Hängen des Himalaya in 4.800 Metern Höhe und ist Standort der abgelegensten Schule der Welt. Die Kinder, die dort unterrichtet werden wollen, sind äußerst wissbegierig, aber das Klassenzimmer hat nicht einmal eine Tafel. Die wenigen Monate, die Ugyen dort verbringen muss, reichen aus, um ihn zu lehren, dass er von dem Dorf und seinen Bewohnern noch einiges lernen kann. In seiner Heimat wird das Glück als nationales Ziel gesetzt und blickt auf eine lange Tradition zurück, doch ganz in der Ferne unter schlechten Lebensbedingungen lernt er seine wirkliche Bedeutung kennen.

Horst Hahlbohm, der bei uns schon zweimal über Nepal und den Himalaya berichtet hat, wird eine kurze Einführung in den Film machen.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16

So, 01.03.26, 19:30 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., 8,00 €

Keine Ermäßigung möglich!

Kursnummer: 04100001



Foto: freepik.com

Von der Handspindel zur industriellen Revolution

In Kooperation mit KuK Bruchhausen-Vilsen und dem Mehr-Generationen-Haus Stuhr-Brinkum

Sie ist eine der ältesten Kulturtechniken der Menschheit: die Herstellung unserer Kleidung. Schon in der frühen Bronzezeit hat man gesponnen und Stoffe gewebt. Im Mittelalter waren Leinen, Wolle und edle Tuche wichtige Wirtschaftsfaktoren. Das Spinnen und Weben fand im eigenen Hause statt, so wie es auch bei den Leinenweberinnen in Bruchhausen-Vilsen üblich war. Ab dem 17. Jahrhundert jedoch erreichten große Mengen von preiswerter Rohbaumwolle aus Indien und den amerikanischen Kolonien die Häfen von Liverpool, Bristol und Glasgow. Um sie zu verarbeiten, waren neue Technologien nötig, Fabriken entstanden, man baute schnelle Transportwege. Die 'Spinning Mills' wurden zum Motor der Industriellen Revolution, die nicht nur das Gesicht unserer Landschaft, sondern auch unsere Gesellschaft nachhaltig veränderte.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16

Iris Krane

Fr, 06.03.26, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 5,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 04101001

Konflikte mit Wespen und Hornissen lösen

Eine Informationsveranstaltung der ehrenamtlichen Insektenberatung im Landkreis Diepholz.

Naturschutzverbände, Imkervereine, UNB Landkreis Diepholz: Seit über 30 Jahren sind Naturschutzverbände und Imkervereine an der Einrichtung der Insektenbetreuer des Landkreises Diepholz beteiligt, anfangs auch Wespenberater genannt. In dieser Veranstaltung wird in das gesamte Thema für alle Interessierten eingeführt. Zugleich dient sie auch dem Austausch der Aktiven untereinander. Die umfangreichen Erfahrungen der Beteiligten werden in Kurzberichten vorgestellt. Es werden Möglichkeiten besprochen, wie man mit Wespen und Hornissen im Wohnbereich umgehen kann und welche praktischen Möglichkeiten der Schutzvorrichtungen und zum Umsetzen von Völkern vorhanden sind. Auch Informationen zu Solitärbienen und der Asiatische Hornisse sind vorgesehen.

Wer selber Insektenberater*in werden möchte oder sich Unterstützung wünscht, kann sich hier ebenfalls informieren.

Inhaltliche Fragen an Henning Greve unter der Nummer: 04242-3090

Neubrunchhausen

Hotel zur Post

Henning Greve

Do, 12.03.26, 18:00 Uhr

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

Vortrag

Kursnummer: 04100006

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.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Klara Wyrobek

Do, 19.03.26, 18:00 Uhr

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

Kursnummer: 04102001

Altbaudämmung - verschiedene Möglichkeiten und Kosten

Kostengünstig Sanieren – Nachhaltige Altbaudämmung

Wie renoviere ich mein Haus bauphysikalisch richtig und verbessere dazu mein Innenraumklima? Welche Fallstricke müssen beachtet werden? Der Referent Ulrich Steinmeyer zeigt Wege zur wohngesunden und nachhaltigen Altbaudämmung und wohngesunden Sanierung der Innenräume auf. Aufgrund langjähriger Erfahrungen mit der Verarbeitung ökologischer Baustoffe stellt er das zu erwartende Kosten-Nutzen Verhältnis dar und geht kurz auf die staatlichen Vorgaben ein. Eine gute Raumluft, mehr Wohnkomfort, geringere Heizkosten und die Wertsteigerung des Gebäudes sind dabei zentrale Ziele.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55

Ulrich Steinmeyer

Fr, 17.04.26, 19:00 Uhr

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

Kursnummer: 04104009



Foto: pexels.com



Kultur

Ausbildung zur freiwilligen Müllerin/ zum freiwilligen Müller

In Zusammenarbeit mit der Mühlenvereinigung Niedersachsen/Bremen

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, Müllermeistern und anderen Fachleuten wird wieder ein neuer Ausbildungskurs für Wind- und Wassermüller/-innen gestartet. Die Teilnehmer/-innen können dann eine voll funktionsfähige Wind- oder Wassermühle pflegen und fachgerecht bedienen.

Bei der Anmeldung fällt eine Gebühr von 50,00 € an. Dieser Betrag wird auf die Kursgebühr angerechnet und bei Abmeldung als Verwaltungsgebühr einbehalten. 24 Übungstage, 160 Unterrichtsstunden - jeweils an Samstagen von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (ca. 13 Monate) in verschiedenen Mühlen der Region.

verschiedene Mühlen in der Region

Johann Hüneke / Franz Cloer
24 U-Tage, 160 U-Std., 485,00 €

Termin 1:

Sa, 18.04.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: 04210001

Termin 2:

Sa, 05.06.27
Kursnummer: U04210001

Improtheater - Tagesworkshop für Interessierte!

Spontan, lebendig, überraschend - Improvisationstheater lebt vom Moment. In diesem eintägigen Workshop erhalten Interessierte 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, oder die bestehenden Grundlagen spielerisch ausbauen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränke und einen Snack.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Laura Carolin Beckefeld
Sa, 07.02.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 8 U-Std., 26,40 €,
Kleingruppe: 33,40 €
Kursnummer: 04204001

Töpfern für Frühling und Ostern

Wochenendseminar

Pflanzgefäße und Deko-Objekte für Haus und Garten; alles ist möglich! Gemeinsam setzen wir Ihre Ideen um. Die gefertigten Arbeiten werden zu einem späteren Zeitpunkt glasiert und gebrannt und sind dann wasserdicht, frostfest, lebensmittelecht und spülmaschinenfest.

Der Kurs findet zu folgenden Zeiten statt:

Fr. 16.01., 15:00 - 19:30 Uhr

Sa. 17.01., 10:00 - 14:30 Uhr

Sa. 31.01., 10:00 - 14:30 Uhr Glasurtermin

Fr. 26.02., 15:00 - 15:45 Uhr Abholtermin

Es entstehen Materialkosten, die vor Ort bezahlt werden. Der Termin für die Abholung wird mit den Teilnehmer/-innen direkt abgesprochen.

Der Weg zum Kursraum führt unter der Überführung zwischen Forum und Oberschule durch und dann rechts rum direkt zur Außentür des Kunstraums der Oberschule.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5
Monika Reinhardt
Fr, 16.01.26, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 19 U-Std., 72,60 €,
Kleingruppe: 84,60 €,
Kleinstgruppe: 121,00 €
Kursnummer: 04208001





Töpfern für Eltern und Kinder

Im Hinblick auch auf Ostern

Unter fachkundiger Anleitung können Eltern und Kinder gemeinsam kreativ werden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt; alles was Spaß macht ist möglich! Alle getöpften Stücke können farbig glasiert werden, sind frostfest, lebensmittelrecht, spülmaschinenfest und dicht. Das Entgelt bezieht sich auf einen Erwachsenen und ein Kind. Das 2. Kind zahlt 5,00 €. Es entstehen Materialkosten nach Verbrauch. Termine: 05.02., 12.02. und 19.02.26 jeweils 16:00 - 18:15 Uhr
05.03.26, 16:00 - 19:00 Uhr (Glasurtermin),
19.03.26, 16:00 - 16:45 Uhr (Abholtermin)
Der Weg zum Kursraum führt unter der Überführung zwischen Forum und Oberschule durch und dann rechts rum direkt zu der Außentür des Kunstraums der Oberschule.

Bruchhausen-Vilsen

Schulzentrum, Kunstraum, Auf der Loge 5
Monika Reinhardt
Do, 05.02.26, 16:00 Uhr
5 U-Tage, 14 U-Std., 94,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04208002

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, Stoffschere, Papierschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Bleistift, Schneiderkreide, Schnittmusterpapier und Stoffreste für Nähübungen.

Süstedt

Alter Speicher, Mühlenweg 2
Evelyn Kühnel
Do, 05.02.26, 19:00 Uhr
6 U-Tage, 18 U-Std., 78,00 €,
Kleingruppe: 90,00 €
Kursnummer: 04214001

Zuschneiden und Nähen

Nähen Sie Jacken, Mäntel, Hosen, Blusen, Röcke oder Kleider. Auch Anfänger/-innen sind willkommen, Nähmaschinenkenntnisse sollten vorhanden sein. Nähmaschine, Schmitze, Nähzutaten bitte mitbringen, können jedoch bei Bedarf gestellt werden.

Jeweils:

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Marianne Bischoff
1 U-Tag, 10 U-Std., 38,00 €

Sa, 14.02.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 04209001

Sa, 14.03.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 04209003

Sa, 11.04.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 04209005

Sa, 25.04.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 04209006

Sa, 09.05.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 04209007

Nähwoche

Di, 24.02.26 - Sa, 28.02.26, 09:00 - 18:00 Uhr
5 U-Tage, 50 U-Std., 190,00 €
Kursnummer: 04209002

Nähwoche in den Ferien

Mo, 23.03.26, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 50 U-Std., 190,00 €
Kursnummer: 04209004

Hinweis für die Nähwochen: Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin.

Das Klingen der Seele – Max Liebermann, ein deutsches Künstlerleben

In Kooperation mit KuK Bruchhausen-Vilsen

Das Werk Max Liebermanns (1847 bis 1935) nimmt in der deutschen Kunstgeschichte eine Sonderstellung ein. Als einziger Maler hat er es verstanden, die impressionistische Leichtigkeit französischer Kunst aufzunehmen ohne sie platt zu kopieren. Liebermanns Garten- und Landschaftsbilder sind still und unpathetisch; das Leben erscheint in ihnen wie ein ruhiger Fluss. Seine Porträts hingegen strahlen Lebendigkeit und Esprit aus. Doch so spielerisch leicht seine Werke auch wirken; Liebermann hat sich selbst immer als disziplinierter Arbeiter verstanden. Preußische Grundtugenden und großbürgerliche Ordnung bildeten das Fundament seines Schaffens. Umso schmerzlicher waren für ihn Anfeindungen, denen er wegen seiner angeblich »undeutschen« Kunstauffassung ausgesetzt war; Anfeindungen, die nicht zuletzt durch seine jüdische Herkunft ausgelöst wurden. In seinen letzten Jahren musste er dann erleben, wie die Nazi-Barbarei seine Grundwerte zerstörte. Sein Ideal einer Gesellschaft, die den Menschen nur nach seinen Verdiensten und nicht nach Herkunft oder Religion beurteilt, war vor seinen Augen zerbrochen. Nach vielen Jahren wechselt die VHS und der KuK Bruchhausen-Vilsen den Veranstaltungsort; vom Forum in die Scheune, weil die Vorträge jetzt digitalisiert sind.

Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16
Dr. Hans-Thomas Carstensen
Do, 12.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 04206001

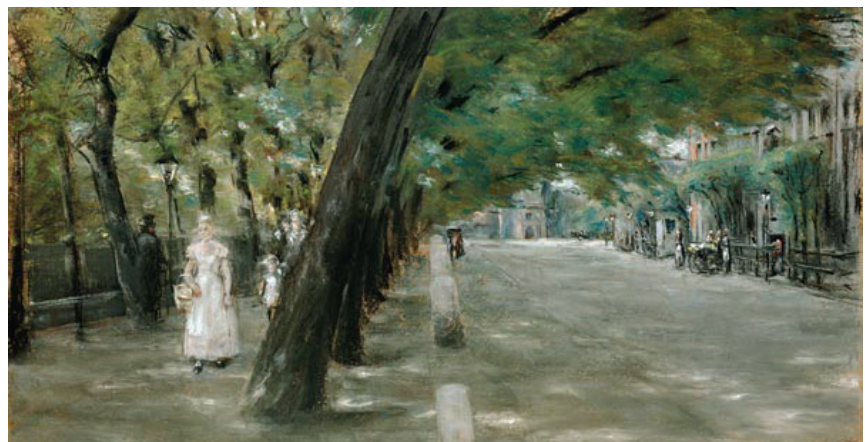


Foto: pexels.com

Malen als Entspannungsmethode

Zur Ruhe kommen mit kreativen Methoden

In diesem Workshop verbinden wir kreative Methoden und Achtsamkeit, um Stress abzubauen. Mithilfe von intuitivem Malen und achtsamen Übungen entdecken Sie 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. Material wird gestellt. 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. Es können gerne alte Illustrierte mitgebracht werden.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Lisa-Marie Klug
 Sa, 21.02.26, 14:00 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 20,20 €,
 Kleinstgruppe: 22,00 €
 Kursnummer: 04207001

Eigene Stärken und Ressourcen entdecken

Kreativworkshop

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, mit kreativen Übungen und Visualisierungen persönliche Fähigkeiten zu erkennen und eine klare Vision für Ihren weiteren Weg zu entwickeln. Was gibt Kraft und welche Potentiale habe ich?! Ziel ist es, dies mit verschiedenen Kreativübungen zu erforschen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien werden gestellt, es müssen lediglich 5,00 € Materialkosten vor Ort an die Kursleitung entrichtet werden. Gerne in bequemer Kleidung kommen. Wir arbeiten auch mit kreativen Methoden, wo die Kleidung Farbe abbekommen kann.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Lisa-Marie Klug
 Mi, 11.03.26, 17:00 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 13,20 €,
 Kleingruppe: 20,20 €,
 Kleinstgruppe: 22,00 €
 Kursnummer: 04207005

Grußkarten einfach selbst gestalten

Die schönsten Grüße von Hand gemacht!

Ob Geburtstag, Hochzeit, Einschulung, als Dankeschön oder kleine Aufmerksamkeit: eine handgemachte Karte zaubert immer ein Lächeln ins Gesicht. In diesem Kurs entdecken Sie, wie einfach es ist, eigene Grußkarten zu gestalten - OHNE Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten. Wir arbeiten mit Aquarellfarben, Schablonen und Stempeln. Schritt für Schritt lernen Sie Techniken kennen, die Sie zu Hause wiederholen können. Am Ende des Kurses nehmen Sie mehrere selbstgemachte Karten mit nach Hause. Materialien werden von der Kursleitung mitgebracht. 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. Es können gerne alte Illustrierte mitgebracht werden.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Lisa-Marie Klug
 So, 10.05.26, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,
 Kleingruppe: 16,90 €
 Kursnummer: 04207002



Foto: pexels.com

Farbe und Formen

Kreativkurs für Kinder von 7-12 Jahren

Mal einfach drauflos malen?! Hier können Kinder sich mit Farben erleben und ihren Formen Raum geben. Materialien werden von der Kursleitung mitgebracht. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 €, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind. Bitte den Kindern Kleingeld und einen Malkittel oder ein altes Hemd mitgeben und/oder Kleidung anziehen, die Farbe abbekommen darf.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Lisa-Marie Klug
 Fr, 05.06.26, 15:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 04207003



Mein starkes »NEIN!«

Kreativkurs für Kinder von 7-12 Jahren

Nein! sagen dürfen und eigene Grenzen spüren - das ist für Kinder eine der wichtigsten Fähigkeiten, egal ob in der Schule oder in der Freizeit. In diesem Kurs malen und gestalten wir mit verschiedenen kreativen Methoden eigene Grenzen. Materialien werden von der Kursleitung mitgebracht. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 €, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind. Bitte den Kindern Kleingeld und einen Malkittel oder ein altes Hemd mitgeben und/oder Kleidung anziehen, die Farbe abbekommen darf.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
 Lisa-Marie Klug
 Sa, 06.06.26, 11:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 04207004



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.

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining (MBSR) - Infoveranstaltung

Das Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 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 16.04.2026 voraussichtlich in Bassum. Diesen finden Sie unter der Kursnummer S02301034.

Bei weiteren Fragen bitte den Kursleiter, Ernest Pokel, unter Tel.Nr. 0172 4172010 kontaktieren.

Anmeldung erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Ernest Pokel
Fr, 20.03.26, 18:45 Uhr
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04301030

Diese Infoveranstaltung findet am 13.04.26 auch in englischer Sprache statt, siehe Seite 198.

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. Durch Meditation, Reflexion und stärkende Übungen zur Selbstliebe finden Sie zurück zu innerer Balance und Klarheit. Schenken Sie sich selbst wertvolle Zeit – für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke ein Kissen und bequeme, rutschfeste Socken.

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: R04301016

Bitte beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube:

Ernährungs- und Stressmanagement

Detaillierte Informationen siehe Seite 94.
Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr
Kursnummer: T00301024

Entspannung für die Füße

Die Fußreflexzonentherapie basiert auf traditionellen manuellen Techniken zur Stimulation der Fußareale. In den vergangenen Jahrzehnten wurde sie insbesondere durch Hanne Marquardt zu einer differenzierten, therapeutisch einsetzbaren Methode weiterentwickelt. Die Fußreflexzonenmassage basiert auf der Vorstellung, dass die Füße über Nervenbahnen mit allen Organen des Körpers verknüpft sind. Mit diesem Wissen kann sich jeder etwas Wohlbefinden, Entspannung und Ruhe über eine Fußmassage gönnen.

Gerne kommen Sie zu zweit, mit dem Partner oder einer Freundin/ Freund, da wir auch praktisch tätig werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen, warme Socken. Es entstehen Materialkosten in Höhe von 5,00 €, die vor Ort eingesammelt werden.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus,
Bahnhofstraße 55
Barbara Bettac-Lüdeke
Fr, 08.05.26, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,50 €, Kleingruppe: 17,50 €
Kursnummer: 04301006



Yoga für Senioren

Dieser Yoga Kurs bietet sanfte Bewegungen auch auf dem Stuhl. Der Körper wird belebt, der Geist erfrischt, wir finden einen besseren Kontakt zu uns selbst. Mit Freude an Bewegung zu mehr Kraft, Harmonie und Ruhe! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken. Unterricht auch in den Ferien.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Susanna Kamp

Termin 1:

Do, 05.02.26, 9:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 49,00 €,
Kleingruppe: 61,00 €
Kursnummer: 04301005

Termin 2:

Do, 21.05.26, 9:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 84,00 €,
Kleingruppe: 96,00 €
Kursnummer: 04301015

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Doris Peck
Do, 05.02.26, 17:45 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 52,00 €,
Kleingruppe: 64,00 €
Kursnummer: 04302002

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Helga von Glahn
Do, 05.02.26, 19:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 101,20 €
Kursnummer: 04301020

Wassergymnastik

Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken. Dabei wird die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem gekräftigt.

Martfeld

Schwimmhalle
Karin Schröder
Fr, 06.02.26, 12:00 Uhr
10 U-Tage, 10 U-Std., 72,00 €,
inkl. Eintrittsgeld
Kursnummer: 04302008



Foto: pexels.com

Rückenfit - Rückenkräftigung

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf beugen Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags vor. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Damit wird Ihre Gesundheit gestärkt und Ressourcen für den Alltag werden erweitert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Halblenkturmschuhe, ein Handtuch, ein Getränk.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Regina Slembeck
Di, 10.02.26, 16:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 96,00 €, Kleingruppe: 108,00 €
Kursnummer: 04302601

Mehr Energie für deinen Alltag durch einfache Selbstfürsorge

Tagesworkshop

Kraft tanken trotz voller To-Do-Liste! 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, wie Sie Erholungsmomente schaffen und gestalten können sowie alltagstaugliche Strategien für mehr Wohlbefinden. Gönnen Sie sich diese wertvolle Zeit für sich!

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Katrin Dryhaus
Sa, 18.04.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,00 €, Kleingruppe: 28,00 €
Kursnummer: 04301016



Foto: pexels.com

Sie möchten Ihr Wissen teilen?

Für unser Programm in Bruchhausen-Vilsen suchen wir Kursleitungen in Bewegung und Ernährung. Ein gut gelegener Bewegungsraum und eine vielfältig ausgestattete Küche stehen Ihnen zur Verfügung. Interessiert? Dann melden Sie sich gern bei der Fachbereichsleitung. Vielen Dank!

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 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!

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. Behältnisse 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

Mo, 04.05.26, 18:00 Uhr
3 U-Tage, 12 U-Std., 36,00 €,
Kleingruppe: 46,00 €
Kursnummer: 04305004

Mehr Power für das Immunsystem

Wie wir das eigene Immunsystem ganzheitlich stärken können

Ein starkes Immunsystem ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Körpers. Und es gibt eine Vielzahl an Maßnahmen, den Körper vor Krankheiten, Infektionen und anderen schädlichen Einflüssen zu schützen. Eine gesunde Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien ist, spielt dabei eine wichtige Rolle. Zusätzlich können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel unseren Körper bei der Immunabwehr unterstützen. Aber auch andere Faktoren, wie z. B. ausreichend Schlaf, ein gutes Stressmanagement und regelmäßige Bewegung tragen zu einem starken Immunsystem bei. Die Dozentin ist zertifizierte Beraterin für ganzheitliche Gesundheit und gibt in ihrem Vortrag eine Vielzahl an Tipps für unser Immunsystem, damit wir fit und gesund durch sämtliche Jahreszeiten kommen. Anmeldung erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Birgit Klingbeil
Mi, 18.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04305002

Gemüse als Hauptgericht

Vegetarische Gerichte für jeden Geschmack

Gemüse als Hauptgericht ist nicht nur gesund sondern auch kreativ und schmackhaft. Von herzhaften Gemüsesalaten über bunte Currys mit einer Vielzahl von Gewürzen bis hin zu knackigen Salaten gibt es viele Möglichkeiten, saisonales und regionales Gemüse in den Mittelpunkt zu stellen. Leckere Optionen sind gefüllte Paprika, leckere Raitatoullie-Variationen oder aber cremige Pilzrisottos. Egal, ob man es einfach und bodenständig mag oder eher exotische Aromen bevorzugt, vegetarische Gerichte mit Gemüse sind die idealen Hauptdarsteller einer vollwertigen und schmackhaften und ausgewogenen Küche. Die Dozentin ist Beraterin für ganzheitliche Gesundheit und Beraterin für vegetarische und vegane Ernährung. 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.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Birgit Klingbeil
Do, 26.02.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 04305008



Vegane Currys

Würzige Ideen für die schnelle Küche

Vegetarische und vegane Currys sind ein Fest für jeden Gaumen. Die Kombination aus frischem Gemüse, Hülsenfrüchten und aromatischen Gewürzen gibt einen intensiven Geschmack, und Kokosmilch macht die Speisen cremig und verleiht ihnen eine sanfte Wärme. Ob mit Kichererbsen, Linsen oder Süßkartoffeln, die Vielfalt ist riesig. Und dabei lassen sich Currys einfach variieren und eignen sich für jede Jahreszeit. In diesem Kochworkshop bereiten wir nicht nur leckere sondern auch nahrhafte und gesunde Speisen zu.

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.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Birgit Klingbeil
Do, 12.02.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 04305012

FIT und VITAL in den Tag

Ein leckeres und stärkendes Frühstück ist wichtig, um gut in den Tag zu starten. Mit der Gesundheitsberaterin und Heilpraktikerin Barbara Bettac-Lüdeke bereiten wir ein tolles Frühstücksbuffet zu. Dieses beinhaltet ein Obstmüsli (Frishkorngericht), Marmelade, Schokoaufstrich, sowie pikante Brotaufstriche. Dazu gibt es selbst gebackenes Toastbrot und Brötchen. Alles nach Rezepten aus der Vollwertküche. Anschließend frühstücken wir in lockerer Runde unser gemeinsam zubereitetes „Werk“.

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.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Barbara Bettac-Lüdeke
Sa, 14.03.26, 9:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 04305005

Vegetarische und vegane Ernährung ohne Verzicht

Wie man mehr pflanzliche Produkte auf den Speiseplan bringt!

Fleischlos zu essen bedeutet keinesfalls, auf Genuss zu verzichten. Denn es gibt viele köstliche pflanzliche Alternativen. Eine ausgewogene Ernährung mit Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, viel Gemüse und Obst und guten Fetten tut nicht nur unserem Körper gut sondern wirkt sich auch positiv auf unsere Umwelt aus. Allerdings fällt es oftmals schwer, mehr pflanzliche Lebensmittel in unseren Alltag zu integrieren. Gelegentlich greifen wir dann auf Fertigprodukte zurück. Doch sind das wirklich gute Alternativen? Die Dozentin ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Beraterin für vegane und vegetarische Ernährung und zeigt in ihrem Vortrag schmackhafte und einfache Alternativen auf. Anmeldung erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Birgit Klingbeil
Mi, 18.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Vortrag
Kursnummer: 04305011

Alleskönner Hülsenfrüchte

Jede Menge Proteinpower - aber auf die vegane Art

Hülsenfrüchte sind gute Eiweißlieferanten und stellen damit eine bestens geeignete Alternative zu den tierischen Proteinen dar. Und das ist nicht nur für diejenigen unter uns interessant, die sich vegan ernähren. Auch mit zunehmendem Alter benötigt unser Körper vermehrt Proteine, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Und die kleinen Eiweißbomben haben geschmacklich eine Menge zu bieten. Vom Aufstrich bis zur Bolognese, vom Bratling bis zum Dessert - lassen sie sich in diesem Kochworkshop von der Veganer Vielfalt überraschen. Die Dozentin ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Beraterin für vegetarische und vegane Ernährung. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Birgit Klingbeil
Do, 19.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 04305007

Kochworkshop Norddeutsche Antipasti«

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.

Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 13,00 €). Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Birgit Klingbeil
Di, 05.05.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €, Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 04305009

Den inneren Schweinehund ins Körbchen schicken

Wie wir uns von alten Gewohnheiten trennen und Platz für eine gesündere Lebensweise machen

Alte Gewohnheiten loszulassen kann herausfordernd sein, aber es ist der erste Schritt zu einer gesünderen Lebensweise. Aber oft genug meldet sich unser innerer »kleiner Schweinehund« und schon sind die guten Vorsätze nach einer kurzen Zeit schon wieder vergessen. Dabei ist es so leicht, ungesunde Snacks durch Obst oder Gemüse zu ersetzen und kurze Bewegungseinheiten in unseren Alltag zu integrieren. Die Referentin ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Fitnesstrainerin und zeigt, wie man auf leichte und einfache Art Platz für neue, gesunde Routinen schafft. Anmeldung erforderlich.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Birgit Klingbeil
Mi, 06.05.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 04305003

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.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Anja Del Longo
Mi, 20.05.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 04305001

Vegetarischer Sommer

Leichte und leckere Rezepte für die schönste Zeit des Jahres

Sommerliche Gemüsegerichte, schnell, lecker und frisch. Unwiderstehliche Nudelgerichte, Gemüsepflanzen, Suppen, Salate und fruchtige Desserts. Sommerrezepte haben Hochkonjunktur, denn die sonnenverwöhnten Früchte und Gemüse schmecken jetzt besonders aromatisch und intensiv. Kreieren Sie sommerliche Highlights! Die vegetarischen Rezepte lassen sich ohne großen Aufwand in vegane Rezepte umwandeln.

Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse 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
Birgit Klingbeil
Mi, 10.06.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 04305006

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.

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Anja Del Longo
Mi, 24.06.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 04305013



Foto: pexels.com

Bitte beachten Sie auch unsere Onlinevorträge zur Ernährungsbildung

Ausführliche Infos auf Seite 125 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

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....! See you soon....

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Günter Schwarz
Mo, 02.02.26, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €,
Kleingruppe: 88,00 €,
Kleinstgruppe: 115,00 €
Kursnummer: 04406008

Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -Kurse

Ausführliche Infos auf Seite 126 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.



Foto: pexels.com



Computer & Co.

Auffrischkurs Computerarbeiten

Auffrischung von:

- Word
- E-Mail
- allgemeine Computerarbeiten ggf. Excel (Basis)

Unterrichtszeiten: montags und mittwochs von 15:00 - 17:15 Uhr; Bitte eigene Laptops mitbringen. Keine Tablets. Nur Windows. max. 7 Teilnehmende

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Svea Bönisch

Termin 1:

Mo, 16.03.26, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 31,60 €,
Kleinstgruppe: 49,60 €
Kursnummer: 04501005

Termin 2:

Mo, 15.06.26, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 31,60 €,
Kleinstgruppe: 49,60 €
Kursnummer: 04501006

Auffrischung Microsoft Word

Inhalt:

- Grundkenntnisse Microsoft Word bzw. Open Office Textprogramm
- Anfänger gerne willkommen, aber keine kompletten Neuanfänger. Es sollten Vorkenntnisse da sein. Bitte das eigene Gerät mitbringen, keine Tablets!
max. 7 Teilnehmende

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Svea Bönisch

Termin 1:

Di, 10.03.26, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 23,40 €,
Kleinstgruppe: 39,90 €
Kursnummer: 04501001

Termin 2:

Mo, 08.06.26, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 23,40 €,
Kleinstgruppe: 39,90 €
Kursnummer: 04501004

Microsoft Word Grundkurs

für Anfänger und Anfängerinnen:

Erlernen des Programms Microsoft Word bzw. Open Office Textprogramm

Inhalt:

- Texte Schreiben und bearbeiten
- Tabelle erstellen
- Tastatur besser kennen lernen und verstehen

Bitte eigene Laptops mitbringen, keine Tablets. Nur Windows.
max. 7 Teilnehmende

Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55
Svea Bönisch

Termin 1:

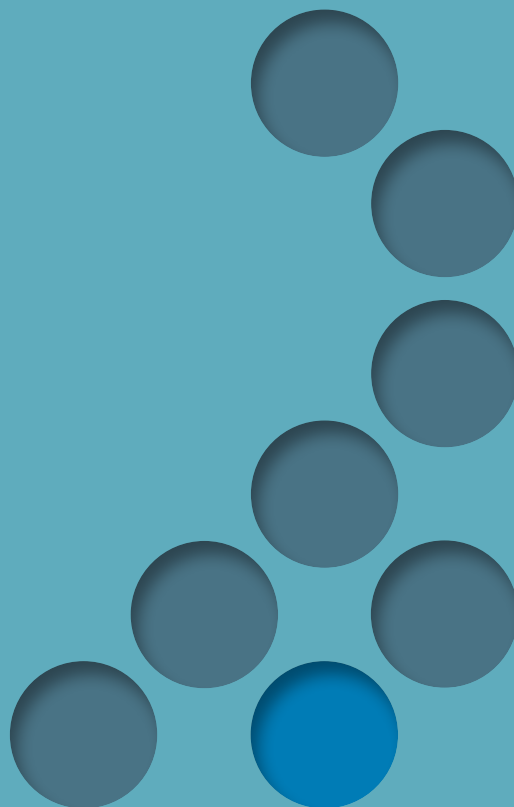
Mo, 20.04.26, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 23,40 €,
Kleinstgruppe: 39,90 €
Kursnummer: 04501002

Termin 2:

Mo, 11.05.26, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 23,40 €,
Kleinstgruppe: 39,90 €
Kursnummer: 04501003



Sulinger
Land



Gesellschaft 263

Kultur 265

Gesundheit 268

Sprachen 270

Computer & Co. 271



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

Unterrichtsräume

- VHS im Sunpark
Nienburger Str. 25, 27232 Sulingen
- Dorfgemeinschaftshaus Kirchdorf
Ihloge 13, 27245 Kirchdorf
- Küsterhaus Varrel
Hohe Straße 12, 27259 Varrel
- Heuerlingshaus
Mallinghäuser Straße 10
27257 Sudwalde
- Schule Ehrenburg / Schwaförden
27252 Schwaförden
- Familiengesundheitszentrum (FGZ)
Bassumer Str. 8, 27323 Sulingen
- Atelierhof, Scholen 53
27251 Scholen
- Gemeindehaus der
Evangelischen Kirche Scholen
Dorfstraße, 27251 Scholen
- Point of Physio
Nienburger Str. 178, 27232 Sulingen
- Sporthalle des SV Lessen 1946 e. V.
Groß Lessen 38 (hinter der Grundschule)
27232 Sulingen



Anmeldung

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

Gesellschaft

Der Einfluss des EU-Energierechts auf unser Leben

Die Bundesrepublik ist auch an das EU-Energierecht und seine Besonderheiten gebunden; viele Bundesgesetze, die mit Energiefragen zu tun haben, gehen auf europäische Richtlinien zurück (z.B. das Erneuerbare Energien-Gesetz und das Gebäudeenergiegesetz). Der Vortrag beschäftigt sich mit ausgewählten solchen Bundesgesetzen vor dem Hintergrund europäischer Vorgaben und stellt dar, wie groß der Einfluss des EU-Energierechts auf unser aller tägliches Leben ist. Auch wird sich mit dem "Green Deal" der EU-Kommission befasst werden, wodurch energierechtliche Fragen und Klimaschutz verknüpft werden.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25 (Zugang Rückseite des Hauses)

Dimitrios Parashu

Mi, 18.03.26, 18:30 Uhr

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

Kursnummer: 22100001



Foto: [pexels.com](https://www.pexels.com)

Von der Windmühle zur modernen Windkraftanlage

Ein Besuch im Windkraftmuseum Stemwede

Die VHS Varrel/Kirchdorf setzt ihre Veranstaltungen zu Fragen der Energiegewinnung mit einen Besuch im Windkraftmuseum Stemwede fort. Seit mehr als dreißig Jahren dokumentiert das Museum nicht nur die Geschichte der Windkrafttechnologie, sondern auch deren Bedeutung für die Zukunft unserer Energieversorgung. Der Fokus liegt auf historischen Wind- und Wassermühlen und auf Geschichte, Technik und Zukunft der Windenergienutzung. Doch werden auch moderne Formen der Energiegewinnung gezeigt und erklärt. Die Besucherinnen und Besucher erfahren viel Wissenswertes über die Entwicklung der Windkraftanlagen von den frühen, noch handwerklich gefertigten Kleinwindrädern über Prototypen der 1980er- und 1990er-Jahre bis hin zu modernen Großanlagen und ihren Steuerungssystemen.

Das Deutsche Windkraftmuseum hat eine Sammlung an unterschiedlichsten Windkraftanlagen aus sieben Ländern aufgebaut und zeigt die völlig unterschiedlichen technologischen und handwerklichen Ansätze aus vier Jahrzehnten Windtechnologie. Die Spannweite reicht derzeit von wenigen Kilowatt Leistung bis hin zu 500kW und Rotordurchmessern von 1 m bis 40 m. Die Entwicklung der Rotorblätter wird an knapp 100 Exponaten demonstriert. Die Führungen werden von fachkundigen Mitarbeitenden begleitet, die nicht nur technische Funktionsweisen erklären, sondern auch den gesellschaftlichen und politischen Kontext der Windenergienutzung beleuchten. Viele Gäste sind immer wieder überrascht, wie früh in Deutschland an der Nutzung von Windenergie gearbeitet wurde, und wie viel Pioniergeist hinter mancher heute

fast vergessenen Anlage steckt. Besonders anschaulich sind dabei originale Maschinenteile, Rotorblätter und Modelle, die das Museum auf dem Außengelände präsentiert. Anschließend können Fragen gestellt werden und über aktuelle Entwicklungen in der Windkrafttechnik diskutiert werden. Veranstaltungsort ist Deutsches Windkraftmuseum e.V. Mühlheide 14, 32351 Stemwede-Oppendorf. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Stemwede-Oppendorf

Gerhard Kropf

Di, 05.05.26, 15:00 Uhr

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

Kursnummer: 11101001

Naturgarten - Beauftragte für den Südkreis gewünscht!

... im Südkreis des Landkreises Diepholz werden auch Naturgarten-Beauftragte gewünscht. Sie beraten Bürgerinnen und Bürger ehrenamtlich rund um das Anliegen eines Naturgartens.

An diesem Abend wird die Vorgehensweise besprochen, wie es im Nordkreis dazu kam und welche Wege jetzt notwendig sind, um im Südkreis auch aktiv zu werden. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Sulingen

Nienburger Str. 85

Reinhild Olma / Henning Greve / Hildegard Siemon-Diergarten

Mi, 18.03.26, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 22100004

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, 27.03.26, 15:30 Uhr

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

Kursnummer: 22101001

Geschichtswerkstatt

Dorfgeschichte

Bahrenborstel-Holzhausen

Dorfgeschichte & Siedlungen werden ein Thema sein. Wir stellen verschiedene Siedlungsformen vor. So die Geschichte der ehemaligen Baracke in Bahrenborstel, die Moorsiedlung Ravels und die Arbeitersiedlung in Hespeloh. Da der Landkreis Diepholz am 1.8.2027 seit 50 Jahren besteht, wird das ein weiteres Thema sein. Wie haben sich unsere Dörfer entwickelt, welche besonderen Ereignisse gab es und wie wurde der Landkreis Diepholz, der sich aus den Landkreisen Grafschaft Diepholz und Teilen der Grafschaft Hoya entwickelte, zur Erfolgsgeschichte? 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, 11.03.26, 14:30 Uhr

7 U-Tage, 26 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 11101003



Kultur

Malen als Entspannungsmethode

Zur Ruhe kommen mit kreativen Methoden

In diesem Workshop verbinden wir kreative Methoden und Achtsamkeit, um Stress abzubauen. Mithilfe von intuitivem Malen achtsamen Übungen entdecken Sie 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. Material wird gestellt. 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. Es können gerne alte Illustrierte mitgebracht werden.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Lisa-Marie Klug
Sa, 07.02.26, 14:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 20,20 €,
Kleinstgruppe: 22,00 €
Kursnummer: 22207001



Foto: pexels.com

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, 12.02.26, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 81,30 €,
Kleinstgruppe: 115,50 €
Kursnummer: 11207004



Foto: pexels.com

Eigene Stärken und Ressourcen entdecken

Kreativworkshop

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, mit kreativen Übungen und Visualisierungen persönliche Fähigkeiten zu erkennen und eine klare Vision für Ihren weiteren Weg zu entwickeln. Was gibt Kraft und welche Potentiale habe ich?! Ziel ist es, dies mit verschiedenen Kreativübungen zu erforschen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien werden gestellt, es müssen lediglich 5,00 € Materialkosten vor Ort an die Kursleitung entrichtet werden. Gerne in bequemer Kleidung kommen. Wir arbeiten auch mit kreativen Methoden, wo die Kleidung Farbe abbekommen kann.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Lisa-Marie Klug
Mo, 23.02.26, 17:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,20 €,
Kleinstgruppe: 20,20 €,
Kleinstgruppe: 22,00 €
Kursnummer: 22207005



Foto: pexels.com

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. Kein Unterricht in den Ferien!

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.

Scholen (bei Sulingen)

Grundschule

Waltraud Beneke

Mi, 25.02.26, 19:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 54,00 €,

Kleinstgruppe: 66,00 €

Kursnummer: 16209002



Foto: pexels

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 vorhanden, sodass alle Teilnehmenden eine eigene Scheibe zum Ausprobieren haben. 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, 07.03.26, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 13 U-Std., 180,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 16208001



Foto: pexels

Grußkarten einfach selbst gestalten

Die schönsten Grüße von Hand gemacht!

Ob Geburtstag, Hochzeit, Einschulung, als Dankeschön oder kleine Aufmerksamkeit: eine handgemachte Karte zaubert immer ein Lächeln ins Gesicht. In diesem Kurs entdecken Sie, wie einfach es ist, eigene Grußkarten zu gestalten - OHNE Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten. Wir arbeiten mit Aquarellfarben, Schablonen und Stempeln. Schritt für Schritt lernen Sie einfache Techniken kennen, die Sie zu Hause wiederholen können. Damit haben Sie für jeden Anlass die perfekte Karte. Am Ende des Kurses nehmen Sie mehrere selbstgemachte Karten mit nach Hause - jede ein Unikat. Materialien werden von der Kursleitung mitgebracht. 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. Es können gerne alte Illustrierte mitgebracht werden.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Lisa-Marie Klug

So, 12.04.26, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,

Kleingruppe: 16,90 €

Kursnummer: 22207002

Badenixe

Die Lotte - Ganzjahresschwimmerin

Ein absoluter Hingucker in jedem Garten. Sie ist fröhlich, rund und gesund aus Beton modelliert. Eine einfache und trotzdem einzigartige ca. 40 cm große Skulptur. Die Lotte mag einen ruhigen Platz in einem Busch oder im Minitteich zwischen Wasserrosen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: eine Kunststoffschaale 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: Schule

Judite Weitekamp

So, 03.05.26, 11:00 Uhr bis 16:15 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 30,10 €,

Kleinstgruppe: 38,50 €

Kursnummer: 22210001



Ihr persönliches Glücksschweinchen

Ein Hingucker für Innen und Außen

Gestalten Sie ein Glücksschweinchen aus Beton, das Ihrem Garten eine besondere Note verleiht. Diese handgefertigte Figur zaubert jedem ein Lächeln ins Gesicht. Die Figur hat ein integriertes Rohr in den Beinen und kann daher direkt in Ihr Blumenbeet gestellt, auf einem Holzsockel befestigt, oder einfach auf einer Eisenstange zwischen Blumen und Sträuchern aufgestellt werden. Abschließend wird Ihr Werk mit Farbpigmenten in Braun/Bronze verschönert. Die Figur (ca. 60 - 70 cm) ist wetter- und frostbeständig.

Bitte mitbringen: Einmalgummihandschuhe, Kunststoffschale/Eimer. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 60,00 € (Grundform, Modellier-Beton (Grau), Faser, Eisen, Rohr, Braun/Bronze Farbpigmente für Beton, Grundierung, Steinversiegelung, Werkzeug). Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Ehrenburg Schule

Judite Weitekamp
Sa., 16.05.26, So., 17.05.26 jeweils von 11:00 - 14:45 Uhr
2 U-Tage, 10 U-Std., 40,00 €, Kleinstgruppe: 55,00 €
Kursnummer: 22210002



Farbe und Formen

Kreativkurs für Kinder von 7-12 Jahren

Mal einfach drauflos malen?! Hier können Kinder sich mit Farben erleben und ihren Formen Raum geben. Materialien werden von der Kursleitung mitgebracht. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 €, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind. Bitte den Kindern Kleingeld und einen Malkittel oder ein altes Hemd mitgeben und/oder Kleidung anziehen, die Farbe abbekommen darf.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25 (Zugang Rückseite des Hauses)
Lisa-Marie Klug
Fr, 29.05.26, 15:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 22207003



Mein starkes »NEIN!«

Kreativkurs für Kinder von 7-12 Jahren

Nein! sagen dürfen und eigene Grenzen spüren - das ist für Kinder eine der wichtigsten Fähigkeiten, egal ob in der Schule oder in der Freizeit. In diesem Kurs üben wir mit verschiedenen kreativen Methoden und malen und gestalten eigene Grenzen. Materialien werden von der Kursleitung mitgebracht. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 €, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind. Bitte den Kindern Kleingeld und einen Malkittel oder ein altes Hemd mitgeben und/oder Kleidung anziehen, die Farbe abbekommen darf.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25 (Zugang Rückseite des Hauses)
Lisa-Marie Klug
Sa, 30.05.26, 11:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 22207004



Foto: pexels



Foto: pexels



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.

Heil- und Wildkräuterwanderung mit Besuch des Heilpflanzengartens

Welche Wildkräuter wachsen überhaupt bei uns? Wie erkenne ich sie? Wie kann ich sie verwenden und welche Heilwirkung sagt man Ihnen nach? Diese und weitere Fragen werden auf einem Wildkräuter-Spaziergang auf und um den Atelierhof Scholen 53 beantwortet.

Scholen

Atelierhof Scholen 53
Sabine Kratzer
Sa, 25.04.26, 14:00 Uhr
3 U-Std., 10,50 €, Kleingruppe: 17,50 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 16303002

Wassergymnastik

für Frauen

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Do, 05.02.26, 14:15 Uhr
8 U-Tage, 8 U-Std., 69,90 €,
Kleingruppe: 76,60 € €, inkl. Eintrittsgeld
Kursnummer: 19302002

Wassergymnastik

Borstel
Hallenbad
Sabine Waldera
Do, 05.02.26, 15:00 Uhr
8 U-Tage, 8 U-Std., 69,90 €,
Kleingruppe: 76,60 €, inkl. Eintrittsgeld
Kursnummer: 19302003

Hatha-Yoga

Die Wirkung von Yoga auf Körper und Geist ist inzwischen gut bekannt und weit verbreitet. In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Beweglichkeit durch verschiedene Yogastellungen (Asanas) in Verbindung mit Atemübungen (Pranayamas) zu harmonisieren. Es werden Asanas aus dem Hatha Yoga und Yin Yoga praktiziert. Zum Abschluss gibt es eine tiefe Entspannung, die Ihnen den stressigen Alltag leichter fallen lässt. In diesem Kurs sind Wiedereinsteigende und Teilnehmer mit Vorkenntnissen willkommen. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

Sulingen

Sporthalle des SV Lessen 1945 e. V.
Eileen Scurfield

Termin 1:

Di, 13.01.26, 16:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 108,00 €
Kursnummer: R11301016

Termin 2:

Di, 07.04.26, 16:45 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 96,00 €,
Kleingruppe: 108,00 €
Kursnummer: 11301006

Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -Kurse

Ausführliche Infos auf Seite 125 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.

Hatha Yoga - sanfte Übung für mehr Lebensqualität in jedem Alter

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 Erfahren, eine Reise zu sich selbst. Bitte eine Unterlage, bequeme Kleidung, ein Kissen, kl. Handtuch eine Decke und Wollsocken mitbringen. Jeweils mit Cornelia Howind.

Termin 1:

Sulingen

Do., 05.02.26, 16:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 75,25 €,
Kleingruppe: 87,25 €
Kursnummer: 22301002

Termin 2:

Sulingen

Do., 09.04.26, 16:30 Uhr
9 U-Tage, 18 U-Std., 96,75 €
Kleingruppe: 108,75 €
Kursnummer: 22301012

Termin 3:

Sulingen

Point of Physio, Nienburger Str. 178
Fr, 10.04.26, 09:00 Uhr
8 U-Tage, 16 U-Std., 86,00 €,
Kleingruppe: 98,00 €
Kursnummer: 22301011

Sulingen, sehen wir uns? Vital bis ins hohe Alter mit kluger Ernährung

Entdecken Sie beim gemeinsamen Frühstück, wie eine ausgewogene Ernährung Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter unterstützen kann. Sie erhalten leicht verständliches Basiswissen, lernen nährstoffreiche Frühstücksideen kennen und probieren eine abwechslungsreiche Auswahl – natürlich vegetarisch und vegan. Dazu gibt es praktische Hinweise für den Alltag sowie Raum für Austausch. Starten Sie genussvoll in ein bewusstes, vitales Leben. Für das Frühstück sind 10,00 € pro Person vor Ort in bar zu entrichten. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Jana Jeske

Sa, 25.04.26, 10:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 22305001



Foto: pexels.com

Wir suchen Kursleitungen

Wir suchen Kursleitungen in Ihrer Region, um die Angebote in der Gesundheits- und Ernährungsbildung fortzusetzen. Melden Sie sich bei Interesse bei uns.

Wir suchen Kursräume

Um das Angebot im Raum Sulingen zu erweitern, suchen wir geeignete Räume für Bewegungs- und Entspannungsangebote. Wenn Sie einen Raum zur Verfügung haben, der ggf. in den Abendstunden nicht genutzt wird, melden Sie sich gern bei Frau Paegelow.

Angebote zur Ernährungsbildung gewünscht?

Die servieren wir gerade frisch an!

Unsere Rezepte für spannende Kurse in der Ernährungsbildung brauchen noch die richtige Würze – und die kommt von Ihnen!

Sprachen

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: 04.02. und 22.04.2026, jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr

Online: 18:00 bis 19:30 Uhr

Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)

Shifen Liu

Mi, 04.02.26, 18:00 Uhr
10 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €,
Kleingruppe: 84,60 €,
Kleinstgruppe: 121,00 €
Kursnummer: 22402002

(Ré)activez 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, 04.02.2026, 18:00 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 53,20 €,
Kleingruppe: 65,20 €,
Kleinstgruppe: 82,00 €
Kursnummer: 22408003



Foto: pexels.com

Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -Kurse

Ausführliche Infos auf Seite 126 sowie auf unserer Webseite unter www.vhs-diepholz.de.



Computer & Co.



Computer für Einsteigerinnen und Einsteiger

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: 23,40

Kleinstgruppe: 33,40

3 - 4 TN: 43,40

Fr, 10.04.26, 17:30 Uhr

Kursnummer: 22501007

Fr, 12.06.26, 17:30 Uhr

Kursnummer: 22501006



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. 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 des Smartphones/ Tablet
- Unterschiede und Gleiches zwischen den Geräten kennen lernen
- Grundlegende Bedienung u. Funktionen / Einstellungen u. Verbindungen
- Gewohnte Telefonfunktionen schnell erreichen
- Programme u. Apps nutzen / Apps herunterladen, nutzen, verwalten, löschen
- 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

1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €,

Kleingruppe: 23,40 €,

Kleinstgruppe: 33,40 €; 3 - 4 TN: 43,40 €

Fr, 13.02.26, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501004

Fr, 20.02.26, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501003

Fr, 27.02.26, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501008

Fr, 06.03.26, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501002



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

Fr, 24.04.26, 14:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 16,40 €,

Kleingruppe: 23,40 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,40 €;

(3 - 4 TN): 43,40 €

Fr, 24.04.26, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501023

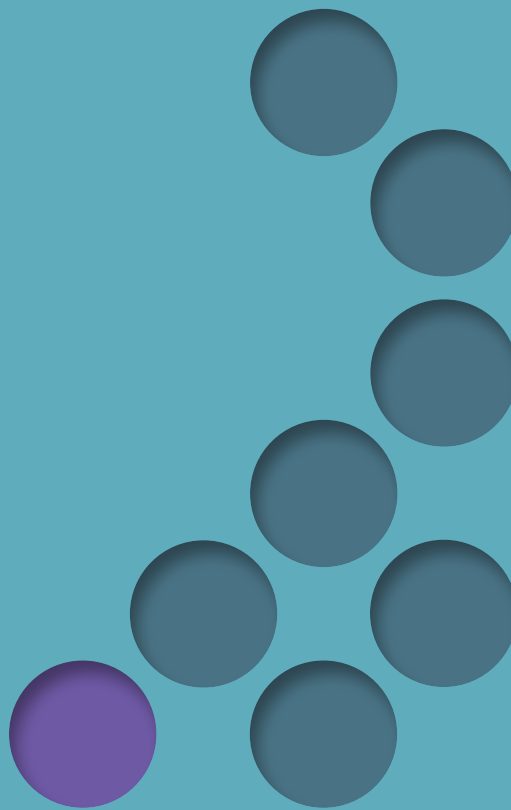
Fr, 26.06.26, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501022



Foto: pexels.com

Diepholzer Land



Gesellschaft 276

Kultur 278

Gesundheit 282

Sprachen 286

Computer & Co. 289



Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

Diepholz

Doris Hermenau
 Fachbereiche Gesundheit,
 Sprache und Beruf
 Tel. 05441 6315 (privat)
 doris.hermenau@vhs-diep-
 holz.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

Wagenfeld – Gemeinde-Infos

Pastorenkamp 25, 49419 Wagenfeld
 Tel. 05444 9881-0, Fax 05444 9881-15
 www.wagenfeld.de
 rathaus@wagenfeld.de

Sprechzeiten Rathaus

Mo. – Fr. 08:00 – 12:00 Uhr
 Do. 15:00 – 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
- Verein »Tierische Helfer Diepholz« e. V.
An der Bahn 39
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
- Jugendtreff Lemförde
Bahnhofstraße 20

Rehden

- Schule am Geestmoor – Oberschule
Schulstraße 16, 49453 Rehden

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

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, 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

Semesterauftakt: Sehen wir uns?!

Bei der Semesterauftaktsveranstaltung wird es um Begegnung, Teilhabe und Gemeinschaft gehen – gerade in einer Zeit, in der viele Menschen sich zunehmend isoliert oder übersehen fühlen. „Sehen wir uns?“ ist dabei mehr als eine Frage nach einem Termin: Es ist eine Einladung, einander wirklich wahrzunehmen. Mit dem Semesterprogramm und somit auch mit dem Semesterauftakt möchte die Volkshochschule Gelegenheiten schaffen, in denen Menschen nicht nur lernen, sondern gesehen, gehört und ernst genommen werden und das im miteinander! Ab 15:00 Uhr gibt es die Möglichkeit verschiedene Angebote aus dem VHS-Programm kennenzulernen, mit Anderen Gesellschaftsspiele auszutesten oder auch an einem interaktiven Kommunikationsworkshop teilzunehmen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Dozentinnenteam

Do, 05.02.26, 15:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten.

Kursnummer: 00102005



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, 18.02.26, 18:00 Uhr

7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 05101006

Obstbaumschnitt in Theorie und Praxis

In Kooperation mit NABU und Streu- obstwiese Heede e.V.

Obstbäume stellen zu jeder Jahreszeit eine Bereicherung im Garten und in der Landschaft dar. Der richtige Schnitt ist jedoch die Grundlage für ihre Gesundheit und Langlebigkeit sowie die Menge und Qualität des Obstes. Im ersten Teil des Schnittkurses geht es um das Wachstum der Obstbäume und die Frage, wie man ihn durch den Schnitt beeinflussen kann. Dabei stehen der Aufbau und der Erhalt einer tragfähigen, gut belichteten Baumkrone, dabei möglicherweise auftretende Probleme und das zu verwendende Werkzeug im Mittelpunkt. Im Praxisteil wird auf einer Obstwiese in der Nähe von Diepholz der Schnitt von Jung- und Altbäumen ausgiebig besprochen und demonstriert. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, selbst tätig zu werden.

Fr., 20.02.2026 - 19:00 bis 21:15 Uhr

(Theorie)

Sa., 21.02.2026 - 09:00 bis 12:30 Uhr

(Praxis)

Bitte zum Praxisteil vorhandenes Werkzeug, festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mitbringen. Eine Infobroschüre kann zum Selbstkostenpreis von 7,00 € beim Dozenten erworben werden.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Hermann Siuts

Fr, 20.02.26, 19:00 Uhr

2 U-Tage, 7 U-Std., 23,10 €,

Kleingruppe: 30,10 €

Kursnummer: 05100002

Bücher

beglücken, verändern, helfen!

Shoppen ohne Öffnungszeiten
in unserem **Onlineshop!**
www.schuettert.de

Lass den Klick! in Deiner Stadt

www.schuettert.de



Schuettert GmbH
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF
lesen · schreiben · lernen · schenken
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ

Lange Straße 59 • 49356 Diepholz
05441 995958-4 • Fax 05441 995958-5

Spuren finden in der Natur

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. Begleiten Sie uns auf einem Spaziergang durch die Natur mit Fokus auf den Spuren der Tiere. Dabei werden gefundene Trittsiegel besprochen und auf die Grundlagen des Fährtenlesens eingegangen. Wir erfahren etwas über die Herangehensweise an das Identifizieren von Tierspuren und die Deutung von Fährten. Damit wird ein Einblick in die Welt des Fährtenlesens gegeben und der nächste Sonntagsspaziergang bekommt eine neue Bedeutung. Bitte an der Witterung angepasste Kleidung und Schuhwerk denken. Das Angebot findet im Raum Barnstorf statt, der genaue Veranstaltungsort wird kurz vorher bekannt gegeben. Hierfür werden dem Dozenten die Telefonnummern der Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Barnstorf

Andreas Dell
Sa, 21.02.26, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,
Kleingruppe: 16,90 €
Kursnummer: 01110001



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 tiefschürfend behandelt und gerne probiert (es kommen 4 Malts zur Verkostung, zzgl. Brothappen und Wasser). 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-Besuchern runden das Thema ab. Keine Ermäßigung möglich, zzgl. 20,00 € Materialkosten, die vor Ort abgerechnet werden.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Willi Bründl
Fr, 27.02.26, 19:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €,
Kleingruppe: 19,00 €, Kleinstgruppe: 20,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05109001

Detaillierte Einblicke in Kryptowährungen wie Bitcoin, Ethereum & Co.

Der Vortrag behandelt die Chancen und Risiken der Kryptowährungsentwicklung und die große Geschichte dahinter – vom mysteriösen Nakamoto-Whitepaper und spektakulären Hacks bis hin zu EU-Regulierungen und Bitcoin-ETFs. In dieser informativen Präsentation erzählen wir die Geschichte der Kryptowährungen, erklären anschaulich ihre technische Funktionsweise, stellen die wichtigsten Akteure vor und diskutieren offen die Vor- und Nachteile für Privatpersonen, Unternehmen und Regierungen. Ideal für Neugierige, Skeptiker und Fortgeschrittene, die wissen möchten, was Substanz hat und was nicht.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Do, 12.03.26, 16:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05100001

Die Macht des Obersten Gerichtshofs der USA

Der Oberste Gerichtshof befasst sich mit Fällen, die bedeutende verfassungsrechtliche Fragen betreffen (Einwanderungspolitik, Ehe für Alle, Schwangerschaftsabbrüche, Waffenbesitz ...), 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 es einen Überblick geben über die Struktur des gesamten US-amerikanischen Gerichtswesens - von den lokalen Staatsgerichten bis zum mächtigen Obersten Gerichtshof und wir vergleichen das amerikanische und das deutsche Justizsystem.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Mi, 06.05.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05100003

Weltweite Bedeutung der US-Zwischenwahlen 2026

In den USA finden 2026 Zwischenwahlen für die aktuelle Regierung statt. Die Wähler entscheiden über das Machtverhältnis im Kongress und in 36 Bundesstaaten. Beide Parteien haben bereits ihre politischen Aktivitäten verstärkt, um den Wahlausgang mit undemokratischen Manövern zu beeinflussen. Die Zwischenwahlen können den Kurs der amerikanischen Politik dramatisch verändern, vom Haushalt über die Klimapolitik bis hin zu außenpolitischen Signalen an die Welt. In dieser Präsentation untersuchen wir, was auf dem Stimmzettel steht, was uns die Geschichte lehrt und was die Ergebnisse für uns in Europa bedeuten könnten.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Mi, 10.06.26, 16:00 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 0510000

Kultur

Acryl-Malerei

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir malen im neuen Gartenatelier mit herrlichem Blick auf die alten Eichen. Entspannen in einer ruhigen Umgebung mit Gleichgesinnten. Auch »Malanfänger/-innen« sind herzlich willkommen. Es werden verschiedene kleine Übungen angeboten. Experimentiere und lerne neue Techniken kennen. Führe eigene Malprojekte mit Unterstützung der Kursleitung durch. Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand, Zeichenpapier.

Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62
Edeltraud Schöpke

Termin 1:

Di, 10.02.26, 10:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 81,30 €,
Kleinstgruppe: 115,50 €
Für die Ateliernutzung fallen zusätzlich pro Person einmalig 9,00 € an. Diese werden vor Ort an die Kursleitung bezahlt.
Kursnummer: 26207001

Termin 2:

Di, 28.04.26, 10:00 Uhr
7 U-Tage, 21 U-Std., 81,30 €,
Kleinstgruppe: 115,50 €
Für die Ateliernutzung fallen zusätzlich pro Person einmalig 9,00 € an. Diese werden vor Ort an die Kursleitung bezahlt.
Kursnummer: 26207003

Nähen mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie fertigen Kleidungsstücke oder nähen auch Heimtextilien wie Tischdecken. 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 Stoffauswahl 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.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marina Bremicker
Mi, 11.02.26, 19:30 Uhr
Kein Unterricht am 08.04.26 und in den Osterferien!
8 U-Tage, 24 U-Std., 96,00 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 05209002

Barnstorf

Christian-Hülsmeier-Schule, Nähraum,
Walsener Str. 2
Marina Bremicker
Mo, 09.02.26, 19:30 Uhr
Kein Unterricht in den Osterferien!
8 U-Tage, 24 U-Std., 96,00 €
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 01209001



Malen als Entspannungsmethode

Zur Ruhe kommen mit kreativen Methoden

In diesem Workshop verbinden wir kreative Methoden und Achtsamkeit, um Stress abzubauen. Mithilfe von intuitivem Malen und achtsamen Übungen entdecken Sie kreative Wege, um den Kopf freizubekommen. Der Fokus liegt auf dem Prozess und nicht auf dem Endprodukt. Alle Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar. Wir gestalten KEINE ästhetische Kunst. Material wird gestellt. 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. Es können gerne alte Illustrierte mitgebracht werden.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Lisa-Marie Klug
 Sa, 14.02.26, 14:00 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 20,20 €,
 Kleinstgruppe: 22,00 €
 Kursnummer: 05207001



Foto: pexels

Töpfern

Wir töpfeln im neuen Gartenatelier mit herrlichem Blick auf die alten Eichen. Verschiedene Gipsformen sind einige der Hilfsmittel, die wir verwenden, um zu interessanter neuer Gestaltung zu gelangen. Dabei soll aber 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. 1 - 2 Wochen), können wir mit dem Glasieren beginnen. Dazu stehen zahlreiche hochwertige Glasuren bereit. Es entstehen je nach Verbrauch Material- und Brennkosten (30,00 - 40,00 €), die bei der Kursleitung direkt bezahlt werden. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62
 Edeltraud Schöpke
 3 U-Tage, 12 U-Std., 72,60 €
 Keine Ermäßigung möglich

Termin 1:

Fr., 06.03.26 16:00 - 19:00 Uhr;
 Sa., 07.03.26 10:00 - 13:00 Uhr;
 Fr., 20.03.26 16:00 - 19:00 Uhr
 Kursnummer: 26208001

Termin 2:

Fr., 19.06.26 16:00 - 19:00 Uhr;
 Sa., 20.06.26 10:00 - 13:00 Uhr;
 Sa., 27.06.26 10:00 - 13:00 Uhr
 Kursnummer: 26208002



Foto: pexels

Grußkarten einfach selbst gestalten

Die schönsten Grüße von Hand gemacht!

Eine handgemachte Karte zaubert immer ein Lächeln ins Gesicht. In diesem Kurs entdecken Sie, wie einfach es ist, eigene Grußkarten zu gestalten - OHNE Vorkenntnisse oder künstlerische Fähigkeiten. Wir arbeiten mit Aquarellfarben, Schablonen und Stempeln. Am Ende des Kurses nehmen Sie mehrere selbstgemachte Karten mit nach Hause - jede ein Unikat. Materialien werden von der Kursleitung mitgebracht. 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. Es können gerne alte Illustrierte mitgebracht werden.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Lisa-Marie Klug
 So, 08.03.26, 10:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,
 Kleingruppe: 16,90 €
 Kursnummer: 05207002



Foto: pexels

Eigene Stärken und Ressourcen entdecken

Kreativworkshop

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, mit kreativen Übungen und Visualisierungen persönliche Fähigkeiten zu erkennen und eine klare Vision für Ihren weiteren Weg zu entwickeln. Was gibt Kraft und welche Potentiale habe ich?! Ziel ist es, dies mit verschiedenen Kreativübungen zu erforschen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien werden gestellt, es müssen lediglich 5,00 € Materialkosten vor Ort an die Kursleitung entrichtet werden. Gerne in bequemer Kleidung kommen. Wir arbeiten auch mit kreativen Methoden, wo die Kleidung Farbe abbekommen kann.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Lisa-Marie Klug
 Mi, 18.03.26, 17:00 Uhr
 1 U-Tag, 4 U-Std., 13,20 €,
 Kleingruppe: 20,20 €,
 Kleinstgruppe: 22,00 €
 Kursnummer: 05207005



Foto: pexels.com

Junge VHS: Farbe und Formen

Kreativkurs für Kinder von 7-12 Jahren

Mal einfach drauflos malen?! Hier können Kinder sich mit Farben erleben und ihren Formen Raum geben. Materialien werden von der Kursleitung mitgebracht. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 €, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind. Bitte den Kindern Kleingeld und einen Malkittel oder ein altes Hemd mitgeben und/oder Kleidung anziehen, die Farbe abbekommen darf.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Lisa-Marie Klug
 Fr, 08.05.26, 15:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 05207003



Foto: pexels.com

Junge VHS: Mein starkes »NEIN!«

Kreativangebot für Kinder von 7-12 Jahren

Nein! sagen dürfen und eigene Grenzen spüren - das ist für Kinder eine der wichtigsten Fähigkeiten, egal ob in der Schule oder in der Freizeit. In diesem Kurs malen und gestalten wir mit verschiedenen kreativen Methoden eigene Grenzen. Materialien werden von der Kursleitung mitgebracht. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5,00 €, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind. Bitte den Kindern Kleingeld und einen Malkittel oder ein altes Hemd mitgeben und/oder Kleidung anziehen, die Farbe abbekommen darf.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Lisa-Marie Klug
 Sa, 09.05.26, 11:00 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 05207004



Foto: pexels.com

Eine Venus-Nana im Kleinformat

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. Danach können die Figuren zuhause bunt bemalt werden, oder sie werden der »Natur« überlassen. Die Figur ist 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.

Lemförde

Jugendtreff, Bahnhofstraße 62

Inese Kruze

So, 01.03.26, 11:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 30,10 €,

Kleinstgruppe: 38,50 €

Kursnummer: 14210001

Zeichnen mit dem Bleistift und anderen Materialien (Kohle, Rötel)

„Angst“ vor dem weißen Blatt Papier? Zeichnen ist die Grundlage vieler künstlerischer Fertigkeiten. Bleistift und Papier bieten sich an als Mittel, die sich fast überall finden lassen, mit deren Hilfe man Gedanken und Gesehenes auch in schnellen Skizzen festhalten kann. 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. 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, 04.06.26, 18:00 Uhr

3 U-Tage, 6 U-Std., 19,80 €,

Kleingruppe: 26,80 €,

Kleinstgruppe: 33,00 €

Kursnummer: 05210001

Blütenzauber aus Pfeifenputzern

DIY-Kurs für Einsteiger/-innen

Lust auf einen kreativen Abend? In diesem Einsteigerkurs formen wir aus bunten Pfeifenputzern schöne Blumen; schnell gemacht, überraschend vielseitig und perfekt als kleine Deko oder Geschenkidee. Gemeinsam probieren wir einfache Techniken aus und lassen unserer Kreativität freien Lauf. Keine Vorkenntnisse erforderlich, einfach dabei sein, Spaß haben und mit hübschen DIY-Blüten nach Hause gehen. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Materialkosten in Höhe von 3,00 – 5,00 € (je nach Verbrauch) werden von der Dozentin vor Ort eingesammelt. Jeweils mit Finja Hilgemeier.

Termin 1:

Ströhen

Mi, 04.03.26, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 16,90 €

Kursnummer: 26209001

Termin 2:

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Mi, 11.03.26, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 16,90 €

Kursnummer: 05209001

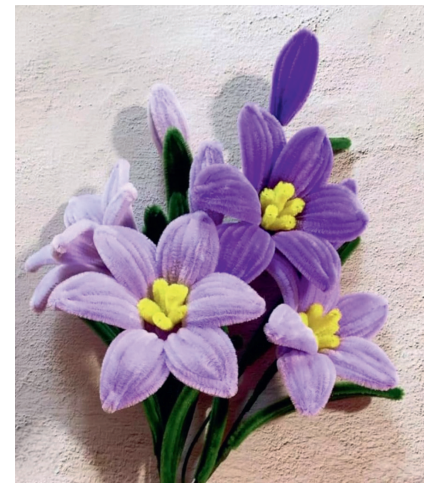
Neue Kulturelle Angebote in Diepholz und umzu?!

Sie haben Interesse hier mitzuwirken und neue Angebote zu platzieren?

Bitte sprechen Sie uns an!



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.

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.

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Hallenschuhe und etwas zu Trinken

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ulrich Aszmons
Mi, 14.01.26, 18:00 Uhr

Einführung

1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: R05302008

Regulärer Kurs

Mi, 21.01.26, 18:00 Uhr
9 U-Tage, 12 U-Std., 108,00 €
Kursnummer: R05302009

Gehirntraining mit Life Kinetik 60+

Gehirn-Fitnesstraining für das Älter-Werden 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 spaßige 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, 14.01.26, 9:30 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 120,00 €
Kursnummer: 05302007

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, wirken auf die inneren Organe. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen und fördern das Körperbewusstsein. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und Wollsocken.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Barbara Strobel
Mi, 21.01.26, 17:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €, Kleingruppe: 103,20 €
Kursnummer: R05301013



Hatha-Yoga mit Hilfe eines Stuhls

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und Wollsocken.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Marion Beneker
Fr, 17.04.26, 09:00 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 103,20 €
Kursnummer: 05301006

Hatha-Yoga

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 ist als Präventionskurs anerkannt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und Wollsocken.

Diepholz

Fr, 17.04.26, 10:45 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 91,20 €,
Kleingruppe: 103,20 €
Kursnummer: 05301007

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
Mi, 08.04.26, 18:15 Uhr
10 U-Tage, 13 U-Std., 74,10 €,
Kleingruppe: 86,10 €
Kursnummer: 01301004

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 Könnler mit Vorkenntnissen auf ihre Kosten kommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Handtuch, rutschfeste Socken ein Getränk. In den Ferien nach Absprache mit der Gruppe möglich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Sabine Last

Termin 1:

Do, 05.02.26, 17:30 Uhr
8 U-Tage, 11 U-Std., 44,00 €,
Kleingruppe: 51,00 €
Kursnummer: 05302002

Termin 2:

Do, 09.04.26, 17:30 Uhr
12 U-Tage, 16 U-Std., 64,00 €,
Kleingruppe: 76,00 €
Kursnummer: 05302003

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 Stressempfindlichkeit und der Alltag mit all seinen Anforderungen kann besser bewältigt werden. 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

Termin 1:

Di, 03.03.26, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 42,00 €
Kursnummer: 05301001

Termin 2:

Di, 12.05.26, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 42,00 €
Kursnummer: 05301011

Mit Herz und Fell: Was Tiere für uns tun können

Einblick in die Wirkung von Minischwein, Minirind, Laufenten & Co. auf unser Wohlbefinden

Erfahren Sie, wie Tiere nachweislich Gesundheit und Wohlbefinden fördern – etwa durch Stressreduktion, mehr Oxytocin und bessere emotionale Balance. Sie entwickeln Empathie, schärfen Ihre Wahrnehmung und erleben, wie bewusster Tierkontakt und frische Luft positiv wirken. Für Erwachsene, die fundiertes Wissen zur Mensch-Tier-Beziehung suchen. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Nadja Leymann, Gründerin des Vereins »Tierische Helfer Diepholz« und Inhaberin »Tiergestützte Pädagogik - Nadja Leymann«. Wir bitten um Anmeldung. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Selbstverpflegung für die Pause. Es entstehen ggf. Kosten für Tierfutter (5,00 €), die vor Ort entrichtet werden können. Treffpunkt: An der Bahn 39 in 49356 Diepholz; am grünen Tor; wir gehen gemeinsam von dort zum Zirkuszelt; Das Mitbringen eigener Tiere ist nicht gestattet

Diepholz

»Tierische Helfer Diepholz e. V.«
Nadja Leymann
Sa, 18.04.26, 09:30 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,00 €,
Kleingruppe: 23,00 €
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: 05306001

Auch interessant:

Tiere in der Pädagogik,
Kursnummer: 00508360

Online-Vorträge

Siehe Seite 125.
Ausführliche Infos 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 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!

Besser Brot backen!

Frisches Brot im Handumdrehen

Gutes, gesundes Brot zu bekommen ist oft schwer und verhältnismäßig teuer. Die Alternative ist selber backen, und zwar ohne Vorzeitig, kein Sauerteig ansetzen, kein stundenlanges Warten bis der Teig endlich ausreichend gegangen ist. Schnelle und anfängertaugliche Brot- und Brötchenrezepte, die kriegt jeder gebacken. An diesem Abend genießen wir Brotrezepte mit einer anschließenden Brotzeit. Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 16,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Di, 10.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 05305007

Vegetarische und vegane Ernährung ohne Verzicht

Wie man mehr pflanzliche Produkte auf den Speiseplan bringt!

Fleischlos zu essen bedeutet keinesfalls, auf Genuss zu verzichten. Die Dozentin ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Beraterin für vegane und vegetarische Ernährung und zeigt in ihrem Vortrag schmackhafte und einfache Alternativen auf. Anmeldung erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Birgit Klingbeil
Do, 19.02.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05305004

Fit in den Frühling mit Spaß und Genuss

Der Körper braucht jetzt viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Proteine. Aber auch noch leckere Genussmomente die uns glücklich machen. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Milchprodukte und mageres Fleisch sowie Fisch helfen unseren Organismus im Gang. Wir werden vollwertige aber auch leckere Mahlzeiten zubereiten, z. B. Lachsboot oder gebackenes Hähnchen und genießen danach einen schönen Abend. Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 18,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Di, 10.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 05305008

Brunch, Picknick & Co.

Frühstück, Fingerfood und kleine Snacks

Ob für ein Frühstück zum besonderen Anlass, einen Brunch mit der Familie oder mit einer Decke und Freunden unterwegs: Diese Rezepte können einfach und schnell zubereitet werden ohne an Geschmack zu verlieren. Bei unseren Brunch am Abend schlemmen wir nach Herzenslust kalte und warme, süße und herzhaftes Speisen. Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 19,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Fr, 20.03.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 05305011



Foto: freepik.com

Alleskönner Hülsenfrüchte

Jede Menge Proteinpower - aber auf die vegane Art

Hülsenfrüchte sind gute Eiweißlieferanten und stellen damit eine bestens geeignete Alternative zu den tierischen Proteinen dar. Und das ist nicht nur für diejenigen unter uns interessant, die sich vegan ernähren. Auch mit zunehmendem Alter benötigt unser Körper vermehrt Proteine, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Und die kleinen Eiweißbomben haben geschmacklich eine Menge zu bieten. Vom Aufstrich bis zur Bolognese, vom Bratling bis zum Dessert - lassen sie sich in diesem Kochworkshop von der Veganer Vielfalt überraschen. Die Dozentin ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Beraterin für vegetarische und vegane Ernährung. Bitte mitbringen: Schürze, Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Birgit Klingbeil
Do, 12.03.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 05305002

Vegane Currys

Würzige Ideen für die schnelle Küche

Vegetarische und vegane Currys sind ein Fest für jeden Gaumen. Die Kombination aus frischem Gemüse, Hülsenfrüchten und aromatischen Gewürzen gibt einen intensiven Geschmack, und Kokosmilch macht die Speisen cremig und verleiht ihnen eine sanfte Wärme. Ob mit Kichererbsen, Linsen oder Süßkartoffeln, die Vielfalt ist riesig. Und dabei lassen sich Currys einfach variieren und eignen sich für jede Jahreszeit. In diesem Kochworkshop bereiten wir nicht nur leckere sondern auch nahrhafte und gesunde Speisen zu. 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.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Birgit Klingbeil
Do, 04.06.26, 18:00 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 05305009

Fingerfood, Antipasti & Co.

Tolle Snacks für jede Gelegenheit

Ob Ideen für die Brotzeit oder das Fingerfood für die nächste Party, ganz egal ob Snacks aus Spanien, Italien oder andere Regionen - hier ist für jeden was dabei. Mit Käse, Knoblauch, Kräutern, Früchten und vielem mehr, lassen Sie sich von den Köstlichkeiten verwöhnen und genießen einen gemütlichen Abend miteinander. Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 20,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Di, 14.04.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 05305006

Den inneren Schweinehund ins Körbchen schicken

Wie wir uns von alten Gewohnheiten trennen und Platz für eine gesündere Lebensweise machen

Alte Gewohnheiten loszulassen kann herausfordernd sein, aber es ist der erste Schritt zu einer gesünderen Lebensweise. Aber oft genug meldet sich unser innerer »kleiner Schweinehund« und schon sind die guten Vorsätze nach einer kurzen Zeit schon wieder vergessen. Dabei ist es so leicht, ungesunde Snacks durch Obst oder Gemüse zu ersetzen und kurze Bewegungseinheiten in unseren Alltag zu integrieren. Die Referentin ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Fitnesstrainerin uns zeigt, wie man auf leichte und einfache Art Platz für neue, gesunde Routinen schafft. Anmeldung erforderlich.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Birgit Klingbeil
Mi, 15.04.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei
Kursnummer: 05305001

Hinweis:

Neue Angebote mit der SoLaWi "Am großen Meer" finden Sie auf Seite 23 in diesem Programm. Das Blättern lohnt sich!



Speisen rund ums Mittelmeer

Mediterran Genießen

Spezialitäten der mediterranen Küche haben ein Aroma das nach Sonne und Urlaub schmeckt. Urlaub am Herd? Kein Problem mit der Mittelmeerküche. Dabei muss man sich nicht einmal für eine Landesküche entscheiden: Von Italien nach Spanien über Griechenland bis zur Türkei. Die Zubereitung vieler Speisen gehen schnell von der Hand und lassen sich einfach nachkochen. Egal ob Antipasti, Tapas, Pizza oder Pasta - der Auswahl sind keine Grenzen gesetzt. Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 19,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken
Di, 05.05.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 05305005

Asiatische Küche

Die asiatische Küche lebt durch ihre Vielfalt an aromatischen und exotischen Gemüse- und Obstsorten. Entdecken Sie hier länder-typische Rezepte aus Thailand, Japan, China und Indien. Gewürze, Kräuter und Zutaten, die im Orient heimisch sind, schenken der asiatischen Küche eine Fülle an Aromen. Entdecken Sie diese köstliche Vielfalt mit unseren Rezepten und genießen einen Abend in »Fernost«. Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 19,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Henrike Hüsken

Termin 1:

Mi, 03.06.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 05305003

Termin 2:

Fr, 12.06.26, 18:30 Uhr
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,50 €,
Kleingruppe: 24,50 €
Kursnummer: 05305015

Sprachen

Plattdeutscher Nachmittag

Der Plattdeutsche Nachmittag ist für alle, die gerne Platt schnacken. Die Veranstaltung findet regelmäßig am 1. Mittwoch-nachmittag im Monat statt und hat immer ein anderes Thema.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Marlies Mertens
 Mi, 04.02.26, 14:30 Uhr
 1 U-Tag, 3 U-Std., 7,60 €,
 Kleingruppe: 13,60 €
 Keine Ermäßigung möglich
 Kursnummer: 05426001



Dänisch 6 - 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. Vis ses? Detaillierte Informationen zum Kurseinstieg erhalten Sie direkt bei der Kursleitung unter 05441 6921.
 Lehrwerk: Dansk for dig neu A1-A2, ab Lektion 20; 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, 28.02.26, 09:15 Uhr
 4 U-Tage, 16 U-Std., 52,80 €,
 Kleingruppe: 64,80 €,
 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.
 Kein Unterricht am 02.04., 30.04., im Mai sowie am 10.06.2026.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Else-Maria Christensen
 Do, 05.02.26, 18:45 Uhr
 14 U-Tage, 28 U-Std., 106,40 €,
 Kleingruppe: 118,40 €,
 Kleinstgruppe: 159,00 €
 Kursnummer: 05403005

English for Beginners 1 - A1

Enjoy to speak English!

Frischen Sie in diesem Kurs in entspannter, fröhlicher Atmosphäre Englischkenntnisse aus der Schulzeit auf. Gemeinsam starten wir noch einmal neu! Das Lernen mit Freude steht hier im Vordergrund.
 Lehrwerk: Easy English Upgrade Book 1 - A1.1, ab Lektion 1; Cornelsen.
 Kein Unterricht in den Ferien und am 08.04.2026.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Claudia Reuter
 Mi, 11.02.26, 18:00 Uhr
 14 U-Tage, 28 U-Std., 92,40 €,
 Kleingruppe: 104,40 €,
 Kleinstgruppe: 154,00 €
 Kursnummer: 05406003

English for advanced Beginners 1 - A2

Easy learning in a relaxed atmosphere

Dieser Kurs spricht all diejenigen an, die bereits fundierte Kenntnisse aus der Schulzeit mitbringen, sich auf Englisch unterhalten können und ihren Wortschatz sowie den Sprachgebrauch in Alltagssituationen erweitern möchten. Aufbauend auf dem A1-Niveau werden in entspannter Atmosphäre mit viel Humor Sprachkenntnisse aufgepoliert.
 Lehrwerk: Easy English Upgrade Book 3 - A2.1; Cornelsen.
 Kein Unterricht in den Ferien und am 09.04.2026.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
 Claudia Reuter
 Di, 10.02.26, 18:00 Uhr
 15 U-Tage, 30 U-Std., 99,00 €,
 Kleingruppe: 111,00 €,
 Kleinstgruppe: 165,00 €
 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., 72,60 €,
 Kleingruppe: 84,60 €,
 Kleinstgruppe: 121,00 €
 Kursnummer: 14406002





Englisch 2 - 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. 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: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Larysa Osypchuk
Mo, 09.02.26, 18:30 Uhr
12 U-Tage, 24 U-Std., 79,20 €,
Kleingruppe: 91,20 €,
Kleinstgruppe: 132,00 €
Kursnummer: 05406016

Englisch 4 - 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 11; Hueber.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Gabriele Chapman
Do, 12.02.26, 19:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €,
Kleingruppe: 84,60 €,
Kleinstgruppe: 121,00 €
Kursnummer: 05406001

Englisch - B1

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921. Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 5; Klett. Kein Unterricht am 30.03.2026 und Ostermontag.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mo, 02.02.26, 10:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 83,60 €,
Kleingruppe: 95,60 €,
Kleinstgruppe: 126,00 €
Kursnummer: 05406004

Englisch - B1

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921. Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 8; Klett. Kein Unterricht am Karfreitag.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Fr, 06.02.26, 08:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 83,60 €,
Kleingruppe: 95,60 €,
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 9; Klett. Kein Unterricht am Karfreitag.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Fr, 06.02.26, 10:30 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 83,60 €,
Kleingruppe: 95,60 €,
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 13; Klett. Kein Unterricht am 30.03.2026 und Ostermontag.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Mo, 02.02.26, 09:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 83,60 €,
Kleingruppe: 95,60 €,
Kleinstgruppe: 126,00 €
Kursnummer: 05406008

Englisch - B1/B2

Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921. Lehrwerk: Great! In Conversation 2, ab Lektion 5; Klett. Kein Unterricht am 02.04.2026.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else-Maria Christensen
Do, 05.02.26, 17:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 83,60 €,
Kleingruppe: 95,60 €,
Kleinstgruppe: 126,00 €
Kursnummer: 05406012

Spanisch 1 - A1

¡Vamos! – Entdecken Sie die spanische Sprache mit Freude und ganz praktisch für den Alltag! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, sich auf Spanisch zu verständigen, kleine Gespräche zu führen und erste Texte zu verstehen. Dabei tauchen Sie auch in die bunte Welt der spanischen und lateinamerikanischen Kulturen ein – Sprache und Lebensfreude inklusive! Lehrwerk: Impresiones A1; Hueber. 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

Teil 1 (Ohne Vorkenntnisse):

Mo, 09.02.26, 18:00 Uhr
6 U-Tage, 12 U-Std., 39,60 €,
Kleingruppe: 51,60 €
Kleinstgruppe: 66,00 €,
Kursnummer: 05422001

Teil 2 (Mit sehr geringen Vorkenntnissen):

Mo, 13.04.26, 18:00 Uhr
11 U-Tage, 22 U-Std., 72,60 €,
Kleingruppe: 84,60 €,
Kleinstgruppe: 121,00 €
Kursnummer: 05422002

Spanisch 2 - A2

Mit Vorkenntnissen

Spanisch lebendig lernen – Sprache und Kultur mit Freude entdecken! Tauchen Sie ein in die Welt des Spanischen, einer Sprache voller Temperament und Lebensfreude. In diesem Kurs bauen Sie Schritt für Schritt auf Ihren bisherigen Kenntnissen auf und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen, Verstehen und Anwenden im Alltag. Gleichzeitig lernen Sie spannende Facetten der hispanischen Kulturen kennen. Der Kurs richtet sich an alle, die das A1-Niveau abgeschlossen haben. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Impresiones A2; Hueber. 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, 09.02.26, 16:15 Uhr
17 U-Tage, 34 U-Std., 112,20 €,
Kleingruppe: 124,20 €,
Kleinstgruppe: 187,00 €
Kursnummer: 05422000

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, 19.02.26, 15:00 Uhr
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,20 €,
Kleingruppe: 20,20 €,
Kleinstgruppe: 22,00 €
Kursnummer: 05408001

Niederländisch von Anfang an 1 - A1

Ohne Vorkenntnisse

Sie möchten eine neue Sprache lernen? Warum nicht Niederländisch? Mit viel Freude und ganz entspannt die Sprache unserer Nachbarn verstehen und sprechen lernen. Jemanden begrüßen, sich vorstellen, ein Getränk bestellen - Das sollte bald kein Problem mehr sein! Ein Schuss Grammatik ist auch dabei, das freie Sprechen und der Spaß am Lernen stehen aber im Vordergrund.

Lehrwerk: Goed idee! A1, ab Lektion 1; Klett.

Lemförde

Von-Sanden-Oberschule, Ernst-August-Straße 7
Ina Bösch
Mi, 18.02.26, 18:30 Uhr
10 U-Tage, 20 U-Std., 66,00 €,
Kleingruppe: 78,00 €,
Kleinstgruppe: 110,00 €
Kursnummer: 14414002

Einstieg in die Italienische Sprache 2 - A1

Mit Grundkenntnissen

Aufbauend auf den bisher erworbenen Grundlagen der Italienischen Sprache werden in diesem 7-wöchigen Kurs Wortschatz und Grammatik vertieft. Der Kurs bietet sich für jene an, die praxisnah Sprechen und ein Gefühl für die Grammatik bekommen möchten. Lese- und Hörverstehen sowie längere Gespräche, die sowohl im Alltag als auch auf Reisen wichtig sind, werden Teil dieses Kurses. Die Teilnehmenden werden weitere allgemeine sprachliche Fähigkeiten erlernen, wie auch differenzierte Kommunikationsstrategien. Der Kurs richtet sich an jene, die bereits über Grundkenntnisse verfügen und nun den nächsten Lernabschnitt gehen möchten. Für einen guten Einstieg sollten Sie mit folgenden Themen bereits vertraut sein: kurzer Smalltalk, Verständigung im Restaurant, die Zahlen 1-100, persönliche Angaben, einfache regelmäßige Verben (-are, -ere, -ire).
Lehrmaterial: Wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Veronica Piliego
Mo, 13.04.26, 17:30 Uhr
7 U-Tage, 14 U-Std., 46,20 €,
Kleingruppe: 58,20 €, Kleinstgruppe: 77,00 €
Kursnummer: 05409001



Foto: pexels.com

Computer & Co.



Praktische Anwendungen für ChatGPT und andere KI-Chatbots im Alltag

Chatbots sind eine zentrale Quelle für die Erfassung, Analyse und Verarbeitung von Informationen in unserem Privat- und Berufsleben. Sie verändern die Art und Weise, wie Dinge in der Welt erledigt werden, und wir sollten uns ihrer Fähigkeiten, Grenzen und ihres Einsatzpotenzials bewusst sein. 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, dem Zusammenfassen umfangreicher Berichte und in alltäglichen Kommunikationssituationen

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. Bitte eigenes Handy, Tablet oder Laptop mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Fr, 06.02.26, 14:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 16,40 €,
Kleingruppe: 23,40 €
Kursnummer: 05503003

Die ersten Schritte mit dem Smartphone

Grundlagen der Smartphone-Nutzung zur Bereicherung des Lebens

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, 09.04.26, 14:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 32,80 €,
Kleingruppe: 39,80 €
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, 19.02.26, 14:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €
Kursnummer: 05501015

ChatGPT entdecken – Künstliche Intelligenz im Alltag und Beruf nutzen

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr – sie ist schon da! In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT sicher und kreativ einsetzen können. Ob zum Schreiben von Texten, Ideen entwickeln oder Recherchieren – ChatGPT kann Sie in vielen Lebensbereichen unterstützen. Gemeinsam erkunden wir die wichtigsten Funktionen, erproben hilfreiche Prompts (Eingaben) und besprechen auch Grenzen und Datenschutzaspekte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV
Ursula Feuchter
Di, 13.01.26, 17:00 Uhr
3 U-Tage, 6 U-Std., 24,60 €,
Kleingruppe: 31,60 €, Kleinstgruppe: 41,60 €
Kursnummer: 05503005

Computerkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger

Computer-Basiswissen

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
- Suche 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, 24.02.26, 15:00 Uhr
4 U-Tage, 12 U-Std., 49,20 €,
Kleingruppe: 61,20 €,
Kleinstgruppe: 74,20 €
Kursnummer: 05501010



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, 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
N.N.
Do, 26.02.26, 19:00 Uhr
10 U-Tage, 30 U-Std., 123,00 €,
Kleingruppe: 135,00 €, Kleinstgruppe: 179,00 €
Kursnummer: 05505002

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 Inte-

grationen (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.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV
Bernd Batke
Mo, 02.03.26, 18:00 Uhr
2 U-Tage, 6 U-Std., 32,80 €,
Kleingruppe: 39,80 €, Kleinstgruppe: 54,80 €;
Kursnummer: 05501006

Chromebook-Laptops: Ein Vergleich mit Windows-/Apple-Laptops

Chromebooks nutzen das Google-Chrome-Betriebssystem (Chrome OS) und sind damit eine hervorragende Alternative zu teureren Windows- und Apple-Computern. Erfahren Sie, wie Chromebooks dies erreichen, und entdecken Sie verschiedene Produktivitätsanwendungen, die ein hohes Maß an Effizienz für alltägliche, geschäftliche und private Aufgaben bieten. In diesem Kurs erfahren Sie, was Chromebooks von herkömmlichen und teureren Windows- und Apple-Laptops unterscheidet. Sie erfahren, warum sie mit einfacherer Hardware und deutlich weniger lokaler Speicherkapazität besonders zuverlässig arbeiten. Sie lernen außerdem die beliebtesten und kostenlosen Office-Anwendungen kennen, wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentationen. Wir besprechen zudem die Verwendung von Chromebooks für gängige KI-Anwendungen, Online-Banking und kreative Aufgaben wie Foto- und Videobearbeitung.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Anthony Cross
Mi, 04.03.26, 15:00 Uhr
2 U-Tage, 4 U-Std., 16,40 €,
Kleingruppe: 23,40 €
Kursnummer: 05503002

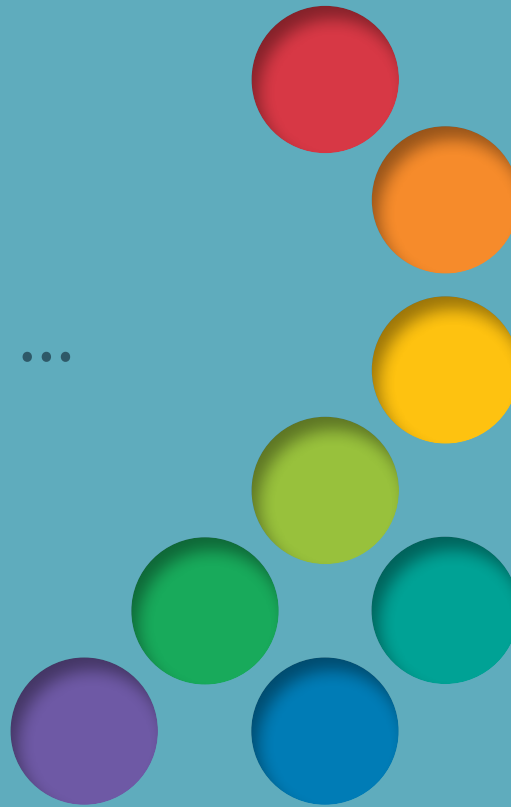
Einführungskurs in die Smartphone-Fotografie: Erstellen, Bearbeiten, Speichern und Teilen von Fotos in der Cloud und auf Ihrem Gerät

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. Weiterhin erfahren Sie, wie Sie Ihre Fotos sicher aufbewahren, damit sie nicht verloren gehen oder zerstört werden, und wie Sie Fotos mit Familie, Freunden und vollkommen Fremden teilen können. Außerdem lernen Sie verschiedene Werkzeuge kennen, mit denen sich nahezu jeder Aspekt eines Fotos bearbeiten lässt, und wie man Spezialeffekte wie Text, Töne und andere beeindruckende Emotions- und Action-Kunstwerke hinzufügt. Sie üben die Verwendung der Kamera-App in Echtzeit und lernen, wie wichtig die Verwaltung der Datensicherheit und die Verwendung von Cloud-Speichern sind.
Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV
Anthony Cross
Do, 04.06.26, 14:00 Uhr
4 U-Tage, 8 U-Std., 32,80 €,
Kleingruppe: 39,80 €
Kursnummer: 05501016

und sonst ...



Leitbild der VHS 292

Teilnahmebedingungen 293

Gremien 294

Impressum 294

Datenschutzhinweise 295

Anmeldeformular 296

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

Erlern 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, Grundversicherung 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 295.

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

pixabay.com

pexels.com

freepik.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
- Landeschulbehörde (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