

# Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,



„Sehen wir uns?“ – diese Frage begleitet uns durch das Jahr 2026. Sie lädt dazu ein, einander wahrzunehmen, ins Gespräch zu kommen und Verbindungen zu schaffen. Im Frühjahr haben wir dabei besonders auf die Bedeutung von Begegnung und Gemeinschaft geschaut. Im Herbst und Winter richten wir den Blick auf die Zukunft unserer Region und die Frage, wie wir sie gemeinsam gestalten können.

Unsere Gesellschaft befindet sich im Wandel. Klimaschutz, Digitalisierung und demografische Veränderungen stellen uns vor Herausforderungen, eröffnen aber auch neue Möglichkeiten – gerade im ländlichen Raum. Damit nachhaltige Transformation gelingt, braucht es Menschen, die ihre Ideen einbringen, Verantwortung übernehmen und Zukunft aktiv mitgestalten.

Teilhabe ist dafür eine wichtige Voraussetzung. Wo Menschen zusammenkommen, Erfahrungen teilen und gemeinsam nach Lösungen suchen, entstehen Vertrauen, Zusammenhalt und neue Perspektiven. Die Volkshochschule versteht sich als ein solcher Ort der Begegnung und des gemeinsamen Lernens. Ein besonderer Höhepunkt erwartet Sie gleich zu Beginn des Semesters: Zur Semestereröffnung am **5. September 2026 im Kreismuseum in Syke** laden wir Sie herzlich ein. Ab 15 Uhr erwarten Sie vielfältige Programmpunkte und Mitmachaktionen rund um das Thema Nachhaltigkeit. Den zentralen Impuls des Nachmittags gestalten Professorin Dr. Paula Bögel und ihre wissenschaftliche Mitarbeiterin Neneh Braum von der Universität Vechta. In ihrem Vortrag widmen sie sich den Fragen, wie Transformationsprozesse in ländlichen Räumen gelingen können, welche Rolle Partizipation, kollektives Handeln und demokratische Gestaltung dabei spielen. Dabei geht es um gemeinsame Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung unserer Region.

Unser Programm möchte informieren, inspirieren und vor allem Menschen zusammenbringen. Zukunft entsteht dort, wo wir miteinander ins Gespräch kommen und gemeinsam handeln.

In diesem Sinne freuen wir uns auf viele Begegnungen, Gespräche und gemeinsame Lernwege.

## **Sehen wir uns?**

Im Namen des gesamten Teams grüßt Sie herzlich

Barbara Brockmann



*Barbara Brockmann*

P.S.: Unser Newsletter ist zurück! Wir haben unseren Newsletter wieder aktiviert und neu gestaltet. Wenn Sie künftig aktuelle Infos und Veranstaltungshinweise aus der VHS bekommen wollen melden Sie sich gerne über unsere Homepage für den Newsletter an.



# 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.

☛ Unsere Anmelde- und Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 269.

## Sprechzeiten Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

**Bassum**

Donnerstag: 10:00 – 12:00 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 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 Fortbildungsangebote der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung in Niedersachsen, deren Programm Sie bei uns erhalten oder unter [www.aewb-nds.de](http://www.aewb-nds.de) abrufen können.

## vhs-kursfinder

Darin können Sie im vielfältigen Kursangebot der Volkshochschulen bundesweit stöbern. <https://www.volkshochschule.de/kursfinder>

## Ermäßigungen

Ermäßigungen auf die Teilnahmegebühren erhalten bei Vorlage eines Nachweises:

- Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende und Personen im Freiwilligendienst: 50%
- Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld I: 50%
- Empfänger/-innen von Bürgergeld, Grundsicherung oder Hilfe zum Lebensunterhalt: 80%

Hinweis: Ermäßigungen gelten nicht für Unterrichtsmaterialien, Prüfungsgebühren, Verpflegung oder Unterkunft.

# Inhalt

## Service

Kontakt 2  
Anmeldung 2  
Unser Team 4

## Fachbereiche

Gesellschaft 7  
Kultur 17  
Gesundheit 21  
Sprachen 27  
Computer & Co. 33  
Beruf 39  
Deutsch als Fremdsprache 55  
Grundbildung 59  
Zweiter Bildungsweg 65

## Bildungsurlaub

## Vortragsübersicht

## Orte

Übersicht 94  
**Stuhr** 95  
Gesellschaft 97  
Kultur 101  
Gesundheit 104  
Sprachen 107  
Computer & Co. 111

**Weyhe** 113  
Gesellschaft 115  
Kultur 117  
Gesundheit 119  
Sprachen 123  
Computer & Co. 127

**Syke** 129  
Gesellschaft 131  
Kultur 137  
Gesundheit 142  
Sprachen 150  
Computer & Co. 153

**Bassum** 155  
Gesellschaft 157  
Kultur 160  
Gesundheit 165  
Sprachen 170  
Computer & Co. 172

**Twistringen** 177  
Gesellschaft 179  
Kultur 182  
Gesundheit 185  
Sprachen 191  
Computer & Co. 192

**Bruchhausen-Vilsen** 193  
Gesellschaft 195  
Kultur 198  
Gesundheit 201  
Sprachen 205  
Computer & Co. 206

**Sulinger Land** 207  
Gesellschaft 209  
Kultur 211  
Gesundheit 213  
Sprachen 215  
Computer & Co. 216

**Diepholzer Land** 219  
Gesellschaft 222  
Kultur 224  
Gesundheit 228  
Sprachen 234  
Computer & Co. 237

**Online-Angebote** 239

## ... und sonst

Leitbild 268  
Teilnahmebedingungen 269  
Gremien 270  
Impressum 270  
Datenschutzhinweise 271

**Anmeldeformular** 272



Kunden-Nr.: 2016-1004



# Unser Team

## Leitung der VHS

### Pädagogische Leiterin

Barbara Brockmann 04242 976-4122

### Stellv. pädagogische Leiterin

Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

### Kaufmännischer Leiter

Siegmar Peukert 04242 976-4081

### Stellv. kaufmännischer Leiter

Carsten Duveneck 04242 976-4070

## Verwaltung und Organisation

### VHS des Landkreises Diepholz

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

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

### Sekretariat

Stephanie Simon 04242 976-4075

### Rechnungswesen

Carsten Duveneck 04242 976-4070

Susanne Henke 04242 976-4008

Tanja Mosin 04242 976-4097

Ilona Platz 04242 976-4073

### 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

**Sachbearbeitung**

Silvia Dettmer 04242 976-1921

### 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

**Pädagogische Assistenz**

Carolin Grüppemeier 04242 976-1915

**Sachbearbeitung**

Katharina Lipinski 04242 976-4052  
Franziska Gerken 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

#### Pädagogik

Heidrun Hilgemeier 04242 976-1917

#### Sachbearbeitung

Silvia Dettmer 04242 976-1921

#### Gesundheit

Stefanie Paegelow 04242 976-4007

#### Sachbearbeitung

Silvia Dettmer 04242 976-1921

#### Fremdsprachen

Lisa Blankenhorn  
04242 976-4009

#### Sachbearbeitung

Alice Hanseemann 04242 976-4068

#### Deutsch als Fremdsprache

Fan Yang  
04242 976-4004

#### Sachbearbeitung

Katharina Lipinski 04242 976-4052

#### 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 Mitarbeiterin

Dorothea Küttner 04242 976-4005

#### 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

Maren Honkomp 04242 976-4084

# 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

## Desinformation und Geopolitik

In Kooperation mit der Gemeinde Weyhe und dem VNB (Politische Dialoge)

gefördert durch die Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung  
Krisen und Konflikte bringen eine Flut von Desinformation mit sich - das zeigt die Weltlage seit einigen Jahren deutlich. Falschinformationen und Propaganda verzerren die Wahrnehmung dieser Ereignisse; sie verwirren, lenken ab, überfordern uns. Sie werden innen- und außenpolitisch eingesetzt, um Gesellschaften zu destabilisieren. Und durch generative Künstliche Intelligenz nimmt das Ausmaß immer mehr zu. Doch wie wirkt Desinformation wirklich?

Die Investigativjournalistin Alice Echtermann beschäftigt sich seit 2019 mit diesem Phänomen, ehemals bei CORRECTIV und aktuell als freie Journalistin für den NDR. In ihrem Vortrag beschreibt sie die Muster, denen die Manipulationen folgen, und mögliche Lösungsansätze.

### Weyhe-Leeste

Weyhe-Leeste, Kulturscheune  
Alice Echtermann  
Mi, 25.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00100008

## Brücken bauen statt Gräben vertiefen

Im Rahmen der Politischen Dialoge in Kooperation mit dem VNB

Über Politik und politische Haltungen zu sprechen, ist für viele von uns gerade sehr herausfordernd. In öffentlichen, politischen Debatten wird der Ton rauer und auch in privaten Gesprächen verhärten die Positionen schnell. Dieser Workshop lädt dazu ein den Dialog zu suchen, zuzuhören und einander mit Offenheit zu begegnen. Für unser gemeinschaftliches Miteinander ist es wichtiger denn je, dass wir konstruktiver ins Gespräch kommen. Wie kann ich also bei Meinungsverschiedenheiten und unterschiedlichen Positionen in den Dialog gehen? Genau das werden wir in diesem Workshop erforschen und ausprobieren.

Leitung der Workshops: Marcus Strittmatter (zert. Trainer für Gewaltfreie Kommunikation und Mediator)

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Marcus Strittmatter  
Mi, 30.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00102001

## 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. 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. Seminar + 4 Übernachtungen mit Frühstück, Eigene Anreise, Einzelzimmer Zuschlag 90,00 €, Veranstaltungsort: Berlin, Europäische Akademie, Bismarckallee 46-48. Für die Zahlung der Teilnahmebeiträge leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner die Europäische Akademie in Berlin weiter. Eintrittsgelder sind bereits enthalten. Die An- und Abreise nach bzw. von Berlin und der Transfer innerhalb der Stadt erfolgt auf eigene Kosten.

### Berlin

Europäische Akademie,  
Bismarckallee 46 - 48  
Barbara Brockmann  
Mo, 09.11.26, 15:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 495,00 €  
Kursnummer: 00102003



Verein Niedersächsischer  
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.



Niedersächsische  
Landeszentrale für  
politische Bildung



GEMEINDE WEYHE



Verein Niedersächsischer  
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.



## Lesung „Schüsse in der Stille. Hermann Kronmeyers Erlebnisse im 2. Weltkrieg“

### In Kooperation mit dem Kreismuseum

Die Autorin und Linguistin, Celina Keute, hat die Erzählungen ihres Urgroßvaters zum Zweiten Weltkrieg zu Papier gebracht. Sie gibt Interessierten im Rahmen ihrer Lesung Einblicke aus der Perspektive ihres damals jugendlichen Urgroßvaters und zeigt auf, was Krieg wirklich bedeutet; immer mit dem Ziel verbunden, die Erinnerung aufrechtzuerhalten und dazu anzuregen, den Frieden wertzuschätzen. Hermann Kronmeyer, Jahrgang 1927, wächst an der deutsch-niederländischen Grenze in unmittelbarer Nähe zum Emslandlager Bathorn auf. Lange herrschte in der Grenzregion ein freundschaftlich-nachbarschaftliches Verhältnis zwischen Deutschen und Niederländern, doch schon bald prägen die Anwesenheit der Kriegsgefangenen, der Überfall auf die Niederlande und der tägliche Luftkrieg das Leben der Menschen.

Auch Kronmeyer wird als Siebzehnjähriger eingezogen und als Soldat an die Westfront verlegt, wo er den Nachbarn unversehens als Besatzer gegenübersteht und schließlich mit seinen gleichaltrigen Kameraden gegen eine weit überlegene kanadische Armee kämpft. Hermann Kronmeyer war ein national wie international gefragter Zeitzeuge. Bis zu seinem Tod 2025 setzt er sich unermüdlich für die Wachhaltung der Erinnerung an den Krieg ein.

### Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65  
Celina Keute  
Mi, 23.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23101009



## Koch & Schnack – Bio, regional oder alles egal?!

Gemeinsam kochen, essen und ins Gespräch kommen: Bei „Koch & Schnack“ geht es um gutes Essen und spannende Themen. Diesmal sprechen wir darüber: Wie wichtig sind Bio-Produkte und regionale Lebensmittel für unseren Alltag? Und wie gut passen Nachhaltigkeit, Zeit und Geld zusammen? Wir kochen gemeinsam mit frischen und saisonalen Zutaten aus der Region und probieren einfache, leckere Rezepte aus. Beim Essen tauschen wir uns in gemütlicher Runde über Ernährung, Nachhaltigkeit und praktische Ideen für den Alltag aus. Egal, ob Sie gerne mitreden, lieber zuhören oder einfach Spaß am gemeinsamen Kochen haben – alle sind herzlich willkommen

### Bruchhausen-Vilsen

VHS, Bahnhofstraße 55  
Reinhild Olma / Birgit Klingbeil  
Do, 29.10.26, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std.,  
Pauschale für die Verpflegung 12 Euro  
Kursnummer: 04700001

## Leester Austauschforum - Politik nah dran

Was bewegt dich? Was macht dir Sorgen? Sind es zum Beispiel Arbeit, Wohnen oder Geld? Wir wollen in der Veranstaltungsreihe über alle Themen reden können, die dich bewegen. Wir kommen ins Gespräch. Wir überlegen uns, was diese Themen mit Politik zu tun haben. Bring gerne zum ersten Termin deine eigenen Themen mit.  
Termine: 17.09., 08.10., 29.10., 19.11.26

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Klara Wyrobek  
Do, 17.09.26, 18:30 Uhr  
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12703001

## Workshop: Gemeinwohlorientierte Nachbarschaften

### In Kooperation mit attac DH-Nord

Wie können wir ein gutes Leben für Alle ermöglichen? Und dabei mit dem Ressourcen auskommen, die uns die Erde bereitstellt? Die GWÖ bietet ein Konzept für ein alternatives wertorientiertes Wirtschaftssystem. Dabei soll das wichtigste Ziel einer Ökonomie nicht weiter das Vermehren von Geld sondern die Stärkung des Gemeinwohls werden. Es geht um Menschenwürde, Solidarität und soziale Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit und Transparenz und Mitbestimmung. Gemeinsam wollen wir uns die Werkzeuge der Gemeinwohlökonomie betrachten und in einem nächsten Schritt konkrete Ideen für unsere Nachbarschaften entwickeln. Wie können wir solidarisch miteinander leben? Wie können wir unsere Mobilität gemeinsam umweltfreundlicher gestalten? Wie können wir ökologisch gärtnern und gesunde Lebensmittel herstellen? Wie können wir energieautark werden? Welche weiteren Visionen haben wir? In einer Ideenwerkstatt wird es darum gehen, eine bestmögliche Zukunft zu erträumen und mit ersten kleinen Schritten selber aktiv zu werden.

### Syke

Waldstr. 1  
Mi, 07.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00102007



**Web-Vorträge zu gesellschaftspolitischen Themen**

Ausführliche Informationen Seite 246.

# Energie(k)reise

Das Projekt Energie(k)reise unterstützt teilnehmende Bürgerinnen und Bürger dabei, Sanierungsprojekte emissionsarm zu gestalten und den Energiebedarf im täglichen Leben zu verringern. Auf zehn Veranstaltungen pro Jahr und Landkreisgebiet vermitteln Expertinnen und Experten praktische Maßnahmen zu mehr Nachhaltigkeit beim Wohnen und im Alltag.

Die Energie(k)reise Mitte Niedersachsen sind ein Gemeinschaftsprojekt der Klimaschutzagentur Mittelweser (KSA) des Landkreises Nienburg, der Klimaschutz- und Energieagentur Verden (kleVer) des Landkreis Verden und des Landkreises Diepholz. Alle Informationen zum Projekt Energie(k)reise finden Sie unter: [www.energie-kreise.de](http://www.energie-kreise.de).



## Lebensraum für Mensch und Natur

### Gartenberatung für Alle- Veranstaltung zur Nachhaltigkeitswoche

Das Trio der Naturgartenberaterinnen (Reinhild Olma, Hildegard Siemon-Diergarten und Henning Greve) gibt Tipps für die Umgestaltung oder Neuanlage von Gärten, damit sich die Natur im eigenen Garten entfalten kann. Wie schaffe ich einen Erlebnisraum, in dem es viel zu entdecken gibt und ich mich selber wohl fühle. Im Rahmen eines Lichtbildervortrags möchten die Vortragenden in einen Dialog mit allen treten, um Anregungen zu geben und verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten zu veranschaulichen. Einige Aspekte um die es geht, sind Sitzplätze, Boden, Beschattung, Sichtschutz, Gartenansblicke, Wege, Wasser, Nutzpflanzen, Obst, Stauden und Wildkräuter. Was kann ich für die Bedürfnisse von Insekten, Vögeln und Kleintieren tun....

#### Syke

VHS, Waldstr. 3  
Reinhild Olma / Henning Greve /  
Hildegard Siemon-Diergarten  
Mo, 28.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00104004

## Gebäude zukunftsfähig anpassen – Gesund wohnen

Was soll ich heute tun, wenn ich ein altes Haus besitze? Die Weltlage beschert uns wahrscheinlich ein unbequemes Gefühl in Bezug auf das langfristige Nutzen und Betreiben von „älteren Gebäuden“. An diesem Tag geht es um das Ob und Wie nicht nur von energetischen Maßnahmen. Müssen oder dürfen sie nachhaltig gestaltet werden? Was bedeutet „nachhaltig“ in diesem Kontext? Ich möchte Ihnen eine Orientierungshilfe geben, um Sie für Ihre Zukunfts-Entscheidungen vorzubereiten. Für ein eindeutiges Wohlbefinden in Ihrem Haus sind neben der Wärme und Kühle auch viele andere Kriterien wichtig. Sie erhalten einen Einblick in die Zusammenhänge, die eine angenehme und gesunde Raumqualität ausmachen. Und Sie können diese Qualität maßgeblich bestimmen! Sie erhalten heute Informationen, Hintergründe und handfeste Beispiele gleich im Doppelpack. (siehe Folgevortrag T00100002: Wie geht das- nachhaltiges Modernisieren/Sanieren/Bauen?).

Als Ziel sollen Sie sich danach soweit kompetent fühlen, Ihre Ideen zum Thema Sanieren/Modernisieren besser beurteilen zu können. Bleiben Sie und nutzen Sie die Gelegenheit in der Pause und zum Folgevortrag, um ins Gespräch zu kommen. Inhalte: Grunddaten zum Klimaschutz; Aufgaben am Gebäudebestand; Dämmen und Heizen; Nachhaltigkeit und „graue Energie“; Wohngesundheit; Kosteneinschätzung. Bitte beachten Sie auch den Vortrag »Wie geht das- nachhaltiges Modernisieren/Sanieren/Bauen?«(T00100002) danach (16:30 - 18:45 Uhr) im Kreismuseum Syke.

#### Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65  
Bernd-Matthias Riemer  
Fr, 06.11.26, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00100001



Foto: freepik.com



## Altbaudämmung mit Naturbaustoffen

### Bauphysikalische Probleme und kostengünstige Lösungen

Wer eine ältere und nicht sanierte Immobilie kauft oder erbt, steht häufig vor dem Problem wie sich dieses Gebäude technische einwandfrei, wohngesund und möglichst bezahlbar energetisch und gestalterisch erneuern lässt. Für sehr viele Problemfelder gibt es Naturbaustoffe, die dazu in der Lage sind. Viele Naturbaustoffe wie Kalkdämmputz oder Holzweichfaser lassen sich auch in problematischen Bereichen wie einer Innendämmung der Außenwände nutzen, was konventionelle Baustoffe häufig nicht können. Zudem können Naturbaustoffe ein ausgeglicheneres Raumklima schaffen und enthalten keine problematische Chemie. In dem Vortrag wird deutlich gemacht, welche Verfahren und Baustoffe es gibt und mit welchen Kosten dabei zu rechnen ist. Es wird ebenfalls darauf eingegangen, welche Konstruktionen nötig sind, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Der Referent, Dipl. Ökonom Ulrich Steinmeyer, ist Gründer der Gemeinschaftssiedlung Neumühlen und Geschäftsführer der Biber GmbH und dem Verband der deutschen Baustoffhändler Ökoplus AG.

#### Termin 1:

##### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Ulrich Steinmeyer  
Di, 15.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12104008

#### Termin 2:

##### Twistringern

VHS in Twistringern, Brunnenstraße 5 a  
(Seiteneingang)  
Ulrich Steinmeyer  
Di, 06.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 24104009

## Wie geht das- nachhaltiges Modernisieren/Sanieren/Bauen?

In Kooperation mit der BIWENA -Bildungswerkstatt für nachhaltige Entwicklung e.V. Die Veranstaltung wird mit Unterstützung der BIWENA durchgeführt und hat zwei Schwerpunkte:

A: Wie gestalte ich die Umsetzung im eigenen Haus? Was hindert Sie daran, zu beginnen? Solche Art von Baustellen scheinen oftmals ein große Herausforderung an alle zu sein. Was ist der erste Schritt? Woher kommt Unterstützung? Sie erhalten hier eine Grundlage über Anforderungen und Instrumente zum Durchführen von Bauprojekten.

B: Welchen nachhaltigen Baustoff verwende ich wo und wofür? Was sagt ihr Bauchgefühl zu den verschiedenen Materialien? Für die Entscheidungsfindung werden wir Ihnen die einzelnen nachhaltigen Baustoffe mit ein paar Kennzahlen vorstellen und die Verwendung und Verarbeitung grob erklären. Wir haben Beispiele zum Anfassen mitgebracht.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit den äußerst nachhaltigen Strohhallenbau kennen zu lernen.

#### Inhalte:

A: Entscheidungsfindung; Planung-Umsetzung-Kosten; Bauablauf gestalten; Fehlerquellen

B: Grundlegende Eigenschaften; Stärken und Schwächen der natürlichen Baustoffe; Anwendung und Besonderheiten; Trendentwicklungen

Bitte beachten Sie auch den Vortrag »Gebäude zukunftsfähig anpassen -Gesund wohnen« (T00100001), am selben Tag von 14:00 - 15:30 Uhr im Kreismuseum Syke.

#### Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65  
Bernd-Matthias Riemer  
Fr, 06.11.26, 16:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00100002

## Ökologisch und preisgünstig Bauen - Wie geht das?

Ökologisches Bauen, das heißt klimaneutrales, nachhaltiges und energiesparendes Bauen, muss auch bezahlbar sein. Geht das überhaupt? Der Referent stellt anhand verschiedener realisierter Bauvorhaben vor, wie das mit Holzbauten umgesetzt werden kann. Das können Holz-Modulbauten oder Strohbauten sein. Diese erfüllen ökologische Kriterien und sind wohngesund und preisgünstig. Die Häuser lassen sich leicht auf KFW40 Standard bringen und erfüllen so die höchsten Dämmstandards der KFW, die das mit günstigen Krediten und Zuschüssen fördert. Der Referent erläutert anhand vieler Bilder von Bauvorhaben in Verden und Umgebung die Besonderheiten und führt die entstehenden Kosten auf. Der Referent, Dipl. Ökonom Ulrich Steinmeyer, ist Gründer der Gemeinschaftssiedlung Neumühlen & Geschäftsführer der Biber GmbH und dem Verband der deutschen ökologischen Baustoffhändler Ökoplus AG.

#### Bruchhausen-Vilsen

Volkshochschule, Bahnhofstraße 55  
Ulrich Steinmeyer  
Do, 26.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 04104009

## Naturnahe Gärten

### Nicht nur schön, sondern auch ökologisch

Eine naturnahe Gartengestaltung, mehr Artenvielfalt und ein bewusster Einsatz von Ressourcen gewinnen zunehmend an Bedeutung. Gleichzeitig rückt der Wunsch nach klimaangepassten Gärten in den Fokus; etwa durch schattenspendende Bereiche anstelle klassischer Sonnenterrassen. Der erfahrene Landschaftsgärtner Bernd Brümmer zeigt, wie sich Naturgärten modern und zugleich funktional planen und umsetzen lassen. Dabei vermittelt er anschaulich grundlegende Prinzipien, präsentiert konkrete Beispiele und gibt praxisnahe Tipps sowie Empfehlungen zur Pflanzenauswahl. Der bildgestützte Vortrag richtet sich an alle, die einzelne Gartenbereiche, ihren gesamten Garten oder sogar ihr Grundstück neu gestalten und dabei nachhaltig denken möchten.

#### Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16  
Bernd Brümmer  
Fr, 23.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 04104001

## Elektrotechnik, Nachhaltigkeit und Energie sparen im Alltag

Elektrische Energie begleitet unseren Alltag überall – vom Smartphone über Haushaltsgeräte bis hin zur modernen Energieversorgung im eigenen Zuhause. Gleichzeitig steigen Energiekosten und das Thema Nachhaltigkeit gewinnt zunehmend an Bedeutung. Doch wie funktioniert elektrische Energie eigentlich? Wo wird besonders viel Strom verbraucht? Und wie kann man mit einfachem technischem Verständnis im Alltag Energie und Kosten sparen? Dieser praxisnahe Vortrag vermittelt verständlich die Grundlagen der Elektrotechnik und zeigt, wie elektrische Energie im Haushalt genutzt, gemessen und eingespart werden kann. Anschaulich erklärt werden unter anderem Strom, Spannung, Leistung und Energieverbrauch sowie typische Stromfresser im Haushalt. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in moderne Technologien wie Photovoltaik, Batteriespeicher und Elektromobilität. Im Mittelpunkt stehen leicht nachvollziehbare Beispiele aus dem Alltag: Beleuchtung, Stand-by-Verbrauch, Küchengeräte, Ladegeräte oder Unterhaltungselektronik.

Außerdem wird gezeigt, wie man den eigenen Stromverbrauch besser verstehen, messen und gezielt reduzieren kann. Der Vortrag richtet sich ausdrücklich an interessierte Laien; technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Themenüberblick

- Warum Energieeffizienz heute wichtig ist
- Grundlagen der Elektrotechnik einfach erklärt
- Strom, Leistung und Energieverbrauch verstehen
- Typische Stromfresser im Haushalt erkennen
- Energie sparen bei Beleuchtung, Geräten und Alltagstechnik
- Photovoltaik, Batteriespeicher und Elektromobilität
- Praktische Tipps zum Stromsparen
- Wirtschaftlichkeit und Fördermöglichkeiten

Ein informativer Vortrag für alle, die elektrische Energie besser verstehen, Energiekosten senken und gleichzeitig einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten möchten.

Termin 1:

**Weyhe-Leeste**

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Waldemar Quella  
Di, 06.10.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12104004

Termin 2:

**Syke**

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Waldemar Quella  
Di, 20.10.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23104009



Foto: freepik.com

# 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: Stiftspark, Abenteuer Vorlesen, Gelbes Band  
 Bassum hat seit Beginn 1998 eine lebendige Agenda gelebt. Folgende Arbeitsgruppen sind momentan sehr aktiv:

### Detlev Block – AG Stiftspark

Regelmäßig wird im Stiftspark ganz praktisch gearbeitet, aufgeräumt, gesägt, geharkt usw. und somit eine wunderschöne Erholungsfläche geschaffen. Die Gruppe freut sich über Mitwirkende.

### Reinhild Olma – AG Abenteuer Vorlesen

Ehrenamtliche Vorlesepat/-innen treffen sich regelmäßig, um Kindern und Senior/-innen vorzulesen. Das Vorlesen ist die Grundlage für Lesen und Schreiben, fördert die Konzentration. 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. Auskunft Reinhild Olma. Wer Interesse hat meldet sich unter der Tel: 0176 96605481, agenda21@stadt.bassum.de Bassum Rathaus, Stadtbücherei Bassum, Heimatstube der Freudenburg, Seniorenberatungsstelle.entrationsfähigkeit, 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.

### AG Gelbes Band - Ein gelbes Band am Obstbaum

Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich!  
 Tel: 0176 96605481, agenda21@stadt.bassum.de, Veranstaltungsort: Rathaus, Bäckerei und Streuobstwiese. Örtlichkeit wird bekannt gegeben!

### Bassum

Reinhild Olma  
 Mi, 23.09.26, 15:30 Uhr  
 Kursnummer: 02104003

## Bürgerfunk:

### Radio und Fernsehen Medienwerkstatt

Der Bürgerfunk ist neben einer medialen Werkstatt auch eine Plattform für Kommunikation und kulturelle Bildung in der Gemeinde Stuhr. Vielfältige und aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik, Kultur und Bildung werden redaktionell bearbeitet und mediengerecht aufgearbeitet. Im Ergebnis entstehen interessante Reportagen, Dokumentationen und spezielle Studioproduktionen. Hier wird Medienkompetenz vermittelt und praktisch »am Zahn der Zeit« journalistisch recherchiert. Die Medienwerkstatt Stuhr ist ein eingetragener Verein und Mitglied bei Radio Weser TV, dem zuständigen Sender. Der Schwerpunkt der Berichterstattung liegt in Stuhr und in den umliegenden Gemeinden. Die VHS unterstützt diese Arbeit und vermittelt jederzeit gern Interessierte. Termine: Jeden zweiten und vierten Montag im Monat nach vorheriger Absprache. Medienwerkstatt, Jahnstraße 21, 28816

### Stuhr-Brinkum

Informationen bei Reinhild Olma, Tel. 0176 96605481

## 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 Siemon-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



## Tag der Regionen 2026

### »NAH versorgen-GUT für morgen«

Das Jahresmotto des Tag der Regionen bietet Menschen, Vereinen und Initiativen Jahr für Jahr eine Inspiration, sich auf vielfältige Weise für ihre Region einzusetzen. In diesem Jahr lautet es „Nah versorgen – gut für morgen“. Es unterstreicht die zentrale Bedeutung zukunftsorientierter Strategien für eine sichere Versorgung mit regionalen Lebensmitteln.

### NAH versorgen

ist mehr als die Erreichbarkeit des nächsten Supermarktes. Die Versorgung mit regionalen Lebensmitteln und die dazugehörigen Wirtschaftskreisläufe sind zu sichern und auszubauen. Sie gewährleisten eine stabile Nahversorgung.

### Gut für morgen

damit ist der Erhalt einer vielfältigen Landwirtschaft gemeint, denn sie prägt unsere Kulturlandschaft ist ein wertvoller Bildungsort und bietet Erholung in der Heimat.

Durch vielfältige Aktionen rund um den Erntedanksonntag 4. Oktober 2026 möchten wir gemeinsam mit ihnen wieder ein starkes Zeichen für unsere Region setzen. Anmeldungen und inhaltliche Fragen bitte bei Reinhild Olma  
Tel: 04206/9950, olma.reinhild@gmail.com

### Bassum

Reinhild Olma  
So, 27.09.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 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, 26.09.26, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 21 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 02104002



## 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? 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

Di, 10.11.26, 18:00 Uhr

2 U-Tage, 6 U-Std., 25,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 00103001



## Gold & Co.

### Was Anleger/innen über Edelmetalle wissen sollten

Gold fasziniert die Menschen seit rund 6.000 Jahren und spielt auch heute noch eine wichtige Rolle in der Geldanlage. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, in Gold, Silber und andere Edelmetalle zu investieren. Thematisiert werden unter anderem Unterschiede bei Münzen und Barren, steuerliche Aspekte beim Kauf und Verkauf sowie die Einordnung von Edelmetallen im Vergleich zu anderen Anlageformen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Online

Vincent Rost

Mo, 30.11.26, 18:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 12,50 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 00103002



 EuropaUnion  
Diepholz

**80**  
1946 2026

## 80 Jahre Europa-Union am Gründungsort Syke



## Großer Festakt Sa, 21. Nov 2026 16.00 Uhr

in der Mehrzweckhalle  
der BBS Syke Europaschule,  
An der Weide 8, 28857 Syke

Es spricht u.a.

## Jean Asselborn

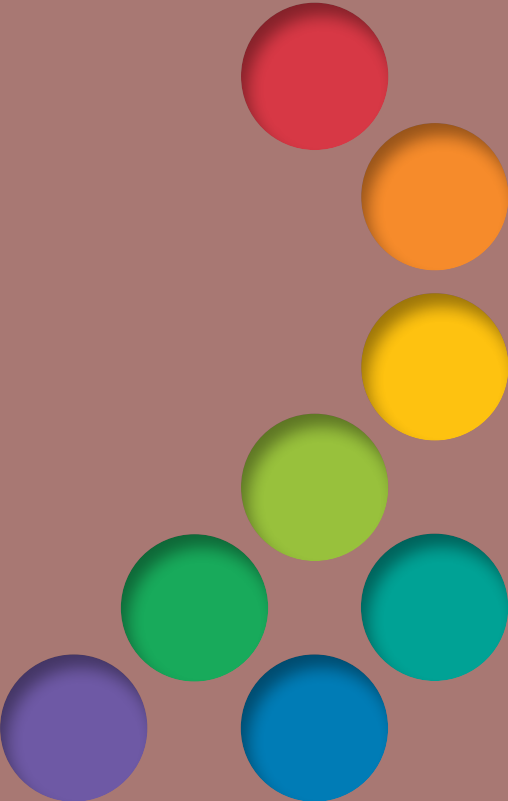


Ehemaliger Außenminister und  
Vize-Premierminister Luxemburgs

„Europa verstehen -  
Europa entwickeln -  
Europa leben!“

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

Kultur



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 248.

# Kultur



## Literaturgesprächskreis: Frauengeschichten

Frauen - ihre Schicksale, ihr Alltag, ihre Kämpfe und Siege als Heldinnen oder ihre Niederlagen als Opfer, ihre Hoffnungen und Enttäuschungen, ihr Glück und ihre Nöte, ... waren schon immer ein Thema der Literatur, geschrieben von Frauen oder Männern. (Welche Unterschiede gibt es da?). Ausgewählte Texte (möglicherweise auch nach Wünschen der Teilnehmer/-innen) von der Bibel, der Antike, den Volksmärchen bis in unsere Zeit (Gedichte, Erzählungen, Roman auszüge, Dramen) werden uns Anlass bieten für interessante Literaturgespräche. Kosten für Kopien ca. 4,00 €, die vor Ort abgerechnet werden!

### Syke

Kreismuseum; Kinderwerkschule  
Christof Eckardt  
Mi, 28.10.26, 09:45 Uhr  
8 U-Tage, 24 U-Std., 86,40 €  
Kursnummer: 00201002

## Unsere Bildungsurlaube im Rahmen der »Literatur an Ort und Stelle«

Ausführliche Informationen auf Seite 78.

## Wilhelm Hauff in Schwaben

So, 11.10.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: T00201001

## Thielemann in der Lüneburger Heide

Mo, 14.06.2027, 11:00 Uhr  
Kursnummer: U00200002

## Heinrich Heine im Harz

So, 20.06.2027, 18:00 Uhr  
Kursnummer: U00201001

## 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.

## Kulturlandschaften - Auf den Spuren der Archäologie

### „Ein gut Theil Eigenheit« Von Ausgrabungen, Abenteuerlust und Wissenschaft. Ausstellungsbesuch mit Führung in Wildeshausen

Wer denkt bei Archäologie zuerst an mutige Entdeckerinnen? Dabei prägten Frauen die Altertumskunde und Archäologie schon seit dem späten 18. Jahrhundert entscheidend mit – lange bevor sie überhaupt an Universitäten zugelassen waren. Die Führung durch die Dauerausstellung „Ein gut Theil Eigenheit – Lebenswege früher Archäologinnen“ lädt dazu ein, diese außergewöhnlichen Frauen neu zu entdecken. Anhand von elf spannenden Biografien erzählt die Ausstellung von wissenschaftlicher Leidenschaft und dem Kampf um Anerkennung in einer von Männern dominierten Wissenschaftswelt.

Im Anschluss an die Führung besteht bei Kuchen und Getränken die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch und Gespräch. An- und Abmeldeschluss: 22.09.2026. Weitere Informationen und Anmeldung direkt an die VHS Wildeshausen unter: Telefon 04431-71622 oder per E-Mail an [info@vhs-wildeshausen.de](mailto:info@vhs-wildeshausen.de)

### Wildeshausen

Treffpunkt: Urgeschichtliches Zentrum, Huntestr. 47  
Di, 29.09.26, 15:15 Uhr - 17:30 Uhr  
Kursgebühr: 16,00 €, keine Ermäßigung.

## Ausbildung zur freiwilligen Müllerin/zum freiwilligen Müller

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 Mül-lermeister 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. Für Kursunterlagen entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von ca. 55,00 €.

### Termine:

Sa, 18.09.27, 09:00 Uhr,  
jeweils an Samstagen von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr (ca. 13 Monate)  
Kursnummer: 04210001

# theaterhautnah

## Eine Kooperation mit dem Theater Bremen und der bremer shakespeare company

Die VHS Landkreis Diepholz bietet zusammen mit anderen Volkshochschulen der Region gemeinsam Vorstellungen im Theater Bremen und der bremer shakespeare company an.

Dabei wird jeder Vorstellungsbuch durch ein PLUS ergänzt. Das kann mal eine Führung über die Bühne, ein Blick hinter die Kulissen oder ein Einblick in die Produktion sein.

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

## »Romeo und Julia«

### Eine Kooperation mit der bremer shakespeare company

Auf einem Maskenball in Verona begegnen sich Romeo und Julia zum ersten Mal und verlieben sich ineinander. Doch die junge Liebe steht unter keinem guten Stern: Ihre Familien – die Capulets und die Montagues – sind bis aufs Blut verfeindet, und die Fehde spaltet die ganze Stadt. Bietet die leidenschaftliche Liebe der beiden Jungen die Gelegenheit, die Alten miteinander zu versöhnen? Die Emotionalität des Stücks wird in der Inszenierung mit atmosphärischen, treibenden Sounds sowie Kampf- und Tanzchoreographien verstärkt, die Shakespeares sprachliche Kraft ergänzen.

18:00 Uhr: Treffpunkt Theatereingang  
18:15 Uhr: PLUS: Einführung durch den Regisseur  
19:00 Uhr: Vorstellungsbeginn (ca. 2,5 Std.)  
An- und Abmeldeschluss: 26.08.26  
27,00 € (inkl. Begleitung vor Ort, Einführung, Platzkarte)  
Bremen: bremer shakespeare company, Schulstraße 26

### Bremen

Sa, 26.09.26, 18:00 Uhr  
Normalpreis 27,00 €, ermäßigt 15,00 €  
Kursnummer: 00203005

## »Carmen«

Don José, dessen Leben völlig aus den Fugen geraten ist, kommt nicht los von der Frau, die nach ihren eigenen Regeln lebt und liebt, konsequent bis in den Tod. Denn wie sollte Carmen in einer patriarchalen Gesellschaft überleben – ungezügelt und widerständig wie sie ist? Georges Bizets „Versuch über die freie Liebe“ zeigt das Drama dieser mythisch gewordenen weiblichen Projektionsfigur, eingebettet in unvergängliche Opernmelodien, als Werk aus dem Geiste des Volkstheaters: nahbar und direkt. Hieran knüpft Regisseurin Emily Hehl an, unterstützt von einigen Bremerinnen, die als vielgestaltige Stimmen

Carmens Charakter ergänzen werden.  
14:45 Uhr: Treffpunkt an der Theaterkasse (Passage links vom Eingang)  
15:00 Uhr: Öffentliche Einführung  
15:30 Uhr: Vorstellungsbeginn (ca. 2,5 Std.)  
PLUS: Im Anschluss Nachgespräch  
An- und Abmeldeschluss: 07.12.26  
56,00 € (inkl. Begleitung vor Ort, Führung, Platzkarte Preisgruppe III)

### Bremen

Theater am Goetheplatz, Theaterkasse  
So, 17.01.27, 14:45 Uhr  
Normalpreis 56,00 €, ermäßigt 33,00 €  
Kursnummer: 00203002

## Lesung auf dem Rathausplatz

### In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Barnstorf und der Migrations- & Integrationskoordination Barnstorf

Nimm dir am 02.09. ab 16:00 Uhr eine kleine Auszeit und genieße eine besondere Lesung auf dem Rathausplatz. Wir laden ein, einem ausgewählten Buch zu lauschen, das in verschiedenen Sprachen vorgelesen wird. Erlebe, wie Geschichten Menschen verbinden und kulturelle Vielfalt auf ganz besondere Weise hörbar wird.

Komm vorbei und genieße den Nachmittag unter freiem Himmel!

### Barnstorf

Rathausplatz beim Brunnen  
Mi, 02.09.26, 16:00 Uhr



## »Der Räuber Hotzenplotz«

### Familienoper. Eine Kooperation mit dem Theater Bremen

Der Räuber Hotzenplotz ist sehr gerissen: Er hat sogar der Großmutter ihre geliebte Kaffeemühle geraubt! Da man auf Wachtmeister Dimpfmoser nicht zählen kann, machen sich Kasperl und Seppel auf den Weg, den Räuber zu stellen. Der ist aber cleverer als gedacht und verkauft kurzerhand Kasperl an den Zauberer Petrosilius Zwackelmann. So nimmt ein großes Abenteuer seinen Lauf. In seiner Oper für die ganze Familie verleiht Sebastian Schwab der Kasperlegeschichte eine Musik voller Witz, beschwingter Rhythmen und Ohrwürmer.

13:45 Uhr Treffpunkt an der Theaterkasse (Passage links vom Eingang)

14:00 – 15:00 Uhr PLUS: Räuber-Workshop für Kinder, Einführung für Erwachsene  
15.30 Uhr Vorstellungsbeginn (ca. 2 Std.)  
An- und Abmeldeschluss: 21.09.26  
25,00 € (inkl. Begleitung vor Ort, Führung, Platzkarte Preisgruppe III)

### Bremen

Theater am Goetheplatz, Theaterkasse  
So, 01.11.26, 13:45 Uhr  
Normalpreis 25,00 €, ermäßigt 15,00 €  
Kursnummer: 00203001

## Theater Hautnah - "Totenschiffe"

### Von Superyachten, Schattenflotten und Totenschiffen

### Bremen

Theater am Goetheplatz, Theaterkasse  
Fr, 02.04.27, 17:15 Uhr  
Normalpreis 37,00 €, ermäßigt 22,00 €  
Kursnummer: 00203001

## Bundesweiter Vorlesetag - Workshop für Vorlesende

Reinhild Olma  
Fr, 20.11.26, 14:30 Uhr  
1 U-Tage, 6 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 30200008



Gesundheit





**Stefanie Paegelow**  
 Fachbereichsleitung  
 Tel. 04242 976-4007  
[stefanie.paegelow@vhs-diepholz.de](mailto:stefanie.paegelow@vhs-diepholz.de)

**Sabine Sterz**  
 Sachbearbeitung  
 Tel. 04242 976-4095  
[sabine.sterz@vhs-diepholz.de](mailto:sabine.sterz@vhs-diepholz.de)

**Silvia Dettmer**  
 Sachbearbeitung (Bildungsurlaube)  
 Tel. 04242 976-1921  
[silvia.dettmer@vhs-diepholz.de](mailto:silvia.dettmer@vhs-diepholz.de)

**Anmeldung**  
 Tel. 04242 976-4444  
[vhs@vhs-diepholz.de](mailto:vhs@vhs-diepholz.de)  
[www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)

## Gesundheit erleben. Wissen, das bewegt.

Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie entsteht im Alltag durch Bewegung, Ernährung, Entspannung, soziale Beziehungen und den bewussten Umgang mit den Herausforderungen des Lebens.

Mit unseren Angeboten möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und neue Impulse für Ihr persönliches Wohlbefinden zu gewinnen. Ob Bewegungskurs, Bildungsurlaub, Fachvortrag, Kochkurs oder Workshop: Bei uns finden Sie vielfältige Möglichkeiten, Gesundheit aktiv zu gestalten und Neues auszuprobieren.

Besonders wichtig ist uns dabei ein ganzheitlicher Blick auf Gesundheit. Deshalb greifen wir aktuelle Themen auf, schaffen Raum für Begegnung und Zusammenarbeit und entwickeln gemeinsam mit regionalen Partnern innovative Angebote für unterschiedliche Lebenssituationen. Im aktuellen Herbstsemester umfasst das Gesundheitsprogramm der VHS knapp 250 Angebote, davon sind rund 10 % als Präventionskurse von den Krankenkassen bezuschussbar. Die Themenvielfalt reicht dabei von A wie Achtsamkeit über M wie mentale Gesundheit bis hin zu Y wie Yoga – ergänzt durch eine breite räumliche und inhaltliche Vielfalt im gesamten Landkreis. Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue Perspektiven und finden Sie das Angebot, das zu Ihnen passt. Das vollständige Gesundheitsprogramm sowie aktuelle Ergänzungen nach Redaktionsschluss finden Sie online unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)!

### 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.



# Gesundheit



## Semesterthema: »Sehen wir uns?«

### Mentale Gesundheit sichtbar machen – Wege aus der Depression

Vom 13.11. - 27.11. 2026 im **Gemeindesaal der ev.-luth. Kirchengemeinde Bassum, Am Kirchhof 4, 27211 Bassum**

Psychische Gesundheit betrifft uns alle – im Familienleben, im Beruf und in Phasen persönlicher Belastung. Die Wanderausstellung „Wege aus der Depression“ und das begleitende Rahmenprogramm laden dazu ein, sich niedrigschwellig mit dem Thema Depression auseinanderzusetzen, Vorurteile zu hinterfragen und neue Perspektiven auf Unterstützung und Genesung kennenzulernen.

Im Mittelpunkt der Ausstellung stehen 20 Bildtafeln mit sehr persönlichen Erfahrungsberichten von Menschen, die Wege aus ihrer Depression gefunden haben. Sie zeigen: Es gibt unterschiedliche Formen der Bewältigung – und Hilfe ist möglich.

Ziel der Aktionswoche ist es, psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren, Verständnis zu fördern und Orientierung im Hilfesystem zu geben.

Das entwickelte Rahmenprogramm ergänzt die Ausstellung durch Vorträge, Lesungen, Filme, Workshops, Themenführungen sowie ein interaktives Escape Game. So entstehen vielfältige Zugänge zu einem Thema, das viele Menschen betrifft – oft, ohne auf den ersten Blick sichtbar zu sein.

Der Eintritt zur Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Veranstaltungsortes frei. Während des Ausstellungszeitraums stehen Informationen zu regionalen und überregionalen Hilfsangeboten zur Verfügung. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention sowie das Zentrum für Seelische Gesundheit begleiten die Aktionswoche als fachliche Kooperationspartner. Die ev.-luth. Kirchengemeinde unterstützt uns mit der Nutzung des neuen Gemeindesaals.

Die Ausstellung richtet sich an alle Interessierten und möchte Mut machen, über psychische Gesundheit ins Gespräch zu kommen und Hilfewege sichtbar zu machen.

In freundlicher Kooperation mit dem **Zentrum für Seelische Gesundheit Bassum**, der **Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention** sowie der **ev.-luth. Kirchengemeinde Bassum**

#### »Das erwartet Sie:

- Ausstellung »Wege aus der Depression«
- Vorträge
- Filme
- Workshops
- Escape Game
- Themenführungen

Das vollständige Rahmenprogramm zur Ausstellung finden Sie online – einfach QR-Code scannen oder unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de) das passende Angebot rausuchen.



STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION



# Impulse für ein bewusstes Leben

## Welthospiztag: Einblick in moderne Hospizarbeit

### Hospiz – ein Ort nur für Abschied und Stille?

Viele Menschen verbinden Hospize mit Abschied und Stille. Das Hospiz ZUGvogel zeigt: Hospizarbeit bedeutet weit mehr – Lebensqualität bis zuletzt, persönliche Wünsche, Begegnung und auch Humor. Was passiert wirklich hinter den Türen? Wie sieht der Alltag der Gäste aus? Der Welthospiztag macht weltweit auf die Bedeutung von Hospizarbeit und Palliativversorgung aufmerksam und setzt ein Zeichen dafür, dass schwerstkranke und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen nicht allein sind. Anlässlich des Welthospiztages öffnet das Team seine Türen und gibt authentische Einblicke in die moderne Hospizarbeit. Sie erfahren, welche Unterstützung möglich ist und wie ein Ort der Geborgenheit entsteht. Um verbindliche Anmeldung wird gebeten. Treffpunkt: bitte klingeln und warten; wir gehen gemeinsam in den Besprechungsraum. Ansprechperson: Frau Gudrun Smidt. Weitere Informationen auf Seite 214.



## Koch & Schnack – Bio, regional oder alles egal?!

Gemeinsam kochen, essen und ins Gespräch kommen: Bei „Koch & Schnack“ geht es um gutes Essen und spannende Themen. Diesmal sprechen wir darüber: Wie wichtig sind Bio-Produkte und regionale Lebensmittel für unseren Alltag? Und wie gut passen Nachhaltigkeit, Zeit und Geld zusammen? Wir kochen gemeinsam mit frischen und saisonalen Zutaten aus der Region und probieren einfache, leckere Rezepte aus. Beim Essen tauschen wir uns in gemütlicher Runde über Ernährung, Nachhaltigkeit und praktische Ideen für den Alltag aus.

Egal, ob Sie gerne mitreden, lieber zuhören oder einfach Spaß am gemeinsamen Kochen haben – alle sind herzlich willkommen. Die Lebensmittelumlage wird vor Ort eingesammelt. Bitte zahlen Sie möglichst passend. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 197.

## Aktionswoche: »Zu gut für die Tonne«.

Die bundesweite Aktionswoche „Zu gut für die Tonne!“ macht sichtbar, wie wertvoll Lebensmittel sind – und wie viel davon täglich unnötig verloren geht. Im Mittelpunkt steht der bewusste Umgang mit Essen: von kluger Einkaufsplanung über richtige Lagerung bis hin zur kreativen Resteverwertung. Die Aktionswoche lädt dazu ein, gemeinsam Verantwortung zu übernehmen und einfache Wege kennenzulernen, Lebensmittelverschwendung im Alltag zu reduzieren. So wird Nachhaltigkeit konkret, alltagsnah und für alle zugänglich erlebbar. Nähere Informationen unter: [zugutfuerdietonne.de!](http://zugutfuerdietonne.de!)



## Clever kochen statt wegwerfen - Kreative Resteküche

Kennen Sie das auch – nach dem Kochen bleiben Lebensmittel übrig, die sich eigentlich noch gut verwenden lassen? In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, wie Lebensmittelreste systematisch und kreativ weiterverarbeitet werden können. Detaillierte Infos auf Seite 203.

## Im Notfall gut versorgt - im Glas Einkochen ganz leicht gemacht

Im Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln selbst Vorräte herstellen – für Zeiten, in denen Einkaufen schwierig ist oder Regale leer sind. Wir kochen eine pflanzliche Bolognese und Gemüse ein und zeigen Schritt für Schritt, wie Einkochen sicher gelingt. Detaillierte Infos auf Seite 168.



Foto: freepik.com



Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie neue Perspektiven und finden Sie das Angebot, das zu Ihnen passt. Das vollständige Gesundheitsprogramm mit knapp 250 Präsenzangeboten sowie rund 15 ergänzenden Onlinekursen und aktuellen Ergänzungen nach Redaktionsschluss halten wir für Sie jederzeit online unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de) bereit.



# Fachvorträge der Kliniken im Landkreis Diepholz

## Oberbauchschmerzen – was kann die Ursache sein?

Sinnvolle Diagnostik und Therapie

### Bassum

Mehrzweckraum im Zentrum für seelische Gesundheit, Klinik Bassum, Marie-Hackfeld-Str. 6,

21.09.2026 – 18:00 Uhr

Prof. Dr. Dr. Thomas Carus, Chefarzt Allgemein und Viszeralchirurgie, Gefäßchirurgie der Klinik Bassum

Anmeldung: Tel. 04241 8131210 oder [chirurgie.bassum@kliniken-lkd.de](mailto:chirurgie.bassum@kliniken-lkd.de)

## Schlüsselloch-Chirurgie – was ist heute möglich und sinnvoll?

### Bassum

Mehrzweckraum im Zentrum für seelische Gesundheit, Klinik Bassum, Marie-Hackfeld-Str. 6

09.11.2026 – 18:00 Uhr

Prof. Dr. Dr. Thomas Carus, Chefarzt Allgemein und Viszeralchirurgie, Gefäßchirurgie der Klinik Bassum

Anmeldung: Tel. 04241 8131210 oder [chirurgie.bassum@kliniken-lkd.de](mailto:chirurgie.bassum@kliniken-lkd.de)



## Schulter im Fokus: Schulterschmerzen verstehen

### Sulingen

Alte Bürgermeisterei Sulingen, Lange Str. 65

23.09.2026 – 18:30 Uhr

Dr. med. Jens Peters, Ärztlicher Direktor des Klinikverbunds und Chefarzt der Abteilung Orthopädie und Unfallchirurgie der Klinik Sulingen + Team  
ohne Anmeldung

## Herzwochen 2026 - Herz aus dem Takt: Vorhofflimmern erkennen und handeln

### Diepholz

Seminarraum in der Klinik Diepholz, Eschfeldstr. 8,

26.11.2026 – 17:00 Uhr

Dr. med. Andreas Brucksch, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie im MVZ Diepholz  
ohne Anmeldung



Foto: freepik.com

## 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 klassischen Präsenzkursen bis hin zu erstattungsfähigen Onlineangeboten. Stöbern lohnt sich!



☰ Sie finden alle erstattungsfähigen Angebote in der **Kurssuche** online unter [www.vhs-diepholz.de](http://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.

### Ernährung und Stressmanagement

Bruchhausen-Vilsen

Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: T00301024

### Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit

Bassum

Mo, 19.10.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: T00301022

Ausführliche Informationen ab Seite 79.

Auch hier gilt:

Schon ausgebuchte Angebote finden Sie online, um sich ggf. dort auf die Warteliste setzen zu lassen.

Die Angebote für das Jahr 2027 werden im Herbst 2026 freigeschalten.

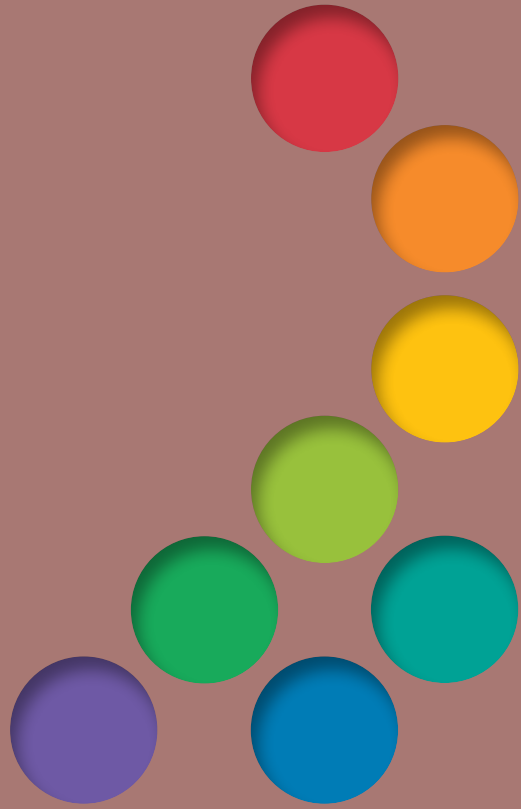
## Fortbildungen für Kursleitende in der Gesundheitsbildung

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

## Stets auf dem neuesten Stand!

Unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de) finden Sie das vollständige Programm, denn auch nach Redaktionsschluss wird vereinzelt weitergeplant.

# Sprachen





**Lisa Blankenhorn**  
 Fachbereichsleitung  
 Tel. 04242 976-4009  
[lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de](mailto:lisa.blankenhorn@vhs-diepholz.de)

**Petra Kandler**  
 Sachbearbeitung Englisch  
 Tel. 04242 976-4072  
[petra.kandler@vhs-diepholz.de](mailto:petra.kandler@vhs-diepholz.de)

**Alice Hansemann**  
 Sachbearbeitung sonstige Sprachen  
 Tel. 04242 976-4068  
[alice.hansemann@vhs-diepholz.de](mailto:alice.hansemann@vhs-diepholz.de)



### Anmeldung

Tel. 04242 976-4444  
[vhs@vhs-diepholz.de](mailto:vhs@vhs-diepholz.de)  
[www.vhs-diepholz.de](http://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](http://www.vhs-diepholz.de) unter »Programm/Sprachen« mit dem Link zum Einstufungstest im Seitenbereich »Informationen«.

### Bildung auf Bestellung

**... für Firmen, Institutionen und Einzelpersonen**

Haben Sie Qualifizierungs- oder Trainingsbedarf im Bereich Sprachen? Wir bieten Ihnen – auch kurzfristig – speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Schulungen.

# 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	<p><b>Am Ende der Stufe C2 können Sie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hören • ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen</li> <li>Sprechen • sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen</li> <li>Lesen • jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen</li> <li>Schreiben • anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken</li> </ul>
Niveau C1  kompetente Sprachverwendung	<p><b>Am Ende der Stufe C1 können Sie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hören • Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen</li> <li>Sprechen • sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</li> <li>Lesen • komplexe Sach- und literarische Texte verstehen</li> <li>Schreiben • sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</li> </ul>
Niveau B2  selbständige Sprachverwendung	<p><b>Am Ende der Stufe B2 können Sie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hören • im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</li> <li>Sprechen • sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten</li> <li>Lesen • Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</li> <li>Schreiben • detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben</li> </ul>
Niveau B1  selbständige Sprachverwendung	<p><b>Am Ende der Stufe B1 können Sie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hören • das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird</li> <li>Sprechen • in einfachen zusammenhängenden Texten Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben</li> <li>Lesen • Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</li> <li>Schreiben • persönliche Briefe schreiben</li> </ul>
Niveau A2  elementare Sprachverwendung	<p><b>Am Ende der Stufe A2 können Sie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hören • einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</li> <li>Sprechen • kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</li> <li>Lesen • einfache kurze Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen</li> <li>Schreiben • kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</li> </ul>
Niveau A1  elementare Sprachverwendung	<p><b>Am Ende der Stufe A1 können Sie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hören • einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</li> <li>Sprechen • sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</li> <li>Lesen • einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten</li> <li>Schreiben • einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen</li> </ul>

# 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](http://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 €

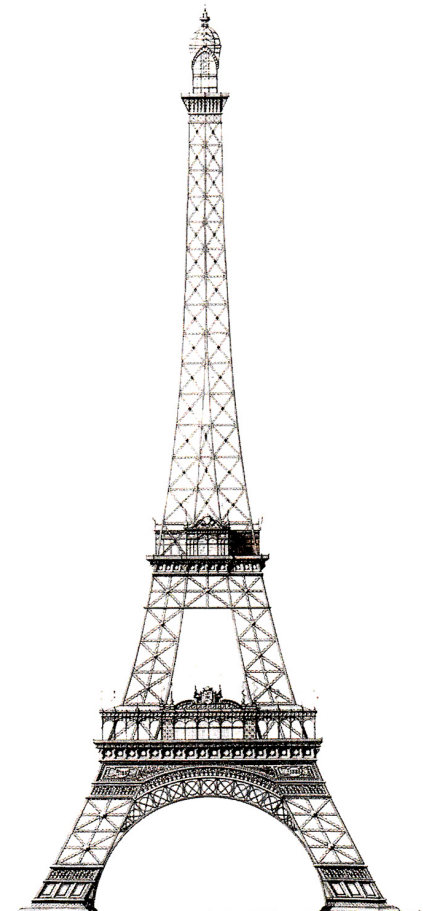
### Prüfungen

Session 1/2027  
schriftlich: Sa, 23.01.2027

Session 2/2027  
schriftlich: Sa, 12.06.2027

Termine für die mündlichen Prüfungsteile sowie Anmeldezeiträume stehen noch nicht fest. Nach Bekanntgabe durch das Institut Français, werden diese auf unserer Webseite veröffentlicht: [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de) unter »Programm/Sprachen« im Seitenbereich »Informationen«.

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 80 f.

- Gebärdensprache
- Englisch
- Niederländisch
- Schwedisch
- Spanisch

## Sonstige Veranstaltungen

### Plattdeutscher Nachmittag

Weitere Infos finden Sie auf Seite 235.

Diepholz

Mi, 02.09.26, 15:00 Uhr

Kursnummer: 05426007

### English refresher on Saturday morning - B1

Mit Vorkenntnissen

Weitere Infos finden Sie auf Seite 125.

Weyhe-Leeste

Sa, 07.11.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 12406007

### Italienisch für die Reise 1 - A

Sprache und Kultur entdecken!

Weitere Infos finden Sie auf Seite 151.

Syke

Mo, 14.09.26, 10:00 Uhr

Kursnummer: 23409001

### Niederländisch von Anfang an 1 - A1

Ohne Vorkenntnisse

Weitere Infos finden Sie auf Seite 110.

Stuhr-Brinkum

Di, 15.09.26, 19:00 Uhr

Kursnummer: 03414003

### Weihnachten in Schweden

Erlebe Sprache und Kultur!

Weitere Infos finden Sie auf Seite 110.

Stuhr-Brinkum

Sa, 28.11.26, 09:30 Uhr

Kursnummer: 03420001

### Spanisch von Anfang an 1 - A1

Ohne Vorkenntnisse

Weitere Infos finden Sie auf Seite 215.

Sulingen

Di, 15.09.26, 17:45Uhr

Kursnummer: 22422603

### Englische Filmabende

In Kooperation mit dem Filmtheater Twistringen e. V

Weitere Infos finden Sie auf Seite 191

Twistringen

Mi, 02.09.26, 19:00 Uhr

Kursnummer: 2440600

### Business English for Everyone - A2/B1

Mit Vorkenntnissen

Weitere Infos finden Sie auf Seite 124.

Weyhe-Leeste

Mi, 02.09.26 18:00 Uhr

Kursnummer: 12406010

### „Azzurro“

Italienische Schlager singen und verstehen

Weitere Infos finden Sie auf Seite 109.

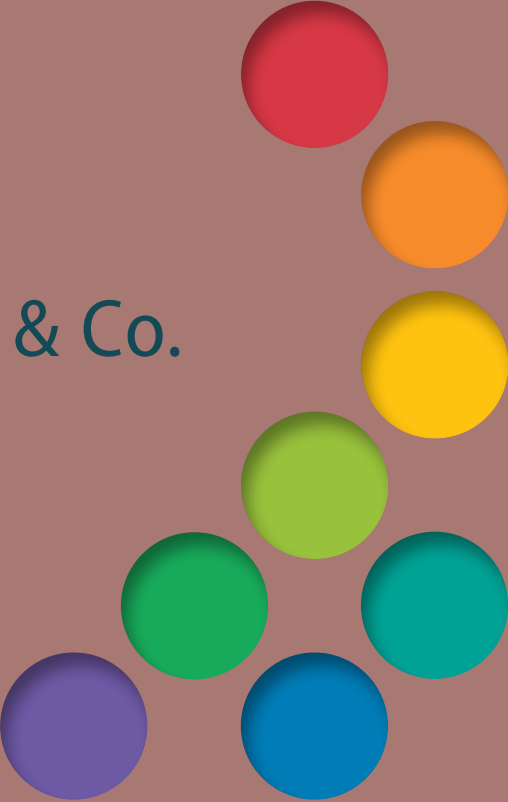
Stuhr-Seckenhausen

Sa, 17.10.26, 17:00 Uhr

Kursnummer: 03409005



Computer & Co.



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 »Xpert CP« erreicht.

Die erfolgreiche Absolvierung von zwei weiteren Modulen führt zum Abschluss »Xpert CP 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.

### Informationen für Schulen

Speziell für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 8 wurde im Rahmen des »Xpert Computer Pass« ein sogenanntes Basiszertifikat entwickelt und bereits an vielen Schulen im Bundesgebiet eingeführt. 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.

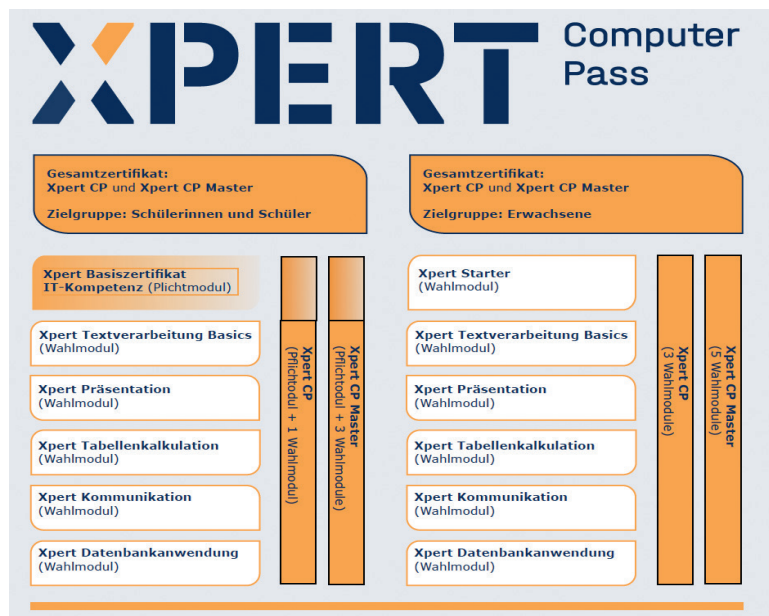
Die in den Lehrgängen eingesetzte Fachliteratur des Herdt-Verlages ist speziell auf den Xpert Computer Pass abgestimmt.

**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.

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.

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

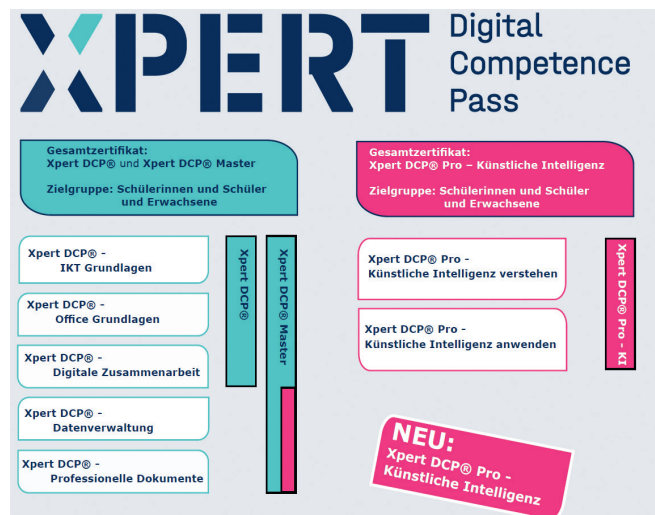


# Computer & Co.

## Xpert Digital Competence Pass

Digital kompetent bedeutet, bereit und gerüstet für den Arbeitsmarkt zu sein. Das Xpert-DCP®-Zertifikat bestätigt Kenntnisse im kritischen Umgang mit Informationen und Daten und den korrekten Einsatz und die Bearbeitung von Medien. Teilnehmende trainieren den verantwortungsvollen Umgang mit Social Media, kompetente und selbstorganisierte Nutzung und das Arbeiten mit gängiger Software. Auch werden technisches Know-how und die Kompetenz, Probleme lösen zu können, vermittelt.

Zielgruppe sind sowohl Schülerinnen und Schüler als auch Erwachsene. Weitere Informationen unter: [https://vhs-nds.de/pruefungen/xpert\\_dcp/](https://vhs-nds.de/pruefungen/xpert_dcp/)



## Selbstlernkurs: Xpert DigitalCompetence 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: 00500009



### Bildung auf Bestellung

Nähere Informationen siehe unter Beruf auf Seite 41.

**Ansprechpartnerin:**

Prof. Dr. Jeannette Behaghel

Tel. 04242 976-4074

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

### Moderierte Onlinekurse von Xpert Business

Ausführliche Informationen zu den Online-Angeboten finden Sie auf Seite 254.

## 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.

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: 00500009

## Bildungsurlaub: 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
- 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

### 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 (5 - 6 TN): 297,00 €;

inkl. Pausenkaffee

Kursnummer: 00500008

**XPERT** Digital  
Competence  
Pass



# 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

**Gesamtzertifikat:**  
Xpert PBS und Xpert PBS Master  
Zielgruppe: Schülerinnen und Schüler und Erwachsene

- Xpert - Reden und verhandeln
- Xpert - Effektiv planen und organisieren
- Xpert - Gruppenprozesse moderieren
- Xpert - Zielgerichtet präsentieren

**Xpert PBS**  
2 Teilprüfungen aus 2 Wahlmodulen

**Xpert PBS Master**  
8 Teilprüfungen aus 4 Wahlmodulen

## Bildungsurlaub: 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 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 (5 - 6): 240,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: 00500003



Foto: pixabay.com

## Weitere interessante Angebote

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

Weitere Infos finden Sie auf Seite 173.

Bassum

Sa, 05.12.26, 10:00 Uhr  
Kursnummer: 02501004

### Bildbearbeitung mit Affinity Studio – Modul I Grundlagen

Weitere Infos finden Sie auf Seite 175.

Bassum

Sa, 21.11.26, 09:30 Uhr  
Kursnummer: 02501023

### Bildbearbeitung mit Affinity Studio – Modul 2 Montagen

Weitere Infos finden Sie auf Seite 175.

Bassum

Sa, 28.11.26, 09:30 Uhr  
Kursnummer: 02501024

### KI im Alltag - Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen

Weitere Infos finden Sie auf Seite 127.

Weyhe-Leeste

Do, 17.09.26, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 12503002

### KI-Einsatz im Alltag und im Beruf

Weitere Infos finden Sie auf Seite 206.

Bruchhausen-Vilsen

Sa, 10.10.26, 10:00 Uhr  
Kursnummer: 04503001

### Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und Chancen erkennen

Weitere Infos finden Sie auf Seite 192.

Twistringen

Do, 08.10.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 24503001

### Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und Chancen erkennen

Weitere Infos finden Sie auf Seite 217.

Sulingen

Mi, 04.11.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 22503001

### Touren planen mit Komoot: Satellitengestützte Navigation auf Rad- und Wandertouren

Weitere Infos finden Sie auf Seite 128.

Weyhe-Leeste

Mo, 25.01.27, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 12501006

»Einfach digital!« – Infos siehe Seite 64.

## 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.

Infos zu Software finden Sie unter [www.cobra-shop.de/vhs](http://www.cobra-shop.de/vhs)

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**  
Weiterbildung für IT und Kaufleute  
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



**Anmeldung**

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

<b>Pädagogik</b>	<b>42</b>
<b>IT- und kaufm. Weiterbildung</b>	<b>50</b>



# 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 – maßgeschneiderte Weiterbildung für ihr Team

Sie möchten Ihre Mitarbeitenden stärken, ihr Team gezielt fortbilden oder Gesundheit und Fachwissen in Ihrer Organisation fördern?

Mit unserem Angebot Bildung auf Bestellung unterstützen wir Sie dabei – flexibel, praxisnah und direkt vor Ort. Wir entwickeln passgenaue Schulungen, abgestimmt auf Ihre konkreten Anforderungen – kompetent, teilnehmendenorientiert und anwendungsbezogen.

Wir bieten Mitarbeitendenqualifizierung in den folgenden Fachbereichen:

- Schlüsselkompetenzen und IT
- Fremdsprachen (hierzu zählt auch Deutsch als Fremdsprache)
- Gesundheit im Unternehmen
- Grundbildung
- Pädagogische Kompetenzen für Kita und Schule
- Weitere Angebote auf Anfrage

Weitere Informationen und alle Ansprechpersonen finden Sie in unserer Bildung auf Bestellung Broschüre, die auf unserer Webseite zum Download bereitsteht.



**Bildung auf Bestellung**

Maßgeschneiderte Weiterbildung für ihr Team

# Pädagogik

## Gebärden an die Hand geben

Unterstützende Gebärden sind praktische Grundlagen für das soziale, heilpädagogische, erzieherische Berufsfeld. In diesem zweitägigen Workshop erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in unterstützenden Gebärden (UK), indem gemeinsam ausprobiert wird, wie und wo unterstützende Gebärden eingesetzt werden können. Wie werden Kinder über die Gebärden besser in die Sprache gebracht und wie sieht eine gute Begleitung dafür aus? Hierzu gehören (Lern) Spiele, Tischsprüche, Alltägliches mit UK, Tagespläne, Strukturen, Wortvielfalt u.v.m. Einfach mal ANDERS denken und mit viel Lernspaß nähert sich die Teilnehmendengruppe den vielen unterschiedlichen Facetten des Themas. Die neu vermittelten Inhalte können sehr leicht und sofort angewendet werden. Mitzubringen sind gute Laune und offen sein für ein spannendes Thema.

### Bassum

VHS im Petermoor,  
Am Petermoor 1 B  
Kerstin Schwarze  
Sa, 10.10.26 9:00 Uhr- 16:00 Uhr und So,  
11.10.26 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
2 U-Tage, 15 U-Std., 185,00 €  
Kursnummer: 00508362

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Kerstin Schwarze  
Sa, 16.01.26 9:00 Uhr- 16:00 Uhr und So,  
17.01.26 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr  
2 U-Tage, 15 U-Std., 185,00 €  
Kursnummer: 00508363

## Mehrsprachigkeit als Chance – drei Veranstaltungen die zum Dialog einladen

### Bassum

Mariam Bekdach  
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B

### Mehrsprachigkeit als Chance - Vortrag für Pädagogische Fachkräfte

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. Im weiteren Verlauf geht es um alltagsnahe Sprachförderung und wie pädagogische Fachkräfte in Kita und Schule

durch sprachsensiblen, wertschätzenden Umgang die Sprachentwicklung unterstützen können. Abschließend werden Möglichkeiten regionaler Vernetzung vorgestellt, um Kinder gemeinsam stärker zu fördern und Eltern kompetent zu begleiten.

Di, 06.10.26, 09:00 Uhr  
1 U-Tage, 3 U-Std., 10,00 €  
Kursnummer: 00508368

### Mehrsprachig aufwachsen - Vortrag für Eltern

„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.

Di, 27.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tage, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00508370

### Mehrsprachigkeit als Chance – Fortbildung für Pädagogische Fachkräfte

Die Fortbildung vertieft die Inhalte des Vortrages im Oktober. Die wesentlichen Grundlagen der Mehrsprachigkeit sind erläutert aber der Unterschied zwischen simultanem und sukzessivem Spracherwerb sowie die Abgrenzung zu Sprachentwicklungsstörungen werden anhand von Fallbeispielen genau aufgezeigt. Häufige Mythen werden thematisiert und die große Bedeutung der Erstsprache für die sprachliche und emotionale Entwicklung betont. Zahlreiche Beispiele für eine alltagsnahe Sprachförderung werden vorgestellt.

Zudem wird intensiv reflektiert, wo mögliche Stolpersteine liegen können um einen sprachsensiblen Umgang mit der Sprachentwicklung zu unterstützen. Anschließend wird die Rolle der Logopädie beleuchtet, insbesondere wann eine Therapie sinnvoll ist und wie die Zusammenarbeit mit mehrsprachigen Familien gelingen kann. Ziel ist es, Mehrsprachigkeit nicht als Hürde, sondern als wertvolle Ressource im pädagogischen Alltag zu begreifen.

Sa, 07.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tage, 6 U-Std., 65,00 €  
Kursnummer: 00508369



## 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, 26.10.26, 09:00 Uhr

Ein unverbindlicher Infotermin findet am Donnerstag, den 03. September 2026 Uhr von 16:30 - 18:00 Uhr in der VHS Petermoor Bassum statt.

31 U-Tag, 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 Alleinstellungsmerkmal 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 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.



Niedersächsische  
Landeszentrale für  
politische Bildung

# 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



**nifbe** Niedersächsisches Institut  
für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Weitere Infos finden sie unter [www.nifbe.de](http://www.nifbe.de)

## 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.

Fragen zu anstehenden Kursen beantwortet die Ansprechpartnerin Heidrun Hilgemeier, Tel. 04242 976-1917, [heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de](mailto:heidrun.hilgemeier@vhs-diepholz.de)

Landesverband der Volkshochschulen  
Niedersachsens e. V.:  
Tel. 0511 300-33058  
[doepking@vhs-nds.de](mailto:doepking@vhs-nds.de)



**GÜTESIEGEL**  
des Landes Niedersachsen  
Qualifizierungsmaßnahmen  
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



## Stets auf dem neuesten Stand!

Es werden laufend neue Fortbildungen in die Planungen mit aufgenommen. Ein Klick in die Rubrik Beruf/Pädagogik auf [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de) bildet den aktuellsten Stand ab.



# 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.

### Diepholz

Alte Realschule

Gesa Lehnhus

Fr, 18.09.26, 16:30 Uhr bis 19:45, Sa, 19.09. 9:00 bis 14:00

Weitere Tage: Fr, 13.11. und Sa, 14.11.2026  
4 U-Tage, 24 U-Std., 225,00 €

Kursnummer: 00508364

## 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 KTHP 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

Termin wird noch bekannt gegeben,

17:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Kursnummer: 00508713

## Integrative Erziehung und Bildung in der Kindertagespflege

Vielfalt, unterschiedliche Entwicklungswege und individuelle Bedürfnisse prägen den Alltag in der Kindertagespflege. Dieser Kurs bietet einen kompakten Einstieg in inklusionsorientiertes Arbeiten und unterstützt Kindertagespflegepersonen dabei, Kinder in ihrer Entwicklung sicher zu begleiten, Beobachtungen professionell einzuordnen und mit Eltern wertschätzend zusammenzuarbeiten. Im ersten Modul setzen sich die Teilnehmenden mit einer inklusiven Grundhaltung auseinander, lernen Vielfalt bewusst wahrzunehmen und Teilhabe für alle Kinder zu ermöglichen. Zudem vertiefen sie ihr Wissen über kindliche Entwicklungsverläufe und schärfen ihren Blick für mögliche Abweichungen, Warnsignale und frühe Hinweise auf Entwicklungsstörungen. Das zweite Modul vermittelt, wie Beobachtungen strukturiert, alltagsnah, ressourcenorientiert und professionell durchgeführt sowie fachlich fundiert dokumentiert werden können.

Darüber hinaus reflektieren die Teilnehmenden die Grundlagen einer gelingenden Zusammenarbeit mit Eltern als wichtige Voraussetzung für die professionelle Begleitung von Kindern und lernen, Netzwerke sowie Kooperationen mit Fachberatungen, Frühförderstellen und weiteren Unterstützungsangeboten gezielt zu nutzen. Praxisnahe Beispiele, Austausch und Reflexion stehen während des gesamten Kurses im Mittelpunkt.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B

Nicole Reglin

Fr, 13.11.26, 16:30 Uhr bis 20:30 Uhr und

Sa, den 14.11.26 von 09:00 bis 14:00 Uhr

weitere Tage Fr, den 15.01.27 und Sa, den 16.01.27, 24 U-Std.

Kursnummer: 00508679

## Schutzauftrag § 8 a SGB VIII bei Kindeswohlgefährdung

### Fortbildung für Kindertagespflegepersonen im Landkreis Diepholz

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 Gesetztexten und rechtlichen Grundlagen abgebaut und konkrete Fallbeispiele bearbeitet werden, um einen Theorie-Praxis-Transfer zu ermöglichen.

Darüber hinaus sollen die Themen Kinder-

schutz 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.

#### Wagenfeld

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

## 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  
Tagespflege Dozentinnenteam  
Frühjahr 2027  
31 U-Tage, 160 U-Std., 195,00 €  
Kursnummer: 00508681

## 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 Handlungsformen 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 und alle, die Tiere bewusst in Lern- und Entwicklungsprozesse einbinden möchten.

Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Nadja Leymann, Gründerin des Vereins "Tierische Helfer Diepholz" und Inhaberin "Tiergestützte Pädagogik - Nadja Leymann" unter Tel. 01523 374 31 50. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Selbstverpflegung für die Pause

#### 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.  
Sa, 26.09.26, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 30,00 €  
Kursnummer: 00508360

## Erste Hilfe bei Säuglingen und Kindern

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an pädagogisch tätige Personen in Kindertageseinrichtungen und vergleichbaren Betreuungseinrichtungen. Vermittelt werden lebensrettende Maßnahmen und sicheres Handeln bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter - praxisnah gemäß Vorgaben der Berufsgenossenschaften. Kein allgemeiner Erste-Hilfe-Kurs für Eltern. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, dicke Socken und Verpflegung für den Tag bis 17:00 Uhr. Den Gesundheitsraum bitte ohne Schuhe betreten.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Mukunda L. Hoffmann-Schreeck  
Sa, 21.11.26, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 9 U-Std., 46,31 €,  
Kleingruppe: 51,31 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Fortbildung  
Kursnummer: 00508691



# Entlasten, verbessern und entwickeln

## Beratungsgruppe zur Qualitätssicherung für Kindertagespflegepersonen im Landkreis Diepholz

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

### Diepholz

Gesa Lehmkus  
31.08., 05.10., 30.11.26  
Kursnummer: 00508754

### Lemförde

Gesa Lehmkus  
21.09., 09.11., 18.01.26  
Kursnummer: 000508753

### Bassum:

Nicole Reglin  
drei Termine folgen noch  
Kursnummer: 00508758

### Sulingen

Familien- und Gesundheitszentrum,  
Bassumer Str. 8  
Anika Peglow  
10.08., 21.09., 16.11.26  
Kursnummer: 00508755

### Rehden

Anika Peglow  
drei Termine folgen noch  
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](mailto:mobiles-beratungsteam@diepholz.de)



Landkreis Diepholz  
... gut miteinander leben.

# Kinder stärken in belasteten Zeiten

## Beziehung gestalten – Entwicklung schützen – Orientierung geben

Kinder wachsen heute in einer Lebenswelt auf, die von vielfältigen Belastungen geprägt ist: familiäre Stresssituationen, Unsicherheiten, hohe Reizdichte und die zunehmende Bedeutung digitaler Medien. Gleichzeitig zeigen viele Kinder herausfordernde Verhaltensweisen, die pädagogische Fachkräfte und Eltern im Alltag vor neue Fragen stellen. Nachfolgend werden hier Veranstaltungsangebote gebündelt, die einen verständnisorientierten und praxisnahen Umgang mit diesen Entwicklungen ermöglichen. Im Mittelpunkt steht die Stärkung von Beziehung, Selbstregulation und emotionaler Sicherheit – sowohl in der Familie als auch in Kindertageseinrichtungen. Die Angebote verbinden fachliche Impulse mit konkreten Handlungsmöglichkeiten für den Alltag. Unser Angebot gliedert sich in zwei zentrale Themenfelder: traumasensible Pädagogik und bewusste Medienerziehung. Beide Bereiche werden als miteinander verbundene Entwicklungsbedingungen von Kindern verstanden, die Orientierung, Haltung und Sicherheit im pädagogischen Handeln erfordern.

### Kinder verstehen in herausfordernden Zeiten

Elternabend (90 Minuten)

Dieser Elternabend vermittelt einen verständlichen Zugang zu den Auswirkungen von Stress und Belastung auf das Verhalten von Kindern. Es wird erklärt, warum Kinder in bestimmten Situationen emotional überreagieren oder sich zurückziehen und welche Bedürfnisse dahinterstehen können. Konkrete Beispiele aus dem Familien- und Kitaalltag helfen, Verhalten besser einzuordnen. Ziel ist es, Eltern zu entlasten und ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen zu geben.

### Traumapädagogik in der Kita – Kinder sicher begleiten

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte (3 Tage)

Diese Fortbildung vermittelt grundlegende Kenntnisse der Traumapädagogik für den pädagogischen Alltag in Kitas. Im Mittelpunkt steht das Verständnis von Stress- und Traumafolgen und deren Auswirkungen auf Verhalten und Entwicklung. Die Teilnehmenden lernen, herausforderndes Verhalten besser einzuordnen und traumasensibel zu reagieren. Ziel ist es, mehr Sicherheit im pädagogischen Handeln und in der Teamarbeit zu gewinnen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B

Nicole Reglin

Mo, 15.02. – Mittw, 17.02.27; 9:00 Uhr

24 U-Std., 225,00 €

Kursnummer: 00508679

### Traum sensible Kita-Praxis gemeinsam entwickeln

Inhouse-Teamfortbildung (1 Tag)

Diese Inhouse-Fortbildung unterstützt Teams dabei, einen gemeinsamen traumasensiblen Blick auf Kinder zu entwickeln. Anhand konkreter Fallsituationen aus der Einrichtung werden Handlungsstrategien erarbeitet und reflektiert. Ein Schwerpunkt liegt auf Teamkommunikation und der Entwicklung gemeinsamer pädagogischer Orientierungen. Ziel ist es, Sicherheit und Verlässlichkeit im Umgang mit belasteten Kindern zu stärken.

### Digitale Medien im Familienalltag – Orientierung und Grenzen finden

Elternabend (90 Minuten)

Dieser Elternabend gibt einen verständlichen Überblick über die Wirkung digitaler Medien auf Kinder. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Mediennutzung im Familienalltag sinnvoll begleitet und strukturiert werden kann. Es werden alltagsnahe Impulse für klare und realistische Medienregeln vermittelt. Ziel ist es, Eltern in ihrer Vorbildrolle zu stärken und Orientierung zu geben.

### Medienbildung in der Kita – Haltung, Beziehung und Selbstregulation

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte (3 Tage)

Diese Fortbildung vermittelt praxisnahe Ansätze für einen bewussten Umgang mit digitalen Medien in der Kita. Im Fokus steht die Frage, wie Medienbildung kindgerecht gestaltet und gleichzeitig Selbstregulation und Beziehung gestärkt werden können. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Medienpraxis und Vorbildfunktion. Ziel ist es, Sicherheit und Orientierung im pädagogischen Umgang mit digitalen Medien zu gewinnen.

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B

Nicole Reglin

März 2027, 9:00 Uhr

24 U-Std., 225,00 €

### Medienkompetenz im Kita-Team entwickeln

Inhouse-Teamfortbildung (1 Tag)

Diese Inhouse-Fortbildung unterstützt Teams dabei, eine gemeinsame Haltung zur Mediennutzung zu entwickeln. Im Mittelpunkt steht die Reflexion der eigenen Praxis sowie die Entwicklung verbindlicher Leitlinien für den Umgang mit digitalen Medien in der Einrichtung. Ziel ist es, Orientierung, Sicherheit und eine klare pädagogische Linie im Team zu schaffen.



## 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

### Informationen 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.

Die Adoptionsvermittlerinnen beraten 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

Frau Busse-Taphorn, Tel. 05441 976-1164  
heike.busse-taphorn@diepholz.de

Herr Harms, Tel. 05441 976-1189  
helge.harms@diepholz.de

Frau Dreesmann, Tel. 05441 976-4151  
anika.dreesmann@diepholz.de



Landkreis Diepholz  
... gut miteinander leben.

### Stets auf dem neuesten Stand!

Es werden laufend neue Fortbildungen in die Planungen mit aufgenommen. Ein Klick in die Rubrik Beruf/Pädagogik auf [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de) bildet den aktuellsten Stand ab.

# Weiterbildung für IT und 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 254 f.

Finanzbuchführung 1

Finanzbuchführung 2

Finanzbuchführung mit DATEV 3

Lohn und Gehalt 1

Lohn und Gehalt 2

Lohn und Gehalt mit DATEV 3

Controlling

Einnahmen-Überschussrechnung

Personalwirtschaft

Betriebliche Steuerpraxis

Finanzwirtschaft

Kosten- und Leistungsrechnung

Bilanzierung

### Prüfung Xpert Business

Lehrgänge (LernNetz)

Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

Prüfungsgebühr: 75,00 €

Mi, 04.11.2026, 09:00 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.

## 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.

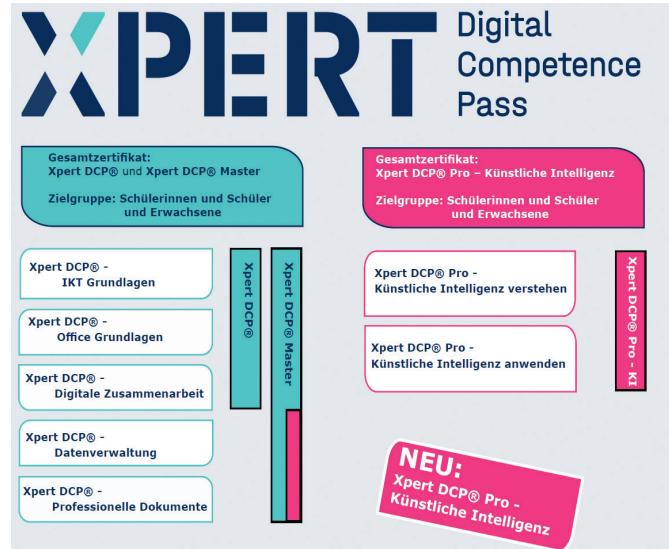
Dies ist ein Kurs aus dem Bereich »Xpert Personal Business Skills«, ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage oder unter <https://xpert-pbs.de/>. Xpert Personal 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 (5 - 6): 240,00 €  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: 00500003

# Xpert Digital Competence Pass

Digital kompetent bedeutet, bereit und gerüstet für den Arbeitsmarkt zu sein. Das Xpert-DCP®-Zertifikat bestätigt Kenntnisse im kritischen Umgang mit Informationen und Daten und den korrekten Einsatz und die Bearbeitung von Medien. Teilnehmende trainieren den verantwortungsvollen Umgang mit Social Media, kompetente und selbstorganisierte Nutzung und das Arbeiten mit gängiger Software. Auch werden technisches Know-how und die Kompetenz, Probleme lösen zu können, vermittelt.



## 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://vhs-nds.de/pruefungen/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  
Brigitte Steffen  
Mi, 28.10.26, 18:00 Uhr  
10 U-Tage, 30 U-Std., 124,50 €,  
Kleingruppe: 136,50 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 172,50 €  
Kursnummer: 05505002



## Grundkurs Buchführung

Auch wenn die Künstliche Intelligenz (KI) viele Aufgaben im Büro übernimmt, so wird es auch in Zukunft immer nötig sein, dass ein Mensch die Ergebnisse der KI überprüfen können muss. Dafür sind qualifiziert ausgebildete Menschen nötig. Der Grundkurs Buchführung soll den Teilnehmenden ein solides Fundament an Kenntnissen im Bereich der Buchführung vermitteln. Dieses Fundament kann später durch weitere Fortbildungen im Bereich der Buchführung ausgebaut werden, um sich weiter zu spezialisieren. Inhalte: Aufgaben der Buchführung; Gesetzliche Grundlagen der Buchführung; Von der Inventur über das Inventar zur Bilanz; Buchen auf Bestandskonten; Buchen auf Erfolgskonten und Abschluss über die G&V; Grundzüge der Abschreibungen; Umsatzsteuerliche Grundzüge; Privatentnahmen; Buchungen in Beschaffungsbereich; Buchungen im Absatzbereich; Buchungen bei innergemeinschaftlichen Umsätzen; Buchungen bei Ausfuhren

Mi. 18:00 bis 21:15 + Sa. 09:00 bis 14:00 Uhr

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
 Christoph Rothlübbers  
 Mi, 04.11.26, 18:00 Uhr  
 8 U-Tage, 40 U-Std., 156,00 €,  
 Kleingruppe: 198,00 €,  
 Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 268,00 €  
 Kursnummer: 02505002

## Grundkurs »Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach«

### Modul 1-4

In dieser Weiterbildung erlernen Sie die praktischen Fragestellungen der Beratung/ des Coachings auf der Basis systemtheoretischer Konzepte (neu) zu erfassen und zu handhaben. Sie gewinnen Klarheit für Ihre Professionalisierung als systemische/r Berater/Beraterin Coach und festigen Ihr Selbstverständnis. Das systemische Denken und Handeln in der Beratung/im Coaching vermittelt vielfältige Kompetenzen. Dazu zählen insbesondere: Subjektkompetenz, Rollenkompetenz, soziale Kompetenz, Werte-kompetenz, Gesellschaftskompetenz, Methodenkompetenz und Veränderungskompetenz.

### Modul 1: Systemische Beratung/Systemisches Coaching Basics

In diesem Modul geht es um die grundlegende Klärung der Haltung, mit der Sie in der Beratung/im Coaching agieren. Wir schauen auf die notwendigen Fertigkeiten und die Denkschulen im Hintergrund.

### Modul 2: Annahmen und Fragen/Basics Systemaufstellungen

In diesem Modul schauen wir im Detail auf die Haltung in der systemischen Beratung/im systemischen Coaching. Wir wenden uns dem wesentlichen Kompass zu, dem Zusammenspiel von Annahmen (Hypothesen) und Interventionen. Bei den Interventionen nimmt die Systemaufstellung einen ganz eigenen Platz ein. Ist sie Methode oder doch eher eigene Sprache?

### Modul 2:

### Annahmen und Fragen/Basics Systemaufstellungen

In diesem Modul schauen wir im Detail auf die Haltung in der systemischen Beratung/im systemischen Coaching. Wir wenden uns dem wesentlichen Kompass zu, dem Zusammenspiel von Annahmen (Hypothesen) und Interventionen. Bei den Interventionen nimmt die Systemaufstellung einen ganz eigenen Platz ein. Ist sie Methode oder doch eher eigene Sprache?

### Modul 3:

### Interventionen in verschiedenen Systemen

Systeme und ihre Unterscheidungsmerkmale sind wesentlicher Inhalt in diesem Modul. Es geht um Entwicklungen, Dynamiken, Prozesse und die Herausforderungen, die sich daraus ergeben, sowohl für Klienten als auch für Coaches.

### Modul 4:

### Konfliktinterventionen/Prozessdesign

Probleme, Konflikte, Krisen, Entscheidungen - Unterschiedliche Prozesse in denen wir unterschiedlich wirken.

Die Akkreditierung der Weiterbildung durch die DGfC (Deutsche Gesellschaft für Coaching e.V.) ist in Vorbereitung.  
 Unterrichtszeiten: Do., 13:00 - 21:00 Uhr, Fr., 09:00 - 17:30 Uhr und Sa., 09:00 - 15:30 Uhr

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
 Thomas Schleiken  
 Do, 10.12.26, 13:00 Uhr  
 12 U-Tage, 100 U-Std., 2450,00 €  
 Keine Ermäßigung möglich  
 Kursnummer: 00500001

## 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 252ff.



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



## Bitte beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube

Ausführliche Informationen zu den Angeboten finden Sie auf Seite 82 ff.

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

Bassum  
Mo, 31.08.26, 08:30 Uhr  
Kursnummer: S00501006

### Konstruktion mit AutoCAD

Bassum  
Di, 08.09.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: T00501010

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

Bassum  
Mo, 21.09.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: T00500002

### Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Bassum  
Di, 06.10.26, 08:30 Uhr  
Kursnummer: T00501007

### Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung und Buchhaltung

Bassum  
Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: T00504001

### Excel Einführung kompakt

Weyhe-Leeste  
Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: T00501010

## Online-Wochenkurse:

### Von der Eröffnungsbilanz zum Jahresabschluss

21.09.2026-25.09.2026  
Kursnummer: T00504003

### Digitalisierung in Buchhaltung u. Lohnabrechnung

09.11.2026-13.11.2026  
Kursnummer: T00504005

### BWL-Grundlagen für Nichtkaufleute

30.11.2026-04.12.2026  
Kursnummer: T00504010

### Adobe Lightroom Classic

Bassum  
Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: T00501009

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

Bassum  
Mo, 16.11.26, 08:30 Uhr  
Kursnummer: T00501004

### WORD und EXCEL im Büroalltag

Weyhe-Leeste  
Mo, 16.11.26, 08:30 Uhr  
Kursnummer: T00502031

### Xpert Digital Competence Pass: Microsoft Office Grundlagen

Bassum  
Mo, 16.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: T00501010

### Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Bassum  
Mo, 23.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: T00500003

### OFFICE - Einsatz im Büroalltag

Bassum  
Mo, 30.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: T00502038

### Digitale Bildbearbeitung

Bassum  
Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr  
Kursnummer: T00501008

### KI im Alltag - Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen

Weyhe-Leeste  
Mo, 22.02.27, 09:00 Uhr  
Kursnummer: U00503001

# 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

**Bianca Pistol**

Empfang  
Tel. 04242 976-4012  
bianca.pistol@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

**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

**Carolin Grüppemeier**

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

**Katharina Lipinski**

Verwaltung  
Tel. 04242 976-4052  
katharina.lipinski@vhs-diepholz.de

## Sprechzeiten in Bassum

**VHS am Petermoor 1B**  
Donnerstag: 10:00 – 12:00 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](http://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.

kompetente Sprachverwendung	Niveau C2	<p><b>Am Ende der Stufe C2 können Sie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hören • ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen</li> <li>Sprechen • sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen</li> <li>Lesen • jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen</li> <li>Schreiben • anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken</li> </ul>
	Niveau C1	<p><b>Am Ende der Stufe C1 können Sie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hören • Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen</li> <li>Sprechen • sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken</li> <li>Lesen • komplexe Sach- und literarische Texte verstehen</li> <li>Schreiben • sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben</li> </ul>
selbstständige Sprachverwendung	Niveau B2	<p><b>Am Ende der Stufe B2 können Sie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hören • im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird</li> <li>Sprechen • sich relativ mühelos an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten</li> <li>Lesen • Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen</li> <li>Schreiben • detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben</li> </ul>
	Niveau B1	<p><b>Am Ende der Stufe B1 können Sie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hören • das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird</li> <li>Sprechen • in einfachen zusammenhängenden Texten Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben</li> <li>Lesen • Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen</li> <li>Schreiben • persönliche Briefe schreiben</li> </ul>
elementare Sprachverwendung	Niveau A2	<p><b>Am Ende der Stufe A2 können Sie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hören • einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen</li> <li>Sprechen • kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen</li> <li>Lesen • einfache kurze Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten verstehen</li> <li>Schreiben • kurze Notizen und Mitteilungen abfassen</li> </ul>
	Niveau A1	<p><b>Am Ende der Stufe A1 können Sie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hören • einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen</li> <li>Sprechen • sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen</li> <li>Lesen • einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten</li> <li>Schreiben • einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen</li> </ul>

## Kursangebote

### 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.

Nach Deutschland zugewanderte Personen haben die Möglichkeit zur Teilnahme an einem Integrationskurs. Der Integrationskurs kann für Sie günstiger oder ganz kostenlos sein. Weitere Informationen über Integrationskurse finden Sie auf der Homepage des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF): [www.bamf.de](http://www.bamf.de)

Kursangebote finden Sie im BAMF-Navi: <https://bamf-navi.bamf.de/de/>

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

#### Anmeldung zum Integrationskurs

Zur Anmeldung für den Integrationskurs können Sie die 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/Sozialamt, oder der Ausländerbehörde) im Original; wenn Sie noch keine Zulassung haben, helfen wir Ihnen gerne bei der Antragsstellung
- gültiges Ausweisdokument und Meldebescheinigung
- Leistungsbescheid oder Verdienstabrechnung (falls vorhanden)

## Deutschkurse für Geflüchtete

Die Deutschkurse für Geflüchtete mit Förderung des Landes Niedersachsen (MWK) sind entgeltfrei. Die Kurse finden in Bassum, Diepholz, Syke und Weyhe auf den Niveaustufen B1 und B2 statt.

Für die Kursteilnahme sind ausreichende Vorkenntnisse vorausgesetzt. Diese können durch Vorlage eines entsprechenden Zertifikats nachgewiesen werden.

Vor der Kursteilnahme wird eine Kursberatung und Einstufung durchgeführt.

### 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.

## Prüfungen

#### Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ):

Informationen: [www.gast.de/dtz](http://www.gast.de/dtz)  
Die Anmeldung ist mit Vorlage einer Integrationskurszulassung vorausgesetzt. Anmeldung erfolgt ausschließlich persönlich mit vorherigem Termin vor Ort.  
Prüfungstermine: per Anfrage

#### Test Leben in Deutschland:

Informationen: [www.bamf.de](http://www.bamf.de)  
Die Anmeldung ist mit Vorlage einer Integrationskurszulassung vorausgesetzt. Die Anmeldung erfolgt per E-Mail oder persönlich in der Sprechzeit.  
Prüfungstermine: per Anfrage

#### telc Deutsch A2-B1:

Informationen: [www.telc.net](http://www.telc.net)  
Die Anmeldung erfolgt per E-Mail oder persönlich in der Sprechzeit.  
Prüfungstermine in Bassum Petermoor:

- 21.10.2026
- 12.12.2026

#### Einbürgerungstest:

Informationen: [www.bamf.de](http://www.bamf.de)  
Fragenkatalog zur Prüfungsvorbereitung: [oet.bamf.de](http://oet.bamf.de)  
Die Anmeldung erfolgt per E-Mail oder persönlich in der Sprechzeit.  
Prüfungstermine in Bassum Petermoor:

- 16.09.2026
- 25.11.2026
- 13.01.2027

## Haben Sie noch Fragen?

Gerne beraten wir Sie per E-Mail unter [deutsch-lernen@vhs-diepholz.de](mailto:deutsch-lernen@vhs-diepholz.de) sowie während der Sprechzeiten in Bassum und Diepholz.

# Grundbildung





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

**Dorothea Küttner**  
 Pädagogische Mitarbeiterin  
 Tel. 04242 976-4005  
 dorothea.küttner@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



- 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!



Rechenfähigkeit  
(Numeracy)



Grundfähigkeiten  
im IT-Bereich  
(Computer Literacy)



Gesundheitsbildung  
(Health Literacy)



Finanzielle  
Grundbildung  
(Financial Literacy)



Soziale  
Grundkompetenzen  
(Social Literacy)

**Grundbildung**



# 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 Speise-karte
- einen Fahr-plan

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 Haus-aufgaben.
- Sie können Formulare alleine ausfüllen.
- Sie können alleine zum Arzt.
- Oder zur Bank.
- Sie können Zeitungen und Bücher lesen.
- Oder Sie lesen Nachrichten auf dem Handy.



# Angebote

Alle Angebote und Kurse sowie viele Informationen, Links und Materialien finden Sie auf unserem Padlet unter [https://padlet.com/RGZ\\_Diepholz](https://padlet.com/RGZ_Diepholz)

## Information/Vortrag Grund-bildung

ca. 1 Stunde

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

»Ich habe meine Hand verletzt«.

## Escape Room »Ich versteh' nur Bahnhof«

1,5 – 2 Stunden

Sie sind im Zug eingeschlafen und haben Ihr Ziel verpasst.

Nach dem Aufwachen finden Sie sich in einer Bahnhofs-halle wieder und müssen irgendwie nach Hause kommen.

Der Ticket-Automat ist kaputt, den Fahrplan können Sie nicht lesen und das Servicepersonal 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«.

## Sensibilisierung-schulung für Grund-bildung

1,5 – 3 Stunden nach Bedarf

Angebot für Kollegien und Unternehmen: Welche Rolle spielt Grund-bildung in meinem Arbeits-alltag?

Wie erkenne ich Grundbildungs-bedarf? 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 Informations-texte, Einladungen, Rund-schreiben, Arbeits-anweisungen, ...

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](mailto: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. Eine Anmeldung unter [grundbildung@vhs-diepholz.de](mailto:grundbildung@vhs-diepholz.de) oder Tel. 04242/976-4005 ist erwünscht

Online und Syke, Waldstr. 3

Freitags ab 09:30 Uhr

## Wort-Café

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

#### Barnstorf

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

### 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.

## 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 Donnerstag 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*

Quelle: Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e. V.

## 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

Sie möchten die Online-Ausgabe der Kreiszeitung kennenlernen und den Zugang am eigenen Gerät kennenlernen? Kommen Sie mit Ihrem Tablet zu uns! In Kooperation mit der Kreiszeitung erfahren Sie alles zum digitalen Zeitungslesen und können all Ihre Fragen stellen.

**Syke**  
Kreiszeitung Syke, Medienraum  
Am Ristedter Weg 17  
Do, 19.11.26, 12:00 Uhr bis 14:30 Uhr  
Inklusive einer Führung durch die Druckerei der Kreiszeitung  
Anmeldung: vhs@vhs-diepholz.de  
Telefon: 04242/976-4444  
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 Angebote

### 3. Barnstorfer Kneipenquiz

Weitere Infos finden Sie auf Seite 224.

**Barnstorf**  
Fr, 13.11.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 01700013

### Koch & Schnack – Bio, regional oder alles egal?!

Weitere Infos finden Sie auf Seite 197.

**Bruchhausen-Vilsen**  
Do, 29.10.26, 17:00 Uhr  
Kursnummer: T04700001

### Spielplatzlesung auf dem Mehrgenerationenspielplatz

**In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Barnstorf, der Migrations- & Integrationskoordination Barnstorf und der Bibliothek Barnstorf**  
Freut Euch auf eine besondere Vorlesezeit unter freiem Himmel, bei der ein spannendes Kinderbuch in verschiedenen Sprachen lebendig wird. Gemeinsam entdecken wir eine tolle Geschichte, fördern die Freude am Lesen und erleben die Vielfalt unserer Gemeinschaft. Alle Kinder, Familien und Interessierten sind herzlich willkommen!

**Barnstorf**  
Do, 01.09.26, 16:00 Uhr  
Kursnummer: 01700012

### Lesung auf dem Rathausplatz

Weitere Infos finden Sie auf Seite 20

**Barnstorf**  
Mi, 02.09.26, 16:00 Uhr  
Kursnummer: 01700015

### Leester Austauschforum - Politik nah dran

Weitere Infos finden Sie auf Seite 10.

**Weyhe-Leeste**  
Do, 17.09.26, 18:30 Uhr  
Kursnummer: 12703001

**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. 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 €

### 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

### Auskünfte und Beratung:

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

### Fächer:

Deutsch, Mathematik, Englisch, Wahlfach

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

### Infoveranstaltung:

11.08.26, 11:00 in Bassum  
Kursnummer: S00601017

## 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

- 17.08.26 - 07.07.27  
Mo. – Fr., 8:30 – 13:30 Uhr  
Infotermin: 05.08.26, 10:00 Uhr  
Kursnummer: S00601013

### Scholen

Reisende Werkschule

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

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 17.08.26 - 07.07.27  
Mo. – Fr., 09:15 – 12:45, 14:00 – 17:30 Uhr  
Infotermin: 06.08.26, 11:00 Uhr  
Kursnummer: S00601015

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

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

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 17.08.26 - 07.07.27  
Mo. - Fr., 08:30 - 13:30 Uhr  
Infotermin 12.08.26 um 10:00 Uhr  
Kursnummer: S00601014

## Abendhauptschulen

### Bassum oder Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

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

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 01.02.27 - 19.07.28  
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr  
Infotermin: 13.01.27, 11:00 Uhr (Bassum)  
Kursnummer: U00601011

## Tagesrealschulen

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B

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

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 17.08.26 - 07.07.27  
Infotermin: 12.08.26, 10:00 Uhr  
Kursnummer: S00602013

### Scholen

Reisende Werkschule

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

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 17.08.26 - 07.07.27  
Mo. – Fr., 09:15 – 12:45, 14:00 – 17:30 Uhr  
Infotermin: 06.08.26, 11:00 Uhr  
Kursnummer: S00602017

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

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

Hinnerk Wähaus, Tel. 0151 16117571

- 17.08.26 - 07.07.27  
Mo. – Fr., 08:30 – 13:30 Uhr  
Infotermin: 05.08.26, 10:00 Uhr  
Kursnummer: S00602015

## Abendrealschulen

### Bassum oder Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstraße 11

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

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

- 17.08.26 - 19.07.28  
Mo. – Do., 17:30 – 21:15 Uhr  
Infotermin: 12.08.26, 11:00 Uhr (Bassum)  
Kursnummer: S00602012

### 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, 02.09.26, 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 Teilhabepaketes (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

geforderten Schülerinnen und Schüler spricht für sich. Der Erfolg des Programmes beruht auf der guten und engagierten Kooperation mit den Schulen und dem Fachdienst für Soziales 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. Die VHS stellt für diese Aufgaben geeig-

nete Förderkräfte zur Verfügung, die zum Teil durch interne Qualifikationsmaßnahmen wie die »Basisqualifikation Pädagogik« 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

Maren Honkomp  
Tel. 04242 976-4084  
maren.honkomp@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 auseinander setzen wollen.

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

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

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

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

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

### Thematische Schwerpunkte:

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

## Basis-Qualifikation Pädagogik – Abschlusszertifikat »Fachkraft für Lernförderung«

mit den genannten Modulen. Auskunft, Beratung, Termine:

Maike Hundertmark, Tel. 04242 976-4138

### Bassum

VHS am Petermoor 1B

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

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

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

Kursnummer: R00605091

### Kursleitungen: Maria E. Dreyer, Wolfgang Raabe

#### Modul 9:

28.08. - 29.08.26

Die Termine der nächsten Weiterbildung werden im Programm Frühjahr / Sommer 2027 veröffentlicht.

#### Modul 10:

25.09. - 26.09.26

#### Modul 11:

06.11. - 07.11.26

## Flankierend zur Unterrichtstätigkeit in den Lernförderangeboten sind vorgesehen:

### • Kollegiale Beratung: Entlastung, Unterstützung, Vernetzung

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

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

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

Etwas muss es doch geben, dies zu ändern!

**Termine nach Absprache**  
**(jeweils 14:00 – 16:15 Uhr)**

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](http://vhs.cloud)

[www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)

Maria Elizabeth Dreyer

Anmeldung bis 10 Tage vor Beginn

Mi, 02.09.26, 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

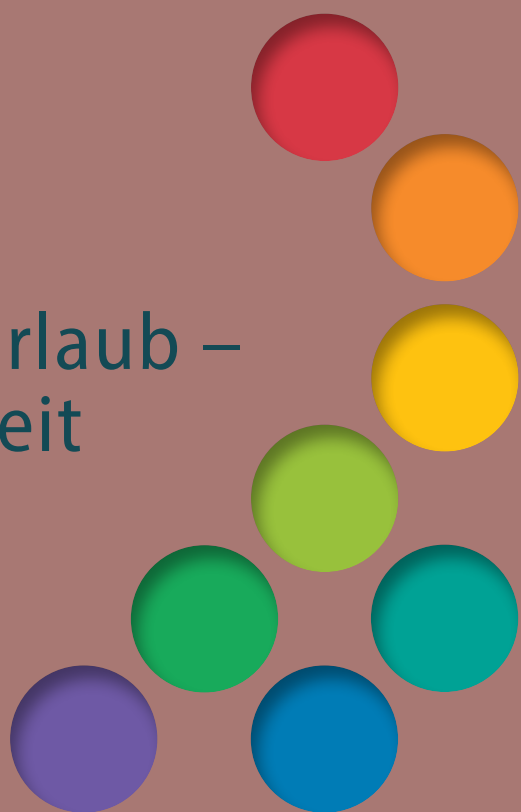
Frau Goldberg kann auch zu »Studieren ohne Abitur« und Orientierungsangeboten der Universität Vechta informieren.

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](mailto:maria.goldberg@uni-vechta.de)

# Bildungsurlaub – Bildungszeit





# Bildungsurlaub

## Organisatorische Hinweise

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

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

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

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. Die folgende Auflistung zeigt Ihnen Angebote mit freien Plätzen.

## Übersicht

## Seite

### August

Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge So, 30.08.26, 18:00 Uhr	76
Apple MacBook oder iMac - Komplettkurs für Ein- und Umsteiger Mo, 31.08.26, 08:30 Uhr	82

### September

Konstruktion mit AutoCAD Di, 08.09.26, 09:00 Uhr	84
„Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin...“ Mo, 21.09.26, 09:00 Uhr	85
Amrum – Insel im Nationalpark So, 27.09.26, 18:00 Uhr	76
The Joy of English B1/B1+ (2) Mo, 28.09.26, 10:30 Uhr	80

### Oktober

Das Apple iPad als Laptop-Alternative Mo, 06.10.26, 08:30 Uhr	82
Wilhelm Hauff in Schwab So, 11.10.26, 18:00 Uhr	78
Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit Mo, 19.10.26, 09:00 Uhr	79

### November

Ernährung und Stressmanagement Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr	79
Excel Einführung kompakt Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr	84

Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung und Buchhaltung mittelständischer Unternehmen (Einführungskurs) Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr	87
Deutsche Einheit im Wandel der Zeit – Demokratie, Identität, Zusammenhalt Mo, 09.11.26, 15:00 Uhr	77
Spanische Woche 1 - A1 Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr	80
Adobe Lightroom Classic Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr	85
Digitalisierung in Buchhaltung und Lohnabrechnung am Beispiel von Lexoffice/Lexware Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr	88
Apple MacBook oder iMac - Aufbaukurs „Pages, Numbers & Keynote“ Mo, 16.11.26, 08:30 Uhr	83
Xpert Digital Competence Pass: Microsoft Office Grundlage Mo, 16.11.26, 09:00 Uhr	84
WORD und EXCEL im Büroalltag Mo, 16.11.26, 08:30 Uhr	83
Niederländisch von Anfang an 1 - A1 Mo, 23.11.26, 08:30 Uhr	81
Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills) Mo, 23.11.26, 09:00 Uhr	85
OFFICE - Einsatz im Büroalltag Mo, 30.11.26, 09:00 Uhr	83

## 2027

Warenwirtschaft mit Lexware Mo, 11.01.27, 09:00 Uhr	88
Deutsche Gebärdensprache 1 Mo, 11.01.27, 09:00 Uhr	80
Digitale Bildbearbeitung Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr	85
Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr	88
Einstieg in die schwedische Sprache - A1 Mo, 01.02.27, 09:00 Uhr	81
Deutsche Gebärdensprache 2 Mo, 08.03.27, 09:00 Uhr	81
Thielemann in der Lüneburger Heide Mo, 14.06.27, 11:00 Uhr	78
Heinrich Heine im Harz So, 20.06.27, 18:00 Uhr	78



Foto: pexels.com



# 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 Dünenürtel 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



In Kooperation mit der Europäischen Akademie Berlin

Veranstaltungsort: Berlin, Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48

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

## 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

## 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 € - 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

## Thielemann in der Lüneburger Heide

### Literatur an Ort und Stelle

„Wo man hinsah, Kraut, Sand und Wacholder, der ganze Norden war eine große Heide. Eine halbe Millionen Schnucken haben hier mal geweidet.“

Der 19-jährige Schäfer Jannes aus Markus Thielemanns Anti-Heimatroman „Von Norden rollt ein Donner“ (2024) ist täglich mit seiner Heidschnuckenherde unterwegs. Im Seminar folgen wir seinen Spuren: inmitten der idyllisch anmutenden Landschaft sorgen die Rückkehr des Wolfs sowie die völkischen Siedler für Konflikte. Darüber hinaus sucht Jannes die Vergangenheit seiner Familie gespenstisch heim. Weitere Informationen können Sie auf unserer Homepage einsehen!

Anmeldungen sind ab dem 16.11.26 möglich! Ab 15.01.2027 ist pro Person eine Anmeldegebühr von 100,00 € zu entrichten, die bei einer Abmeldung einbehalten wird. Bei Abmeldungen nach dem 28.02.2027 fallen 50 % der Gebühr an. Bei Abmeldungen nach dem 31.03.2027 wird die volle Gebühr fällig. Wir empfehlen zu Ihrer persönlichen Absicherung eine Reiserücktrittsversicherung. Eigene Anreise!

#### Evangelisches Bildungszentrum

Hermannsburg

Dr. Ina Düking

Mo, 14.06.27, 11:00 Uhr

5 U-Tage, 39 U-Std., 650,00 €, inkl. VP im DZ; EZ-Zuschlag 85,00 €.

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: U00200002

## Heinrich Heine im Harz

»Ja, die Sage ist wahr, die Ilse ist eine Prinzessin, die lachend und blühend den Berg hinab läuft.«

Nur ein Spaziergang vom Ilsetal entfernt liegt das Tagungshaus Kloster Drübeck. Seine ruhige Atmosphäre bietet sich für die Beschäftigung mit dem Weg des jungen Heinrich Heine zum Erfolgsdichter und Reiseschriftsteller an. Die reizvolle Waldlandschaft lädt ein, Heines „Harzreise“ nicht nur gemeinsam zu lesen, sondern ihr auch auf eigenen Füßen nachzugehen.

Anmeldungen sind ab dem 16.11.26 möglich! Ab 15.01.2027 ist pro Person eine Anmeldegebühr von 100,00 € zu entrichten, die bei einer Abmeldung einbehalten wird. Bei Abmeldungen nach dem 28.02.2027 fallen 50 % der Gebühr an. Bei Abmeldungen nach dem 31.03.2027 wird die volle Gebühr fällig. Wir empfehlen zu Ihrer persönlichen Absicherung eine Reiserücktrittsversicherung. Eigene Anreise!

#### Drübeck

Kloster Drübeck

Klostergarten 6, 38871 Drübeck

Christof Eckardt / Sabine Schnelle

So, 20.06.27, 18:00 Uhr

5 U-Tage, 40 U-Std., 865,00 €, inkl. VP im DZ; EZ-Zuschlag: 130,00 Euro.

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: U00201001



# 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.

## 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

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

## 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.

### Bruchhausen-Vilsen

VHS, 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

## Verbindung zwischen Gehirn und Darm

### Die Darm-Hirn-Achse

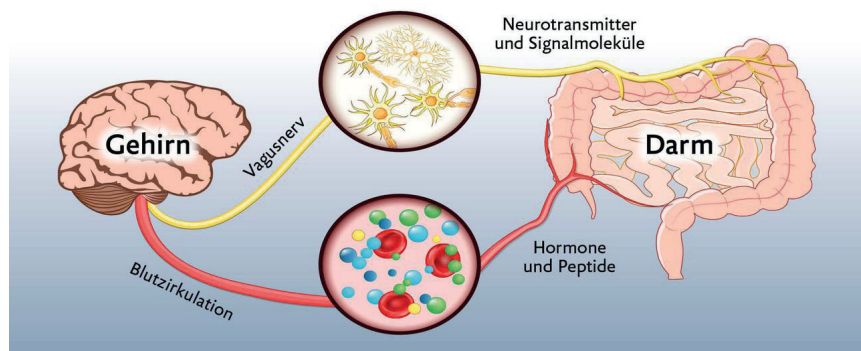


Abbildung: zentrum-der-gesundheit.de



# Sprachen

Sie können Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse prüfen, indem Sie einen Einstufungstest selbst durchführen – und zwar im Internet: [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de) unter »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.

## The Joy of English B1/B1+ (2)

„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 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

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  
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  
Kursnummer: 00406006

## 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  
Anmeldung bis 27.09.2026  
Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 148,50 €, Kleingruppe: 163,50 €,  
Kleinstgruppe: 205,00 €  
inkl. Begleitmaterial  
Kursnummer: 00422001

## Niederländisch von Anfang an 1 - A1

### Bildungsurlaub

In diesen fünf Tagen lernen Sie die Grundlagen des Niederländischen mit dem Ziel kennen, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. In einer Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen nähern wir uns gemeinsam Schritt für Schritt der Sprache an. Im Mittelpunkt stehen der Erwerb eines Basiswortschatzes, die Anwendung von Ausspracheregeln, die Einübung alltäglicher Redewendungen sowie das Erlernen elementarer Grammatik. Für viel Freude am Lernen, ist der Unterricht lebendig und abwechslungsreich gestaltet. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1; Hueber. (ISBN: 978-3-19-105460-1)

Empfehlung: Da es immer zu Programmänderungen kommen kann, das Lehrwerk erst eine Woche vor Kursbeginn erwerben.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Annette Douma  
Anmeldung bis 10.10.2026  
Mo, 23.11.26, 8:30 Uhr  
5 U-Tage, 32 U-Std., 148,50 €,  
Kleingruppe: 163,50 €,  
Kleinstgruppe: 205,00 €  
zzgl. Kosten für Lehrwerk  
Kursnummer: 00414001



## Einstieg in die schwedische Sprache - A1

### Online-Bildungsurlaub

Hej och välkommen! Hast du Lust, die schwedische Sprache mit ihrer so herrlich klingenden Melodie von Grund auf zu erlernen? In der Lage sein, sich in einfachen Sätzen mit den Menschen vor Ort zu unterhalten und über sich selbst zu erzählen? Viel über das Land der Seen, Elche, Bullerbü und IKEA erfahren und warum die schwedischen Königinnen Silvia und Lucia heißen? Auch andere Spezialitäten als „Kanelbullar“ kennen zu lernen? Dann wähle diesen Online-Bildungsurlaub, lerne fünf Tage intensiv Schwedisch und vieles mehr! 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 20.12.2026  
Mo, 01.02.27, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 208,00 €,  
Kleingruppe: 218,00 €,  
Kleinstgruppe: 290,00 €  
zzgl. Kosten für Lehrwerke  
Kursnummer: U00426007

## Deutsche Gebärdensprache 1

### Bildungsurlaub

Gebärdensprache lernen - das kann jeder bei uns. Viele Menschen, die sich erstmals mit dem Thema Gebärdensprache auseinandersetzen, sind überrascht zu erfahren, dass jedes Land seine eigene Gebärdensprache besitzt. Erfahren Sie dann, dass es sogar innerhalb eines Landes unterschiedliche Dialekte gibt, wächst das Erstaunen noch mehr. Aber genauso wie nicht alle Lautsprachen gleich sind, sind es die Gebärdensprachen auch nicht. Es sind natürlich gewachsene Sprachen, die sich mit den Menschen und den umgebenden sozialen Bedingungen entwickelt haben und ständig weiterentwickeln.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der visuellen, nonverbalen Kommunikation. Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet bilden dabei die Schwerpunkte. Die Dozentin ist gehörlos, die Gebärdensprache ist ihre Muttersprache. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Doris Geist  
Anmeldung bis 29.11.2026  
Mo, 11.01.27, 09:00 - 14:00 Uhr  
5 U-Tage, 30 U-Std.,  
Kleingruppe: 160,00 €,  
Kleinstgruppe: 200,00 €  
zzgl. 8,00 € Materialkosten, diese sind am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung zu entrichten  
Kursnummer: 00428001

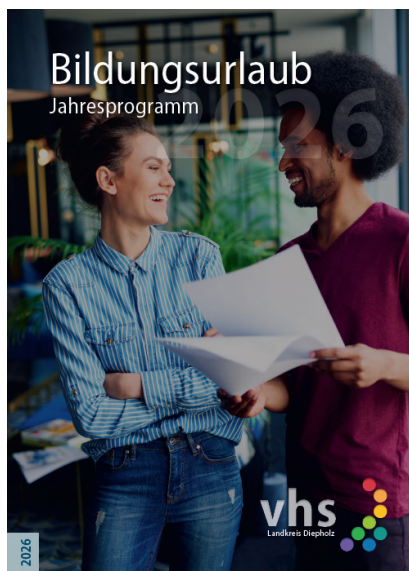
## Deutsche Gebärdensprache 2

### Bildungsurlaub

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. Im Vordergrund steht die Erweiterung des Grundgebärdenschatzes, u.a. zu den Themen Arbeitswelt, Küche, Bestellung und Beschwerden. Richtungsverben, Ortsangaben sowie weitere Erläuterungen des Gebärdensprachraums werden darüber hinaus Bestandteil sein. 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  
Anmeldung bis 24.01.2027  
Doris Geist  
Mo, 08.03.27, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 30 U-Std., 145,00 €, Kleingruppe: 160,00 €, Kleinstgruppe: 200,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten, diese sind am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung zu entrichten  
Kursnummer: U00426010



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

# 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**  
 VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1  
 Martin Nittscher  
 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



Foto: pexels.com

## 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: Di. - Fr., 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**  
 VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1  
 Martin Nittscher  
 Anmeldung bis 06.09.2026  
 Di, 06.10.26, 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

VHS im Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Martin Nittscher

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, OUTLOOK, EXCEL, POWERPOINT

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

Die Inhalte im Detail:

- Grundlegende Techniken in den Office-Programmen. Dateien mit dem Explorer verwalten.
  - Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word erstellen. Korrespondenz in Word automatisieren.
  - E-Mails mit Outlook senden, empfangen und verwalten. Aufgaben und Kontakte in Outlook verwalten. Termine und Besprechungen in Outlook planen. Zugriff und Berechtigungen in Outlook.
  - Berechnungen mit Excel durchführen und Diagramme mit Excel erstellen.
  - Informationen aus dem Internet nutzen. Notizen mit OneNote organisieren.
  - Präsentationen mit PowerPoint erstellen.
- Unterrichtstage: Mo. - Fr., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr;

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rainer Wieben

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

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 Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Umsteigerinnen 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“.

### 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.

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

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

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a

Katrin Wiemers

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

## 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

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



Foto: freepik.com



## 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.

## Digitale Bildbearbeitung

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

Inhalte:

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

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

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rainer Hoffmann  
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

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“

## 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 Datenspeicherung / 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

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

## „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

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Andrea Hödebeck-Höfing  
Anmeldung bis 09.08.2026  
Mo, 21.09.26, 09:00 Uhr  
3 U-Tage, 24 U-Std., 119,00 €,  
Kleingruppe: 131,00 €,  
Kleinstgruppe: 169,00 €,  
inkl. Pausenkaffee  
Kursnummer: T00500002

## KI im Alltag - Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen

### Bildungsurlaub

Künstliche Intelligenz begegnet uns täglich in Suchmaschinen, Sprachassistenten und immer mehr digitalen Anwendungen. Doch wie funktioniert KI eigentlich? Und wie kann ich sie ganz konkret für mich nutzen – beim Schreiben von Briefen, beim Planen einer Reise oder im beruflichen Alltag? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene KI-Werkzeuge kennen, probieren sie direkt aus und entwickeln einen sicheren, kritischen Umgang damit. Ob ChatGPT, Claude, Gemini oder Perplexity – am Ende des Kurses wissen Sie, welches Tool zu Ihnen passt und wie Sie es sinnvoll einsetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Neugier. Offenheit, sich bei einem oder mehreren Tools anzumelden, ist von Vorteil, wenn Sie etwas mitnehmen möchten. Unterrichtstage: Mo., - Mi., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr; Gern können Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
 Annika Lambeck  
 Mo, 22.02.27, 09:00 Uhr  
 3 U-Tage, 24 U-Std., 99,60 €,  
 Kleingruppe: 111,60 €,  
 Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 151,60 €  
 Kursnummer: U00503001



Foto: freepik.com



## 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. Pausenkafee

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](mailto: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.

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.

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/>.

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 90

Stuhr 95

Weyhe 113

Syke 129

Bassum 155

Twistringen 177

Bruchhausen-Vilsen 193

Sulinger Land 207

Diepholzer Land 219

vhs digital 239



# Vorträge

## Vorträge, Online-Vorträge, Lesungen, Exkursionen

### September

Stress-Löser Natur 01.09.26, 18:00 Uhr, Online	249
Wald mit allen Sinnen erleben Sa, 05.09.26, 14:00 Uhr, Syke	133
Kommunikation mit Gebärdensprache unterstützen und verbessern 05.09.26, 10:00 Uhr, Bassum	157
Die Brennessel - Kraft am Wegesrand 05.09.26, 12:00 Uhr, Syke	132
Gelassen und souverän im stressigen Alltag 14.09.26, 19:00 Uhr; Online	Seite 249
Altbauabdämmung mit Naturbaustoffen 15.09.26, 19:00 Uhr, Weyhe-Leeste	115
Belebte Wälder – Einführung in die Kunst des Fährtenlesens 16.09.26, 18:00 Uhr, Syke	132
Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen 17.09.26, 19:30 Uhr, Online	246
Hochverarbeitete Lebensmittel Do., 17.09.26, 17:30 Uhr, Online	249
Wie Kinder schlafen 19.09.26, 10:00 Uhr, Syke	135
FossilienGrube Twistringen 22.09.26, 17:00 Uhr, Twistringen	180
Schüsse in der Stille. Hermann Kronmeyers Erlebnisse im 2. Weltkrieg 23.09.26, 19:00 Uhr, Syke	132
Fatigue verstehen - Erschöpfung bei Krebs 23.09.26, 18:00 Uhr, Online	249
Fettleber - Die neue Volkskrankheit 24.09.26, 19:00 Uhr, Online	249
Eine Wohngenossenschaft - was ist das? 24.09.26, 19:30 Uhr, Syke	136
Die Bücherei heute 24.09.26, 18:30 Uhr, Bruchhausen-Vilsen	195

Autismus Spektrum Störung (ASS) verstehen und als Chance begreifen! 24.09.26, 19:00 Uhr, Syke	135
„Very soon is far away“ Fr, 25.09.26, 19:00 Uhr, Bruchhausen-Vilsen	199
Keine Sorge? Notfallvorsorge! 29.09.26, 19:00 Uhr, Bassum,	157
Vom Umgang der Kirche mit Eingriffen aus Staat und Politik 29.09.26, 19:00 Uhr, Weyhe-Leeste	116
Brücken bauen statt Gräben vertiefen 30.09.26, 18:30 Uhr, Bassum	157

### Oktober

Mehrsprachigkeit als Chance 06.10.26, 19:00 Uhr, Bassum	115
Elektrotechnik, Nachhaltigkeit und Energie sparen im Alltag 06.10.26, 18:30 Uhr, Weyhe-Leeste	115
Künstliche Intelligenz leicht erklärt 06.10.26, 19:00 Uhr, Weyhe-Leeste	127
Altbauabdämmung mit Naturbaustoffen 06.10.26, 19:00 Uhr, Twistringen	179
Warum wir krank werden 07.10.26, 19:00 Uhr, Syke	147
Pflegegrade und ihre Leistungen 07.10.26, 10:00 Uhr, Sulingen	214
Faszination Kraniche 07.10.26, 16:00 Uhr, Kirchdorf	209
Eine Wohngenossenschaft planen 08.10.26, 19:30 Uhr, Syke	131
ADHS - was ist das? 08.10.26, 19:00 Uhr, Syke	135
Faszination Kraniche 09.10.26, 14:30 Uhr, Kirchdorf	209
Welthospiztag: Einblick in moderne Hospizarbeit 09.10.26, 17:30 Uhr, Sulingen	214

Faszinierende Wesen im Wald 10.10.26, 11:00 Uhr, Bruchhausen-Vilsen	197
Faszination Kraniche 11.10.26, 15:30 Uhr, Kirchdorf	209
Deutsch-jüdische und israelische Literatur 12.10.26, 19:30 Uhr, Online	246
Der große Wagen und der Gürtel des Orion 14.10.26, 20:00 Uhr, Bassum	158
Von Arthrose bis zum Gelenkersatz 15.10.26, 19:00 Uhr, Online	249
Die »Offene Bücherei« stellt sich vor 16.10.26, 16:00 Uhr, Twistringen	182
Elektrotechnik, Nachhaltigkeit und Energie sparen im Alltag 20.10.26, 18:30 Uhr, Syke	136
Einsamkeit als Gesundheitsrisiko 22.10.26, 19:00 Uhr, Online	249
Naturnahe Gärten 23.10.26, 19:00 Uhr, Bruchhausen-Vilsen	197
Faszination Kraniche 24.10.26, 14:30 Uhr, Kirchdorf	209
Wie sich Kirchen im Laufe der Zeit verändern 26.10.26, 19:00 Uhr, Weyhe-Leeste	118
Blutegeltherapie – Historie, Anwendung und aktueller Kenntnisstand 26.10.26, 19:00 Uhr, Syke	142
Antientzündliche Ernährung und Lebensweise 27.10.26, 18:30 Uhr, Syke	148
Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter 27.10.26, 19:30 Uhr, Syke	133
„Very soon is far away“ - 33 Monate in Geiselhaft 27.10.26, 18:00 Uhr, Weyhe-Leeste	118
Laos die verborgene Schönheit 28.10.26, 19:00 Uhr, Weyhe-Leeste	116

Investieren in Aktien, ETF & Co. -  
Grundlagenwissen Börse  
28.10.26, 19:00 Uhr, Online 246

Das kann weg - aber mit Köpfchen  
29.10.26, 19:00 Uhr, Bassum 158

## November

Wenn Essen das Leben bestimmt – Essstö-  
rungen bei Jugendlichen verstehen  
03.11.26, 19:30 Uhr, Weyhe-Leeste 122

Jung bleiben schmeckt  
besser - Futter dich fit bis ins hohe Alter!  
03.11.26, 19:00 Uhr, Online 249

Gemeinsames und Kurioses unter den  
Sprachen Europas  
04.11.26, 19:30 Uhr, Online

Fit bis ins hohe Alter - Das Essen und das  
Leben der Hundertjährigen  
04.11.26, 19:00 Uhr, Online 249

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreu-  
ungsverfügung  
04.11.26, 19:00 Uhr, Bruchhausen-Vilsen 195

Arztbesuch – und keiner versteht sich?  
05.11.26, 18:00 Uhr, Sulingen 214

Wohlbefinden beginnt im Darm  
05.11.26, 19:00 Uhr, Syke 146

Die Pflegeversicherung - Durchblick im Leis-  
tungsdschungel  
06.11.26, 10:00 Uhr, Weyhe-Leeste 116

Christine Lavant Abend  
06.11.26, 19:30 Uhr, Bruchhausen-Vilsen 198

Gebäude zukunftsfähig anpassen – Gesund  
wohnen  
06.11.26, 14:00 Uhr, Syke 131

Wie geht das- nachhaltiges Modernisieren/  
Sanieren/Bauen?  
06.11.26, 16:30 Uhr, Syke 131

Farbfilm, Sieben Brücken, Gänselieschen  
08.11.26, 19:00 Uhr, Varrel bei Sulingen 209

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht, Patien-  
tenverfügung, Betreuungsverfügung  
09.11.26, 19:00 Uhr, Weyhe-Leeste 116

ETF für Anfänger  
11.11.26, 19:30 Uhr, Weyhe-Leeste 116

Das Erbrecht und seine Tücken - was man  
über das Erbrecht wissen sollte!  
11.11.26, 19:30 Uhr, Syke 132

Neuerungen bei Vorsorgevollmacht,  
Patientenverfügung, Betreuungsverfügung  
11.11.26, 19:00 Uhr, Twistringen 180

Der schwere Abschied von der Kindheit -  
wenn Kinder pubertieren  
12.11.26, 19:00 Uhr, Syke 135

Ökologisch und preisgünstig Bauen -  
Wie geht das?  
12.11.26, 19:00 Uhr, Bruchhausen-Vilsen 197

Schatzkammer der Geschichte  
12.11.26, 16:30 Uhr, Bruchhausen-Vilsen 196

Wege aus der Depression - Wie wir unsere  
Resilienz stärken können  
13.11.26, 16:30 Uhr, Bassum

Theater Hautnah!  
14.11.26, 11:00 Uhr, Weyhe 118

Virtual Reality –  
Eintauchen in neue Welten!  
14.11.26, 15:00 Uhr, Bassum 174

Rauchen durch E-Zigaretten im Aufwärts-  
trend  
17.11.26, 19:30 Uhr, Weyhe-Leeste 119

Norditerrane Gerichte  
Di, 17.11.26, 18:00 Uhr, Diepholz 232

Vom Fresko zum Video-Mapping: Wenn  
Wände Geschichten erzählen  
Di, 17.11.26, 19:00 Uhr, Online 248

Mieten/Vermieten  
18.11.26, 19:30 Uhr, Syke

Internet of Things - Wenn die Cloud Dein  
Leben übernimmt  
19.11.26, 19:00 Uhr, Syke 134

„Very soon is far away“ -  
33 Monate in Geiselhaft  
19.11.26, 18:00 Uhr, Diepholz 226

Franz Kafka und Prag  
19.11.26, 19:30 Uhr, Online 248

Harninkontinenz  
19.11.26, 19:00 Uhr, Online 249

Mit Leichtigkeit zum harmonischen  
Mensch-Hund-Team  
20.11.26, 17:00 Uhr, Weyhe-Leeste 115

Flossenleben: Rettung für bedrohte  
Meeresschildkröten  
20.11.26, 19:00 Uhr, Bruchhausen-Vilsen 197

Testament - oder Streit in der Erbenge-  
meinschaft?  
23.11.26, 19:00 Uhr, Weyhe-Leeste 116

Flandern - Kunstschätze in belgischen  
Städten  
24.11.26, 19:00 Uhr, Syke 140

Desinformation und Geopolitik  
25.11.26, 19:00 Uhr, Weyhe-Leeste 115

Anregungen zum Umgang mit chroni-  
schen Schmerzen  
26.11.26, 18:45 Uhr, Bassum 167

Caravaggio – Maler, Mörder, Märtyrer  
26.11.26, 18:30 Uhr, Bruchhausen-Vilsen 200

Warum ist Linux als Betriebssystem die 1.  
Wahl?  
26.11.26, 18:00 Uhr, Syke 153

Lissabon/Mittelportugal  
27.11.26, 19:00 Uhr, Diepholz 227

Testament - oder Streit in der Erbenge-  
meinschaft?  
30.11.26, 19:00 Uhr, Twistringen 180

## Dezember

Richtig streiten  
01.12.26, 19:00 Uhr, Online 247

Pandemische Geschichte auf dem Lande  
02.12.26, 19:30 Uhr, Online 247

Niereninsuffizienz  
03.12.26, 19:00 Uhr, Online 249

Vom Ziehen bis zur Entzündung  
02.12.26, 19:00 Uhr, Syke 146

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und  
pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfah-  
rungen in der Antike  
04.12.26, 19:30 Uhr, Online 247

Licht aus!  
Die Entdeckung der Nacht in der Kunst  
08.12.26, 19:00 Uhr, Online 248

Rubens oder Rembrandt? Werke der Hol-  
ländischen und Flämischen Malerei  
Do, 10.12.26, 19:30 Uhr, Online 248

Longevity 2026  
10.12.26, 19:00 Uhr, Online 249

Bewegung in Stein: Skulptur zwischen  
Stillstand und Dynamik  
12.01.27, 19:00 Uhr, Online 248

Wann ist ein Kunstwerk eigentlich fertig?  
26.01.27, 19:00 Uhr, Online 248

## Januar

Antientzündliche Ernährung und  
Lebensweise  
12.01.27, 18:30 Uhr, Bassum 169

Virtual Reality – Eintauchen in neue  
Welten!  
16.01.27, 15:00 Uhr, Bassum 169

Vokabellernen: Tipps vom Gedächtniswelt-  
meister  
20.01.27, 19:00 Uhr, Online 250

Stress & Ernährung: Der Einfluss von  
Stresshormonen  
20.01.27, 19:00 Uhr, Online 249

Vegetarische und vegane Ernährung ohne  
Verzicht  
26.01.27, 18:30 Uhr, Bassum 169

Antientzündliche  
Ernährung  
26.01.27, 18:00 Uhr, Online 249

Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten  
27.01.27, 19:30 Uhr, Syke 134



# Probier mal 4!



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

**Geschenkgutscheine erhältlich!**

[www.musikschule-diepholz.de](http://www.musikschule-diepholz.de), Tel. 04242/976-4143

**KreisMusikschule** des  
Landkreises  
Diepholz

# 6er Karte



## Instrumental- und Gesangs- unterricht für Erwachsene ab 21 Jahren

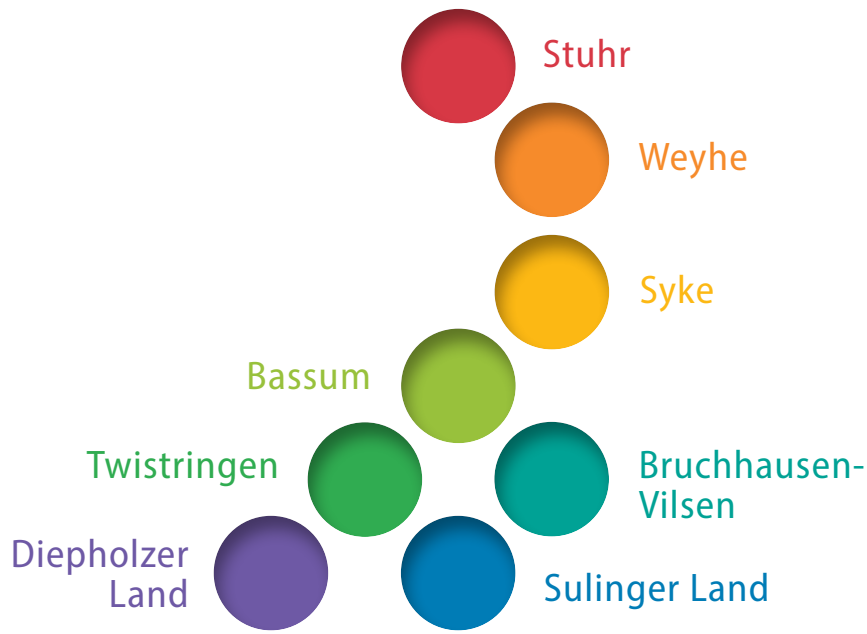
Ein Angebot für alle, die Erlerntes auffrischen  
oder Unterrichtstermine flexibel gestalten möchten.

**6 x 30 Min. Einzelunterricht für 215,- Euro**

[www.musikschule-diepholz.de](http://www.musikschule-diepholz.de), Tel. 04242/976-4143



des  
Landkreises  
Diepholz



# VHS – immer in Ihrer Nähe

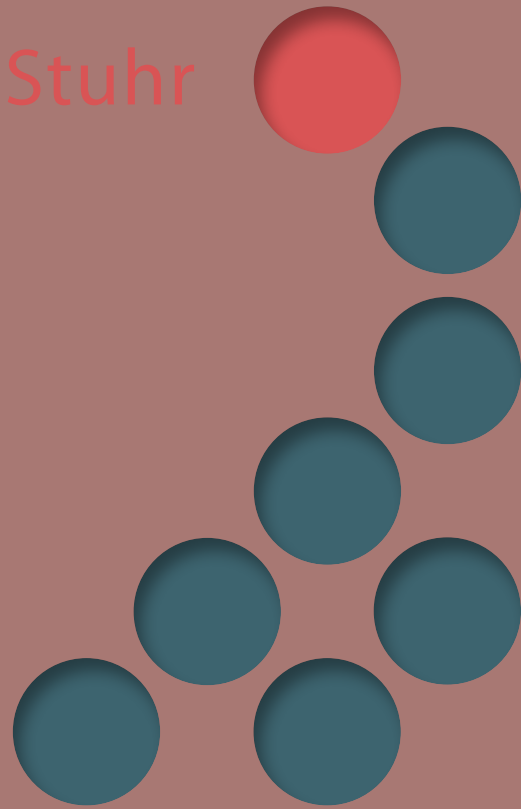
Die VHS führt ihre Kursangebote nach Orten und Regionen auf, innerhalb der Orte und Regionen inhaltlich gegliedert. Symbolisiert wird diese Gliederung durch das Logo, das zwei Aspekte vereint, die für unsere Volkshochschule wesentlich sind:

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.

Stuhr



Gesellschaft 97

Kultur 101

Gesundheit 104

Sprachen 107

Computer & Co. 111



## 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

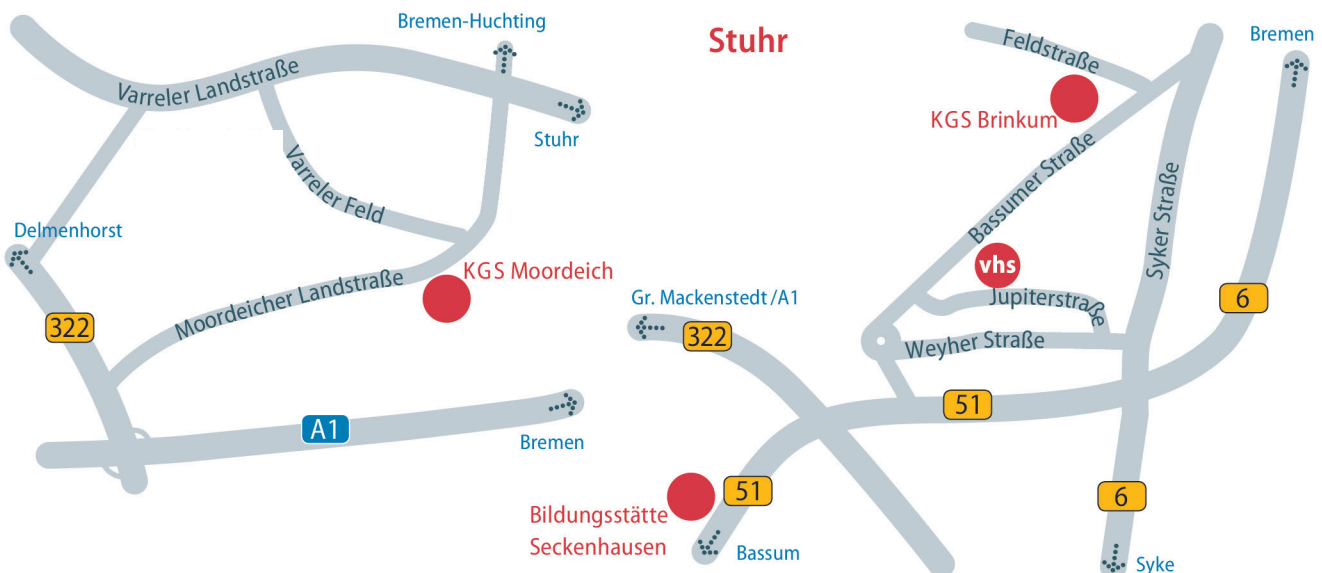
### Sprechzeiten Bürgerbüro

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
- Bürgerhaus Fahrenhorst  
 Turmstr. 13  
 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, 14.11.26 - 10:00 bis 17:00 Uhr

So, 15.11.26 - 09:00 bis 16:00 Uhr

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1

Kai Rübke

Sa, 14.11.26, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 16 U-Std., 53,60 €,

Kleingruppe: 65,60 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 88,00 €

Kursnummer: 03106001

## Zukunftskompetenzen - Mach dich fit für die Arbeitswelt von morgen

Die Zukunft wartet nicht – also gestalte sie!

Dies ist ein Angebot der „Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft“

In diesem Workshop findest du heraus, welche Skills morgen gefragt sind, wie du deine Stärken digital einsetzt und neue Chancen mutig nutzt. Schluss mit Unsicherheit: Der Workshop zeigt dir KI-Tools, Trends und Strategien, mit denen du selbstbewusst durchstartest. Du baust Unsicherheiten ab, entfaltetest neue Möglichkeiten und entwickelst konkrete Schritte für deinen nächsten Karriereschritt; selbstbewusst, zukunftsfit und mit frischer Motivation!

### Stuhr-Brinkum

Gleichstellungstreffpunkt »Sie(h)da«, Jupiterstr. 1

Anne-Kristin Mathiszig

Do, 01.10.26, 17:00 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](http://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 und zusätzlich bei der Dozentin Frau Eggers, (Tel.Nr.: 0421 5784204) ist dringend erforderlich. Jeden zweiten Dienstag im Monat- auch in den Ferien.

### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48  
Gisela Eggers  
Mi, 09.09.26, 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, 14.09.26, 19:00 Uhr  
10 U-Tage, entgeltfrei  
Kursnummer: 03100002



Foto: freepik.com

# Werkstatt Erziehung – »Erziehung ist (k)ein Kinderspiel«



## Vortragsreihe

Die Veranstaltungsreihe findet statt in Kooperation mit der VHS des Landkreises Diepholz, Ambulante Kinder- und Jugendhilfen Stuhr (Venito Diakonische Gesellschaft für Kinder, Jugendliche und Familien Region Mittelweser und 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!



## (Cyber-)Mobbing - was tun?

Obwohl Mobbing mittlerweile gut erforscht ist und wirksame Handlungskonzepte bekannt sind, ist es nach wie vor weit verbreitet. Es ist davon auszugehen, dass nahezu jedes sechste Kind in der Schule von Mobbing betroffen ist. Hinzu kommt, dass Mobbing nicht mehr allein auf die Schule und die direkte persönliche Interaktion beschränkt ist, sondern als Cybermobbing, mittels der sozialen Medien, die Kinder auch außerhalb der Schule erreicht. In diesem Vortrag geht es um die gravierenden Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, den Schulerfolg, das Verstehen der Macht- und Gruppendynamik von Mobbing und um mögliche Hilfestellung für Betroffene durch die Eltern und das soziale Umfeld. Der Dozent: Axel Scott, Kinderschutzfachkraft und arbeitet im Bremer JungenBüro mit mobbingbetroffenen Kindern und Jugendlichen.

Anmeldung erforderlich.

### Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15  
Mi, 26.08.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tage, 2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 03105005

## Autistische Kinder und Jugendliche begleiten

Autistische Kinder- und Jugendliche zeigen ganz unterschiedliche Besonderheiten in der Entwicklung. Diese Besonderheiten wirken sich auf alle Lebens- und Lernbereiche aus. Den Begleitpersonen kommt hierbei die Aufgabe zuteil, die passenden Rahmenbedingungen für die Kinder- und Jugendlichen herzustellen. In dem Vortrag werden anhand von Fallbeispielen Entwicklungsaufgaben dargestellt. Hierzu werden verschiedene Möglichkeiten und Ansätze beschrieben, die dazu beitragen können, diese Aufgaben zu bewältigen. Eigene Fragestellungen zum Thema Autismus sind erwünscht und werden gerne von der Dozentin aufgegriffen.

Dozentin: Anne Fischer, Fachberaterin Autismus-Spektrum, Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg gemeinnützige GmbH  
Anmeldung erforderlich.

### Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15  
Mi, 30.09.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tage, 2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 03105001



## „Kinder & Medien – Erste Schritte gut begleiten“

Wie wirken Medieninhalte auf Kinder? Gibt es ein Zuviel an Medien? Wann darf's ein bisschen mehr sein und wann ist es genug?

- Was? Wie? Warum? Kindliche Mediennutzung unter der Lupe ...
- Wirken Medien, und wenn ja, wie?
- Orientierungshilfen & Empfehlungen zu Kindermedien
- Tipps für den Umgang mit Medien im Familienalltag

Und natürlich gibt es Raum für Fragen und Diskussion.

Dozent: Cemil Basar vom Blickwechsel e.V. Anmeldung erforderlich.

### Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15  
Mi, 25.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tage, 2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 03105002

## Das Gute des Nein

### Konflikte, Grenzen, Lösungen

Kinder werden nicht müde immer wieder das Gleiche zu verlangen. Eltern hingegen haben oft Schwierigkeiten ein klares Nein zu sagen, und vor allem auch zu halten. Kinder werden aber nicht aufhören nach Begrenzung zu suchen, weil sie sie für ihre Entwicklung brauchen. Was hat es damit auf sich und wofür ist ein klares Nein gut? Es ist so wichtig schon zu Hause mit dem Nein konfrontiert zu werden, bevor dies Schule und Gesellschaft mit Regeln und Gesetzen tun müssen. Wie viel Nein, welche Strenge, was ist mit der Freiheit des Kindes und wie kann ich mir meinen Raum vom Kind abgrenzen? Fragen, die vor allem in der Gesprächsrunde gerne auch kontrovers diskutiert werden dürfen.

Dozent: Armin H. Klein, Psychotherapeut und Coach, Bremen  
Zugang zur Aula NUR über den Parkplatz Meyerstraße.

Anmeldung erforderlich.

### Stuhr-Brinkum

Grundschule, Feldstraße 15  
Mi, 27.01.27, 19:30 Uhr  
1 U-Tage, 2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 03105003



Landkreis Diepholz  
... gut miteinander leben.

reisende  
werkschule scholen



Venito  
Diakonische Gesellschaft  
für Kinder, Jugendliche und Familien



Foto: pexels.com

# Kultur

## 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

#### Termin 1:

Mo, 24.08.26, 18:00 Uhr  
 10 U-Tage, 30 U-Std., 112,50 €,  
 Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 165,00 €  
 Kursnummer: 03208001

#### Termin 2:

Mo, 02.11.26, 18:00 Uhr  
 7 U-Tage, 21 U-Std., 82,35 €,  
 Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 115,50 €  
 Kursnummer: 03208002

## Sketching - locker und schnell skizzieren lernen.

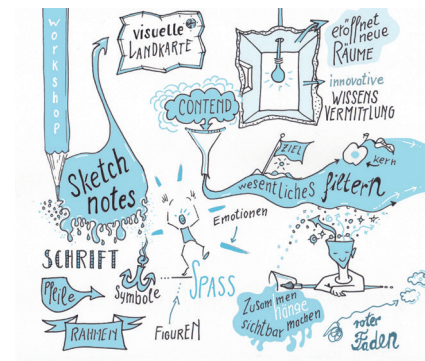
Das Skizzieren und schnelle Zeichnen mit Fineliner und anschließender Kollorierung, z.B. mit Aquarellfarben, ist ein spannender Zeichenstil. Es braucht keinen hohen Anspruch und bietet viel Spaß. Der typische „lockere“ Strich ermöglicht viele kurze Zeichnungen zu schaffen. Das Experimentieren und die Darstellung von Motiven steht dabei im Vordergrund. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier, einige Bögen normales Papier, Wasserglas, Wasserfarben, dicke runde Pinsel, Bleistifte, wasserfester Fineliner, mindestens 7 Zeichenobjekte aus der Natur z.B. Obst, Pflanzen, Gemüse, usw. Wenn vorhanden gerne

weiteres Zeichenmaterial mitbringen - z.B. farbige Fineliner, Filzstifte, Füller, Buntstifte.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
 Kerstin Meier  
 So, 06.09.26, 10:00 Uhr  
 1 U-Tag, 8 U-Std., 33,80 €,  
 Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €  
 Kursnummer: 03207001



Konzerte, Ausstellungen und Kinderkultur und vieles mehr!

# StuhrKultur

Informationen zu den Veranstaltungen  
 finden Sie auf [www.stuhr.de](http://www.stuhr.de)

## Holz-, Kerb- und Relief-schnitzen

### Technik des Schnitzens erlernen

Vom Salatbesteck über Handschmeichler, individuelle Holzschalen bis hin zum Figurenschnitzen reicht das Spektrum dieses Kurses. Alle können ihre eigenen Vorstellungen einbringen und ausführen. Es werden auch bestimmte Gruppenarbeiten als Lehraufgaben durchgeführt. Sicherheitsvorschriften sowie Werkzeugkunde und -handhabung sind ebenfalls Kursinhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es entstehen Materialkosten. Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.

### Stuhr-Brinkum

KGS, Werkraum

Stefan Vogt

Di, 22.09.26, 19:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 67,00 €,

Kleingruppe: 79,00 €

Kursnummer: 03210003

## Bunte Vögel aus Kupferlack-Draht

Wir fertigen aus biegsamen bunten Kupferlackdrähten peppige Vögelchen (ca. 15 - 20 cm) zum Hinstellen oder Aufhängen. Sie können mit ihren Krallen auch gut auf Äste befestigt werden. Der Kupferlackdraht rostet nicht und ist auch deshalb gut für den Garten geeignet. Die Vögel können in einer Vielzahl von Möglichkeiten ausgearbeitet werden, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sie können auch gut aufgehängt werden und zum Beispiel mit einem Meisenring versehen werden. Es besteht die Möglichkeit mehrere Vögel in verschiedenen Größen zu fertigen.

Es entstehen Materialkosten von ca. 16,00 € bis 24,00 € (je nach Verbrauch), die vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet werden.

### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Meike Naughton

Di, 06.10.26, 17:45 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., 21,80 €,

Kleingruppe: 28,80 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €

Kursnummer: 03210001

## Goldschmieden - Ich stelle meinen eigenen Schmuck her!

In diesem Kurs werden erste Goldschmiede-Grundkenntnisse und technische Praxis vermittelt. Dies fängt beim Erstellen eines eigenen Entwurfs an, geht weiter über das Üben der handwerklichen Fertigkeiten wie Sägen, Feilen, Schmirgeln, Lötten, Schmieden und Steine fassen, bis zum Fertigen eines individuellen Schmuckstücks z.B. als Geschenk für sich oder andere. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger/-innen in die Goldschmiedekunst als auch für Fortgeschrittene.

Zusätzliche Kosten: 5,00 € für Verbrauchsmaterial wie Sägeblätter, Chemikalien, Schleifpapier. Materialkosten für Silber/Gold (nach Verbrauch) bezahlen Sie bitte bei der Kursleiterin! Wer möchte, kann eine Lampe/Lichtquelle und eine Lupe mitbringen.

### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Judith Biehler

#### Termin 1:

Fr, 30.10.26, 17:00 Uhr bis 20:45 Uhr

Sa., 31.10.26 - 10:00 bis 16:00 Uhr

2 U-Tage, 13 U-Std., 94,60 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 03210002

#### Termin 2:

Fr., 29.01.27 - 17:00 bis 20:45 Uhr

Sa., 30.01.27 - 10:00 bis 16:00 Uhr

2 U-Tage, 13 U-Std., 94,60 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 03210004

## Vogelfutterhäuschen aus Weidengeflecht

Wir flechten an zwei Abenden ein Vogelfutterhäuschen. Am ersten Abend widmen wir uns dem Boden und einen Teil der Wandung. Es gibt verschiedene Variationen diese zu flechten und es werden verschiedene Techniken aus der Korbflechterei erlernt. Am zweiten Abend flechten wir die Wandung und das Dach und schließen das Ganze mit einem hübschen Knoten, dem japanischen Auge ab. Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere, ein kleines Brett (z.B. ein Frühstücksbrett als Unterlage) und einen Zollstock mit. Es entstehen Materialkosten von ca. 12,00 € bis 15,00 € (je nach Verbrauch), die vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet werden.

### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48

Meike Naughton

Do, 05.11.26, 17:45 Uhr

2 U-Tage, 10 U-Std., 38,50 €,

Kleingruppe: 45,50 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €

Kursnummer: 03210006



Foto: pexels.com



## Aquarellmalen - Grundlagen und Experimente

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 i DIN A 3, Fotos, Bildbände als Motivvorlagen.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Kerstin Meier  
Sa, 19.09.26, 10:00 Uhr  
2 U-Tage, 16 U-Std., 65,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 102,00 €  
Kursnummer: 03207002

## Aquarellmalerei - Vertiefung

Hier gibt es genug Zeit, um sich mit der Aquarellmalerei zu vertiefen und verschiedene Techniken auszuprobieren. Es ist spannend, diese miteinander zu kombinieren und die eigene Aquarelltechnik zu finden. Es bietet sich auch die Möglichkeit, mit anderen zeichnerischen Materialien wie Zeichenfeder, Tusche, Buntstift, farbigen Finelinern (wasserfest!) oder Graphit weiter zu experimentieren und sich individuell weiterzuentwickeln. Es können sowohl eigene Motive und auch eigene Themen oder Projekte, umgesetzt werden, die bereits vor Augen sind. Individuelles Arbeiten unter Anleitung ist jederzeit möglich. Zusätzlich können gemeinsam Motivschwerpunkte wie Landschaft, Stadtskizzen, Porträt nach Fotos oder Stillleben, abstrakte Raum- und Farbkompositionen oder Illustrationen gefunden werden. Bitte mitbringen: Normales Papier/Zeichenpapier und Aquarellpapier in DIN A4 oder A 3 und Bleistifte.

Wer mag bringt gern auch wasserfeste Fineliner, Zeichenfeder und Tusche oder Füller, Aquarell- oder Wasserfarben, Pinsel (gut und günstig sind China-Pinsel), mit. Einiges Zeichenmaterial ist auch zum Ausprobieren vorhanden. Wer möchte, kann auch eigene Motivvorlagen mitbringen.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Kerstin Meier  
So, 15.11.26, 10:00 Uhr  
2 U-Tage, 16 U-Std., 65,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 102,00 €  
Kursnummer: 03207003

## Linolschnitt - Spiel mit Linien und Flächen

Sowohl die Schneidetechniken als auch die Drucktechniken des Linolschnitts sind ein spannender Prozess, der Handwerkliches und künstlerischen Ausdruck vereint. Die grafische Anmutung in Schwarz-Weiß, die reduzierte Darstellungsweise und die Negativ-/Positiv-Effekte führen zu grafischen Motiven. Beginnend mit der Herstellung erster kleiner Motive werden verschiedene Schneidetechniken und Druckmöglichkeiten ausprobiert. Dabei werden die Entwicklung eines Entwurfs, dessen Übertragung auf das Linoleum, das Schneiden, der Farbauftrag und das Experimentieren im Druckvorgang erprobt. Die Motivwahl ist frei, es werden aber Anregungen gegeben.

Bitte mitbringen: Normales Papier, Bleistifte, Kohlepapier, ggf. Motivvorlagen. Linolbesteck (Messer-Set) und Linolium bitte mitbringen. Weiteres Material für den Druckvorgang wie Druckpapier, Druckfarbe oder mehr Linolium kann nach Wunsch gemeinsam bestellt oder individuell besorgt werden. Absprache am ersten Abend. Einige Walzen und Farben sind vorhanden.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Kerstin Meier  
Sa, 10.10.26, 10:00 Uhr  
2 U-Tage, 12 U-Std., 52,50 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 76,60 €  
Kursnummer: 03207004



Foto: pexels.com



# Gesundheit

**i** Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt. Die Sortierung der Angebote erfolgt chronologisch.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining (MBSR) - Infoveranstaltung

Das Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) wurde vor über 40 Jahren von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt. Es ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm zur Unterstützung im Umgang mit Stress und zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. MBSR wird heute weltweit in Kliniken, Bildungseinrichtungen und Unternehmen im Rahmen der Prävention und Gesundheitsförderung eingesetzt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms. Der Info-Abend ist kostenlos und verpflichtet nicht zur Teilnahme am MBSR-Kurs. Der Abend bietet Ihnen die Möglichkeit, die Inhalte und den Ablauf des Kurses sowie den Kursleiter kennenzulernen. Bei Fragen zum Kurs kontaktieren Sie bitte den Kursleiter, Ernest Pokel, unter Tel.Nr. 0172 4172010.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Ernest Pokel  
Mi, 19.08.26, 18:45 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: S03301034

## Orientalischer Tanz - Beweglichkeit, Haltung und Wohlbefinden

### 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.

### Stuhr-Fahrenhorst

Bürgerhaus Fahrenhorst  
Ulrike Röpe-Mordhorst  
Mi, 02.09.26, 18:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 102,20 €,  
Kleingruppe: 114,20 €  
Kursnummer: 03302701

## Hatha-Yoga für den Rücken

Mit Übungen aus dem Hatha-Yoga und der Rückenschule verbessern wir unsere Beweglichkeit, fördern den Aufbau eines elastischen Bindegewebes und schulen das Körperbewusstsein. Durch den Einsatz von Theraband, Balancekissen und Redondoball dehnen und kräftigen wir unsere Muskulatur und stärken unser Gleichgewicht. Kurzes Aufwärmen mit Musik und entspannende Massagen runden das Programm ab.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

### Stuhr

Ev. Gemeindehaus, Stuhler Landstr. 142  
Sabine Wahl  
Mo, 07.09.26, 18:15 Uhr  
13 U-Tage, 17 U-Std., 60,35 €,  
Kleingruppe: 72,35 €  
Kursnummer: 03302004

## „Man sieht mir nichts an – und genau das ist das Problem.“

Vieles bleibt unsichtbar, bis es nicht mehr funktioniert. Psychische Belastung zeigt sich oft zuerst im Alltag – leise, schleichend, ohne klare Grenze. Die Aktionswochen „Mentale Gesundheit sichtbar machen – Wege aus der Depression“ laden dazu ein, genauer hinzuschauen und typische Warnsignale besser zu verstehen.

Weitere Informationen zur Sonderveranstaltung finden Sie auf Seite 21f. in diesem Buch sowie online.

## Innere Ruhe und Kraft mit Hatha-Yoga

Beim Yoga ist regelmäßiges Üben wichtig. Um Sie darin zu unterstützen, werden in diesem Kurs die klassischen Yogastellungen vermittelt und Anregungen zur Anwendung im Alltag gegeben. So können Sie sanft Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein trainieren. Durch Erlernen verschiedener Atemtechniken können Sie zu emotionalem Gleichgewicht, innerer Ruhe und Kraft zurückfinden. Ein wichtiger Teil der Yogapraxis ist die Entspannung. Die Tiefenentspannung wird am Ende jeder Yogastunde geübt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, gerne ein Yogakissen und warme, rutschfeste Socken einen Gurt und Getränke.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Martina Elfendahl  
Mo, 07.09.26, 20:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 85,20 €,  
Kleingruppe: 97,20 €  
Kursnummer: 03301016

## 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 Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

### Stuhr-Moordeich

Silke Rehpenn  
Lise-Meitner-Schule, Raum C U.5,  
Neuer Weg (VHS-Schild)  
Di, 08.09.26, 19:15 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 85,20 €,  
Kleingruppe: 97,20 €  
Kursnummer: 03301004

## 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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, großes Handtuch, dicke Socken, Getränk.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Sabine Helm-Schmidt  
Mi, 09.09.26, 17:15 Uhr  
12 U-Tage, 16 U-Std., 56,00 €,  
Kleingruppe: 68,00 €  
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. 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, 09.09.26, 18:30 Uhr  
10 U-Tage, 13 U-Std., 45,00 €,  
Kleingruppe: 57,00 €  
Kursnummer: 03301012

## Innere Balance durch Qigong

Qigong wird vor allem wegen seiner sanften, aber systematischen Wirkung auf Körper und Nervensystem genutzt, denn es wirkt weniger über „Training“ im klassischen Sinn, sondern über Regulation, Entspannung und feine Aktivierung des gesamten Körpersystems. Die Effekte sind nicht leistungsorientiert, sondern stabilisierend und präventiv. Sie erlernen, wie achtsame Bewegung, Atmung und Körperwahrnehmung zusammenwirken und wie Sie diese Methoden selbstständig im Alltag nutzen können. So fördern Sie Stressregulation, Beweglichkeit und innere Balance – für mehr Wohlbefinden und Stabilität im Alltag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme und rutschfeste Socken.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Sybille Zielinski  
Do, 17.09.26, 17:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 71,00 €,  
Kleingruppe: 83,00 €  
Kursnummer: 03301019

## Darmgesundheit kompakt

### Was steckt dahinter?

Darmprobleme sind in der modernen Gesellschaft zu einem der zentralen Gesundheitsthemen geworden, da sie weit mehr als nur Verdauungsstörungen umfassen und eng mit dem Lebensstil verknüpft sind. Unser Darm beeinflusst mehr als die Verdauung – er ist nach aktuellen Erkenntnissen unmittelbar mit Immunsystem und Wohlbefinden verbunden. In diesem 2-tägigen Workshop erhalten Sie verständliches Wissen und räumen mit verbreiteten Mythen auf. Die Kurszeiten sind: Freitag 16:30 Uhr - 19:00 Uhr und Samstag 09:30 Uhr - 12:30 Uhr  
Bitte Schreibmaterialien mitbringen.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Heiko Pust  
Fr, 06.11.26, 16:30 Uhr  
2 U-Tage, 8 U-Std., 32,10 €,  
Kleingruppe: 39,10 €  
Kursnummer: 03303001

## Tipp:

Fachvorträge der Kliniken des Landkreises Diepholz finden Sie gesammelt auf den zentralen Gesundheitsseiten dieses Kursbuches, S. 21f.



# Ernährungsbildung 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 angemeldeten Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. 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!

## Mit dem Longevity-Code gesund in den Tag

Wie schaffen es Menschen in Okinawa, Sardinien oder Costa Rica, gesund über 90 Jahre alt zu werden? Das Konzept der Longevity (Langlebigkeit) beruht auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und jahrtausendealtem Wissen. Der Schlüssel liegt oft in kleinen, bewussten Entscheidungen – wie einem nährstoffreichen Frühstück. In diesem Impulsvortrag lernen Sie, wie Sie mit einfachen Veränderungen am Morgen Ihre Gesundheit nachhaltig fördern können. Die Kursleiterin ist ausgebildeter Longevity Coach und zeigt Ihnen praxisnah, wie sich Ernährung, Routinen und mentale Ausrichtung sinnvoll verbinden lassen. Zum Ausklang wird gemeinsam gefrühstückt. Für das Frühstück sind 10,00 € pro Person vor Ort in bar zu entrichten. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Jana Jeske  
Fr, 30.10.26, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,65 €,  
Kleingruppe: 17,65 €  
Kursnummer: 03305004

## 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, 18.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 03305003

## Intuitives Essen - Diätfrei und achtsam im Alltag

Raus aus Diätregeln, rein ins Vertrauen: Dieser Workshop lädt Sie ein, Ihr Essverhalten neu zu entdecken – achtsam, genussvoll und ohne Kalorientracking. Im Anschluss erhalten Sie ein eigens auf das Seminar abgestimmtes Workbook der Kursleiterin. Frau Meenken ist zertifizierte Ernährungsberaterin und spezialisiert auf pflanzliche Ernährung.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Carina Meenken  
Sa, 28.11.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 24,50 €,  
Kleingruppe: 31,50 €  
Kursnummer: 03305010

## Weihnachtsmenü

### in 5- bis 6 Gängen

Lernen Sie, wie Sie ein festliches 5- bis 6-Gänge-Weihnachtsmenü mit Ente- oder Wild, Meeresfrüchten oder Fisch professionell und kreativ selbst zubereiten können. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel ca. 18,00 Euro. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

### Stuhr-Brinkum

KGS, Schulküche; Brunnenweg 2  
Brigitte Stockmann  
Mi, 02.12.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 03305002

## Ernährungsprävention für Körper und Psyche

### Genussvolle Gewohnheiten für mehr Wohlbefinden

Dieser Workshop bietet Ihnen fundiertes Wissen, alltagstaugliche Impulse und Raum zur Selbstreflexion. Sie erfahren, warum Wissen allein nicht reicht, wie Stress und Emotionen Essverhalten beeinflussen und wie Sie genussvolle, gesundheitsfördernde Gewohnheiten entwickeln. Frau Meenken ist zertifizierte Ernährungsberaterin und spezialisiert auf pflanzliche Ernährung.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Carina Meenken  
Sa, 23.01.27, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 28,00 €,  
Kleingruppe: 35,00 €  
Kursnummer: 03305011

## Bitte beachten Sie auch unsere Onlineangebote zur Ernährungsbildung

Ausführliche Infos auf Seite 249 sowie auf unserer Webseite unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de).

# Sprachen

## Englisch von Anfang an 2 - A1

### Mit sehr geringen Vorkenntnissen

Für Interessierte jeden Alters mit ersten Englischkenntnissen und auch besonders für ältere Menschen, die einfach Lust auf Englisch haben. Schritt für Schritt werden mit Spaß und Freude die Grundlagen der englischen Sprache vermittelt und weiter aufgebaut, damit Sie in Alltagssituationen sowie auf Reisen besser kommunizieren und sich zurechtfinden können. Es wird in entspannter Atmosphäre gelernt, geübt und wiederholt. Lehrwerk: At your Leisure A1, ab Lektion 4; Hueber.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
 Petra Gresser  
 Mi, 02.09.26, 16:15 Uhr  
 16 U-Tage, 32 U-Std., 107,20 €  
 Kleingruppe: 119,20 €,  
 Kleinstgruppe: 176,00 €  
 Kursnummer: 03406022



## Englisch 4 - A1+

### 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 8; Hueber.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
 Petra Gresser  
 Do, 03.09.26, 14:30 Uhr  
 16 U-Tage, 32 U-Std., 107,20 €,  
 Kleingruppe: 119,20 €,  
 Kleinstgruppe: 176,00 €  
 Kursnummer: 03406024

## 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. Unterrichtsmaterial wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
 Jacqueline Schneider  
 Fr, 04.09.26, 10:00 Uhr  
 12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
 Kleingruppe: 92,40 €,  
 Kleinstgruppe: 132,00 €  
 Kursnummer: 03406016

## Englisch 5 - A2+

### 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 wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
 Petra Gresser  
 Mo, 31.08.26, 14:30 Uhr  
 16 U-Tage, 32 U-Std., 107,20 €,  
 Kleingruppe: 119,20 €,  
 Kleinstgruppe: 176,00 €  
 Kursnummer: 03406019



Foto: pexels.com

## Englisch - 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 5; Hueber.

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Petra Gresser  
Mo, 31.08.26, 16:15 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 123,20 €,  
Kleingruppe: 135,20 €,  
Kleinstgruppe: 181,00 €  
Kursnummer: 03406017

## Englisch - B1+

### Für leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Sie können sich entspannt fremdsprachliche Sicherheit antrainieren, natürlich auch für Alltagssituationen und Reisen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich gerne direkt an die Kursleitung: 0171 1710840. Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Petra Gresser  
Mi, 02.09.26, 14:30 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 123,20 €,  
Kleingruppe: 135,20 €,  
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, 31.08.26, 18:00 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 123,20 €,  
Kleingruppe: 135,20 €,  
Kleinstgruppe: 181,00 €  
Kursnummer: 03406018

## Relaxed English Conversation - B1/B2

Verbessern und erhalten Sie Ihre Englischkenntnisse in entspannter Atmosphäre! Wir arbeiten mit verschiedenen Textmaterialien, darunter Kurzgeschichten und aktuelle Zeitungsartikel. Themen sind unter anderem Reisen, aktuelle Ereignisse, Freizeit, Gesundheit, Wissenschaft und die Geschäftswelt. Gelegentlich setzen wir auch Spiele und andere Medien ein, um den Unterricht abwechslungsreich und spannend zu gestalten. Der Schwerpunkt liegt auf der Förderung der Sprechfertigkeit, des Leses- und Hörverstehens sowie des Aufbaus und der Auffrischung des Wortschatzes. Grammatik wird bei Bedarf und entsprechend den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden einbezogen. Unser Schwerpunkt ist auf dem Sprechen und es gibt viele Möglichkeiten, aktiv zu sprechen und das Gelernte anzuwenden. Neue Teilnehmende sind jederzeit herzlich willkommen.

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Ernest Pokel

#### Termin 1:

Mi, 02.09.26, 11:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 92,40 €,  
Kleingruppe: 104,40 €,  
Kleinstgruppe: 137,00 €  
Kursnummer: 03406011

## 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, 02.09.26, 09:15 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 92,40 €,  
Kleingruppe: 104,40 €, Kleinstgruppe:  
137,00 €  
Kursnummer: 03406012

## 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, 03.09.26, 16:15 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 123,20 €,  
Kleingruppe: 135,20 €,  
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, 02.09.26, 18:00 Uhr  
16 U-Tage, 32 U-Std., 123,20 €,  
Kleingruppe: 135,20 €,  
Kleinstgruppe: 181,00 €  
Kursnummer: 03406023

## Kompaktkurs: Italienisch - A1

### Für den Wiedereinstieg

Diese 3 Nachmittage richten sich insbesondere an Interessierte, die gerne an einem A2-Kurs teilnehmen möchten, sich aber ihrer Italienischkenntnisse nicht sicher sind. Wir werden verschüttetes Wissen wieder ausgraben, Unsicherheiten beseitigen und Fragen klären, so dass am Ende eine gute Grundlage in italienischer Grammatik entsteht. Natürlich sollen auch eigene Fragen der Teilnehmenden nicht zu kurz kommen. Themenschwerpunkte werden sein:

- Singular und Plural bei Substantiven und Adjektiven
- Verben im Presente, Imperfetto und Passato Prossimo
- Präpositionen a und in, di und da, per, fra

Material wird gestellt. Gerne können eigene Grammatikbücher mitgebracht werden.

#### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48  
Alin Flindt  
Mo, 24.08.26, 16:00 Uhr  
3 U-Tage, 12 U-Std., 40,20 €,  
Kleingruppe: 52,20 €,  
Kleinstgruppe: 66,00 €  
Kursnummer: S03409004

## Italienisch 1 - A2

### Mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs wollen wir unsere Grundkenntnisse der italienischen Sprache weiter ausbauen und lernen, uns in Alltagssituationen zu verständigen. Natürlich haben wir wieder Grammatik „auf dem Zettel“, aber auch Lektüre und Landeskunde sollen nicht zu kurz kommen. Ziel ist das aktive Sprechen! Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Italienischkenntnisse auf A1-Niveau besitzen. Falls Unsicherheiten darüber bestehen, kann zur Vorbereitung bzw. als Wiedereinstige nach längerer Pause auch vorab der Kompaktkurs (Kursnr.: S03409004) Ende August genutzt werden. Das Lehrwerk wird in Absprache mit den Teilnehmenden gewählt. Bitte bringen Sie deshalb vorhandene Lehrwerke zum ersten Kurstag mit.

#### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48  
Alin Flindt  
Do, 17.09.26, 19:15 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 03409004

## Italienisch 3 - A2

### 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, ab Lektion 5; Hueber. (ISBN 978-3-19-005439-8)

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Alin Flindt  
Mo, 21.09.26, 16:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €, Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 03409010

## Italienisch - B1

### Für 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)

#### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48  
Alin Flindt  
Mi, 16.09.26, 17:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 92,40 €,  
Kleingruppe: 104,40 €, Kleinstgruppe: 137,00 €  
Kursnummer: 03409008

## Wochenendkurs: „Azzurro“:

### Italienische Schlager singen und verstehen

An diesem Abend wollen wir uns die Texte von mehreren bekannten italienischen Schlagern vornehmen. Im Anschluss werden wir sie auch singen! Material wird gestellt. Wer ein bestimmtes Lied singen und verstehen möchte, ist eingeladen, den dazugehörigen Text mitzubringen. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

#### Stuhr-Seckenhausen

VHS-Bildungsstätte, Hauptstr. 48  
Alin Flindt  
Sa, 17.10.26, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,10 €,  
Kleingruppe: 17,10 €, Kleinstgruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 03409005

## Spanisch - A1

### Wiedereinstieg

Sie haben vor längerer Zeit einige Semester Spanisch gelernt und möchten das Lernen fortsetzen? Dann sind Sie hier richtig: Es gilt verschüttete Kenntnisse aufzufrischen und neue dazu zu gewinnen. Sie lernen eine tiefe und spaßige Verbindung zur spanischen Sprache aufzubauen. Im Fokus stehen nicht umfassende Grammatikkenntnisse, sondern vielmehr die gesprochene Sprache!

#### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Josefa Schröder  
Do, 03.09.26, 18:15 Uhr  
14 U-Tage, 28 U-Std., 93,80 €,  
Kleingruppe: 105,80 €,  
Kleinstgruppe: 154,00 €  
Kursnummer: 03422603



## Spanisch 1 - A2

### Für Interessierte mit 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 das A1-Niveau bereits abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse festigen sowie erweitern möchten. Lehrwerk: Con gusto nuevo A2, ab Lektion 1; Klett.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Josefa Schröder  
Do, 03.09.26, 16:30 Uhr  
14 U-Tage, 28 U-Std., 93,80 €,  
Kleingruppe: 105,80 €,  
Kleinstgruppe: 154,00 €  
Kursnummer: 03422602

## Niederländisch von Anfang an 1 - A1

### Ohne Vorkenntnisse

Welkom en wat leuk! Sie möchten die Sprache der Niederlande, Belgiens, der Niederländischen Antillen oder Suriname verstehen und sprechen? Wir beginnen bei Null. Ganz ohne Druck und mit viel Spaß tauchen wir in die Sprache ein, perfekt für den privaten Gebrauch oder für eine Reise. Tot gauw! Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 1; Hueber. (ISBN 978-3-19-105460-1)

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Annette Douma  
Di, 15.09.26, 19:15 Uhr  
11 U-Tag, 22 U-Std., 73,70 €,  
Kleingruppe: 85,70 €,  
Kleinstgruppe: 121,00 €  
Kursnummer: 03414003

## Niederländisch von Anfang an 2 - A1

### Mit sehr geringen Vorkenntnissen

Welkom en wat leuk! Sie möchten die niederländische Sprache besser verstehen und sprechen? Dann lassen Sie uns gemeinsam weiterlernen. Ganz ohne Druck und mit viel Spaß festigen und erweitern Sie in diesem Kurs die bisher erworbenen Kenntnisse. Tot gauw! Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1; Hueber. (ISBN 978-3-19-105460-1)

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Annette Douma  
Mi, 16.09.26, 17:15 Uhr  
11 U-Tag, 22 U-Std., 73,70 €,  
Kleingruppe: 85,70 €,  
Kleinstgruppe: 121,00 €  
Kursnummer: 03414001

## Niederländisch 2 - A2

### Mit Vorkenntnissen

Ein Kurs für alle, die das A1-Niveau erfolgreich absolviert haben und ihre Grundkenntnisse der niederländischen Sprache ausbauen möchten! Vielseitige Aktivitäten motivieren immer wieder zum Sprechen, sodass kurze Gespräche über alltägliche Themen immer leichter gelingen werden. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A2; Hueber. (ISBN 978-3-19-105461-8)

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Annette Douma  
Mi, 16.09.26, 18:50 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 03414002

## Wochenendkurs: Weihnachten in Schweden

### Erlebe Sprache und Kultur!

Wenn der schwedische Winter alles in Dunkel hüllt, entfaltet sich eine einzigartige Stimmung voller Wärme und Gemeinschaft. In diesem eintägigen Kurs entdecken wir, wie die Menschen in Schweden diese Zeit erleben, welche Traditionen sowie Rezepte die Weihnachtszeit prägen und tauschen uns darüber aus. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
Annette Douma  
Sa, 28.11.26, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 10 U-Std., 33,50 €,  
Kleingruppe 40,50 €,  
Kleinstgruppe: 55,00 €  
Kursnummer: 03420001



## 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, 16.09.26, 19:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 77,00 €,  
Kleingruppe: 89,00 €,  
Kleinstgruppe: 115,00 €  
Kursnummer: 03415003

## Türkisch 2 - 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 abgeschlossen 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  
Mi, 16.09.26, 17:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 03424002

# Computer & Co.

## Apple iPhone in der täglichen Anwendung

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Einblick in alle wichtigen Funktionen und Möglichkeiten des iPhone 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 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, 03.09.26, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,80 €,  
Kleingruppe: 61,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,90 €  
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  
Do, 03.12.26, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,80 €,  
Kleingruppe: 61,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,90 €  
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, 16.09.26, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 12 U-Std., 49,80 €,  
Kleingruppe: 61,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,90 €  
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.

Unterrichtszeiten: Di., 10.11. und Mi., 11.11.26 von 17:30 bis 20:30

Bitte das eigene Android- Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mitbringen. Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
 Andreas Bösselmann  
 Di, 10.11.26, 17:30 Uhr  
 2 U-Tage, 8 U-Std., 33,20 €,  
 Kleingruppe: 40,20 €,  
 Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 57,20 €;  
 Kursnummer: 03501004



## 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: Do., 12.11 und Fr., 13.11.26 von 17:30 bis 20:30 Uhr und Sa., 14.11.26 von 10:00 bis 14:00 Uhr

Bitte das eigene Android- Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mitbringen. Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
 Andreas Bösselmann  
 Do, 12.11.26, 17:30 Uhr  
 3 U-Tage, 13 U-Std., 53,95 €,  
 Kleingruppe: 65,95 €,  
 Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 89,95 €  
 Kursnummer: 03501005



## Struktur im Berufsalltag

Alltagstaugliche Lösungen, die im Berufsalltag sofort umgesetzt werden können. Ziel ist es, Arbeitsabläufe bewusster zu gestalten, Prioritäten klar zu setzen und das Arbeitsziel effizienter zu organisieren.

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
 Agnes Pottmeier  
 Di, 29.09.26, 18:00 Uhr  
 1 U-Tag, 3 U-Std., 12,45 €,  
 Kleingruppe: 19,45 €,  
 Kleinstgruppe (5 - 6): 26,45 €  
 Kursnummer: 03500001

## KI-Einsatz im Alltag und im Beruf

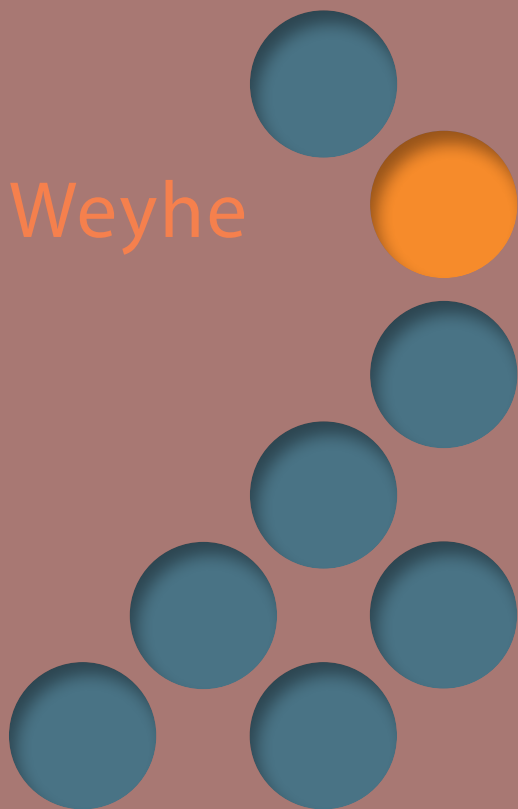
Entdecken Sie die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz – verständlich, praxisnah und direkt anwendbar! In diesem Kurs lernen Sie, was KI eigentlich ist und wo sie Ihnen bereits im Alltag begegnet. Sie probieren selbst aus, wie moderne KI-Programme (Chatbots) funktionieren und wie Sie mit gezielten Eingaben („Prompts“) beeindruckende Ergebnisse erzielen können. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie KI Sie beim Schreiben, Planen, Recherchieren und Lernen unterstützen kann. Dabei lernen Sie auch kreative Einsatzmöglichkeiten kennen: von humorvollen Texten bis hin zu individuellen Problemlösungen.

Ein besonderer Fokus liegt darauf, wie Sie KI sinnvoll im täglichen Leben einsetzen können, um Zeit zu sparen und bessere Entscheidungen zu treffen. Gleichzeitig werden Chancen und Grenzen der Technologie verständlich erklärt, damit Sie KI kompetent und verantwortungsvoll nutzen. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie die Qualität von KI-Antworten verbessern und Ergebnisse überprüfen können. Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse, die neugierig auf die Möglichkeiten moderner Technologien sind. Starten Sie jetzt und machen Sie KI zu Ihrem persönlichen Assistenten im Alltag!

### Stuhr-Brinkum

VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1  
 Tobias Woelki  
 So, 15.11.26, 10:00 Uhr  
 1 U-Tag, 8 U-Std., 33,20 €,  
 Kleingruppe: 40,20 €,  
 Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 57,20 €;  
 Kursnummer: 03503001

Weyhe



Weyhe

Gesellschaft 115

Kultur 117

Gesundheit 119

Sprachen 123

Computer & Co. 127



## 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

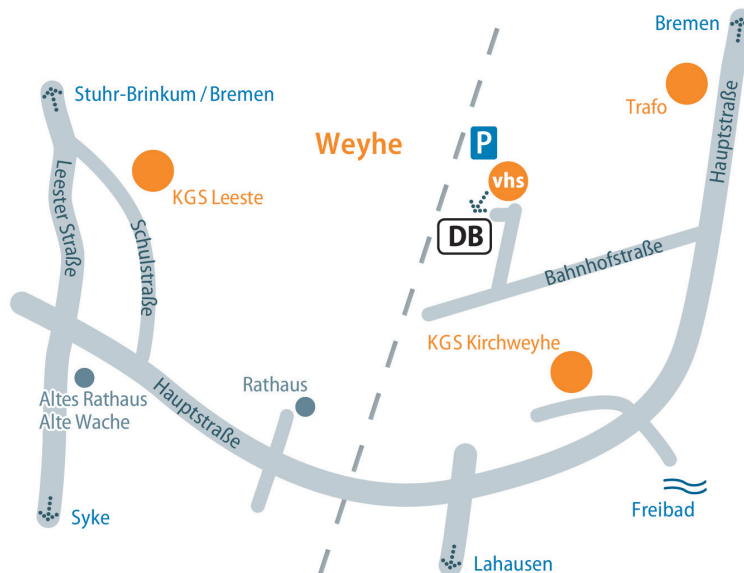


### Anmeldung

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 ehemaligen Orientierungsstufe statt. Dieses Gebäude befindet sich hinter dem Hauptgebäude neben der Sporthalle (Eingang Mensa). Für Kochen, Nähen, einige Gesundheitskurse und Vorträge wird das Hauptgebäude (kleines Forum) und hier der Seiteneingang auf der rechten Seite des Gebäudekomplexes benutzt (beim großen Parkplatz).

# Gesellschaft



## Altbaudämmung mit Naturbaustoffen – Bauphysikalische Probleme und kostengünstige Lösungen

In dem Vortrag wird deutlich gemacht, welche Verfahren und Baustoffe für Altbaudämmung es gibt und mit welchen Kosten dabei zu rechnen ist. Es wird ebenfalls darauf eingegangen, welche Konstruktionen nötig sind, um Schimmelbildung zu vermeiden.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Ulrich Steinmeyer  
Di, 15.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12104008

## Elektrotechnik, Nachhaltigkeit und Energie sparen im Alltag

Ein informativer Vortrag für alle, die elektrische Energie besser verstehen, Energiekosten senken und gleichzeitig einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten möchten.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Waldemar Quella  
Di, 06.10.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12104004



ZUKUNFTSREGION  
MITTE NIEDERSACHSEN



## Desinformation und Geopolitik

**In Kooperation mit der Gemeinde Weyhe und dem VNB (Politische Dialoge), gefördert durch die Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung**

Krisen und Konflikte bringen eine Flut von Desinformation mit sich. Doch wie wirkt Desinformation wirklich? Mit der Investigativjournalistin Alice Echtermann. Sie beschäftigt sich seit 2019 mit diesem Phänomen, ehemals bei CORRECTIV und aktuell als freie Journalistin für den NDR. Detaillierte Infos auf Seite 9.

### Weyhe-Leeste

Kulturscheune  
Alice Echtermann  
Fr, 01.01.27, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00100008

## Mit Leichtigkeit zum harmonischen Mensch-Hund-Team

**was Hunde wirklich von uns brauchen, damit der Alltag gelingt**

In diesem Vortrag öffnet sich eine neue Perspektive: Du lernst, deinen Hund wirklich zu verstehen. Statt Druck, ständiger Korrekturen oder Unsicherheit entsteht etwas Neues: Klarheit, Vertrauen und echte Verbindung. Besonders lebendig wird der Vortrag durch anschauliche Praxisbeispiele aus dem Pflegetag-Alltag der Dozentin: echte Herausforderungen, echte Lösungen, echte Entwicklung.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Manuela Haut  
Fr, 20.11.26, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12105001

## Leester Austauschforum - Politik nah dran

Wir reden über politische Themen, die dich bewegen! Detaillierte Infos auf Seite 10.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Klara Wyrobek  
Do, 17.09.26, 18:30 Uhr  
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12703001

## 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, 03.11.26, 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. Spielregeln werden aufgefrischt und neu gelernt.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,  
Bahnhofsplatz 2  
Jutta Behrens  
Di, 24.11.26, 18:30 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 34,20 €, Kleingruppe: 41,20 €  
Kursnummer: 12100001

## Laos die verborgene Schönheit

Laos ist das einzige Binnenland in Südostasien und daher von seinen Nachbarn bezüglich der wirtschaftlichen Entwicklung stark abhängig. Die Landschaft wird überwiegend von Gebirgen bis 2800m geprägt. Nur entlang des Mekong, der auf weiten Strecken die Grenze zu Thailand bildet, gibt es Ebenen, die für die Landwirtschaft geeignet sind. Die Hälfte des Landes ist mit Wald bewachsen, der in der Vergangenheit stark ausgebeutet wurde, aber jetzt jedoch geschützt wird. Etwa 20 % des Landes sind Nationalparks. Laos verfügt daher über eine Vielfalt an Landschaftsformen und eine reichhaltige Natur. Aber auch kulturell hat das Land einiges zu bieten, allen voran die alte Königsstadt Luang Prabang (Weltkulturerbe) mit seinen 32 Klöstern und Tempelanlagen und der französischen Kolonialarchitektur. Ganz im Süden kann man das gigantische Binnendelta des Mekong und die Khmer Tempel von What Phou bestaunen. Die beschauliche Hauptstadt Vientiane bietet mit der That Luang eine beeindruckende Stupa und das älteste Kloster des Landes. Wer das ursprüngliche Asien entdecken möchte, der sollte unbedingt nach Laos reisen. Wir bitten um Anmeldung.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Heiko Janßen  
Mi, 28.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 8,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 12104002

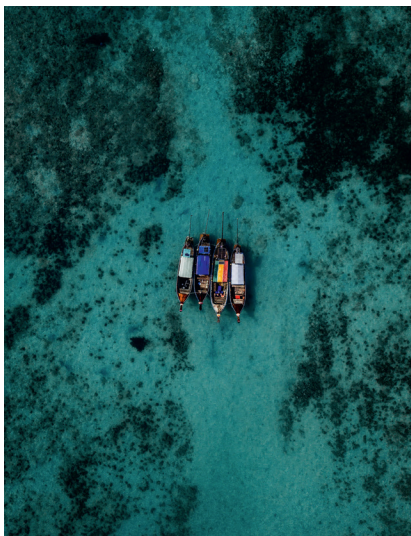


Foto: pexels.com

## 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, 09.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12103001

## ETF für Anfänger

**Einfach und kostengünstig investieren**  
Exchange Traded Funds (ETFs) haben die Geldanlage revolutioniert: transparent, breit gestreut und günstig. Doch wie funktionieren sie wirklich? In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Welt der ETFs: Was ist ein Index? Was unterscheidet ETFs von Fonds? Wie findet man passende ETFs für den eigenen Bedarf? Welche Risiken gibt es? Ideal für alle, die mit kleinen Beträgen starten möchten und ein solides Fundament für ihren Vermögensaufbau suchen.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Sven Fuhlendorf  
Mi, 11.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12103003

## 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, 23.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12103002

## Die Pflegeversicherung - Durchblick im Leistungsdschungel

Die Pflegeversicherung bietet zahlreiche finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für die Pflege zu Hause oder in anderen Einrichtungen. Nahezu jede Leistung muss für sich beantragt werden. Was bedeutet Sachleistung, Kombinationsleistung oder Entlassungsleistung? Welches Budget steht für die Kurzzeitpflege bzw. Verhinderungspflege zur Verfügung? Und was ist damit gemeint, dass man bestimmte Leistungen »umwandeln« kann? Die Informationsveranstaltung sorgt für Klarheit, damit Sie die richtige Unterstützung für Ihren persönlichen Bedarf bekommen. Anmeldung erforderlich.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Marion Zimmermann  
Fr, 06.11.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12103004

## Vom Umgang der Kirche mit Eingriffen aus Staat und Politik

### Evangelische Kirche in der Zeit des Nationalsozialismus In Kooperation mit der Ev.-luth. Kirchengemeinde Leeste

Die Kirchen haben sich in der Zeit des Nationalsozialismus unterschiedlich zum NS-Regime verhalten. Im sogenannten »Kirchenkampf« trafen Bekennende Kirche und Deutsche Christen aufeinander. Wie haben sich einzelne Akteure in dieser herausfordernden Zeit verhalten? Was können wir aus dem Verhalten der Kirchen für die heutige Zeit lernen? Der Vortrag mit anschließender Diskussion liefert einen Überblick und bietet die Möglichkeit zum Austausch.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Stephan Knapmeyer  
Di, 29.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12108001

# Kultur

## Ein Nähkurs - maßgeschneidert für Sie!

### Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen die Grundkenntnisse des Schneidens erlernen oder Ihr Wissen durch professionelle Techniken verfeinern? In diesem Kurs können Sie verwirklichen, was Sie schon immer mal nähen wollten und bekommen dafür die nötige individuelle Anleitung. 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](mailto:naehen.vhs@mail.de)

### Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil  
Ellen Haß  
7 U-Tage, 21 U-Std., 86,55 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 115,50 €

### Termin 1:

jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr  
Termine: 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09.,  
23.09., 30.09.2026  
Kursnummer: 12209004

### Termin 2:

jeweils mittwochs von 19:30 bis 21:45 Uhr  
Termine: 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.,  
02.12., 09.12.2026  
Kursnummer: 12209005



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. 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 Stoff mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung.

### Weyhe-Kirchweyhe

KGS, Fachraum Textil  
Waltraud Beneke  
Do, 08.10.26, 19:30 Uhr  
6 U-Tage, 18 U-Std., 75,90 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 99,00 €  
Kursnummer: 12209002

## 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, 01.09.26, 19:00 Uhr  
12 U-Tage, 30 U-Std., 100,50 €,  
Kleingruppe: 112,50 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 165,00 €  
Kursnummer: 12207001



Foto: pexels.com

## Wie sich Kirchen im Laufe der Zeit verändern

### Kirchenbau - Kirche als Kulturort In Kooperation mit der Ev.-luth. Kirchengemeinde Leeste

Die Kirche im Dorf - für viele gehört sie irgendwie schon immer dazu. Dabei haben sich Kirchenbauten und ihre Architektur über die Jahrtausende stark verändert. Wir lassen diese Entwicklung Revue passieren und schauen auf verschiedene Möglichkeiten der Nutzung von Kirchen - von Orten des Gottesdienstes über Konzerthallen bis hin zu Cafés. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die Marienkirche Leeste (direkt nebenan) zu besichtigen. Eine Anmeldung ist erwünscht!

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Stephan Knapmeyer  
Mo, 26.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12206001



## „Very soon is far away“ - 33 Monate in Geiselhaft

### Erlebnisbericht und Lesung

Fast drei lange Jahre oft in Dunkelheit und an Ketten gefesselt - Bernd Mühlenbeck beschreibt seine Gefangenschaft bei den Taliban in Pakistan in seinem Buch „Very soon is far away“. Mit seinem Erlebnisbericht hat er diese äußerst schwierige Lebenszeit verarbeitet. Der Bericht/Vortrag mit Leseanteilen aus seinem Buch ist mehr als nur die Schilderung einer persönlichen Leidensgeschichte. Es ist ein Appell an die Hoffnung, dass selbst in den dunkelsten Stunden ein Licht am Ende des Tunnels scheint. Auch ist an diesem Abend Gelegenheit zu einem Rundgespräch über eine so ganz andere Kultur. Eine Anmeldung ist erwünscht!

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Bernd Mühlenbeck  
Di, 27.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag  
Kursnummer: 12201001



## Schöne Grüße!

### Künstlerische Postkarten selber gestalten

Wir gestalten Weihnachts-, Geburtstags- oder Glückwunschkarten. Kleine Karten und Motive herzustellen ist eine wundervolle Möglichkeit, Post ganz individuell zu gestalten.

Bitte mitbringen: glatter Aquarell Karton (nicht rau) ca. 200g oder Aquarellblock, Stifte, wasserfester Fineliner (auch farbig schön) - vielleicht auch Filzstifte, Kugelschreiber, Füller, Buntstifte usw. Wasser/Aquarellfarben, Wasserglas, Pinsel und Material, mit dem individuell gern gearbeitet werden möchte.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Kerstin Meier  
So, 08.11.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 8 U-Std., 33,80 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €  
Kursnummer: 12207004



## »Weihnachtlicher« Adventskalender

### Adventsstimmung aus dem weihnachtlichen Windlicht

Wir gestalten winterliche „Zaubergläser“, jedes individuell und voller winterlicher Stimmung. Leere Gläser werden mit verschiedenen Materialien kreativ gestaltet und entwickeln sich zu ganz individuellen winterlichen Lichtobjekten. Sehen wir uns? Um Anmeldung wird gebeten.

#### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Waltraud Beneke / Jessica Konsek  
Mi, 09.12.26, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12210001



## 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. Stellen Sie sich auf »Bewegung« ein.

#### Weyhe

Weyher Theater, Am Marktplatz 15  
Sa, 14.11.26, 11:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 50,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 00203003



# Bücher

beglücken, verändern, helfen!

IN WEYHE

www.schuettert.de



lesen · schreiben · lernen · schenken  
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ

Shoppern ohne Öffnungszeiten  
in unserem **Onlineshop!**

www.schuettert.de



Lass den KLICK! in Deiner Stadt

# Gesundheit

**i** Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

## Pilates – Kraftvoll und beweglich im Alltag

Langes Sitzen, Verspannungen und Bewegungsmangel belasten viele Menschen im Alltag. Dieser Pilates-Kurs verbindet Krafttraining mit Dehnungsübungen für den gesamten Körper. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung der Rumpfmuskulatur, die Ausrichtung der Wirbelsäule sowie die begleitende Atmung. Sie fördern Beweglichkeit, verbessern Körperhaltung und Körperbewusstsein und erarbeiten natürliche Bewegungsmuster für mehr Stabilität, Balance und Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Ein Handtuch, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste  
Stephanie Behrens  
Di, 22.09.26, 8:30 Uhr  
9 U-Tage, 12 U-Std., 48,60 €,  
Kleingruppe: 60,60 €  
Kursnummer: 12302002

## Rauchen durch E-Zigaretten im Aufwärtstrend

### In Kooperation mit 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. Neben dem Thema E-Zigaretten wird auch über andere Trends wie Wasserpfeife/Shisha-Rauchen oder Lachgaskonsum eingegangen. 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.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Dr. Patrick Ehnis  
Di, 17.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12303002

## Achtsamkeit und Kreativität

### Gesundheit durch Meditation und kreativen Ausdruck

In diesem Workshop erleben die Teilnehmenden, wie Meditation zur Förderung von Achtsamkeit und innerer Ruhe beiträgt. Durch angeleitete Meditationen und das Arbeiten mit Texten entdecken sie, welche Worte und Gedanken ihre persönliche Stärke unterstützen. Diese Impulse werden kreativ mit Farben, Schrift und einfachen Gestaltungstechniken weiterverarbeitet. Der Kurs stärkt die emotionale Resilienz, fördert die Stressbewältigung und hilft, Ressourcen für mehr Selbstfürsorge und ein besseres Wohlbefinden zu entwickeln. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, etwas zu Trinken, Papier oder ein Notizbuch, Stifte (z. B. Buntstifte, Fineliner, Wachsmaler)

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste  
Sandra Lund  
Di, 15.09.26, 9:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,20 €,  
Kleingruppe: 21,20 €  
Kursnummer: 12301006

Wir gehen eigene Wege...



...für alle, die mehr wollen!

Mühlenstraße 148 | 27753 Delmenhorst,  
Telefon 04221 - 132 22 | [kfo@steinhaeuser.de](mailto:kfo@steinhaeuser.de)

### Tipp:

Fachvorträge der Kliniken des Landkreises Diepholz finden Sie gesammelt auf den zentralen Gesundheitsseiten dieses Kursbuches, S. 21f.

## 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, 24.08.26, 16:15 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 97,20 €,  
Kursnummer: S12301038

## 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

#### Termin 1:

Do, 03.09.26, 17:50 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 54,60 €  
Kursnummer: 12301014

#### Termin 2:

Do, 29.10.26, 17:50 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 68,80 €  
Kursnummer: 12301015

## Yoga-Walking

Yoga-Walking ist eine Verbindung von bewusstem Gehen und rhythmischem Atem. Diese Bewegungsform kann den Körper vitalisieren und zugleich die Stimmung heben. Ein tiefer Entspannungszustand kann entstehen, wodurch die inneren Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Das Gehen findet im Wechsel mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen im Stehen statt. Es sind keine Yogaerfahrungen nötig. Treffpunkt: Parkplatz Okeler Weg in Jeebel. Bitte wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe tragen.

### Weyhe

Renate Klingspor  
Fr, 04.09.26, 09:00 Uhr  
12 U-Tage, 16 U-Std., 56,80 €,  
Kleingruppe: 68,80 €  
Kursnummer: 12301010

## Kraft, Dehnung und innere Ruhe mit Hatha-Yoga

Yoga ist vielfältig und schafft eine harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele. Dieser ganzheitliche Ansatz, in dem Körperhaltungen, Bewegungsabfolgen und Atmung praktiziert werden, führt unseren Geist zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Während der körperlichen Praxis wird das bewusste Verbinden mit dem Atem geübt und muskuläre Verspannungen können durch Lockerung und Dehnung gelöst werden. Die Meditation und Tiefenentspannung runden die nachhaltige entspannende Wirkung der Praxis ab, so dass die Teilnehmenden einen ausbalancierten und entspannten Abend genießen können. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, Decke und warme, rutschfeste Socken mitbringen und 1-2 Stunden vor der Yogapraxis keine schweren Mahlzeiten zu sich nehmen. Kein Unterricht in den Herbstferien (15.10./22.10.26).

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste  
Anja Schiele  
Do, 10.09.26, 18:45 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 85,20 €,  
Kleingruppe: 97,20 €  
Kursnummer: 12301013

## Beweglich und Kraft - Pilates für Ihre Balance

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. Die Grundprinzipien von Pilates werden fortlaufend wiederholt. Ein Einstieg für Anfänger ist jederzeit möglich. Neben Kleingeräten kommt auch die Pilatesrolle zum Einsatz. Bitte mitbringen: Ein Handtuch, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste  
Marianne Gärtner-Frank  
Do, 03.09.26, 9:00 Uhr  
12 U-Tage, 16 U-Std., 64,80 €,  
Kleingruppe: 76,80 €  
Kursnummer: 12302001

## 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.

### Weyhe-Leeste

Marc Peper  
Fr, 07.08.26, 17:30 Uhr  
4 U-Tage, 5 U-Std., 17,50 €,  
Kleingruppe: 24,50 €  
Kursnummer: S12301092

**Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -Kurse**



## Mit Meditation dem Stress entgegenwirken

### Einführung und erste Schritte

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. Der Kurs richtet sich vor allem an AnfängerInnen. Wer seine Praxis vertiefen möchte, ist auch sehr willkommen. Leichte Körperübungen bereiten auf die Übungen vor. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Der Kurs findet in 4-wöchigem Rhythmus statt.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Renate Klingspor  
Fr, 04.09.26, 16:00 Uhr  
4 U-Tage, 7 U-Std., 24,85 €,  
Kleingruppe: 31,85 €  
Kursnummer: 12301019

## Beweglich bleiben 60 plus

Mit leicht erlernbaren Übungen zur Stärkung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Durch den abwechslungsreichen Einsatz von Geräten wie Theraband, Fitnessball oder Flexibar werden Kraft und Gleichgewicht trainiert. Leichte Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen mit motivierender Musik sorgen für eine Verbesserung der Kondition und trainieren das Herz-Kreislaufsystem. Einfache Yogaübungen dehnen und entspannen anschließend die beanspruchten Muskeln ebenso wie den Schulter- und Nackenbereich. Kurze Massagen helfen zur Ruhe zu kommen. Die Übungsauswahl richtet sich nach den Bedürfnissen und dem Fitnessstand der Teilnehmenden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch

### „Ich dachte, ich muss das allein schaffen.“

Viele warten ab, sortieren sich selbst ein und hoffen auf Besserung. Hilfe wird dabei häufig erst dann gesucht, wenn der Alltag längst schwer geworden ist. Warum eigentlich? Die Aktionswochen „Mentale Gesundheit sichtbar machen – Wege aus der Depression“ beleuchten, was Menschen davon abhält, frühzeitig Unterstützung anzunehmen. Weitere Informationen zur Sonderveranstaltung finden Sie auf Seite 21f.

### Weyhe-Leeste

Grundschule; Aula  
Sabine Wahl  
Di, 08.09.26, 19:15 Uhr  
12 U-Tage, 20 U-Std., 81,00 €,  
Kleingruppe: 93,00 €  
Kursnummer: 12302020

## Echte Begegnung erleben

### Achtsamkeit - Selbstwahrnehmung - soziale Kompetenz

Das schnelle Tempo des Alltags, digitale Medien und zunehmender Druck prägen unser Miteinander. Viele Menschen wünschen sich wieder mehr bewusste Begegnung – auch mit sich selbst. In diesem Workshop üben wir in ruhiger Atmosphäre, die eigene Wahrnehmung zu stärken. Auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse aus Achtsamkeits- und Kommunikationsforschung fördern Übungen zu Selbstreflexion und achtsamem Zuhören Ihre Gesundheitskompetenz und einen wertschätzenden Umgang im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Ein Handtuch als Unterlage, eine Decke, warme Socken und etwas zu Trinken.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe-Leeste  
Sandra Lund  
Mi, 04.11.26, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,50 €,  
Kleingruppe: 21,50 €  
Kursnummer: 12301005

## Achtsame Morgenspaziergänge im September

Der Spätsommer lädt dazu ein, den Tag bewusst und in Ruhe zu beginnen. Bei geführten Morgenspaziergängen verbinden wir sanfte Bewegung mit einfachen Achtsamkeitsübungen, kleinen Impulsen und achtsamem Austausch. Jede Einheit steht unter einem eigenen Thema, z. B. „Mit allen Sinnen gehen“, „Gemeinsam statt allein“, „Unterwegs zur Ruhe“ oder „Dankbarkeit im Alltag“. Das Angebot richtet sich an alle, die sich gerne in angenehmem Tempo draußen bewegen, neue Kontakte knüpfen und die besondere Atmosphäre der frühen Stunden genießen möchten.

### Weyhe-Leeste

Sabine Helm-Schmidt  
Mo, 14.09.26, 9:30 Uhr  
4 U-Tage, 5 U-Std., 20,25 €,  
Kleingruppe: 27,25 €  
Kursnummer: 12302003

## Achtsame Abendspaziergänge im September

### Begegnung, Bewegung und bewusstes Erleben der spätsommerlichen Natur

Den Tag hinter sich lassen, durchatmen und draußen zur Ruhe kommen: Diese geführten Abendspaziergänge laden dazu ein, bewusst langsamer zu werden und neue Energie zu tanken. Das Angebot ist unkompliziert, alltagstauglich und offen für alle – ideal für alle, die sich gern draußen bewegen, neue Kontakte knüpfen und den Abend bewusst gestalten möchten.

### Weyhe-Leeste

Sabine Helm-Schmidt  
Mo, 14.09.26, 18:00 Uhr  
4 U-Tage, 5 U-Std., 20,25 €,  
Kleingruppe: 27,25 €  
Kursnummer: 12302004

### Für beide Spaziergangsangebote gilt:

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. Treffpunkt: Mühlenkamp-Gelände Leeste, Parkplatz Hombachstrasse Kindergarten. Bitte etwas zu trinken, wettergerechte Kleidung und bequeme Schuhe tragen.

# Ernährungsbildung an der VHS

## 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.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Dr. Holger Theek  
Di, 03.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 12305006

## 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, 11.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 12305001

## Christmas Longevity Breakfast - Gesundheit auch zur Weihnachtszeit!

### Fit durchs Leben mit kluger Ernährung auch zur Weihnachtszeit

Plätzchen, Zuckerstangen und zu viel Essen? Entdecken Sie beim gemeinsamen Frühstück, wie eine ausgewogene Ernährung Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter auch zur Weihnachtszeit 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 Weihnachtsalltag sowie Raum für Austausch. Starten Sie genussvoll in ein bewusstes, vitales Leben - bevor die Festtage kommen. 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  
Mi, 02.12.26, 09:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 12305005

## Bitte beachten Sie auch unsere Onlineangebote zur Ernährungsbildung

Ausführliche Infos auf Seite 249 sowie auf unserer Webseite unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de).

## Kursleitungen gesucht!

Sie möchten Ihr Wissen weitergeben? Für die Erweiterung unseres Angebotes suchen wir jederzeit neue Kochkursleitende, die Spaß an der Arbeit mit Menschen und Erfahrung in der Nutzung von Großküchen mitbringen. Bei Interesse und weiteren Fragen melden Sie sich gern bei Frau Paegelow.

# Sprachen

## English for Beginners 3 - A1

### Mit wenigen Vorkenntnissen einsteigen!

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über anfängliche 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 8; Klett. (ISBN 978-3-12-501666-8)

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Barbara Hepp  
Di, 08.09.26, 09:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 12406006

## Let's enjoy English 6 - A1

### 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 A1.2, ab Lektion 3; Klett. (ISBN 978-3-12-501651-4)

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Petra Brunckhorst  
Mo, 07.09.26, 09:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 12406004

## Englisch von Anfang an 8 - A1

### Mit Grundkenntnissen

Ganz ohne Druck und mit viel Spaß lernen wir weiter und vertiefen die elementaren Englischkenntnisse. Behandelt werden alltagsnahe Themen, die Sie auch auf Ihrer nächsten Reise wunderbar anwenden können - Wie finde ich mich in einer Stadt zurecht oder gebe eine Bestellung auf...? Lassen Sie sich inspirieren von Günther Schwarz, der nach 38 Jahren in England wieder in Deutschland lebt und abwechslungsreiche Materialien für Sie bereithält. Also mitmachen....! See you soon....  
Lehrwerk: EASY English Upgrade A1.2; Cornelsen.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Günther Schwarz  
Do, 10.09.26, 18:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 67,00 €,  
Kleingruppe: 79,00 €,  
Kleinstgruppe: 110,00 €  
Kursnummer: 12406002

## Englisch - A2

### Pep up your English 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, 07.09.26, 09:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 12406008



## Let's enjoy English 3 - A2

### Mit Vorkenntnissen

Möchten Sie in einer netten Gruppe Ihre fortgeschrittenen Englischkenntnisse 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 A2.1, ab Lektion 3; Klett. (ISBN 978-3-12-501668-2)

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Petra Brunckhorst  
Mo, 07.09.26, 10:45 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
leingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 12406003

## Business English for Everyone 2 - A2/B1

### Mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Englischkenntnissen (mind. A2-Niveau), die diese zielgerichtet in Bezug auf den beruflichen Alltag erweitern möchten. Ein Sprachkurs für alle, die Englisch im modernen Geschäftsalltag benötigen oder sich während Ausbildung oder Studium darauf vorbereiten wollen. In diesem Fortsetzungskurs wollen wir final das Sprachniveau B1plus abschließen. Ziel ist es, sich angstfrei und sicher 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. Der Kurs findet wöchentlich mit zwei Unterrichtseinheiten im gemeinschaftlichen Lernen, bei gemeinsamer Kontrolle der Ergebnisse im Übungsbuch und dem Unterrichtsgespräch zur Erarbeitung von Regeln, Wortschatz sowie Lernzielen statt. Alle Lernübungen beinhalten Aufgabenstellungen, die auf Prüfungsformate (IELTS, TOEIC etc.) vorbereiten. 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, 02.09.26, 18:00 Uhr  
13 U-Tage, 26 U-Std., 100,10 €,  
Kleingruppe: 112,10 €,  
Kleinstgruppe: 148,00 €  
Kursnummer: 12406010

## 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, 16.09.26, 08:45 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 77,00 €,  
Kleingruppe: 89,00 €,  
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 B1.2, ab Lektion 1; Cornelsen.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Antje Stilke  
Mi, 16.09.26, 11:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 92,40 €,  
leingruppe: 104,40 €,  
Kleinstgruppe: 137,00 €  
Kursnummer: 12406602

Bitte beachten Sie auch unsere

## Online-Sprachkurse

Ausführliche Infos siehe Seite 250 f.



## 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.

Kurstage: 07.11., 21.11., 05.12. und 19.12.2026 jeweils von 09:00 bis 12:15 Uhr.  
Lehrwerk: Refresh Now B1 - Activate and pep up your English; Klett. (ISBN 978-3-12-605299-3)

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Barbara Hepp  
Sa, 07.11.26, 09:00 Uhr  
4 U-Tage, 16 U-Std., 61,60 €,  
Kleingruppe: 73,60 €,  
Kleinstgruppe: 93,00 €  
Kursnummer: 12406007

## Monday Evening English for you - B1+

### Intermediate level

Taught by a native speaker this course is all about speaking and refreshing language skills in a friendly, informal atmosphere. Texts, language improvement, lots of talking and fun - A little bit of everything, in English, of course. Materials will be distributed in class.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Jacqueline Schneider  
Mo, 07.09.26, 19:00 Uhr  
11 U-Tag, 22 U-Std., 84,70 €,  
Kleingruppe: 96,70 €,  
Kleinstgruppe: 126,00 €  
Kursnummer: 12406001

## Italienisch für die Reise 2 - A1

### Mit sehr geringen Vorkenntnissen

Für alle, die Italienisch weiterlernen möchten, um ihre Reise nach Italien noch unvergesslicher zu gestalten! In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre tauchen wir weiter in die italienische Sprache ein. Einblicke in die Landessprache deines Reiseziels helfen dir, dich im Alltag und in typischen Reisesituationen zurechtzufinden. Unterhaltsame landeskundliche Informationen kommen dabei auch nicht zu kurz. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen einzusteigen. Für einen guten Einstieg sollten die Themen »sich vorstellen« und »im Cafe/Restaurant« bekannt sein. Lehrwerk: Italienisch à la carte neu A1, ab Lektion 3; Klett. (ISBN 978-3-12-525358-2)

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe, Bahnhofplatz 2  
Céline Andreoli  
Do, 10.09.26, 9:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 67,00 €,  
Kleingruppe: 79,00 €,  
Kleinstgruppe: 110,00 €  
Kursnummer: 12409001

## „CHAPEAU!": Französisch 2 - A2

### Zur Festigung und Vertiefung vorhandener Grundkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Französischkenntnisse auf A1-Niveau kürzlich erworben oder erfolgreich aufgefrischt haben und diese nun systematisch vertiefen und erweitern möchten. 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. Lehrwerk: Chapeau! A2, ab Lektion 3; Hueber. (ISBN 978-3-283434-9)

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Nataly Wegener  
Mo, 07.09.26, 17:30 Uhr  
13 U-Tage, 26 U-Std., 87,10 €,  
Kleingruppe: 99,10 €, Kleinstgruppe: 143,00 €  
Kursnummer: 12408003

## 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. 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 4; 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.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues  
Di, 01.09.26, 16:15 Uhr  
14 U-Tage, 28 U-Std., 107,80 €,  
Kleingruppe: 119,80 €,  
Kleinstgruppe: 159,00 €  
Kursnummer: 12422005

## Spanisch 4 - 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. Dabei begegnen Sie spannenden Facetten der vielfältigen hispanischen Welt. Der Kurs richtet sich an alle, die das A2-Niveau abgeschlossen haben. Lehrwerk: Impresiones B1, ab Lektion 6; 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.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues  
Di, 01.09.26, 18:00 Uhr  
14 U-Tage, 28 U-Std., 107,80 €,  
Kleingruppe: 119,80 €,  
Kleinstgruppe: 159,00 €  
Kursnummer: 12422002

## Brasilianisches Portugiesisch 3 - A1

### Mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der portugiesischen Sprache. Sie üben einfache Redewendungen für den Alltag und lernen sich in typischen Situationen wie Begrüßung, Einkaufen oder auf Reisen zu verständigen. Auch erste Einblicke in die Kultur portugiesischsprachiger Länder werden vermittelt. Der Unterricht ist kommunikativ und praxisorientiert. Die Grammatik wird schrittweise und verständlich erklärt und direkt in praktischen Übungen trainiert. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und stammt aus Brasilien. Ein Einstieg in den Kurs ist mit sehr geringen Vorkenntnissen möglich. Lehrwerk: Encontros A1–A2, ab Lektion 3; Klett.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,  
Bahnhofplatz 2  
Auri Leite da Costa  
Do, 03.09.26, 18:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 12418004

## Brasilianisches Portugiesisch 1 - A2

### Mit Vorkenntnissen

Mit Spaß sprechen und die Sprache erleben! Sie haben schon erste Portugiesischkenntnisse und möchten endlich mehr sprechen? Dann sind Sie hier genau richtig: In entspannter Atmosphäre üben wir vor allem das freie Sprechen. Sie lernen, sich in Alltagssituationen sicherer zu verständigen, Gespräche zu führen und die Ausdrucksweise zu verbessern. Mit abwechslungsreichen Themen rund um Brasilien und Portugal erweitern Sie den Wortschatz und entwickeln ein Gefühl für die Sprache. Auch die Grammatik kommt nicht zu kurz: Sie wird verständlich wiederholt und geübt. Wir lesen kurze Texte, sprechen darüber und trainieren das Verstehen und Reagieren auf Fragen. Ziel ist es, die portugiesische Sprache aktiv zu erleben und mehr Leichtigkeit, Selbstvertrauen und Freude am Sprechen zu gewinnen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und bringt brasilianisches Lebensgefühl mit in den Unterricht. Für einen guten Einstieg in den Kurs sind gute Grundkenntnisse (min. abgeschlossenes A1-Niveau) erforderlich. Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A2. Kurs- und Arbeitsbuch; Hueber.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,  
Bahnhofplatz 2  
Auri Leite da Costa  
Di, 01.09.26, 18:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 12418003

## Wochenendkurs: Trevlig resa

### Schwedisch-Workshop zum Einstieg in die Sprache

Hallå där! Hast du Lust erste Grundlagen dieser melodischen Sprache zu erlernen, um dich auf Reisen im Land besser zurechtzufinden? Viel über unsere Nachbarn auf der anderen Seite der Ostsee und ihre Gepflogenheiten zu erfahren? In diesem Wochenendkurs erhältst du Kenntnisse zu Satzbau und Aussprache sowie einen soliden Grundwortschatz, um alltägliche Dinge erledigen und erste kurze Dialoge mit den Einheimischen führen zu können. Hjärtligt välkommen!  
Kurstage: Freitag, 11.06.2027 von 16:30 bis 19:30 Uhr und Samstag, 12.06.2027 von 10:30 bis 16:30 Uhr

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Bettina Dreyer  
Fr, 11.06.27, 16:30 Uhr  
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,80 €, Kleingruppe: 61,80 €, Kleinstgruppe: 78,90 €  
zzgl. 15,00 € Materialkosten für das Kursheft „Börja läsa svenska“ sowie Arbeitsblätter. Diese sind am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung zu entrichten.  
Kursnummer: 12420001



Bitte beachten Sie auch unsere

## Bildungsurlaube

Ausführliche Infos siehe Seite 80.

## The Joy of English B1/B1+

Mo, 28.09.26, 10:30 Uhr

Kursnummer: 00406006

# Computer & Co.



## KI im Alltag - Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen

Künstliche Intelligenz begegnet uns täglich in Suchmaschinen, Sprachassistenten und immer mehr digitalen Anwendungen. Doch wie funktioniert KI eigentlich? Und wie kann ich sie ganz konkret für mich nutzen – beim Schreiben von Briefen, beim Planen einer Reise oder im beruflichen Alltag? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene KI-Werkzeuge kennen, probieren sie direkt aus und entwickeln einen sicheren, kritischen Umgang damit. Ob ChatGPT, Claude, Gemini oder Perplexity – am Ende des Kurses wissen Sie, welches Tool zu Ihnen passt und wie Sie es sinnvoll einsetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Neugier. Offenheit, sich bei einem oder mehreren Tools anzumelden, ist von Vorteil, wenn Sie etwas mitnehmen möchten. Gern können Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

### Weyhe-Leeste

VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a  
Annika Lambeck  
Do, 17.09.26, 19:00 Uhr  
6 U-Tage, 18 U-Std., 74,70 €,  
Kleingruppe: 86,70 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 99,70 €  
Kursnummer: 12503002

## Künstliche Intelligenz leicht erklärt – Chancen und Risiken im Alltag und Beruf

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  
Di, 06.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,45 €,  
Kleingruppe: 19,45 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 34,45  
Kursnummer: 12503001

## 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, 06.11.26, 18:30 Uhr  
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,80 €,  
Kleingruppe: 61,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,90 €  
Kursnummer: 12502006

## 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.

Unterrichtszeiten: Mo., 16.11. + Mi., 18.11.2026 von 17:30 bis 20:30 Uhr  
Bitte das eigene Android- Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mitbringen. Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

### Weyhe

VHS im Bahnhof Kirchweyhe,  
Bahnhofplatz 2  
Andreas Bösselmann  
Mo, 16.11.26, 17:30 Uhr  
2 U-Tage, 8 U-Std., 33,20 €,  
Kleingruppe: 40,20 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 57,20 €  
Kursnummer: 12501007

## 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, 25.01.27, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 24,90 €,  
Kleingruppe: 31,90 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 41,90 €  
Kursnummer: 12501006



Bitte beachten Sie auch unsere

## Bildungsurlaube

Ausführliche Infos siehe Seite 82 f.

## Excel Einführung kompakt

Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00502032

## WORD und EXCEL im Büroalltag

Mo, 16.11.26, 08:30 Uhr  
Kursnummer: 00502031

## KI im Alltag - Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen

Mo, 22.02.27, 09:00 Uhr  
Kursnummer: U00503001





Syke

Syke

Gesellschaft 131

Kultur 137

Gesundheit 142

Sprachen 150

Computer & Co. 153



## 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

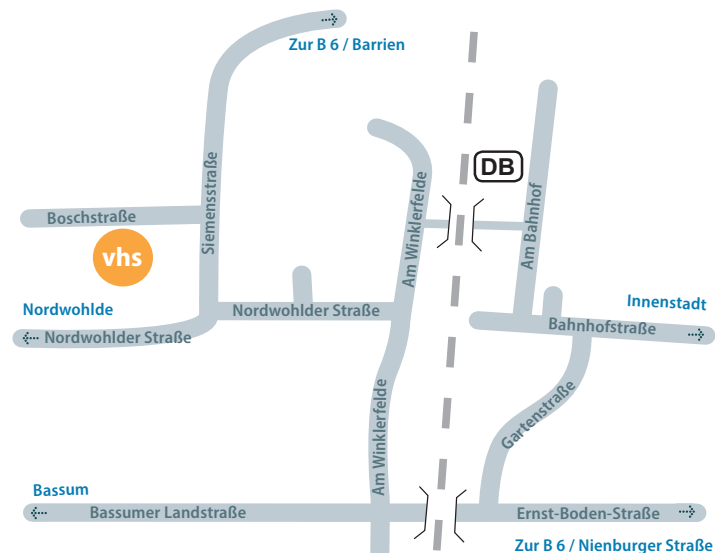
Kontakt Bürgerbüro  
Tel. 04242 164-314  
Tel. 04242 164-315  
buergerbuero@syke.de

»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
- DRK KV Diepholz e.V.  
Herrlichkeit 30  
28857 Syke



# Gesellschaft



ZUKUNFTSREGION  
MITTE NIEDERSACHSEN



## Gebäude zukunftsfähig anpassen – Gesund wohnen

Detailliert Infos auf Seite 11.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65  
Bernd-Matthias Riemer  
Fr, 06.11.26, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00100001

## Wie geht das - nachhaltiges Modernisieren/Sanieren/Bauen?

Detaillierte Infos auf Seite 12

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65  
Bernd-Matthias Riemer  
Fr, 06.11.26, 16:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00100002

## Workshop: Gemeinwohlorientierte Nachbarschaften

In Kooperation mit attac DH-Nord

Detaillierte Infos auf Seite 10

Syke

Waldstr. 1  
Mi, 07.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00102007 A

## Elektrotechnik, Nachhaltigkeit und Energie sparen im Alltag

Elektrische Energie begleitet unseren Alltag überall – vom Smartphone über Haushaltsgeräte bis hin zur modernen Energieversorgung im eigenen Zuhause. Gleichzeitig steigen Energiekosten und das Thema Nachhaltigkeit gewinnt zunehmend an Bedeutung. Doch wie funktioniert elektrische Energie eigentlich? Der Vortrag richtet sich ausdrücklich an interessierte Laien; technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ein informativer Vortrag für alle, die elektrische Energie besser verstehen, Energiekosten senken und gleichzeitig einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit leisten möchten.

Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Waldemar Quella  
Di, 20.10.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23104009

## Semestereröffnung Herbst/Winter 2026

### Zukunft gemeinsam gestalten – Transformation, Teilhabe und demokratische Gestaltung in ländlichen Räumen

Wie können wir die Zukunft unserer Region nachhaltig und demokratisch gestalten? Welche Rolle spielen Beteiligung, gemeinsames Handeln und lokale Initiativen bei gesellschaftlichen Veränderungsprozessen? Diesen Fragen widmet sich die Semestereröffnung der Volkshochschule am Samstag, 5. September 2026, ab 15 Uhr im Kreismuseum Syke. Den zentralen Impuls gestalten Professorin Dr. Paula Bögel und Neneh Braum von der Universität Vechta. Die beiden Wissenschaftlerinnen forschen zu Transformationsprozessen in ländlichen Räumen und zeigen in ihrem Vortrag auf, wie gesellschaftlicher Wandel durch Partizipation, kollektives Handeln und demokratische Entscheidungsprozesse gelingen kann. Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen und gemeinsam den Blick auf die Zukunft unserer Region zu richten.

Syke

Kreismuseum, Herrlichkeit 65  
Sa, 05.09.26, 15:00 Uhr



## Lebensraum für Mensch und Natur

### Gartenberatung für Alle- Veranstaltung zur Nachhaltigkeitswoche

Detaillierte Infos auf Seite 11.

Syke

VHS, Waldstr. 3  
Reinhild Olma / Henning Greve / Hildegard Siemon-Diergarten  
Mo, 28.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00104004

## 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, 18.09.26, 15:00 Uhr  
5 U-Tage, entgeltfrei  
Kursnummer: 23111003

## Lesung „Schüsse in der Stille. Hermann Kronmeyers Erlebnisse im 2. Weltkrieg“

**In Kooperation mit dem Kreismuseum**

Die Autorin und Linguistin, Celina Keute, hat die Erzählungen ihres Urgroßvaters zum Zweiten Weltkrieg zu Papier gebracht. Sie gibt Interessierten im Rahmen ihrer Lesung Einblicke aus der Perspektive ihres damals jugendlichen Urgroßvaters und zeigt auf, was Krieg wirklich bedeutet; immer mit dem Ziel verbunden, die Erinnerung aufrechtzuerhalten und dazu anzuregen, den Frieden wertzuschätzen.

**Syke**

Kreismuseum, Herrlichkeit 65  
Celina Keute  
Mi, 23.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23101009

## 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. 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, 11.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23103002

## Schöner wohnen - Umweltfreundlich renovieren

**Online-Vortrag in Kooperation mit der Bremer Umweltberatung e.V.**

Wir alle halten uns etwa 20 Stunden täglich in geschlossenen Räumen auf. Deshalb sollten wir Farben, Tapeten, Bodenbeläge usw. nicht nur hinsichtlich des Designs, sondern auch bezüglich der Materialien bewusst auswählen. Welche Produkte geben belastende Stoffe an die Raumluft ab? Woran erkennt man schadstoffarme Artikel? Worauf sollte man unbedingt achten?

**Online**

Elke Meier Bremer Umwelt Beratung e.V.  
Do, 29.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23104001



## Die Brennnessel - Kraft am Wegesrand

Jedem hat sie schon ein Brennen auf der Haut verursacht. Viele kennen sie als Tee. Doch kaum jemand schaut genauer hin: die Brennnessel. In diesem Kurs lernen Sie wie wertvoll diese Wildpflanze für Ernährung und Hausapotheke sein kann. Bitte denken Sie an geeignete Schuhe und Kleidung sowie ein Getränk. Die Veranstaltung findet ausschließlich im Freien, z.T. unter einem Sonnensegel, statt. 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  
Sa, 05.09.26, 12:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23110003

## Mit etwas Bodenkunde zum prächtigen Garten

Böden sind vielfältig und es lohnt sich, auch als Hobbygärtner/-in genauer hinzusehen. Was ist ein „magerer“, was ein „fetter“ Boden? Wie reagieren Pflanzen auf verschiedene Bodentypen oder -veränderungen? Welche (Kleinst-)Lebewesen gibt es unter der Erdoberfläche und was bewirken sie? Was kann man für den Boden tun, damit es im Garten richtig grünt?

**Online**

Anja Wirthmann Betrieb Arbeit & Ökologie  
Mi, 04.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23110002

## 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. Veranstaltungsort wird nach Buchung bekannt gegeben. Das Seminar findet ausschließlich im Freien, z.T. unter einem Sonnensegel, statt.

## Syke

Axel Brenk

Mi, 16.09.26, 18:00 Uhr

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

Kursnummer: 23110001

## Obstbaumschnitt

### In Kooperation mit BUND und NABU

Obstbäume werden beschnitten, um sie zu verjüngen. Dadurch werden der Ertrag und die Geschmacksqualität der Früchte deutlich verbessert. Manche Sorten sollten stark geschnitten werden, andere eher zurückhaltend. Die Eigenarten der verschiedenen Obstsorten und die Schnitttechniken werden anhand des Baumbestandes am Hohen Berg erläutert und der richtige Schnitt geübt.

Astscheren und kleine Sägen können mitgebracht werden, werden aber auch zur Verfügung gestellt.

### Syke-LeerBen

Nabu-Gelände, Zum Hohen Berg

Henning Greve

Mi, 14.10.26, 11:00 Uhr

1 U-Tag, 4 U-Std., 13,40 €

Kleingruppe: 20,40 €

Kursnummer: 23104006

## Wald mit allen Sinnen erleben

### Mitmachaktionen und Spiele für Kinder (7 - 12 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

Was ist das für ein Baum? Wie alt ist dieser Baum? Welcher Vogel ruft denn da? Welches Tier hat diese Spur hinterlassen? In Begleitung des Revierförsters Heinz-Dieter Tegtmeier können Kinder und Erwachsene den Wald in seiner Vielfalt von Pflanzen und Tieren erleben und viel Interessantes über diesen Lebensraum erfahren.

Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Parkplatz Westermark an der Bassumer Landstraße (L333) Nähe Waldspielplatz. Geschlossene Kleidung und feste Schuhe empfohlen.

### Syke

Heinz-Dieter Tegtmeier

Sa, 05.09.26, 14:00 Uhr

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

Kursnummer: 23104002



## So rollt mein Rad - Praxis-kurs für Jugendliche (10-16 Jahre)

### 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!

### Syke

Velo - die Fahrradwerkstatt, Am Bahnhof 1  
Matthias Bark

Sa, 10.10.26, 09:00 Uhr

1 U-Tag, 5 U-Std., entgeltfrei

Kursnummer: 23100001

## 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, 27.10.26, 19:30 Uhr

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

Kursnummer: 23103001



## Für junge Familien: Einstieg in die finanzielle (Alters) Vorsorge

### In Kooperation mit Geld und Haushalt - Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe

Angesichts der großen finanziellen Herausforderungen junger Familien bleibt oft wenig Geld für die zusätzliche Altersvorsorge übrig. Wir zeigen, wie es trotzdem funktionieren kann. Themen: Finanzentscheidungen planen und umsetzen; Sparen und anlegen für jetzt und später; Kreditentscheidungen bewusst treffen; Schulden, P-Konto, Schufa

### Online

Steffen Rudolph

Mi, 21.10.26, 19:00 Uhr

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

Kursnummer: 23105004



## 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 Aktiengewinne steuerlich behandelt?

### Online

Steffen Rudolph

Mi, 28.10.26, 19:00 Uhr

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

Kursnummer: 23105003



## 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? Hier erfahren Sie alles über: Sozialrechtliche Aspekte bei der Immobilienübertragung (Sozialhilferegress), Unterschiede zwischen Erbe und Schenkung, Vorweggenommenes Erbe und Nießbrauchs-/Wohnrechte, sowie Rentenschulden, Alles rund ums Vertragliche: Übertragungsvertrag und mögliche Rückforderungsrechte.

#### Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37  
Sabine Speckmann  
Mi, 27.01.27, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23103003

## Mieten/Vermieten

Mieterhöhung/-minderung, verspätete Mietzahlungen, Nebenkostenabrechnungen, Renovierungsarbeiten, Feiern oder Grillen... Zwischen Mieter/innen und Vermietern/innen gibt es viele strittige Themen. Beide Parteien haben Rechte und Pflichten. Wer diese genau kennt, vermeidet Ärger. Es erwarten Sie viele Praxisbeispiele und die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

#### Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37  
Alexander Dornieden  
Mi, 18.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23103005



## Erzähl-Café

Im Café Alte Posthalterei, Syke  
– Ein Ort der Begegnung –

Veranstaltungen des Vereins »Rund ums Syker Rathaus e. V.«  
auch In Kooperation mit anderen Veranstaltern, Herbst/Winter 2026/27.

### Kulturelles – Interkulturelles – Politisches – Menschliches

Wir freuen uns, allen Gästen und Interessierten im Herbst und Winter 2026/27 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:** Wir beteiligen uns erneut am GartenKultur-Musikfestival. Am 08. August spielt die Klezmer-Band „Kladatje“.
- **Kunst-Ausstellungen** in den Räumlichkeiten des Cafés und Spiekers rund ums Jahr. Bis Ende August ist noch eine Doppel-Ausstellung mit Schwarz-Weiß-Fotografien zu sehen. Es folgt »Die Kolonie Syke« zur Siedlungsgeschichte.
- **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.
- **»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 September 2026 verfügbar. Aktuelle und detaillierte Informationen: [www.cafe-syke.de](http://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





## Vortrags-Veranstaltungen für Eltern

### Vorsorgen - Sicherheit für die junge Familie

Als junge Familie macht man sich keine Gedanken um Krankheit, Unfall, Tod und was damit zusammenhängt. Wie stelle ich sicher, dass meine persönlichen Wünsche respektiert werden, wenn ich mich nicht äußern kann? Wer soll sich um die Kinder kümmern, wenn ich/wir das nicht (mehr) können? Doch für diese Themen gibt es kein Mindestalter! Ohne Regelungen kommt es häufig neben dem Schmerz über die Tragödie noch zu Streitereien oder finanziellen Problemen. So kann z.B. bei Geschiedenen plötzlich der Ex, von dem man sich im Rosenkrieg trennte, über gemeinsame Kinder zum Erben werden oder der neue Partner, mit dem man viele Jahre ohne Trauschein zusammenlebte, gezwungen sein, das gemeinsame Haus zu verlassen. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament: Erfahren Sie, wie Sie mit überschaubarem Aufwand die richtigen rechtlichen Vorkehrungen treffen können.

#### Online

Dr. Florian Bühler  
Di, 06.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23103003

### Der schwere Abschied von der Kindheit - wenn Kinder pubertieren

#### Vortrag in Kooperation mit der Stadt Syke

Die Pubertät ist eine schwierige Zeit, sowohl für Eltern als auch für Kinder. Die körperlichen Veränderungen sind rasant und spektakulär, ebenso die psychischen und seelischen Befindlichkeiten. Die Kinder brauchen in dieser Zeit des Erwachsenwerdens die Eltern. Oft fordern sie mit Konflikten und Streit heraus. Wenn man als Elternteil dann nicht fit und fest genug ist, verhält man sich schnell ähnlich emotional wie das Kind. Was braucht das Kind? Was können Eltern tun, um gemeinsam mit ihren Kindern gut durch diese Phase zu kommen?

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Armin H. Klein  
Do, 12.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23105005

### Wie Kinder schlafen

#### In Kooperation mit der Stadt Syke

Der Schlaf kleiner Kinder ist für alle Familien eine große Herausforderung. Insbesondere Eltern von Kindern im Alter 0 - 3 Jahren suchen oft Rat. Hier erhalten Sie interessante, wissenschaftlich fundierte, Informationen über die Schlafphysiologie von Babys und Kleinkindern. Zudem erfahren Sie, mit welchen alltagstauglichen Strategien Sie mit typischen Schlafsituationen, z.B. schwieriges Einschlafen oder vermehrtes nächtliches Aufwachen, entspannter umgehen können.

#### Syke

Kindergarten »Kunterbunt«,  
Am Lindhof 1  
Nina Schütte-de Beek  
Sa, 19.09.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23105006

### 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. Schließlich ist jeder Mensch einzigartig.  
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  
Do, 24.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23105002

### ADHS - was ist das?

#### In Kooperation mit der Lebenshilfe Syke

Menschen mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung) werden oft mit dem Zappelphilipp aus der Literatur verglichen. Sie sind besonders als Kinder und Jugendliche eine Herausforderung für Familie, Kindergarten und Schule. Bei ADHS handelt es sich um eine Störung der neuronalen Entwicklung. Die Kernsymptome sind Probleme mit der Aufmerksamkeit, Schwierigkeiten der Selbstregulation bzw. Impulskontrolle und körperliche Unruhe. Nachdem ein Verdacht oder die Diagnose „ADHS“ ausgesprochen wurde, kommen viele Fragen auf. Hierzu werden im Vortrag unterschiedliche Beratungsstellen, therapeutische Ansätze und Anregungen für eine positive Interaktion vorgestellt.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Britta Boettcher  
Do, 08.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23105001

## 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

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Miriam Schulz  
Sa, 07.11.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 23,50 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 27,50 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23101001

## 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 65  
Mahaine Goldmann  
Di, 15.09.26, 14:30 Uhr  
5 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23101008

## Schach mit einem Internationalen Meister (für Fortgeschrittene)

### Strategie- und Taktikkenntnisse vertiefen

In diesem Kurs lassen sich die eigenen taktischen und strategischen Fähigkeiten im Schach vertiefen. Auf dem Plan stehen u.a. Übungen zu allen drei Partiephasen (Eröffnung, Mittelspiel und Endspiel) und natürlich auch das gemeinsame Spiel. Hinterher können die eigenen Partien analysiert und individuelle Tipps vom Experten eingeholt werden. Der Dozent, Martin Breutigam, ist ein Internationaler Meister im Schach, langjähriger Bundesligaspieler und renommierter Autor.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Martin Breutigam  
Mo, 07.09.26, 18:00 Uhr  
8 U-Tage, 24 U-Std., 116,40 €  
Kleingruppe (7-9 TN): 128,40 Euro  
Kursnummer: 23102001

## 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: 16.09., 23.09. und 30.09. jeweils 17:00 - 19:00 Uhr

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Horst Göbel  
Mi, 16.09.26, 17:00 Uhr  
3 U-Tage, 8 U-Std., 26,40 €,  
Kleingruppe: 33,40 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €  
Kursnummer: 23111001

## Eine Wohngenossenschaft - was ist das?

Der Referent war u.a. Mitbegründer der Genossenschaft Syker Wohnmix. Er erklärt das Prinzip des genossenschaftlichen Bauens und Wohnens anhand von Beispielen aus seiner langjährigen und länderübergreifenden beruflichen Erfahrung. Sein Credo: „Genossenschaftliches Bauen ist nicht Sozialwohnen, aber es ist soziales Wohnen - für die Bewohner kostenoptimiert.“

#### Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37  
Ralf Borchers  
Do, 24.09.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23104003

## Eine Wohngenossenschaft planen

Aufbauend auf dem vorangegangenen Vortrag soll näher darauf eingegangen werden, wie eine Wohngenossenschaft gegründet und das Bauprojekt geplant wird. Mit den Teilnehmenden wird ein Zeitstrahl zur Projektumsetzung erarbeitet. Interessenten wissen danach, mit welchem Arbeits- und Zeitaufwand vor dem Bezug des neuen Heims zu rechnen ist.

#### Syke

Stadtresidenz Syke, Hauptstraße 35-37  
Ralf Borchers  
Do, 08.10.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23104004

# 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](mailto:naehen.vhs@mail.de) Bitte eigene Nähmaschine und schon vorhandenes Material mitbringen.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Ellen Haß

### Termin 1:

Der Kurs findet im zweiwöchigen Rhythmus statt  
(Termine: 22.08., 05.09., 19.09.2026)  
3 U-Tage, 18 U-Std., 75,90 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 99,00 €  
Kursnummer: 23209001

### Termin 2:

Der Kurs findet im zweiwöchigen Rhythmus statt  
(Termine: 14.11., 28.11., 12.12.2026 und 23.01.2027).  
4 U-Tage, 24 U-Std., 97,20 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 132,00 €  
Kursnummer: 23209002

## Weben, Knüpfen, Kordeln, Knoten, Wickeln

### Für Kinder (4 - 10 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

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, 10.10.26, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 6,70 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23209006

## Kreatives Gestalten mit Naturmaterialien

### Für Kinder (5 - 10 Jahre) in Begleitung eines Erwachsenen

Gesammelte Schätze wie Äste, Zapfen, Früchte, Blätter und mehr verwandeln sich in kleine Objekte und Figuren. Beim Basteln erfahren die Kinder (und Erwachsenen) viel über die Abläufe in der Natur, trainieren ihre Motorik und dürfen ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Materialien gibt es vor Ort, gerne können auch gesammelte Dinge mitgebracht werden. Unkostenbeitrag 4,00 €

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Petra Erna Kumpfe  
Sa, 24.10.26, 11:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 6,70 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23209004

## 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 sowie wenn erwünscht kleine Blumentöpfe.

Termine: 10.10., 10:00 - 12:15 Uhr und am 17.10., 10:00 - 11:30 Uhr, (am zweiten Termin werden die Arbeiten verfugt).  
Achtung: der Kunstraum befindet sich im OG, es ist kein Fahrstuhl vorhanden.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Petra Erna Kumpfe  
Sa, 10.10.26, 10:00 Uhr  
2 U-Tage, 5 U-Std., 16,80 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23210002

junge  
vhs

junge  
vhs

## Weidenkugel – selbst geflochten

Wir flechten eine Kugel (ca. 35 - 45 cm) aus biegsamen Weidenruten im Kringlegeflecht. Bei Bedarf kann diese auch mit einer LED-Lichterkette (120 - 150 LEDs optimal) versehen werden. Das ist besonders stimmungsvoll zur Weihnachtszeit. Die Kugeln lassen sich gut aufhängen oder können ganz einfach als Dekoobjekt hingestellt werden. Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere mit und wenn vorhanden auch die Lichterkette. Materialkosten von ca. 12,00 € werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

### Syke

Kreismuseum, Kindermuseum, Herrlichkeit 65  
Meike Naughton  
Mi, 14.10.26, 17:45 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,80 €,  
Kleingruppe: 28,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €  
Kursnummer: 23210001

## 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, 17.10.26, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €,  
Kleingruppe: 17,10 €  
Kursnummer: 23209005

## 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 Know-how 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. Danach Bildbesprechung und Anregungen zur Bildbearbeitung. Mitzubringen: Smartphone (egal, ob iPhone, Samsung, Xiaomi oder Google etc.) mit vollem Akku und Speicherplatz für Fotos.

1. Abend: Di. 20.10.2026 von 18:30 – 20:45 Uhr in der Boschstr. in Syke.  
2. Tag: Fr. 23.10.2026 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, 20.10.26, 18:30 Uhr  
2 U-Tage, 7 U-Std., 35,00 €,  
Kleingruppe: 42,00 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 60,00 €  
Kursnummer: 23211002

## Fine Art Naturfotografie

### Herbstedition

Naturfotografie muss durchaus nicht immer rein dokumentarisch sein. Wälder, Bäche und Teiche bieten eine Fülle von Motiven, die sich jenseits von klassischer Landschafts- oder Makrofotografie neu interpretieren lassen und so zu kleinen fotografischen Kunstwerken werden können. Je nach Tageszeit und Sonnenstand verändert sich der Charakter von Wäldern und Gewässern dramatisch und bietet immer wieder neue Ansichten für unsere Fotos. Steine und Baumstämme mit ihren vielfältigen Strukturen und Texturen bieten weitere Möglichkeiten für ungewöhnliche Naturfotos. Und auch Experimente sind in der Naturfotografie erlaubt. Die Nachbesprechung der Fotos erfolgt online. Dazu benötigen Sie einen internetfähigen Computer und idealerweise ein Headset.

Bitte mitbringen: Kamera, Objektiv(e), Handbuch, geladene Akkus, Speicherkarte oder Film. Denken Sie auch an ein Getränk.

Sa, 24.10.2026 (Vorbesprechung 09:00 - 10:30 Uhr + Exkursion 10:30 - 13:30 Uhr)  
Do, 29.10.2026 18:00 - 20:15 Uhr (Nachbesprechung online)

### Syke

VHS, Waldstr. 3, Raum 2, Eingang Rückseite  
Rainer Hoffmann  
Sa, 24.10.26, 09:00 Uhr  
2 U-Tage, 9 U-Std., 37,20 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 49,50 €  
Kursnummer: 23211001

**Bücher**  
beglücken, verändern, helfen!

IN SYKE  
www.schuettert.de

Lass den Klick! in Deiner Stadt

**Schütterter**  
GmbH  
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF  
lesen · schreiben · lernen · schenken  
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ

Schoppen ohne Öffnungszeiten  
in unserem Onlineshop!  
www.schuettert.de

Schlossweide 1 • 28857 Syke  
04242 60452 • Fax 04242 60456

## Chinesische Tuschmalerei

### Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die traditionelle chinesische Tuschmalerei. Anfänger/-innen lernen die Grundlagen der chinesischen Malerei kennen: den Umgang mit Pinsel, Tusche und Reispapier sowie einfache Motive wie Bambus, Blumen oder Landschaftselemente. Fortgeschrittene Teilnehmer/-innen können ihre Technik verfeinern und sich mit verschiedenen Stilrichtungen wie freiem Ausdruck (Xieyi) oder detaillierter Malweise (Gongbi) beschäftigen. Der Kurs vermittelt nicht nur Maltechniken, sondern auch Kultur und Philosophie der chinesischen Kunst. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet! Eigene Malutensilien können mitgebracht, bei der Kursleiterin ausgeliehen oder erworben werden. 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  
Di, 03.11.26, 18:00 Uhr  
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,20 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €  
Kursnummer: 23207002



## Mit Aquarellfarben malen!

### Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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 das Lasieren. Außerdem erfahren Sie, mit welchen Malmitteln Sie Ihren Bildern den letzten Schliff verleihen können. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet! Bitte mitbringen: Stifte, Pinsel, Aquarellfarben sowie Aquarellpapier.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Jinling Zhao-Wohlers  
Mi, 04.11.26, 17:30 Uhr  
4 U-Tage, 12 U-Std., 52,20 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €  
Kursnummer: 23207008



Foto: pexels.com

## Sterne aus Weidengeflecht

### In Kooperation mit dem Kreismuseum

Passend zur Jahreszeit flechten wir aus Weiden verschieden große Sterne (ca. 30 bis 40 cm), in unterschiedlichen Techniken. Zum aufhängen oder auch auf einen Stock zu stecken. Wer mag, kann sie anschließend mit einer Micro - LED Lichterkette zum strahlen bringen. Bitte bringen Sie eine Gartenschere und einen Zollstock mit. Bei Bedarf auch Lichterketten. Es entstehen Materialkosten von ca. 12,00 € bis 15,00 € (je nach Verbrauch), die vor Ort mit der Kursleitung abgerechnet werden.

#### Syke

Kreismuseum, Kindermuseum,  
Herrlichkeit 65  
Meike Naughton  
Mi, 11.11.26, 17:45 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,80 €,  
Kleingruppe: 28,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €  
Kursnummer: 23210004



## Kultur-Café in der »Alten Posthalterei«

### Ein Ort der Begegnung

Kulturelles – Interkulturelles –  
Politisches – Menschliches

Die aktuellen Veranstaltungsreihen finden Sie auf Seite 134. Einzelveranstaltungen und Termine im Falblatt des Vereins.

## Café und historischer Spieker, Waldstr. 3, 28857 Syke

• Café von Di. bis So. 14:30 – 18:00 Uhr geöffnet

Café-Betreiber: Rund ums Syker Rathaus e. V.  
Internet immer aktuell: [www.cafe-syke.de](http://www.cafe-syke.de)

## Acrylmalerei

### Workshop für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten die Acrylmalerei kennen lernen oder Kenntnisse vertiefen? Dieser Wochenendkurs bietet Raum für erste grundlegende Maltechniken, für Experimente mit verschiedenen Stilrichtungen und für den Austausch darüber. Schritt für Schritt entstehen eigene Bilder und erste eigene Kompositionen. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet!

2 Termine: Sa, 14.11. und So, 15.11.26 jeweils 13:00 - 16:00 Uhr

Eigene Malutensilien können mitgebracht, bei der Kursleiterin ausgeliehen oder erworben werden. Es entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von max. 20,00 €, die vor Ort - nach Verbrauch - mit der Dozentin abgerechnet werden.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Jinling Zhao-Wohlers

Sa, 14.11.26, 13:00 Uhr

2 U-Tage, 8 U-Std., 33,80 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €

Kursnummer: 23207007



Foto: pexels.com

## Nähen macht Spaß – Kreativ mit Nadel und Faden am Wochenende

### Ein Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Nähen lernen? Trauen sich aber nicht an die Schnittmusterpackung? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen sie mit anderen Nähbegeisterten gemeinsam Nähen: den Umgang mit der Nähmaschine genauso wie das Lösen von Detailproblemen. Ob Accessoires, Deko für zu Hause oder das erste Shirt; ich unterstütze Sie beim Umsetzen ihrer Ideen. Nicht Perfektion, sondern die gemeinsame Freude am Nähen steht im Vordergrund! 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

Sa, 16.01.27, 09:30 Uhr

2 U-Tage, 12 U-Std., 54,60 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €

Kursnummer: 23209003



Foto: pexels.com

## Flandern - Kunstschatze in belgischen Städten

### Eine kulturgeschichtliche Bilder-Reise In Kooperation mit der Stadt Syke

Flandern ist historisch und kunstgeschichtlich eine der interessantesten Gegenden Mitteleuropas. Begünstigt durch die Nähe zum Meer und die Öffnung zu England, Skandinavien und ins Ostseegebiet entwickelten sich im Mittelalter die flandrischen Städte durch intensive Textilproduktion und internationalen Handelsverkehr der Hanse zu den bedeutendsten Orten nördlich der Alpen. In dem von pappelgesäumten Kanälen und Flüssen durchzogenen Flachland entstand im „Herbst des Mittelalters“, während der Herrschaft der vier burgundischen Herzöge, eine ganz Europa befruchtende neue bürgerliche Kultur: Mächtige Rathäuser, majestätische Belfriede, üppig ausgestattete Kathedralen, reich verzierte Patrizierhäuser, idyllische Beginenhöfe und berühmte Bilder altniederländischer Meister zeugen heute noch von der einstigen Blütezeit. Besonders Brügge, das „Venedig des Nordens“, ist eine der schönsten Städte Europas. In den kleinen Grachten, engen Straßen, zahlreichen Kirchen, giebelgeschmückten Patrizierhäusern und bedeutenden Museen der einstigen Handelsmetropole mit ihrem noch stark mittelalterlich geprägten Stadtbild ist die Vergangenheit lebendig geblieben. In Gent können wir uns auf eine fesselnde Wanderung durch die Geschichte Europas begeben: Der Gravensteen, das Rathaus, die Tuchhalle und vor allem die St. Bavo-Kathedrale mit dem weltberühmten Altar-Meisterwerk der Gebrüder van Eyck, die „Anbetung des Lamm Gottes“, begeistert jeden Besucher. Antwerpen, die alte Handelsstadt an der Schelde, ist eng mit den bedeutenden Barockmalern Peter Paul Rubens und Anthonis van Dyck verbunden und Brüssel, die Hauptstadt des belgischen Königreiches ist nicht zuletzt als Stadt des Jugendstils und des Surrealismus von nachhaltiger Faszinationskraft.

### Syke

Stadtbibliothek, Hinrich-Hanno-Platz 1 Klaus Kirmis

Di, 24.11.26, 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 15: Barock in Italien und Frankreich

In diesen Tagesseminaren werden bedeutende Werke der Architektur, Plastik und Malerei behandelt. Besprochen werden anhand von Bildern und Kurzfilmen 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. Bedeutende Kirchen, Paläste und Gärten in Italien und Frankreich werden ebenso behandelt wie auch die Entwicklung der plastischen Bilderwelten und der Malerei von ca. 1600 bis 1700. Der Besuch vorangegangener Seminare ist keine Teilnahmevoraussetzung, so dass auch Kunstliebhaber/-innen ohne Vorkenntnisse jederzeit willkommen sind. Bitte denken Sie an einen Imbiss und ein Getränk.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Klaus Kirmis  
Sa, 28.11.26, 10:15 Uhr  
1 U-Tag, 7 U-Std., 32,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23206001

## Kleine Geschichte der europäischen Kunst von der Antike bis zur Gegenwart

### Teil 16: Barock in Deutschland und anderen europäischen Ländern

In diesen Tagesseminaren werden bedeutende Werke der Architektur, Plastik und Malerei behandelt. Besprochen werden anhand von Bildern und Kurzfilmen 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. Bedeutende Kirchen, Paläste und Gärten in Deutschland werden ebenso behandelt wie auch die Entwicklung der plastischen Bilderwelten und der Malerei von ca. 1600 bis 1700. Der Besuch vorangegangener Seminare ist keine Teilnahmevoraussetzung, so dass auch Kunstliebhaber/-innen ohne Vorkenntnisse jederzeit willkommen sind. Bitte denken Sie an einen Imbiss und ein Getränk.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Klaus Kirmis  
Sa, 30.01.27, 10:15 Uhr  
1 U-Tag, 7 U-Std., 32,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23206002

## Korbflechten mit Weiden – runder Henkelkorb

### In Kooperation mit dem Kreismuseum Syke

Korbflechten kann Erfahrungen handwerklichen Arbeitens vermitteln, wie es über Jahrtausende praktiziert wurde und lebensnotwendig war - und so auch einen Bezug zur Vergangenheit schaffen. Die geflochtenen Behältnisse, die in diesem Kurs hergestellt werden - runde Körbe mit oder ohne Henkel aus ungeschälten Weiden - sind vielseitig verwendbar: in Haushalt und Landwirtschaft, als Einkaufskörbe, Wollkörbe, Blumenübertöpfe, Papier- und Kartoffelkörbe u.v.m. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet! 14.11.- 15.11.2026, 10:00 - 18:00 Uhr. Bitte einen Mittagsimbiss mitbringen. Zusätzlich: Gartenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen. Es kommen Materialkosten in Höhe von 10,00 € hinzu. Das Material wird bereitgestellt.

#### Syke

Kreismuseum, Kindermuseum, Herrlichkeit 65  
Hanswerner Kirschmann  
Sa, 14.11.26, 10:00 Uhr  
2 U-Tage, 18 U-Std., 75,90 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 110,00 €  
Kursnummer: 23210003



Foto: pexels.com

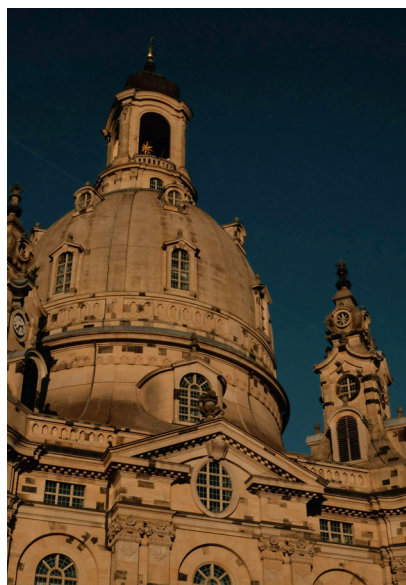


Foto: pexels.com



Foto: pexels.com

# Gesundheit

**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 (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 beweg-

ten Meditation durchgeführt, die sich im Alltag anwenden und etablieren lassen. Eigene Matte und eine kleine Decke, bequeme und warme Kleidung, großes Handtuch, dicke Socken, Getränk  
Hinweise: Umkleidemöglichkeit vor Ort; barrierearmer Zugang

### Syke

Gymnastikhalle  
Sabine Helm-Schmidt  
Di, 08.09.26, 17:00 Uhr  
10 U-Tage, 13 U-Std., 46,15 €,  
Kleingruppe: 58,15 €  
Kursnummer: 23301021

## 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  
Mo, 26.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23303000



Foto: pexels.com

## Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -kurse



»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.

### Erste Hilfe am Baby und Kleinkind

#### Auffrischkurs für Eltern und Großeltern sowie alle Interessierten

Für den Führerscheinwerb wurde ein Erste-Hilfe-Kurs absolviert. Doch das dort Erlernte gerät ohne Übung immer mehr in Vergessenheit. Außerdem ging es da um die Hilfe für Erwachsene! Viele scheuen sich im Notfall, ihr Wissen am Kleinkind oder gar am Säugling anzuwenden. Was ist anders? Der Abend soll Eltern, Großeltern und anderen Interessierten einen Überblick über die neuesten Erkenntnisse und somit etwas mehr Sicherheit auf dem Gebiet der lebensrettenden Sofortmaßnahmen geben. Vermittelt und geübt werden Maßnahmen zur Wiederbelebung, richtigen Lagerung und Wundversorgung. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden nach den Bedürfnissen der Anwesenden festgelegt. Bitte beachten Sie, es handelt sich nicht um einen vollständigen Erste-Hilfe-ursus. Die Kurse werden von erfahrenen Ausbilder\*innen des DRK Diepholz geleitet. Eine Teilnahmebescheinigung wird gern ausgestellt, jedoch erfolgt keine Anerkennung durch die Berufsgenossenschaft.

#### Syke

DRK Geschäftsstelle, Herrlichkeit 30  
Till Bigalke  
Mo, 26.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23303006

#### Tipp:

Fachvorträge der Kliniken des Landkreises Diepholz finden Sie gesammelt auf den zentralen Gesundheitsseiten dieses Kursbuches, S. 21f.

### Erste Hilfe an älteren Menschen

#### Auffrischkurs für Senioren und deren Familien

Mit zunehmendem Alter macht man sich mehr Sorgen um seine Liebsten. Was kann ich tun, wenn meine Frau/ mein Mann plötzlich in sich zusammensackt und/oder nicht antwortet. Was ist zu tun bis der Rettungswagen kommt, wenn ich meine alten Eltern reglos auffinde? Viele Menschen wissen nicht mehr, was in einem medizinischen Notfall zu tun ist, oder befürchten etwas falsch zu machen. Kann man wirklich etwas falsch machen und welche rechtlichen Auswirkungen haben Helfen und Nichthelfen? Eine Demonstration der grundlegenden lebensrettenden Sofortmaßnahmen (Stabile Seitenlage, Atemspende und Herzdruckmassage) soll zeigen, jede\*r kann helfen, auch Seniorinnen und Senioren. Die Handhabung und Wirkungsweise von Defibrillatoren, die zunehmend im öffentlichen Raum installiert sind, werden ebenfalls anschaulich erklärt und gezeigt. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden nach den Bedürfnissen der Anwesenden festgelegt. Bitte beachten Sie, es handelt sich nicht um einen vollständigen Erste-Hilfe-Kursus.

Die Kurse werden von erfahrenen Ausbilder\*innen des DRK Diepholz geleitet. Eine Teilnahmebescheinigung wird gern ausgestellt, jedoch erfolgt keine Anerkennung durch die Berufsgenossenschaft. Hierzu bitte bei der Anmeldung eine gültige E-Mailadresse und Geburtsdatum hinterlegen, beides wird vor Kursstart an das DRK weitergereicht.

#### Syke

DRK Geschäftsstelle, Herrlichkeit 30  
Till Bigalke  
Di, 03.11.26, 16:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 23303005



## 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, 02.11.26, 18:00 Uhr

6 U-Tage, 12 U-Std., 60,60 €, Kleinstgruppe

(5-6 TN): 69,00 €

Frauen

Kursnummer: 23302001

## 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, Getränke.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7

Martina Elfendahl

12 U-Tage, 24 U-Std., 85,20 €,

Kleingruppe: 97,20 €

#### Termin 1:

Di, 08.09.26, 18:45 Uhr

Kursnummer: 23301017

#### Termin 2:

Di, 08.09.26, 17:00 Uhr

Kursnummer: 23301006

#### Termin 3:

Mi, 09.09.26, 19:15 Uhr

Kursnummer: 23301008

## Curvy Yoga: Wohlfühlzeit für Körper und Seele

Wenn Sie an Yoga denken, haben Sie Bilder von schlanken und super biegsamen Menschen vor Augen? Sie selbst haben ein paar Pfunde mehr auf den Rippen und würden sich als füllig oder dick und unbeweglich beschreiben? Kam deshalb Yoga für Sie bisher noch nicht in Betracht? Dann ist dieser Yoga-Kurs gerade richtig für Sie. Hier können Sie im Kreise von Menschen, denen es so wie Ihnen geht, speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Sequenzen üben. Mit den sanften Dehn- und Drehbewegungen tragen Sie zur Stärkung der Muskulatur und Beweglichkeit der Gelenke bei. Sie werden staunen, was Ihr Körper alles kann. 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, 10.09.26, 17:15 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 56,80 €,

Kleingruppe: 68,80 €

Kursnummer: 23301010

## 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, 10.09.26, 16:00 Uhr

12 U-Tage, 16 U-Std., 56,80 €,

Kleingruppe: 68,80 €

### Wer kennt's? „Funktionieren ist nicht dasselbe wie leben.“

Was passiert, wenn niemand merkt, wie viel Kraft es kostet, den Alltag zu bewältigen? Nach außen wirkt vieles stabil, während innerlich längst Erschöpfung wächst. Gerade diese Diskrepanz macht psychische Belastungen so schwer greifbar. Unsere Aktionswochen „Mentale Gesundheit sichtbar machen – Wege aus der Depression“ öffnen Räume für genau diese Fragen. Weitere Informationen zur Sonderveranstaltung finden Sie auf Seite 21f.



## Yoga für Männer

Verspannte Männer-Muskeln? Ein stressiger Job? Sie vermuten, Yoga könnte Linderung bringen. Ist Ihnen der Gedanke, als einziger Mann unter lauter Frauen üben zu müssen, unangenehm? Kam deshalb Yoga für Sie bisher noch nicht in Betracht? Dann ist dieser Yoga-Kurs gerade richtig für Sie. Hier klappt im Kreise von anderen Männern Ihr Einstieg. Sie werden staunen mit welch kleinen Übungen Sie Ihre Kraft steigern, Ihre Muskeln entspannen, die Atmung vertiefen und eine Auszeit vom Gedankenkarussell nehmen können. 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, 10.09.26, 18:30 Uhr  
12 U-Tage, 16 U-Std., 56,80 €,  
Kleingruppe: 68,80 €  
Kursnummer: 23301007

## 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 wird entgegengewirkt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Alin Flindt  
Fr, 18.09.26, 08:30 Uhr  
8 U-Tage, 11 U-Std., 44,55 €,  
Kleingruppe: 51,55 €  
Kursnummer: 23302002

## 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  
Mo, 07.09.26, 16:00 Uhr  
14 U-Tage, 28 U-Std., 99,40 €,  
Kleingruppe: 111,40 €  
Kursnummer: 23301004

## Kraftvoll im Alltag – sanfte Fitness für Frauen 50+

### Ganzkörpertraining für Einsteigerinnen

Sie möchten etwas für Ihre Fitness tun – ohne Leistungsdruck und in Ihrem eigenen Tempo? Dieser Kurs richtet sich an Frauen ab 50+, die wenig oder keine Sporterfahrung mitbringen und sich mehr Bewegung im Alltag wünschen. Mit sanften Elementen aus dem Boxtraining fördern Sie Beweglichkeit, stärken Muskulatur und bauen Schritt für Schritt Kraft und Ausdauer auf. Koordination, Körpergefühl und Stressabbau stehen ebenso im Mittelpunkt wie Wohlbefinden und neue Energie für den Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke oder Handtuch, warme und rutschfeste Socken sowie ein Getränk zur Versorgung.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Chalina Lanzendörfer  
Mi, 02.09.26, 16:00 Uhr  
10 U-Tage, 13 U-Std., 46,50 €,  
Kleingruppe: 58,50 €  
Kursnummer: 23302003

## Kraft schöpfen in der Natur

### Mehr Gelassenheit durch Resilienztraining entwickeln

Unser Alltag ist geprägt von Reizen, Ablenkungen und Informationsflut – echte Erholung kommt dabei oft zu kurz. Dieses fünfwöchige 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 wetterangepasste Kleidung tragen. Dieser Kurs richtet sich an gesunde Teilnehmende.

Bitte mitbringen: geeignete Kleidung und Verpflegung.

Treffpunkt Waldstraße, Parkplatz, Syke (Nahe der Seniorenresidenz Deutsche Eiche)

### Syke

Petra Süner  
Fr, 11.09.26, 14:30 Uhr  
5 U-Tage, 15 U-Std., 53,25 €,  
Kleingruppe: 65,25 €  
Kursnummer: 23301013

## Wohlbefinden beginnt im Darm

Unsere Darmflora ist für die Gesundheit von größter Bedeutung. Sie steht in Verbindung zu unserem Nerven-, Immun- und Hormonsystem, und eine Störung kann entsprechend schwere Schäden in unserem Körper anrichten. Doch welche Funktion hat unser Darmmilieu – das sogenannte Darm-Mikrobiom – überhaupt und was können wir selbst tun, um unseren Darm bestmöglich zu unterstützen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eine bewusste Lebensweise dieses wichtige Organ beeinflussen kann, und erhalten zahlreiche Tipps und Anregungen zum Aufbau und Erhalt einer gesunden Darmflora. Anmeldung erforderlich.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Martje Andringa  
Do, 05.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €  
Kursnummer: 23303004

## 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, 02.12.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23303001

## 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: Matte und Decke, bequeme und warme Kleidung, großes Handtuch, rutschfeste Socken, Getränk  
Hinweise: Umkleidemöglichkeit vor Ort; barrierearmer Zugang

### Syke

Gymnastikhalle  
Sabine Helm-Schmidt  
Di, 08.09.26, 18:15 Uhr  
10 U-Tage, 13 U-Std., 46,15 €, Kleingruppe: 58,15 €  
Kursnummer: 23301020



## Warum wir krank werden - und wie unser Immunsystem uns schützt

### Unsichtbare Verteidiger: Wie unser Immunsystem funktioniert und wie wir unsere Abwehrkräfte stärken können

Unser Immunsystem arbeitet rund um die Uhr, um uns vor Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern zu schützen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die körpereigenen Abwehrmechanismen funktionieren und wie wir unser Immunsystem im Alltag stärken können. Verständlich erklärt und mit anschaulichen Beispielen.

Anmeldung erforderlich.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Ingrid Behr  
Mi, 07.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23303003

## Lachen ist gesund!

### und die »beste Medizin«?

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.-Sozialpäd., Lach- und Humortrainerin, Gründerin Lachs Schule Bremen  
Bitte mitbringen: eine Yogamatte, eine Decke, dicke Socken und genügend zu trinken.

#### Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59  
Sabine Heimes-Freesemann  
Sa, 28.11.26, 11:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 35,00 €,  
Kleingruppe: 47,00 €  
Kursnummer: 23301002



# Ernährungsbildung an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnahmegebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die angemeldeten Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. 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!

## Antientzündliche Ernährung und Lebensweise

**Wie wir unser Wohlbefinden mit der richtigen Ernährung und Lebensweise beeinflussen können**

Entzündungen beeinflussen unsere Gesundheit oft unbemerkt. Nicht umsonst ist das Internet voll von Tipps zum Thema stille Entzündungen, oft leider geprägt von skurrilen Vorstellungen und unbelegten Heilversprechen. In diesem Vortrag erfahren sie, wie eine anti-entzündliche Ernährung und Lebensweise das Wohlbefinden verbessern kann. lassen sie sich inspirieren von wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Tipps für den Alltag. Die Dozentin ist zertifizierte ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin.  
Anmeldung erforderlich.

**Syke**

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Birgit Klingbeil  
Di, 27.10.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23305001

## 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, 26.09.26, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 23305011

## Alleskönner Hülsenfrüchte

**Pflanzliche Ernährung und Proteine sind kein Widerspruch**

Sommerliche Gemüsegerichte, schnell, lecker und frisch. Unwiderstehliche Nudelgerichte, Gemüsepfannen, Suppen, Salate und fruchtige Desserts. 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  
Mi, 07.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 23305009

## 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. 16,00€ zusätzliche Kosten für Lebensmittel die vor Ort zu entrichten sind. Diese sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

**Syke**

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche,  
La-Chartre-Str. 9  
Kader Güllü  
Di, 03.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 23305006





## Eintöpfe & Suppen

### Unsere Klassiker - neu interpretiert

Entdecken sie die Vielfalt pflanzlicher Küche! In diesem Kochworkshop zaubern wir gemeinsam vegetarische und vegane Suppen und Eintöpfe - von herzhaft-deftig bis leicht und aromatisch. Lernen sie neue Zutaten kennen und erhalten sie praktische Tipps für die Zubereitung. Im Anschluss genießen sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden die selbst gekochten Gerichte in gemütlicher Runde. 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, 04.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 23305010

## 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. 16,00 € zusätzliche Kosten für Lebensmittel, die vor Ort zu entrichten sind. Diese sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

### Syke

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9  
Kader Güllü  
Di, 17.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 23305012

## In der Weihnachtsbäckerei....

### Wir backen Plätzchen und Leckereien

Wer auf Industriezucker, Süßstoffe und Weizenmehl verzichtet, aber trotzdem nicht den leckeren Versuchungen der Weihnachtsbäckerei entsagen möchte, ist in diesem Backworkshop genau richtig. Denn wir backen Plätzchen, Kekse und weihnachtliche Leckereien, die ohne diese Zutaten auskommen! Freuen sie sich auf einen netten Abend, und füllen sie ihre Plätzen- und Keksvorräte für die Advents- und Weihnachtszeit auf! 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

BBS-Pflegekompetenzzentrum Küche, La-Chartre-Str. 9  
Birgit Klingbeil  
Mi, 25.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 23305003

## Norddeutsche Antipasti

Neue Rezepte mit Pfiff und Gelinggarantie  
Herrliche Ideen für die gemütliche Jahreszeit! Denn es muss nicht immer mediterran sein. Auch unsere heimische Küche bietet eine Fülle von leckeren und aromatischen Lebensmitteln, aus denen man schnell und einfach kleine Vorspeisen zaubern kann. Wir verarbeiten frische, saisonale und regionale Lebensmittel und verzichten dabei bewusst sowohl auf herkömmlichen Zucker, Zuckeraustauschstoffe und Zusatzstoffe. 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, 02.12.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 23305005

## ICH-nehme-ab-Programm zur Gewichtsreduktion - 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 (68,00 € Stand 05/2026) wird zum Kursbeginn zur Verfügung gestellt. Eine Leseprobe sowie weitere Informationen zum Programm finden Sie in unserem Onlineprogramm verlinkt. Unterricht auch in den Ferien.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Annemarie Stührmann  
Mo, 18.01.27, 17:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 106,80 €,  
Kleingruppe: 118,80 €,  
zzgl. 68,00 € Materialkosten.  
Kursnummer: 23305013

## Bitte beachten Sie auch unsere Onlineangebote zur Ernährungsbildung

Ausführliche Infos auf Seite 249 sowie auf unserer Webseite unter [www.vhs-diepholz.de](http://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, 07.09.26, 18:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
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, 03.09.26, 11:45 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
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.

#### Syke

VHS, Waldstr. 3  
Anke Dwinger  
Do, 03.09.26, 10:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 23406001

## Französisch 3 - A2

### Mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits Vorkenntnisse im Französisch 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.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Kodjovi Koungblenou  
Do, 17.09.26, 11:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 67,00 €,  
Kleingruppe: 79,00 €,  
Kleinstgruppe: 110,00 €  
Kursnummer: 23408003

## Französisch Konversation - B2/C1

### Für Fortgeschrittene

Alltagskonversation, Gespräche über aktuelle und freie Themen, Grammatik sowie allgemeines Sprachtraining.

#### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Kodjovi Koungblenou  
Do, 17.09.26, 09:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 77,00 €,  
Kleingruppe: 89,00 €,  
Kleinstgruppe: 115,00 €  
Kursnummer: 23408001

## Spanisch von Anfang an 1 - A1

### Ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die in einer entspannten und unterhaltsamen Atmosphäre in die spanische Sprachen einsteigen 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 1; Cornelsen.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Josefa Schröder  
Di, 15.09.26, 09:30 Uhr  
11 U-Tage, 22 U-Std., 73,70 €,  
Kleingruppe: 85,70 €,  
Kleinstgruppe: 121,00 €  
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, 02.09.26, 15:00 Uhr  
14 U-Tage, 28 U-Std., 93,80 €,  
Kleingruppe: 105,80 €,  
Kleinstgruppe: 154,00 €  
Kursnummer: 23422606

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

## Italienisch für die Reise 1 - A1

### 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)

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Céline Andreoli  
Mo, 14.09.26, 10:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 67,00 €,  
Kleingruppe: 79,00 €,  
Kleinstgruppe: 110,00 €  
Kursnummer: 23409001

## Russisch von Anfang an 1 - A1

### Ohne Vorkenntnisse

Gemeinsam lernen wir die wunderschöne russische Sprache! Wir arbeiten mit dem Buch »Otlitschno« und starten bei Null. Auch Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen, die Russisch von Anfang an lernen möchten, sind herzlich eingeladen dazuzukommen.

### Syke

VHS, Waldstr. 3  
Natalja Schellenberg  
Do, 03.09.26, 19:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 23419002

## Russisch 7 - A1

### 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, 01.09.26, 19:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 23419006



Foto: [pexels.com](http://pexels.com)

## Wochenendkurs: Norwegisch 1 - A2

### Mit Vorkenntnissen

Hei, hei alle sammen. Åssen går det? Der Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits Norwegischkenntnisse auf A1-Niveau haben und diese Sprache vertiefen wollen. Die Teilnehmenden können sich inzwischen in Alltagssituationen gut verständigen und verstehen Verkehrs- und Wettermeldungen im Radio. Sie können Hotel- und Campingplatz-Anmeldungen ausfüllen sowie Zimmerreservierungen mit Tag und Datum telefonisch tätigen. Essen und Trinken im Restaurant oder Café bestellen sind kein Problem mehr. Ha det koselig. Vi sees i høsten. Kurstage: 12.09., 26.09., 07.11., 21.11. und 05.12.2026 jeweils von 11:00 bis 13:15 Uhr. Unterrichtsmaterial: Universal-Wörterbuch Norwegisch und Universal-Sprachführer Norwegisch; Langenscheid.

### Syke

VHS, Waldstr. 3  
Walter Scharf  
Sa, 12.09.26, 11:00 Uhr  
5 U-Tage, 15 U-Std., 50,25 €,  
Kleingruppe: 62,25 €,  
Kleinstgruppe: 82,50 €  
Kursnummer: 23415001

## Plattdeutsch 3

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die am Kurs »Plattdeutsch 2« 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)
- Sprechübungen und Dialoge (Alltagssituationen)
- Hören und (Vor-)Lesen plattdeutscher Texte

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Otto Kähler  
Mo, 21.09.26, 18:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 67,00 €,  
Kleingruppe: 79,00 €,  
Kleinstgruppe: 110,00 €  
Kursnummer: 23427002

## Plattdeutsch 6

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die am Kurs »Plattdeutsch 5« teilgenommen haben, aber auch für weitere Interessierte mit Vorkenntnissen. Es wird die regionale Aussprache berücksichtigt. Schwerpunkte:

- Konversation, d.h. über aktuelle Themen diskutieren und Alltagssituationen sprachlich meistern
- Hören und (Vor-)Lesen plattdeutscher Texte; Diskussion über deren Inhalte und verwandte Themen
- Hörbeispiele und Kurzvideos als Sprech-anlass
- Freies Erzählen und Berichten

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Otto Kähler  
Do, 17.09.26, 18:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 67,00 €,  
Kleingruppe: 79,00 €,  
Kleinstgruppe: 110,00 €  
Kursnummer: 23427001



### Bitte beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube

Ausführliche Infos siehe Seite 80.

## Spanische Woche 1 - A1

Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00422001

# Computer & Co.



## Digitaler Selbstschutz

Begleiten Sie uns auf einer Reise in die Welt der Cybersicherheit. Lernen Sie den Versuch von Identitätsdiebstahl, Betrug und Falschinformation rechtzeitig zu erkennen. Lernen Sie Schwachstellen in Ihrem PC-System zu erkennen und Sicherheitsmaßnahmen zu installieren. Wir zeigen Ihnen anhand von vielen Beispielen, wie Sie sich im Internet sicher bewegen und Ihre Daten schützen können. Bitte bringen Sie sich bei Bedarf ein Getränk und einen Imbiss mit.

### Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59  
Datenschützerei GmbH  
Sa, 10.10.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,60 €,  
Kleingruppe: 23,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,60 €;  
Kursnummer: 23503001

## KI zum Ausprobieren

Die sogenannte „KI oder Künstliche Intelligenz“ ist in aller Munde. Aber was versteht man überhaupt darunter? Die tägliche Arbeit soll am Beispiel „Bildbearbeitung mit Gemini“, „Erstellung von individuellen Klingeltönen mit SUNO“, „Recherche mit ChatGPT“ ausprobiert werden. Bitte bringen Sie ein altes Foto, gerne auch richtig alt und auf Papier mit. Bitte bringen Sie sich bei Bedarf ein Getränk und einen Imbiss mit.

### Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59  
Datenschützerei GmbH  
Sa, 07.11.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,60 €,  
Kleingruppe: 23,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,60 €;  
Kursnummer: 23503002

## Internet of Things - Wenn die Cloud Dein Leben übernimmt

Smartphones, Autos, Lautsprecher, Heizungen – immer mehr Geräte sind vernetzt und senden Daten in die Cloud. Was praktisch klingt, birgt auch Risiken. In diesem spannenden Vortrag werfen wir einen kritischen Blick auf die vernetzte Welt: von Sicherheitslücken im Auto bis hin zu Fragen des Datenschutzes und der digitalen Souveränität. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Privatsphäre schützen und die Kontrolle über Ihre Daten behalten.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Datenschützerei GmbH  
Do, 19.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,45 €,  
Kleingruppe: 19,45 €  
Kursnummer: 23503003

## di.day - Digitale Souveränität

Gerade in der derzeitigen politischen Lage wird die „Digitale Souveränität“ oder »Digital Independence“ (di) auf allen Ebenen der Gesellschaft immer wichtiger. Im Rahmen dieser Veranstaltungen soll den Benutzern aufgezeigt werden, welche Alternativen es zu Microsoft Office, WhatsApp, Google Mail usw. gibt. Bringen Sie gerne Smartphone/Notebook/Tablet/Laptop zum sofortigen Installieren und Ausprobieren mit. Bitte bringen Sie sich bei Bedarf Getränk & Imbiss mit.

### Syke

Westflügel; Nordwohlder Str. 59  
Datenschützerei GmbH  
So, 06.12.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,60 €,  
Kleingruppe: 23,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,60 €;  
Kursnummer: 23503004

## Geführte Schritte zum Umstieg auf Linux

### Eine Einführung

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.

Bitte ein Laptop/Tablet mitbringen.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Michael Kaiser  
Do, 26.11.26, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 4 U-Std., 16,60 €,  
Kleingruppe: 23,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,60 €;  
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, 27.11.26, 18:30 Uhr  
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,80 €,  
Kleingruppe: 61,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,90 €  
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 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, 15.01.27, 18:30 Uhr  
2 U-Tage, 12 U-Std., 49,80 €,  
Kleingruppe: 61,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,90 €;  
Kursnummer: 23502007

## Fotografieren mit dem Android Smartphone oder Tablet

Spontan und schnell mal ein Foto knipsen, aber die große Digitalkamera nicht dabei? 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 auf Ihre Bedürfnisse abstimmen. 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. Unterrichtszeiten: Di., 01.12. + Mi., 02.12.2026 von 17:30 bis 20:30 Uhr. Bitte das eigene Android- Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mitbringen. Andere Betriebssysteme werden nicht behandelt.

### Syke

VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7  
Andreas Bösselmann  
Di, 01.12.26, 17:30 Uhr  
2 U-Tage, 8 U-Std., 33,20 €,  
Kleingruppe: 40,20 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 57,20 €;  
Kursnummer: 23501007

# 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

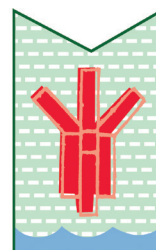
Junge VHS: Erstes Filzen  
Sa, 11.04.2026, 14:00 Uhr

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



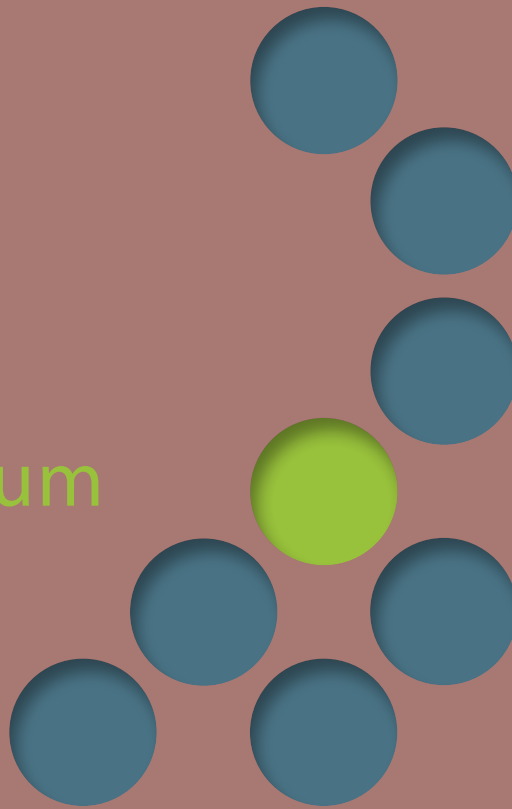
KREISMUSEUM SYKE  
Museum des Landkreises Diepholz

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 157

Kultur 160

Gesundheit 165

Sprachen 170

Computer & Co. 172



## Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitungen

### 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

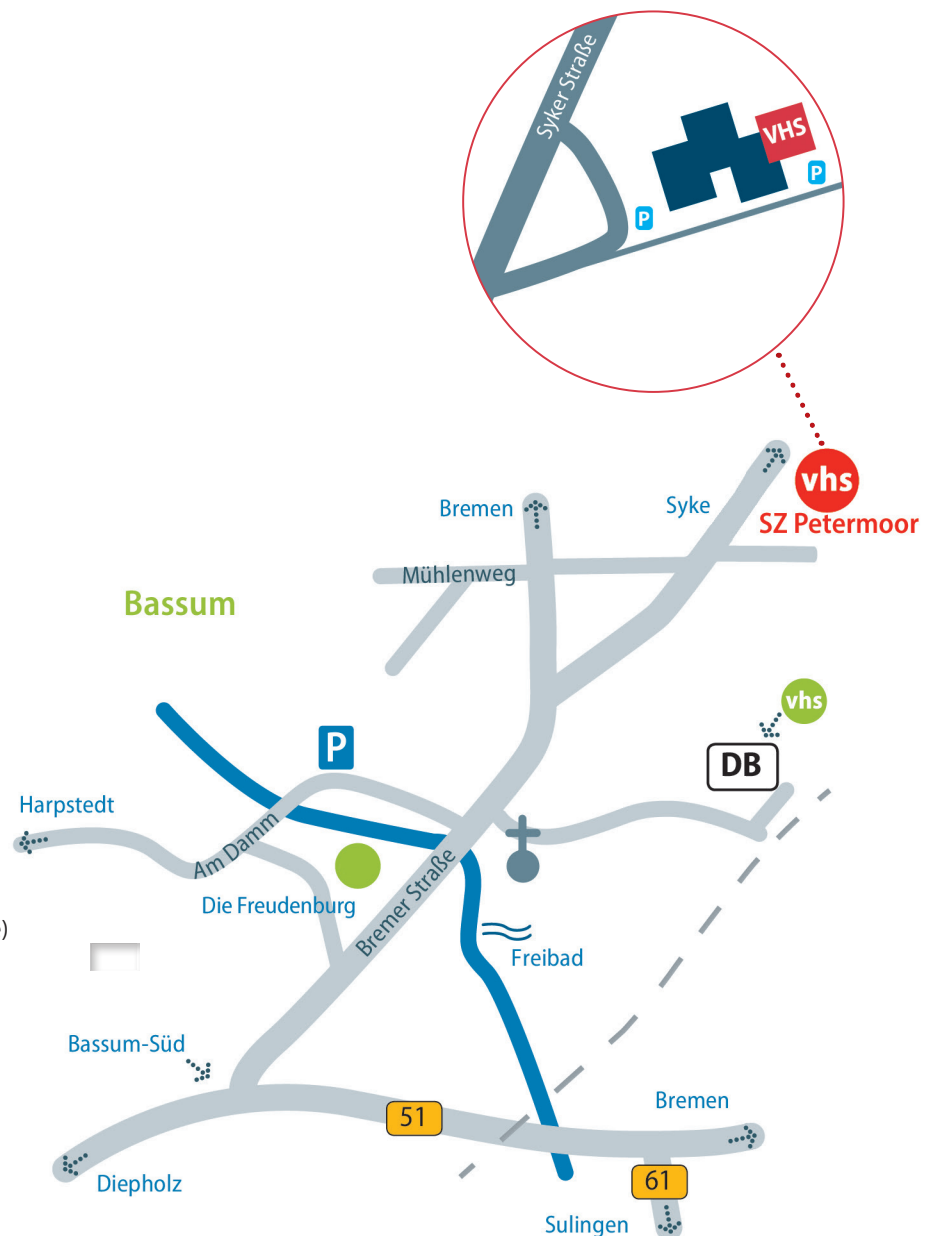
Alte Poststraße 14, 27211 Bassum  
 Tel. 04241 84-0  
 Fax 04241 84-39  
 Kultur Tel. 04241 8413  
 buergerservice@stadt-bassum.de  
 www.bassum.de

### Bürgerservice: Alte Poststraße 10

Mo., Mi., Fr. 8:00 – 12:00 Uhr  
 Di. und Do. 8:00 – 18:00 Uhr

## Unterrichtsräume

- VHS im Bahnhof  
 Am Bahnhof 1  
 27211 Bassum
- Schulzentrum Bassum  
 Am Petermoor 1 B  
 27211 Bassum
- Die Freudenburg  
 Amtsfreiheit 1 a  
 27211 Bassum
- ev. Neues Gemeindehaus (Stiftskirche)  
 Gemeindesaal  
 Am Kirchhof 4  
 27211 Bassum





# Gesellschaft

## Kommunikation mit Gebärden unterstützen und verbessern

Setzen Sie Gebärden ein und verbessern Sie damit den Kontakt mit gehörlosen, alten und ausländischen Menschen, mit Kindern und Schülern! In diesem Kurs werden Ihnen eine Auswahl von 115 Gebärden vorgestellt und in kurzen Sätzen geübt. Sie gehören zu den 200 bis 300 Wörtern, die 80 % unserer Kommunikation ausmachen und als Kernvokabular der deutschen Sprache bezeichnet werden. Bei diesem Kernvokabular handelt es sich vor allem um Verben, Adjektive und kleine Worte wie z.B. später, allein, weg, kalt, warten, gestern.... Egal über welches Thema gesprochen wird, diese Wörter kommen immer wieder vor. Bei Kindern und Erwachsenen, die sich nur eingeschränkt über Lautsprache oder die deutsche Sprache verständigen können, kann die Kommunikation sehr erfolgreich mit Gebärden, die zum Kernvokabular gehören, unterstützt werden. Die Teilnehmer erhalten außerdem einen kurzen Überblick über die Geschichte der Gebärdensprache. Ich orientiere mich bei der Auswahl der Gebärden an der vom Karin Kestner Verlag herausgegebenen DVD: „Das große Wörterbuch der deutschen Gebärdensprache“.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk und einen kleinen Imbiss

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Maïke Sander  
Sa, 05.09.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 25,00 €,  
Kleingruppe: 30,00 €  
Kursnummer: 02105001

## Schach lernen von einem Internationalen Meister

### Strategie und Taktik für Anfänger/innen

In diesem Kurs lassen sich taktische und strategische Grundlagen erlernen bzw. auffrischen. Auf dem Plan stehen u.a. einfache taktische Übungen (z.B. Doppelangriffe wie Gabel, Spieß und Fesselung), elementare Techniken und Eröffnungsprinzipien sowie das gemeinsame Spiel. Hinterher können die eigenen Partien analysiert und individuelle Tipps vom Experten eingeholt werden. Der Dozent, Martin Breutigam, ist ein Internationaler Meister im Schach, langjähriger Bundesligaspieler und renommierter Autor.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Martin Breutigam  
Mi, 09.09.26, 18:00 Uhr  
8 U-Tage, 24 U-Std., 116,40 €  
Kleingruppe (7-9 TN): 128,40 €  
Kursnummer: 02102001

## Keine Sorge? Notfallvorsorge!

### Wie man sich auf Krisen vorbereitet

Stromausfälle, Überschwemmungen, militärische Bedrohungen: Die Notfallvorsorge hat in diesen Zeiten eine elementare Bedeutung. Wie müssen wir uns darauf vorbereiten? Welche Vorräte sollte man im Haus haben? Auf diese Fragen gibt Michael Wessels, Kreisbrandmeister des Landkreises Diepholz, fundierte Antworten! Auch spannend: »Gut versorgt - im Glas. Ein-kochen ganz leicht gemacht« (T02305001)

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Michael Wessels  
Di, 29.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 02100002

## Tag der Regionen

### »NAH versorgen-GUT für morgen«

Das Jahresmotto des Tag der Regionen bietet Menschen, Vereinen und Initiativen Jahr für Jahr eine Inspiration, sich auf vielfältige Weise für ihre Region einzusetzen. In diesem Jahr lautet es „Nah versorgen – gut für morgen“. Es unterstreicht die zentrale Bedeutung zukunftsorientierter Strategien für eine sichere Versorgung mit regionalen Lebensmitteln. NAH versorgen ist mehr als die Erreichbarkeit des nächsten Supermarktes. Die Versorgung mit regionalen Lebensmitteln und die dazugehörigen Wirtschaftskreisläufe sind zu sichern und auszubauen. Sie gewährleisten eine stabile Nahversorgung. Gut für morgen damit ist der Erhalt einer vielfältigen Landwirtschaft gemeint, denn sie prägt unsere Kulturlandschaft ist ein wertvoller Bildungsort und bietet Erholung in der Heimat. Durch vielfältige Aktionen rund um den Erntedanksonntag 4. Oktober 2026 möchten wir gemeinsam mit ihnen wieder ein starkes Zeichen für unsere Region setzen. Anmeldungen und inhaltliche Fragen bitte bei Reinhild Olma Tel: 04206/9950, olma.reinhild@gmail.com

### Bassum

Die Freudenburg, Amtsfreiheit 1a  
Reinhild Olma  
So, 27.09.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, entgeltfrei  
Kursnummer: 02100010

## Brücken bauen statt Gräben vertiefen

Detaillierte Infos auf Seite 9.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Marcus Strittmatter  
Mi, 30.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00102001



## Der große Wagen und der Gürtel des Orion

### Einblicke in die Himmelswelten

Sternbilder faszinieren die Menschen seit Jahrtausenden. Wie erkenne ich Sternbilder, wie den großen Wagen oder den Gürtel des Orion am Nachthimmel, wo finde ich den Polarstern. Werner Prendel als leidenschaftlicher Astronom zeigt die bekanntesten Sterne und Sternbilder. Voraussetzung ist ein klarer Himmel. Bei wolkenverhangenem Himmel Ausweichtermin: 16.10.26  
Treffpunkt: Parkplatz der PrinzHöfte Schule Bassum, Helldiek 58

#### Bassum-Prinzhöfte

Schule, Helldiek 58  
Werner Prendel  
Mi, 14.10.26, 20:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 02104004

## Ost-West-Gespräche

### Erinnerung-Begegnung-Verständigung

Der Gesprächskreis engagiert sich für eine kritische & zukunftsorientierte Auseinandersetzung mit Geschichte und Kultur jener Gebiete im östlichen Europa, in denen früher Deutsche gelebt haben bzw. heute noch leben.

#### Bassum

Gemeindehaus St. Ansgar, Mittelstr. 16  
Gerd Gohlke  
Sa, 19.09.26, 14:30 Uhr  
4 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 02101004

## Das kann weg - aber mit Köpfchen

### Wie man Verpackungen richtig entsorgt

Eine wahre Flut von Einwegverpackungen fällt nach dem Einkauf in Verbrauchermärkten an. Über die Wertstofftonne sollen diese »Umverpackungen« recycelt werden. Das aber funktioniert nur, wenn Joghurtbecher & Co aus unterschiedlichen Materialien richtig entsorgt werden. Schwer ist das nicht - man muss nur wissen, wie. Dann klappt es im Handumdrehen. Andreas Nieweler, ehemaliger Geschäftsführer der AWG, erläutert Hintergründe sowie Mechanismen der Wiederverwertung und gibt Tipps, wie wir alle durch Mülltrennung mit Köpfchen Verwertungsquoten steigern und einen noch besseren Beitrag zum Umweltschutz leisten können.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Andreas Nieweler  
Do, 29.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 02100001

## Wir sind nicht allein

### In Kooperation mit der Stadt Bassum, der Gleichstellungsbeauftragten und der Seniorenberatungsstelle

Etwa 20 Prozent der Deutschen leben allein. Wie viele davon dieses Lebensmodell unfreiwillig gewählt haben, lässt sich nur erahnen. Dabei heißt allein lebend nicht, auch einsam zu sein. Das Leben leben und seine schönen Seiten genießen – das geht in vielen Fällen allein, aber braucht manchmal Unterstützung. Annelie Keil, emeritierte Professorin der Universität Bremen und bekannt für ihre empathischen, Herzen berührenden Vorträge, referiert am 5. November in Bassum zu diesem Thema. Die VHS bietet diesen Nachmittag (15 bis 17 Uhr) gemeinsam mit der Stadt Bassum, der Gleichstellungsbeauftragten Christine Gaumann und den Mitarbeiterinnen der Seniorenberatungsstelle, Nina Ehlers-Röpe und Kerstin Böse. Vorgestellt wird dabei auch die Möglichkeit, sich zur ehrenamtlichen Alltagshelferin / zum ehrenamtlichen Alltagshelfer qualifizieren zu lassen und alleinstehende Menschen individuell zu begleiten – sei es beim gemeinsamen Einkaufen, beim Spielen oder Kaffeetrinken. Warum das sinnvoll und erfüllend ist, berichten erfahrene Alltagshelfende an diesem Tag. Veranstaltungsort ist die Kulturbühne Bassum.

#### Kulturbühne Bassum

Prof. Dr. Annelie Keil  
Do, 05.11.26, 15:00 Uhr  
2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 02100003

## Lokale Agenda 2030 in Bassum

### Arbeitsgruppen: Stiftspark, Abenteuer Vorlesen, Gelbes Band

Bassum hat seit Beginn 1998 eine lebendige Agenda gelebt. Folgende Arbeitsgruppen sind momentan sehr aktiv:

#### Detlev Block – AG Stiftspark

Regelmäßig wird im Stiftspark ganz praktisch gearbeitet, aufgeräumt, gesägt, geharkt usw. und somit eine wunderschöne Erholungsfläche geschaffen. Die Gruppe freut sich über Mitwirkende.

#### Reinhild Olma – AG Abenteuer Vorlesen

Ehrenamtliche Vorlesepat/-innen treffen sich regelmäßig, um Kindern und Senior/-innen vorzulesen. Das Vorlesen ist die Grundlage für Lesen und Schreiben, fördert die Konzentrationsfähigkeit, das Sprach- und Textverständnis. Leider kommt nicht jedes Kind in den Genuss des regelmäßigen Vorlesens, deshalb sorgt die

Gruppe dafür, dass Kinder so die Begeisterung für Bücher und Geschichten erleben. Werden Sie Vorlesepat, Vorlesepatin.

#### Reinhild Olma – AG Gelbes Band

Ein gelbes Band am Obstbaum signalisiert: Hier darf Jede und Jeder kostenlos und ohne zu fragen für den Eigenbedarf ernten. Wir in Bassum haben 2020 damit begonnen, weil die Lebensmittelverschwendung auch in Deutschland ein wachsendes Problem darstellt.

#### Veranstaltungsorte:

Bassum Rathaus, Heimatstube der Freudenburg, Seniorenberatungsstelle.

Wer Interesse hat meldet sich unter:  
Tel. 0176 96605481  
agenda21@stadt.bassum.de

## Reparieren statt wegwerfen

### Ein Projekt der Agenda 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, 26.09.26, 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, 29.09.26, 17:00 Uhr  
Kursnummer: 02106001

Di, 03.11.26, 17:00 Uhr  
Kursnummer: 02106002

Di, 08.12.26, 17:00 Uhr  
Kursnummer: 02106003

junge  
vhs

### Geführte Pilzwanderung

Eine durch den Pilzsachverständigen der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie) Jens Karius geführte Pilzwanderung durch einen heimischen Wald mit anschließender Korbberatung. Mitzubringen sind:

- wetterfeste Kleidung und Schuhwerk
- ein Korb (bitte keine Plastiktüten)
- ein Messer

Treffpunkt ist: Parkplatz des Lidl Supermarkts in der Waldstraße 1 in Harpstedt um 09:30 Uhr.

Bei witterungsbedingt chronischem Pilzmangel kann die Veranstaltung auch entfallen. Nähere Infos unter Tel.: 0171 3187128

#### Harpstedt

Jens-Uwe Karius  
Sa, 03.10.26, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 7 U-Std., 27,50 €,  
Kleingruppe: 34,50 €  
Kursnummer: 02110002

### Geführte Pilzwanderung

Eine durch den Pilzsachverständigen der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie) Jens Karius geführte Pilzwanderung durch einen heimischen Wald mit anschließender Korbberatung. Mitzubringen sind:

- wetterfeste Kleidung und Schuhwerk
- ein Korb (bitte keine Plastiktüten)
- ein Messer

Treffpunkt ist: Parkplatz des Lidl Supermarkts in der Waldstraße 1 in Harpstedt um 09:30 Uhr.

Bei witterungsbedingt chronischem Pilzmangel kann die Veranstaltung auch entfallen. Nähere Infos unter Tel.: 0171 3187128

#### Harpstedt

Jens-Uwe Karius  
So, 04.10.26, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 7 U-Std., 27,50 €,  
Kleingruppe: 34,50 €  
Kursnummer: 02110001

### Wochenend-Pilzseminar

Besuchen Sie unser Pilzseminar mit zwei Exkursionen und einem Einstieg in die Systematik der Pilzbestimmung anhand von Pilzbüchern mit Bestimmungsschlüssel. Wir fertigen Sporenabdrücke an und erhalten eine kurze Einführung in die Welt der Giftpilze und Pilzgifte. Der Leiter des Seminars, Jens Karius, ist zertifizierter Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie e.V. (DGfM). Das Seminar ist für Anfänger/innen und für fortgeschrittene Anfänger/innen geeignet, die einen ersten Blick über den Tellerrand des Sammelns von Röhrlingen werfen möchten.

Sa, 24.10.26, 09:00 - 17:00 Uhr

So, 25.10.26, 09:00 - 16:00 Uhr

Bitte bringen Sie einen Korb, Messer und wetterfeste Kleidung mit.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Jens-Uwe Karius  
Sa, 24.10.26, 09:00 Uhr  
2 U-Tage, 19 U-Std., 61,60 €  
Kursnummer: 02104001



Foto: pexels.com

Foto: pexels.com

# Kultur

## Nähen macht Spaß – Kreativ mit Nadel und Faden am Wochenende

### Ein Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten Nähen lernen? Trauen sich aber nicht an die Schnittmusterpackung? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs lernen sie mit anderen Nähbegeisterten gemeinsam Nähen: den Umgang mit der Nähmaschine genauso wie das Lösen von Detailproblemen. Ob Accessoires, Deko für zu Hause oder das erste Shirt; ich unterstütze Sie beim Umsetzen ihrer Ideen. Nicht Perfektion, sondern die gemeinsame Freude am Nähen steht im Vordergrund! 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  
Sa, 26.09.26, 09:30 Uhr  
2 U-Tage, 12 U-Std., 54,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 02209002

## Reisefotografie

### Onlineangebot plus gemeinsamer Fotoexkursion

Auf Reisen fotografieren die meisten Menschen mehr als sonst, die Ergebnisse entsprechen jedoch häufig nicht den Vorstellungen. Die Teilnehmer/-innen lernen, was ein gutes Reisefoto ausmacht. Folgende Themen werden behandelt: Reisevorbereitungen unter fotografischen Gesichtspunkten; Ausrüstung; Die Stimmung des Ortes erfassen; Architektur und Sehenswürdigkeiten; Festivals, Rituale und tägliches Leben; Menschen und Arbeit; Details; 10 Tipps für bessere Reisefotos. Die Vor- und die Nachbesprechung findet Online statt. Die Exkursion findet in Bremen statt. Die Anreise nach Bremen müssen Sie privat organisieren.

Zum Exkursionstag bitte mitbringen: Kamera, Objektiv(e), geladene Akkus und Speicherkarten.

Do., 17.09.2026, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr  
Vorbereitung (Online)

Sa., 19.09.2026, 10:00 Uhr bis 13:45 Uhr  
Exkursion Bremen

Do., 24.09.2026, 18:00 Uhr bis 20:15 Uhr  
Nachbesprechung (Online)

### Online

Rainer Hoffmann

Do, 17.09.26, 10:00 Uhr

3 U-Tage, 10 U-Std., 40,50 €,

Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 55,00 €

Kursnummer: 02211001



Foto: freepik.com

## 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, 16.09.26, 18:30 Uhr  
8 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 132,00 €  
Kursnummer: 02207009

## Aquarellmalerei

### Erlernen und Üben grundlegender Techniken

Die Tage werden kürzer und das Laub färbt sich bunt. Der Herbst bietet viele schöne Motive zum Malen mit Aquarell. Wir lernen verschiedene Aquarelltechniken kennen und malen gemeinsam ein herbstliches Motiv. Da alle benötigten Materialien von der Dozentin zur Verfügung gestellt werden, fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 20,00 € an, die zu Kursbeginn vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Kathrin Willmann  
Fr, 18.09.26, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 8 U-Std., 26,80 €,  
Kleingruppe: 33,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €  
Kursnummer: 02207003



Foto: pexels.com

## 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. 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. 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, 06.10.26, 19:00 Uhr  
Termine: 06.10., 27.10., 03.11., 10.11.2026  
4 U-Tage, 8 U-Std., 26,80 €,  
Kleingruppe: 33,80 €,  
Kleinstgruppe (5-6TN): 44,00 €  
Kursnummer: 02207002



Foto: pexels.com

## Fortsetzungskurs: Zeichnen mit dem Bleistift und anderen Materialien (Kohle, Rötel)

An drei Abenden werden Grundlagen vertieft und ausgebaut! Vielleicht eine kleine Karikatur zeichnen oder sich neuen zeichnerischen Herausforderungen stellen? Seien Sie neugierig und gespannt!  
Termine: 17.11., 24.11., 01.12.2026  
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, 17.11.26, 19:00 Uhr  
3 U-Tage, 6 U-Std., 20,10 €,  
Kleingruppe: 27,10 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €  
Kursnummer: 02207007



## Basiswissen Fotografie

Da liegt die neue Kamera auf dem Tisch, aber die vielen Schalter und Knöpfe sind ein wenig abschreckend? 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 und aufgeladener Akku. Nutzer/-innen von digitalen Kompaktkameras oder analogen Kameras können wegen technischer Beschränkungen möglicherweise nicht alle Übungen mitmachen.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rainer Hoffmann  
1 U-Tag, 8 U-Std., 33,80 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 44,00 €

### Termin 1:

So, 11.10.26, 09:30 Uhr  
Kursnummer: 02211004

### Termin 2:

Sa, 30.01.27, 09:30 Uhr  
Kursnummer: 02211005



Foto: pexels.com

## Die Welt der kleinen Dinge - Nah- und Makrofotografie

### Onlineangebot plus Fotoexkursion

Die Faszination der Nah- Makrofotografie liegt darin, dass sie uns Dinge zeigen kann, die wir mit bloßem Auge kaum wahrnehmen können. Strukturen und Details werden in der stark vergrößerten Abbildung plötzlich sichtbar. Motive für die Nahfotografie finden sich überall: Auf dem Dachboden, im Keller, im Büro, im Garten und sogar im Kühlschrank finden sich Dinge, die aus der Nähe betrachtet ganz neue und interessante Ansichten bieten können. Allerdings stellt gerade die „echte“ Makrofotografie einige Anforderungen an die Aufnahmetechnik. Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt: Definition Nah- und Makrofotografie; Zubehör für die Nah- und Makrofotografie; Fokussierung im Nahbereich; Die Schärfentiefe im Nahbereich; Focus Stacking für unbegrenzte Schärfentiefe. Am Samstag werden wir das Erlernte praktisch umsetzen und uns mit der Kamera verschiedenen typischen und untypischen Motiven im Nahbereich widmen. Die dabei entstandenen Fotos werden am letzten Kurs- tag eingehend besprochen.

Wichtig: Die Vor- und Nachbesprechung finden Online statt. Dafür benötigen Sie einen internetfähigen Computer. Am Samstag bitte mitbringen: Kamera, Objektiv(e), sowie Stativ (wenn vorhanden) und ggf. Nahlinsen, Zwischenringe etc. sowie kleine Objekte, die wir unter Studiobedingungen fotografieren können.  
Termine:

12.11.2026, 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr Vorbesprechung (Online)

14.11.2026, 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr, Fotografieren Treffpunkt: VHS, Am Petermoor 1b, Bassum

19.11.2026, 18:00 Uhr bis 20:15 Nachbesprechung (Online)

### Online

Rainer Hoffmann  
Do, 12.11.26, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 37,20 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 49,50 €  
Kursnummer: 02211002

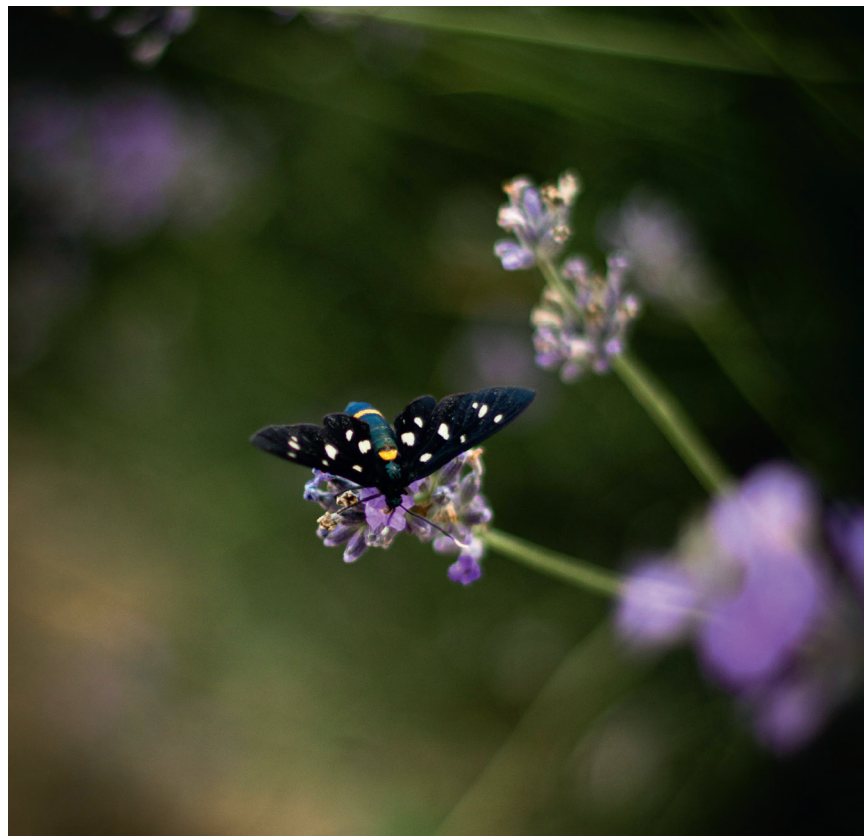


Foto: pexels.com

## 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, Papiere 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! Bitte Getränke und einen Mittagssnack mitbringen.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Sylvia Christina Händel  
Sa, 24.10.26, 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
So, 25.10.26, 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
2 U-Tage, 16 U-Std., 53,60 €,  
Kleingruppe: 65,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 88,00 €  
Kursnummer: 02207005



## Abstraktion – Auf den Spuren von Gerhard Richter

### Workshop-Reihe: »Spaß mit „Künstlerischen Zufallstechniken!«

Anhand der gemeinsamen Betrachtung von Bildern aus Richters abstrakten Werkreihen, insbesondere seiner Rakel-Technik und anderen Werken der Kunstgeschichte - kommen wir ins Gespräch über diesen spannenden Begriff in der Kunst. In einem geführten kreativen Prozess experimentieren wir dann selbst, indem wir Farbe schieben, tupfen, schaben... und mit selbst erfundenen Instrumenten auf den verschiedensten Untergründen auftragen und weiter bearbeiten. Viel Entdeckerfreude und jede Menge Spaß erwarten uns dabei!

Bitte mitbringen: 1 Rolle Küchenkrepp, sehr grobe große und feine lange Pinsel, Bleistifte 2B, 4B und 6B, Einmalhandschuhe wenn gewünscht. Es entstehen weitere Materialkosten für Acryl-Farben und anderes, die direkt bei der Dozentin vor Ort bezahlt werden. Malpappen, Leinwände können auch bei der Dozentin erworben werden. Fragen gerne direkt an die Dozentin! Bitte Getränke und einen Mittagssnack mitbringen.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Sylvia Christina Händel  
Sa, 28.11.26, 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
So, 29.11.26, 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
2 U-Tage, 16 U-Std., 53,60 €,  
Kleingruppe: 65,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 88,00 €  
Kursnummer: 02207008

## Handlettering Basics »Winter und Weihnachten«

### Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

Wir wollen es uns an diesem Abend gemütlich machen und verschiedene Handlettering-Techniken zum Thema Winter und Weihnachten üben.

Da alle Materialien von der Dozentin zur Verfügung gestellt werden, fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 20,00 € an, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Kathrin Willmann  
Fr, 06.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 13,40 €,  
Kleingruppe: 20,40 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 22,00 €  
Kursnummer: 02207004

## In der »Weihnachtsletterei«

### Weihnachtskarten gestalten mit Handlettering, Aquarell & Co.

Gerade zum Weihnachtsfest sind selbstgestaltete Karten immer etwas ganz Besonderes. Wir gestalten Schritt für Schritt Weihnachtsgrüße mit kleinen Aquarellillustrationen, einfachen Origami Faltechniken und auch mit Handlettering Elementen. Außerdem gibt es Vorlagen und Stempel, die zur Hilfe genommen werden können, daher ist dieser Kurs für alle geeignet.

Da alle Materialien von der Dozentin zur Verfügung gestellt werden, fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 20,00 € an, die vor Ort direkt an die Dozentin zu zahlen sind. Es wird eine Mittagspause von 30 Minuten geben (Snack und Getränke bitte selber mitbringen).

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Kathrin Willmann  
Sa, 14.11.26, 11:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 20,10 €,  
Kleingruppe: 27,10 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €  
Kursnummer: 02207006



## 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, 28.11.26, 10:00 Uhr  
 1 U-Tag, 8 U-Std., 33,80 €,  
 Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 44,00 €  
 Tagesseminar  
 Kursnummer: 02209011

## Bundesweiter Vorlesetag - Workshop für Vorlesende

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

Die Agenda21 - Arbeitsgruppe „Abenteuer Vorlesen“ besteht inzwischen 20 Jahre. Dieses wird in der Stadtbücherei Bassum gebührend gefeiert. Herzlich eingeladen sind unsere Vorlesepatinnen und Vorlesepaten, die über viele Jahre eine so wichtige Aufgabe übernommen haben. Sie haben Zeit geschenkt, Geschichten erzählt, Aufmerksamkeit gegeben und das Lesen zu einem gemeinsamen Erlebnis gemacht! Für die Kinder wird es eine Bibliotheksralley geben, wo sie auf Schatzsuche in ihrer Bücherei gehen.

Wir freuen uns auf Sie!

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

### Stadtbücherei Bassum

Alte Poststr. 10  
 Reinhild Olma  
 Fr, 20.11.26, 14:30 Uhr  
 1 U-Tag, 6 U-Std., entgeltfrei  
 Tagesseminar  
 Kursnummer: 30200008



# Gesundheit

**i** Bereits voll belegte Kurse (so genannte »Folgekurse«) werden hier nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt. Die Sortierung der Angebote erfolgt chronologisch.

## MBSR - Stressbewältigung mit Achtsamkeitstraining

### Mehr Lebensfreude, Gelassenheit und weniger Stress mit Achtsamkeit

Das MBSR-Achtsamkeitstraining (Mindfulness-Based Stress Reduction) wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt. Es ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm, das dabei unterstützt, einen gesünderen und gelasseneren Umgang mit Stress zu entwickeln. Im Kurs werden Achtsamkeitsübungen, Meditation und sanfte Körperwahrnehmung miteinander verbunden. Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu richten und einen freundlichen, akzeptierenden Umgang mit sich selbst zu entwickeln. Das Training kann Ihnen helfen, Stress besser zu bewältigen, innere Ruhe zu finden und die eigene Wahrnehmung zu vertiefen. Viele Teilnehmende berichten von mehr Gelassenheit im Alltag, einer verbesserten emotionalen Balance sowie einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit. Das Programm umfasst acht Abende und einen "Tag der Achtsamkeit" (ca. 7 Stunden). Die Teilnahme an einer der Informationsveranstaltungen wird stark empfohlen, ist jedoch keine Voraussetzung für die Kursteilnahme. Ein persönliches Vorgespräch per Telefon oder Zoom ist ein wichtiger Bestandteil und Voraussetzung für die Teilnahme am MBSR-Kurs. Bei weiteren Fragen können Sie sich gern direkt an den Kursleiter, Ernest Pokel, unter der Telefonnummer 0172 4172010 oder [www.Mindful-Leben.de](http://www.Mindful-Leben.de) wenden. Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung; sowie ggf. Decke, Kissen, eventuell eigene Yoga-Matte (wenn vorhanden). 8 wöchentliche Termine plus 1 Sonntag.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Ernest Pokel  
Do, 10.09.26, 18:45 Uhr  
9 U-Tage, 30 U-Std., 275,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 02301034

### Infoveranstaltung

Der Info-Abend ist kostenlos und verpflichtet nicht zur Teilnahme am MBSR-Kurs. Der Abend bietet Ihnen die Möglichkeit, die Inhalte und den Ablauf des Kurses kennenzulernen. Sie erhalten einen ersten Einblick in die Praxis der Achtsamkeit, können Fragen stellen, und den Kursleitenden persönlich kennenlernen. 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  
Do, 20.08.26, 18:45 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: S02301038

## Qigong

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche wie auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem, die Haltung und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, weiche Schuhe oder Wollsocken

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Karin Perlitz  
Fr, 11.09.26, 16:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 77,00 €,  
Kleingruppe: 89,00 €  
Kursnummer: 02301014

### „Wenn ich einen gebrochenen Arm hätte, würde niemand sagen: Reiß dich zusammen.“

Warum fällt es oft leichter, über Rückenschmerzen zu sprechen als über seelische Belastung? Vielleicht, weil man sie nicht sehen kann – oder weil wir gelernt haben, sie zu übergehen. Doch genau dieses Schweigen kann belastender sein als die Symptome selbst. Unsere Aktionswochen „Mentale Gesundheit sichtbar machen – Wege aus der Depression“ greifen typische Denkfallen auf und laden dazu ein, neue Perspektiven zu entwickeln. Weitere Informationen zur Sonderveranstaltung finden Sie auf Seite 21f.

## 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. Der Workshop findet am Samstag und Sonntag jeweils von 9-14 Uhr statt. Bitte pro Person einen Handspiegel oder Taschenspiegel mitbringen.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Martina Finkel  
Sa, 12.09.26, 9:00 Uhr  
2 U-Tage, 13 U-Std., 46,15 €,  
Kleingruppe: 58,15 €  
Kursnummer: 02301012

## Ashtanga Yoga Level 2 (Fortgeschrittene)

### Teilnahme nur 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 muss für diesen Kurs im Bereich Ashtanga und dessen Abläufen bereits vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ggf. die eigene Yogamatte

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Kerstin Labs  
Mo, 14.09.26, 17:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 71,00 €,  
Kleingruppe: 83,00 €  
Kursnummer: 02301003

## Workshop: Beckenbodentraining

Ein kräftiger Beckenboden sorgt für Stabilität, eine gesunde Haltung und mehr Sicherheit im Alltag. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Beckenbodenmuskulatur gezielt wahrzunehmen, zu aktivieren und nachhaltig zu stärken. Das Training ist für Frauen und Männern jeden Alters geeignet- besonders empfehlenswert nach einer Schwangerschaft, bei Blasenschwäche oder zur Prävention Sanfte Kräftigungsübungen, Atemtechniken und Entspannungseinheiten runden das Training ab. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, ein Handtuch und warme, rutschfeste Socken.

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Christiane Pöllmann  
Mo, 21.09.26, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 11,00 €,  
Kleingruppe: 19,15 €  
Kursnummer: 02302001

## Kraft aus der Mitte – Rücken und Rumpf gezielt stärken

Stärken Sie Ihren Rücken und beugen Sie Beschwerden aktiv vor. In diesem Kurs erwartet Sie ein ausgewogenes Training zur Kräftigung Ihrer Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie zur Verbesserung Ihrer Haltung. Sie lernen effektive Übungen für den Alltag kennen, um Ihren Rücken zu entlasten und langfristig gesund zu halten. Ideal für alle, die viel sitzen, stehen oder einseitig belastet sind.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, ein Handtuch und warme, rutschfeste Socken.

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Christiane Pöllmann  
Mo, 21.09.26, 10:00 Uhr  
10 U-Tage, 13 U-Std., 46,50 €,  
Kleingruppe: 64,65 €  
Kursnummer: 02302002



Foto: Christiane Pöllmann, privat. Die Kursleiterin freut sich auf die Begegnung mit Ihnen.



## Beckenbodentraining – Stabilität und Körpergefühl im Alltag stärken

Ein kräftiger und gut wahrnehmbarer Beckenboden kann Haltung, Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag unterstützen. In diesem sechsteiligen Kurs lernen Sie klassische Übungen zur Kräftigung und Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur kennen und übertragen diese schrittweise in alltagsnahe Bewegungsabläufe. Ergänzend erhalten Sie Anregungen für eine gesundheitsförderliche Umsetzung zu Hause.

Dem Kurs geht ein Workshop am 28.09.2026 voraus, der in die Grundlagen einführt und die Basis für das anschließende Training bildet. Das Angebot richtet sich an Personen, die ihren Beckenboden bewusst stärken und langfristig trainieren möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (lockere Hose) und dicke Socken, Decke und bei Bedarf eine eigene Matte und ein größeres Handtuch.

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Christiane Pöllmann  
Mo, 26.10.26, 08:45 Uhr  
6 U-Tage, 8 U-Std., 28,40 €  
Kursnummer: 02302003

## Die Magie der Klangschalen erleben

Klangschalen sind kein „esoterisches Geklöppel“, sie haben physikalisch erklärbare Wirkungen auf unseren Körper und Geist. An den beiden Kursabenden werden wir etwas über die Arten von Klangschalen und ihren Einsatz erfahren, die Wirkung einer Klangschalenmeditation erleben, ein „Klangbad“ nehmen und in eine große Fuß-Klangschale steigen. Bitte mitbringen: Decke und großes Handtuch, bequeme Kleidung, bitte sehr gerne eigene Klangschalen (falls vorhanden)

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Alin Flindt  
Fr, 13.11.26, 17:00 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 24,30 €,  
Kleinstgruppe (5-6 TN): 31,30 €  
Kursnummer: 02301002

## Auszeit für die Seele – Mentale Gesundheit stärken mit Klangschalen

### Ein Angebot im Rahmen der Aktionswochen zu mentaler Gesundheit

Für alle Menschen, die mentale Gesundheit bewusster wahrnehmen und stärken möchten. Der Workshop verbindet Klangschalen mit achtsamen und kreativen Methoden zur Förderung des seelischen Wohlbefindens. Klänge und sanfte Schwingungen unterstützen Entspannung, Körperwahrnehmung und innere Balance. Im Mittelpunkt stehen Selbstfürsorge, Resilienz und kleine Kraftquellen für den Alltag. Klangschalen werden in der Regel nicht „laut“ oder überwältigend eingesetzt, sondern eher ruhig, langsam und achtsam. Dennoch können Klänge, Schwingungen oder Momente der Ruhe emotional berühren oder ungewohnte Reaktionen auslösen. Eigene Grenzen und Bedürfnisse stehen jederzeit im Mittelpunkt. Materialkosten sind im Entgelt enthalten. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und wärmende Socken mit sowie Verpflegung für die Pause.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Martina Klinger-Tyra  
Sa, 14.11.26, 11:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,20 €,  
Kleingruppe: 23,20 €  
Kursnummer: 00300005

## 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, 07.11.26, 09:00 Uhr  
1 U-Tage, 5 U-Std., 17,50 €,  
Kleingruppe: 24,50 €  
Kursnummer: 02301006

## Anregungen zum Umgang mit chronischen Schmerzen

### Die unterschätzte Rolle unseres Gehirns

In dem Vortrag erfahren Sie, dass das Thema Schmerz ein komplexes System ist, das viele Ursachen haben kann. Sie erfahren, wie Sie Ihr Gehirn und Nervensystem gezielt zur Schmerzlinderung des Bewegungsapparates nutzen können, um zu einem bewussten Umgang mit Schmerzen und einem gesteigerten Wohlbefinden zu gelangen. Anhand von sog. neurozentrierten Übungen und Atemtechniken erlernen Sie, wie Sie Einfluss auf Ihr vegetatives Nervensystem und somit auf das Schmerzgedächtnis haben können. Es sind keine Vorerfahrungen nötig. Der Kurs hat zwei Termine: Do., 26.11. und 03.12.2026, jeweils von 18:45 Uhr bis 21:00 Uhr.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Maika Hoyer  
Do, 26.11.26, 18:45 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,30 €,  
Kleingruppe: 28,30 €  
Kursnummer: 02303004

## Digital Detox: Offline ist der neue Luxus

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 Erholungsmomente 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  
Di, 16.11.27, 17:30 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 21,00 €,  
Kleingruppe: 28,00 €  
Kursnummer: 02303002

# Ernährungsbildung an der VHS

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnahmegebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die angemeldeten Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. 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!

## 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.

### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Jana Jeske  
Mi, 30.09.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 02305009

## Im Notfall gut versorgt - im Glas

### Einkochen ganz leicht gemacht

Im Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln selbst Vorräte herstellen – für Zeiten, in denen Einkaufen schwierig ist oder Regale leer sind. Wir kochen eine pflanzliche Bolognese und Gemüse ein und zeigen Schritt für Schritt, wie Einkochen sicher gelingt. Sie arbeiten mit normalen Schraubgläsern und erfahren, worauf Sie bei der Auswahl achten sollten und welche Lebensmittel sich nicht eignen. So können Sie sich unabhängig versorgen, Lebensmittel sinnvoll nutzen und Zeit im Alltag sparen. Ein Handout fasst alles Wichtige zusammen. Bitte mitbringen: Schürze, 1 großen Kochtopf mitbringen, Gläser können gestellt werden. Es entstehen zusätzliche Kosten (ca. 10,00 €) für Lebensmittel. Diese Kosten sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

Auch Spannend: [Hinweis Seite 277](#)

### Bassum

Schulzentrum Am Petermoor, Küche,  
Am Petermoor 1 b  
Anke Seidel  
Do, 08.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 02305001

## 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, 02.12.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 02305003





## Antientzündliche Ernährung und Lebensweise

### Wie wir unser Wohlbefinden mit der richtigen Ernährung und Lebensweise beeinflussen können

Entzündungen beeinflussen unsere Gesundheit oft unbemerkt. Nicht umsonst ist das Internet voll von Tipps zum Thema stille Entzündungen, oft leider geprägt von skurrilen Vorstellungen und unbelegten Heilversprechen. In diesem Vortrag erfahren sie, wie eine anti-entzündliche Ernährung und Lebensweise das Wohlbefinden verbessern kann. lassen sie sich inspirieren von wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Tipps für den Alltag. Die Dozentin ist zertifizierte ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin.

Um Anmeldung wird gebeten.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Birgit Klingbeil  
Di, 12.01.27, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 02305010

## Vegetarische und vegane Ernährung ohne Verzicht

### Wie man mehr pflanzliche Lebensmittel in den Speiseplan integriert

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. Um Anmeldung wird gebeten.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Birgit Klingbeil  
Di, 26.01.27, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 02305002

## Tipp:

Fachvorträge der Kliniken des Landkreises Diepholz finden Sie gesammelt auf den zentralen Gesundheitsseiten dieses Kursbuches, S. 21f.



Foto: pexels.com

## Bitte beachten Sie auch unsere Onlineangebote zur Ernährungsbildung

Ausführliche Infos auf Seite 249 sowie auf unserer Webseite unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de).

# Sprachen

## English for Beginners 4 - A1

### Geringe bis leicht fortgeschrittene 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.

Lehrwerk: Autumn Years Coursebook for advanced learners: bel-Verlag

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Wilfried Sambale

Do, 03.09.26, 16:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
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, 01.09.26, 18:45 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 92,40 €,  
Kleingruppe: 104,40 €,  
Kleinstgruppe: 137,00 €  
Kursnummer: 02406001

## 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, 02.09.26, 19:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 92,40 €,  
Kleingruppe: 104,40 €,  
Kleinstgruppe: 137,00 €  
Kursnummer: 02406010



## Französisch von Anfang an 2 - A1

### Geringe Vorkenntnisse erforderlich

Ein Kurs für Sprachinteressierte, die die wundervolle französische Sprache vertiefen möchten. Sie haben erste Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Kodjovi Kougblenou  
Fr, 25.09.26, 18:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std.  
Kleingruppe: 79,00 €,  
Kleinstgruppe: 110,00 €  
Kursnummer: 02408000

## Französisch 3 - A2

### Mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits Vorkenntnisse im Französisch 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.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Kodjovi Kougblenou  
Mi, 16.09.26, 18:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 67,00 €,  
Kleingruppe: 79,00 €,  
Kleinstgruppe: 110,00 €  
Kursnummer: 02408002

## Französisch Konversation - B1/B2

### Für Fortgeschrittene

Alltagskonversation, Gespräche über aktuelle und freie Themen, Grammatik sowie allgemeines Sprachtraining.

#### Bassum

Bahnhof, Am Bahnhof 1  
Kodjovi Kougblenou  
Di, 22.09.26, 09:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 77,00 €,  
Kleingruppe: 89,00 €,  
Kleinstgruppe: 115,00 €  
Kursnummer: 02408003

## Hablamos español - Spanisch 2 - 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 üben wir typische Situationen, die auf Reisen wichtig sind: im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen auf dem Markt. Der Schwerpunkt liegt auf Spaß beim Lernen und dem Mut, einfach loszusprechen. Nachdem die Kursteilnehmenden auf Reisen in ein spanischsprachiges Land erste Erfolgserlebnisse hatten und feststellen konnten, wie viel sie doch bereits verstehen und anwenden können, wollen wir diese Kenntnisse im Fortsetzungskurs weiter ausbauen. Neue Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen sind hierzu herzlich willkommen.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Wilfried Sambale  
Do, 03.09.26, 17:45 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 40,20 €,  
Kleingruppe: 52,20 €,  
Kleinstgruppe: 66,00 €  
Kursnummer: 02442002

## Hablamos español - Spanisch 3 - A1

### Für Alltag und Reise

Für alle Spanisch-Interessierten, die über das bislang Erlernte hinaus weiter die Sprache lernen möchten. Neue Teilnehmende mit A1-Kenntnissen sind willkommen einzusteigen.

#### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Wilfried Sambale  
Do, 29.10.26, 17:45 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 40,20 €,  
Kleingruppe: 52,20 €,  
Kleinstgruppe: 66,00 €  
Kursnummer: 02442003

## Bildungsurlaub in Bassum

### Deutsche Gebärdensprache 1

Ausführliche Informationen auf Seite 80.

Mo, 11.01.27, 09:00 Uhr

Kursnummer: T00428001

### Deutsche Gebärdensprache 2

Ausführliche Informationen auf Seite 81.

Mo, 08.03.27, 09:00 Uhr

Kursnummer: U00428002



# 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. 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, 07.09.26, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 37,35 €,  
Kleingruppe: 44,35 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 54,35 €;  
3 - 4 TN: 89,90 €  
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, 08.09.26, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 37,35 €,  
Kleingruppe: 44,35 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 64,90 €  
Kursnummer: 02501016

## Microsoft Excel für Einsteiger/-innen

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, 29.09.26, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 37,35 €,  
Kleingruppe: 44,35 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 64,90 €  
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, 09.09.26, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 37,35 €,  
Kleingruppe: 44,35 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 64,90 €  
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  
Do, 20.08.26, 19:00 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 37,35 €,  
Kleingruppe: 44,35 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 64,90 €  
Kursnummer: 02501002



## 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  
Do, 24.09.26, 19:00 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 37,35 €,  
Kleingruppe: 44,35 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 64,90 €  
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? 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, 28.09.26, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 37,35 €,  
Kleingruppe: 44,35 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 64,90 €  
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, 19.10.26, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 37,35 €,  
Kleingruppe: 44,35 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 64,90 €  
Kursnummer: 02501012

## 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, 05.12.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 24,90 €,  
Kleingruppe: 31,90 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 43,90 €  
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. Unterrichtszeiten: Di., 24.11. + Mi., 25.11.2026 von 17:30 bis 20:30 Uhr 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, 24.11.26, 17:30 Uhr  
2 U-Tage, 8 U-Std., 33,20 €,  
Kleingruppe: 40,20 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 57,20 €  
Kursnummer: 02501008



## Powerpoint für Einsteigerinnen und Einsteiger

Powerpoint ist ein Präsentationsprogramm, das die Erarbeitung und Präsentation eines Vortrages 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, 20.10.26, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 37,35 €,  
Kleingruppe: 44,35 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 64,90 €  
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 netzwerkspezifischer Programme und Techniken (z.B. Firewall) verstehen.
- Sicher mit einem Browser im World Wide Web surfen und über das Internet kommunizieren
- Verstehen, welche Sicherheitsprobleme bei der Kommunikation, z.B. mit E-Mail und Instant Messaging auftreten können
- Daten sichern, rückspeichern und unwiederbringlich löschen können

Teilnahme-Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Harald Knübel  
Mo, 23.11.26, 17:30 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 24,90 €,  
Kleingruppe: 31,90 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 43,90 €  
Kursnummer: 02501013

## 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, 07.12.26, 17:30 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 24,90 €,  
Kleingruppe: 31,90 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 43,90 €  
Kursnummer: 02501015

## Grundkurs Buchführung

Auch wenn die Künstliche Intelligenz (KI) viele Aufgaben im Büro übernimmt, so wird es auch in Zukunft immer nötig sein, dass ein Mensch die Ergebnisse der KI überprüfen können muss. Dafür sind qualifiziert ausgebildete Menschen nötig. Der Grundkurs Buchführung soll den Teilnehmenden ein solides Fundament an Kenntnissen im Bereich der Buchführung vermitteln. Dieses Fundament kann später durch weitere Fortbildungen im Bereich der Buchführung ausgebaut werden, um sich weiter zu spezialisieren.

Inhalte: Aufgaben der Buchführung; Gesetzliche Grundlagen der Buchführung; Von der Inventur über das Inventar zur Bilanz; Buchen auf Bestandskonten; Buchen auf Erfolgskonten und Abschluss über die G&V; Grundzüge der Abschreibungen; Umsatzsteuerliche Grundzüge; Privatentnahmen; Buchungen in Beschaffungsbereich; Buchungen im Absatzbereich; Buchungen bei innergemeinschaftlichen Umsätzen; Buchungen bei Ausfuhren  
Mi. 18:00 bis 21:15 + Sa. 09:00 bis 14:00 Uhr

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Christoph Rothlübbers  
Mi, 04.11.26, 18:00 Uhr  
8 U-Tage, 40 U-Std., 156,00 €,  
Kleingruppe: 198,00 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 268,00 €  
Kursnummer: 02505002

## Virtual Reality – Eintauchen in neue Welten!

Was wäre, wenn Sie Orte besuchen könnten, die es (noch) gar nicht gibt? Wenn Lernen, Reisen und Erleben plötzlich grenzenlos würden? Virtual Reality macht genau das möglich. In diesem Vortrag entdecken Sie die faszinierende Welt der VR-Technologie. Sie erfahren, wie VR funktioniert – verständlich und ohne Technik-Kauderwelsch. Wir werfen einen Blick auf aktuelle Anwendungen & auch Gaming und virtuelle Reisen spielen eine Rolle. Der Vortrag richtet sich an Neugierige sowie Einsteigerinnen und Einsteiger. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte ein Smartphone mitbringen sowie die Bereitschaft zumindest für die Veranstaltung kostenlose Apps zu installieren. Bringen Sie bitte ggf. Ihr Appstore Passwort mit. Eine Teilnahme geht auch ohne Smartphone, ist dann aber eingeschränkter.

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Roman von Götz  
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,60 €,  
Kleingruppe: 23,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,60 €

### Termin 1:

Sa, 14.11.26, 15:00 Uhr  
Kursnummer: 02501018

### Termin 2:

Sa, 16.01.27, 15:00 Uhr  
Kursnummer: 02501017



## Bildbearbeitung mit Affinity Studio – Modul I Grundlagen

Das kostenlose Affinity Studio bietet alle Bildbearbeitungswerkzeuge, die man für das Fotohobby benötigt. Dieser Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger in die digitale Bildbearbeitung sowie an Umsteigerinnen und Umsteiger von anderen Bildbearbeitungsprogrammen. Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:

- Grundlegende Bildbearbeitungskonzepte
- Die Arbeitsoberfläche von Affinity Studio im Detail
- Ausflecken von Fotos und einfache Retuschen
- Zuschneiden und gerade ausrichten von Fotos
- Stürzende Linien beseitigen
- Tonwertkorrekturen
- Farbkorrekturen
- Nachschärfen der Bilder

Wichtig: In diesem Kurs werden ausschließlich die Bildbearbeitungswerkzeuge von Affinity Studio behandelt. max. 8 TN

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rainer Hoffmann  
Sa, 21.11.26, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 9 U-Std., 46,00 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 64,00 €  
Kursnummer: 02501023

## Bildbearbeitung mit Affinity Studio – Modul 2 Montagen

In diesem Kurs werden wir aus drei Fotos eine Montage erstellen und dabei die wichtigsten Auswahlwerkzeuge von Affinity Studio sowie den Umgang mit Ebenen kennenlernen. Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:

- Was sind Auswahlen?
  - Welches Auswahlwerkzeug für welchen Zweck?
  - Pixelebenen erstellen und verwalten
  - Ebenenmasken erstellen
  - Anwendung von Filtern auf Ebenen
  - Textebenen erstellen
  - Ebenenmischmodi anwenden
- Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme an Modul I oder vergleichbare Kenntnisse. Wichtig: In diesem Kurs werden ausschließlich die Bildbearbeitungswerkzeuge von Affinity Studio behandelt. max. 8 TN

### Bassum

VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B  
Rainer Hoffmann  
Sa, 28.11.26, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 9 U-Std., 46,00 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 64,00 €  
Kursnummer: 02501024

## Beachten Sie auch unsere Bildungsurlaube in Bassum

Ausführliche Informationen finden Sie auf Seite 82ff.

### Konstruktion mit AutoCAD

Mo, 08.09.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00501010

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

Mo, 21.09.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00500002

### Das Apple iPad als Laptop-Alternative

Di, 06.10.26, 08:30 Uhr  
Kursnummer: 00501007

### Lexware in der Lohnabrechnung und Buchhaltung

Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00504001

### Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung

Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00504006

### Lexware-Anwendungen in der Finanzbuchhaltung

Mo, 02.11.26, 13:00 Uhr  
Kursnummer: 00504007

### Adobe Lightroom Classic

Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00501009

### Apple MacBook oder iMac - Aufbaukurs »Pages, Numbers & Keynote«

Mo, 16.11.26, 08:30 Uhr  
Kursnummer: 00501004

### Xpert Digital Competence Pass: Microsoft Office Grundlagen

Mo, 16.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00500008

### Konflikte lösen

#### (Xpert Personal Business Skills)

Mo, 23.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00500003

### OFFICE - Einsatz im Büroalltag

Mo, 30.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00502038

### Digitale Bildbearbeitung

Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr  
Kursnummer: 00501008

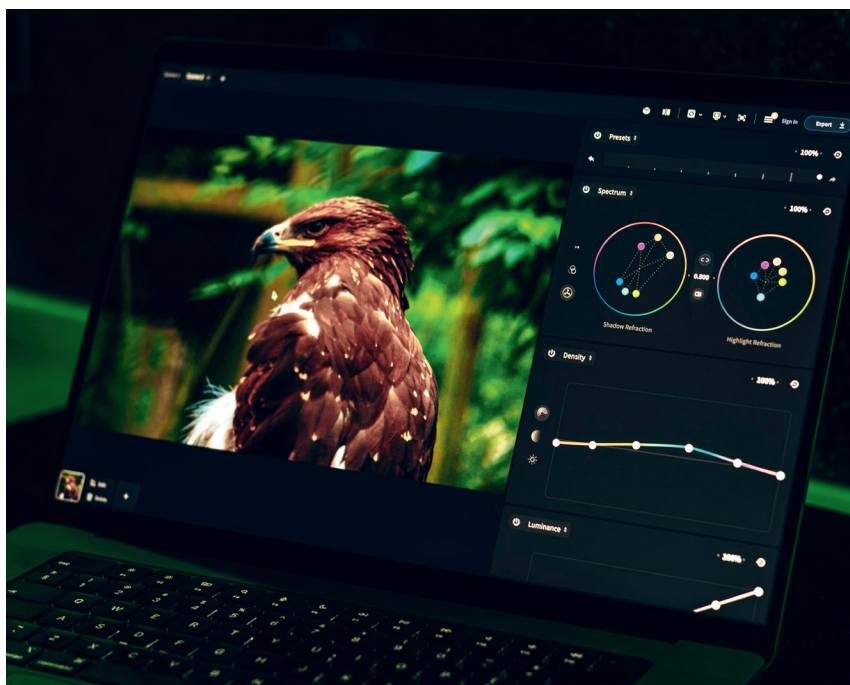


Foto: pexels.com





## Seminar- und Tagungshaus Die Freudenburg

### Geschichte

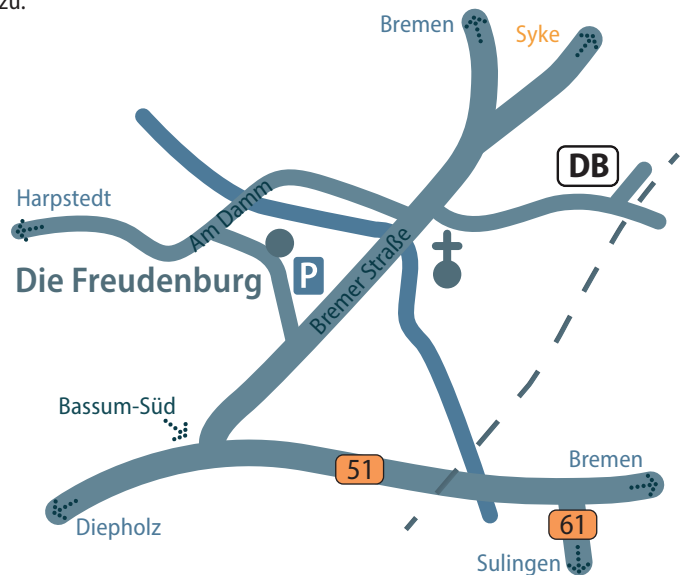
Die Tagungsstätte »Die Freudenburg« entstand 1990 – 1993 in den Gebäuden des Amtshauses von ca. 1730 und der Amtsschreiberei (16. Jahrhundert) des Amtes Freudenberg. Die verbliebenen Amtsgebäude stehen innerhalb der historischen Befestigungen (Wall und Graben) des früheren Schlosses Freudenberg, das 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.

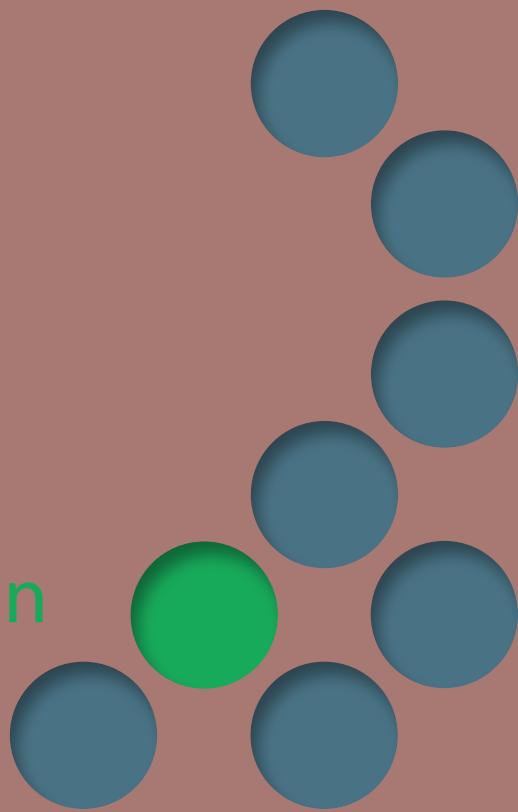
Wir sind assoziiertes Mitglied im Arbeitskreis deutscher Bildungsstätten (AdB). Außerdem sind wir Unterstützer von Slow-Food und orientieren uns an der Slow-Food-Idee auch in der Praxis.

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 179

Kultur 182

Gesundheit 185

Sprachen 191

Computer & Co. 192



## 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
- In der neuen Stadtbücherei  
Bahnhofstr. 20
- Wohnpflege St. Josef  
Mörsener Kirchweg 20 – 22
- ehemalige Bücherei  
Brunnenstr. 5a
- Museum der  
Strohverarbeitung  
Kapellenweg 2
- Malteser in Twistringen  
Bremer Straße 21  
27239 Twistringen



# Gesellschaft

## Lokale Agenda 2030 Twistringen

### Agenda Gruppe Stadtentwicklung und Landschaftspflege

Agenda Gruppe Stadtentwicklung und Landschaftspflege  
Seit vielen Jahren findet in Twistringen Agenda-Arbeit statt. Die Agendagruppe unterstützt mit ihren Projekten und ehrenamtlichen Arbeitseinsätzen das städtische Grün. Die Aktiven pflanzten in den letzten 20 Jahren ca. 400 Bäume, unzählige Sträucher und Blumenzwiebeln, erfassten Twistringer Bäume auf öffentlichem Grund, betreuen den Beeren- und Rosenlehrpfad und andere öffentliche Grünflächen. Aktuell setzt die Gruppe das Projekt „Insektenfreundliches Staudenbeet im Reisegarten“ um: Eine von Frühjahr bis Herbst blühende 200 m<sup>2</sup> große Anpflanzung, die ein bunter Blickfang für Spaziergänger geworden ist, und dazu anregen kann, wieder mehr Artenvielfalt und Farbe in Gärten zu schaffen. Die Arbeitsgruppe trifft sich einmal monatlich im Rathaus Twistringen. Interessierte sind herzlich willkommen, neue Ideen und Visionen in die Gruppe zu tragen.

Termine und Rückfragen: Erkundigen Sie sich bitte bei Stefanie Baumbach per Mail: [bissenhausen@freenet.de](mailto:bissenhausen@freenet.de) oder telefonisch unter 04246-644.

Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich!

### Twistringen

Rathaus, Lindenstraße 14  
Stefanie Baumbach  
Mo, 28.09.26, 18:00 Uhr  
5 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 24104005



## Altbaudämmung mit Naturbaustoffen – Bauphysikalische Probleme und kostengünstige Lösungen

Wer eine nicht sanierte Immobilie kauft oder erbt, steht häufig vor dem Problem wie sich dieses Gebäude technisch einwandfrei, wohngesund und möglichst bezahlbar energetisch und gestalterisch erneuern lässt. Für sehr viele Problemfelder gibt es Naturbaustoffe, die dazu in der Lage sind. Viele Naturbaustoffe wie Kalkdämmputz oder Holzweichfaser lassen sich auch in problematischen Bereichen wie einer Innendämmung der Außenwände nutzen, was konventionelle Baustoffe häufig nicht können. In dem Vortrag wird deutlich gemacht, welche Verfahren und Baustoffe es gibt und mit welchen Kosten dabei zu rechnen ist. Es wird ebenfalls darauf eingegangen, welche Konstruktionen nötig sind, um Schimmelbildung zu vermeiden. Der Referent, Dipl. Ökonom Ulrich Steinmeyer, ist Gründer der Gemeinschaftssiedlung Neumühlen, Geschäftsführer der Biber GmbH und dem Verband der deutschen Baustoffhändler Ökulus AG.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a  
(Seiteneingang)  
Ulrich Steinmeyer  
Di, 06.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 24104009



Kofinanziert von der Europäischen Union

ZUKUNFTSREGION  
MITTE NIEDERSACHSEN



## 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, 10.11.26, 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

## FossilienGrube Twistringen – Ein Fenster zur Urzeit Norddeutschlands

### Vortrag und Besichtigung

Die Urzeit Norddeutschlands vor 15 Millionen Jahren ist Gegenstand der Veranstaltung. Die Tongrube der ehemaligen Ziegelei „Otto Sunder“ ist schon seit mehr als 100 Jahren als besonderer Fossilienfundort für viele kleine Schnecken und Muscheln bekannt. Nach etwa 30 Jahren wurde in einem gemeinsamen Projekt dieser Sammelort auf Initiative vom HuBV in Kooperation mit der Stadt Twistringen 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

### Twistringen

Fossiliengrube, An der alten Ziegelei Grabhorststraße

Martin Lütjen / Twistringen Heimat- und Bürgerverein

Di, 22.09.26, 17:00 Uhr

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

Kursnummer: 24101001

## Identifizieren von Säugetierschädeln

### Wie kann ich ein Tier anhand eines gefundenen Schädels identifizieren?

Manchmal findet man in der Natur Schädel oder Schädelreste von gestorbenen Tieren. War es ein Fuchs, vielleicht ein Marder oder Nutria, oder doch eine Bisamratte? Und wenn es ein Marder war, dann welcher Marder, Baum- oder Steinmarder, ein Iltis, ein Dachs oder ein Hermelin? Wäre es nicht interessant zu wissen, zu welchem Tier dieser Schädel gehört? Dieses Seminar vermittelt Informationen über Schädel, identifiziert wichtige Teile, die für die Identifikation wichtig sind und gibt einen Leitfaden, wie man schnell auf die Art schließen kann.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Andreas Dell

Mo, 16.11.26, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 16,90 €

Kursnummer: 24110002

## Imkerliche Grundschulung mit Honig- und Hygienekurs

### in Kooperation mit dem Kreisimkerverein Diepholz

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die selbst gerne imkern wollen und an Interessierte, die sich mit der einzigartigen Lebensweise und der ökonomischen und ökologischen Bedeutung unserer Honigbiene beschäftigen wollen.

### Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44

Ingrid Kordes

Sa, 16.01.27, 09:00 Uhr

12 U-Tage, 180,00 €

Kursnummer: 24104001

## Testament - oder Streit in der Erbengemeinschaft?

Viele Streitigkeiten in der Familie haben ihren Ursprung in einer erbrechtlichen Auseinandersetzung. Eine geregelte Erbfolge kann den Familienfrieden erhalten. In dem Vortrag werden Grundlagen des Erbrechts und Möglichkeiten einer individuellen Testamentsgestaltung dargelegt. Daneben werden auch die Gefahren und Probleme aufgezeigt, die sich ergeben können, wenn man von der Abfassung eines Testaments absieht und die gesetzliche Erbfolge eintritt. Anmeldung erforderlich.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Dr. Sabine Weymann

Mo, 30.11.26, 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.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)

Dr. Sabine Weymann

Mi, 11.11.26, 19:00 Uhr

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

Kursnummer: 24103001

## 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.

### Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
 Jutta Gottwald  
 Mi, 30.09.26, 18:30 Uhr  
 3 U-Tage, 9 U-Std., 35,00 €,  
 Kleingruppe: 42,00 €  
 Kursnummer: 24100000

## Doppelkopf Aufbaukurs für Wiedereinsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, denen die Grundzüge vom Doppelkopf bekannt sind und die mehr darüber erfahren oder Kenntnisse auffrischen möchten. Im Vordergrund steht die Freude am Spiel - nach Regeln, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden. An jeden Spieltisch werden Sie individuell betreut.

### Twistringens

VHS in Twistringens, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
 Jutta Gottwald  
 Mi, 21.10.26, 18:30 Uhr  
 3 U-Tage, 9 U-Std., 35,00 €  
 Kleingruppe: 42,00 €  
 Kursnummer: 24100001

## 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, 10.11.26, 18:30 Uhr  
 6 U-Tage, 18 U-Std., 69,30 €, Kleingruppe: 81,30 €  
 Kursnummer: 24100002



# Kultur

## Die »Offene Bücherei« stellt sich vor!

### Ein Ort für alle!

Für Leseratten und Interessierte bietet das Team der Stadtbücherei eine Führung durch die neue Bibliothek an. Das Konzept zur »Offenen Bücherei« und die Medienpräsentation werden erläutert. Die digitalen Angebote der »Offenen Bücherei« zum Download werden vorgestellt und erklärt. Im Anschluss an die Führung ist bei einem Becher Kaffee noch Zeit für Fragen. Eine Anmeldung ist erwünscht!

### Twistringen

In der neuen Stadtbücherei,  
Bahnhofstraße 20  
Antje Miebach  
Fr, 16.10.26, 16:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Vortrag

Kursnummer: 24202002



## 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 und welche Gedanken aufgetaucht sind. Zum ersten Termin sollte »Die Erfindung der Flügel« von Sue Monk Kidd gelesen werden. Die weiteren Bücher werden dann von den Teilnehmenden vorgeschlagen.

Anmeldung erforderlich.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a  
(Seiteneingang)

Nina Lübbers

Mo, 07.09.26, 19:00 Uhr

5 U-Tage, 10 U-Std., entgeltfrei

weitere Termine: 05.10., 09.11., 07.12.26 und 11.01.27 – jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr.

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. Sie können auch gerne an einzelnen Terminen teilnehmen.

### Twistringen

In der neuen Stadtbücherei,  
Bahnhofstr. 20  
Hildegard Imm

### Termin 1:

Mi, 02.09.26, 15:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

weitere Termine: 07.10., 04.11., 02.12.26 und 06.01.27.

Kursnummer: 24209001

### Termin 2:

Mi, 16.09.26, 15:30 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei

weitere Termine: 21.10., 18.11., 16.12.26 und 20.01.27.

Kursnummer: 24209002



Foto: pexels.com



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/m<sup>2</sup>, Bleistift, Radiergummi, Pappteller, Wasserglas mit Deckel, Malkittel oder altes Hemd, 1 Getränk.

### Twistringeng

VHS in Twistringeng, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
Elvira Kanevski

### Malen am Montag:

Mo, 31.08.26, 15:30 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 40,20 €  
Kursnummer: 24207001

Mo, 02.11.26, 15:30 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 40,20 €  
Kursnummer: 24207004

### Malen am Mittwoch:

Mi, 09.09.26, 15:30 Uhr  
5 U-Tage, 10 U-Std., 33,50 €  
Kursnummer: 24207002

Mi, 04.11.26, 15:30 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 40,20 €  
Kursnummer: 24207005

### Malen am Donnerstag

Do, 03.09.26, 15:30 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 40,20 €  
Kursnummer: 24207003

Do, 05.11.26, 15:30 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 40,20 €  
Kursnummer: 24207006

junge  
vhs



## 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/m<sup>2</sup>, Bleistift, Radiergummi, Pappteller, Wasserglas mit Deckel, Malerkittel oder altes Hemd.

### Twistringeng

VHS in Twistringeng, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
Elvira Kanevski  
Mi, 28.10.26, 18:30 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 65,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 88,00 €  
Kursnummer: 24207007

## 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 Stoff mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung.

### Twistringeng

VHS in Twistringeng, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
Waltraud Beneke  
Di, 03.11.26, 19:00 Uhr  
4 U-Tage, 12 U-Std., 54,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €  
Kursnummer: 24209003

## Vogelfutter Rondelle aus Weidengeflecht

In diesem Kurs können Sie erlernen, wie Sie aus biegsamen Weidenruten Rondelle für Fettknödel (ohne Netz) und Äpfel zur Vogelfütterung herstellen. Es besteht die Möglichkeit drei verschiedene Größen zu flechten, für jeweils einen, zwei oder drei und mehr Knödel. Diese werden von den Vögeln sehr gut angenommen und lassen sich auch sehr gut verschenken. Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere und einen Zollstock mit. Die Materialkosten von ca. 10,00 € bis 15,00 € (je nach Verbrauch) werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

### Twistringeng

VHS in Twistringeng, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
Meike Naughton  
Do, 29.10.26, 17:45 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,80 €,  
Kleingruppe: 28,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €  
Tagesseminar  
Kursnummer: 24210001



## Görlitz/Breslau/Krakau - von der Europastadt an der Neiße zur Königsstadt an der Weichsel

### Eine länder- und kulturgeschichtliche Bilder-Reise

In Kooperation mit KURT e.V. Twistringener Görlitz, die östlichste deutsche Stadt, ist eine Perle der europäischen Architektur. Hier gleicht ein Rundgang einer Zeitreise in die Architekturgeschichte: Rund 4.000 Denkmäler aus Spätgotik, Renaissance, Barock, Gründerzeit und Jugendstil prägen als Markenzeichen noch heute das Bild der 930 Jahre alten Stadt an der Neiße. Als Brücke zwischen Ost und West blüht die heimliche Renaissance-Hauptstadt Deutschlands heute wieder auf. Breslau ist heutzutage die viertgrößte Stadt Polens. Die historische Hauptstadt Niederschlesiens besitzt ein anregendes Großstadt-Flair, hinter dem sich eine außerordentliche Geschichte des Neubeginns nach fast völliger Zerstörung verbirgt. Besonders sehenswert sind der gotische Dom, das wunderschöne gotisch geprägte Rathaus am Marktplatz und die barocke Universitäts-aula. In Krakau, oft auch „des Nordens“ oder „polnisches Rom“ genannt, erleben wir die immer noch gegenwärtige Geschichte Polens: Hoch über der Weichsel herrscht das markante Wawel-Schloss mit der gotischen Kathedrale, die Krönungskirche und Ruhestätte vieler polnischer Könige und bedeutender Persönlichkeiten. Ein weiteres bemerkenswertes Bauwerk ist die gotische Marienkirche mit dem berühmten Schnitzaltar des Bildhauers Veit Stoß. Essen aus den vorgestellten Ländern und verschiedene Getränke werden gegen Bezahlung vor Ort angeboten.  
Tickets: VVK 10,00 €, AK 12,00 €.

### Twistringener

Rathaus, Sitzungssaal  
Klaus Kirmis  
Do, 18.02.27, 15:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Vortrag  
Kursnummer: 24206001



Foto: pixabay.com

# Gesundheit

**i** Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

## 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: Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung und ggf. dicke Socken

### Twistringen

ehemalige Bücherei, Seiteneingang,  
Brunnenstr. 5a  
Anja Ahrlich  
Do, 24.09.26, 17:30 Uhr  
3 U-Tage, 6 U-Std., 21,30 €,  
Kleingruppe: 28,30 €,  
Kursnummer: 24301010

## Hatha Yoga für Kraft und Balance

In diesem Kurs lade ich Sie ein, Hatha Yoga von seiner aktivierenden und energetischen Seite kennenzulernen. Mit achtsamen Bewegungen, Dehnungen und Atemübungen stärken Sie Ihre Vitalität und finden gleichzeitig zu mehr Gelassenheit. Der Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie Ihren Körper schonend kräftigen möchten – Yogaerfahrungen sind für diesen Kurs wünschenswert.

Bitte eine Unterlage, bequeme Kleidung, ein Yogakissen, eine Decke, Wollsocken und ausreichend Wasser mitbringen.

### Twistringen

Ehemalige Bücherei, Brunnenstr. 5a  
Isabell Stukenborg  
Mo, 21.09.26, 17:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 71,00 €,  
Kleingruppe: 83,00 €  
Kursnummer: 24301001

## Sanftes Hatha Yoga

### Kraft und Balance finden

Erleben Sie Hatha Yoga als sanften Weg, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch Atemübungen, fließende Bewegungen und entspannende Haltungen wird Ihre Beweglichkeit verbessert und Stress abgebaut. Ziel ist es, Ihre Körperwahrnehmung zu stärken, eine gesunde Ausrichtung für den Alltag zu finden und Freude an der Bewegung zu erleben – ganz ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, sowie eine Decke und ausreichend Wasser

### Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44  
Isabell Stukenborg  
Do, 24.09.26, 19:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 71,00 €,  
Kleingruppe: 83,00 €  
Kursnummer: 24301008

## „Es beginnt selten laut.“

Manchmal beginnt alles mit kleinen Veränderungen: Schlaf wird unruhiger, Dinge verlieren an Interesse, der Alltag fühlt sich schwerer an. Viele nehmen diese Signale lange nicht ernst oder ordnen sie dem „normalen Leben“ zu. Doch wann wird aus einer Phase eine Belastung, die Unterstützung braucht? Unsere Aktionswochen „Mentale Gesundheit sichtbar machen – Wege aus der Depression“ bieten Orientierung und machen Zusammenhänge verständlicher.

Weitere Informationen zur Sonderveranstaltung finden Sie auf Seite 21f.

## Veranstaltungen in Kooperation mit der Stadt Twistringen



### Workshop: Bewusstes Atmen für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Im Alltag bleibt bewusstes Durchatmen oft auf der Strecke. In diesem Seminar lernen Sie Atem- und Körperübungen kennen, die die Körperwahrnehmung fördern und zur Entspannung beitragen können. Durch achtsames Wahrnehmen des eigenen Atemrhythmus entstehen Ruhe, Regeneration und neue Kraft für den Alltag. Die Übungen der ganzheitlichen Atem- und Körperarbeit werden fachkundig angeleitet und gemeinsam erprobt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

#### Twistringen

ehemalige Bücherei, Seiteneingang,  
Brunnenstr. 5a  
Anja Maria Becker  
Sa, 05.09.26, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €, Kleingruppe: 22,00 €  
Kursnummer: 24301015

### Mentale Stärke nach Krisen -Neubeginn nach Krisen und schwierigen Lebensphasen

Krisen und einschneidende Veränderungen können den Alltag aus dem Gleichgewicht bringen. In diesem Kurs lernen Sie alltagstaugliche Methoden mit Elementen aus der EMDR kennen, um mit belastenden Gedanken bewusster umgehen zu lernen, innere Stabilität zu (ver-)stärken und neue Bewältigungsstrategien entwickeln zu können. Übungen zur Selbstreflexion, Ressourcenaktivierung und mentalen Entlastung unterstützen dabei, neue Kraft, Zuversicht und mehr Lebensfreude für den eigenen Alltag zu erlernen. Anmeldung erforderlich.

#### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
Maya Rust  
Mi, 21.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 24306001

### Kommunikation, die nicht eskaliert

#### Klar sprechen und ruhig bleiben - auch bei schwierigen Gesprächen

Schwierige Gespräche im Beruf oder Alltag führen oft zu Stress, innerer Anspannung und Missverständnissen. In diesem Kurs stärken Sie Ihre Fähigkeit, auch in emotional belastenden Situationen ruhig und klar zu bleiben. Sie lernen, eigene Gedanken verständlich auszudrücken und gleichzeitig aktiv zuzuhören. Durch praktische Übungen (u. a. Rollenspiele) gelingt der Transfer von der Theorie in die Praxis. Anmeldung erforderlich.

#### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
Maya Rust  
Mi, 04.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 24306003

### 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

ehemalige Bücherei, Seiteneingang,  
Brunnenstr. 5a  
Anja Ahrlich  
Sa, 07.11.26, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,30 €,  
Kleingruppe: 28,30 €,  
Kursnummer: 24301011

### 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,

Ehemalige Bücherei, Brunnenstr. 5a  
Sabine Dieterle  
Sa, 24.10.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,30 €,  
Kleingruppe: 28,30 €

## Tai Chi - Entspannung für Körper, Geist und Seele

### In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Twistringen

Erlebe Tai Chi als meditative Bewegungskunst. Wir üben spielerisch von der Bewegung zur Beweglichkeit zu kommen, die das ist, was uns mit der Welt innen und mit der Natur außen verbindet. Dadurch geschieht Entspannung in Körper, Geist und Seele. Sanfte, fließende Bewegungen mobilisieren unsere Gelenke, verbessern das Körperbewusstsein und die Balance. In stressigen Situationen bleibst du innerlich ruhig und stabil, begreifst Veränderungen als Teil des Lebens. Es gibt keine Altersgrenzen, junge und ältere Menschen können mit- und voneinander lernen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

#### Twistringen,

ehemalige Bücherei, Seiteneingang, Brunnenstr. 5a  
Marianne Hammann  
Mi, 23.09.26, 18:00 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 42,60 €,  
Kleingruppe: 54,60 €  
Kursnummer: 24301020

## Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen

Eigene Grenzen wahrzunehmen und freundlich zu vertreten, ist ein wichtiger Beitrag zur psychischen Gesundheit und zum achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen. In diesem Kurs lernen Sie mittels der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, klarer zu kommunizieren und belastende Verhaltensmuster zu erkennen. Mit alltagsnahen Übungen und praktischen Strategien stärken Sie Ihre Selbstfürsorge, Handlungssicherheit und innere Balance – für einen gesünderen Umgang mit Anforderungen in Beruf und Alltag. Anmeldung erforderlich.

#### Twistringen

ehemalige Bücherei, Seiteneingang, Brunnenstr. 5a  
Maya Rust  
Mi, 07.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 24306002

## Stress reduzieren – innere Ressourcen stärken

Im Alltag erleben viele Menschen hohe Belastung, Anspannung und innere Unruhe. An diesem Tag lernen Sie Methoden aus Achtsamkeit und Meditation, um Stress zu regulieren, den Gedankenfluss zu beruhigen und präsenter zu werden. Kurze Übungen unterstützen Sie, Entspannung in den Alltag zu integrieren und Konzentration sowie emotionale Stabilität zu fördern. Studien deuten darauf hin, dass regelmäßige Praxis Stress reduzieren und die psychische Widerstandskraft stärken kann. Für Einsteiger geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken, etwas zu trinken und ein kleiner Snack für die Pause.

#### Twistringen

ehemalige Bücherei, Seiteneingang, Brunnenstr. 5a  
Sabine Dieterle  
Sa, 14.11.26, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 21,30 €,  
Kleingruppe: 28,30 €  
Kursnummer: 24301013

## Fit mit dem Flexibar (Schwingstab)

Der Flexibar bringt Schwung in Ihren kraftraubenden Alltag: Durch gezielte Vibrationen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und stärken Ihre Tiefenmuskulatur. Das Training fördert Koordination 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. Bitte mitbringen: Matte, hallentaugliche Schuhe oder rutschfeste Socken für festen Stand. Ein Flexi-Stab pro Person kann zur Verfügung gestellt werden.

#### Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium, Vechtaer Str. 44  
Stefanie Stottrop

#### Termin 1:

Di, 01.09.26, 17:00 Uhr  
6 U-Tage, 6 U-Std., 24,30 €,  
Kleingruppe: 31,30 €  
Kursnummer: 24302001

#### Termin 2:

Di, 27.10.26, 17:00 Uhr  
Di, 27.10.26, 17:00 Uhr  
5 U-Tage, 5 U-Std., 20,25 €, Kleingruppe: 27,25 €  
Kursnummer: 24302002

## Linedance für Anfänger

### Hier zählt Spaß

Ich tanze seit drei Jahren voller Leidenschaft Linedance – und ich sage euch: Diese Sucht ist ansteckend! Zugegeben, ich bin kein Profi-Trainer, aber mein Country-Blut sprudelt nur so vor Energie. Gemeinsam machen wir nicht nur Spaß auf der Tanzfläche, sondern bringen auch ordentlich Schwung in Körper und Geist. Bewegung, gute Laune und ein bisschen Cowboy-Feeling – was will man mehr? Also schnappt euch eure Boots, kommt vorbei und lasst uns zusammen die Welt im Takt erobern. Linedance hält fit und macht glücklich – garantiert! Yeehaw!

#### Twistringen

Ehemalige Bücherei, Brunnenstr. 5a  
Henrike Hüsken  
Do, 07.01.27, 18:30 Uhr  
4 U-Tage, 8 U-Std., 32,40 €,  
Kleingruppe: 39,40 €  
Kursnummer: 24302003

### Tipp:

Fachvorträge der Kliniken des Landkreises Diepholz finden Sie gesammelt auf den zentralen Gesundheitsseiten dieses Kursbuches, S. 21f.



# Ernährungsbildung

Bitte beachten Sie, dass bei allen Kochkursen zusätzliche Kosten für Lebensmittel anfallen, die nicht in der Teilnehmergebühr enthalten sind. Diese Kosten werden auf die angemeldeten Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. 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!

## ICH-nehme-ab-Programm zur Gewichtsreduktion - 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 (68,00 € Stand 05/2026) wird zum Kursbeginn zur Verfügung gestellt. Eine Leseprobe sowie weitere Informationen zum Programm finden Sie in unserem Onlineprogramm verlinkt. Unterricht auch in den Ferien.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
Annemarie Stührmann  
Mi, 23.09.26, 17:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 106,80 €, Kleingruppe: 118,80 €, zzgl. 68,00 € Materialkosten.  
Kursnummer: 24305025

## Betriebsbesichtigung mit Verkostung bei Eos Kräuter & Gewürze

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Gewürze, Kräuter und Tees! Bei einer exklusiven Betriebsbesichtigung erfahren Sie, wie Eos Kräuter & Gewürze seit über 30 Jahren mit Leidenschaft und Expertise hochwertige Produkte für Genießer:innen anbietet.

Lassen Sie sich von den vielfältigen Aromen verzaubern und genießen Sie eine Verkostung ausgewählter Spezialitäten. Entdecken Sie, wie Sie mit frischen Kräutern, aromatischen Gewürzen und handverlesenen Tees Ihre Küche bereichern können.

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:

Di, 29.09.26, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 24305001

### Termin 2:

Mi, 14.10.26, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 24305005

## Alles aus einem Topf

### Schnelle einfache Gerichte

Gerichte aus einem Topf zu kochen bedeutet nicht nur klassische Eintöpfe, sondern eröffnet eine Welt kreativer Möglichkeiten. Ob aromatische Currys, herzhafte Risottos oder würzige Schmorgerichte – alle Zutaten verbinden sich im selben Gefäß zu einem köstlichen Geschmackserlebnis. Diese Methode spart Zeit und Reinigung, während die Aromen intensiver verschmelzen. Mit frischen Kräutern, Gewürzen und saisonalem Gemüse zaubert man unkompliziert abwechslungsreiche Mahlzeiten. So wird der einfache Topf zum Multitalent in der Küche, das sowohl Anfänger als auch erfahrene Köche begeistert. Probieren lohnt sich! 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.

### Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau  
Henrike Hüskens  
Do, 17.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €, Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 24305008

**Bitte beachten Sie auch unsere Onlineangebote zur Ernährungsbildung**



## Rund um die Kartoffel

### Tolle Knolle?

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Zubereitungsarten kennen – gebraten, gekocht, gebacken, frittiert oder püriert – und erfahren, wie man sie als Beilage oder Hauptgericht perfekt einsetzt. Wir zeigen Ihnen Rezepte, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind, ohne dabei an Geschmack zu verlieren. Sie beobachten, wie Kartoffeln in Snacks, Suppen, Aufläufe oder Salate in Szene gesetzt werden. Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps, neue Ideen und gemeinsame Genussmomente am Tisch. 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, 18.08.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: S24305017

## Ofenhits meets Blitzrezepte

### Schnelle Gerichte

Kochkurs für Blitzrezepte und Ofenhits – zwei Stunden purer Genuss, in denen du lernst, in Windeseile leckere Gerichte zu zaubern. Wir zeigen dir kreative Blitzrezepte, die mit wenigen Zutaten auskommen und doch voller Geschmack stecken. Außerdem erkunden wir Ofenhits, die sich perfekt vorbereiten lassen und beim Backen wunderbare Aromen entfalten. Du bekommst praktische Tipps zur Zeitplanung, Temperaturwahl und Portionierung, damit Essen nicht nur schnell, sondern auch überzeugend wird. Ideal für stressige Tage, Familienabende oder spontane Gäste. Bring Neugier mit, wir liefern Inspiration, Struktur und jede Menge leckeren Wow-Effekt. 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  
Do, 27.08.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: S24305012

## Norditerrane Gerichte

### Norddeutsche Küche mit dem mediterranen Etwas - ein leckeres Crossover

Wir verbinden die Leichtigkeit der mediterranen Küche mit der Bodenständigkeit und den Zutaten aus dem Norden. Wir achten auf eine aromatische und wohlschmeckende Ernährung, die für den Körper alle wertvollen Nährstoffe liefert aber keineswegs langweilig und fade schmeckt sondern mit einem mediterranen Twist den nötigen Pfiff ins Essen gibt. Wir kochen ein vegetarisches 3-Gänge-Menü und verzichten dabei bewusst auf Zucker und künstliche Zusatzstoffe und Aromen.

Wir backen nachhaltig. 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.

### Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau  
Birgit Klingbeil  
Di, 22.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 24305002

## 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 und gesunde Speisen zu. Wir backen 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  
Di, 29.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 24305006

## Rund um den Kohl

### Wir sehen wie vielseitig Kohl sein kann

Wir entdecken das Thema Kohl in einer bunten, neugierig machenden Welt, in der grüne, rote und weiße Blätter in der Pfanne tanzen und ein verführerischer Duft die Küche in eine kleine Entdeckungstour verwandelt. Jeder Blick hinter die Blätter erzählt eine Geschichte von Texturen, Farben und Überraschungen, die sich beim Kochen entfalten. Warum schmeckt Kohl so vielseitig und welche kleinen Ideen verfeinern einfache Zutaten zu etwas Besonderem. Wir werfen einen neugierigen Blick auf Sorten, raffinierte Zubereitungen und einzigartige Aromen, die selbst skeptische Esser begeistern. Tauche ein, koste mit Augen, Nase und Herz – Kohl bietet mehr Tiefe, als man denkt. Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 17,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

### Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau  
Henrike Hüsken  
Do, 05.11.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 24305007

## 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, 25.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 24305010

## Wir backen traditionelle Kekse

### Für Ihren Keksteller zu Hause

Wir backen traditionelle Kekse für euren Gebäcksteller zu Hause. So muss keiner zu Hause alleine ran, denn in großer Runde macht es doch viel mehr Spaß. Den Abend lassen wir mit einer Kostprobe unserer gebackenen Kekse gemütlich ausklingen. Gemeinsam entdecken wir vertraute Aromen, tauschen Geheimtipps aus und genießen die duftende Atmosphäre, die nur frisch gebackene Plätzchen zaubern können. Wer weiß, welche knusprigen Favoriten entstehen – eine gelungene Mischung aus Spaß, Zusammenarbeit und süßer Freude. Seid gespannt auf den Geschmack von Tradition und den gemütlichen Momenten, die uns verbinden. 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.

### Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau  
Henrike Hüsken  
Do, 26.11.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 24305003

## Weihnachtsmenü

### Wir kochen ein 3-Gänge Menü

Wir kochen ein Menü zu Weihnachten, das Herzen berührt und Augen zum Leuchten bringt. Wir beginnen mit einer leichten Vorspeise, die den Gaumen kitzelt, gefolgt von einer Hauptspeise, die Wärme und Gelassenheit ausstrahlt. Dazu garnieren wir das Fest mit einer festlichen Beilage und einem Dessert, das süße Freude verspricht. Beim Kochen verbinden sich Tradition und kreative Ideen zu einem gemeinsamen Erlebnis – ein Fest der Aromen, das uns erinnert, wie schön es ist, miteinander zu teilen. Guten Appetit und frohe Weihnachten!

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.

### Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau  
Henrike Hüsken  
Do, 03.12.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 24305004

## Kochen und Backen für jeden

### Ein Familienangebot

Gemeinsam in der Küche zaubern – das macht Kindern und Jugendlichen richtig Spaß! Ob Oma mit Enkel oder Eltern mit Kind, hier wird gemeinsam geschnippelt, gerührt und gebacken. Wir entdecken einfache, moderne Rezepte, die nicht nur lecker sind, sondern auch kinderleicht gelingen. Von bunten Gemüsepflanzen bis zu süßen Muffins – jede Menge Spaß und ein bisschen Chaos sind garantiert! Kochen und Backen wird so zum kleinen Abenteuer, bei dem alle Familienmitglieder mitwirken können. Also Kochmütze auf, Schürze umbinden und los geht's – die Küche wartet auf unsere kreativen Meisterwerke. 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.

### Twistringen

Feldstr. 8, roter Neubau  
Henrike Hüsken  
Fr, 29.01.27, 16:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 24305009

**AOK** 

Bis zu  
**500 €**  
für Mehrleistungen\*

## Wechsel ohne Aufwand

### Einfach wechseln und sofort profitieren.

Profitieren Sie von 2x professioneller Zahnreinigung pro Jahr, Osteopathie, sportmedizinischer Untersuchung und vielem mehr.

\* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 Prozent bis zu 500 Euro im Kalenderjahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen. Davon sind für Osteopathie maximal vier Behandlungen bis zu je 75 Euro möglich.

Jetzt scannen  
und weitere Vorteile  
der AOK entdecken.



**AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.**

# Sprachen

## English for Beginners 2 - A1

### Geringe Elementarkenntnisse 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. Dieses ist der Anschlusskurs zum Kurs, der im Februar begonnen hat und dessen Teilnehmende sich inzwischen schon gut auf einfachem Weg verständigen können. Diese Kenntnisse wollen wir ausbauen. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen - aber auch besonders an ältere Interessierte, die schon geringe Vorkenntnisse haben und ihr Englisch reaktivieren wollen. Lehrwerk: Autumn Years Coursebook for Intermediate Learners; bel-Verlag.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
 Wilfried Sambale  
 Mo, 07.09.26, 17:45 Uhr  
 12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
 Kleingruppe: 92,40 €, Kleinstgruppe: 132,00 €  
 Kursnummer: 24406602



## English for Advanced Learners Plus 7 - A2

### Für Interessierte mit Vorkenntnissen und Spaß am Sprechen

Die Teilnehmenden haben in den vorangegangenen Kursen gelernt, sich auf auf einfachem Weg zu verständigen und in diversen Bereichen zurechtzukommen. 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, 07.09.26, 16:00 Uhr  
 6 U-Tage, 12 U-Std., 40,20 €,  
 Kleingruppe: 52,20 €,  
 Kleinstgruppe: 66,00 €  
 Kursnummer: 24406601

## Keep on learning English - A2/B1

### Conversationcourse for Advanced Learners

Nach über sechs VHS-Semestern und dem fleißigen Durcharbeiten von vier Lehrbüchern wollen wir uns weiter in »English Conversation« üben und uns mit interessanten Zeitungsartikeln und Lernkrimis beschäftigen, die uns auch wortschatzmäßig weiterbringen. Der Schwerpunkt liegt beim Sprechen und dem Spaß beim Lernen. Neue Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen auf dem A2-Niveau sind herzlich willkommen einzusteigen. Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

## 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! Am 02.09.2026 wird der biografische Musikfilm »Michael« über Micheal Jackson in der Originalfassung gezeigt. Die weiteren Filme im Herbst-/ Wintersemester werden rechtzeitig auf der Webseite des Filmtheaters bekannt gegeben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Teilnehmende der VHS-Englischkurse erhalten an der Abendkasse eine Ermäßigung von 2,00 € auf den Eintrittspreis. Zeigen Sie dafür bitte die Anmeldebestätigung zum Kurs vor.

### Twistringen

Filmtheater e.V., Bahnhofstraße 56  
 Mi, 02.09.26, 19:00 Uhr  
 Kursnummer: 24406001

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)  
 Wilfried Sambale  
 Mo, 26.10.26, 16:00 Uhr  
 6 U-Tage, 12 U-Std., 46,20 €,  
 Kleingruppe: 58,20 €,  
 Kleinstgruppe: 71,00 €  
 Kursnummer: 24406603

# 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 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., 15.09, 18:30 - 21:00, Fr., 18.09., 18:30 - 21:00 Uhr, Di., 22.09., 18:30 - 21:00 und Sa., 26.09. 09:00 - 13:15 Uhr; Teilnahmevoraussetzung: Solide Windows-Kenntnisse.

### Twistringen

Hildegard-von-Bingen Gymnasium,  
Vechtaer Str. 44  
EDV Dozententeam / Frank Böschchen  
Di, 15.09.26, 18:30 Uhr  
4 U-Tage, 15 U-Std., 62,25 €,  
Kleingruppe: 74,25 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 99,25 €  
Wochenendseminar  
Kursnummer: 24501009

## Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und Chancen erkennen

### Einführung in Künstliche Intelligenz für Arbeit und Alltag

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags, doch wie funktioniert KI eigentlich? Was passiert, wenn sie eine Antwort generiert? Und welche Chancen und Risiken bringt diese Technologie mit sich? In diesem Einführungskurs erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Grundlagen von KI. Wir klären wichtige Begriffe und schauen uns an, warum KI manchmal »halluziniert«. Dabei geht es auch um praktische Fragen: Datenschutz, Grenzen der Systeme und verantwortungsvoller Umgang. Der Kurs richtet sich an alle ohne Vorkenntnisse. Am Ende wissen Sie, wie KI funktioniert und können informiert entscheiden, wo Sie diese Werkzeuge sinnvoll einsetzen.

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a  
(Seiteneingang)  
Thomas Peukert-Schwarz  
Do, 08.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,45 €,  
Kleingruppe: 19,45 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 34,45 €;  
Kursnummer: 24503001

## 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 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.

## Künstliche Intelligenz (KI) praktisch nutzen - Aufbaukurs

### Prompt Engineering und verantwortungsvoller KI-Einsatz

In diesem Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie durch geschickte Formulierungen bessere Ergebnisse aus ChatGPT und anderen Tools herausholen. Wir klären, worauf es bei guten Anfragen ankommt und welche typischen Fehler Sie vermeiden sollten. Gleichzeitig werfen wir einen kritischen Blick auf Datenschutz: Was steht eigentlich in den Nutzungsbedingungen? Welche Alternativen gibt es zu den großen Anbietern? Und wie kann ich KI auch lokal auf meinem eigenen Rechner nutzen? Sie brauchen Grundkenntnisse aus dem Einführungskurs oder vergleichbare Vorkenntnisse. Am Ende können Sie KI selbstständig und verantwortungsvoll einsetzen. Sind Sie dabei? Bitte das eigene Gerät (Laptop) mitbringen.

### Twistringen

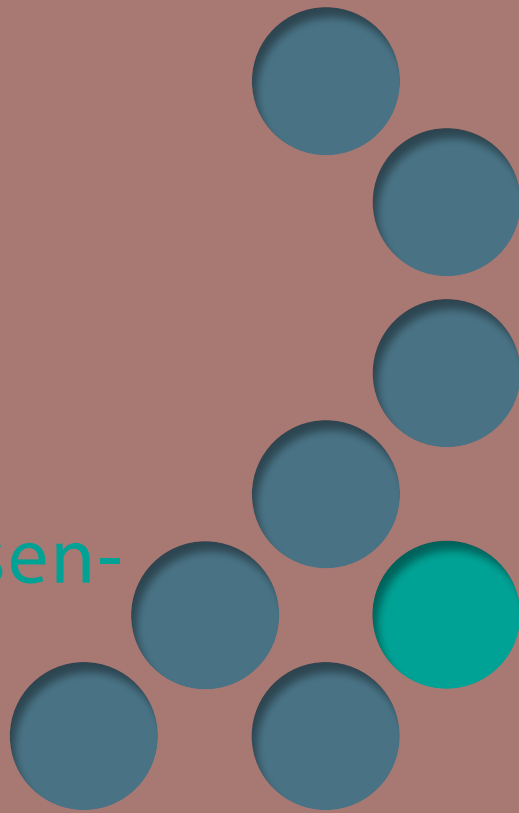
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a  
(Seiteneingang)  
Thomas Peukert-Schwarz  
Do, 22.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,45 €,  
Kleingruppe: 19,45 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 34,45 €;  
Kursnummer: 24503002

### Twistringen

VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a  
(Seiteneingang)  
Marco Husmann  
Do, 29.10.26, 19:00 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 37,35 €,  
Kleingruppe: 44,35 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 64,90 €  
Kursnummer: 24501004



# Bruchhausen- Vilsen



Gesellschaft 249

Kultur 251

Gesundheit 254

Sprachen 259

Computer & Co. 260



## Ehrenamtliche Arbeitsstellenleitung

**Bernd Schneider**  
bernd.schneider@vhs-lkdh.de  
0174 9001730



## Anmeldung

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

## Samtgemeinde-Infos

Lange Straße 11  
27305 Bruchhausen-Vilsen  
Tel. 04252 391-0  
Fax 04252 391-200  
www.bruchhausen-vilsen.de  
info@bruchhausen-vilsen.de

### Sprechzeiten Rathaus

Mo., Mi. und Fr.  
8:00 – 12:30 Uhr  
Di. und Do.  
8:00 – 18:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Unterrichtsräume

### in Bruchhausen-Vilsen:

- VHS, 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

### in Martfeld:

- Evangelisches Gemeindehaus
- Hallenbad

### weitere Unterrichtsräume:

- Noltesche Wassermühle, 27305 Süstedt
- Behlmer Mühle, 27305 Engeln

### Die VHS in

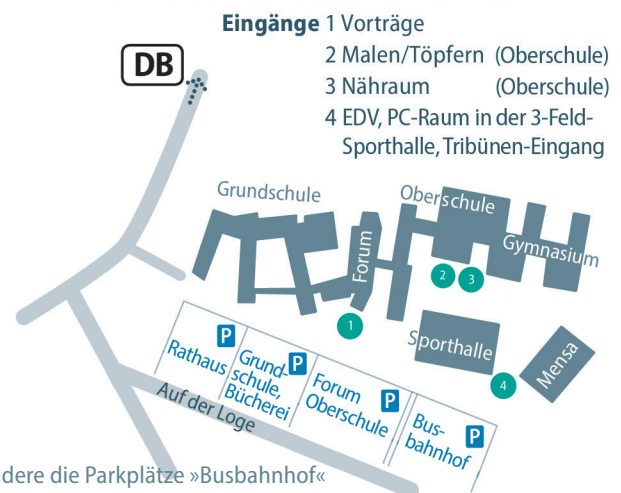
### Bruchhausen-Vilsen kooperiert mit

- Schulförderverein Bruchhausen-Vilsen
- Süster Kring
- KUK der Samtgemeinde  
Bruchhausen-Vilsen
- Heimat- und Kulturverein  
EULE e. V., Schwarme
- Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen
- Heimatverein Engeln
- DEV (Deutscher Eisenbahn-Verein)

## Bruchhausen-Vilsen



## Schulzentrum Bruchhausen-Vilsen



### Eingänge

- 1 Vorträge
- 2 Malen/Töpfern (Oberschule)
- 3 Nähraum (Oberschule)
- 4 EDV, PC-Raum in der 3-Feld-Sporthalle, Tribünen-Eingang

Bitte nutzen Sie insbesondere die Parkplätze »Busbahnhof« und »Forum Oberschule« für Vorträge und sonstige Kurse.

# 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, 04.09.26, 15:30 Uhr  
7 U-Tage, 28 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 04106123

## Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

### Rechtskrams in verständlich für ganz normale Menschen

Na, schon mal an Deine Zukunft gedacht? - Na klar. Ich habe mein Testament schon fertig. Das ist gut. Aber es gibt auch ein Leben VOR dem Tod. Wie ist es denn damit, wenn es mal brennt? Gibt es denn da etwas, was hilft? Wenn Du Dein Leben für Dich selber nicht mehr organisieren kannst, dann helfen die Vorsorgevollmacht, die Patienten- und die Betreuungsverfügung. Ein ausgedrucktes Handout mit aktuellen Richtlinien wird für 2,00 € zur Verfügung gestellt - bitte vor Ort bezahlen.

### Bruchhausen-Vilsen

VHS, Bahnhofstraße 55  
Imre Holocher  
Mi, 04.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 04100002

## Die Bücherei heute – entdecken und nutzen

### Ein Workshop für Erwachsene - analog und digital

Viele Erwachsene kennen die Bücherei noch aus der Kindheit. Heute bietet sie ein vielfältiges Angebot für Erwachsene – vor Ort und digital. In diesem Workshop lernen Sie die Bücherei als modernen Ort für Lesen, Information und Bildung kennen. Wir stellen das Medienangebot vor und erklären die digitale Ausleihe (Onleihe) Schritt für Schritt. Eigene Geräte wie Smartphone, Tablet oder E-Reader können mitgebracht werden. Eine Einrichtung am eigenen Gerät ist möglich, wenn bereits ein Büchereiausweis vorhanden ist, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Weitere Unterstützung erhalten Sie auch nach dem Workshop während der Öffnungszeiten.

### Bücherei Bruchhausen-Vilsen

Antje Miebach  
Do, 24.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 04104003



## 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. Einwohnermeldelisten, Transport- und Zuweisungslisten der Geflüchteten und Vertriebenen, Protokolle und Anweisungen aus Verwaltung, Schule und Vereinen zu Rate gezogen. Erinnerungen aus der damaligen Zeit des Ankommens und Niederlassens sollten den Nachgeborenen ein persönliches Bild der damaligen Integrationsprozesse geben können. Durch Zeit- und Zweitzeugeninterviews sollen persönliche Erfahrungen und Lebensberichte dokumentiert werden. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Die Termine sind immer am letzten Dienstag im Monat von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr. Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

### Schwarme

Robberts Huus, Hoyaerstr. 2  
Jutta Precht

Die Arbeitsgruppe arbeitet fortlaufend am Thema, Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Di, 29.09.26, 18:00 Uhr  
4 U-Tage, 12 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 04109005

## Schatzkammer der Geschichte

Entdecken Sie, was das Archiv der Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen für Sie bereithält!

Ein Archiv ist weit mehr als nur ein Lagerraum für alte Papiere. Es fungiert als das kulturelle Gedächtnis einer Institution, einer Stadt, einer Region oder des Staates. Hier werden Unterlagen, Dokumente, Urkunden, Fotos und digitale Daten dauerhaft gesichert, die für die Nachwelt von bleibendem Wert sind. Ob Sie die Geschichte unserer Orte erforschen oder Ihre eigene Familiengeschichte entschlüsseln möchten: Das Archiv der Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen ist das Gedächtnis unserer Heimat und bietet vielfältige Möglichkeiten für eine Spurensuche. Erfahren Sie, was im Archiv aufbewahrt wird, wie Sie diese Bestände nutzen können und welche Recherchemöglichkeiten angeboten werden. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Archivs und in das „Herzstück“, das Magazin. Veranstaltungsort: Sitzungssaal Rathaus Bruchhausen-Vilsen, Lange Str. 11 Die Dozentin leitet das Archiv der Samtgemeinde. Nach einem allgemeinen Teil führt sie durch die Archivräume. Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Bruchhausen-Vilsen

Elisabeth Meyer  
Do, 12.11.26, 16:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 04101001

## Kino in der Scheune: Die leisen und die großen Töne

Thibaut ist ein berühmter Dirigent, der die Konzertsäle der ganzen Welt bereist. In der Mitte seines Lebens erfährt er, dass er adoptiert wurde und einen jüngeren Bruder hat: Jimmy arbeitet in einer Schulküche und spielt Posaune in der Blaskapelle einer kleinen Arbeiterstadt. Die beiden Brüder könnten unterschiedlicher nicht sein. Nur in einer Sache sind sie sich einig: ihrer Liebe zur Musik. Der Regisseur Emmanuel Courcol, der in seiner vorherigen Kinoarbeit „Der Triumph“ vom Versuch einer Resozialisierung durch eine Theaterinszenierung erzählte (in der Scheune zu sehen im Februar 2024), hat wieder einen beeindruckenden Film geschaffen - über soziale Unterschiede, Bruder-Gefühle und die Freude an der Musik. Eine Geschichte, die sowohl im Kleinen als auch im Großen, im Privaten wie im Politischen überwältigt, berührt und vor allem unterhält.

### Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16  
So, 27.09.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 8,00 €  
Kursnummer: 04100001

## Kino in der Scheune: Britt Marie war hier

Britt-Marie ist mit Leib und Seele Haus- und Ehefrau. Als sie jedoch von der jahrelangen Affäre ihres Mannes erfährt, ist es an der Zeit, mit ihrem bisherigen Leben aufzuräumen. Sie zieht aus und macht sich auf die Suche nach einem Job. So kommt sie nach Borg, einem trostlosen Ort, in den eine Straße hinein- und wieder hinausführt. Arbeit gibt es hier schon lange nicht mehr. Das Einzige, was den Kindern und Erwachsenen geblieben ist, ist die Begeisterung für Fußball. Wofür Britt-Marie nun wirklich kein Verständnis hat... Der dem Film zugrunde liegende schwedische Roman von Fredrik Backman ist die weibliche Antwort auf „Ein Mann namens Ove“ vom selben Verfasser.

Eine berührende und zugleich witzige Geschichte übers Verlieren, Verlieben und Mitspielen, wenn das Leben ins Rollen kommt.

### Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16  
So, 01.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 8,00 €  
Kursnummer: 04100003

## Faszinierende Wesen im Wald

mit Julia Grimpe-Nagel

Auf dieser rund zweistündigen Tour tauchen wir ein in die Welt des Waldes – wir entdecken die geheimnisvollen und faszinierenden Pflanzen und Tiere sowie die farbenprächtigen Pilze in all ihrer Vielfalt und erfahren, welche zentrale Rolle die Pilze im Ökosystem Wald spielen. Julia Grimpe-Nagel, Waldpädagogin und Pilz-Coach der Deutschen Gesellschaft für Mykologie richtet sich mit dieser Tour an alle Naturinteressierten, die neugierig auf die ökologische Bedeutung und die ästhetische Faszination von Pilzen sind. Nicht das Sammeln von Speisepilzen steht im Vordergrund, sondern das Staunen, Lernen und bewusste Wahrnehmen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, gerne auch Körbchen und Pilzmesser. Treffpunkt: 11:00 Uhr am Parkplatz Sellingsloh, von Bruchhausen-Vilsen Richtung Hoya sind es ca. 2 km bis zum Parkplatz Sellingsloh auf der rechten Seite.

### Bruchhausen-Vilsen

Querfeldein Umwelt-Bildung & Wald-E  
Sa, 10.10.26, 11:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 9,90 €,  
Kleingruppe: 14,90 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 16,50 €  
Kursnummer: 04110001



## Naturnahe Gärten

### Nicht nur schön, sondern auch ökologisch

Eine naturnahe Gartengestaltung, mehr Artenvielfalt und ein bewusster Einsatz von Ressourcen gewinnen zunehmend an Bedeutung. Der erfahrene Landschaftsgärtner Bernd Brümmer zeigt, wie sich Naturgärten modern und zugleich funktional planen und umsetzen lassen. Dabei vermittelt er anschaulich grundlegende Prinzipien, präsentiert konkrete Beispiele und gibt praxisnahe Tipps. Der bildgestützte Vortrag richtet sich an alle, die Garten oder Grundstück neu gestalten und dabei nachhaltig denken möchten.

### Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16  
Bernd Brümmer  
Fr, 23.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 04104001

## Ökologisch und preisgünstig Bauen - Wie geht das?

Ökologisches Bauen, das heißt klimaneutrales, nachhaltiges und energiesparendes Bauen, muss auch bezahlbar sein. Geht das überhaupt? Der Referent stellt anhand verschiedener realisierter Bauvorhaben vor, wie das mit Holzbauten umgesetzt werden kann. Diese erfüllen ökologische Kriterien und sind wohngesund und preisgünstig. Der Referent erläutert anhand vieler Bilder von Bauvorhaben in Verden und Umgebung die Besonderheiten und führt die entstehenden Kosten auf. Der Referent, Dipl. Ökonom Ulrich Steinmeyer, ist Gründer der Gemeinschaftssiedlung Neumühlen und Geschäftsführer der Biber GmbH und dem Verband der deutschen ökologischen Baustoffhändler Ökoplus AG.

### Bruchhausen-Vilsen

VHS, Bahnhofstraße 55  
Ulrich Steinmeyer  
Do, 26.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 04104009



Kofinanziert von der Europäischen Union

ZUKUNFTSREGION  
MITTE NIEDERSACHSEN



## Flossenleben: Rettung für bedrohte Meeresschildkröten

### Fünf Wochen im Einsatz für die Pflege kranker Tiere - Erkenntnisse, Eindrücke und Wege zum Schutz

Die Biologin Heike Mumm berichtet von ihrer intensiven Zeit in einem Rehabilitations- und Informationszentrum für bedrohte Meeresschildkröten in der Nähe von Athen. Mit der Freiwilligenarbeit in der Klinik für kranke und verletzte Tiere erfüllte sie sich einen langgehegten Traum – einen Beitrag zum Überleben dieser majestätischen Reptilien zu leisten. Mit Bildern und kurzen Videos der spendenfinanzierten Einrichtung gibt sie Einblick in die Biologie und die Erfahrungen mit der Versorgung und Pflege der sanften Giganten.

### Bruchhausen-Vilsen

Volkshochschule, Bahnhofstraße 55  
Fr, 20.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 04104002

## Koch & Schnack – Bio, regional oder alles egal?!

Gemeinsam kochen, essen und ins Gespräch kommen: Bei „Koch & Schnack“ geht es um gutes Essen und spannende Themen. Diesmal sprechen wir darüber: Wie wichtig sind Bio-Produkte und regionale Lebensmittel für unseren Alltag? Und wie gut passen Nachhaltigkeit, Zeit und Geld zusammen?

Wir kochen gemeinsam mit frischen und saisonalen Zutaten aus der Region und probieren einfache, leckere Rezepte aus. Beim Essen tauschen wir uns in gemütlicher Runde über Ernährung, Nachhaltigkeit und praktische Ideen für den Alltag aus.

Egal, ob Sie gerne mitreden, lieber zuhören oder einfach Spaß am gemeinsamen Kochen haben – alle sind herzlich willkommen

### Bruchhausen-Vilsen

VHS, Bahnhofstraße 55  
Reinhild Olma / Birgit Klingbeil  
Do, 29.10.26, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std.,  
Pauschale für die Verpflegung 12 Euro  
Kursnummer: 04700001



Gesellschaft

Bruchhausen-Vilsen

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

# Kultur

## Töpfern für Eltern und Kinder

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, lebensmittelecht, 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: 23.09., 30.09. und 07.10.2026  
jeweils 16:00 - 18:30 Uhr

28.10.26, 16:00 - 19:00 Uhr (Glasertermin)  
11.11.26, 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  
Mi, 23.09.26, 16:00 Uhr  
5 U-Tage, 14 U-Std., 94,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 04208003

## Christine Lavant Abend

**Szenische Lesung über die österreichische Lyrikerin und Schriftstellerin  
In Kooperation mit dem Kunst- und Kulturverein Bruchhausen-Vilsen (KuK)**

*„Ich habe eine Welt. Und diese Welt brennt.  
Und wo etwas brennt, da entsteht Kraft“*

Ja, ihre Welt brennt lichterloh und ist somit voller Wucht und bohrender Fragen. Mitreißend schreibt Christine Lavant oft in Verzweiflung und mit Wut, über Leben, Armut und Angst - über Licht, Glück und grenzenlose Liebe. Alles mit einer zehrenden Hingabe zum gegebenen Leben. Mit schockierender Klarheit, höchster Feinheit und Sensibilität fließen ihr die Worte aus der Seele. Ilse Lamotte berichtet einfühlsam über das schicksalhafte Leben der Österreicherin und lässt ihre Stimme lebendig werden. Begleitet wird sie von

sparsam eingesetzten Geigentönen, die die Atmosphäre fein unterstreichen und den Raum für die Wirkung der Texte öffnen. Die Lesung verbindet Sprache, Ausdruck und stille Intensität, die die Zuhörenden in eine tiefgründige Welt entführt.

### Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16  
Ilse Lamotte  
Fr, 06.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 04206002

## Offenes Töpferatelier – Kunst hautnah erleben!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Keramik! Für einen Nachmittag öffnet Keramikerin Monika Reinhardt ihre Werkstatttüren und lädt alle Interessierten herzlich zu einem offenen Töpferatelier ein. Erleben Sie „Kunst hautnah“ und gewinnen Sie spannende Einblicke in das traditionelle Töpferhandwerk: Von verschiedenen Tonarten über kreative Gestaltungstechniken bis hin zu Glasuren und Brennprozessen; hier wird anschaulich erklärt, gezeigt und gerne jede Frage beantwortet.

Veranstaltungsort: Töpferei Reinhardt.  
Syker Str. 24, 27305 Bruchhausen-Vilsen.  
Um Anmeldung wird gebeten!

### Bruchhausen-Vilsen

Monika Reinhardt  
Sa, 26.09.26, 15:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei  
Ausstellungsbesuch  
Kursnummer: 04208002



Foto: pexels.com

## 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

Volkshochschule, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
1 U-Tag, 10 U-Std., 38,00 €

Sa, 12.09.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 04209001

Fr, 06.11.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 04209005

Sa, 05.12.26, 09:00 Uhr

Kursnummer: 04209007

Sa, 16.01.27, 09:00 Uhr

Kursnummer: 04209008

### Nähwochenende

Fr, 25.09.26, 09:00 Uhr  
2 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €  
Kursnummer: 04209002

### Nähwoche

Mo, 16.11.26 - Fr, 20.11.26, 09:00 - 18:00 Uhr  
5 U-Tage, 50 U-Std., 190,00 €  
Kursnummer: 04209006

### Nähwoche in den Ferien 1

Mo, 12.10.26, 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
5 U-Tage, 50 U-Std., 190,00 €  
Kursnummer: 04209003

### Nähwoche in den Ferien 2

Sa, 30.01.27, 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr  
4 U-Tage, 40 U-Std., 152,00 €  
Kursnummer: 04209009

Hinweis für die Nähwochen: Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin.

## Schnittveränderung

Maß nehmen, Größe ermitteln, Figur bedingte Schnittkorrekturen und Oberteil nähen beginnen.

Fr. 23.10. und Sa. 24.10.26 jeweils 09:00 bis 18:00 Uhr

Nähmaschine, Schmitze, Nähzutaten bitte mitbringen, können jedoch bei Bedarf gestellt werden.

### Bruchhausen-Vilsen

VHS, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
Fr, 23.10.26, 09:00 Uhr  
2 U-Tage, 20 U-Std., 76,00 €  
Kursnummer: 04209004

## Meine Overlock

### Tipps und Tricks

Overlock einfädeln, 4 Faden- 3 Faden-nähte, Nahtenden, Außenkanten, Ecken, Innenkanten, Spezialgarne, Paspelfuß, Gummibandfuß. Auf Wünsche der Teilnehmer/-innen wird eingegangen. Nähmaschine, Schmitze, Nähzutaten bitte mitbringen, können jedoch bei Bedarf gestellt werden.

### Bruchhausen-Vilsen

Volkshochschule, Bahnhofstraße 55  
Marianne Bischoff  
Fr, 04.12.26, 13:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 22,80 €  
Kursnummer: 04209011

## Libellen aus Weidengeflecht

Wir flechten Libellen in verschiedenen Größen aus biegsamen Weidenruten. Sie können auf einen Stock gesteckt werden oder mit einer Angelschnur aufgehängt werden.

Bitte bringen Sie eine scharfe Rosenschere mit. Die Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € bis 15,00 € (je nach Verbrauch) sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

### Bruchhausen-Vilsen

Volkshochschule, Bahnhofstraße 55  
Meike Naughton  
Do, 17.09.26, 17:45 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 21,80 €,  
Kleingruppe: 28,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €  
Kursnummer: 04210001

## »Very soon is far away« - 33 Monate in Geiselhaft

### Erlebnisbericht und Lesung

Fast drei lange Jahre oft in Dunkelheit und an Ketten gefesselt - Bernd Mühlenbeck beschreibt seine Gefangenschaft bei den Taliban in Pakistan in seinem Buch „Very soon is far away“. Mit seinem Erlebnisbericht hat er diese äußerst schwierige Lebenszeit verarbeitet. Der Bericht/Vortrag mit Leseanteilen aus seinem Buch ist mehr als nur die Schilderung einer persönlichen Leidensgeschichte. Es ist ein Appell an die Hoffnung, dass selbst in den dunkelsten Stunden ein Licht am Ende des Tunnels scheint. Auch ist an diesem Abend Gelegenheit zu einem Rundgespräch über eine so ganz andere Kultur.

Für die Raummiete wird vor Ort um eine kleine »Hutspende« gebeten. Eine Anmeldung ist erwünscht!

### Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16  
Bernd Mühlenbeck  
Fr, 25.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 04201001

## 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 Kühsl  
Do, 29.10.26, 19:00 Uhr  
6 U-Tage, 18 U-Std., 78,90 €,  
Kleingruppe: 90,90 €  
Kursnummer: 04214001



## Improvisationstheater

### Drei Workshoptage »Grundlagen«

Dieser dreiteilige Kurs richtet sich an Menschen, die bereits erste Erfahrungen im Improvisationstheater gemacht haben und nun intensiver in die Kunst des spontanen Theaterspiels einsteigen möchten. Wir werden uns mit den Themen »Figuren & Charaktere«, »Raum & Pantomime« und »Storytelling & Inspiration« beschäftigen. Mit einer Mischung aus theoretischem Input, praktischem Erproben und jeder Menge Spaß am Spiel schaffen wir eine solide Grundlage für das improvisierte Theaterspiel.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und einen Snack für die Mittagspause

#### Bruchhausen-Vilsen

Volkshochschule, Bahnhofstraße 55

Laura Carolin Beckefeld

Sa, 10.10.26, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

weitere Termine: 21.11. und 12.12.26,

3 U-Tage, 21 U-Std., 70,35 €,

Kleingruppe: 82,35 €

Kursnummer: 04204002

## 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 bestehende Grundlagen spielerisch ausbauen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk und einen Snack für die Mittagspause

#### Bruchhausen-Vilsen

Volkshochschule, Bahnhofstraße 55

Laura Carolin Beckefeld

Sa, 14.11.26, 10:00 Uhr

1 U-Tag, 7 U-Std., 23,45 €,

Kleingruppe: 30,45 €

Tagesseminar

Kursnummer: 04204001



## Upcycling – Mit Kreativität gegen Textilmüll

### Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren

Dein Lieblingspulli hat ein Loch? Deine Hose hat einen Fleck? Kein Grund, sie wegzuerwerfen! In diesem Workshop lernst du, alte oder beschädigte Kleidungsstücke zu reparieren und aufzuwerten. Es können auch neue Dinge entstehen, solange das verwendete Material nicht neuwertig ist. Vorgaben, was gemacht wird, gibt es nicht. Accessoires wie Knöpfe und Reißverschlüsse werden zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt, können aber auch gerne mitgebracht werden. Der Nähkurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

#### Bruchhausen-Vilsen

VHS, Bahnhofstraße 55

Joscha Sturhan

jeweils 2 U-Tage, 14 U-Std., 61,70€

Kleinstgruppe (5-6 TN): 77,00 €

#### Termin 1:

Sa, 14.11.26, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

So, 15.11.26, 10:00 Uhr - 14:30 Uhr

Kursnummer: 04209010

#### Termin 2:

Sa, 06.02.27, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

So, 07.02.27, 10:00 Uhr - 14:30 Uhr

Kursnummer: 04209012



Foto: freepik.com

## Caravaggio – Maler, Mörder, Märtyrer

### Das Drama des Michelangelo Merisi da Caravaggio

#### In Kooperation mit KuK Bruchhausen-Vilsen

Michelangelo Merisi da Caravaggio (1571–1610) gilt als berüchtigter Rebell der italienischen Malerei. Seine Werke lösen noch heute Staunen, Entsetzen und Mitleid aus. Meisterhaft hat er sie effektiv mit Emotionen aufgeladen. Caravaggio holte die Heiligen auf die Erde. Sein schockierender Realismus mit Hell-Dunkel-Kontrasten brachte dem Maler in Rom größte Aufmerksamkeit. Caravaggios dramatisches Dasein führt vom rasanten Aufstieg der frühen Jahre über die triumphalen öffentlichen Aufträge in Rom bis hin zur polizeilichen Verfolgung als notorischer Gewalttäter.

#### Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16

Dr. Hans-Thomas Carstensen

Do, 26.11.26, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Kursnummer: 04206001



Foto: freepik.com



# Gesundheit



**i** Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt. Die Anordnung der Kurse erfolgte chronologisch.

## Qigong - Shibashi Set 1

### Die 18 harmonischen Übungen

Qigong-Shibashi ist eine sanfte, meditative Bewegungsform zur Förderung von Entspannung und innerer Balance. Die 18 Übungen sind eine relativ neue Form aus dem Taiji-Qigong. Bei regelmäßiger Übung können Stressreaktionen reduziert, die Körperwahrnehmung verbessert sowie Beweglichkeit, Atmung und Konzentration nachhaltig gestärkt werden. Der Kurs vermittelt einfache, alltagstaugliche Übungen zur aktiven Gesundheitsförderung und Selbstregulation. Dieser Kurs ist als Präventionskurs anerkannt und erstattungsfähig. Bitte mitbringen: Bequeme Bewegungskleidung und weiche Trainingsschuhe oder warme rutschfeste Socken.

### Asendorf

Lichtkreis, Heithüser Weg 22  
Jutta Berms  
Di, 27.10.26, 17:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 119,40 €,  
Kleingruppe: 131,40 €,  
Kursnummer: 04301025

## Kraft und Ausdauer im Gleichgewicht

### Funktionelles Training für den gesamten Bewegungsapparat

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, Halbschuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

### Bruchhausen-Vilsen

VHS, Bahnhofstraße 55  
Doris Peck  
Do, 17.09.26, 17:45 Uhr  
10 U-Tage, 13 U-Std., 52,65 €,  
Kleingruppe: 64,65 €,  
Kursnummer: 04302002

## Entspannen mit Klangschalen

### Ruhemomente für Körper, Geist und Seele

Die Fähigkeit, sich zu erholen und Ruhe zu finden, gehört zu den natürlichen menschlichen Bedürfnissen. Entspannung ist insofern ein (über-)lebenswichtiges Prinzip und kann als Gegenpol zu einem Zustand von Aktiviertheit bzw. Anspannung beschrieben werden. In dieser schnelllebigen Zeit ist es umso wichtiger, Körper, Geist und Seele Ruhephasen zu gönnen. Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden in Verbindung mit den Klängen der Klangschalen kennen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme rutschfeste Socken.

### Asendorf

Barkloger Str. 4  
Martina Klinger-Tyra  
Fr, 02.10.26, 18:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 74,80 €  
Kursnummer: 04301032

**Bildungsurlaub im Luftkurort?  
Haben wir!**

## Ernährungs- und Stressmanagement

Detaillierte Informationen siehe Seite 79.  
Mo, 02.11.26, 09:00 Uhr  
Kursnummer: T00301024

## Wer hätte es gedacht? „Jeder zweite Mensch kann im Leben einmal psychisch erkranken.“

Psychische Gesundheit betrifft nicht „die anderen“, sondern Menschen mitten im Leben – im Beruf, in der Familie, im Alltag; als gesellschaftliche Realität. Trotzdem bleibt das Thema oft abstrakt, bis es konkret wird. Unsere Aktionswochen „Mentale Gesundheit sichtbar machen – Wege aus der Depression“ möchten diese Distanz verkleinern und zeigen, wie vielfältig der Umgang mit Depression sein kann. Begegnung, Information und Perspektivwechsel stehen dabei im Mittelpunkt.

Weitere Informationen zur Sonderveranstaltung finden Sie auf Seite 21f.

## Achtsamkeits- und Gehmeditation durch das Vilser Holz

### Mit Qigong- und Atemübungen

Wir gehen in achtsamer und meditativer Art und Weise durch das herrliche Vilser Holz für einen entspannten Übergang in das Wochenende. Achtsamkeits- und Gehmeditation in der Natur kann helfen, Stress abzubauen, die mentale Gesundheit zu fördern und den Körper zu stärken. Zudem werden Qigong- und Atemübungen angeboten. Treffpunkt: Parkplatz am Bürgerpark in Bruchhausen-Vilsen  
Bitte eine Trinkflasche und ggf. einen kleinen Snack mitnehmen.

### Bruchhausen-Vilsen

Vilser Holz

Maike Hoyer

Fr, 09.10.26, 16:00 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,65 €,

Kleingruppe: 17,65 €

Kursnummer: 04301035

## Innere Balance finden in Zeiten von Unsicherheit und Zukunftsängsten

### Gedankliche Anregungen mit Atemmeditation

Wie kann ich innere Balance und Ruhe finden in diesen globalen, unsicheren Zeiten? Was kann ich tun, um meinen Ängsten mitfühlend zu begegnen und zu regulieren? Schwerpunkt des Abends sind gedankliche Anregungen und Übungen aus der Atemmeditationspraxis wie den Körper wahrnehmen, den Atem beobachten und den Geist beruhigen.  
Bitte Sitzkissen und Decke mitbringen.

### Bruchhausen-Vilsen

VHS, Bahnhofstr. 55; Gesundheitsraum

Maike Hoyer

Fr, 06.11.26, 18:30 Uhr

1 U-Tag, 3 U-Std., 10,65 €,

Kleingruppe: 17,65 €

Kursnummer: 04301007

## Tipp:

Fachvorträge der Kliniken des Landkreises Diepholz finden Sie gesammelt auf den zentralen Gesundheitsseiten dieses Kursbuches, S. 21f.

## Yoga für Senioren gegen den Novemberblues

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

VHS, Bahnhofstr. 55; Gesundheitsraum

Susanna Kamp

Do, 05.11.26, 9:30 Uhr

4 U-Tage, 8 U-Std., 31,60 €,

Kleingruppe: 38,60 €

Kursnummer: 04301005



Foto: freepik.com

## Sie möchten Ihr Wissen teilen?

Für unser Programm in Bruchhausen-Vilsen suchen wir Kursleitungen für 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.



# Ernährungsbildung an der VHS

## 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

VHS; Bahnhofstr. 55; Küche  
Birgit Klingbeil  
Di, 15.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 04305012

## ICH-nehme-ab-Programm zur Gewichtsreduktion

### 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 (68,00 € Stand 05/2026) wird zum Kursbeginn zur Verfügung gestellt. Eine Leseprobe sowie weitere Informationen zum Programm finden Sie in unserem Onlineprogramm verlinkt.

Unterricht auch in den Ferien.

### Bruchhausen-Vilsen

Die Scheune, Brautstr. 16  
Annemarie Stührmann  
Mo, 21.09.26, 17:30 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 106,80 €,  
Kleingruppe: 118,80 €,  
zzgl. 68,00 € Materialkosten.  
Kursnummer: 04305018

## Clever kochen statt wegwerfen -

### Kreative Resteküche

Kennen Sie das auch – nach dem Kochen bleiben Lebensmittel übrig, die sich eigentlich noch gut verwenden lassen? In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, wie Lebensmittelreste systematisch und kreativ weiterverarbeitet werden können. Vordergrundig werden grundlegende Prinzipien der nachhaltigen Küchenpraxis vermittelt, sowie Anregungen zur Planung und Lagerung gegeben. Ziel soll sein, wie sich aus vorhandenen Zutaten neue, ausgewogene Gerichte zusammenstellen lassen. Der Kurs verbindet Wissensvermittlung mit praktischen Beispielen und lädt dazu ein, eigene Lösungswege für den Alltag zu entwickeln. Bringen Sie gerne einen Lebensmittelrest von zu Hause mit – wir nutzen ihn als Ausgangspunkt für neue Ideen. 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

VHS; Bahnhofstr. 55; Küche  
Ursula Fischer  
Do, 01.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 04305005

## NEU:

Kochen und zu politischen Themen in Austausch kommen? Das geht in unserem neuen Format "Koch & Schnack". Weitere Infos auf Seite 197 in diesem Buch.

## Bitte beachten Sie auch unsere Onlineangebote zur Ernährungsbildung

Ausführliche Infos auf Seite 249 sowie auf unserer Webseite unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de).

## Norddeutsche Antipasti

neue Rezepte mit Pfiff und Gelinggarantie

Es muss nicht immer mediterran sein. Auch unsere heimische Küche hat eine Fülle von Lebensmitteln, aus denen sich aromatische und einfache Vorspeisen zaubern lassen. Entdecken sie regionale und saisonale Leckereien und lassen sie sich entführen in die Vielfalt unserer norddeutschen Küche.

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

VHS; Bahnhofstr. 55; Küche  
Birgit Klingbeil  
Di, 10.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 04305006

## 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

VHS; Bahnhofstr. 55; Küche  
Anja Del Longo  
Mi, 09.12.26, 18:00 Uhr  
5 U-Std., 17,75 €, Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 04305001

## Wir machen Appetit auf Klimaschutz

### Kochen mit den Landfrauen

Appetit auf bewusste Ernährung? Wie gelingt im Alltag eine Ernährung, die umweltgerecht ist? An diesem Abend lernen Sie Grundlagen nachhaltigen Verbrauchs- und Ernährungsverhaltens kennen. Wir setzen uns mit Begriffen wie „Regional“, „Saisonal“ und »Bio« auseinander. Gemeinsam beleuchten wir, welchen Einfluss unsere Lebensmittelwahl auf Klima und Umwelt hat und wie sich theoretische Impulse praktisch umsetzen lassen. Die kreative Zubereitung ausgewählter leckerer Gerichte dient dabei als anschaulicher Praxistransfer und lädt zum gemeinsamen Probieren und Austausch ein.

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

VHS; Bahnhofstr. 55; Küche  
Kerstin Gissel  
Mo, 25.01.27, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 14,20 €,  
Kleingruppe: 21,20 €  
Kursnummer: 04305007



Foto: VHS-Küche Bruchhausen-Vilsen; Foto: Bernd Schneider



# 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....

Kein Unterricht in den Ferien.

### Bruchhausen-Vilsen

Bavendamsches Haus, Bahnhofstraße 55  
Günter Schwarz  
Mo, 07.09.26, 18:30 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 77,00 €,  
Kleingruppe: 89,00 €,  
Kleinstgruppe: 115,00 €  
Kursnummer: 04406008



Foto: [pexels.com](https://www.pexels.com)

**Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -Kurse**

Ausführliche Infos auf Seite 250 sowie auf unserer Webseite unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de).

# Computer & Co.

## over 50s: Möglichkeiten und Chancen des Internets entdecken und nutzen

Was erwartet Sie?

Grundlagen der Computer- und Internetnutzung: Lernen Sie, wie Sie Ihren Computer sicher und effizient nutzen können.  
E-Mail und Kommunikation: Erfahren Sie, wie Sie E-Mails senden und empfangen, sowie Videoanrufe mit Familie und Freunden durchführen können.

Online-Sicherheit: Tipps und Tricks, um sicher im Internet zu surfen und Ihre persönlichen Daten zu schützen.

Nützliche Apps und Programme: Hilfreiche Anwendungen, die Ihren Alltag erleichtern können.

Social Media und Unterhaltung: Soziale Medien nutzen und interessante Inhalte im Internet.

Künstliche Intelligenz im Alltag: Der Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz (KI). Wo Sie im Alltag auf KI-basierte Technologien treffen.

Selbstverständlich wird bei allen Themen auf konkrete Fragen eingegangen.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

### Bruchhausen-Vilsen

Volkshochschule, Bahnhofstraße 55

Gulbraun Westrén-Doll

Di, 08.09.26, 09:00 Uhr

8 U-Tage, 24 U-Std., 111,60 €, Kleinst-

gruppe (5 - 6 TN): 159,60 €;

Kursnummer: 04501010



## KI-Einsatz im Alltag und im Beruf

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz – verständlich, praxisnah und direkt anwendbar! In diesem Kurs lernen Sie, was KI eigentlich ist und wo sie Ihnen bereits im Alltag begegnet. Sie probieren selbst aus, wie moderne KI-Programme (Chatbots) funktionieren und wie Sie mit gezielten Eingaben („Prompts“) beeindruckende Ergebnisse erzielen können. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie KI Sie beim Schreiben, Planen, Recherchieren und Lernen unterstützen kann. Dabei lernen Sie auch kreative Einsatzmöglichkeiten kennen: von humorvollen Texten bis hin zu individuellen Problemlösungen.

Ein besonderer Fokus liegt darauf, wie Sie KI sinnvoll im täglichen Leben einsetzen können, um Zeit zu sparen und bessere Entscheidungen zu treffen. Gleichzeitig werden Chancen und Grenzen der Technologie verständlich erklärt, damit Sie KI kompetent und verantwortungsvoll nutzen. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie die Qualität von KI-Antworten verbessern und Ergebnisse überprüfen können.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse, die neugierig auf die Möglichkeiten moderner Technologien sind. Starten Sie jetzt und machen Sie KI zu Ihrem persönlichen Assistenten im Alltag!

### Bruchhausen-Vilsen

Volkshochschule, Bahnhofstraße 55

Tobias Woelki

Sa, 10.10.26, 10:00 Uhr

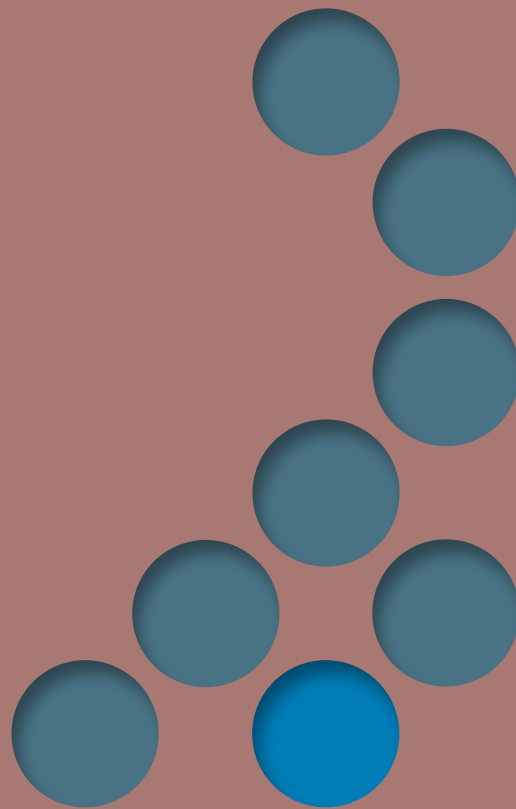
1 U-Tag, 8 U-Std., 33,20 €,

Kleingruppe: 40,20 €,

Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 57,20 €;

Kursnummer: 04503001

Sulinger  
Land



Gesellschaft 209

Kultur 211

Gesundheit 213

Sprachen 215

Computer & Co. 216



## 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 und Siedenburg

Annette 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
- Physio Team Maike Barg & Sandra  
Dubenhorst GbR  
Lange Str. 42  
27232 Sulingen
- Berufsfachschule Wirtschaft  
Bogenstraße 3  
27232 Sulingen
- Siedepunkt, Mehrzweckraum  
Mühlenstr. 2  
27254 Siedenburg



## Anmeldung

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

# Gesellschaft

## Faszination Kraniche

### Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Naturpark Dümmer

Wir hören bei Kaffee und Kuchen einen Bildervortrag über das Leben der Kraniche. Danach begeben wir uns mit dem eigenen PKW auf eine Kranichbeobachtungstour zu Nahrungsflächen im Renzeler Moor und anschließend ins Wietingsmoor zur Kranichbeobachtungsstelle, die an einem Beobachtungspunkt entweder in Freistatt oder in Darlanten endet. Hier kann man den abendlichen Einflug der Kraniche zu ihrem Sammelpunkt beobachten, bevor sie sich in ihr Nachtquartier zurückziehen. Dort endet die Veranstaltung. Erwachsene: 9,00 €, Kinder: 4,50 €, bezahlt wird vor Ort. Zusätzlich werden für Kaffee/Tee und Kuchen 12,00 € p.P. berechnet. Kinder bekommen Kakao und Muffins/Donuts.

#### Kirchdorf

Landhotel Baumann´s Hof,  
Kuppendorfer Str. 2  
Gerhard Kropf  
1 U-Tag, 3 U-Std.,  
Erwachsene: 9,00 €, Kinder: 4,50 €

#### Termin 1:

Mi, 07.10.26, 16:00 Uhr  
Kursnummer: 11110001

#### Termin 2:

So, 11.10.26, 15:30 Uhr  
Kursnummer: 11110002

#### Termin 3:

Sa, 24.10.26, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 11110003

#### Termin 4:

Do, 29.10.26, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 11110004



Foto: pexels.com

## Farbfilm, Sieben Brücken, Gänselieschen

### - Die DDR und ihre Lieder -

Mit zahlreichen Liedbeispielen aus der Unterhaltungs- und PopMusik und den dazugehörigen Erläuterungen zeichnet der Musiker Manfred Kehr aus Münster, unterstützt von Ulli Preuß aus Sulingen, die Geschichte der DDR nach. Es geht dabei nicht um DDR-Nostalgie, sondern um die Unterdrückung der Kulturszene durch die Stasi. Bert Brecht, Wolf Biermann, Manfred Krug, Karat, Puhdys, Bettina Wegner, Nina Hagen usw. kommen vor. Nur Barzahlung an der Abendkasse möglich!

### Varrel bei Sulingen

Küsterhaus  
Manfred Kehr  
So, 08.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 15,00 €  
Kursnummer: 11100001

## AK - Die Entwicklung unserer Dorfgeschichte Varrel

Unser Heimatort »Varrel« früher und heute. Wir schauen uns die Entwicklung unserer Dorfgeschichte an - Varrel seit bald 800 Jahren. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Die Gruppe trifft sich monatlich donnerstags.

### Varrel bei Sulingen

Küsterhaus  
Dorothee Sudenn  
Do, 17.09.26, 14:30 Uhr  
5 U-Tage, 15 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 11101004

## Geschichtswerkstatt

### Dorfgeschichte Bahrenborstel-Holzhausen

Dorfgeschichte und Siedlungen werden unser Thema sein.

Wir stellen verschiedene Siedlungsformen vor, so die Geschichte der Moor- Siedlung Ravels, die der ehemaligen Baracke in Bahrenborstel und die Geschichte der Arbeitersiedlung Hespeloh. Da der Landkreis Diepholz am 1.8.2027 seit 50 Jahren besteht, wird das ein weiteres Thema sein. Wie haben sich unsere Dörfer seitdem entwickelt und welche besonderen Ereignisse gab es in den letzten 50 Jahren in unseren Dörfern? 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, 30.09.26, 14:30 Uhr  
7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 11101003

## Geschichtswerkstatt Lindern

Die Chronik ist erstellt. Es finden weiterhin Treffen zu unterschiedlichen Themen statt. Eine Anmeldung über die VHS-Zentrale ist erforderlich! Die Termine werden mit der Gruppe abgesprochen.

### Lindern/Sulingen

Feuerwehrgerätehaus  
Rita Mohrmann  
Fr, 04.12.26, 15:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 22101001

## Schach für Kinder ab 5 Jahre, Jugendliche und Erwachsene

### Ein Angebot der Schachgesellschaft Barnstorf e.V.

Schach ist nicht nur ein Spiel für die Elite, sondern Sport für alle, die geistig fit bleiben wollen. Nachweislich fördert Schach das Gedächtnis, die Konzentration, das logische Denken und die Selbstdisziplin. Dies wurde durch mehrere internationale Studien belegt. Schach hat nur wenige Regeln, die man schnell lernen kann. Man kann Schach als Freizeitgestaltung betreiben und als Leistungssport. Wo gibt es sonst noch eine andere Sportart, die gesundheitlich ungefährlich ist, beide Gehirnhälfte aktiviert und in der Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichberechtigt ihre Kräfte messen können? Die Schachkurse richten sich an alle, die gerne Schach lernen möchten oder ihre Schachkenntnisse auffrischen wollen. Es geht um die Schachregeln und wie man die Figuren, in der Eröffnung und im Endspiel, taktisch gut einsetzt.

### Barnstorf

Dorfgemeinschaftshaus Aldorf  
Dorothea Lettmann  
Mo, 24.08.26, 17:00 Uhr  
7 U-Tage, 14 U-Std., 10,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: S01102001

## Schach für Jugendliche und Erwachsene

### Ein Angebot der Schachgesellschaft Barnstorf e.V.

Schach ist nicht nur ein Spiel für die Elite, sondern Sport für alle, die geistig fit bleiben wollen. Nachweislich fördert Schach das Gedächtnis, die Konzentration, das logische Denken und die Selbstdisziplin. Dies wurde durch mehrere internationale Studien belegt. Schach hat nur wenige Regeln, die man schnell lernen kann. Man kann Schach als Freizeitgestaltung betreiben und als Leistungssport. Wo gibt es sonst noch eine andere Sportart, die gesundheitlich ungefährlich ist, beide Gehirnhälfte aktiviert und in der Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichberechtigt ihre Kräfte messen können? Die Schachkurse richten sich an alle, die gerne Schach lernen möchten oder ihre Schachkenntnisse auffrischen wollen. Es geht um die Schachregeln und wie man die Figuren, in der Eröffnung und im Endspiel, taktisch gut einsetzt.

### Barnstorf

Dorfgemeinschaftshaus Aldorf  
Dorothea Lettmann  
Mo, 24.08.26, 19:00 Uhr  
7 U-Tage, 14 U-Std., 10,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: S01102002



Foto: pexels.com

# Kultur

## 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 entsprechend Materialkosten.

### Varrel bei Sulingen

Oberschule, Wehrblecker Str. 2

Karin Altrogge

Do, 10.09.26, 18:00 Uhr

5 U-Tage, 15 U-Std., 62,25 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 82,50 €

Kursnummer: 11207004



Foto: pexels.com

## Töpfern, was das Zeug hält

**Was Sie schon immer mal mit Ton ausprobieren wollten**

Entdecken Sie Ihre Kreativität beim Modellieren, Aufbauen, oder beim 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, 24.10.26, 10:00 Uhr

2 U-Tage, 13 U-Std., 180,00 €

Keine Ermäßigung möglich

Wochenendseminar

Kursnummer: 16208001



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 Stoff mit. Gerne steht Ihnen die Dozentin für Fragen schon im Vorfeld telefonisch zur Verfügung.

### Sulingen

Berufsfachschule Wirtschaft,

Bogenstraße 3 - Raum B118 im B-Trakt

Waltraud Beneke

Mi, 04.11.26, 19:30 Uhr

4 U-Tage, 12 U-Std., 54,60 €,

Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 66,00 €

Kursnummer: 16209001



Foto: pexels.com

## Kreative Sternenvielfalt!

### Faltsterne, Fröbelsterne

Kreative Auszeit am Abend! In gemütlicher Runde falten wir Sterne zur Weihnachtszeit. Einfache Faltsterne bis hin zum beliebten Fröbelstern. So entstehen schöne Dekosterne. Ein wenig Fingerfertigkeit ist schon gefragt. Auch dürfen eigene Ideen gerne mitgebracht werden! Es entstehen Materialkosten für: Faltpapiere oder Fröbelsternstreifen in Höhe von ca. 5,00 € bis 7,00 €, die vor Ort direkt bei der Dozentin bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Kugelschreiber, Radiergummi, Klebestift, flüssiger Kleber

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
(Zugang Rückseite des Hauses)

Waltraud Beneke

Fr, 13.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 17,05 €  
Kursnummer: 16210001



Foto: pexels

## Kreativkurs: Bilderrahmen oder Tablettts aus Holz & Laser individuell gestalten

In diesem kreativen VHS-Kurs gestalten Sie einzigartige Bilderrahmen oder Tablettts aus Holz mit individuell gelaserten Schriftzügen, ganz nach Ihrem persönlichen Stil. Bringen Sie Ihre eigenen Lieblingsstücke mit; Fotos, Postkarten, kleine Erinnerungen oder dekorative Fundstücke, und setzen Sie diese in einem individuellen Kunstwerk gekonnt in Szene. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Sie lernen verschiedene Gestaltungstechniken kennen, erhalten Inspiration zu Farb- und Materialkombinationen und werden Schritt für Schritt bei der Umsetzung Ihres Projekts begleitet. Im Mittelpunkt steht das freie, kreative Arbeiten in entspannter Atmosphäre, mit Raum für eigene Ideen und individueller Begleitung. Freuen Sie sich auf eine kreative Auszeit und ein persönliches Unikat für Ihr Zuhause oder als Geschenk!

Bitte mitbringen: Eigene Materialien und Gegenstände, die Sie gestalten oder integrieren möchten (z. B. Fotos, Deko-, Erinnerungs- oder Fundstücke). Es kommen zusätzlich Materialkosten nach Verbrauch hinzu. Diese werden vor Ort bezahlt.

### Varrel

Firma Sudenn, Schäkeler Str. 6  
Corinna Sudenn-Siemering  
Sa, 09.01.27, 15:00 bis 16:30 Uhr  
3 U-Tage, 6 U-Std., 68,00 €  
weitere Termine: 23.01. und 30.01.27  
Kursnummer: 11210001



Foto: pexels

## Skulptur für den Garten »Schlank und lang«

Aus dem faszinierenden Material Beton fertigen wir eine abstrakte schlanke Skulptur (ca. 120 cm lang). Wir bereiten das Grundgerüst nach Wunsch mit oder ohne anliegende Arme, oder mit kleinen Engel-Flügeln und modellieren die Form aus einem Modellierbeton. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt: ob männlich oder weiblich mit Haaren oder Glatze. Die Skulptur ist wetterfest und ein Hingucker für drinnen und draußen. Eine gute Standfestigkeit in der Erde bietet die 12 x 150 cm lange Eisenstange. Die Figur kann nach dem Kurs sofort mit nach Hause genommen werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Einmal-Gummihandschuhe, 3 Liter Kunststoff/Schale, eventuell eine Decke für den Transport. Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 45,00 € (Grundgerüst, Modelliermasse, Werkzeug, Eisenstange, Abdeckfolie, Grundierung). Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin. Es wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

### Ehrenburg

Schule, Knüppeldamm 23  
Judite Weitekamp  
Sa, 14.11.26, 11:00 Uhr bis 14:45 Uhr  
So, 15.11.26 11:00 Uhr bis 14:45 Uhr  
2 U-Tage, 10 U-Std., 40,50 €  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 55,00 €  
Kursnummer: 22210002



Foto: pexels

# Gesundheit

**i** Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt. Die Anordnung der Kurse erfolgte chronologisch.

## Hatha Yoga - sanfte Übungen für mehr Lebensqualität in jedem Alter

**Den Körper entspannen, den Geist besänftigen und innere Ruhe erfahren**

Das Praktizieren von Yoga kann zur geistigen Ruhe verhelfen. Die Yogapraxis kann dazu beitragen, das Energieempfinden zu stärken und mehr innere Ausgeglichenheit im Alltag zu fördern. 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 ein Handtuch, bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke und Wollsocken mitbringen.

### Sulingen

Physio Team MaikeBarg & Sandra Dubenhorst GbR, Lange Str. 42  
Do, 13.08.26, 16:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 86,80 €, Kleingruppe: 98,80 €  
Kursnummer: 22301003

### Sulingen

Point of Physio, Nienburger Str. 178  
Cornelia Howind  
Do, 29.10.26, 16:00 Uhr  
8 U-Tage, 16 U-Std., 86,80 €, Kleingruppe: 98,80 €  
Kursnummer: S22301003

## 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.

### Sulingen

Familien- und Gesundheitszentrum, Bassumer Str. 8  
Helga von Glahn  
Mi, 09.09.26, 18:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 92,40 €, Kleingruppe: 104,40 €  
Kursnummer: 22301010

## Wer hätt's gedacht? „Die stärkste Barriere ist nicht die Krankheit, sondern das Schweigen darüber.“

„Reiß dich zusammen“ – ein Satz, der gut gemeint ist und doch selten hilft. Viele Betroffene erleben genau diese Erwartung von außen oder an sich selbst. Dieses Stigma hat Einfluss auf die Hilfesuche. Hilfe zu suchen wirkt dann schnell wie ein Eingeständnis von Schwäche. Unsere Aktionswochen „Mentale Gesundheit sichtbar machen – Wege aus der Depression“ hinterfragen solche gesellschaftlichen Bilder und zeigen, warum sie so wirksam sind. Weitere Informationen zur Sonderveranstaltung finden Sie auf Seite 21f.

## Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -Kurse

Unser vollständiges Programm finden Sie unter online unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de) oder verfolgen Sie uns gern auf Instagram: [vhslandkreisdiepholz](https://www.instagram.com/vhslandkreisdiepholz)

## Pflegegrade und ihre Leistungen: Aktuelle Regelungen und praktische Tipps für den Alltag

### in Kooperation mit Birkenhof Altenhilfe gGmbH

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)  
Yvonne Rohlfs  
Mi, 07.10.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tage, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 22304001

## Arztbesuch – und keiner versteht sich?

### Kommunikation im Gesundheitswesen verbessern

Missverständnisse, unklare Befunde und wenig Zeit – viele kennen diese Hürden im Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt. In unserem interaktiven Vortrag gibt eine erfahrene Medizinerin praktische Einblicke, zeigt, wie man sich gut auf Arzttermine vorbereitet, Anhand praktischer Beispiele gibt Sie sonst verborgene Einblicke und hält praktische Tipps bereit, um sich zum einen künftig auf einen Arzttermin gut vorzubereiten und zum anderen mit schwierigen Fachbegriffen aufzuräumen. Ihre Fragen und Beiträge sind willkommen. Anmeldung erforderlich.

#### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
(Zugang Rückseite des Hauses)  
Dr. Christiane Kreisel-Büstgens  
Do, 05.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 22303001

## Sanfter Start in den Tag mit Yoga

### Mit Energie und Gelassenheit in den Tag

Text: Yoga wirkt ganzheitlich, fördert die Achtsamkeit und gibt innere Ruhe. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen der verschiedenen Körperhaltungen (Asana) machen den Körper beweglicher und lösen Verspannungen. Atemübungen (Pranayama) verbessern die Konzentration und lassen uns zur Ruhe kommen. Insbesondere am Morgen kann Yoga dazu beitragen, die körperliche und mentale Aktivierung zu fördern, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und Stressreaktionen im Tagesverlauf positiv zu beeinflussen. Für Yoga gibt es keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. In der Kursgebühr sind Materialkosten für Matten und Geräte (10,00 € p. P.) enthalten. Matten und Geräte werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

#### Siedenburg

Siedepunkt, Mehrzweckraum  
Sonja Küfe  
Do, 10.09.26, 08:00 Uhr  
10 U-Tage, 17 U-Std., 77,85 €  
Kursnummer: 19301001

## Welthospiztag: Einblick in moderne Hospizarbeit

### Hospiz – ein Ort nur für Abschied und Stille?

Viele Menschen verbinden Hospize mit Abschied und Stille. Das Hospiz ZUGvogel zeigt: Hospizarbeit bedeutet weit mehr – Lebensqualität bis zuletzt, persönliche Wünsche, Begegnung und auch Humor. Was passiert wirklich hinter den Türen? Wie sieht der Alltag der Gäste aus? Der Welthospiztag macht weltweit auf die Bedeutung von Hospizarbeit und Palliativversorgung aufmerksam und setzt ein Zeichen dafür, dass schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie ihre Angehörigen nicht allein sind. Anlässlich des Welthospiztages öffnet das Team seine Türen und gibt authentische Einblicke in die moderne Hospizarbeit. Sie erfahren, welche Unterstützung möglich ist und wie ein Ort der Geborgenheit entsteht. Um verbindliche Anmeldung wird gebeten. Treffpunkt: bitte klingeln und warten; wir gehen gemeinsam in den Besprechungsraum. Ansprechperson: Frau Gudrun Smidt

#### Sulingen

Hospiz ZUGvogel  
Fr, 09.10.26, 17:30 Uhr  
1 U-Tage, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 22303002

### Tipp:

Fachvorträge der Kliniken des Landkreises Diepholz finden Sie gesammelt auf den zentralen Gesundheitsseiten dieses Kursbuches, S. 21f.

## Weitere Gesundheitsangebote in der Region und online

Auch wenn das Kursangebot in Ihrer Nähe derzeit begrenzt ist, lohnt sich ein Blick über den eigenen Wohnort hinaus: In den Nachbargemeinden der VHS sowie im Onlinebereich (Seite 249) finden Sie vielfältige Gesundheitskurse zu Bewegung, Entspannung und Ernährung. So können Sie flexibel passende Angebote entdecken und Ihre Gesundheit aktiv unterstützen – ganz nach Ihren Möglichkeiten.

## 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.

## 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

## Spanisch von Anfang an 1 - A1

### Ohne Vorkenntnisse

¡Adelante! Lernen Sie eine der beliebtesten Sprachen der Welt. Eine Sprache, die nicht nur in Spanien, sondern auch in weiten Teilen Südamerikas gesprochen wird. Ziel des Kurses ist es, auf Reisen elementare Spanischkenntnisse anwenden zu können, um sich im Alltag und in typischen Reisesituationen zurechtzufinden. Dafür lernen Sie die Aussprache, einige Redewendungen, Wortschatz und erste Strukturen. Wir werden viel Spaß beim Lernen haben und einiges über Land und Leute erfahren. ¡Bienvenidos!  
Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
(Zugang Rückseite des Hauses)  
Maria Dolores Jiménez Pérez  
Di, 15.09.26, 17:45 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,  
Kleingruppe: 92,40 €,  
Kleinstgruppe: 132,00 €  
Kursnummer: 22422603



Foto: [pexels.com](https://www.pexels.com)

**Bitte beachten Sie auch unsere Online-Vorträge und -Kurse**

Ausführliche Infos auf Seite 250 sowie auf unserer Webseite unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de).

## 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.

Dieser Kurs findet statt, sobald sich genügend Teilnehmerinnen und Teilnehmer angemeldet haben, und es wird ein passender Termin gesucht. Bitte das eigene Notebook mitbringen.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
(Zugang Rückseite des Hauses)  
Harald Knübel  
2 U-Tage, 4 U-Std., 16,60 €,  
Kleingruppe: 23,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,60 €;  
3 - 4 TN: 43,60 €  
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., 16,60 €,  
Kleingruppe: 23,60 €,  
Kleinstgruppe: 33,60 €; 3 - 4 TN: 43,60 €

Fr, 11.09.26, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501002

Fr, 25.09.26, 14:00 Uhr

Kursnummer: 22501003



## 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.

Dieser Kurs findet statt, sobald sich genügend Teilnehmerinnen und Teilnehmer angemeldet haben, und es wird ein passender Termin gesucht.

Dies ist kein Smartphone-Einführungskurs. Die Kenntnisse aus dem Smartphone-Einführungskurs werden hier vorausgesetzt. Hier können Teilnehmende direkt Fragen zu ihrem Gerät stellen und sich bei konkreten Problemen helfen lassen.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
(Zugang Rückseite des Hauses)  
Harald Knübel  
1 U-Tag, 4 U-Std., 16,60 €,  
Kleingruppe: 23,60 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,60 €;  
3 - 4 TN: 43,60 €  
Kursnummer: 22501022





## Der Apple-Kosmos leicht erklärt

**Einfach verstehen, einfach lernen, einfach anwenden!**

Lassen Sie sich in die Welt von Apple entführen! Ob Mac, iPad oder iPhone – vielleicht möchten Sie von Windows umsteigen oder einfach neugierig entdecken, was Apple so besonders macht. In diesem Kurs lernen Sie die Geräte und ihre Betriebssysteme verständlich, praxisnah und Schritt für Schritt kennen. Gemeinsam erkunden wir Programme wie Pages, Numbers, Notizen sowie Kalender, Kontakte und Erinnerungen. Sie erfahren, wie alles nahtlos zusammenspielt – vom Schreiben und Planen bis hin zur perfekten Organisation Ihres Alltags. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema Backup: Wie sichern Sie Ihre Daten zuverlässig? Wie behalten Sie den Überblick und arbeiten sicher – ob privat oder beruflich? Auch Datensicherheit und moderne KI-Funktionen greifen wir – je nach Vorkenntnissen – verständlich auf. Am Ende des Kurses bewegen Sie sich sicher in der Apple-Welt und können Ihr neues Wissen selbstständig, kreativ und mit Freude anwenden.

Ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte das eigene Apple-Gerät mitbringen. Max. 7 TN

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
(Zugang Rückseite des Hauses)  
Oliver Schnau  
Mo, 12.10.26, 18:00 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 59,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,80 €;  
3 - 4 TN: 119,80 €  
Kursnummer: 22501001

## Der Apple-Kosmos leicht erklärt - Fortsetzung

**Einfach verstehen, einfach lernen, einfach anwenden!**

Lassen Sie sich erneut in die Welt von Apple entführen! Ob Mac, iPad oder iPhone – vielleicht haben Sie bereits erste Erfahrungen gesammelt oder den Einstieg im ersten Kurs kennengelernt und möchten Ihr Wissen nun erweitern. In diesem Fortsetzungskurs werden die Inhalte aus Kurs 1 aufgegriffen, intensiviert und vertieft. Gemeinsam arbeiten wir weiter mit Programmen wie Pages, Numbers und Notizen sowie mit Kalender, Kontakten und Erinnerungen. Sie lernen zusätzliche Funktionen kennen und erfahren, wie die Apple-Geräte noch effizienter zusammenspielen – vom Schreiben und Planen bis hin zur strukturierten Organisation Ihres Alltags. Ein weiterer Schwerpunkt bleibt das Thema Backup: Wie sichern Sie Ihre Daten zuverlässig? Wie behalten Sie den Überblick und arbeiten sicher – ob privat oder beruflich? Auch Datensicherheit und moderne KI-Funktionen greifen wir – je nach Vorkenntnissen – verständlich auf und bauen auf dem bereits Erlernten auf. Am Ende des Kurses bewegen Sie sich noch sicherer in der Apple-Welt und können Ihr Wissen selbstständig, kreativ und mit Freude anwenden.

Ideal für Teilnehmerinnen und Teilnehmer des ersten Kurses oder für alle mit grundlegenden Apple-Kenntnissen. Bitte das eigene Apple-Gerät mitbringen. Max. 7 TN

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
(Zugang Rückseite des Hauses)  
Oliver Schnau  
Mo, 23.11.26, 18:00 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 59,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,80 €;  
3 - 4 TN: 119,80 €  
Kursnummer: 22501005

## Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und Chancen erkennen

**Einführung in Künstliche Intelligenz für Arbeit und Alltag**

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags, doch wie funktioniert KI eigentlich? Was passiert, wenn sie eine Antwort generiert? Und welche Chancen und Risiken bringt diese Technologie mit sich? In diesem Einführungskurs erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Grundlagen von KI. Wir klären wichtige Begriffe und schauen uns an, warum KI manchmal »halluziniert«. Dabei geht es auch um praktische Fragen: Datenschutz, Grenzen der Systeme und verantwortungsvoller Umgang. Der Kurs richtet sich an alle ohne Vorkenntnisse. Am Ende wissen Sie, wie KI funktioniert und können informiert entscheiden, wo Sie diese Werkzeuge sinnvoll einsetzen.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
(Zugang Rückseite des Hauses)  
Thomas Peukert-Schwarz  
Mi, 04.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,45 €,  
Kleingruppe: 19,45 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 34,45 €;  
Kursnummer: 22503001

## Künstliche Intelligenz (KI) praktisch nutzen - Aufbaukurs

### Prompt Engineering und verantwortungsvoller KI-Einsatz

Die Grundlagen von KI sind Ihnen vertraut - jetzt geht es ans Eingemachte. In diesem Aufbaukurs lernen Sie, KI-Werkzeuge gezielt für Ihre eigenen Zwecke zu nutzen und dabei die Kontrolle über Ihre Daten zu behalten. Sie erfahren, wie Sie durch geschickte Formulierungen bessere Ergebnisse aus ChatGPT und anderen Tools herausholen. Wir klären, worauf es bei guten Anfragen ankommt und welche typischen Fehler Sie vermeiden sollten. Gleichzeitig werfen wir einen kritischen Blick auf Datenschutz: Was steht eigentlich in den Nutzungsbedingungen? Welche Alternativen gibt es zu den großen Anbietern? Und wie kann ich KI auch lokal auf meinem eigenen Rechner nutzen? Der Kurs verbindet praktisches Können mit einem bewussten Umgang. Sie brauchen Grundkenntnisse aus dem Einführungskurs oder vergleichbare Vorkenntnisse. Am Ende können Sie KI selbstständig und verantwortungsvoll einsetzen. Sind Sie dabei? Bitte das eigene Gerät (Laptop) mitbringen.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
(Zugang Rückseite des Hauses)  
Thomas Peukert-Schwarz  
Mi, 25.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,45 €,  
Kleingruppe: 19,45 €,  
Kleinstgruppe (4 - 6 TN): 34,45 €;  
Kursnummer: 22503002

## DIGITALISIEREN! Der richtige Weg von analog zu digital mit Apple-Geräten

### Papier loswerden, Dokumente digitalisieren, Ordnung gewinnen und wiederfinden

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie den Übergang von der analogen zur digitalen Organisation schaffen – verständlich, alltagstauglich und ohne komplizierte Technik. Gemeinsam räumen wir sinnbildlich die Ordner aus den Schränken und bringen sie in den Computer. Sie erfahren, **\*\*wie und womit man Dokumente digitalisieren kann\*\***, wie man dabei sinnvoll vorgeht und wie man seine Unterlagen anschließend **\*\*übersichtlich und nachhaltig organisiert\*\***. Dabei arbeiten wir bevorzugt mit Geräten von Apple wie dem iPhone, dem iPad oder einem MacBook. Diese Geräte bieten viele integrierte Funktionen, die das Digitalisieren und Organisieren besonders einfach machen – oft sogar ohne zusätzliche Geräte.

Ein wichtiger Punkt des Kurses ist: **\*\*Viele Menschen besitzen die technischen Möglichkeiten bereits\*\***, wissen aber gar nicht, dass sie sie schon in der Hand haben. Ihr Smartphone kann beispielsweise Dokumente scannen, speichern und automatisch sortieren. Über Dienste wie iCloud können Ihre Unterlagen anschließend sicher abgelegt und auf mehreren Geräten wiedergefunden werden. Im Kurs lernen Sie unter anderem:

- wie Sie Papierdokumente einfach mit dem Smartphone digitalisieren
- wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur aufbauen
- wie Sie Dokumente schnell wiederfinden
- wie Sie sich auf die Digitalisierung vorbereiten
- welche Geräte und Apps wirklich sinnvoll sind
- wie Sie Ihre Unterlagen langfristig sicher speichern

Sie erhalten einen verständlichen Über-

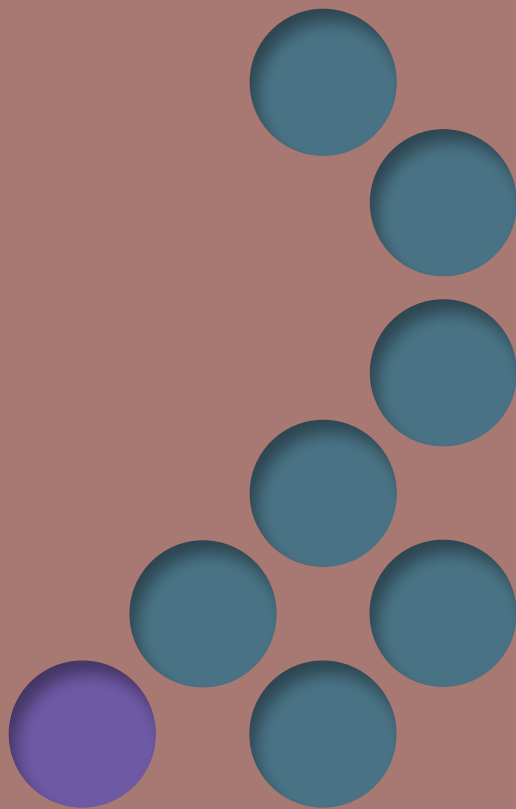
blick über verschiedene Möglichkeiten, **\*\*alte und neue Dokumente digital zu verwahren\*\***, ohne sofort große Investitionen tätigen zu müssen. Der Kurs richtet sich besonders an Einsteigerinnen und Einsteiger, die bisher überwiegend analog gearbeitet haben und nun einen strukturierten, nachvollziehbaren Einstieg in die digitale Welt suchen.

Vorzugsweise iPhone, iPad, Macbook. Android- und Windowsgeräte sind aber auch ok.

### Sulingen

VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25  
(Zugang Rückseite des Hauses)  
Oliver Schnau  
Mo, 18.01.27, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 6 U-Std., 24,90 €,  
Kleingruppe: 31,90 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 41,90 €;  
3 - 4 TN: 57,90 €  
Kursnummer: 22501008

Diepholzer  
Land



Gesellschaft 222

Kultur 224

Gesundheit 228

Sprachen 234

Computer & Co. 237



## 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

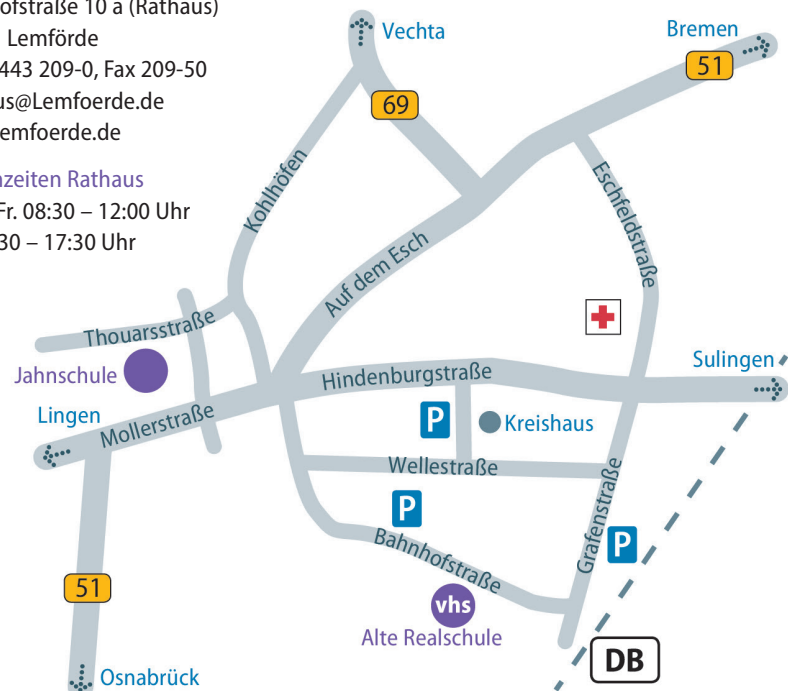
Mo. – Fr. 08:30 – 12:00 Uhr  
Di. 14:30 – 17:30 Uhr

## 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](mailto:vhs@vhs-diepholz.de)!

# Gesellschaft

## 50 Jahre Landkreis Diepholz!

### Von 1977 bis 2027 - Die Kreisreform und ihre Auswirkungen auf Syke und Umgebung

Am 1. August 2027 wird der Landkreis Diepholz seit 50 Jahren bestehen. Er wurde 1977 infolge der Kreisreform aus dem Landkreis Grafschaft Diepholz und Teilen des Landkreises Grafschaft Hoya gebildet. In diesem Projekt wird der Weg zur Kreisreform detailliert nachgezeichnet und auch der Widerstand, der sich besonders aus dem früheren Landkreis Grafschaft Hoya gegen dieses Vorhaben regte, dokumentiert. Vor allem aber soll aufgezeigt werden, wie sich die Geschichte des Landkreises Diepholz dann zur „Erfolgsgeschichte“ entwickelte.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Ralf Weber  
Mi, 09.09.26, 18:30 Uhr  
7 U-Tage, 21 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 05101006

## 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-Besuchen runden das Thema ab. Keine Ermäßigung möglich, zzgl. 20,00 € Materialkosten, die vor Ort abgerechnet werden.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Willi Bründl  
Fr, 06.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,00 €,  
Kleingruppe: 19,00 €,  
Kleinstgruppe: 20,00 €  
Kursnummer: 05109001

IN DIEPHOLZ

# Bücher

beglücken, verändern, helfen!



**Schütterter**  
BUCHHANDLUNG · BÜROBEDARF  
lesen · schreiben · lernen · schenken  
SYKE · WEYHE · DIEPHOLZ

Shoppern ohne Öffnungszeiten  
in unserem **Onlineshop!**  
[www.schuettert.de](http://www.schuettert.de)



www.schuettert.de

Lass den KLICK! in Deiner Stadt

## 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  
Fr, 25.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 05100003

## 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  
Fr, 18.12.26, 16:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 05100001

**MIT EUCH**  
lebt das Hunteal  
... weil eine sichere Versorgung  
Basis für ein entspanntes Leben ist!

**#unserhunteal**  
für eine nachhaltige Energiewirtschaft

Eine Initiative eurer  
Stadtwerke  
**Hunteal**



# 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, 01.09.26, 10:00 Uhr  
7 U-Tage, 21 U-Std., 82,35 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 115,50 €  
Für die Ateliernutzung fallen zusätzlich pro Person einmalig 9,00 € an. Diese werden vor Ort an die Kursleitung bezahlt.  
Kursnummer: 26207001

## 3. Barnstorfer Kneipenquiz

Am 13.11.2026 veranstalten wir gemeinsam mit dem Schützenverein Barnstorf und dem IGEL e.V. Barnstorf ein Kneipenquiz. Bei lecker Bierchen kann in gemütlicher Atmosphäre gequitzt werden. Testet euer Allgemeinwissen und kommt um 18 Uhr in die Schützenhalle Barnstorf.

### Barnstorf

Fr, 13.11.26, 18:00 Uhr bis 20:45 Uhr  
Anmeldung bis zum 06.11. im IGEL e.V. im Mehrgenerationenhaus Barnstorf unter 05442-80404110 oder 0176-31669730.  
Oder per Mail unter mgh@igel-barnstorf.de - es wird eine Startgebühr von 2 € pro Person erhoben.

## Nähen mit der Nähmaschine

### Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie möchten gerne Nähen lernen? Sie haben schon ein wenig Erfahrung und suchen nach neuen Ideen? In diesem Kurs lernen Sie, wie man schöne Kleidung nach einfachen Schnittmustern oder Fertigschnitten leicht selber nähen kann. Vielleicht möchten Sie aber auch nur Kleidungsstücke anpassen, verändern oder schöne und nützliche Accessoires erschaffen. Hier ist jede/r, der seine Nähmaschine einfädeln und geradeaus nähen kann, herzlich willkommen. Bitte eigene Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster und das dazugehörige Material mitbringen. Neue Teilnehmende möchten sich bitte vor Kursbeginn zur Vorbesprechung bei der Dozentin unter winter.peggy@yahoo.de melden.

## Nähkurs am Wochenende: Schritt für Schritt zum eigenen Nähprojekt

### Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kreativ sein und in entspannter Runde nähen; darum geht es an diesem Wochenende. Der Kurs richtet sich an alle, die das Nähen neu entdecken, oder ihre ersten Kenntnisse vertiefen möchten. An diesen beiden Tagen lernen Sie die Grundlagen, oder setzen eigene Nähprojekte um. Dabei werden Sie individuell begleitet und können in Ihrem eigenen Tempo arbeiten. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Tun. In angenehmer Atmosphäre wird ausprobiert, gelacht und sich gegenseitig inspiriert. Denn zusammen macht das Nähen mehr Spaß und oft entstehen dabei die schönsten Ideen. Ein Wochenende voller Kreativität, neuer Anregungen und dem besonderen Gefühl, etwas mit den eigenen Händen erschaffen zu haben. Bitte eigene Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster und das dazugehörige Material mitbringen. Teilnehmende möchten sich bitte vor Kursbeginn zur Vorbesprechung bei der

### Peggy Winter

8 U-Tage, 24 U-Std., 97,20 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 132,00 €

### Termin 1:

Diepholz  
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Do, 17.09.26, 19:00 Uhr  
Kein Unterricht in den Ferien!  
Kursnummer: 05209002

### Termin 2:

Barnstorf  
Christian-Hülsmeier-Schule, Nähraum,  
Walsener Str. 2  
Di, 15.09.26, 19:00 Uhr  
Kein Unterricht in den Ferien!  
Kursnummer: 01209001

Dozentin unter winter.peggy@yahoo.de melden. Für die Verpflegung während des Kurses sorgen die Teilnehmenden selbst.

### Peggy Winter

jeweils 2 U-Tage, 16 U-Std., 68,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 88,00 €

### Termin 1:

Diepholz  
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Sa, 07.11.26 und So, 08.11.26 von 09:30 Uhr bis 15:30 Uhr  
Kursnummer: 05209003

### Termin 2:

Barnstorf  
Christian-Hülsmeier-Schule, Nähraum, Walsener Str. 2  
Sa, 14.11.26 und So, 15.11.26 von 09:30 Uhr bis 15:30 Uhr  
Kursnummer: 01209002

## Venus - Nanas mal anders

Venus - Nanas mal anders, ob sitzend, tanzend oder fliegend! Nanas sind sinnliche, farbenfroh bemalte Frauenfiguren mit üppigen Rundungen. Auf einem stabilen Objektträger werden wir eine ca. 40 cm große Figur fertigen. Am ersten Tag wird die Figur mit Knetbeton überzogen und modelliert. Die Masse lässt sich leicht verarbeiten, härtet schnell und ist frostsicher. Am zweiten Tag werden wir die Figuren mit wetterfester Farbe bunt bemalen. Auf einem Eisen- oder Holzpfahl befestigt ist die Figur in jedem Garten ein Hingucker. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schürze, Einmal-Gummihandschuhe, 3 L Kunststoffschale. Es entstehen zusätzliche Materialkosten (Eisen, Kunststoffrohr, alle Materialien für die Figur, Werkzeug - Benutzung, Abdeckfolie, Farbe) in Höhe von ca. 40,00 €. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

### Lemförde

Jugendtreff, Bahnhofstraße 62  
Inese Kruze

Sa, 03.10.26, 11:00 Uhr bis 14:45 Uhr  
So, 04.10.26, 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr  
2 U-Tage, 9 U-Std., 37,15 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 49,50 €  
Kursnummer: 14210001

## 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.

### Ströhen

Heimathaus, Schulweg 1  
Finja Hilgemeier  
Mi, 07.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 17,05 €  
Kursnummer: 26209001

## Skulptur „Fantasievögel“

Vögel können so niedlich und inspirierend sein, klein und groß, zerbrechlich und stark. Manche Vögel fliegen nie. Warum? Weil sie zu schwer sind? Hm? Wir bauen Fantasievögel aus Knetbeton und bemalen sie in leuchtenden Farben. Danach kannst du die Figur auf einem Eisenstab direkt im Garten oder Balkon stellen. Lass deiner Fantasie freien Lauf! Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Stoffhandschuhe. Es entstehen zusätzliche Materialkosten (Gummi-Handschuhe, Schutzbrille, Werkzeug, Pinsel, Farben, Abdeckfolie) in Höhe von ca. 35,00 €. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

### Lemförde

Jugendtreff, Bahnhofstraße 62  
Inese Kruze

Do, 22.10.26, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Fr, 23.10.26, 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
2 U-Tage, 8 U-Std., 33,40 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 44,00 €  
Kursnummer: 14210002



## 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. 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. Dann erfolgt der zweite Brand, der Glasurbrand. Fr., 13.11.2026 16:00 - 19:00 Uhr; Sa., 14.11.2026 10:00 - 13:00 Uhr; Fr., 27.11.2026 10:00 - 13:00 Uhr Es entstehen je nach Verbrauch Material- und Brennkosten zwischen 30,00 - 50,00 €, die bei der Kursleitung direkt bezahlt werden. Es wird in einer Kleinstgruppe gearbeitet.

### Rehden

Atelier Schöpke, Schulstraße 62  
Edeltraud Schöpke  
Fr, 13.11.26, 16:00 Uhr  
3 U-Tage, 12 U-Std., 72,60 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 26208001

## Kreativität ist Magie!

### 3D-Kunstwerke in anderer Perspektive

Du siehst den gesamten Prozess: von der Auswahl der Materialien und Werkzeuge, vom Auftragen der Textur bis zum letzten Schliff. Auch ohne Zeichenerfahrung kannst du luxuriöse Kunstwerke in verschiedenen Stilen erschaffen. Im Kurs erstellst du einige dreidimensionale Kunstwerke. Von klein bis groß, von Weiß bis zu Pastelltönen mit Goldverzierungen. Bitte bringen Sie mit: vier kleine Leinwände (ca. 20 x 20 cm) und eine große Leinwand (oder eine Spanplatte), Bastelspachtel, Einmalgummi-Handschuhe, Schürze, Putzlappen. Es entstehen zusätzliche Materialkosten (Modelliermasse, Spachtelmasse, Gips Band, Modellierdraht, Klebstoff, Pigmente, Blattgold und Versiegelung, Schleifpapier, Abdeckfolie) in Höhe von ca. 30,00 €. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Inese Kruze  
2 U-Tage, 10 U-Std., 40,50 €,  
Sa. 10.10.26, 11:00 Uhr bis 14:45 Uhr  
So, 11.10.26, 11:00 Uhr bis 14:45 Uhr  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 55,00 €  
Kursnummer: 05210002

## Cooler und kunstvolle Bilder mit dem Handy machen

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: Wir setzen uns mit der Fototechnik in Smartphones (Kamera-App und diverse Modi), den fotografischen Grundlagen und der Bildgestaltung auseinander. 2. Tag: Es geht auf eine Fototour im Bereich Diepholzer Schloss, Müntepark und Lohnstraße. Gemeinsam und unter Anleitung setzen wir unterschiedlichste Motive und fotografische Herausforderungen um. Dazu gehören: mit Lichtverhältnissen experimentieren, Schärfen richtig setzen, Belichtung und Farbgestaltung anpassen und so Stimmungen optimal nutzen. Hinsichtlich Bildbearbeitung am Handy werden die wichtigsten Optimierungen gezeigt. Mitzubringen: Smartphone (egal, ob iPhone, Samsung, Xiaomi oder Google etc.) mit vollem Akku und Speicherplatz für Fotos.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Gundolf Renze  
2 U-Tage, 7 U-Std., 35,00 €,  
Kleingruppe: 42,00 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 60,00 €

### Termin 1:

Di, 15.09.26, 18:30 Uhr - 20:45 Uhr  
Sa, 19.09.26, von 14:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Kursnummer: 05211001

### Termin 2:

Mi, 04.11.26, 18:30 Uhr - 20:45 Uhr  
Fr, 06.11.26, von 14:30 Uhr - 17:30 Uhr  
Kursnummer: 05211002



## Experimentieren mit Acryl-farbe, Spachtel und Spree-farbe

### Für Kinder ab 7 Jahren

Die Ferienzeit ist ideal um Kunst kreativ zu nutzen. Wir experimentieren mit Acryl-Farbe, Spachtel und Spreefarbe. Es entstehen großformatige faszinierende Bilder vom Einhorn bis zum einzigartigen Nussknacker. Termine: Do. und Fr. 11:00 bis 14:00 Uhr inklusive einer kleinen Mittagspause - bitte einen Mittagssnack mitbringen. Es entstehen zusätzliche Materialkosten (Farben, Spachtel, Speisefarbe, Großformat Malgrund) in Höhe von 15,00 €. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Inese Kruze  
Do, 22.10.26, 11:00 Uhr  
2 U-Tage, 8 U-Std., 26,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,80 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 05210004



## Zeichnen mit dem Bleistift und anderen Materialien (Kohle, Rötel)

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. 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, 12.11.26, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 6 U-Std., 20,10 €,  
Kleingruppe: 27,10 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 33,00 €  
Kursnummer: 05210001

## »Very soon is far away« - 33 Monate in Geiselhaft

### Erlebnisbericht und Lesung

Fast drei lange Jahre oft in Dunkelheit und an Ketten gefesselt - Bernd Mühlenbeck beschreibt seine Gefangenschaft bei den Taliban in Pakistan in seinem Buch „Very soon is far away“. Mit seinem Erlebnisbericht hat er diese äußerst schwierige Lebenszeit verarbeitet. Der Bericht/Vortrag mit Leseanteilen aus seinem Buch ist mehr als nur die Schilderung einer persönlichen Leidensgeschichte. Es ist ein Appell an die Hoffnung, dass selbst in den dunkelsten Stunden ein Licht am Ende des Tunnels scheint. Auch ist an diesem Abend Gelegenheit zu einem Rundgespräch über eine so ganz andere Kultur. Eine Anmeldung ist erwünscht!

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Bernd Mühlenbeck  
Do, 19.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 05201001



## Theaterspielen op platt

Ein plattdeutsches Theaterstück wird von der Gruppe ausgewählt, eingeübt und an zwei öffentlichen Terminen aufgeführt. Die Auswahl des Textes erfolgt im November. Neben dem Erhalt der plattdeutschen Sprache wird auch die Kreativität durch Kostümfindung und Bühnengestaltung gefördert. In den gemeinsamen Abenden wird neben dem Lesen die Bühne gestaltet sowie das freie Sprechen des erlernten plattdeutschen Textes geübt. Die Übungsabende laufen im Dezember ab 14.12.2026 an. Die genauen Übungstermine erfolgen in Rücksprache mit den Teilnehmer/-innen und finden 2 x pro Woche statt. Aufgrund der frühzeitigen Auswahl des Bühnenstückes ist der Anmeldeschluss am 30.09.26 - bitte für Vorgespräche sich per E-Mail an maxine.finkenstaedt@gmail.com wenden.

### Ströhen

Schützenhalle des KSV  
Maxine Finkenstädt  
Mo, 14.12.26, 19:00 Uhr  
11 U-Tag, 33 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 26202001



## Lissabon/Mittelportugal

**Kunststädte und Schlösser, Kirchen und Kreuzgänge am südwestlichen Rand Europas. Eine länder- und kulturgeschichtliche Bilder-Reise**

Während dieses Bildervortrag „reisen“ Sie nach Lissabon und Mittelportugal. In der portugiesischen Hauptstadt Lissabon, die sich als eine der schönsten Städte der Welt malerisch an der breiten Bucht des Tejo erstreckt, werden Sie in den Gassen der Alfama-Altstadt wahrscheinlich die melancholisch-sehnsüchtigen Gesänge des Fado - Ausdruck des romantischen Traumes von vergangener Größe und einer besseren Zukunft - hören. Die mittelalterlichen Städte Tomar, Obidos und Evora, die Fischerstadt Nazaré, die Klöster Alcobaça und Batalha mit ihren wunderbaren Kreuzgängen und die prachtvollen Schlösser Sintra und Queluz bilden weitere Höhepunkte dieses Vortrages. Erleben Sie Natur und Geschichte, Kultur und Tradition im Land am südwestlichen Rand des europäischen Kontinents - da, wo die Wellen des Atlantik auf Europa treffen! Wein und Wasser ist inklusive.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Klaus Kirmis  
Fr, 27.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 13,00 €  
Keine Ermäßigung möglich  
Kursnummer: 05206001



## Kunst mit Epoxidharz - Meer und die Wellen

Wir holen das Meer zu uns nach Hause. Wir gestalten ein wunderschönes und individuelles Tablett oder Dekor in den Farben des Meers mit Sand, Muscheln, Glas und Steinen. Mehrere Harz-Schichten machen einen realistischen multidimensionalen Effekt, der den See in all seinen Tiefen nachahmt! Du erfährst wie man einen Welleneffekt mit Epoxidharz machen kann. Wir arbeiten mit Acrylfarben und Harz, mit Gießtechnik auf Holz. Komm und entspann dich am Meer und spüre das Wasser. Spüre, wie der Stress verschwindet und erinnere dich an schöne Momente. Bitte mitbringen: Ein Tablett oder einen anderen Hintergrund aus Holz, ein Haartrockner, einmal Gummihandschuhe, Lappen. Abholen (selbständig) am Montag 30.11.2026.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten für Farbe, Sand, Steine, Epoxidharz, Pinsel, Rolle, Abdeckfolie in Höhe von 20,00 €. Bitte zahlen Sie diesen Betrag während des ersten Treffens direkt an die Dozentin.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Inese Kruze  
So, 29.11.26, 11:00 Uhr bis 15:30 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 27,10 €,  
Kleinstgruppe (5 – 6 TN): 33,00 €  
Kursnummer: 05210003

## Neue Kulturelle Angebote in Diepholz und umzu?!

Sie haben Interesse hier mitzuwirken und neue Angebote zu platzieren?  
Bitte sprechen Sie uns an!





# Gesundheit

**i** Bereits voll belegte Kurse (Folgekurse) werden im Programmheft nicht mehr abgedruckt. Zu Ihrer Information sind sie jedoch auf unseren Internetseiten aufgeführt.

## 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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Hallenschuhe und etwas zu Trinken

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Ulrich Aszmons  
Mi, 19.08.26, 9:30 Uhr  
12 U-Tage, 16 U-Std., 144,00 €  
Kursnummer: S05302006

## Mit Ruhe und Gelassenheit

### Entspannungstraining 2-wöchentlich

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. Dieser Kursus findet 14tägig statt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken sowie Verpflegung.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Britta Reinhardt  
5 U-Tage, 10 U-Std., 35,50 €,  
Kleingruppe: 42,50 €

#### Gruppe A:

Di, 06.10.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 05301000

Di, 12.01.27, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 05301008

#### Gruppe B:

Di, 15.09.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 05301001

Di, 24.11.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 05301011

## 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. Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen fördern das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit im Alltag. Yoga ist für alle Menschen geeignet, da Yoga Sie dort aufnimmt, wo Sie sich gerade befinden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und Wollsocken.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Barbara Strobel  
12 U-Tage, 24 U-Std., 92,40 €,  
Kleingruppe: 104,40 €

#### Termin 1:

Do, 27.08.26, 8:15 Uhr  
Kursnummer: S05301014

#### Termin 2:

Do, 27.08.26, 10:00 Uhr  
Kursnummer: S05301015

## Tipp:

Fachvorträge der Kliniken des Landkreises Diepholz finden Sie gesammelt auf den zentralen Gesundheitsseiten dieses Kursbuches, S. 21f.

## 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

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Marion Beneker  
Fr, 04.09.26, 10:45 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 92,40 €,  
Kleingruppe: 104,40 €  
Kursnummer: 05301007

## Hatha-Yoga 1

Hatha-Yoga ist ein Weg, Ruhe und Kraft in sich zu finden. Praktische Yogaübungen werden miteinander geübt und erläutert, insbesondere natürliches Atmen, Körperhaltungen, Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, die Durchblutung der Organe angeregt und die Nerven gestärkt. Ziel ist, die körperlichen und geistig-seelischen Funktionen zu harmonisieren und einen besseren Umgang mit sich selbst und der Umwelt zu erlernen. Die Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussspannung durch Elemente des Autogenen Trainings bzw. der Progressiven Muskelentspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

#### Wagenfeld

Oberschule, Musikraum,  
Brantweinsweg 13  
Hans-Jürgen Levin  
Mi, 02.09.26, 18:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 71,00 €  
Kleingruppe: 83,00 €  
Kursnummer: 26301001

## Hatha-Yoga 2

Gezielte und intensive Yogaübungen werden ergänzt mit einer Schlussspannung durch Elemente des Autogenen Trainings bzw. der Progressiven Muskelentspannung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen und warme, rutschfeste Socken.

#### Wagenfeld

Oberschule, Musikraum, Brantweinsweg 13  
Hans-Jürgen Levin  
Mi, 02.09.26, 20:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 71,00 €,  
Kleingruppe: 83,00 €  
Kursnummer: 26301002

## Yoga zur Unterstützung im Alltag

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

#### Termin 1:

Mi, 09.09.26, 17:15 Uhr  
12 U-Tage, 16 U-Std., 86,80 €  
Kleingruppe: 98,80 €  
Kursnummer: 01301005

#### Termin 2:

Mi, 13.01.27, 17:15 Uhr  
8 U-Tage, 11 U-Std., 59,65 €,  
Kleingruppe: 66,65 €  
Kursnummer: 01301015

## 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.

#### Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14  
Helga von Glahn  
Mo, 07.09.26, 11:00 Uhr  
12 U-Tage, 24 U-Std., 92,40 €,  
Kleingruppe: 104,40 €  
Kursnummer: 01301021

**Bitte beachten Sie auch unsere Onlinevorträge und -kurse**

Ausführliche Infos auf Seite 249 sowie auf unserer Webseite unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)



## Pilates für Anfänger

Pilates ist ein wunderbares Training das Körper und Seele gleichermaßen gut tut. Durch bewusstes Atmen, lenken der Konzentration auf den eigenen Körper und den sanften Ablauf der Bewegungen ist diese Bewegungsmethode ideal um unsere Körpermitte zu stärken. Zusätzlich wird unsere natürliche Flexibilität gefördert und unser Wohlbefinden gesteigert. Dieser Kurs findet in sanften und abwechslungsreichen Bewegungen statt, so dass Anfänger als auch Könnern mit Vorkenntnissen auf ihre Kosten kommen. 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:

Mo, 17.08.26, 9:30 Uhr  
10 U-Tage, 17 U-Std., 68,85 €,  
Kleingruppe: 80,85 €  
Kursnummer: S05302011

#### Termin 2:

Mo, 26.10.26, 9:30 Uhr  
8 U-Tage, 11 U-Std., 44,55 €,  
Kleingruppe: 51,55 €  
Kursnummer: 05302002

## Taijiquan 2

Für Fortgeschrittene mit Vorerfahrungen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Insa Zwanck-Bründl  
Di, 22.09.26, 19:45 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 76,50 €  
Kursnummer: 05301018

## Muskulaturaufbau mit dem Thera-Band

Durch das Training mit dem Thera-Band wird die gesamte Skelettmuskulatur gestärkt. Außerdem bringen wir mit Aufwärmgymnastik den Kreislauf in Schwung. Besonders die Kräftigung der gesamten Rücken-, Hals- und Schultermuskulatur steht im Vordergrund. Durch spezielle Übungen mit dem Thera-Band können auch Problemzonen abgebaut werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe und Thera-Band.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Monika Helmerking  
Do, 14.01.27, 16:15 Uhr  
10 U-Tage, 13 U-Std., 52,65 €,  
Kleingruppe: 64,65 €  
Kursnummer: 05302017

## Muskulaturaufbau mit dem Thera-Band

Durch das Training mit dem Thera-Band wird die gesamte Skelettmuskulatur gestärkt. Außerdem bringen wir mit Aufwärmgymnastik den Kreislauf in Schwung. Besonders die Kräftigung der gesamten Rücken-, Hals- und Schultermuskulatur steht im Vordergrund. Durch spezielle Übungen mit dem Thera-Band können auch Problemzonen abgebaut werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, eine feste Unterlage und Thera-Band.

### Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14  
Monika Helmerking  
Di, 12.01.27, 19:00 Uhr  
10 U-Tage, 13 U-Std., 52,65 €,  
Kleingruppe: 64,65 €  
Kursnummer: 01302006

## Rückenfit Rückentraining

### Aktiv gegen die Volkskrankheit Rückenschmerz

Ein schöner Rücken kann auch entzücken - und ein starker Rücken kennt keinen Schmerz. Damit ist eigentlich auch schon alles gesagt, was es zu sagen gibt, denn der Rückenfit-Kurs hilft dabei genau diesen starken Rücken aufzubauen. Das sieht nicht nur gut aus und fördert eine gute Körperhaltung, sondern hilft auch aktiv gegen Rückenschmerzen. Sportliche Kleidung, Turnschuhe, Sportmatte

### Barnstorf

Heimat- und Kulturhaus, Roggenberg 14  
Monika Helmerking

#### Termin 1:

Do, 03.09.26, 10:00 Uhr  
11 U-Tage, 15 U-Std., 60,75 €,  
Kleingruppe: 72,75 €  
Kursnummer: 01302001

#### Termin 2:

Do, 14.01.27, 10:00 Uhr  
10 U-Tage, 13 U-Std., 52,65 €,  
Kleingruppe: 64,65 €  
Kursnummer: 01302002

## Tipp:

Fachvorträge der Kliniken des Landkreises Diepholz finden Sie gesammelt auf den zentralen Gesundheitsseiten dieses Kursbuches, S. 21f.

## „Es ist okay, nicht okay zu sein.“

Was würde sich ändern, wenn psychische Belastung genauso selbstverständlich thematisiert würde wie körperliche Erkrankungen? Noch immer ist der Schritt, darüber zu sprechen, für viele groß. Dabei kann frühe Orientierung entscheidend sein. Unsere Aktionswochen "Mentale Gesundheit sichtbar machen – Wege aus der Depression" verbinden Ausstellung, Veranstaltungen und Austauschformate zu einem gemeinsamen Blick auf mentale Gesundheit.

Weitere Informationen zur Sonderveranstaltung finden Sie auf Seite 21f.



# Ernährungsbildung 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 angemeldeten Teilnehmenden umgelegt und sind auch bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. 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!

## Rund um die Kartoffel

### Die tolle Knolle

Kartoffelkochkurs: Entdecken Sie, wie vielseitig Kartoffeln sein können. In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Zubereitungsarten kennen – gebraten, gekocht, gebacken, frittiert oder püriert – und erfahren, wie man sie als Beilage oder Hauptgericht perfekt einsetzt. Wir zeigen Ihnen Rezepte, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind, ohne dabei an Geschmack zu verlieren. Sie beobachten, wie Kartoffeln in Snacks, Suppen, Aufläufe oder Salate in Szene gesetzt werden. Freuen Sie sich auf praxisnahe Tipps, neue Ideen und gemeinsame Genussmomente am Tisch. 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  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €

### Termin 1:

Do, 13.08.26, 18:30 Uhr  
Kursnummer: S05305012

### Termin 2:

Do, 20.08.26, 18:30 Uhr  
Kursnummer: S26305003

## Ofenhits meets Blitzrezepte

### Schnelle Küche

Kochkurs für Blitzrezepte und Ofenhits – zwei Stunden purer Genuss, in denen du lernst, in Windeseile leckere Gerichte zu zaubern. Wir zeigen dir kreative Blitzrezepte, die mit wenigen Zutaten auskommen und doch voller Geschmack stecken. Außerdem erkunden wir Ofenhits, die sich perfekt vorbereiten lassen und beim Backen wunderbare Aromen entfalten. Du bekommst praktische Tipps zur Zeitplanung, Temperaturwahl und Portionierung, damit Essen nicht nur schnell, sondern auch überzeugend wird. Ideal für stressige Tage, Familienabende oder spontane Gäste. Bring Neugier mit, wir liefern Inspiration, Struktur und jede Menge leckeren Wow-Effekt.

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, 25.08.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tage, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 05305014  
Termin 2:

### Ströhen

Grundschule, Küche  
Henrike Hüsken  
Di, 01.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tage, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 26305001

## 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  
Di, 01.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 05305009

## Bitte beachten Sie auch unsere Onlineangebote zur Ernährungsbildung

Ausführliche Infos auf Seite 249 sowie auf unserer Webseite unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)

## Norditerrane Gerichte

### Norddeutsche Küche mit dem mediterranen Etwas - ein leckeres Crossover

Wir verbinden die Leichtigkeit der mediterranen Küche mit der Bodenständigkeit und den Zutaten aus dem Norden. Wir achten auf eine aromatische und wohlschmeckende Ernährung, die für den Körper alle wertvollen Nährstoffe liefert. Wir kochen ein vegetarisches 3-Gänge-Menü und verzichten dabei bewusst auf Zucker und künstliche Zusatzstoffe und Aromen. 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.

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Birgit Klingbeil  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €

#### Termin 1:

Di, 08.09.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 05305005

#### Termin 2:

Di, 17.11.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 05305004

## Alles aus einem Topf

### Schnelle einfache Gerichte

Gerichte aus einem Topf zu kochen bedeutet nicht nur klassische Eintöpfe, sondern eröffnet eine Welt kreativer Möglichkeiten. Ob aromatische Currys, herzhaftes Risotto oder würzige Schmorgerichte – alle Zutaten verbinden sich im selben Gefäß zu einem köstlichen Geschmackserlebnis. Diese Methode spart Zeit und Reinigung, während die Aromen intensiver verschmelzen. So wird der einfache Topf zum Multitalent in der Küche, das sowohl Anfänger als auch erfahrene Köche begeistert. Probieren lohnt sich! 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.

#### Termin 1:

##### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Henrike Hüsken  
Di, 15.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 05305010

#### Termin 2:

##### Ströhen

Grundschule, Küche  
Henrike Hüsken  
Fr, 18.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tage, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 26305003

## Kochen und Backen

### Für Jung bis Alt

Gemeinsam in der Küche zaubern – das macht Kindern und Jugendlichen richtig Spaß! Ob Oma mit Enkel oder Eltern mit Kind, hier wird gemeinsam geschnippelt, gerührt und gebacken. Wir entdecken einfache, moderne Rezepte, die nicht nur lecker sind, sondern auch kinderleicht gelingen. Von bunten Gemüsepfannen bis zu süßen Muffins – jede Menge Spaß und ein bisschen Chaos sind garantiert! Kochen und Backen wird so zum kleinen Abenteuer, bei dem alle Familienmitglieder mitwirken können. Also Kochmütze auf, Schürze umbinden und los geht's – die Küche wartet auf unsere kreativen Meisterwerke! 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.

#### Termin 1:

##### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Henrike Hüsken  
Fr, 25.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 05305012

#### Termin 2:

##### Ströhen

Grundschule, Küche  
Henrike Hüsken  
Sa, 26.09.26, 16:30 Uhr  
1 U-Tage, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 26305004



## Obst, Gemüse und Getreide - Power für den Darm

Ein gesunder Darm ist zentral für Ihr Wohlbefinden. In diesem Workshop lernen Sie die Rolle der Darmmikrobiota und den Einfluss einer pflanzenbetonten Ernährung kennen. Das erworbene Wissen setzen Sie direkt praktisch um: Gemeinsam bereiten wir ein darmfreundliches Mittagessen zu und genießen es in der Gruppe. So gelingt der Transfer in Ihren Alltag ganz konkret. Frau Fischer ist Diplom-Oecotrophologin und bringt langjährige Erfahrungen im Bereich der Ernährungsberatung mit. Für die genutzten Lebensmittel wird eine Umlage von ca. 10,00 € vor Ort von der Kursleiterin eingesammelt.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Ursula Fischer  
Sa, 26.09.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 26,00 €,  
Kleingruppe: 33,00 €  
Kursnummer: 05305013

## Rund um den Kohl

### Wir sehen wie vielseitig Kohl sein kann

Wir entdecken das Thema Kohl in einer bunten, neugierig machenden Welt, in der grüne, rote und weiße Blätter in der Pfanne tanzen und ein verführerischer Duft die Küche in eine kleine Entdeckungstour verwandelt. Jeder Blick hinter die Blätter erzählt eine Geschichte von Texturen, Farben und Überraschungen, die sich beim Kochen entfalten. Warum schmeckt Kohl so vielseitig und welche kleinen Ideen verfeinern einfache Zutaten zu etwas Besonderem. Wir werfen einen neugierigen Blick auf Sorten, raffinierte Zubereitungen und einzigartige Aromen, die selbst skeptische Esser begeistern. Tauche ein, koste mit Augen, Nase und Herz – Kohl bietet mehr Tiefe, als man denkt. Bitte mitbringen: Schürze sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 17,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

### Termin 1:

#### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Henrike Hüsken  
Di, 03.11.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 05305008

### Termin 2:

#### Ströhen

Grundschule, Küche  
Henrike Hüsken  
Di, 10.11.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 26305002

## Wir backen traditionelle Kekse

### Für Ihre Keksdose zu Hause

Wir backen traditionelle Kekse für euren Gebäckeller zu Hause. So muss keiner zu Hause alleine ran, denn in großer Runde macht es doch viel mehr Spaß. Den Abend lassen wir mit einer Kostprobe unserer gebackenen Kekse gemütlich ausklingen. Gemeinsam entdecken wir vertraute Aromen, tauschen Geheimtipps aus und genießen die duftende Atmosphäre, die nur frisch gebackene Plätzchen zaubern können. Wer weiß, welche knusprigen Favoriten entstehen – eine gelungene Mischung aus Spaß, Zusammenarbeit und süßer Freude. Seid gespannt auf den Geschmack von Tradition und den gemütlichen Momenten, die uns verbinden. 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, 24.11.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €, Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 05305006

## Dänische Weihnachtsbäckerei

Ein Keksdosen füllender Abend mit dänischen Weihnachtstraditionen und landestypischen Rezepten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste. Es entstehen zusätzliche Kosten für Lebensmittel (ca. 10,00 - 15,00 €). Diese Kosten sind bei nicht rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else Maria Christensen  
Mi, 25.11.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 05305002

## Weihnachtsmenü

### Wir kochen ein 3-Gänge Menü

Wir kochen ein Menü zu Weihnachten, das Herzen berührt und Augen zum Leuchten bringt. Wir beginnen mit einer leichten Vorspeise, die den Gaumen kitzelt, gefolgt von einer Hauptspeise, die Wärme und Gelassenheit ausstrahlt. Dazu garnieren wir das Fest mit einer festlichen Beilage und einem Dessert, das süße Freude verspricht. Beim Kochen verbinden sich Tradition und kreative Ideen zu einem gemeinsamen Erlebnis – ein Fest der Aromen, das uns erinnert, wie schön es ist, miteinander zu teilen. Guten Appetit und frohe Weihnachten! 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, 01.12.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 17,75 €,  
Kleingruppe: 24,75 €  
Kursnummer: 05305007



# Sprachen

## 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. Weiteres Unterrichtsmaterial wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

### Lemförde-Hüde

Dorfgemeinschaftshaus

Dr. Heike Garbe

Mi, 09.09.26, 09:00 Uhr

10 U-Tage, 20 U-Std., 85,00 €,

Kleingruppe: 97,00 €, Kleinstgruppe: 149,00 €

Kursnummer: 14406002

## Englisch 5 - A2

### Mit Vorkenntnissen

Do you like to speak English? Do you enjoy discussing different topics in a friendly group? Then this is the course for you! We will also sometimes talk about grammar, but our main focus this term will be on talking, learning new vocabulary and gaining confidence along the way. Looking forward to seeing you on Thursday evenings in Diepholz! Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Gabriele Chapman

Do, 10.09.26, 19:00 Uhr

12 U-Tage, 24 U-Std., 80,40 €,

Kleingruppe: 92,40 €,

Kleinstgruppe: 132,00 €

Kursnummer: 05406001

## English for advanced Beginners 2 - 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 A2-Niveau werden in entspannter Atmosphäre mit viel Humor Sprachkenntnisse aufgepoliert. Lehrwerk: Easy English Upgrade Book 3 - A2.1; Cornelsen.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Claudia Reuter

Di, 01.09.26, 18:00 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 100,50 €,

Kleingruppe: 112,50 €,

Kleinstgruppe: 165,00 €

Kursnummer: 05406002

## Englisch - B1

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

Lehrwerk: In conversation B1, Unit 2; Klett.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else Maria Christensen

Fr, 04.09.26, 09:00 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 115,50 €

Kleingruppe: 127,50 €,

Kleinstgruppe: 170,00 €

Kursnummer: 05406007

## Englisch - B1

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

Lehrwerk: Great! B1, ab Lektion 6; Klett.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else Maria Christensen

Mo, 07.09.26, 10:30 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 115,50 €,

Kleingruppe: 127,50 €,

Kleinstgruppe: 170,00 €

Kursnummer: 05406004

## Englisch - B1/B2

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

Lehrwerk: Great! In Conversation 2, ab Lektion 9; Klett.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else Maria Christensen

Do, 03.09.26, 17:00 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 115,50 €,

Kleingruppe: 127,50 €,

Kleinstgruppe: 170,00 €

Kursnummer: 05406012

## Englisch - B1/B2

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

Lehrwerk: In Conversation 2, ab Lektion 17; Klett.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Else Maria Christensen  
Mo, 07.09.26, 09:00 Uhr  
15 U-Tage, 30 U-Std., 115,50 €,  
Kleingruppe: 127,50 €,  
Kleinstgruppe: 170,00 €  
Kursnummer: 05406008

## Spanisch 3 - A1

### Mit geringen Vorkenntnissen

¡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, ab Lektion 4; 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, 07.09.26, 18:00 Uhr  
13 U-Tage, 26 U-Std., 87,10 €,  
Kleingruppe: 99,10 €  
Kleinstgruppe: 143,00 €,  
Kursnummer: 05422001

## Spanisch 3 - 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, 07.09.26, 16:15 Uhr  
13 U-Tage, 26 U-Std., 87,10 €,  
Kleingruppe: 99,10 €,  
Kleinstgruppe: 143,00 €  
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, 03.09.26, 15:00 Uhr  
1 U-Tag, 5 U-Std., 13,40 €,  
Kleingruppe: 20,40 €,  
Kleinstgruppe: 22,00 €  
Kursnummer: 05408001

## Plattdeutscher Nachmittag

Der Plattdeutsche Nachmittag ist für alle, die gerne Platt schnackten. Die Veranstaltung findet regelmäßig am 1. Mittwochnachmittag im Monat statt und hat immer ein anderes Thema.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Marlies Mertens  
Termine jeweils 15:00 Uhr,  
1 U-Tag, 2 U-Std., 7,70 €,  
Kleingruppe: 14,70 €  
Keine Ermäßigung möglich

### Termin 1:

Mi, 02.09.26  
Kursnummer: 05426007

### Termin 2:

Mi, 07.10.26  
Kursnummer: 05426008

### Termin 3:

Mi, 04.11.26  
Kursnummer: 05426009

### Termin 4:

Mi, 02.12.26  
Kursnummer: 05426010



## Wochenendkurs: Dänisch 7 - A2

### Mit Vorkenntnissen

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. Vises? Detaillierte Informationen zum Kurseinstieg erhalten Sie direkt bei der Kursleitung unter 05441 6921.

Kurstage: 10.10., 07.11., 14.11.2026, 16.01. und 23.01.2027 jeweils von 09:15 bis 12:30 Uhr.

Lehrwerk wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else Maria Christensen

Sa, 10.10.26, 09:15 Uhr

5 U-Tage, 20 U-Std., 67,00 €,

Kleingruppe: 79,00 €,

Kleinstgruppe: 110,00 €

Kursnummer: 05403001

## Dänisch Lektüre und Grammatik - B1/B2

Wir beschäftigen uns mit aktuellen Themen aus Kultur, Politik und Zeitgeschichte. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11

Else Maria Christensen

Di, 01.09.26, 18:45 Uhr

15 U-Tage, 30 U-Std., 115,50 €,

Kleingruppe: 127,50 €,

Kleinstgruppe: 170,00 €

Kursnummer: 05403005



Foto: freepik.com

# Computer & Co.



Computer & Co.

Diepholzer Land

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

## ChatGPT entdecken – Künstliche Intelligenz im Alltag und Beruf nutzen

Künstliche Intelligenz ist längst kein Zukunftsthema mehr. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT sicher und kreativ einsetzen können. Gemeinsam erkunden wir die wichtigsten Funktionen, erproben hilfreiche Prompts (Eingaben) und besprechen Datenschutzaspekte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte USB-Stick mitbringen.

### Diepholz

Alte Realschule, Bahnhofstr. 11, R. 25 EDV  
Ursula Feuchter  
Mi, 02.09.26, 17:00 Uhr  
3 U-Tage, 6 U-Std., 24,90 €,  
Kleingruppe: 31,90 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 41,90 €  
Kursnummer: 05503005

## Computerkurs für Einsteiger/-innen



### Computer-Basiswissen

Sie lernen folgende PC-Grundlagen:

- Bedienung der zum Computer gehörenden Geräte (Tastatur, Maus, USB-Stick...)
- Grundlegendes Verständnis der Verarbeitung von Informationen
- Arbeiten mit Desktop und 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, 15.09.26, 15:00 Uhr  
4 U-Tage, 12 U-Std., 49,80 €,  
Kleingruppe: 61,80 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 74,90 €  
Kursnummer: 05501010

## 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  
Do, 14.01.27, 14:00 Uhr  
2 U-Tage, 4 U-Std., 16,60 €,  
Kleingruppe: 23,60 €  
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, 17.09.26, 14:00 Uhr  
4 U-Tage, 8 U-Std., 33,20 €,  
Kleingruppe: 40,20 €  
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, 26.11.26, 14:00 Uhr  
4 U-Tage, 12 U-Std., 49,80 €,  
Kleingruppe: 61,80 €  
Kursnummer: 05501015

## 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  
Fr, 20.11.26, 15:00 Uhr  
2 U-Tage, 4 U-Std., 16,60 €,  
Kleingruppe: 23,60 €  
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

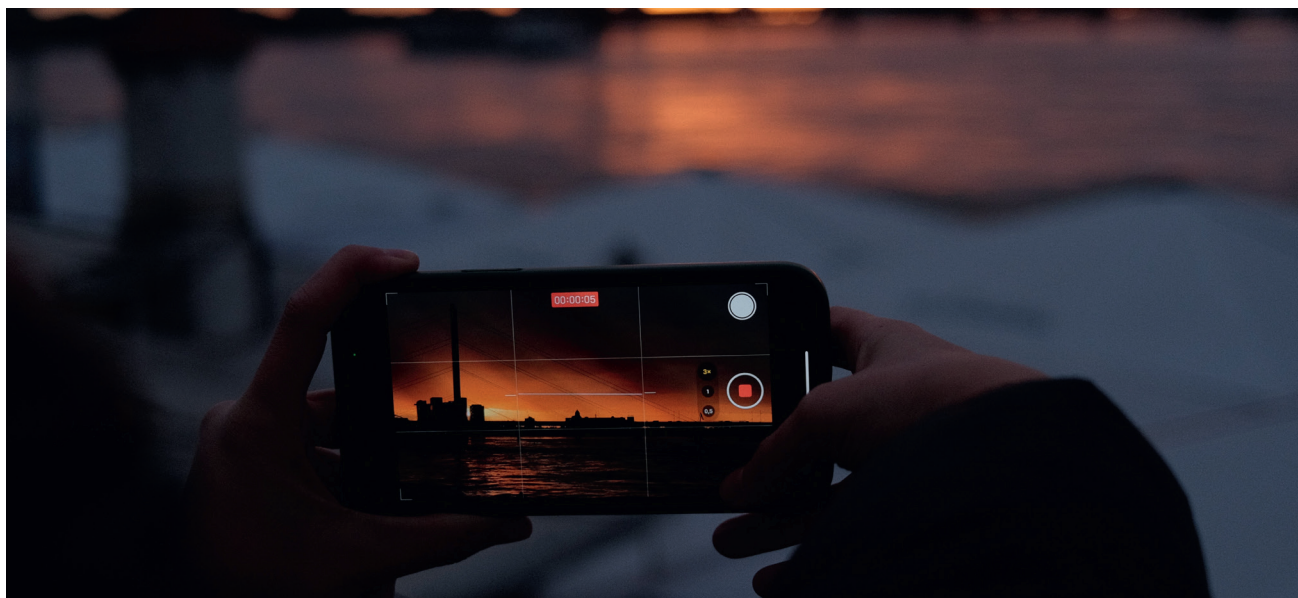
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11  
Anthony Cross  
Do, 29.10.26, 14:00 Uhr  
4 U-Tage, 8 U-Std., 33,20 €,  
Kleingruppe: 40,20 €  
Kursnummer: 05501016

## 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  
Brigitte Steffen  
Mi, 28.10.26, 18:00 Uhr  
10 U-Tage, 30 U-Std., 124,50 €,  
Kleingruppe: 136,50 €,  
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 172,50 €  
Kursnummer: 05505002



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.

### 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



## Terminunabhängig

Video-Selbstlernkurse Xpert Business  
Übersicht 131

## Mehrfache Termine

KI (Künstliche Intelligenz im Alltag)  
Terminübersicht 264

Excel Basics  
Terminübersicht 264

Die Welt der Apps für Smartphone / Tablet  
Terminübersicht 264

Geld verdienen im Internet durch Verkaufen  
Terminübersicht 264

Powerpoint beherrschen  
Terminübersicht 264

Outlook beherrschen  
Terminübersicht 264

Online bewerben zur Traumstelle  
Terminübersicht 264

Tablet statt PC und Laptop?  
Terminübersicht 264

Erstellen von Webseiten ohne  
Programmierkenntnisse  
Terminübersicht 264

Apple IOS v. Windows –  
Apple Welt verstehen  
Terminübersicht 265

## September

Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resili-  
enz (Präventionskurs)  
Di, 01.09.26 249

Stress-Löser Natur  
Di, 01.09.26 249

Spanisch 3 - B1  
Fr, 04.09.26, 18:00 Uhr 251

Schwedisch 5 - A2  
Mo, 07.09.26, 17:45 Uhr 250

Schwedisch 7 - A2  
Mo, 07.09.26, 20:00 Uhr 251

Schwedisch 2 - A2  
Mi, 09.09.26, 20:00 Uhr 250

God morgon Sverige! -  
Einstieg in die schwedische Sprache 1 - A1  
Do, 10.09.26, 08:30 Uhr 250

Schwedisch 9 - A2  
Do, 10.09.26, 19:45 Uhr 251

Tastaturtraining im Online-Unterricht  
Mo, 14.09.26, 15:00 Uhr 252

»kurz & bündig«  
Vorbereitende Buchhaltung mit DATEV  
Mo, 14.09.26, 18:00 Uhr 256

Gelassen und souverän im stressigen  
Alltag  
Mo, 14.09.26, 19:00 Uhr 249

Smarte Power im Büro - Mit KI den  
Arbeitsalltag effizienter gestalten  
Mo, 14.09.26, 18:00 Uhr 265

Präsentieren mit Wirkung - Medien, Metho-  
den und Reflexion  
Mo, 14.09.26, 20:00 Uhr 265

Entgeltabrechnung - Basics für den Einstieg  
Di, 15.09.26, 20:00 Uhr 265

Das kleine große KI ABC  
Di, 15.09.26, 10:30 Uhr 261

MS PowerPoint – Business-Präsentationen  
Di, 15.09.26, 18:30 Uhr 257

KI als Produktivitätsbooster im Büro  
Mi, 16.09.26, 10:30 Uhr 261

»kurz & bündig« Grundzüge des handels-  
rechtlichen Jahresabschlusses  
Mi, 16.09.26, 18:00 Uhr 256

MS Excel zur effektiven Datenanalyse (mit  
„KI-Hacks“)  
Mi, 16.09.26, 18:30 Uhr 257

KI Hacks und Power-Prompting im Büro  
Do, 17.09.26, 10:30 Uhr 261

MS Excel zur effektiven  
Datenvisualisierung (mit »KI-Hacks«)  
Do, 17.09.26, 18:30 Uhr 257

Hochverarbeitete Lebensmittel – verstehen,  
einordnen, bewusster entscheiden  
Do., 17.09.26, 17:30 Uhr 249

Frankreich vor den  
Präsidentchaftswahlen  
Do, 17.09.26, 19:30 Uhr 246

Vorbereitende  
Buchführung kompakt  
Do, 17.09.26, 20:00 Uhr 265

Effiziente Büroprozesse: Abläufe verstehen  
und optimieren  
Do, 17.09.26, 18:00 Uhr 265

MS Power BI – Analyse und Visualisierung  
von Daten  
Fr, 18.09.26, 18:30 Uhr 257

KI-Werkstatt Alltag  
Mo, 21.09.26, 17:30 Uhr 253

AI Facts – Einführung in generative KI-  
Modelle  
Mo, 21.09.26, 18:00 Uhr 257

Von der Eröffnungsbilanz zum Jahresab-  
schluss mit DATEV Rechnungswesen Pro  
Mo, 21.09.26, 09:00 Uhr 256

Social Media Marketing mit Instagram  
Di, 22.09.26, 10:30 Uhr 261

AI Facts –  
KI als Kreativitätsbooster  
Di, 22.09.26, 18:00 Uhr 257

Auf der Spur der Kunstfälscher  
Di, 22.09.26, 19:00 Uhr 246

Auf der Spur der  
Kunstfälscher  
Di, 22.09.26, 19:00 Uhr, 248

Fatigue verstehen – Erschöpfung bei Krebs  
gemeinsam einordnen  
Mi., 23.09.26, 18:00 Uhr 249

MS Outlook und MS Copilot (Chat)  
Mi, 23.09.26, 10:30 Uhr 261

Übersicht

online

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

AI Facts – KI im Büromanagement Mi, 23.09.26, 18:00 Uhr	257	KI-Werkstatt Sicherheit Mo, 05.10.26, 17:30 Uhr	253	»kurz & bündig« Vorbereitende Lohnabrechnung mit DATEV Mi, 14.10.26, 18:00 Uhr	256
Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO) Mi, 23.09.26, 20:00 Uhr	265	Social Media Marketing mit Instagram Mo, 05.10.26, 18:00 Uhr	258	Superhirn - Vokabeln lernen im Sekunden-takt (für Schülerinnen und Schüler) Do, 15.10.26, 16:00 Uhr	252
Canva – professioneller visueller Content Do, 24.09.26, 10:30 Uhr	261	Canva – professioneller visueller Content Mo, 05.10.26, 20:00 Uhr	258	Von Arthrose bis zum Gelenkersatz Do, 15.10.26, 19:00 Uhr	249
AI Facts – KI in der Textverarbeitung Do, 24.09.26, 18:00 Uhr	257	Vorsorgen - Sicherheit für die junge Familie Di, 06.10.26, 19:00 Uhr	246	MS Power Automate in der professionellen Anwendung Fr, 16.10.26, 10:30 Uhr	261
Fettleber - Die neue Volkskrankheit Do, 24.09.26, 19:00 Uhr	249	Go Global - dein Weg ins Auslandsjahr Di, 06.10.26, 18:00 Uhr	246	Sicherheitseinstellung für Smartphones und Tablets Sa, 17.10.26, 10:30 Uhr	264
AI Facts – KI und Tabellenkalkulation Fr, 25.09.26, 18:00 Uhr	257	Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis Di, 06.10.26, 19:30 Uhr	246	Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933– 1945 So, 18.10.26, 19:30 Uhr	246
Die Anatomie des perfekten Prompts Fr, 25.09.26, 20:00 Uhr	257	Bilder mit KI generieren Di, 06.10.26, 18:00 Uhr	253	KI-Werkstatt Ehrenamt Mo, 19.10.26, 17:30 Uhr	253
Zukunftsweisende KI-Integration Mo, 28.09.26, 09:00 Uhr	261	MS Teams im Büromanagement – Basics Di, 06.10.26, 18:30 Uhr	261	DO-IT – KI im Hausaufgabenmodus Mo, 19.10.26, 14:00 Uhr	258
»kurz & bündig« Die E-Rechnung Mo, 28.09.26, 18:00 Uhr	256	Wunschpartner Indien Mi, 07.10.26, 19:00 Uhr	246	Bewerbungen mit KI - Chancen nutzen, Stolperfallen vermeiden Mo, 19.10.26, 18:00 Uhr	265
AI Facts – 33 KI-Hacks für das Büroma- nagement Mo, 28.09.26, 18:00 Uhr	257	Musik erstellen mit KI Mi, 07.10.26, 18:00 Uhr	253	Word - digitale Textverarbeitung im Büroalltag Mo, 19.10.26, 20:00 Uhr	265
AI Facts – Prompting, das wirkt Di, 29.09.26, 18:00 Uhr	257	»kurz & bündig« DATEV BWA - Erstellung und Interpretation der Ergebnisse Mi, 07.10.26, 18:00 Uhr	256	DO-IT – KI für perfekte Referate und Präsentationen Di, 20.10.26, 14:00 Uhr	258
CapCut Einführungskurs Mi, 30.09.26, 18:00 Uhr	253	Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit Mi, 07.10.26, 18:00 Uhr	258	KI Assistenzen im Büromanagement Di, 20.10.26, 10:30 Uhr	261
MS Excel – Power-Techniken im Büro Mi, 30.09.26, 18:30 Uhr	261	KI-gestützte Markt- und Wettbewerbsanalyse Mi, 07.10.26, 20:00 Uhr	258	Einstieg in die Finanzbuchhaltung Di, 20.10.26, 18:00 Uhr	265
STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen Mi, 30.09.26, 19:30 Uhr	246	Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner Do, 08.10.26, 19:00 Uhr	252	Smarte Power im Büro - Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten Di, 20.10.26, 20:00 Uhr	265
<b>Oktober</b>		MS Word & Outlook für Geschäftskorres- pondenz mit KI Hacks Do, 08.10.26, 10:30 Uhr	261	DO-IT – KI in MINT Fächern Mi, 21.10.26, 14:00 Uhr	258
Superhirn - Namen und Gesichter merken Do, 01.10.26, 19:00 Uhr	252	Canva Visual Suite & Affinity – das Power-Duo Mo, 12.10.26, 09:00 Uhr	261	Für junge Familien: Einstieg in die finanzielle (Alters)Vorsorge Mi, 21.10.26, 19:00 Uhr	246
AI Facts – MS Word und MS Copilot (Add In) Do, 01.10.26, 18:00 Uhr	257	Deutsch-jüdische und israelische Literatur Mo, 12.10.26, 19:30 Uhr	246	Stop the Scroll – Perfekte Hooks für maxi- male Aufmerksamkeit Mi, 21.10.26, 10:30 Uhr	261
Microsoft Copilot – Schnupperkurs Fr, 02.10.26, 18:00 Uhr	253	Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf? Di, 13.10.26, 19:30 Uhr	246		
AI Facts – MS Excel und MS Copilot (Add In) Fr, 02.10.26, 18:00 Uhr		Microsoft Copilot in der Praxis Mi, 14.10.26, 18:00 Uhr	253		
Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz? Mo, 05.10.26, 19:30 Uhr	246				



Einsamkeit als Gesundheitsrisiko Do, 22.10.26, 19:00 Uhr	249	Innere Balance trotz vollem Alltag Mo., 02.11.26, 19:00 Uhr	249	Mit etwas Bodenkunde zum prächtigen Garten Mi, 04.11.26, 19:00 Uhr	246
Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt Do, 22.10.26, 19:00 Uhr	252	Tastaturtraining im Online-Unterricht Mo, 02.11.26, 18:00 Uhr	252	KI-Videos erstellen Do, 05.11.26, 18:00 Uhr	253
Canva Workshop Do, 22.10.26, 18:00 Uhr	253	Kosten- und Leistungsrechnung (XP) Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr	255	MS Copilot & MS Copilot Chat Sa, 07.11.26, 10:00 Uhr	262
DO-IT – KI zum Sprachenlernen Do, 22.10.26, 14:00 Uhr	258	Personalwirtschaft (XP) Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr	255	MS Copilot und einfache Agents Sa, 07.11.26, 14:00 Uhr	262
Virale Reels – Konzepte, Dramaturgie & Reichweite Do, 22.10.26, 10:30 Uhr	261	Betriebliche Steuerpraxis (XP) Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr	255	Trump und die MAGA-Bewegung So, 08.11.26, 19:30 Uhr	246
Informationsmanagement im Büroalltag Do, 22.10.26, 18:00 Uhr	265	Controlling (XP) Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr	255	Digitalisierung in Buchhaltung und Lohn- abrechnung am Beispiel von Lexoffice/ Lexware Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr	256
Einführung in die Buchführung Do, 22.10.26, 20:00 Uhr	265	Bilanzierung (XP) Di, 03.11.26, 18:30 Uhr	255	Excel im Büroalltag - professionell kalku- lieren und visualisieren Mo, 09.11.26, 20:00 Uhr	265
WordPress – einfach genial & genial ein- fach Sa, 24.10.26, 10:00 Uhr	262	Lohn und Gehalt 1 (XP) Di, 03.11.26, 18:30 Uhr	255	Personalbezogene Aufgaben im Büro - kompakt & praxisnah Mo, 09.11.26, 18:00 Uhr	265
Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji So, 25.10.26, 19:30 Uhr	246	Lohn und Gehalt 2 (XP) Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr	255	Wie einfach kann ein lebendes System sein? Di, 10.11.26, 19:30 Uhr	247
KI für Fortgeschrittene Di, 27.10.26, 18:00 Uhr	253	Lohn und Gehalt 3 mit DATEV (XP) Di, 03.11.26, 18:30 Uhr	255	Sprachen lernen mit KI Di, 10.11.26, 18:00 Uhr	253
Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI Mi, 28.10.26, 19:30 Uhr	252	Finanzwirtschaft (XP) Di, 03.11.26, 18:30 Uhr	255	E-Rechnung verstehen und umsetzen kompakt Di, 10.11.26, 20:00 Uhr	265
Vorbereitung auf die Ausbildereignungs- prüfung (AEVO) Mi, 28.10.26, 18:00 Uhr	265	Finanzbuchführung 1 (XP) Di, 03.11.26, 18:30 Uhr	255	Rational investieren – Eine Einführung in Aktien und ETFs Di, 10.11.26, 18:00 Uhr	247
Investieren in Aktien, ETF & Co. - Grundla- genwissen Börse Mi, 28.10.26, 19:00 Uhr	246	Finanzbuchführung 2 (XP) Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr	255	Projektmanagement kompakt - Kleinprojekte erfolgreich umsetzen Di, 10.11.26, 18:00 Uhr	265
Schöner wohnen - Umweltfreundlich renovieren Do, 29.10.26, 19:00 Uhr	246	Finanzbuchführung 3 mit DATEV (XP) Di, 03.11.26, 18:30 Uhr	255	MS Excel zur effektiven Datenanalyse – mit KI Hacks Mi, 11.11.26, 18:30 Uhr	262
Kreatives Malen - Entspannung mit Farben Do, 29.10.26, 19:30 Uhr	248	Einnahmen-Überschussrechnung (XP) Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr	255	SITIOS DESCONOCIDOS DE LA UNESCO EN ESPAÑA Do, 12.11.26, 19:00 Uhr	250
5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis Sa, 31.10.26, 09:00 Uhr	252	Kosten- und Leistungsrechnung (XP) Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr	255	Superhirn - Vokabeln lernen im Sekunden- takt (für Schülerinnen und Schüler Do, 12.11.26, 16:00 Uhr	252
<b>November</b>		Brot, Wein und Design: Die Tafel als Bühne der Gesellschaft Di, 03.11.26, 19:00 Uhr	248	Vertiefende Buchhaltung Do, 12.11.26, 20:00 Uhr	265
Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer? Mo, 02.11.26, 19:30 Uhr	246	Fit bis ins hohe Alter - Das Essen und das Leben der Hundertjährigen Mi, 04.11.26, 19:00 Uhr	249	Kosten- und Leistungsrechnung Do, 12.11.26, 18:00 Uhr	265
		Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas Mi, 04.11.26, 19:30 Uhr	250	Social Media Marketing mit Instagram Sa, 14.11.26, 10:00 Uhr	258
		KI Avatare Mi, 04.11.26, 18:00 Uhr	253		
		MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung mit KI Hacks Mi, 04.11.26, 18:30 Uhr	262		

Canva – Professionelle Design- und Content-Workflows Sa, 14.11.26, 14:00 Uhr	258	BWL-Grundlagen für Nichtkaufleute (mit praktischen Fallstudien) Mo, 30.11.26, 09:00 Uhr	256	Canva – Professionelle Design- u. Content Workflows 2027 Mi, 16.12.26, 18:30 Uhr	262
Einführung in Chat GPT Mo, 16.11.26, 18:00 Uhr	253	<b>Dezember</b>		<b>Januar</b>	
KI-Werkstatt Gesundheit Mo, 16.11.26, 17:30 Uhr	253	Richtig streiten Di, 01.12.26, 19:00 Uhr	247	Die Bischofskirche von Ostia So, 10.01.27, 19:30 Uhr	247
MS Teams in der Büro- und Projektorganisation – Special Mo, 16.11.26, 18:30 Uhr	262	Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemiegeschichte auf dem Lande: Mi, 02.12.26, 19:30 Uhr	247	Einführung in die Warenwirtschaft mit Lexware Mo, 11.01.27, 09:00 Uhr	256
Vom Fresko zum Video-Mapping: Wenn Wände Geschichten erzählen Di, 17.11.26, 19:00 Uhr	248	Hacking - Wie digitale Angriffe ablaufen Mi, 02.12.26, 19:00 Uhr	252	Bewegung in Stein: Skulptur zwischen Stillstand und Dynamik Di, 12.01.27, 19:00 Uhr	248
Schnupperkurs Microsoft Access Mi, 18.11.26, 18:00 Uhr	253	Niereninsuffizienz Do, 03.12.26, 19:00 Uhr	249	MS Teams – Zentrale Plattform für digitale Zusammenarbeit Mi, 13.01.27, 18:30 Uhr	259
Franz Kafka und Prag Do, 19.11.26, 19:30 Uhr	248	Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike Fr, 04.12.26, 19:30 Uhr	247	Schönheit der Astrophysik Mi, 13.01.27, 19:30 Uhr	247
Harninkontinenz Do, 19.11.26, 19:00 Uhr	249	Agiles Projektmanagement mit Scrum - mit KI gestützter Assistenz Sa, 05.12.26, 09:30 Uhr	262	MS Planner – Aufgaben strukturiert steuern Fr, 15.01.27, 18:00 Uhr	259
MS Outlook – Power Workflows im Büromanagement Fr, 20.11.26, 18:30 Uhr	258	Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co. 2027 Mo, 07.12.26, 09:00 Uhr	262	MS Lists – strukturiertes Informationstracking Fr, 15.01.27, 20:00 Uhr	259
KI-Assistenten selbst bauen Mo, 23.11.26, 18:00 Uhr	253	Prompting in der Praxis: Struktur, Kontext und Qualität Mo, 07.12.26, 18:30 Uhr	262	Social Media Marketing mit Instagram Mo, 18.01.27, 10:30 Uhr	262
MS Excel – Datenanalyse mit KI-Hacks und Power Query Mo, 23.11.26, 18:30 Uhr	258	Licht aus! Die Entdeckung der Nacht in der Kunst Di, 08.12.26, 19:00 Uhr	248	KI-Werkstatt Souverän Mo, 18.01.27, 17:30 Uhr	253
Rausch der Bewegung: Wie Technik unsere Wahrnehmung beschleunigte Di, 24.11.26, 19:00 Uhr	247	Künstliche Intelligenz und ihre Schwachstellen Mi, 09.12.26, 19:00 Uhr	252	Integration von DATEV-Lösungen in Entgeltabrechnung, Auftragsbearbeitung und Rechnungswesen Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr	256
Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe Di, 24.11.26, 19:30 Uhr	247	Social Media Marketing mit Instagram 2027 Mi, 09.12.26, 18:30 Uhr	262	MS Word und MS Copilot Di, 19.01.27, 10:30 Uhr	262
Webseiten mit KI erstellen Do, 26.11.26, 18:00 Uhr	253	Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek Do, 10.12.26, 19:30 Uhr	248	Stress & Ernährung: Der Einfluss von Stresshormonen Mi, 20.01.27, 19:00 Uhr	249
MS Excel – Datenvisualisierung mit KI-Hacks und Pivot Fr, 27.11.26, 18:30 Uhr	259	Longevity 2026 – Wird Altern eine behandelbare Erkrankung? Do, 10.12.26, 19:00 Uhr	249	Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht Mi, 20.01.27, 19:30 Uhr	247
Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit So, 29.11.26, 19:30 Uhr	247	MS Project – klassisches Projektmanagement mit KI-Unterstützung Sa, 12.12.26, 09:30 Uhr	262	Canva – professioneller visueller Content Mi, 20.01.27, 10:30 Uhr	263
KI-Werkstatt Kreativ Mo, 30.11.26, 17:30 Uhr	253	Prompt Engineering: systematisch mit KI arbeiten Mo, 14.12.26, 18:30 Uhr	262	Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister Mi, 20.01.2027, 19:00 Uhr	250
Prompting Essentials: Wirksam mit KI kommunizieren Mo, 30.11.26, 18:30 Uhr	259			MS Excel und MS Copilot Do, 21.01.27, 10:30 Uhr	263
Gold & Co. - Was Anleger/innen über Edelmetalle wissen sollten Mo, 30.11.26, 18:00 Uhr	247			Social Media Marketing mit Instagram 2027 Sa, 23.01.27, 17:00 Uhr	263



Adobe InDesign 2027 – professionelles Layout und Satz Mo, 25.01.27, 18:30 Uhr	259	Microsoft 365 - Zusammenarbeit & Pro- duktivitätssteigerung 2027 Mo, 08.02.27, 09:00 Uhr	263
Antientzündliche Ernährung Di, 26.01.27, 18:00 Uhr	249	MS Outlook – Full-Power-Workflows 2027 Di, 09.02.27, 18:30 Uhr	263
Wann ist ein Kunstwerk eigentlich fertig? Di, 26.01.27, 19:00 Uhr	248	Scrum – Einführung in agiles Projektma- nagement Mi, 10.02.27, 18:30 Uhr	259
Adobe Illustrator 2027 – Vektorgrafiken gestalten Mi, 27.01.27, 18:30 Uhr	259	MS OneNote für Selbst- und Teamorganisation Mo, 15.02.27, 10:30 Uhr	263
Adobe Photoshop 2027 – professionelle Bildbearbeitung Fr, 29.01.27, 18:30 Uhr	259	Prompting – professionell mit KI arbeiten Di, 16.02.27, 10:30 Uhr	263
Canva – Professionelle Design- und Con- tent-Workflows 2027 Sa, 30.01.27, 17:00 Uhr	263	MS Project – Aufbaukurs für professionelle Projektsteuerung Fr, 19.02.27, 18:30 Uhr	260
<b>Februar</b>		MS Planner in Projekten für maximale Effi- zienz 2027 Fr, 19.02.27, 18:30 Uhr	263
Einstieg in die schwedische Sprache Mo, 01.02.27, 09:00 Uhr	251	MS Copilot Chat & MS Copilot 2027 Sa, 20.02.27, 18:00 Uhr	263
Die Anatomie des perfekten Prompts Mo, 01.02.27, 18:30 Uhr	263	MS Copilot Studio 2027 – Automatisierungen Sa, 27.02.27, 18:00 Uhr	263
MS Project - Einstieg in professionelles Projektmanagement Fr, 05.02.27, 18:30 Uhr	259		



Foto: pixabay.com

## Web-Vorträge

Dauer der Vorträge jeweils 1 - 3 U-Std. Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die website [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de). Dort finden Sie auch ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen.

Die Online-Vorträge unserer Bildungspartner vhs.wissen live und VHS Böblingen werden organisatorisch gesondert durchgeführt. Bitte beachten Sie daher folgende Hinweise: Die Anmeldung zu den Veranstaltungen erfolgt über unsere Homepage: [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de). Als Zahlungsart steht ausschließlich das SEPA-Lastschriftverfahren zur Verfügung. Mit Anmeldeschluss erhalten Sie automatisch die Zugangsdaten zur Veranstaltung. Sollte die Veranstaltung aufgrund technischer Probleme seitens des Veranstalters nicht wie geplant durchgeführt werden können, wird das Teilnahmeentgelt automatisch erstattet. Bei individuellen technischen Problemen auf Seiten der Teilnehmenden ist eine Erstattung leider nicht möglich. Bitte stellen Sie daher sicher, dass Sie über die erforderliche technische Ausstattung sowie eine stabile Internetverbindung verfügen.

### Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

Do, 17.09.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100019

### STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Mi, 30.09.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100003

### Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

Mo, 05.10.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100020

### Go Global - dein Weg ins Auslandsjahr

Di, 06.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 8,00 €  
Kursnummer: 00102002

### Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis

Di, 06.10.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100004

### Vorsorgen - Sicherheit für die junge Familie

Di, 06.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23103003

### Wunschpartner Indien

Mi, 07.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100024

### Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Mo, 12.10.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100005

### Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Di, 13.10.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100006

### Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933-1945

So, 18.10.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100007

### Für junge Familien: Einstieg in die finanzielle (Alters)Vorsorge

Mi, 21.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23105004

### Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

So, 25.10.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100009

### Investieren in Aktien, ETF & Co. - Grundlagenwissen Börse

Mi, 28.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23105003

### Schöner wohnen - Umweltfreundlich renovieren

Do, 29.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23104001

### Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Mo, 02.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100010

### Mit etwas Bodenkunde zum prächtigen Garten

Mi, 04.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 23110002

### Trump und die MAGA-Bewegung

So, 08.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100011

## Wie einfach kann ein lebens- des System sein?

Di, 10.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100012

## Rational investieren – Eine Einführung in Aktien und ETFs

Di, 10.11.26, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 6 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00103001

## Rausch der Bewegung: Wie Technik unsere Wahrneh- mung beschleunigte

Di, 24.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100032

## Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Di, 24.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100013

## Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männ- lichkeit

So, 29.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100014

## Gold & Co. - Was Anleger/- innen über Edelmetalle wissen sollten

Mo, 30.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 12,50 €  
Kursnummer: 00103002

## Richtig streiten

Di, 01.12.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100033

## Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande

Mi, 02.12.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100022

## Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zei- terfahrungen in der Antike

Fr, 04.12.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100015

## Die Bischofskirche von Ostia

So, 10.01.27, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100016

## Schönheit der Astrophysik

Mi, 13.01.27, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100017

## Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Mi, 20.01.27, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00100018



## Web-Vorträge in Kooperation mit vhs wissen live und der VHS Böblingen

Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die website [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de).

Die Online-Vorträge unserer Bildungspartner vhs.wissen live und VHS Böblingen werden organisatorisch gesondert durchgeführt. Bitte beachten Sie daher folgende Hinweise: Die Anmeldung zu den Veranstaltungen erfolgt über unsere Homepage: [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de). Als Zahlungsart steht ausschließlich das SEPA-Lastschriftverfahren zur Verfügung. Mit Anmeldeschluss erhalten Sie automatisch die Zugangsdaten zur Veranstaltung. Sollte die Veranstaltung aufgrund technischer Probleme seitens des Veranstalters nicht wie geplant durchgeführt werden können, wird das Teilnahmeentgelt automatisch erstattet. Bei individuellen technischen Problemen auf Seiten der Teilnehmenden ist eine Erstattung leider nicht möglich. Bitte stellen Sie daher sicher, dass Sie über die erforderliche technische Ausstattung sowie eine stabile Internetverbindung verfügen.

### Auf der Spur der Kunstfälscher

Di, 22.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
T00200005

### Brot, Wein und Design: Die Tafel als Bühne der Gesellschaft

Di, 03.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
T00200007

### Vom Fresko zum Video-Mapping: Wenn Wände Geschichten erzählen

Di, 17.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00200008

### Franz Kafka und Prag

Do, 19.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00200003

### Licht aus! Die Entdeckung der Nacht in der Kunst

Di, 08.12.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00200009

### Rubens oder Rembrandt? Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek

Do, 10.12.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00200004

### Bewegung in Stein: Skulptur zwischen Stillstand und Dynamik

Di, 12.01.27, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00200010

### Wann ist ein Kunstwerk eigentlich fertig?

Di, 26.01.27, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00200011

## Weitere Online-Veranstaltungen:

### Kreatives Malen - Entspannung mit Farben

#### Onlinekurs - Malen von zu Hause aus!

Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit vom Alltag: In diesem Onlinekurs entdecken Sie kreatives Malen als entspannenden Ausgleich. Ohne Vorkenntnisse gestalten Sie mit Farben und eigenen Ideen Ihre persönlichen Bilder ganz bequem von zu Hause aus. Als Kursleiterin begleite ich Sie an sechs Abenden in einer Kleingruppe. Schritt für Schritt beim kreativen Arbeiten und gebe Anregungen zu Farben und Techniken. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist die Wirkung von Farben und wie diese unsere Stimmung und Wahrnehmung beeinflussen können.

Do, 29.10.26, 19:30 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 52,20 €  
Kursnummer: 00207001



Foto: pexels.com

 Ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)



## Web-Vorträge

Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über die webseite [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de).

Die Online-Vorträge unserer Bildungspartner vhs.wissen live und VHS Böblingen werden organisatorisch gesondert durchgeführt. Bitte beachten Sie daher folgende Hinweise: Die Anmeldung zu den Veranstaltungen erfolgt über unsere Homepage: [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de). Als Zahlungsart steht ausschließlich das SEPA-Lastschriftverfahren zur Verfügung. Mit Anmeldeschluss erhalten Sie automatisch die Zugangsdaten zur Veranstaltung. Sollte die Veranstaltung aufgrund technischer Probleme seitens des Veranstalters nicht wie geplant durchgeführt werden können, wird das Teilnahmeentgelt automatisch erstattet. Bei individuellen technischen Problemen auf Seiten der Teilnehmenden ist eine Erstattung leider nicht möglich. Bitte stellen Sie daher sicher, dass Sie über die erforderliche technische Ausstattung sowie eine stabile Internetverbindung verfügen.

### Fettleber - Die neue Volkskrankheit

Do, 24.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00303006

### Fit bis ins hohe Alter - Das Essen und das Leben der Hundertjährigen

Mi, 04.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00303009

### Longevity 2026 – Wird Altern eine behandelbare Erkrankung?

Do, 10.12.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00303012

### Von Arthrose bis zum Gelenkersatz

Do, 15.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00303007

### Harninkontinenz

Do, 19.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00303010

### Stress & Ernährung: Der Einfluss von Stresshormonen

Mi, 20.01.27, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00303013

### Einsamkeit als Gesundheitsrisiko

Do, 22.10.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 5,00 €  
Kursnummer: 00303008

### Niereninsuffizienz

Do, 03.12.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00303011

### Antientzündliche Ernährung

Di, 26.01.27, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00303014

## Weitere Online-Veranstaltungen:

### Stress-Löser Natur

Steve & Julia Windisch  
Di, 01.09.26  
8 U-Tage, 11 U-Std., 149,00 €  
Kursnummer: 00303005

### Hochverarbeitete Lebensmittel – verstehen, einordnen, bewusster entscheiden

Do, 17.09.26, 17:30 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00305001

### Innere Balance trotz vollem Alltag

Steve & Julia Windisch  
Mo, 02.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 9,00 €  
Kursnummer: 00303004

### Selbstlernkurs: Innere Stärke dank Resilienz (Präventionskurs)

Steve & Julia Windisch  
Di, 01.09.26  
8 U-Tage, 11 U-Std., 149,00 €  
Kursnummer: 00301006

### Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Steve & Julia Windisch  
Mo, 14.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 9,00 €  
Kursnummer: 00303003

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

Jana Jeske  
Di, 03.11.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00305002

### Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Steve & Julia Windisch  
Mo, 14.09.26, 19:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 9,00 €  
Kursnummer: 00303003

### Fatigue verstehen – Erschöpfung bei Krebs gemeinsam einordnen

Krebsberatungsstelle IGEL e.V.  
Mi, 23.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 1 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00303001

 Ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)

## Web-Vorträge

Anmeldung bitte bis 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn über unsere Webseite [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de). Dort finden Sie auch weitere Informationen zu den Vorträgen.

Die Online-Vorträge unserer Bildungspartner vhs.wissen live und VHS Böblingen werden organisatorisch gesondert durchgeführt. Bitte beachten Sie daher folgende Hinweise: Die Anmeldung zu den Veranstaltungen erfolgt über unsere Homepage: [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de). Als Zahlungsart steht ausschließlich das SEPA-Lastschriftverfahren zur Verfügung. Mit Anmeldeschluss erhalten Sie automatisch die Zugangsdaten zur Veranstaltung. Sollte die Veranstaltung aufgrund technischer Probleme seitens des Veranstalters nicht wie geplant durchgeführt werden können, wird das Teilnahmeentgelt automatisch erstattet. Bei individuellen technischen Problemen auf Seiten der Teilnehmenden ist eine Erstattung leider nicht möglich. Bitte stellen Sie daher sicher, dass Sie über die erforderliche technische Ausstattung sowie eine stabile Internetverbindung verfügen.

### Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Joachim Grezga  
Mi, 04.11.26, 19:30 Uhr  
1 U-Tage, 2 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00405002

### SITIOS DESCONOCIDOS DE LA UNESCO EN ESPAÑA In spanischer Sprache

Elisa Catalá Alonso de Medina  
Do, 12.11.26, 19:00 Uhr  
entgeltfrei  
Kursnummer: 00422002

### Vokabellernen: Tipps vom Gedächtnisweltmeister

Dr. Johannes Mallow  
Mi, 20.01.27, 19:00 Uhr  
1 U-Tage, 1 U-Std., 5,00 €  
Kursnummer: 00405001

## 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

God morgon Sverige! Magst du schon am frühen Morgen eintauchen in das Land der Seen und Elche, viel erfahren über Bullerbü, IKEA und die Königinnen Silvia und Lucia? Diese so melodisch klingende Sprache von Grund auf erlernen und zu erfahren, warum köttbullar „schöttbullar“ ausgesprochen werden? In diesem Kurs erlernst Du einen soliden Wortschatz mit grundlegenden grammatischen Elementen, kannst über Menschen und den Alltag berichten und Dich in einfachen Gesprächen, z.B. beim Einkaufen oder Essen im Restaurant 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.

Bettina Dreyer  
Do, 10.09.26, 08:30 Uhr  
12 U-Tage, 20 U-Std., 114,00 €  
Kursnummer: 00426006

### Schwedisch 2 - A2

#### Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen

Hejsan! Du hast Schwedisch mindestens 2 Jahre lang gelernt und möchtest nun Deine Kenntnisse vertiefen? Lernen, sich 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 4; Groa.

Bettina Dreyer  
Mi, 09.09.26, 20:00 Uhr  
12 U-Tage, 20 U-Std., 114,00 €  
Kursnummer: 00426008

### Schwedisch 5 - 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 8; Groa.

Bettina Dreyer  
Mo, 07.09.26, 17:45 Uhr  
12 U-Tage, 20 U-Std., 114,00 €  
Kursnummer: 00426009



## Schwedisch 7 - A2

### Für Interessierte mit fortgeschrittenen Kenntnissen

Hej igen! Du hast sehr gute Vorkenntnisse von mindestens 4 Jahren 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, eigene Texte zu verfassen können und Dich in 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.

Bettina Dreyer

Mo, 07.09.26, 20:00 Uhr  
12 U-Tage, 20 U-Std., 114,00 €  
Kursnummer: 00426005

## Schwedisch 9 - A2

### Für Interessierte mit guten Vorkenntnissen

Hej hej! Du hast bereits 4 - 5 Jahre lang Schwedisch gelernt, 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. Willkommen!

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, 10.09.26, 19:45 Uhr  
12 U-Tage, 20 U-Std., 114,00 €  
Kursnummer: 00426003

## Spanisch 3 - 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 in das B1-Niveau einsteigen möchten. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen. Lehrwerk: Impresiones B1, ab Lektion 2; Hueber. Und der dazugehörige Intensivtrainer.

Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues

Fr, 04.09.26, 18:00 Uhr  
13 U-Tage, 26 U-Std., 100,10 €,  
Kleingruppe: 112,10 €,  
Kleinstgruppe: 148,00 €  
Kursnummer: 00422615

## Online-Bildungsurlaub

Detaillierte Informationen zu unseren Bildungsurlauben auf Seite 81.

## Einstieg in die schwedische Sprache

Bettina Dreyer

Mo, 01.02.27, 09:00 Uhr  
Kursnummer: U00426007



Foto: pexels.com

# 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](http://www.vhs-diepholz.de). Dort finden Sie auch weitere Informationen zum Web-Vortrag. Die Web-Vorträge sind entgeltfrei

### Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Prof. Dr. Ute Schmid  
Mi, 28.10.26, 19:30 Uhr  
Kursnummer: 00503006

### Hacking - Wie digitale Angriffe ablaufen

Dr. David Bove  
Mi, 02.12.26, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00503016

### Künstliche Intelligenz und ihre Schwachstellen

Dr. Nicolas Müller  
Mi, 09.12.26, 19:00 Uhr  
Kursnummer: 00503017

## 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, 02.11.26, 18:00 Uhr  
6 U-Tage, 12 U-Std., 61,80 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 86,80 €  
zzgl. 22,36 € für das Lehrbuch oder 10,73 € als PDF-Download;  
Max. 8 TN  
Kursnummer: 00502001

#### für Kinder ab dem 7. Lebensjahr

Mo, 14.09.26, 15:00 Uhr  
7 U-Tage, 14 U-Std., 72,10 €, Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 92,10 €, 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

### Superhirn - Namen und Gesichter merken

Do, 01.10.26, 19:00 Uhr  
Anmeldung bis 27.09.2026  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00503009

### Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Do, 08.10.26, 19:00 Uhr  
Anmeldung bis 04.10.2026  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00503010

### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekudentakt (für Schülerinnen und Schüler)

Termin 1:  
Do, 15.10.26, 16:00 Uhr  
Anmeldung bis 11.10.2026  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00503007

Termin 2:  
Do, 12.11.26, 16:00 Uhr  
Anmeldung bis 08.11.2026  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00503008

### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Sa, 31.10.26, 09:00 Uhr  
Anmeldung bis 27.10.2026  
1 U-Tag, 10 U-Std., 60,00 €  
Kursnummer: 00503012

### Superhirn - Vokabeln lernen im Sekudentakt

Do, 22.10.26, 19:00 Uhr  
Anmeldung bis 18.10.2026  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00503011

**Moderation der folgenden 12 Veranstaltungen:**  
Tatyana Sarasa

## CapCut Einführungskurs

Anmeldung bis 23.09.2026  
Mi, 30.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 27,00 €  
Kursnummer: 00503096

## Microsoft Copilot – Schnupperkurs

Anmeldung bis 25.09.2026  
Fr, 02.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 27,00 €  
Kursnummer: 00503099

## Bilder mit KI generieren

Anmeldung bis 29.09.2026  
Di, 06.10.26, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 5 U-Std., 50,00 €  
Kursnummer: 00503090

## Musik erstellen mit KI

Anmeldung bis 30.09.2026  
Mi, 07.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 27,00 €  
Kursnummer: 00503093

## Microsoft Copilot in der Praxis

Anmeldung bis 07.10.2026  
Mi, 14.10.26, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 8 U-Std., 70,00 €  
Kursnummer: 00503100

## Canva Workshop

Anmeldung bis 15.10.2026  
Do, 22.10.26, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 5 U-Std., 50,00 €  
Kursnummer: 00503091

## KI für Fortgeschrittene

Anmeldung bis 20.10.2026  
Di, 27.10.26, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 5 U-Std., 50,00 €  
Kursnummer: 00503094

## KI Avatare

Anmeldung bis 28.10.2026  
Mi, 04.11.26, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 5 U-Std., 50,00 €  
Kursnummer: 00503097

## KI-Videos erstellen

Anmeldung bis 29.10.2026  
Do, 05.11.26, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 8 U-Std., 70,00 €  
Kursnummer: 00503092

## Sprachen lernen mit KI

Anmeldung bis 03.11.2026  
Di, 10.11.26, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 6 U-Std., 70,00 €  
Kursnummer: 00503101

## Einführung in Chat GPT

Mo, 16.11.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 27,00 €  
Kursnummer: 00503102

## Schnupperkurs Microsoft Access

Mi, 18.11.26, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 70,00 €  
Kursnummer: 00503098

## KI-Assistenten selbst bauen

Mo, 23.11.26, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 8 U-Std., 70,00 €  
Kursnummer: 00503095

## Webseiten mit KI erstellen

Do, 26.11.26, 18:00 Uhr  
3 U-Tage, 9 U-Std., 70,00 €  
Kursnummer: 00503103

**Moderation der KI-Werkstatt**  
Arno S. Schimmelpfennig

## KI-Werkstatt Alltag

Mo, 21.09.26, 17:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00503013

## KI-Werkstatt Sicherheit

Mo, 05.10.26, 17:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00503014

## KI-Werkstatt Ehrenamt

Mo, 19.10.26, 17:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00503021

## KI-Werkstatt Gesundheit

Mo, 16.11.26, 17:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00503022

## KI-Werkstatt Kreativ

Arno S. Schimmelpfennig  
Mo, 30.11.26, 17:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00503025

## KI-Werkstatt Souverän

Arno S. Schimmelpfennig  
Mo, 18.01.27, 17:30 Uhr  
1 U-Tag, 3 U-Std., 25,00 €  
Kursnummer: 00503026



## 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 26.10.2026 bis 30.10.2026, 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](http://www.xpert-business.eu)**

### Durchführungsgarantie für ALLE Kurse im Xpert Business LernNetz

#### Finanzbuchführung 1 (XP)

Di, 03.11.26, 18:30 Uhr  
24 U-Tage, 64 U-Std., 345,00 €  
Kursnummer: 00504032

#### Lohn und Gehalt 2 (XP)

Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr  
22 U-Tage, 59 U-Std., 320,00 €  
Kursnummer: 00504038

#### Einnahmen-Überschussrechnung (XP)

Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr  
11 U-Tag, 29 U-Std., 175,00 €  
Kursnummer: 00504046

#### Finanzbuchführung 2 (XP)

Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr  
22 U-Tage, 59 U-Std., 320,00 €  
Kursnummer: 00504033

#### Lohn und Gehalt 3 mit DATEV (XP)

Di, 03.11.26, 18:30 Uhr  
16 U-Tage, 43 U-Std., 255,00 €  
Kursnummer: 00504039

#### Bilanzierung (XP)

Di, 03.11.26, 18:30 Uhr  
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €  
Kursnummer: 00504042

#### Finanzbuchführung 3 mit DATEV (XP)

Di, 03.11.26, 18:30 Uhr  
16 U-Tage, 43 U-Std., 255,00 €  
Kursnummer: 00504034

#### Personalwirtschaft (XP)

Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr  
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €  
Kursnummer: 00504040

#### Finanzwirtschaft (XP)

Di, 03.11.26, 18:30 Uhr  
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €  
Kursnummer: 00504035

#### Kosten- und Leistungsrechnung (XP)

Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr  
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €  
Kursnummer: 00504036

#### Betriebliche Steuerpraxis (XP)


Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr  
22 U-Tage, 59 U-Std., 320,00 €  
Kursnummer: 00504041

#### Lohn und Gehalt 1 (XP)

Di, 03.11.26, 18:30 Uhr  
24 U-Tage, 64 U-Std., 345,00 €  
Kursnummer: 00504037

#### Controlling (XP)

Mo, 02.11.26, 18:30 Uhr  
20 U-Tage, 53 U-Std., 295,00 €  
Kursnummer: 00504045

 Ausführliche Beschreibungen der Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.vhs-diepholz.de](http://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) selbständig 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)

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €  
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

### 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) 3

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

### 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) 3

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

### Einnahmen-Überschussrechnung (XP)

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

### Betriebliche Steuerpraxis (XP)

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

### Finanzwirtschaft (XP)

20 U-Tage, 53 U-Std., 225,00 €  
Kursnummer: 00504072



## Weitere Selbstlernkurse

### Xpert Digital Competence Pass - modulweise

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. Weitere Informationen auf unserer Homepage.

Folgende Module können belegt werden:

Xpert DCP® – IKT Grundlagen: IKT Basiskompetenzen / Internet & Sicherheit / Computer-Ethik

Xpert DCP® – Office Grundlagen: Dokumente / Tabellen / Präsentationen / Adäquate Inhaltsaufbereitung

Xpert DCP® – Digitale Zusammenarbeit: Online Kommunikation / Kollaborative Datennutzung – Cloud-Computing / Mobiles Arbeiten

Xpert DCP® – Datenverwaltung: Arbeit mit Daten / Kalkulation / Statistik und Präsentation

Xpert DCP® – Professionelle Dokumente: Vorwissenschaftliches Arbeiten (Zitieren, Quellen,...) / Verzeichnisse / Layout

Gebühr je Modul

Online

Di, 01.09.26

30,00 €

Kursnummer: 00500009

## 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.

### »kurz & bündig« Vorbereitende Buchhaltung mit DATEV

**in Kooperation mit der VHS Gerlingen**  
Behandelt wird die Datenaufbereitung von Belegen der Buchhaltung vor der Weiterleitung an die Steuerberatungskanzlei. Besprochen werden Beispiele aus dem Einkauf/Verkauf, Personalwesen, Zahlungsverkehr sowie Behandlung digitaler Belege. Der Kurs schließt mit einem Ausblick auf die Datenerfassung mit dem Programm DATEV Rechnungswesen ab. Konkrete betriebsbezogene Fragen der Teilnehmenden können nicht behandelt werden.

Mo, 14.09.26, 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, 16.09.26, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 8 U-Std., 72,00 €  
Kursnummer: 00504021

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!

### »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? Welcher Zeitplan ist für die Umstellung zu beachten (Fristen)?  
Wie „funktioniert“ die E-Rechnung in Praxis?

Mo, 28.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 34,00 €  
Kursnummer: 00504020

### »kurz & bündig« DATEV BWA - Erstellung und Interpretation der Ergebnisse

Behandelt wird der Aufbau der DATEV-BWA am Beispiel eines kleinen und mittelständischen Unternehmens. Inhalt: Erstellung der BWA mit dem Programm DATEV Rechnungswesen, Auswertungen und Interpretation der Ergebnisse. Die Teilnehmenden können kleine Übungen mit einem Mustermandanten durchführen.

Mi, 07.10.26, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 8 U-Std., 72,00 €  
Kursnummer: 00504022

### »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.

Mi, 14.10.26, 18:00 Uhr  
2 U-Tage, 8 U-Std., 72,00 €  
Kursnummer: 00504008

Technische Voraussetzungen: Windows-Rechner zwingend notwendig, Monitordiagonale 17«, Headset, WebCam, stabile Internetverbindung.

Keine Ermäßigung möglich.  
**Moderation: Willi Wagner**

## Online-Wochenkurse

### Von der Eröffnungsbilanz zum Jahresabschluss mit DATEV Rechnungswesen Pro

Mo, 21.09.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 350,00 €  
Kursnummer: 00504003

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

Mo, 09.11.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 350,00 €  
Kursnummer: 00504005

### BWL-Grundlagen für Nichtkaufleute

Mo, 30.11.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 350,00 €  
Kursnummer: 00504010

### Einführung in die Warenwirtschaft mit Lexware

Mo, 11.01.27, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 350,00 €  
Kursnummer: 00504004

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

Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 350,00 €  
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.

Keine Ermäßigung möglich.  
**Moderation: Thorsten H. Bradt**



### MS PowerPoint – Business-Präsentationen

„Erfolgsgeschichten“ durch visuelles Storytelling

Anmeldung bis 09.09.2026  
Di, 15.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501152

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

Power Query in der professionellen Anwendungspraxis

Anmeldung bis 09.09.2026  
Mi, 16.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501153

### MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung (mit »KI-Hacks«)

PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Anmeldung bis 13.09.2026  
Do, 17.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501154

### MS Power BI – Analyse und Visualisierung von Daten

Fundierte Entscheidungen im geschäftlichen Umfeld treffen

Anmeldung bis 14.09.2026  
Fr, 18.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501155

### AI Facts – Einführung in generative KI-Modelle

Produktiv arbeiten mit modernen Systemen im Beruf

Anmeldung bis 15.09.2026  
Mo, 21.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501110

### AI Facts – KI als Kreativitätsbooster

Methoden, Prompts und Workflows für Ideenentwicklung und Innovation

Anmeldung bis 16.09.2026  
Di, 22.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501111

### AI Facts – KI im Büromanagement

Automatisierung, Qualität und Struktur im modernen Büroalltag

Anmeldung bis 16.09.2026  
Mi, 23.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501112

### AI Facts – KI in der Textverarbeitung

Prompting, Stilsteuerung und Textqualität im professionellen Einsatz

Anmeldung bis 20.09.2026  
Do, 24.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501113

### AI Facts – KI und Tabellenkalkulation

Automatisierung, Auswertung und Entscheidungsunterstützung mit modernen Tools

Anmeldung bis 21.09.2026  
Fr, 25.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501114

### Die Anatomie des perfekten Prompts

Prompting-Techniken, Prompt Engineering und Meta-Prompts

Anmeldung bis 21.09.2026  
Fr, 25.09.26, 20:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501156

### AI Facts – 33 KI-Hacks für das Büromanagement

Produktiver arbeiten, Zeit sparen und bessere Ergebnisse erzielen

Anmeldung bis 22.09.2026  
Mo, 28.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501115

### AI Facts – Prompting, das wirkt

11 erprobte Tipps für bessere KI Ergebnisse

Anmeldung bis 23.09.2026  
Di, 29.09.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501116

### AI Facts – MSWord und MSCopilot (Add In)

Professionelle Textarbeit mit KI Unterstützung

Anmeldung bis 27.09.2026  
Do, 01.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501117

### AI Facts – MS Word und MS Copilot (Add In)

Professionelle Textarbeit mit KI Unterstützung

Anmeldung bis 27.09.2026  
Do, 01.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501117

## AI Facts – MScExcel und MSCopilot (Add In)

**Daten verstehen, analysieren und produktiv nutzen**

Anmeldung bis 28.09.2026  
Fr, 02.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501118

## Social Media Marketing mit Instagram

**Erfolgskonzepte und -strategien im Business**

Anmeldung bis 29.09.2026  
Mo, 05.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501119

## Canva – professioneller visueller Content

**Online Creative Tool der Master Class**

Anmeldung bis 29.09.2026  
Mo, 05.10.26, 20:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501120

## Social Media Marketing mit Instagram

**Erfolgskonzepte und -strategien im Business**

Anmeldung bis 29.09.2026  
Mo, 05.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501119

## Canva – professioneller visueller Content

**Online Creative Tool der Master Class**

Anmeldung bis 29.09.2026  
Mo, 05.10.26, 20:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501120

## Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit

**Strategien für Botschaften, die nicht ignoriert werden können**

Anmeldung bis 30.09.2026  
Mi, 07.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501121

## KI-gestützte Markt- und Wettbewerbsanalyse

**Strategische Erkenntnisse aus Daten, Trends und Dynamiken**

Anmeldung bis 30.09.2026  
Mi, 07.10.26, 20:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501122

## Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit

**Strategien für Botschaften, die nicht ignoriert werden können**

Anmeldung bis 30.09.2026  
Mi, 07.10.26, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501121

## KI-gestützte Markt- und Wettbewerbsanalyse

**Strategische Erkenntnisse aus Daten, Trends und Dynamiken**

Anmeldung bis 30.09.2026  
Mi, 07.10.26, 20:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501122

## DO-IT – KI im Hausaufgabenmodus

**Lernen smarter, nicht länger – mit KI als Lernhilfe**

Anmeldung bis 13.10.2026  
Mo, 19.10.26, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00501157

## DO-IT – KI für perfekte Referate und Präsentationen

**Ideen finden, Inhalte verstehen und selbstbewusst präsentieren**

Anmeldung bis 14.10.2026  
Di, 20.10.26, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00501158

## DO-IT – KI in MINT Fächern

**Mathe, Informatik, Naturwissenschaften und Technik neu entdecken**

Anmeldung bis 14.10.2026  
Mi, 21.10.26, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00501159

## DO-IT – KI zum Sprachenlernen

**Vokabeln verstehen, Texte üben und sicher sprechen**

Anmeldung bis 18.10.2026  
Do, 22.10.26, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., entgeltfrei  
Kursnummer: 00501160

## Social Media Marketing mit Instagram

**Strategische Content Planung, Reichweitenaufbau und Community Management**

Anmeldung bis 10.11.2026  
Sa, 14.11.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501123

## Canva – Professionelle Design- und Content-Workflows

**Mit KI-Hacks – Gestaltung, Markenführung und Produktionsprozesse**

Anmeldung bis 10.11.2026  
Sa, 14.11.26, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501124

## MS Outlook – Power Workflows im Büromanagement

**Strukturierte Kommunikation, intelligente Priorisierung und durchgängige Selbstorganisation**

Anmeldung bis 16.11.2026  
Fr, 20.11.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501125

## MS Excel – Datenanalyse mit KI-Hacks und Power Query

**Saubere Daten, intelligente Transformationen und fundierte Entscheidungen**

Anmeldung bis 17.11.2026  
Mo, 23.11.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501126

## MS Excel – Datenvisualisierung mit KI-Hacks und Pivot

**Dynamische Auswertungen, Dashboards und schnelle Insights aus großen Datenmengen**

Anmeldung bis 23.11.2026  
Fr, 27.11.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501127

## Prompting Essentials: Wirksam mit KI kommunizieren

**Modul I: Grundlagen für den produktiven Einsatz generativer KI**

Mo, 30.11.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: 00500040

## MS Teams – Zentrale Plattform für digitale Zusammenarbeit

**Kommunikation, Koordination und Teamarbeit im Arbeitsalltag**

Anmeldung bis 06.01.2027  
Mi, 13.01.27, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501128

## MS Planner – Aufgaben strukturiert steuern

**Transparenz, Verantwortung und Zusammenarbeit im Team**

Anmeldung bis 11.01.2027  
Fr, 15.01.27, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501129

## MS Lists – strukturiertes Informationstracking

**Transparenz, Übersicht und Kontrolle in Arbeitsprozessen**

Anmeldung bis 11.01.2027  
Fr, 15.01.27, 20:00 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 21,50 €  
Kursnummer: 00501130

## Adobe InDesign 2027 – professionelles Layout und Satz

**Mit KI-Hacks: Visuelle Kommunikation für Print- und digitale Medien**

Anmeldung bis 19.01.2027  
Mo, 25.01.27, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501131

## Adobe Illustrator 2027 – Vektorgrafiken gestalten

**Mit KI-Hacks: Logos, Illustrationen und visuelle Elemente für Print und digitale Medien**

Anmeldung bis 20.01.2027  
Mi, 27.01.27, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501132

## Adobe Photoshop 2027 – professionelle Bildbearbeitung

**Fotokorrektur, Retusche und visuelle Optimierung für Print und Web**

Anmeldung bis 25.01.2027  
Fr, 29.01.27, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: 00501133

## MS Project - Einstieg in professionelles Projektmanagement

Anmeldung bis 01.02.2027  
Fr, 05.02.27, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: U00501110

## Scrum – Einführung in agiles Projektmanagement

Anmeldung bis 03.02.2027  
Mi, 10.02.27, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: U00501111

## MS Project – Aufbaukurs für professionelle Projektsteuerung

Anmeldung bis 15.02.2027  
Fr, 19.02.27, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 36,00 €  
Kursnummer: U00501112





Foto: pexels.com



## 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**



### Das kleine große KI ABC

**Basiswissen – Begriffe. Beispiele.**

**Anwendung**

Di, 15.09.26, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500020

### KI als Produktivitätsbooster im Büro

**Erfolgreiche Workflows mit ChatGPT, Gemini, Claude & Co.**

Mi, 16.09.26, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500021

### KI Hacks und Power-Prompting im Büro

**Effiziente Anwendungstechniken für die Praxis**

Do, 17.09.26, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500022

### Social Media Marketing mit Instagram

**Erfolgskonzepte und -strategien im Business**

Di, 22.09.26, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500023

### MS Outlook und MS Copilot (Chat)

**KI gestützte Bürokommunikation in MS 365**

Mi, 23.09.26, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500024

### Canva – professioneller visueller Content

**Online Creative Tool der Master Class**

Do, 24.09.26, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500025

### Zukunftsweisende KI-Integration

**Künstliche Intelligenz für Büro- und Projektmanagement**

Mo, 28.09.26, 09:00 Uhr  
3 U-Tage, 24 U-Std., 228,00 €  
Kursnummer: 00500063

### MS Excel – Power-Techniken im Büro

**Effiziente Datenarbeit außerhalb bekannter Routinen**

Mi, 30.09.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: 00500026

### MS Teams im Büromanagement – Basics

**Grundlagen – Zusammenarbeit mit Microsoft 365**

Di, 06.10.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: 00500027

### MS Word & Outlook für Geschäftskorrespondenz mit KI Hacks

**Moderne, rechtssichere und kundenzentrierte Briefe und E Mails**

Do, 08.10.26, 10:30 Uhr  
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: 00500028

### Canva Visual Suite & Affinity – das Power-Duo

**Moderne visuelle Kommunikation zwischen Einfachheit und Professionalität**

Mo, 12.10.26, 09:00 Uhr  
3 U-Tage, 27 U-Std., 256,50 €  
Kursnummer: 00500029

### MS Power Automate in der professionellen Anwendung

**Automatisierung wiederkehrender Arbeitsprozesse**

Fr, 16.10.26, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500030

### KI Assistenzen im Büromanagement

**Anpassung und Optimierung von Arbeitsabläufen**

Di, 20.10.26, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500031

### Stop the Scroll – Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit

**Strategien für Botschaften, die nicht ignoriert werden können**

Mi, 21.10.26, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500032

### Virale Reels – Konzepte, Dramaturgie & Reichweite

**Storytelling, Hook Strategien und algorithmusgerechter Kurzvideo Content für Instagram**

Do, 22.10.26, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500033

## WordPress – einfach genial & genial einfach

Professionelles Content Management und digitales Marketing

Sa, 24.10.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 57,00 €  
Kursnummer: 00500034

## MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung mit KI Hacks

PivotTables, Pivot Charts und dynamische Dashboards

Mi, 04.11.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: 00500035

## MS Copilot & MS Copilot Chat

Smarte Arbeitsabläufe durch KI-Integration in MS 365

Sa, 07.11.26, 10:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: 00500036

## MS Copilot und einfache Agents

KI gestützte Assistenz per Prompt in MS 365

Sa, 07.11.26, 14:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: 00500037

## MS Excel zur effektiven Datenanalyse – mit KI Hacks

Power Query für Abfragen, Transformationen und Datenstrukturen

Mi, 11.11.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: 00500038

## MS Teams in der Büro- und Projektorganisation – Special

Praxisrelevante Anwendungsszenarien mit integrierten MS-365 Apps

Mo, 16.11.26, 18:30 Uhr  
2 U-Tage, 8 U-Std., 76,00 €  
Kursnummer: 00500039

## Agiles Projektmanagement mit Scrum - mit KI gestützter Assistenz

Framework, Rollen, Ereignisse und Artefakte praxisnah verstehen

Sa, 05.12.26, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 9 U-Std., 85,50 €  
Kursnummer: 00500041

## Social Media und Content Marketing mit Instagram & Co. 2027

Strategien, Tools und Best Practices für eine strukturierte Umsetzung

Mo, 07.12.26, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 360,00 €  
Kursnummer: 00500042

## Prompting in der Praxis: Struktur, Kontext und Qualität

Modul II: Zwischen Eingabe und verlässlicher KI Steuerung

Mo, 07.12.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: 00500043

## Social Media Marketing mit Instagram 2027

Strategische Content Planung, Reichweitaufbau und Community Management

Mi, 09.12.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: 00500044

## MS Project – klassisches Projektmanagement mit KI-Unterstützung

Planung, Steuerung und Überwachung von Vorhaben

Sa, 12.12.26, 09:30 Uhr  
1 U-Tag, 9 U-Std., 85,50 €  
Kursnummer: 00500045

## Prompt Engineering: systematisch mit KI arbeiten

Modul III: Von einzelnen Prompts zu steuerbaren Denk und Arbeitsstrukturen

Mo, 14.12.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: 00500046

## Canva – Professionelle Design- u. Content Workflows 2027

Gestaltung, Markenführung und Produktionsprozesse

Mi, 16.12.26, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: 00500047

## Social Media Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

Mo, 18.01.27, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500048

## MS Word und MS Copilot

KI gestützte Dokumentenerstellung

Di, 19.01.27, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500049

## Canva – professioneller visueller Content

Online Creative Tool der Master Class

Mi, 20.01.27, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500050

## MS Excel und MS Copilot

KI gestützte Datenanalyse und –visualisierung

Do, 21.01.27, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500051

## Social Media Marketing mit Instagram 2027

Strategische Content Planung, Reichweitenaufbau und Community Management

Sa, 23.01.27, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 57,00 €  
Kursnummer: 00500052

## Canva – Professionelle Design- und Content-Workflows 2027

Gestaltung, Markenführung und Produktionsprozesse

Sa, 30.01.27, 17:00 Uhr  
1 U-Tag, 6 U-Std., 57,00 €  
Kursnummer: 00500053

## Canva – professioneller visueller Content

Online Creative Tool der Master Class

Mi, 20.01.27, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: 00500050

## Die Anatomie des perfekten Prompt

Prompting Techniken, Prompt Engineering und Meta Prompts

Mo, 01.02.27, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: U00500020

## Microsoft 365 - Zusammenarbeit & Produktivitätssteigerung 2027

Smarte Workflows, Kommunikation und Wissensmanagement in der Cloud

Mo, 08.02.27, 09:00 Uhr  
5 U-Tage, 40 U-Std., 360,00 €  
Kursnummer: U00500021

## MS Outlook – Full-Power-Workflows 2027

Kommunikation & Selbst- und Teamorganisation

Di, 09.02.27, 18:30 Uhr  
2 U-Tage, 8 U-Std., 76,00 €  
Kursnummer: U00500022

## MS OneNote für Selbst- und Teamorganisation

Agile Workflows im Büro- und Wissensmanagement

Mo, 15.02.27, 10:30 Uhr  
2 U-Tage, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: U00500023

## Prompting – professionell mit KI arbeiten

Zielgerichtete Kommunikation mit generativer KI-Modellen

Di, 16.02.27, 10:30 Uhr  
1 U-Tag, 2 U-Std., 19,00 €  
Kursnummer: U00500024

## MS Planner in Projekten für maximale Effizienz 2027

Organisation mit Planner, Teams, To?Do und SharePoi

Fr, 19.02.27, 18:30 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: U00500025

## MS Copilot Chat & MS Copilot 2027

Smarte Workflows durch KI-Integration in MS 365

Sa, 20.02.27, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: U00500026

## MS Copilot Studio 2027 – Automatisierungen

KI gestützte Agenten und Prozessgestaltung in MS 365

Sa, 27.02.27, 18:00 Uhr  
1 U-Tag, 4 U-Std., 38,00 €  
Kursnummer: U00500027



## 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. Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)

#### KI (Künstliche Intelligenz) im Alltag

So, 18.10.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503001

So, 22.11.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503002

So, 13.12.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503003

Sa, 30.01.27, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503004

#### Die Welt der Apps für mein Smartphone / Tablet

So, 15.11.26, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503040

So, 24.01.27, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503043

#### Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Sa, 17.10.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503031

#### Geld verdienen im Internet durch Verkaufen

So, 06.09.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00501020

Sa, 24.10.26, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00501021

Sa, 05.12.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00501023

Sa, 16.01.27, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00501024

#### Powerpoint beherrschen

Sa, 10.10.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503060

Sa, 05.12.26, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503062

So, 17.01.27, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503063

#### Outlook beherrschen

So, 08.11.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503080

So, 31.01.27, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503081

#### Online bewerben zur Traumstelle

So, 06.09.26, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00506010

Sa, 07.11.26, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00506012

Sa, 28.11.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00506013

So, 06.12.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00506014

Sa, 30.01.27, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00506015

#### Tablet statt PC und Laptop?

So, 25.10.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503023

So, 31.01.27, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503024

#### Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

Sa, 05.09.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503015

Sa, 14.11.26, 10:30 Uhr  
Kursnummer: 00503018

So, 13.12.26, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503019

Sa, 23.01.27, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503020

#### Apple IOS vs. Windows und die Apple Welt verstehen lernen

So, 25.10.26, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503070

So, 06.12.26, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503071

So, 24.01.27, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503072

#### Excel Basics

Sa, 05.09.26, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503050

So, 08.11.26, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503052

Sa, 16.01.27, 14:30 Uhr  
Kursnummer: 00503055

## 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 € (wenn nicht anderes angegeben ist). Keine Ermäßigung möglich. Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.vhs-diepholz.de](http://www.vhs-diepholz.de)**

**Moderation: Michael Menze**

### Vorbereitung auf die Ausbildeignungsprüfung (AEVO)

Mi, 19.08.2026 18:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 190,00 €  
Kursnummer: S00502102

### Word - digitale Textverarbeitung im Büroalltag

Mo, 19.10.26, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502082

### Excel im Büroalltag - professionell kalkulieren und visualisieren

Mo, 09.11.26, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502083

### Smarte Power im Büro - Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten

Mo, 14.09.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502062

### Bewerbungen mit KI - Chancen nutzen, Stolperfallen vermeiden

Mo, 19.10.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502065

### Personalbezogene Aufgaben im Büro - kompakt & praxisnah

Mo, 09.11.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502074

### Präsentieren mit Wirkung - Medien, Methoden und Reflexion

Mo, 14.09.26, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502098

### Smarte Power im Büro - Mit KI den Arbeitsalltag effizienter gestalten

Di, 20.10.26, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502063

### E-Rechnung verstehen und umsetzen kompakt

Di, 10.11.26, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502075

### Entgeltabrechnung - Basics für den Einstieg

Di, 15.09.26, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502073

### Einstieg in die Finanzbuchhaltung

Di, 20.10.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502068

### Projektmanagement kompakt - Kleinprojekte erfolgreich umsetzen

Di, 10.11.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502096

### Vorbereitende Buchführung kompakt

Do, 17.09.26, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502076

### Informationsmanagement im Büroalltag

Do, 22.10.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502064

### Vertiefende Buchhaltung

Do, 12.11.26, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502080

### Effiziente Büroprozesse: Abläufe verstehen und optimieren

Do, 17.09.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502060

### Einführung in die Buchführung

Do, 22.10.26, 20:00 Uhr  
Kursnummer: 00502078

### Kosten- und Leistungsrechnung

Do, 12.11.26, 18:00 Uhr  
Kursnummer: 00502070

### Vorbereitung auf die Ausbildeignungsprüfung (AEVO)

Mi, 23.09.26, 20:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 190,00 €  
Kursnummer: 00502100

### Vorbereitung auf die Ausbildeignungsprüfung (AEVO)

Mi, 28.10.26, 18:00 Uhr  
10 U-Tage, 20 U-Std., 190,00 €  
Kursnummer: 00502101

# Online-Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

## 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 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

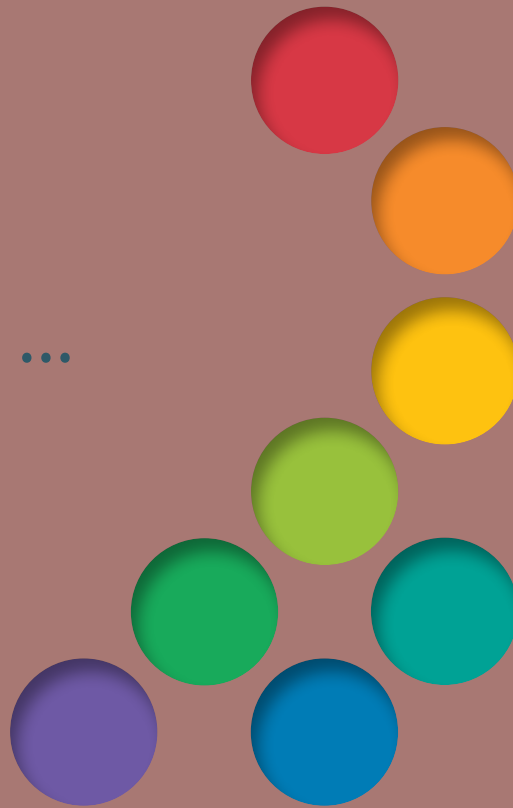
Nach Teilnahme an allen drei Modulen erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat.



Foto: pexels.com

Weitere pädagogische Angebote finden Sie auf Seite 42.

und sonst ...



Leitbild der VHS 268

Teilnahmebedingungen 269

Gremien 270

Impressum 270

Datenschutzhinweise 271

Anmeldeformular 272

# Leitbild



## Präambel

Unsere VHS ist *die* kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung des Landkreises Diepholz. Wir stehen in der Tradition des emanzipatorischen Ansatzes der Aufklärung sowie der öffentlich verantworteten Erwachsenenbildung.

## Unser Auftrag und unsere Aufgaben

Im Landkreis Diepholz organisieren wir Bildungsangebote flächendeckend und arbeiten vernetzt mit anderen Organisationen. Wir ermöglichen durch Bildung im Rahmen der kommunalen Daseinsvorsorge eine bessere Teilhabe am kulturellen, gesellschaftlichen und beruflichen Leben.

## Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Zu uns kommen Interessierte, die in der VHS Fertigkeiten erwerben, ihre Fähigkeiten erweitern, sich Wissen aneignen wollen. Andere möchten sich über aktuelle politische Fragen informieren, sich gesellschaftlich auseinandersetzen, ihre Handlungskompetenz steigern. Sie suchen soziale Kontakte, wollen sich beruflich weiterqualifizieren, ihre Gesundheit fördern, kreativ tätig sein oder sich kulturell und allgemein weiterbilden. Öffentliche Institutionen, Unternehmen, soziale Einrichtungen, Initiativen, Vereine und Selbsthilfegruppen zählen als Auftraggeber zu unseren Kunden.

## Gelungenes Lernen an unserer VHS

Lernenwollen setzt voraus, dass ein Interesse vorhanden ist, persönliche Ausgangssituationen zu verbessern. Lernen ist immer eine Leistung des Einzelnen und bedeutet Veränderung. Lernen kann gelernt werden. Wir bieten als Lernumfeld erwachsenengerechte Bildungsstätten, fachlich- und sozialkompetente Lehrende sowie die Unterstützung durch die Lerngruppe. Die Erweiterung der persönlichen, fachlichen, kreativen und sozialen Kompetenzen der Teilnehmenden steht dabei im Mittelpunkt. Lernen bezeichnen wir als gelungen, wenn das

Erlernte nachhaltig die Persönlichkeit der Teilnehmenden stärkt und/oder ihre Lebensqualität verbessert.

Für eine Reihe von Veranstaltungen können die Lernergebnisse unmittelbar überprüft und durch interne oder externe Testierungen zertifiziert werden.

## Unser Angebot

- Wir unterbreiten für alle Bevölkerungsgruppen Lernangebote in den Fachbereichen Gesellschaft (Politik, Geschichte, Pädagogik, Psychologie, Ökologie, Naturwissenschaften), Kultur, Gesundheit, Sprachen, Arbeit und Beruf sowie Grundbildung und Schulabschlüsse. Darüber hinaus haben wir uns zum Ziel gesetzt, gemäß den Absprachen im Landkreis Diepholz im Bedarfsfall Angebote für den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt bereit zu stellen..
- Wir führen unsere Bildungsangebote in verschiedenen Veranstaltungsformen durch. Dafür stehen uns erwachsenengerechte Weiterbildungsstätten in vielen Orten des Landkreises Diepholz zur Verfügung.
- Wir bieten zielgruppenspezifische Veranstaltungen in Form von »Bildung auf Bestellung« für öffentliche Einrichtungen, Einzelpersonen und Unternehmen.
- Wir kooperieren in den unterschiedlichen Aufgabenfeldern mit der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter sowie verschiedenen Institutionen und Vereinen und nehmen die pädagogische Verantwortung wahr.
- Wir organisieren Begegnungen mit anderen Kulturen bei uns und in anderen Ländern.
- Wir arbeiten mit qualifizierten Lehrenden und bilden sie fort.
- Wir beraten in Fragen der Erwachsenen- und Weiterbildung

## Unser Selbstverständnis und unsere Ziele

- Unsere Arbeit richten wir an den Bildungsbedarfen der Bevölkerung aus. Dabei verstehen wir unseren aktiven Bildungsauftrag auch darin, Bildungsbedürfnisse zu beleben.
- Wir mindern Bildungsbenachteiligungen.
- Wir unterstützen die freie Entfaltung der Persönlichkeit.
- Wir fördern Gemeinwohl und Demokratie sowie bürgerschaftliches Engagement.
- Wir engagieren uns im Dialog der Generationen.
- Wir fühlen uns dem Gendermainstreaming (Geschlechtergerechtigkeit) verpflichtet.
- Wir erkennen die Vielfalt von Lebenswelten an, fördern interkulturelles Lernen und tragen dazu bei, gesellschaftliche Inklusion zu ermöglichen.
- Wir machen Werteveränderungen in der Gesellschaft bewusst und ermöglichen dadurch Orientierung.
- Wir arbeiten aufgabenorientiert und engagiert.
- Wir gehen mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen verantwortlich und nachhaltig um.
- Wir garantieren Verbraucher/-innenschutz.

An den Prinzipien einer »lernenden Organisation« wollen wir uns messen lassen: Unter anderem unterziehen wir uns dazu regelmäßig einer Qualitätsüberprüfung durch externe Gutachter, um unsere Arbeit und unsere Angebote zu optimieren. Langfristig bauen wir unsere Rolle als dem Gemeinwohl verpflichtete Bildungspartnerin für Politik, Wirtschaft, Verwaltung, andere Organisationen, Einrichtungen, Vereine und Einzelpersonen aus.

Dafür benötigen wir eine nachhaltige Finanzierung und eine Einbindung in die kommunale Selbstverwaltung.

# Teilnahmebedingungen

## Anmeldungen

- Sofern nicht anders angegeben bitten wir um Anmeldung, bis spätestens 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn.
- Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über unsere Geschäftsstelle – online oder telefonisch.

## Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Teilnahmebescheinigung aus:

- Standardbescheinigung - kostenlos
- Qualifizierte Bescheinigung - 5,00 Euro

## Ermäßigungen

Ermäßigungen auf die Teilnahmegebühren erhalten:

- Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende und Personen im Freiwilligendienst: 50%
  - Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld I: 50%
  - Empfänger/-innen von Bürgergeld, Grundsicherung 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 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 271.

## 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



Kunden-Nr.: 2016-1004



# Datenschutzhinweise nach Art. 13 Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) für die Kursteilnahme

## Verantwortlichkeit

Für die Datenverarbeitung ist die

**Volkshochschule des Landkreises Diepholz**  
Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum  
Tel. 04242 976-4075  
E-Mail: vhs@vhs-diepholz.de

verantwortlich.

## Zweck und Rechtsgrundlage der Datenverarbeitung

Wir verarbeiten die im Anmeldeformular als Pflichtangaben gekennzeichneten Daten gemäß Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) zum Zweck der Vertragserfüllung und zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen. Ohne eine Angabe dieser Daten (z. B. Name, Anschrift, Bankdaten) ist Ihre Teilnahme an einem Kurs der VHS nicht möglich. Weitere Angaben zu Ihrer Person (z. B. Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geschlecht, Geburtsdatum) können Sie uns auf freiwilliger Basis mitteilen (Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO). Es sind keine negativen Konsequenzen mit der Nichtbereitstellung dieser Daten verbunden. Allerdings kann die Nichtbereitstellung dieser Information dazu führen, dass wir Sie nicht rechtzeitig über Kursabsagen oder Terminänderungen informieren können.

## Datenempfänger

Empfänger Ihrer Daten können je nach Kurs sein:

- Zuschussgeber
- Bundesagentur für Arbeit
- Prüfungsinstitute (bei Teilnahme an zertifizierten Prüfungen)
- Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung
- Landesschulbehörde (sofern der Kurs auf die Erlangung eines Schulabschlusses ausgerichtet ist).

Ihre Daten können von uns zudem an externe Dienstleister (z.B. IT-Dienstleister, Unternehmen, die Daten vernichten, Druckdienstleister) weitergegeben werden, welche uns bei der Datenverarbeitung im Rahmen einer Auftragsverarbeitung streng weisungsgebunden unterstützen. Im Übrigen übermitteln wir Ihre Daten nur an Dritte (z. B. an Kreditinstitute zur Zahlungsabwicklung, an Rechtsanwälte zur Durchsetzung offener Forderungen), sofern eine datenschutzrechtliche Übermittlungsbefugnis besteht. Sofern Sie eingewilligt haben, von uns telefonisch, von uns per E-Mail oder per Post über unternehmenseigene Dienstleistungen informiert zu werden, erfolgt diese Verarbeitung auf der Grundlage des Art. 6 Abs. 1 S.1 lit. a DSGVO. Eine Datenverarbeitung außerhalb der EU bzw. des EWR findet nicht statt.

## Speicherdauer

Die zur Vertragserfüllung erforderlichen Daten werden unter Berücksichtigung der §§ 14, 14b, UStG, § 257 HGB, § 147 AO bis zu zehn Jahre gespeichert und nach Ablauf der Aufbewahrungsfrist gelöscht. Die Daten werden nicht gelöscht, sofern nach Vertragsbeendigung noch Forderungen offen sind und eingezogen werden sollen.

## Ihre Datenschutzrechte

Sie haben das Recht

- **auf Auskunft** seitens der Verantwortlichen über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten gemäß Art. 15 KDG, auf **Berichtigung unrichtiger Daten** (Art. 16 DSGVO), auf **Löschung** nach Maßgabe des Art. 17 DSGVO, auf **Einschränkung der Verarbeitung** nach Art. 18 DSGVO und in den Fällen des Art. 20 DSGVO **das Recht auf Datenübertragbarkeit**.
- **Widerruf Ihrer Einwilligung**, wenn die Daten auf Grundlage von **Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO** oder **Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO** verarbeitet werden. Bitte richten Sie den Widerruf an die oben genannte Verantwortliche. **Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.**
- **Widerspruch gegen die Datenverarbeitung**, wenn die Daten auf Grundlage von **Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. e** oder **lit. f DSGVO** verarbeitet werden. Bitte richten Sie den Widerspruch an die oben genannte Verantwortliche.

Jede betroffene Person hat das **Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde**, wenn sie der Ansicht ist, dass die Verarbeitung der sie betreffenden Daten gegen datenschutzrechtliche Bestimmungen verstößt. Das Beschwerderecht kann insbesondere bei einer Aufsichtsbehörde in dem Mitgliedstaat des Aufenthaltsorts der betroffenen Person oder des Orts des mutmaßlichen Verstoßes geltend gemacht werden.

Für das Bundesland Niedersachsen ist folgende Aufsichtsbehörde zuständig:

### Die Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen

Prinzenstraße 5 in 30159 Hannover,  
Telefon: 0511 1204500,  
E-Mail: poststelle@lfd.niedersachsen.de

Unseren **Datenschutzbeauftragten** erreichen Sie unter

datenschutz nord GmbH  
Konsul-Smidt-Straße 88 in 28217 Bremen  
Telefon: 0421 6966320  
E-Mail: office@datenschutz-nord.de.

VHS des Landkreises Diepholz  
Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum  
Tel. 04242 976-4444, Fax 04242 976-4942, E-Mail vhs@vhs-diepholz.de



## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu den genannten Veranstaltungen an. Die im Programmheft festgelegten Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Soweit im Programmheft ausgewiesen, wird bei weniger als 10 Teilnehmenden der Kleingruppenpreis erhoben.

Veranstaltungsnummer ..... Kurztitel .....

Beginn ..... Entgelt ..... € Material-/Nebenkosten ..... €

Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Veranstaltungsnummer ..... Kurztitel .....

Beginn ..... Entgelt ..... € Material-/Nebenkosten ..... €

Kleingruppenpreis möglich (7 – 9 Teilnehmende), bei Einverständnis ankreuzen

Name, Vorname ..... volljährig  nicht volljährig

Straße, Hausnummer ..... Geburtsjahr \* .....

Postleitzahl, Ort ..... weiblich \*  männlich \*  divers \*

Telefon tagsüber \* ..... Telefon privat \* .....

E-Mail \* .....

Datum der Anmeldung .....

Unterschrift ..... \*) Angaben freiwillig

### Bei Mehrtagesveranstaltungen (Bildungsurlaub, Wochenendseminare)

Ich wünsche Übernachtung  ja  nein Ich bin beschäftigt in  Niedersachsen

Einzelzimmerzuschlag  ja  nein  Bremen

Ich wünsche eine Bildungsurlaubsbescheinigung  ja  nein  .....

### Teilnahmeentgelt

SEPA Lastschriftmandat  gegen Rechnung

VHS des Landkreises Diepholz, Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE 2700100000478081, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

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

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

Name, Vorname .....

Straße, Hausnummer .....

Postleitzahl, Ort .....

Kreditinstitut – Name ..... BIC .....

IBAN DE ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | .....

Datum, Ort, Unterschrift .....