



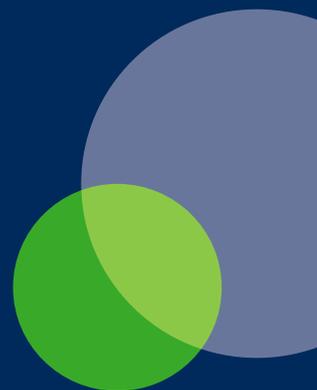
Kreisvolkshochschule  
Vechta e.V.



Programm 1. Halbjahr 2022

**Vielfalt ist mehrWert.**

[www.kvhs-vechta.de](http://www.kvhs-vechta.de)





Test 06/2020  
Im Test 350  
Immobilienshops in Europa

VON POLL IMMOBILIEN  
VECHTA



# Wir zeigen Ihnen, wie es geht: Professionelle Immobilienvermittlung für Ihren Verkaufserfolg.

Ein starkes Team: Makler-Kompetenz im ganzen Landkreis

Dr. Lucie Lotzkat, **Geschäftsstelleninhaberin, geprüfte freie Sachverständige für Immobilienbewertung (PersCert®)**

Johanna Glandorf, **Immobilienkauffrau (IHK), Region Mitte/Nord**

Birgit Moormann, **Immobilienmaklerin, Region Süd**



## Liebe Leserinnen und Leser,

gestatten Sie, dass ich mich kurz vorstelle. Ich bin die Neue. Ich freue mich, dass ich Ihnen das Frühjahrsprogramm 2022 der KVHS präsentieren darf.

Seit fast zwei Jahren prägt die Corona-Pandemie unser alltägliches Handeln und Tun. Viel Geduld und Flexibilität wurde abverlangt. Eine Herausforderung, die die KVHS bis jetzt sehr gut bewältigt hat. Auch bei dieser Programmplanung standen wir wieder vor derselben Problematik: Kann unser Programm in dieser Form stattfinden und welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Lassen Sie uns gemeinsam optimistisch in die Zukunft blicken und hoffnungsvoll das Jahr starten, denn Optimismus ist, was Bildung ausmacht und die Zukunft zum Besseren beeinflussen lässt. Wir haben in den letzten Monaten unser Möglichstes getan, den Kursbetrieb an die sich häufig ändernden Bedingungen anzupassen. Digitalisierung ist im Alltag und im Berufsleben nicht mehr wegzudenken, sodass auch wir uns auf den Weg gemacht haben, die KVHS für die Zukunft zu rüsten, sowohl in der technischen Ausstattung unserer Räumlichkeiten als auch beim notwendigen Know-How. Natürlich sollen die Online- und Hybridangebote den Präsenzunterricht nicht ablösen, denn die KVHS soll immer noch ein Raum der Begegnung sein. Digitale Formate sollen lediglich ergänzen und als Baustein dienen. Die

Vorteile, zeitliche und örtliche Flexibilität, welche die Digitalisierung mit sich bringt, kommen immer mehr zum Vorschein. Die digitale Teilnahme aus privaten, beruflichen oder gesundheitlichen Gründen an einem in Präsenz stattfindenden Kurs oder im virtuellen Raum stellt somit einen Mehrwert beim Lernen und in unserer Gesellschaft dar. Wir möchten Sie alle erreichen und es soll keiner zurückgelassen werden.

Daran angelehnt möchte ich Ihnen den Themenschwerpunkt des VHS-Verbandes für das Jahr 2022 vorstellen: Zusammen in Vielfalt. In ganz unterschiedlichen Zusammenhängen ist die KVHS vielfältig vertreten. Über Kooperationen mit der Universität Vechta (Digitaltandem), dem Andreaswerk und dem IQ-Netzwerk (Integration durch Qualifizierung) bis hin zu interreligiösen Veranstaltungen, der PFD (Partnerschaft für Demokratie) und viele mehr, werden Menschen aller Altersgruppen, unterschiedlicher Herkunft und verschiedener gesellschaftlicher Gruppen in die KVHS eingeladen. Gerne möchte ich ein Zitat teilen, mit dem wir uns als Volkshochschule identifizieren können:

*„Statt Trennendes in all unserer Unterschiedlichkeit zu suchen, müssen wir Vielfalt als Stärke erkennen. In einer sich ständig wandelnden Welt kann unsere Gesellschaft von verschiedenen kulturellen Hintergründen, Sprachen, Erfahrungen, Kom-*



*petenzen und Meinungen nur profitieren. Weil wir voneinander lernen und so auf Veränderungen in unserem Lebensumfeld besser reagieren können.“ (Vorwort von Ulrich Aengenvoort, dis.kurs – Heft 03/2019)*

Die KVHS Vechta ist und bleibt ein Ort der Begegnung, wo viele Menschen und unterschiedliche Auffassungen einen gesellschaftlichen Zusammenhalt entwickeln.

Da uns Ihre Meinung wichtig ist, haben wir einige Teilnehmer befragt, was für sie Vielfalt bedeutet. Die Antworten finden Sie im Heft. Ich möchte den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, den Kursleiterinnen und Kursleitern und Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die den Unterricht aufrechterhalten haben, meinen besonderen Dank für ihr Engagement aussprechen. Danke, dass Sie uns in dieser schwierigen Zeit treu geblieben sind.

Zu guter Letzt möchte ich Sie weiterhin zum lebenslangen Lernen ermutigen – in der Krise nicht weniger als sonst, denn ich bin überzeugt: Vielfalt ist mehrWert!

**Ulrike Ripke**  
Pädagogische Leitung

## Wichtig zu wissen!

### Wer kann teilnehmen?

Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. ist offen für alle. Jeder kann an unseren Veranstaltungen teilnehmen. Ausnahmen können Lehrgänge, Vorbereitungen auf Prüfungen, Veranstaltungen oder Seminare sein, die für eine spezifische Gruppe oder ein bestimmtes Alter ausgeschrieben sind.

### Anmeldungen

Persönliche Anmeldungen zu den Veranstaltungen nehmen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der jeweiligen Geschäftsstellen der KVHS Vechta entgegen (bitte Öffnungszeiten beachten). Anmeldungen per E-Mail, Fax, Telefon oder unter [www.kvhs-vechta.de](http://www.kvhs-vechta.de) sind ebenfalls möglich. Sie erhalten in der Regel eine Anmeldebestätigung/Rechnung, wenn die Veranstaltung stattfindet. Geben Sie deshalb bei Ihrer Anmeldung immer ihre vollständige Adresse an.

### Abmeldung

Ein Fernbleiben vom Unterricht gilt nicht als Kündigung/Abmeldung und befreit nicht von der Zahlung der vollen Gebühr. Die Abmeldung ist, unter Einhaltung der Frist von 5 Werktagen (bei Veranstaltungen unter 50 Unterrichtseinheiten), an eine der Geschäftsstellen der KVHS zu richten. Abmeldungen bei der Kursleitung oder dem Dozenten sind nicht wirksam. Bei späteren Abmeldungen oder der Nichtteilnahme ist die Zahlung verpflichtend.

### Kursausfall

Muss ein Kurs abgesagt werden (z.B. mangelnde Teilnehmeranzahl), benachrichtigen wir Sie möglichst frühzeitig per Post, Telefon oder E-Mail. Ist die Kursgebühr bereits bezahlt, bekommen Sie diese erstattet. Bei kurzfristigem Ausfall einer Veranstaltung oder einzelner Termine (z.B. Dozent erkrankt), werden

Sie umgehend von uns telefonisch oder per E-Mail benachrichtigt. Geben Sie deshalb immer Ihre Telefon-/Mobilfunknummer und Ihre E-Mail-Adresse bei der Anmeldung an. Bitte melden Sie sich frühzeitig zu Kursen an!

### Bezahlung

Bitte überweisen Sie die Gebühr auf das Konto Lohne-Mühlen. Die Bankdaten befinden sich unten auf der zugesandten Rechnung/Anmeldebestätigung. Barzahlungen sind in den KVHS-Geschäftsstellen möglich. Die Kursgebühr muss im Regelfall vor Kursbeginn spätestens jedoch 10 Tage nach Rechnungserhalt beglichen werden.

### Warteliste

Wenn alle Plätze in Ihrer gewünschten Veranstaltung belegt sind, setzen wir Sie gerne auf die Warteliste. So können wir Sie über frei werdende Plätze (nach Reihenfolge der Anmeldungen) oder über neu eingerichtete Zusatzveranstaltungen informieren.

### Beratung & Information

Zu Beginn der Programmbereiche finden Sie die entsprechenden Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen, die Ihnen bei Fragen zu Bildungsangeboten zur Verfügung stehen. Sie können Ihnen Auskünfte zu den Veranstaltungen, Einstufungsberatungen und/oder Einstufungstests geben.

Oder Sie wenden sich mit Ihren Fragen an eine unserer Geschäfts- oder Außenstellen.

### Behindertengerechte Begebarkeit

Das Gebäude der Kreisvolkshochschule in Vechta ist mit einem behindertengerechten Eingang, Toiletten sowie einem Fahrstuhl, welcher bis in das 1.

Obergeschoss reicht, ausgestattet. Das Haus der Bildung und Familie in Visbek ist durchgängig ebenerdig und verfügt ebenfalls über eine behindertengerechte Toilette. Das Gebäude in Lohne ist leider nicht behindertengerecht ausgestattet.

### Datenschutz

Bitte denken Sie daran, dass wir aus datenschutzrechtlichen Gründen keine Kontaktdaten von Dozenten oder Lehrkräften an Sie weitergeben dürfen. Alle weiteren Angaben zum Datenschutz finden Sie im Anhang oder auf unserer Webseite unter [www.kvhs-vechta.de](http://www.kvhs-vechta.de).

### Noch Fragen?

Haben Sie noch Fragen zu unseren Veranstaltungen? Die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstellen stehen Ihnen gerne zur Verfügung und beraten Sie rund um das Thema Weiterbildung und/oder Bildungsprämie.

### Am Ende eine Bitte!

Bitte beachten Sie unsere geltenden Benutzungsordnungen und verlassen Sie die Räume so, wie Sie die Räume selbst gern vorfinden möchten. Das Rauchen in den Gebäuden und Räumen ist grundsätzlich untersagt!

### Corona-Hinweis

Solange die Corona-Pandemie noch anhält, wissen wir aktuell natürlich nicht, ob überhaupt und wenn ja, unter welchen Beschränkungen unsere Kurse stattfinden können. Bitte erkundigen Sie sich vor Ihrer Anmeldung darüber. Unser Rahmenhygieneplan sieht unterschiedliche Sicherheits- und Hygienemaßnahmen vor. Bitte beachten und befolgen Sie diese. Diese Maßnahmen schützen Sie und auch Ihre Mitmenschen.

## Geschäfts- und Außenstellen



### Geschäftsstelle Lohne

Lindenstraße 49 · 49393 Lohne

Telefon 04442 / 93708-0

Telefax 04442 / 93708-29

E-Mail [info@kvhs-vechta.de](mailto:info@kvhs-vechta.de)

#### Geschäftszeiten

montags – donnerstags 08:00 – 16:30 Uhr

freitags 08:00 – 12:00 Uhr



### Geschäftsstelle Vechta

Bahnhofstraße 1 · 49377 Vechta

Telefon 04441 / 93778-0

Telefax 04441 / 93778-29

E-Mail [info.vechta@kvhs-vechta.de](mailto:info.vechta@kvhs-vechta.de)

#### Geschäftszeiten

montags – donnerstags 08:00 – 17:00 Uhr

freitags 08:00 – 13:00 Uhr



### Außenstellen Visbek Haus der Bildung und Familie

Bremer Tor 6 · 49429 Visbek

Telefon 04445 / 9867642

E-Mail [info.vechta@kvhs-vechta.de](mailto:info.vechta@kvhs-vechta.de)

#### Geschäftszeiten

dienstags 13:00 – 16:00 Uhr



### Niels-Stensen-Werk Vechta

Bürgermeister-Möller-Platz 1 · 49377 Vechta

Telefon 04441 / 992800

Telefax 04441 / 992801

E-Mail [nsw@kvhs-vechta.de](mailto:nsw@kvhs-vechta.de)

**LEITUNG**  
04441 / 93778-0



**Ralf Schopmans**  
Gesamtleitung/Vorstand



**Ulrike Ripke**  
Pädagogische Leitung

**PÄD.  
MITARBEITER**



**Julian Hülsemann**  
Tel.: 04441 / 93778-24  
j.hulsemann@kvhs-vechta.de



**Elnaz Allen**  
Tel.: 04441 / 93778-33  
e.allen@kvhs-vechta.de



**Maria Jäger**  
Tel.: 04441 / 93778-23  
m.jaeger@kvhs-vechta.de

**VERWALTUNG**

Vechta



**Elena Köhler**  
Tel.: 04441 / 93778-13  
e.koehler@kvhs-vechta.de

Vechta



**Karin Triphaus**  
Tel.: 04441 / 93778-12  
k.triphaus@kvhs-vechta.de

Vechta



**Christiane Wolke**  
Tel.: 04441 / 93778-21  
c.wolke@kvhs-vechta.de

Vechta



**Kathrin Wotsch**  
Tel.: 04441 / 93778-16  
k.wotsch@kvhs-vechta.de

Lohne



**Cornelia Huntemann**  
Tel.: 04442 / 93708-17  
c.huntemann@kvhs-vechta.de

Visbek



**Galina Klaut**  
Tel.: 04445 / 9867642  
g.klaut@kvhs-vechta.de



**Evelin Bavendiek**  
Buchhaltung  
Tel.: 04442 / 93708-12  
e.bavendiek@kvhs-vechta.de



**Heike Döbbling**  
Personalwesen  
Tel.: 04441 / 93778-25  
h.doebbling@kvhs-vechta.de

**FAMILIEN-  
TREFF**

04441 / 93778 -20



**Miriam Nost**  
m.nost@  
kvhs-vechta.de



**Tanja Höhle**  
t.hoehle@  
kvhs-vechta.de



**Nina Trottnow**  
n.trottnow@  
kvhs-vechta.de



**Linda Hoge**  
l.hoge@  
kvhs-vechta.de

**KINDER-  
TAGESPFLEGE**

04441 / 93778 -18



**Bettina Espelage**  
b.espelage@  
kvhs-vechta.de



**Maria Hoping-Warneck**  
m.hoping-warneck@  
kvhs-vechta.de



**Bianca Senouwoe**  
b.senouwoe@  
kvhs-vechta.de



**Gabriele Deters**  
g.deters@  
kvhs-vechta.de

Verwaltung

**NIELS-  
STENSEN-  
WERK**



**Maria Abeling-Stegkämper**  
Tel.: 04441 / 99280 -4  
m.abeling-stegkaemper@  
kvhs-vechta.de



**Nicole Mucker**  
Tel.: 04441 / 99280 -3  
n.mucker@  
kvhs-vechta.de



**Dirk Schopmans**  
Tel.: 04441 / 93778 -34  
d.schopmans@  
kvhs-vechta.de

**E-COMMERCE**

**SERVICE**



**Burkhard Sommer**  
Hausmeister Vechta



**Josef Grave**  
Hausmeister Lohne

**IT/TECHNIK**



**Andreas Freitag**  
Tel.: 04441 / 93778 -32  
a.freitag@kvhs-vechta.de

**i Allgemeine Informationen**

Vorwort . . . . .	3
Wichtig zu wissen . . . . .	4
Geschäfts- und Außenstellen . . . . .	5
Mitarbeiter/innen . . . . .	6

**I Gesellschaft / Kultur / Umwelt**

Recht . . . . .	12
Gesellschaft . . . . .	12
Religion . . . . .	13
Umwelt . . . . .	13
Kultur . . . . .	13

**II Pädagogik / Psychologie / Philosophie**

Pädagogik / Psychologie / Philosophie . . . . .	20
---	----

**60+ III Seniorenbildung**

Gesellschaft . . . . .	24
Technik . . . . .	24

**IV Familientreff**

Vorträge / Angebote für Eltern und Interessierte . . . . .	32
Angebote für Eltern und Kinder . . . . .	38
Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche . . . . .	46

**V Schulische Bildung**

Schulische Bildung . . . . .	50
------------------------------	----

**VI Berufliche Bildung**

Pädagogik . . . . .	54
Fortbildungen nur für Kindertagespflege- personen aus Vechta und Visbek . . . . .	55
Aufbauqualifizierung für Kindertagespflege- personen aus dem Landkreis Vechta . . . . .	57
EDV . . . . .	59
Wirtschaft . . . . .	65
Gesundheit . . . . .	65

**VII Sprachen**

Englisch . . . . .	77
Spanisch . . . . .	79
Französisch . . . . .	80
Italienisch . . . . .	82
Russisch . . . . .	83
Türkisch . . . . .	83
Arabisch . . . . .	83
Deutsch als Fremdsprache . . . . .	83
Gebärdensprache . . . . .	85
Latein . . . . .	85
Persisch . . . . .	85
Chinesisch . . . . .	85

**VIII Kreativität**

Kunsthandwerk . . . . .	90
Textiles Gestalten . . . . .	90
Musik . . . . .	91
Innendesign . . . . .	91
Fotografie . . . . .	92

**Gesundheit / gesunde Ernährung / Sport**

Patientenvorträge . . . . .	96
Gesunde Ernährung . . . . .	98
Entspannung und Bewegung . . . . .	102
10er-Karte . . . . .	106
Reha-Sport . . . . .	109

**i Allgemeine Informationen**

Fit und gesund – Die 10er Karte . . . . .	110
Sportkurse-Plan . . . . .	111
Dozentenliste . . . . .	112
Allgemeine Geschäftsbedingungen . . . . .	114
Datenschutz . . . . .	116
Verwaltungsrat . . . . .	116
Widerrufsbelehrung . . . . .	117
Für Kinder . . . . .	118
Rezept . . . . .	119
Notizen . . . . .	120
Anmeldung . . . . .	121
SEPA-Lastschriftmandat . . . . .	122

# Vielfalt auf einen Klick!

Suchen, finden, buchen.  
Mit dem vhs-Kursfinder auf  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Mehr als  
500.000 Kurse.  
Jetzt  
entdecken!

**vhs** 

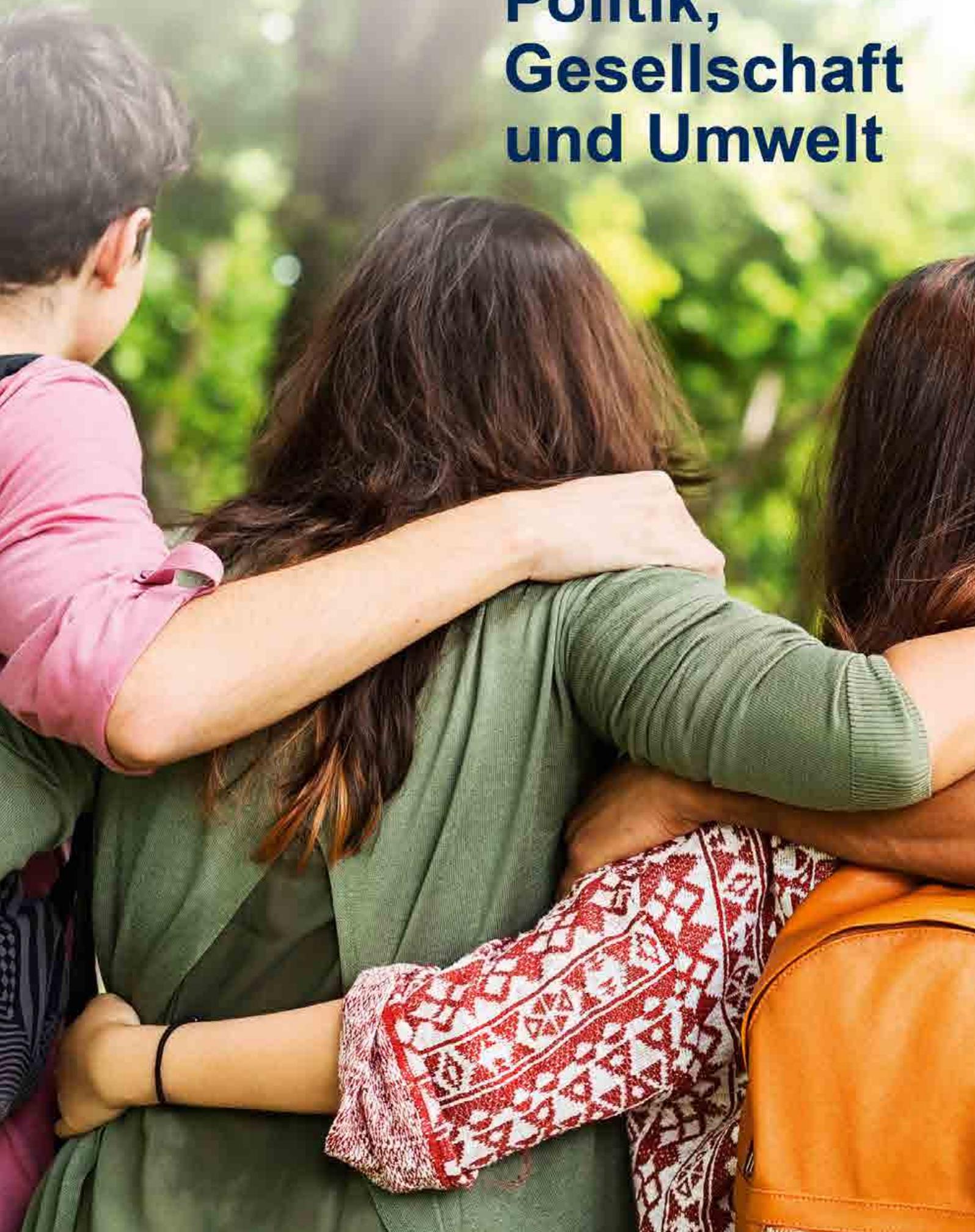
[www.kvhs-vechta.de](http://www.kvhs-vechta.de)

 vhs

9



# Politik, Gesellschaft und Umwelt





# Gesellschaft/ Kultur/Umwelt



**Ulrike Ripke**

Tel.: 04441 / 93778-35  
u.ripke@kvhs-vechta.de

<b>Recht</b> .....	<b>12</b>
<b>Gesellschaft</b> .....	<b>12</b>
<b>Religion</b> .....	<b>13</b>
<b>Umwelt</b> .....	<b>13</b>
<b>Kultur</b> .....	<b>13</b>



## Recht

1001

### Familienrecht

Der Kurs vermittelt einen Überblick über:

- Folgen von Corona im Familienrecht
- Scheidung
- Folgeangelegenheiten (Unterhalt, Zugewinn, etc.)
- Scheidungskinder
- Kosten der Verfahren im Überblick

**Leitung** Claudia Kühling  
**Termin** Dienstag, 03.05.2022,  
 19:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 3,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
 Bahnhofstraße 1



New Africa / Shutterstock.com

1002

### Erbrecht

Der Kurs vermittelt einen Überblick über:

- gesetzliche Erbfolge vs. erbvertragliche Regelung
- Möglichkeiten der Testamentgestaltung
- Erbschaftssteuer, Freibeträge

**Leitung** Claudia Kühling  
**Termin** Donnerstag, 05.05.2022,  
 19:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 3,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
 Bahnhofstraße 1

## Gesellschaft

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 müssen alle Ausländer, die die Einbürgerung beantragen, einen Einbürgerungstest machen. 33 Fragen aus den Bereichen „Leben in der Demokratie“, „Geschichte und Verantwortung“ und „Mensch und Gesellschaft“ sowie Fragen zu dem eigenen Bundesland müssen beantwortet werden. Das erforderliche Anmeldeformular ist im Büro der KVHS Vechta in der Bahnhofstraße 1 in Vechta erhältlich. Der Test dauert 60 Minuten.

1200

### Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 24.03.2022!

**Leitung** N.N.  
**Termin** Donnerstag, 28.04.2022,  
 16:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr** 25,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
 Bahnhofstraße 1

1201

### Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 27.04.2022!

**Leitung** N.N.  
**Termin** Donnerstag, 02.06.2022,  
 16:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr** 25,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
 Bahnhofstraße 1

## Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Während einer persönlichen Einzelberatung werden Sie über das Verfahren von Anerkennungsprozessen ausländischer Berufsabschlüsse in Deutschland informiert.

Teilen Sie uns bitte vorab mit, welchen ausländischen Berufsabschluss Sie erworben haben und bringen Sie Ihre Dokumente zur Beratung mit!

Die Plätze für die Einzelberatung sind begrenzt. Eine Teilnahme ist nur mit telefonischer oder persönlicher Voranmeldung möglich!

1202

### Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

**Leitung** bus GmbH IQ-Netzwerk Niedersachsen

**Termin** Dienstag, 26.04.2022,  
 10:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
 Bahnhofstraße 1



L StockStudio / Shutterstock.com

„Das Gegenteil von Vielfalt ist die Einfalt. Wer mit der Vielfalt nichts anfangen kann, ist schlicht einfältig.“

M, 74 J.



## Religion

1300

### Buddhismus im Alltag – Vorankündigung

Maike und Pit Weigelt kamen vor fast 30 Jahren zum Buddhismus. Seit 1997 unterrichten sie ehrenamtlich buddhistische Meditation und Buddhismus in der Tradition der Karma Kagyü Linie. Ihre Vortragsreisen im Auftrag ihres buddhistischen Lehrers Lama Ole Nydahl führen sie quer durch Europa, Russland, Nord-, Mittel- und Südamerika.

Beide gestalten Materialien für den Schulunterricht sowie Lehrerfortbildungen über Buddhismus, lektorieren und übersetzen regelmäßig Bücher von Lama Ole Nydahl. Nach vielen Jahren als Schullehrerin und Konrektor in Schleswig-Holstein lebten die beiden zehn Jahre lang in Immenstadt (Allgäu), um den Aufbau eines internationalen buddhistischen Meditations- und Studienzentrums zu unterstützen. Inzwischen haben sich die beiden im Alten Land nahe Hamburg niederge-

lassen. Sie sind seit 1975 verheiratet und haben drei Kinder und drei Enkel. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Organisatoren vor Ort, die Buddhistische Gruppe in Visbek, Telefon 04445 - 9506 222.

**Leitung** Maike Weigelt, Pit Weigelt

**Termin** Freitag, 16.09.2022,  
20:00 – 22:15 Uhr

**Gebühr** 5,00 €, (Gebühr wird an der Abendkasse eingesammelt!)

**Ort** Visbek, Heimatverein Visbek e.V. Rechterfelder Straße 1

„Vielfalt  
bedeutet für  
mich, dass mir  
alle Möglichkeiten  
offen stehen und ich mich  
in alle Richtungen ent-  
falten darf.“

W, 54 J.

## Kultur

1500

### Literaturkreis

Der Kurs richtet sich an alle, denen das reine Lesen nicht genug ist und die sich mit Freude und Elan an einer regen Diskussion über Literatur beteiligen wollen. Die Teilnehmer treffen sich immer am 1. Dienstag im Monat. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Der Titel des Buches wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekannt gegeben.

**Leitung** Gertrud Pille

**Termin** 1x monatlich, jeweils dienstags

**Gebühr** 25,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**Weiter mit Bildung!**

## Interreligiöse Angebote

In Kooperation mit dem Offizialat



Im interreligiösen Dialog geht es darum, dass Menschen unterschiedlicher Religionen miteinander ins Gespräch kommen. Einander besser verstehen und achten zu lernen, sich gemeinsam für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft einzusetzen, das macht interreligiöse Begegnung aus. Im Oldenburger Land leben muslimische, jüdische und yezidische Gläubige, aber auch Bahais, Buddhisten u.v.a.m. Die einzelnen Angebote werden wir in einem eigenen Infoblatt, auf der Homepage und in der Presse veröffentlichen.

## HIGHLIGHT

### Umwelt

1401

### Kräuterwanderung im Frühjahr

Gerade jetzt im Frühjahr freut uns das wachsende Grün besonders. Ein Blick auf den Boden zeigt die unglaubliche Vielfalt von Wildkräutern entlang von Feldern, Straßen, Wäldern. Wir laufen „eine kleine Runde“ um den Sonnenhof und suchen gemeinsam Kräuter, es gibt Informationen zu Mythologie, Verwendung und Geschichten zu den Wildkräutern, die wir finden. Zum Abschluss gibt es noch einen

kleinen kulinarischen „Wildkräutergenuss“ und Literaturtipps zum Thema Heilkräuter und Wildkräuter. Bitte an geeignete Bekleidung denken.

**Leitung** Melanie Friedenberger-Traidl

**Termin** Samstag, 07.05.2022,  
15:00 – 17:15 Uhr

**Gebühr** 10,00 €

**Ort** Deindrup, Lebens- und Arbeitsgemeinschaft  
Sonnenhof, Schwichteler Straße 43

Weitere Informationen zur Dozentin finden Sie unter [www.natur-kraeuterwerkstatt.com](http://www.natur-kraeuterwerkstatt.com).

# BODE & PARTNER mbB

■ STEUERBERATER · RECHTSANWÄLTE · WIRTSCHAFTSPRÜFER ■



## Bode & Partner ihr Partner für alle Fälle



### RECHTS- BERATUNG

Diplom-Kaufmann  
**Werner Bode**  
Steuerberater

Diplom-Ökonom  
**Christopher Wehming**  
Wirtschaftsprüfer  
Steuerberater

**Silke Grönweg**  
Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Familienrecht  
Fachanwältin für Sozialrecht



### STEUER- BERATUNG

Diplom-Kauffrau  
**Ruth Honkomp**  
Steuerberaterin

**Ludger Rohe**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Fachanwalt für Medizinrecht

**Philipp Lampe**  
Rechtsanwalt



### WIRTSCHAFTS- BERATUNG

Diplom-Kauffrau  
**Catharina Wassmann**  
Steuerberaterin

**Jutta Recker-Meyer**  
Rechtsanwältin  
Steuerberaterin  
Betriebswirtin (BA)



### WIRTSCHAFTS- PRÜFUNG

**Christian Bode, MBAL**  
Wirtschaftsprüfer  
Steuerberater

**Daniela Khostevan**  
Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Verkehrsrecht

### Werde Teil eines motivierten Teams.

Besuchen Sie uns unter:

[www.bode-und-partner.de/kanzlei/karriere.html](http://www.bode-und-partner.de/kanzlei/karriere.html)

**BODE & PARTNER mbB**  
Steuerberater · Rechtsanwälte · Wirtschaftsprüfer

Rathausplatz 7  
49413 Dinklage  
T: +49 (0) 4443 9633 - 0  
F: +49 (0) 4443 9633 - 96

info@bode-und-partner.de  
[www.bode-und-partner.de](http://www.bode-und-partner.de)





## Kooperationen und Projekte zu dem Thema Vielfalt

### IQ-Netzwerk

Katharina Loose arbeitet seit 2001 als Anerkennungs- und Qualifizierungsberaterin für das Förderprogramm Integration durch Qualifizierung (IQ). Seit vielen Jahren kommt sie regelmäßig zur Beratung in die KVHS, nach eigener Auskunft hat sie tausende Menschen beraten ...

Mit der Anerkennungsberatung durch Frau Loose werden Menschen mit ausländischen Qualifikationen bei der Integration in den deutschen Arbeitsmarkt unterstützt. Die Anerkennungsberatung informiert über das Verfahren von Anerkennungsprozessen und zeigt Wege auf, um Abschlüsse offiziell bewerten zu lassen. Frau Loose gibt Auskunft über die nötigen Dokumente und Formulare und hilft beim Ausfüllen. Sie verschafft Klarheit darüber, welche zusätzlichen Nachweise erforderlich sind. Auch finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten werden thematisiert.

In Fällen, bei denen ein Anerkennungsverfahren nicht sinnvoll ist, informiert sie außerdem über Anpassungsqualifizierungen, berufliche Weiterbildung oder alternative Wege wie Selbstständigkeit und informiert über die zuständigen Stellen.



Katharina Loose

### Sandra Sollmann Erste Stadträtin und Patin des Projektes PfD

Seit 2015 ist die Stadt Vechta Teil des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderten Projektes „Demokratie leben!“ In der hierfür gebildeten „Partnerschaft für Demokratie“ setzen sich zahlreiche Aktive aus Verwaltung, Institutionen und Zivilgesellschaft für Menschenfreundlichkeit und Toleranz ein und stärken damit unser demokratisches Zusammenleben. Unser Partner ist die Kreisvolkshochschule. Die dort angesiedelte Koordinierungs- und Fachstelle der Partnerschaft für Demokratie steht Vechtaer Vereinen und Initiativen aber auch Einzelpersonen in den Bereichen Extremismusprävention und Demokratieförderung beratend und unterstützend zur Seite und fördert deren Projekte. Damit leisten Stadt, Kreisvolkshochschule und engagierte Zivilgesellschaft einen wichtigen Beitrag zu einem respektvollen Umgang in einer demokratischen und vielfältigen Gesellschaft. Allen handelnden Personen gilt hierfür mein persönlicher Dank.



Sandra Sollmann

### Demokratie und Vielfalt als Querschnittsthema

Bildung, Demokratie und Vielfalt sind seit jeher eng miteinander verbunden und bilden das Herzstück unserer Gesellschaft. Deshalb haben wir uns besonders gefreut, als die Stadt Vechta 2017 auf uns zu gekommen ist und gefragt hat, ob wir die Koordinierungs- und Fachstelle der Partnerschaft für Demokratie (PfD) übernehmen möchten. Mit der PfD arbeiten wir aktiv an einem Baustein unserer Querschnittsthemen Demokratie und Vielfalt. Durch das Programm „Demokratie leben!“ ist es uns in Vechta möglich, die Projekte zu unterstützen, die sich für eine vielfältige und demokratische Gesellschaft einsetzen. Anders als bei anderen Projekten oder Stiftungen, ist es bei der PfD auch für kleine, engagierte Gruppen, Initiativen oder Vereine möglich, auf Bundesmittel zuzugreifen. Wir befähigen hierdurch im Jahr eine Vielzahl von Projekten und geben bis zu 65.250 Euro an Vereine und gemeinnützige Organisationen weiter. Gemeinsam mit der Stadt Vechta und dem Zusammenschluss „Netzwerk für Demokratie“ stehen wir für ein vielfältiges und gemeinwohlorientiertes Vechta ein und können uns so aktiv im gesellschaftlichen Geschehen mit einbringen.

### Andreaswerk

Uns sind Kooperationen, wie die mit dem Andreaswerk Vechta, sehr wichtig, wo wir im Nachmittagsbereich Bildungsangebote zur Fort- und Weiterbildung für Werksarbeitende machen. Besonders toll finde ich hier unser Angebot Alltagskompetenzen, in dem wir uns gemeinsam, jede Woche, ein neues Thema aussuchen und dieses zusammen aufarbeiten. Da kann es schon einmal passieren, dass man an dem einen Tag über Umweltschutz und Klimawandel redet und am anderen Tag geht es darum, wie eine Kernspaltung funktioniert. Ich habe selber diesen Kurs vor fünf Jahren ins Leben gerufen und drei Jahre selber gegeben. Es hat mich jedes Mal auf ein Neues überrascht, wie viel Spaß wir dabei hatten, uns gegenseitig die Welt zu erklären.



Julian Hülsemann  
pädagogischer Mitarbeiter



1501

## Buen Camino: Meine Pilgerreise auf dem spanischen Jakobsweg

Früher war der Jakobsweg noch ein Geheimtipp, „nur“ etwa 10.000 Pilger gingen ihn zur Jahrtausendwende. 2019 waren es über 300.000 Menschen, die sich auf den hochmittelalterlichen Pilgerpfad machten. Pilgern ist wieder „in“ und der Jakobsweg nach Santiago de Compostela ganz besonders. Dank der guten Infrastruktur mit exzellent markierten Wegen und vielen Pilgerherbergen ist der Jakobsweg ein idealer Fernwanderweg für alle, die heute das Abenteuer einer langen Reise zu Fuß erleben möchten. Dazu kommen die Begegnungen und der Austausch mit den Mitwanderern, die alle das gleiche Ziel haben, aber ganz unterschiedliche Gründe, es zu verfolgen. Am intensivsten ist die Begegnung mit sich selbst, die Erfahrung eigener Geschwindigkeit, eigener Stärken und Grenzen. Aus den Erlebnissen seiner Pilgerreise auf dem Jakobsweg von über 800 km von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago



de Compostella hat Horst Geers einen Bildervortrag zusammengestellt. In zwei Stunden erzählt er Ihnen von den Schönheiten des Weges. Dabei kommen neben der Geschichte und der Kultur des Jakobsweges die besonderen Momente mit sich selbst und den Menschen am Weg nicht zu kurz. Bitte beachten Sie, dass die Veranstaltung online über Zoom läuft. Sie haben während der Veranstaltung die Möglichkeit, auch Fragen zu stellen.

**Leitung** Horst Geers

**Termin** Mittwoch, 26.01.2022,  
19:00 – 21:30 Uhr

**Gebühr** 10,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

**Visbeker Deern | Hotel Garni**  
Rechterfelder Straße 11 | 49429 Visbek | Tel. 0 44 45 - 98 69 11 00  
info@visbeker-deern.de | www.visbeker-deern.de

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*



Partnerschaft  
für Demokratie  
Vechta



# GEMEINSAM FÜR DEMOKRATIE UND VIELFALT IN VECHTA

Förderung von Initiativen und Bündnissen die sich  
für Demokratie in Vechta einsetzen

**KONTAKT:**

**JULIAN HÜLSEMANN-  
PROJEKTKOORDINATION**

**TEL.: 04441 93778 24**

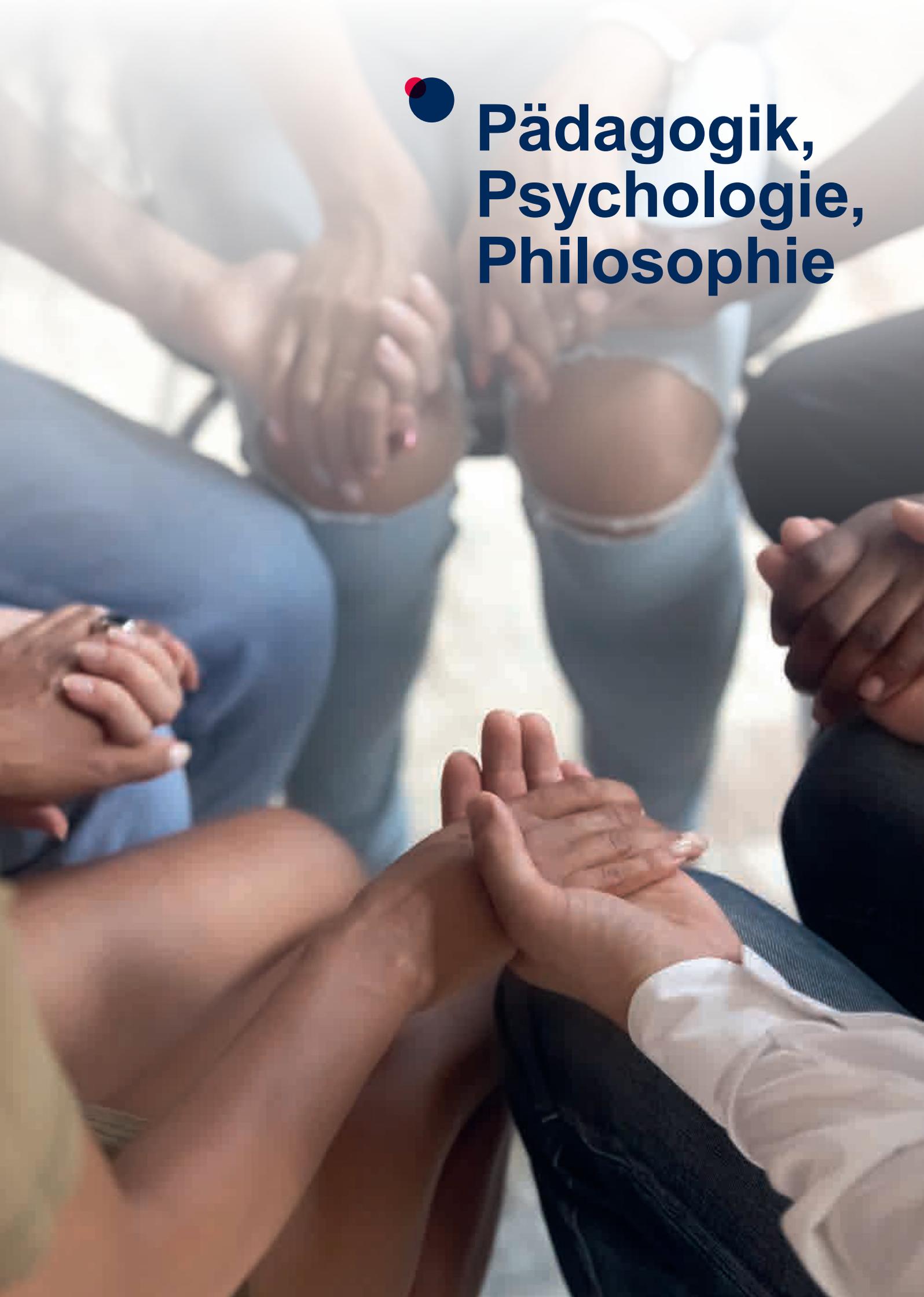
**MAIL: PFD@KVHS-VECHTA.DE**

MEHR INFORMATIONEN BEI UNS  
ODER UNTER  
PFD-VECHTA.DE

*jetzt mitmachen!*



# **Pädagogik, Psychologie, Philosophie**





# Pädagogik/ Psychologie/ Philosophie



**Ulrike Ripke**

Tel.: 04441 / 93778-35  
u.ripke@kvhs-vechta.de



## Pädagogik / Psychologie / Philosophie

2001

### Souverän auftreten – Souverän präsentieren

#### Die Verantwortung des Redners auf der „öffentlichen Bühne“

Als Redner werden wir nicht nur gehört, sondern auch gesehen. Dementsprechend wichtig ist der gesamte Körpereinsatz, denn Zuschauer merken sich Inhalte besser, je überzeugender und emotional ansprechender ein Vortragender auftritt. Viele Redner sind während einer Präsentation aber nur auf den Inhalt der eigenen Worte konzentriert und unterschätzen die Wirkung von Augenkontakt, Lächeln, Mimik, Gestik und Stimme. Dadurch lassen sie ihr Publikum außer Acht und laufen Gefahr, nicht nur dessen Aufmerksamkeit zu verlieren und zu langweilen, sondern einen negativen Eindruck zu hinterlassen, denn Kommunikation entscheidet sich hauptsächlich auf der körpersprachlichen Beziehungsebene. Für eine beeindruckende Präsenz ist es daher entscheidend, wie wir uns gegenüber unserem Publikum körpersprachlich verhalten. Die Inhalte im Überblick:

- Analyse der persönlichen Präsentationsstärken und Beleuchten der Grauzone zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung

- Auswahl an praktischen Übungen, mit denen an der individuellen Überzeugungskraft gearbeitet werden kann. Der Fokus liegt auf dem Erleben und Bewusstmachen von körpersprachlichen Vorgängen, die eine Weiterentwicklung des persönlichen Stils ermöglichen.

**Leitung** Stephanie Trapp

**Termin** Freitag, 21.01.2022,  
9:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr** 75,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

2002

### Souveräne Körpersprache in unangenehmen Situationen Professionelles Standhalten bei Stress und Konflikt

Ob privat oder im Berufsalltag, ob im Bewerbungsgespräch, bei Präsentationen oder Vorträgen, das eigene Auftreten spielt immer eine entscheidende Rolle, denn in der zwischenmenschlichen Kommunikation ist der Ton oft ruppig und der Umgang nicht immer fair. Dominanzrituale und unsachliche Verbal-Attacken können besonders dann verunsichern, wenn man die eigene Körpersprache nicht beherrscht und die persönliche

Souveränität in Wort und Haltung nicht zu verteidigen weiß. Die innere Verunsicherung zeigt sich dann äußerlich an der eigenen Körpersprache, denn ein erhöhter Puls, vermehrte Stresshormone und ein schnellerer Atem führen zu nervösem Verhalten, schwacher Stimme oder Rotwerden. Wer die Grundregeln des kommunikativen Statusverhaltens beherrscht und mit den Potentialen der eigenen Körpersprache vertraut ist, lässt sich nicht mehr so leicht verunsichern.

Die Inhalte im Überblick:

- Differenzierte Einsichten in die Macht und Kraft der eigenen Körpersprache und der Grauzone zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Verschiedene Konterstrategien, mit denen man bei unsachlichen Attacken emotional auf Distanz bleiben und personale Stärke demonstrieren kann
- Realitätsbezogene Übungen und Rollenspiele, um neue Haltungen nachhaltig zu verinnerlichen und Lampenfieber abzubauen

**Leitung** Stephanie Trapp

**Termin** Freitag, 04.02.2022,  
9:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr** 75,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

## HIGHLIGHT

2003

### Waldbaden – Shinrin Yoku

In Japan praktizieren immer mehr Menschen eine besondere Form der Präventivmedizin, das Waldbaden / Shinrin Yoku. Die Idee wurde in Japan in den 80er Jahren geboren, als man die Menschen wieder für die japanischen Wälder begeistern wollte.

Die Natur erleben, zu genießen, zu würdigen und sich als ein Teil davon zu erfahren, war die Idee dahinter. Seit dem wird diese Art des Naturerlebens wissenschaftlich begleitet. Durch entsprechende Studien der letzten 15 Jahre, gibt es Nachweise über die Wirksamkeit der Aufenthalte im Wald, für die Gesundheit sowohl im Bereich der Vorbeugung als auch der Behandlung vieler stressbedingter Symptome.

Daher zählt Shinrin Yoku zu den anerkannten sogenannten Naturtherapien. Waldbaden ist weder Sport noch eine forstwirtschaftliche Exkursion, sondern ein langsames Erleben und Erfahren der Natur, mit allen Sinnen.

Es geht darum, sich auf den Klang der Natur einzulassen, das Tempo herausnehmen und zu entschleunigen, sich bewusst zu bewegen und zu ruhen.

Im Gehen, sitzend, liegend (in der Outdoor-Hängematte) Achtsamkeit auf sich wirken lassen und sich daran zu er-

freuen. Ein angenehmer Wechsel zwischen Handlung und Pausen, in einem passenden zeitlichen Rahmen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Sitzkissen, kalte und warme Getränke, ein Imbiss

**Leitung** Heike Moed-Kohl

**Termin** Freitag, 17.06.2022,  
15:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr** 35,00 €

**Ort** 49661 Cloppenburg-Bethen an der Basilika





**2004**

## Der Seele etwas Gutes tun...

Wenn wir verunsichert oder traurig und kraftlos sind, sollten wir gut zu uns sein... Dieses Kursangebot kann Ihnen vielleicht dabei helfen, neue Wege zu betreten und Kraft zu gewinnen. In einer vertrauensvollen und herzlichen Atmosphäre können Sie unter kundiger Leitung gemeinsam schauen, wie Sie z.B. nach einer anstrengenden Zeit gut zu sich sein können.

Themen u.a.:

- Sich selbst zurückbekommen
- Das Gute im Schlechten entdecken
- Neue Ideen, neue Herangehensweisen
- Herausfinden, was gut für mich ist
- Alte Schätze meiner (Lebens-)

Geschichte erinnern und neue finden  
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Sitzkissen, kalte und warme Getränke, ein Imbiss

**Leitung** Heike Moed-Kohl  
**Termin** Freitag, 29.04.2022,  
15:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr** 35,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

Der Kurs kann auf Wunsch fortgeführt werden.

## Weiter mit Bildung!

## Kurzvita Stephanie Trapp

Stephanie Trapp ist klassisch ausgebildete Schauspielerin und arbeitete u.a. am Oldenburgischen Staatstheater und am Landestheater Erfurt. Auch die Schauspielpädagogik an gemeinbildenden Schulen und Universitäten, sowie Literarische Lesungen gehören zu ihrer künstlerischen Freiberuflichkeit. Seit 2011 ist sie als Coach für souveräne Körpersprache, wertschätzende Kommunikation und Präsentationstechniken im unternehmerischen Kontext tätig. ([www.diekunstderhaltung.de](http://www.diekunstderhaltung.de))



© Bonnie Bartsch 2018

**2005**

## Erste Hilfe bei Stress - „Gefahr erkannt - Gefahr gebannt!“

Jeder spricht über Stress. Wer hat ihn? Was ist überhaupt Stress? Wie zeigt unser Körper Stress an? Wie kann ich ihn rechtzeitig bei mir und anderen erkennen und am besten damit umgehen? Dieser Workshop informiert und zeigt einige der genialen kinesiologischen Übungen, die zur Entspannung beitragen können. Die Übungen begeistern auch Kinder und lassen sich sehr gut in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken

**Leitung** Christina Oberschmidt  
**Termin** Dienstag, 22.03.2022,  
18:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 24,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

## Speziell für Frauen

**2006**

## In der Ruhe liegt die Kraft Die spannenden Phasen der Weiblichkeit als Chance entdecken und genießen

Mit Schwangerschaft und Geburt beginnt ein anderes Leben. Die Kinder aufwachsen sehen und zum richtigen Zeitpunkt loslassen. Die Pubertät, die Doppelbelastung zwischen Familie und Beruf. Wechseljahre und älter werden, die Enkelkin-



der. Jede Lebensphase ist auf den ersten Blick weder gut noch schlecht, unsere Bewertung macht den Unterschied. Unser Ziel - Ihr Gewinn: Ein positiver Blick auf Ihre verschiedenen Lebensphasen und Wertschätzung der Weiblichkeit. Bitte mitbringen: Wasser, Papier und Stifte

**Leitung** Eva Wolke-Hanenkamp  
**Termin** Dienstag, 31.05.2022,  
18:00 – 21:00 Uhr  
Donnerstag, 02.06.2022,  
18:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 48,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

„Breit gefächertes Spektrum an interessanten Themen und Themenbereichen. Es sollten alle Altersgruppen angesprochen und erreicht werden.“

M, 69 J.

A photograph of a group of elderly people in a meeting. In the foreground, a woman with short blonde hair and glasses, wearing a light blue turtleneck sweater, is speaking and gesturing with her right hand. To her right, a man in a blue and white checkered shirt is partially visible, looking towards her. In the background, another woman with white hair is seated and looking towards the speaker. The setting appears to be a well-lit room, possibly a community center or a classroom.

# Senioren- bildung

60+

# Senioren- bildung



**Julian Hülsemann**  
Tel.: 04441/93778-24  
j.huelsemann@kvhs-vechta.de

Gesellschaft.....	24
Technik.....	24

## Gesellschaft

3001

## Gesprächskreis

**Leitung** Margret Reiners-Homann,  
Giseltraud Voget

**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
03.02.2022, 1 Vormittag,  
jeweils donnerstags,  
9:00 – 11:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta, Ev. Gemeindehaus,  
Marienstraße

Seniorenfrühstück  
Diakonie

Jeden 1. Donnerstag im Monat treffen sich Seniorinnen und Senioren zu einem Bildungsfrühstück. Das Seniorenfrühstück findet in Zusammenarbeit mit dem Diakonischen Werk Vechta statt. Die Treffen stehen jeweils unter einer bestimmten Thematik.

Eine vorherige Anmeldung unter Telefon: 04441/9069110 ist erforderlich!



Rawpixel.com / Shutterstock.com

3003

## Alles hängt mit allem zusammen - Alexander von Humboldt

**Leitung** Pfarrer Jürgen Schwartz  
**Termin** Donnerstag, 05.05.2022,  
9:00 – 11:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta, Ev. Gemeindehaus,  
Marienstraße

3004

Impulse für die Bewegung im  
Alter, theoretische und praktische  
Übungen

**Leitung** Waltraut Nüsse  
**Termin** Donnerstag, 02.06.2022,  
9:00 – 11:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta, Ev. Gemeindehaus,  
Marienstraße

3005

## Frühstück in der Manufaktur

**Leitung** Margret Reiners-Homann,  
Giseltraud Voget

**Termin** Donnerstag, 07.07.2022,  
9:00 – 11:15 Uhr

**Gebühr** Geringer Kostenbeitrag  
**Ort** Vechta, Manufaktur

Weiter mit Bildung!

3006

Kostenloses Stadtbus-Training  
für Seniorinnen und Senioren!

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Vechta und dem Omnibusbetrieb Wilmering GmbH & Co. KG

Sie haben schon vom Stadtbus Vechta gehört, trauen sich aber noch nicht so recht, ihn zu nutzen? Sie kennen die Fahrpläne und Haltestellen nicht? Sie wissen nicht, wie das mit dem Rollator gehen soll? Wir helfen Ihnen mit einem kostenlosen Training. Gemeinsam üben wir das Busfahren, das Anhalten des Busses zwischen den Haltestellen und vieles mehr. Das Training bietet Gelegenheit, Sicherheit im Umgang mit dem Bus zu gewinnen, Fragen zu stellen und liefert viele nützliche Tipps. Bei einer Tasse Kaffee kommen wir ins Gespräch, danach geht's los.

**Leitung** Dozententeam  
**Termin** Der Termin wird rechtzeitig  
bekannt gegeben

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

## Technik

Die ersten Schritte mit  
dem eigenen Smartphone

Ein Smartphone mit vielen Funktionen und Möglichkeiten gibt den Nutzern oft Rätsel auf.

Wenn Sie ohne Vorkenntnisse Ihr Gerät kennenlernen möchten, sind Sie in die-

## HIGHLIGHT

3002

## Barrierefreies Vechta

**Leitung** Norbert Krümpelbeck

**Termin** Donnerstag, 03.03.2022,  
9:00 – 11:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Ev. Gemeindehaus, Marienstraße



Palatine Stock / Shutterstock.com

„1. Vielfalt ist die Chance, unsere Welt bunt zu gestalten.

2. Vielfalt – ein Leben für alle auf Augenhöhe.

3. Vielfalt – ich sehe mich wie Gott mich sieht – du auch?“

W, 70 J.

sem Kurs richtig. Ihnen werden die wichtigsten Funktionen praxisorientiert erklärt, Schritt für Schritt werden Sie durch alle Einstellungen geführt und bekommen so ein Stück Sicherheit im Umgang mit moderner Technik. Schon nach kurzer Zeit surfen Sie im Internet, schreiben E-Mails und Kurznachrichten und bleiben so in noch engerem Kontakt mit Ihren Kindern und Enkelkindern überall auf der Welt. Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Smartphone und können alle Einstellungen gleich an Ihrem Gerät vornehmen.

Bitte mitbringen: Smartphone, das dazugehörige Ladekabel, eventuelle Passwörter

## 3100

### Die ersten Schritte mit dem eigenen Smartphone

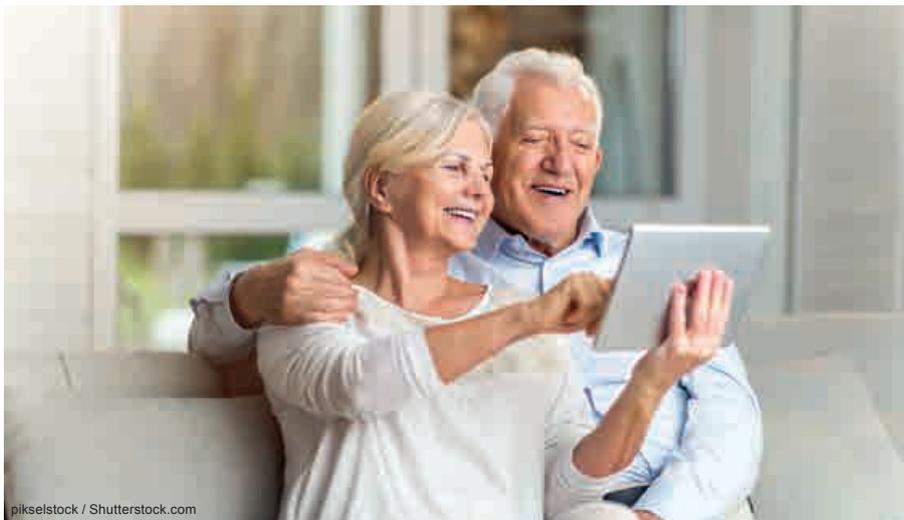
**Leitung** Ruth Honkomp

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 23.02.2022, 3 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:30 – 11:45 Uhr

**Gebühr** 50,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

insta\_photos / Shutterstock.com



## 3101

### Die ersten Schritte mit dem eigenen Smartphone

**Leitung** Ruth Honkomp

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 16.03.2022, 3 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:30 – 11:45 Uhr

**Gebühr** 50,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

### Die ersten Schritte mit dem eigenen Tablet

Das eigene Tablet in kleinen Schritten und mit Muße kennenlernen. Dieser Einführungskurs soll Ihnen helfen, Ihr Tablet Schritt für Schritt kennen und lieben zu lernen. So erlangen Sie schon nach kurzer Zeit ein Stück Sicherheit im Umgang mit moderner Technik. Dieser Kurs ist speziell für Anfänger gedacht, die keinerlei Erfahrungen mit dem Tablet haben und daran interessiert sind, vormittags in aller Ruhe die Grundlagen sowie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten langsam kennenzulernen und auszuprobieren. Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Tablet und können alle Einstellungen gleich an Ihrem Gerät vornehmen.

Die Inhalte im Überblick:

- Bestandteile eines Tablets
- das Startmenü
- das Öffnen und Schließen von Apps
- das Internet mit seinen zahlreichen Möglichkeiten

Bitte mitbringen: Tablet, das dazugehörige Ladekabel, eventuelle Passwörter

## 3102

### Die ersten Schritte mit dem eigenen Tablet

**Leitung** Ruth Honkomp

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 04.05.2022, 3 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:30 – 11:45 Uhr

**Gebühr** 50,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

## 3103

### Die ersten Schritte mit dem eigenen Tablet

**Leitung** Ruth Honkomp

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 01.06.2022, 3 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:30 – 11:45 Uhr

**Gebühr** 50,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Ist die Mindestteilnehmeranzahl **5 Tage vor Kursbeginn** nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen. **Melden Sie sich rechtzeitig an!**

# Projekt „Intergenerationales Digital-Tandem“ gewinnt den Goldenen Internetpreis 2021

**Vechta – Es herrschte Hochspannung bei der Preisverleihung zum „Goldenen Internetpreis 2021“ am 24. November 2021 in Hannover. Welches der bereits nominierten Projekte würde den ersten Platz belegen? Schließlich stand fest: Der Gewinner ist das Projekt „Intergenerationales Digital-Tandem“, das von der Kreisvolkshochschule Vechta e. V. und dem Lehrstuhl Management Sozialer Dienstleistung der Universität Vechta (Prof. Dr. Vanessa Mertins) ins Leben gerufen und mit Hilfe des Seniorennetzwerks „Wir sind Haan“ umgesetzt wurde. Damit belegte das Team den 1. Platz in der Kategorie „Digitale Teilhabe – Menschen in Zeiten von Corona unterstützen!“.**



**Das Digital-Tandem-Team im Uhrzeigersinn:** Dr. Hermann Neumann (Seniorennetzwerk „Wir sind Haan e.V.“), Julian Hülsemann (Päd. Mitarbeiter der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.), Bernd Josef Leisen (Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Fachbereich Management Soziale Dienstleistungen, Uni Vechta), Prof. Dr. Vanessa Mertins (Lehrstuhl Management Soziale Dienstleistung der Universität Vechta) und Devin Kwasniok (Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Fachbereich Management Soziale Dienstleistungen, Uni Vechta).  
Bildquelle: Bernd Josef Leisen, Uni Vechta

Der Preis, der mit 10.000 Euro dotiert ist, zeichnet IT-Projekte für und mit Menschen über 60 Jahren in drei Kategorien aus. Bei dem Projekt „Digital Tandem“ geht es darum, Senior\*innen einen leichten und motivierenden Weg in die digitale Welt zu bieten und gleichzeitig jungen Erwachsenen ein zeitlich flexibles Ehrenamt zu ermöglichen. Zu diesem Zweck bringt das Team der Universität Vechta um Prof. Dr. Vanessa

Mertins, Devin Kwasniok und Bernd Josef Leisen beide Gruppen in sogenannten „Digital-Tandems“ zusammen.

Erstmals wurden die Tandems 2019 mit älteren Teilnehmern von Smartphone-Kursen an der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. erprobt. Hier trafen sich ältere Menschen, die sich vor Ort zu Internet, IT-Sicherheit und digitale Dienste informieren und weiterbilden wollten. Die Studierenden unterstützten ihre Senior-Tandempartner für neun Wochen zwischen den Kursen bei technischen Fragen, beim Wiederholen der Kursinhalte und Erlernen fortgeschrittener Funktionen. „Uns ist es wichtig, dass die älteren Menschen in der digitalen Welt nicht abgehängt werden“, erklärt Julian Hülsemann, päd. Mitarbeiter der Kreisvolkshochschule Vechta e. V. So geht es beim Digital-Tandem um alltägliche Themen wie Informationen im Internet suchen, Termine online buchen, Fotos oder Texte bearbeiten, Skypen mit den Enkeln, Online-Banking, Shoppen im Internet oder eine Reise buchen. Viele Seniorinnen und Senioren in der Region Oldenburger Münsterland nutzen die Möglichkeiten des Digital-Tandems auch ergänzend zu den EDV-Kursen der Kreisvolkshochschule.

„Gerade in der Corona-Zeit zeigte sich die Bedeutung der digitalen Medien“, unterstreicht Hülsemann. Daher war es ihm und der Kreisvolkshochschule Vechta sowie dem Team der Universität Vechta wichtig, auch während des Corona-Lockdowns das Projekt „Digital-Tandem“ fortzusetzen. „Da Kurse und persönliche Treffen nur mit Einschränkungen stattfinden konnten, haben wir mit den „Digital-Tüten“ eine Möglichkeit entwickelt, das Projekt Corona-konform weiterzuführen“, erklärt Bernd Josef Leisen, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Fach Management Sozialer Dienstleistungen an der Universität Vechta. Unter der Leitung von Julian Hülsemann hatten Studierende gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren Unterlagen für das selbständige Lernen erstellt und ein didaktisches Konzept dazu entwickelt. So gelang es, die digitale Teilhabe von Seniorinnen und Senioren auch in der →

## Über den Goldenen Internetpreis:

Seit 2012 zeichnet der Preis Menschen, Initiativen und Kommunen aus, die ältere Menschen beim sicheren Einstieg und Verwendung der Onlinewelt unterstützen. Die Auszeichnung 2021 lobten die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. und Deutschland sicher im Netz e.V. in Kooperation mit dem Bundesministerium des Innern, Wege aus der Einsamkeit e.V., Deutsche Telekom und SAP Deutschland aus. Schirmherr war der damalige Bundesminister des Innern, für Bau und Heimat Horst Seehofer.





Krise in großem Umfang zu unterstützen. Die „Digital-Tüten“ beinhalten die beliebtesten Selbstlerner-Materialien und Anleitungen der Bundesprogramme „Digital-Kompass“ und „Wegweiser durch die digitale Welt“, mit denen

sich die Teilnehmer\*innen zuhause die Lerninhalte im eigenen Tempo aneignen können. Unterstützung gibt es bei Bedarf von einem Studierenden Tandem-Partner per Telefon oder im Videochat. „So konnten wir den älteren Menschen trotz Lockdown soziale Kontakte ermöglichen“, so das Fazit von Julian Hülsemann. Insgesamt konnten während der gesamten Projektlaufzeit bereits ca. 200 Tandems aus digital interessierten Senioren und ehrenamtlichen Studierenden gebildet werden.

Wegweisend sei auch, dass sich für die Initiative drei Partner mit unterschiedlichen Kernkompetenzen zusammengefunden hätten, so Bernd Josef Leisen. Eine treibende Kraft dabei war Dr. Herman Neumann von Seniorenetzwerk „Wir sind Haan“, einer Interessengemeinschaft mit über 1000 Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren. Er suchte in Zeiten von Corona nach Alternativen, um

Kontakte zu den Mitgliedern auf Distanz herzustellen und zu fördern. Genau darauf zielt das intergenerationale Digital-Tandem ab, das von Bernd Josef Leisen und seinem Kollegen Devin Kwasniok vom Fach Management Soziale Dienstleistungen der Universität Vechta unter Prof. Dr. Vanessa Mertins ins Leben gerufen wurde. Ihr Ziel ist es zudem, junge Erwachsene für ein Ehrenamt zu begeistern und wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Tandem-Projekt zu gewinnen. Enge Kontakte bestanden bereits zu der Kreisvolkshochschule Vechta e. V., die auch Digitalkompassstandort Vechta ist.

### **Ansprechpartner Kreisvolkshochschule Vechta e.V.**

Julian Hülsemann, Fachbereich Seniorenbildung  
Tel. 04441 / 93778-0  
E-Mail: j.huelsemann@kvhs-vechta.de  
www.kvhs-vechta.de

### **Ansprechpartner Uni Vechta**

Bernd Josef Leisen  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Fachbereich Management Soziale Dienstleistungen  
Tel. 04441 / 15 186  
E-Mail: bernd.josef.leisen@uni-vechta.de

## 3104

### **Digitale Medien im Alltag – Workshop rund um das eigene Smartphone, Tablet oder Laptop**

In einer kleinen Gruppe von max. 7 Personen können Sie Ihr Wissen rund um die digitalen Alltagsmedien erweitern. Sie erhalten Informationen zu WhatsApp, E-Mail, SMS, Internet, Camera und den Grundlagen der Office Programme (Word, Excel, Outlook und PowerPoint). Es werden in Ruhe Antworten auf Fragen rund um Smartphone, Tablet oder Laptop erarbeitet. Die Themen orientieren sich an den Fragen und Interessen der Teilnehmer/Innen. Sie bestimmen selbst die Inhalte für diesen Workshop-Vormittag, der einmal im Monat stattfindet. Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet oder Laptop und das dazugehörige Ladekabel, eventuelle Passwörter

**Leitung** Ruth Honkomp  
**Termin** Montag, 28.02.2022, 8:30 – 11:45 Uhr  
Montag, 28.03.2022, 8:30 – 11:45 Uhr  
Montag, 25.04.2022, 8:30 – 11:45 Uhr  
Montag, 30.05.2022, 8:30 – 11:45 Uhr

Montag, 27.06.2022,  
8:30 – 11:45 Uhr

**Gebühr** 100,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## 3105

### **Computer oder Laptop, Internet & Co. am Nachmittag**

Den eigenen Computer in kleinen Schritten und mit Muße kennenlernen. Der Besuch eines Grundlagenkurses ist hilfreich, aber keine Voraussetzung, denn auch andere Einsteiger mit wenigen Grundkenntnissen sind willkommen. Die Wünsche der Teilnehmenden werden bei den geplanten Inhalten besonders berücksichtigt. Die Inhalte im Überblick:

- Bestandteile eines Computers und das Betriebssystem Windows
- Übungen mit der Maus und der sichere Umgang mit der Tastatur
- das Startmenü
- Öffnen und Schließen von Programmen
- Dateioorganisation mit Ordnern und Fenstern
- das Internet mit seinen zahlreichen Möglichkeiten
- einfache E-Mails verschicken und empfangen
- einfache Texte erstellen mit WORD

**Leitung** Dr. Holger Morawietz  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 24.02.2022, 6 Nachmittage, jeweils donnerstags, 14:30 – 17:45 Uhr  
**Gebühr** 80,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



„Eine bunte Harmonie“

W, 65 J.

3106

### Computer oder Laptop, Internet & Co. am Nachmittag Vertiefung

Der Besuch eines Grundlagenkurses ist hilfreich, aber keine Voraussetzung, denn auch andere Einsteiger mit wenigen Grundkenntnissen sind willkommen. Die Wünsche der Teilnehmenden werden bei den geplanten Inhalten besonders berücksichtigt. Die Inhalte im Überblick:

- Ausführliche Wiederholung der Grundlagen zum Computer
- E-Mail-Programme
- Textverarbeitungsprogramm WORD
- Präsentationsprogramm POWERPOINT
- Rechen- und Grafikprogramm EXCEL
- Ausführliche Wiederholung der Grundlagen zum Internet
- Effektive Recherchen im Internet
- Empfehlenswerte Homepages im Internet

**Leitung** Dr. Holger Morawietz

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 16.06.2022, 4 Nachmittage, jeweils donnerstags, 14:30 – 17:45 Uhr

**Gebühr** 54,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

**Weiter mit Bildung!**



Photographiee.eu / Shutterstock.com

3200

### Wie altern die Menschen in Deutschland und im Landkreis Vechta

Aspekte des Alters und des Alterns: Wie alt wird man durchschnittlich heutzutage und welche Altersveränderungen sind normal, welche Erkrankungen im Alter gehäuft?

Aufgezeigt wird der Demografische Wandel in Deutschland und in Vechta sowie Unterstützungs- und Beschäftigungsangebote für SeniorInnen im Landkreis Vechta.

**Leitung** Beate Langhorst

**Termin** Montag, 21.03.2022, 19:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 7,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

3201

### DUO-Seniorenbegleiter

Bei dem Schulungsprogramm DUO handelt es sich um ein Qualifizierungsprogramm für ehrenamtliche Seniorenbegleiterinnen und Seniorenbegleiter. Themen der Qualifizierungsmaßnahme sind: Gesprächsführung und Kommunikation, Alt werden - Alt sein, Tagesstrukturierung und -aktivierung, psychische Veränderungen im Alter, Sozialrecht, Altersmedizin. Ziel der Qualifizierung ist es, den ehrenamtlich Engagierten jene Kompetenzen zu vermitteln, die ihnen dabei helfen, nachfragende Seniorinnen und Senioren im Alltag unterstützen zu können, wie z.B.

## Seniorenbildung

*„Menschen sind vielfältig, die Natur ist vielfältig, Kulturen sind vielfältig. - Wir erleben die unterschiedlichsten menschlichen Charaktere mit all ihren Stärken und Schwächen; die Verschiedenheit der Natur lässt uns immer wieder staunen; die Vielfältigkeit, die wir in den verschiedenen Kulturkreisen finden, stellen eine Bereicherung für unser Leben dar. Eine Akzeptanz der menschlichen und kulturellen Vielfalt ist für ein gemeinsames und friedliches Zusammenleben unerlässlich.“*

**M, 63 J.**

sie zu Arztbesuchen begleiten, Spiele spielen, Spazieren gehen oder auch als Gesprächspartner „einfach nur da sein“. Die Kurse umfassen mindestens 30 Unterrichtsstunden theoretische Grundlagen, welche an 10 Präsenzabenden, jeweils mittwochs, abgehalten werden. Für den praktischen Teil sind mindestens 20 Stunden vorgesehen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme. Es fallen für die Freiwilligen keine Seminarkosten an.

**Leitung** Beate Langhorst, Dozententeam

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 16.02.2022, 10 Abende, jeweils mittwochs, 18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** die Teilnahme ist kostenlos

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

3300

### Ist Verwirrtheit immer eine Demenz?

Diese Fortbildung beinhaltet Grundlagen zum Thema Demenz. Erläutert wird das Krankheitsbild Demenz und abgrenzende Verwirrheitszustände, die mit ähnlichen Symptomen einhergehen. Des Weiteren liegt der Fokus auf den Umgang mit Menschen mit einer dementiellen Entwicklung, sowie auf regionalen Beratungs- und Unterstützungsangeboten.

**Leitung** Beate Langhorst

**Termin** Mittwoch, 01.06.2022, 19:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 7,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



# Die Cafesurfer



## Ehrenamtliche helfen sich gegenseitig

Wir sind die **Cafesurfer**, eine Gruppe von Senioren und Seniorinnen, die Angenehmes mit Spannendem verbinden. Jeden Freitag treffen wir uns in der Kreisvolkshochschule (KVHS) und **helfen uns gegenseitig bei Fragen rund um das Internet, Technik und Co.**

Es gibt einiges zu entdecken. Zum Beispiel gelingt mit dem **Digital-Kompass** und dem **Digital-Tandem** der Einstieg in die digitale Welt spielend leicht, aber auch für Fortgeschrittene haben wir einiges zu bieten. Mit VR-Brillen, Spielekonsolen und Videovorträgen halten wir unseren Kopf fit. Schnall' deinen Klapprechner, dein Tablet oder Smartphone unter den Arm und schau vorbei.

**Jeden Freitag  
14 – 17.00 Uhr,  
Kreisvolks-  
hochschule Vechta,  
Bahnhofstraße 1**

**Kontakt:**  
Julian Hülsemann  
j.huelsemann@kvhs-  
vechta.de  
04441 / 93778 24

**Eduard Voelcker**  
edmo@ausvechta.de



Der Senioren Technik- und  
Internet-Stammtisch in der  
Kreisvolkshochschule.



# Familien- treff



# Familientreff



**Miriam Nost**

Tel.: 044 41 / 93 778 - 20  
familientreff@kvhs-vechta.de



**Nina Trottnow**

Tel.: 044 41 / 93 778 - 20  
n.trottnow@kvhs-vechta.de



**Tanja Höhle**

Tel.: 044 41 / 93 778 - 20  
t.hoehle@kvhs-vechta.de

<b>Vorträge / Angebote</b>	
<b>für Eltern und Interessierte</b> .....	<b>32</b>
<b>Angebote für Eltern und Kinder</b> .....	<b>38</b>
<b>Veranstaltungen</b>	
<b>für Kinder und Jugendliche</b> .....	<b>46</b>



## Vorträge / Angebote für Eltern und Interessierte

**4001**

### Wir bekommen ein Kind – allgemeine Leistungen während und nach der Schwangerschaft – In Kooperation mit der BARMER Vechta

Mit Kindern wird vieles anders. Vor werdenden Eltern liegt eine Zeit großer Veränderungen. In diesem Lebensabschnitt kommen verschiedene Formalitäten neu auf Eltern zu. Darunter sind die Vortragsthemen Mutterschaftsgeld, Elterngeld/Elternzeit, Leistungen während und nach der Schwangerschaft und Kindergeld, die an diesem Abend besprochen werden.

**Leitung** Martin Horstmann

**Termin** Dienstag, 22.03.2022,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 3,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**4002**

### Geburtsvorbereitungskurs

Jeder Kurs beinhaltet Entspannungsübungen, Gespräche über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Neugeborene und Stillen, Atemtechnik sowie Press- und Gebärpositionen. Nach Absprache ist ein Partnerabend inklusive. Anmeldungen so früh wie möglich bei der Hebamme Stefanie Dwertmann unter 0170/2606800. Weiterführende Informationen sind ebenfalls dort erhältlich. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Zielgruppe: Schwangere

**Leitung** Stefanie Dwertmann

**Termin** Beginn ist am Montag,  
17.01.2022, 4 Abende,  
jeweils montags,  
19:15 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Kosten werden von den  
Krankenkassen übernommen.

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6



**Weitere Kurse finden Sie auf unserer Homepage unter Familientreff!**

### Säuglingspflegekurse für werdende Eltern

Das Leben mit Ihrem Baby stellt Sie als werdende Eltern vor eine neue Herausforderung. Damit Sie gut vorbereitet diese Zeit genießen können, wird durch Theorie und Praxis Hilfestellung bei folgenden Themen gegeben:

- Sinnvolle Erstlingsausstattung
- Säuglingspflege (Wickeln, Baden, Umgang mit dem Säugling)
- Ernährung (Stillen und Flaschen-nahrung)
- Rooming-in
- vorbeugende Maßnahmen gegen den plötzlichen Kindstod (Informationen zur Schlafumgebung)

Zielgruppe: Schwangere, junge Eltern und Interessierte

**4003**

### Säuglingspflegekurs

**Leitung** Nicole Festerling

**Termin** Donnerstag, 03.02.2022,  
19:00 – 21:30 Uhr

**Gebühr** 11,50 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**4004**

### Säuglingspflegekurs

**Leitung** Nicole Festerling

**Termin** Donnerstag, 09.06.2022,  
19:00 – 21:30 Uhr

**Gebühr** 11,50 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

### Stillvorbereitungskurse

Diese Kurse vermitteln das notwendige Grundwissen für einen guten Stillstart. Vom ersten Anlegen, den verschiedenen Stillpositionen über Tipps und erster Hilfe bei Problemen bis hin zur Ernährung in der Stillzeit, erhalten Sie hier wertvolle Informationen. Viele Anfangsschwierigkeiten können so schon vorab verhindert werden und Sie können in Ihren Entscheidungen gestärkt werden.



FamVeld / Shutterstock.com

**4005**

### Stillvorbereitungskurs

**Leitung** Stephanie Triemer

**Termin** Montag, 17.01.2022,  
19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 3,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**4006**

### Stillvorbereitungskurs

**Leitung** Stephanie Triemer

**Termin** Montag, 21.03.2022,  
19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 3,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**4007**

### Stillvorbereitungskurs

**Leitung** Stephanie Triemer

**Termin** Montag, 23.05.2022,  
19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 3,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**4008**

### Stillvorbereitungskurs

**Leitung** Stephanie Triemer

**Termin** Montag, 04.07.2022,  
19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 3,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1



„Verschiedene Facetten, anders, unterschiedlich, Abwechslung“

W, 21 J.

## 4009

### Wickeln verbindet - Stoffwindel-Infoabend

An diesem Abend werden die ökologischen und finanziellen Aspekte von Stoffwindeln betrachtet. Sie erfahren vieles über die verschiedenen Materialien und deren Eigenschaften. Es gibt Informationen zur Lagerung, dem Waschen und dem Umgang mit diesen Windeln. Die verschiedenen Systeme und Falstechniken von Stoffwindeln werden vorgestellt und können von ihnen an einer Puppe ausprobiert werden.

Eine individuelle Beratung für Interessierte kann mit der Dozentin vereinbart werden.

Zielgruppe: Schwangere, junge Eltern und Interessierte

**Leitung** Saskia von dem Berge

**Termin** Montag, 14.03.2022, 19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 3,50 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



Kuznetsov Dmitry / Shutterstock.com

## 4011

### Rückbildungskurs

Der Rückbildungskurs ist ein fortlaufender Kurs, der frühestens 8 Wochen nach der Entbindung besucht werden kann. Die Kosten von 10 Terminen übernimmt die Krankenkasse.

Anmeldungen sind direkt nach der Geburt bei der Hebamme Stefanie Dwertmann unter 0170/2606800 möglich. Weiterführende Informationen sind ebenfalls dort erhältlich.

Ihre Kinder können Sie gerne mitbringen. Bitte mitbringen: Handtuch und Getränke für den Eigenbedarf

Zielgruppe: Mütter, mindestens 8 Wochen nach der Entbindung

**Leitung** Stefanie Dwertmann

**Termin** fortlaufend ab Mittwoch, 12.01.2022, 9:00 - 10:00 Uhr

**Gebühr** Die Kosten für 10 x werden von den Krankenkassen übernommen.

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



Kzenon / Shutterstock.com

## Beikost – Ernährung für Kinder nach dem 4. Monat

Der Säugling braucht ab etwa einem halben Jahr mehr als nur Milch. Aus diesem Grund wird frühestens ab dem 5. Monat die Beikost eingeführt. An diesen Abenden wird erläutert, in welchen Schritten sich die Ernährung des Kindes über die Beikost hin zur festen Mahlzeit verändern kann. Es werden einige Breie (sofern möglich) praktisch zubereitet und möglichst viele Fragen zur Beikost geklärt.

## 4012

### Beikost

**Leitung** Kerstin Riecken

**Termin** Montag, 21.02.2022, 19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 9,00 €, zzgl. Lebensmittelumlage

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## 4013

### Beikost

**Leitung** Kerstin Riecken

**Termin** Montag, 23.05.2022, 19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 9,00 €, zzgl. Lebensmittelumlage

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## 4014

### Beikost mal anders

Unter Baby-led weaning (BLW) wird eine frühzeitige Unterstützung bei der Entwicklung des Selberessens verstanden. Dabei wird den Kindern vornehmlich Fingerfood angeboten. Mit BLW soll die Teilhabe an der Familiernahrung gefördert werden. Um eine erfolgreiche Beikosteinführung mit BLW zu erzielen, gibt es grundlegende Dinge, die zu beachten sind. Diese Grundlagen sind unter anderem Inhalt der Veranstaltung.

**Leitung** Janina Sieveke

**Termin** Freitag, 11.03.2022, 15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 9,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

„Mehr Auswahl, mehr Möglichkeiten, großes Spektrum, viele Angebote“

M, 46 J.



## Beikostworkshops

Um den 5. - 7. Lebensmonat herum beginnt die Zeit der B(r)eikost. Dazu stellen sich viele Fragen und Eltern müssen sich gleichzeitig durch einen Dschungel an unterschiedlichen Informationen, Rat-schlägen und Produkten kämpfen. In die-sem Workshop möchten wir der Beikost-Zeit ihren Schrecken nehmen und Ihnen zeigen, wie Sie dieser Zeit entspannt ent-gegen sehen können.

Dieser Kurs ist für Eltern geeignet, die noch nicht mit Beikost begonnen haben. Babys sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Decke für Eltern und Kind

Zielgruppe: Eltern, die noch nicht mit Bei-kost begonnen haben

4019

## Lust statt Frust - Weniger Regeln und mehr Genuss am Esstisch mit Kindern

Aussagen wie „Iss dein Gemüse, sonst gibt es keinen Nachtisch“ oder „Du musst wenigstens mal probieren“ können am Esstisch zu Frustrationen führen, bei den „Kleinen“ wie auch bei den „Großen“... Häufig führt das zur Abneigung gegen das „doch so gesunde“ Gemüse. Auf die Frage, weshalb ein zu großer Fokus auf Tisch- und Ernährungsregeln eher zu Frust statt zu Lust am Esstisch führt, soll an diesem Abend eine Antwort gefunden werden. Gezeigt wird auch, wie einfach es sein kann, eine Mahlzeit ganz unkompliziert aus leckeren Spei-sen, angenehmen Stimmungen und ein-er harmonischen Miteinander werden zu lassen.

Dieser Kurs findet online in vhs.cloud statt.

**Leitung** Anne Specker  
**Termin** Dienstag, 22.03.2022,  
19:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 7,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1, virtueller  
Raum



## HIGHLIGHT

4015

### Beikostworkshop

**Leitung** Stephanie Triemer  
**Termin** Samstag, 12.02.2022,  
9:30 – 11:45 Uhr  
**Gebühr** 10,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

4016

### Beikostworkshop

**Leitung** Stephanie Triemer  
**Termin** Samstag, 30.04.2022,  
9:30 – 11:45 Uhr  
**Gebühr** 10,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

4017

### Beikostworkshop

**Leitung** Stephanie Triemer  
**Termin** Samstag, 09.07.2022,  
9:30 – 11:45 Uhr  
**Gebühr** 10,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1





4022

## Kleinstkinder und Krippenbetreuung Wie passt das zusammen?

Die Dozentin möchte mit werdenden und frischgebackenen Eltern zum Thema Krippenbetreuung von Kleinstkindern ins Gespräch kommen. Denn nicht alle Kinder vertragen die Krippen- und Fremdbetreuung, insbesondere vor dem zweiten Geburtstag ist sie für viele Kinder mit hohen Belastungen verbunden. Dieses lässt sich durch Studien belegen, die Stressbelastungen von Krippenkindern ermitteln. Warum das so ist, wird an diesem Abend im Einzelnen erläutert. Was passiert in der Entwicklung des Kindes in den ersten drei Jahren und was braucht es unbedingt, damit es sich gut entwickeln kann? Welche Kinder vertragen eine zeitlich begrenzte außerhäusliche Betreuung und für welche ist diese mit langfristigen Schäden verbunden? An welchen Verhaltensweisen kann man das erkennen? Darüber erhalten betroffene Eltern alle notwendigen Informationen, damit sie eine für ihr Kind verträgliche Entscheidung treffen können.

Zielgruppe: werdende Eltern und Eltern mit Kleinstkindern

**Leitung** Dr. Erika Butzmann  
**Termin** Donnerstag, 10.03.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** 15,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**Leitung** Dr. Erika Butzmann  
**Termin** Samstag, 19.03.2022,  
10:00 – 13:15 Uhr  
**Gebühr** 20,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

4023

## Wutanfälle und Trennungsängste

Wutanfälle und Trennungsängste sind die häufigsten Verhaltensmerkmale in den ersten drei Lebensjahren des Kindes. Der angemessene Umgang damit und mit weiteren nervenden Verhaltensweisen ist wesentlich für die Entwicklung einer sicheren Eltern-Kind-Bindung. In diesem Vortrag geht es um die Ursachen für negatives Verhalten von Klein- und Vorschulkindern und die notwendigen Reaktionen der Erziehenden darauf, damit eine sichere Bindung zustande kommt und die emotionale, soziale und kognitive Entwicklung des Kindes positiv verlaufen kann.

## Kreative Bastelangebote

Durch den Umgang mit verschiedenen Materialien werden Feinmotorik, Koordination, Spracherziehung und Bewegung von Babys und Kleinkindern geschult. Häufig spielen Kinder lieber mit Gegenständen aus dem Alltag als mit ihrem Kinderspielzeug. Die Dozentin gibt einen Überblick über die verschiedenen „Alltagsspielzeuge“, bespricht die „Einsatzmöglichkeiten“ sowie Vor- und Nachteile. Die Materialkosten werden nach Verbrauch vor Ort erhoben.

Bitte mitbringen: Kleingeld für Materialkosten

**Weiter mit Bildung!**

## HIGHLIGHT

4020

## Mit Babys auf dem Weg zur Sprache / Babyzeichensprache

Kommunikation, der Austausch eigener Gedanken mit der Umwelt ist schon sehr früh ein menschliches Grundbedürfnis. Bis zur verständlichen Lautsprache dienen die Babyzeichen dem Kind als Brücke, seine Wünsche und Gedanken leichter auszudrücken.

Dieser Anfänger-Workshop stellt eine Einführung in die Babyzeichensprache dar. Er vermittelt die Grundzüge und einen Überblick über die wichtigsten Babyzeichen für den Alltag.

Mit Hilfe der großen Auswahl an optionalem Zwergensprache-Lehrmaterial werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, die Babyzeichen anzuwenden und zur Kommunikation mit dem Baby einzusetzen. Abgerundet wird der Workshop durch konkrete Tipps und Empfehlungen, wie die private Einführung der Babyzeichensprache gelingen kann, um den Alltag und den Weg zur Lautsprache spielerisch zu bereichern.

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, Kindertagespflegepersonen und Interessierte

**Leitung** Britta Schraad  
**Termin** Montag, 20.06.2022,  
20:00 – 21:30 Uhr  
Montag, 27.06.2022,  
20:00 – 21:30 Uhr  
**Gebühr** 25,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6





4025

## Sensorikflaschen und -beutel

Die Teilnehmenden können an diesem Nachmittag Sensorikflaschen, Sensorikbeutel und eine Spielmatte für Babys aus vorbereitetem Material herstellen und direkt mit nach Hause nehmen.

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Freitag, 21.01.2022,  
15:00 – 17:15 Uhr

**Gebühr** 10,00 €, zzgl. Materialkosten von 2 € bis 6 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

4027

## Maracas und andere Instrumente selbstgemacht

Die Teilnehmenden können an diesem Abend Maracas und andere Instrumente aus vorbereitetem Material herstellen und direkt mit nach Hause nehmen.

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Donnerstag, 21.04.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 10,00 €, zzgl. Materialkosten

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Montag, 13.06.2022,  
19:00 – 22:00 Uhr

**Gebühr** 13,00 €, zzgl. Materialkosten von 2 € bis 6 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



4026

## Bilder- oder Fotobuch für Kleinkinder

Ein selbstgebasteltes „erstes“ Foto- und Bilderbuch ist etwas ganz besonderes: Jeder gestaltet die Seiten in DIN A5 oder DIN A6 individuell, sie werden laminiert, so dass alle Seiten „wasserdicht“ und kindersicher sind.

Die Dozentin stellt einheitliche Zeichnungen von Alltagsgegenständen aus dem (Sprach-)Gebrauch der Kleinkinder zum Einkleben zur Verfügung sowie weiteres Material, Laminierfolien, eine kleine Überraschung und viele Ideen. Gelocht und mit einem Buchring versehen, erhalten Sie ein tolles Buch für Ihre Kinder. Die Seiten können jederzeit nachgelegt und getauscht werden.

Bitte mitbringen: Nach Belieben Fotos (kleiner als DIN A5), Stoffreste, Verzierungen, Stempel, Stanzen, besondere Stifte und Scheren, besonderes Papier (gerne weitere Laminiergeräte!)

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Montag, 28.02.2022,  
19:00 – 22:00 Uhr

**Gebühr** 13,00 €, zzgl. Materialkosten von 2 € bis 6 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

4028

## Sensorikflaschen und -beutel

Die Teilnehmenden können an diesem Abend Sensorikflaschen, Sensorikbeutel und eine Spielmatte für Babys aus vorbereitetem Material herstellen und direkt mit nach Hause nehmen.

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Montag, 16.05.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 10,00 €, zzgl. Materialkosten von 2 € bis 6 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

4031

## Brennpunkt Schule – Einführung

Dieser Vortrag richtet sich an alle Eltern, die sich im Umgang mit den Herausforderungen des Schulalltags ihrer Kinder Unterstützung wünschen. In dieser Einführung für den Kurs „Brennpunkt Schule“ erhalten Sie wichtige Informationen, welche Aufgaben beim Lernen ihrer Kinder für Sie wichtig sind! Wo und wann sollten Sie ihre Kinder einfach machen lassen, wann müssen Sie eingreifen?

Bitte mitbringen: Wasser als Getränk  
Zielgruppe: Eltern

Ziel: - Informationen zur Rolle der Eltern im Lernsystem ihrer Kinder  
- erste Feuerlöschübungen aus der lösungsorientierten Kinesiologie und dem Lern-Coaching

**Leitung** Christina Oberschmidt

**Termin** Dienstag, 08.02.2022,  
18:30 – 20:45 Uhr

**Gebühr** 12,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

4029

## Bilder- oder Fotobuch für Kleinkinder

Ein selbstgebasteltes „erstes“ Foto- und Bilderbuch ist etwas ganz besonderes: Jeder gestaltet die Seiten in DIN A5 oder DIN A6 individuell, sie werden laminiert, so dass alle Seiten „wasserdicht“ und kindersicher sind.

Die Dozentin stellt einheitliche Zeichnungen von Alltagsgegenständen aus dem (Sprach-)Gebrauch der Kleinkinder zum Einkleben zur Verfügung sowie weiteres Material, Laminierfolien, eine kleine Überraschung und viele Ideen. Gelocht und mit einem Buchring versehen, erhalten Sie ein tolles Buch für Ihre Kinder. Die Seiten können jederzeit nachgelegt und getauscht werden.

Bitte mitbringen: Nach Belieben Fotos (kleiner als DIN A5), Stoffreste, Verzierungen, Stempel, Stanzen, besondere Stifte und Scheren, besonderes Papier (gerne weitere Laminiergeräte!)

„Bunt,  
verschiedene  
Nationalitäten, ver-  
schiedene Religionen  
und Kulturen.“

M, 56 J.

**Eine Bitte!** Wenn Sie dieses Programmheft nicht mehr benötigen, geben Sie es bitte an Freunde oder Bekannte weiter. Vielleicht freuen sie sich darüber!



4032

## Wie lernen Kinder am besten? Neurobiologische Grundlagen des Lernens

Neurobiologische Forschungen zu den Grundlagen des Lernens geben uns viele Hinweise, wie Lernen besser gelingen kann. Mit diesem Vortrag erhalten Eltern, Lehrende und Erziehende Informationen über die Voraussetzungen für ein gelingendes und nachhaltiges Lernen der Kinder. Es wird aufgezeigt, wie Lernsituationen entspannter ablaufen und Konflikte bei den Hausaufgaben reduziert werden können.

Zielgruppe: Eltern, Erziehende und Lehrende

**Leitung** Dr. Erika Butzmann

**Termin** Donnerstag, 05.05.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 20,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**Weiter mit Bildung!**

4034

## Was machen die digitalen Medien mit unseren Kindern?

Heute geht fast nichts mehr ohne digitale Medien. Auch wenn diese uns sehr nutzen, sind wir auf der anderen Seite auch vielfach von ihnen abhängig: im öffentlichen Leben, am Arbeitsplatz und auch in der Freizeit. Die Kinder wachsen in diese Ambivalenz hinein. Ob sie jedoch im negativen Sinne abhängig werden, hängt davon ab, wie Eltern die Kontrolle über den Medienkonsum ihrer Kinder in den ersten zehn bis zwölf Jahren gelingt. Mit diesem Vortrag wird über die bisherigen Ergebnisse aus der wissenschaftlichen Forschung zum Einfluss des digitalen Medienkonsums auf die Gehirnentwicklung der Kinder informiert. Mit diesem Wissen ist es möglich, die schwierige Aufgabe der Medienerziehung der Kinder mit weniger Stress in den Griff zu bekommen.

**Leitung** Dr. Erika Butzmann

**Termin** Dienstag, 03.05.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 20,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

4035

## Kleine Pausen im Alltag – Wellness mit Kinesiologie, ein Geschenk an mich selbst – Zum Mutter- und Vatertag

Bei diesem „Mitmach-Vortrag“ bekommen die Teilnehmenden Gelegenheit, sich selbst etwas Gutes zu gönnen. Nach einer kurzen allgemeinen Einführung erfahren die Teilnehmenden, wie sie im Alltag Stress erkennen, vermeiden und lösen können. Einige benötigen Übungen für mehr Energie, weil sie ausgepowert sind und andere stehen ständig unter Strom und brauchen Entspannung. Sie lernen kurze Pausen (2-3 Minuten) mit einfachen kinesiologischen Mitteln zu genießen.

Bitte mitbringen: Wasser als Getränk.

**Leitung** Christina Oberschmidt

**Termin** Donnerstag, 05.05.2022,  
18:30 – 20:45 Uhr

**Gebühr** 12,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

## HIGHLIGHT

4033

## Vielfalt gestalten: Interreligiöse Pädagogik – Der muslimische Glaube

Die Veranstaltung bietet Eltern von Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren einen Einblick in das Thema „Vielfalt gestalten“ mit dem Schwerpunkt des muslimischen Glaubens. Hierbei soll es einerseits um die Vorurteile und Stereotypen in der Migrationsgesellschaft gehen und andererseits darum, wie muslimische Jugendliche sich in einer christlich geprägten Gesellschaft wahrgenommen fühlen. Intention der Veranstaltung ist es, Möglichkeiten zu bieten, um das eigene Denken und Verhalten zu reflektieren. Zielgruppe: Eltern von Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren und Interessierte

**Leitung** Seda Güdel

**Termin** Dienstag, 22.02.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 10,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1





## Angebote für Eltern und Kinder

**4100**

### Stilltreff

Der Stilltreff, der jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat stattfindet, bietet zum einen einen allgemeinen Austausch der Mütter untereinander und zum anderen vielfältige Informationen rund ums Stillen, zur Säuglingsnahrung, Beikost uvm. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich, solange noch freie Kursplätze zur Verfügung stehen. Eingeladen sind Stillende und Schwangere sowie Mütter von nicht (mehr) gestillten Kindern, die an diesem Austausch interessiert sind. Bitte mitbringen: Verpflegung für Eltern und Kind, Wickelutensilien, Decke oder großes Handtuch für Elternteil und Kind  
Zielgruppe: Stillende, Schwangere, Mütter von nicht (mehr) gestillten Kindern  
Ziel: informierter Umgang mit Säuglings- und Stillzeit

**Leitung** Stephanie Triemer

**Termin** Mittwoch, 05.01.2022, 10:45 – 11:45 Uhr  
 Mittwoch, 19.01.2022, 10:45 – 11:45 Uhr  
 Mittwoch, 02.02.2022, 10:45 – 11:45 Uhr  
 Mittwoch, 16.02.2022, 10:45 – 11:45 Uhr  
 Mittwoch, 02.03.2022, 10:45 – 11:45 Uhr

**Gebühr** 15,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

### Babymassage – Berührung mit Respekt®

Die Babymassage hilft Ihnen, Ihrem Baby das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln, sein Wohlbefinden zu erhöhen und die Eltern-Kind-Bindung zu stärken.



In diesen umfangreichen Kursen erfahren Eltern in einer kleinen Runde gemeinsam mit ihrem Baby alles Wissenswerte rund um die Babymassage und erlernen die konkreten Handgriffe. Die Kursleiterinnen führen die Massagegriffe an einer Puppe vor, falls das Baby gerade bereit ist, kann es im Kurs auch gleichzeitig von der Mutter oder dem Vater massiert werden.

Grundsätzlich ist dieser Kurs allerdings der „Führerschein“ zur Babymassage, denn die sinnvolle Massage findet nicht während der Gruppentreffen, sondern zu Hause statt.

Bitte mitbringen: Verpflegung für Eltern und Kind, Wickelutensilien, Decke oder großes Handtuch für Elternteil und Kind, Handtuch und ein Windeltuch

**4101**

### Vechta

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 20.01.2022, 5 Nachmittage, jeweils donnerstags, 15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

**4102**

### Vechta

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 24.02.2022, 5 Nachmittage, jeweils donnerstags, 15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

**4103**

### Vechta

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 21.04.2022, 5 Nachmittage, jeweils donnerstags, 15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

**4104**

### Vechta

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 09.06.2022, 5 Nachmittage, jeweils donnerstags,

15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

**4105**

### Visbek

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 25.01.2022, 5 Vormittage, jeweils dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

**4106**

### Visbek

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 08.03.2022, 5 Vormittage, jeweils dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

**4107**

### Visbek

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 03.05.2022, 5 Vormittage, jeweils dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

**4108**

### Visbek

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 14.06.2022, 5 Vormittage, jeweils dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



## Eltern-Kind-Massage - Berührung mit Respekt® Ein Geschenk für dich und dein Kind! Für Eltern mit ihren Kin- dern von 5 bis 10 Jahren

Kindererziehung beansprucht Energie und Ausdauer. Die eigenen Ideale sind im Alltag häufig nur schwer umsetzbar, denn viele Anforderungen benötigen die ganze Kraft. Die Pflege der Beziehung und Bindung zum eigenen Kind kann dabei schnell aus den Augen geraten.



Durch das Erlernen der „Kindermassage“ bekommen Sie die Möglichkeit, kleine Oasen der Ruhe und Entspannung zu schaffen – für sich – ihr Kind – sie gemeinsam. Diese können ein kostbares Geschenk für Ihren Alltag darstellen. Gemeinsame Ruhepunkte tragen zu Harmonie und Verbundenheit in der Familie bei.

Diese Kurse beinhalten die Einführung in die theoretischen Grundlagen der Kindermassage und setzen den Schwerpunkt in der praktischen Einübung und Umsetzung, um vor allem die innige Bindung zueinander zu pflegen.

Bitte mitbringen: Getränke für Eltern und Kind, Decke oder großes Handtuch für Elternteil und Kind

Zielgruppe: Elternteil-Kind-Paare, Kinder im Alter von 5-10 Jahren



Photographiee.eu / Shutterstock.com

## HIGHLIGHT

### 4111

#### Vechta

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 20.01.2022, 5 Nachmittage,  
jeweils donnerstags,  
16:45 – 18:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

### 4114

#### Vechta

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 09.06.2022, 5 Nachmittage,  
jeweils donnerstags,  
16:45 – 18:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

### 4112

#### Vechta

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 24.02.2022, 5 Nachmittage,  
jeweils donnerstags,  
16:45 – 18:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

### 4115

#### Visbek

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Montag, 14.02.2022, 5 Nachmittage,  
jeweils montags,  
16:45 – 18:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Visbek, Haus d. Bildung und Familie, Bremer Tor 6

### 4113

#### Vechta

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 21.04.2022, 5 Nachmittage,  
jeweils donnerstags,  
16:45 – 18:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

### 4116

#### Visbek

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Montag, 13.06.2022, 5 Nachmittage,  
jeweils montags,  
16:45 – 18:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Visbek, Haus d. Bildung und Familie, Bremer Tor 6



## PEKiP®

PEKiP® ist eine nach Jaroslav Koch entwicklungsfördernde Begleitung von Kindern im ersten Lebensjahr.



Die Bewegung ist für Säuglinge eine der wichtigsten Ausdrucksformen. Im angenehm warmen Raum können Babys unbedeckt, ungehindert Bewegung und Berührung erfahren. Durch Anregungen und Spiele können Mütter und Väter die Bewegungsfreude des Babys unterstützen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind. In der Gruppe haben Eltern Gelegenheit, sich selbst und andere in der gleichen Situation wahrzunehmen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Der erste Kursblock schließt einen Elternabend ein, an dem auf Fragestellungen rund um PEKiP® eingegangen wird. Bei Interesse kann auch ein Väter-/Familien - PEKiP® angeboten werden.

Bitte mitbringen: Verpflegung für Eltern und Kind, Decke oder großes Handtuch für Elternteil und Kind, Wickelutensilien, mehrere Handtücher, leichte Kleidung für die Erwachsenen

## 4120

### PEKiP® Geburtsmonate März und April 2021 - Folgekurs -

**Leitung** Miriam Nost

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 15.12.2021, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:45 – 10:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

## 4121

### PEKiP® Geburtsmonate Mai und Juni 2021 - Folgekurs -

**Leitung** Annemarie Steinhaus

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 23.02.2022, 10 Nachmittage, jeweils mittwochs, 15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

## 4122

### PEKiP® Geburtsmonate September und Oktober 2021 - Folgekurs -

**Leitung** Tanja Höhle

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 03.03.2022, 10 Nachmittage, jeweils donnerstags, 8:45 – 10:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

## 4124

### PEKiP® Geburtsmonate Dezember 2021 und Januar 2022

**Leitung** Tanja Höhle

**Termin** 1 Abend 9 Vormittage, Elternabend am 24.02.2022 um 20:00 Uhr, Kurstermine jeweils donnerstags ab 03.03.2022 von 10:45 Uhr bis 12:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

## 4126

### PEKiP® Geburtsmonate April und Mai 2022

**Leitung** Miriam Nost

**Termin** 1 Abend 9 Vormittage, Elternabend am 27.06.2022 um 20:00 Uhr, Kurstermine jeweils mittwochs ab 29.06.2022 von 8:45 Uhr - 10:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

Weitere PEKiP-Kurse finden Sie auf unserer Homepage unter Familientreff.

## Babytreff

In diesen Kursen entdecken und erkunden die Babys zwischen 1 - 12 Monaten ihre Umwelt und erfahren allererste Begegnungen mit anderen Babys und Eltern.

Im warmen Raum, auf weichen Matten liegen, strampeln und kugeln sich unbedeckte Babys.

Spielerische Anregungen und sanfte Aktionen sind ebenfalls Inhalte, sowie das

Benutzen von verschiedenem Material wie Tücher, Bälle, Rasseln oder Glöckchen. Es wird gesungen und geklatscht. Die Spiel-, Bewegungs-, und Sinnesanregungen sollen zwanglos die Eigenaktivität des Babys fördern. Durch gemeinsames Beobachten im Kurs lernen Eltern die Bedürfnisse ihrer eigenen Kinder kennen und stärken so unter anderem die Bindung zu ihrem Kind.

Bitte mitbringen: Verpflegung für Eltern und Kind, Decke oder großes Handtuch für Elternteil und Kind, Wickelutensilien, mehrere Handtücher, leichte Kleidung für die Erwachsenen

## 4130

### Babytreff Geburtsmonate Juli und August 2021 - Folgekurs -

**Leitung** Nina Trottnow

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 25.01.2022, 10 Vormittage, jeweils dienstags, 8:45 – 10:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

## 4132

### Babytreff Geburtsmonate Juli und August 2021 - Folgekurs -

**Leitung** Nina Trottnow

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 25.01.2022, 10 Vormittage, jeweils dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

## 4135

### Babytreff Geburtsmonate Februar und März 2022

**Leitung** Nina Trottnow

**Termin** Beginn ist am Montag, 02.05.2022, 10 Vormittage, jeweils montags, 10:45 – 12:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

Weitere Babytreff-Kurse finden Sie auf unserer Homepage unter Familientreff.



## Eltern-Kind-Gruppen in Vechta und Visbek

Den Eltern-Kind-Gruppen in Vechta und Visbek liegt ein Konzept zugrunde, das Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleiten und Ideen und Impulse für den Alltag bieten möchte.

Die Gruppentreffen bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Babys zu intensivieren und in geschützter Atmosphäre optimal zu fördern. Unter pädagogischer Anleitung können sich die Babys unbekleidet im angenehm warmen Raum bewegen und so sich selbst und die Berührungen der Eltern ungehindert wahrnehmen.

Die Kursleiterinnen setzen dabei auch auf Alltagsmaterial, so experimentieren schon die Kleinsten! Sie möchten den Eltern Ideen und Anregungen zur Beobachtung und Förderung ihrer Kinder geben. Deshalb stehen auch gemeinsame Sing- und Bewegungsspiele sowie gezielte Wahrnehmungs- und Bewegungsanregungen im Mittelpunkt. So kann die Entwicklung von Sprache, Sozialverhalten und die kindliche Emotionalität angeregt werden.

Die Treffen sollen aber nicht nur den Kindern, sondern auch den Eltern gut tun, daher nimmt der Austausch mit „Eltern in gleicher Lebenssituation“ ebenfalls einen festen Platz bei den Treffen ein; unter der werteorientierten Begleitung der zertifizierten Referentinnen.

Bitte mitbringen: Verpflegung für Eltern und Kind, Decke oder großes Handtuch für Elternteil und Kind, Wickelutensilien, mehrere Handtücher, leichte Kleidung für die Erwachsenen

**4140**

### Vechta Geburtsmonate Oktober und November 2021

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Freitag, 14.01.2022, 10 Vormittage, jeweils freitags, 10:40 – 12:10 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

**4142**

### Vechta Für Eltern mit ihren Kindern von 9 bis 18 Monaten

Diese Eltern-Kind-Gruppe in Vechta richtet sich an alle Kinder zwischen 9 und 18 Monaten, die robben oder krabbeln. Bis zur Beherrschung des sicheren und freien Laufens, auch über Unebenheiten und Hindernisse, benötigen die Kinder vielfältige Erfahrungen und in der Regel auch noch Zeit.

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Freitag, 14.01.2022, 5 Vormittage, jeweils freitags, 8:40 – 10:10 Uhr

**Gebühr** 35,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

Weitere Eltern-Kind-Gruppen in Vechta für unterschiedliche Altersgruppen finden Sie auf unserer Homepage unter Familientreff.

**4147**

### Visbek Geburtsmonate Mai und Juni 2021 - Folgekurs -

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 24.02.2022, 8 Vormittage, jeweils donnerstags, 8:45 – 10:15 Uhr

**Gebühr** 60,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

**4148**

### Visbek Geburtsmonate Juli und August 2021 - Folgekurs -

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 03.02.2022, 10 Vormittage, jeweils donnerstags, 10:30 – 12:00 Uhr

**Gebühr** 75,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



Flamingo Images / Shutterstock.com

**4150**

### Visbek Geburtsmonate Juli und August 2021 - Folgekurs -

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Freitag, 04.03.2022, 10 Vormittage, jeweils freitags, 8:45 – 10:15 Uhr

**Gebühr** 75,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

**4151**

### Visbek Geburtsmonate September und Oktober 2021 - Folgekurs -

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Montag, 14.03.2022, 10 Vormittage, jeweils montags, 10:30 – 12:00 Uhr

**Gebühr** 75,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

„Angebote für alle Bereiche des Lebens für alle Altersgruppen und für alle sozialen Gruppen zu machen.“

W, 68 J.

„Unsere Kursangebote erscheinen regelmäßig in der Tages- und Wochenpresse. Bitte achten Sie auf die entsprechenden Veröffentlichungen.“



4153

## Visbek – Geburtsmonate November und Dezember 2021

**Leitung** Linda Hoge  
**Termin** Beginn ist am Montag,  
07.02.2022, 10 Vormittage,  
jeweils montags,  
8:45 – 10:15 Uhr  
**Gebühr** 75,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

4155

## Visbek – Geburtsmonate Januar und Februar 2022

**Leitung** Linda Hoge  
**Termin** Beginn ist am Freitag,  
22.04.2022, 10 Vormittage,  
jeweils freitags,  
10:30 – 12:00 Uhr  
**Gebühr** 75,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

4156

## Visbek – Geburtsmonate März und April 2022

**Leitung** Linda Hoge  
**Termin** Beginn ist am Freitag,  
10.06.2022, 10 Vormittage,  
jeweils freitags,  
8:45 – 10:15 Uhr  
**Gebühr** 75,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

4157

## Visbek – Geburtsmonate Mai und Juni 2022

**Leitung** Linda Hoge  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
25.08.2022, 10 Vormittage,  
jeweils donnerstags,  
8:45 – 10:15 Uhr  
**Gebühr** 75,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

Weitere Eltern-Kind-Kurse finden Sie auf  
unserer Homepage unter Familientreff.

## Lernen durch Spielen in Vechta und Visbek Für Mütter, Väter und Großeltern mit ihren Kin- dern/Enkelkindern von 1 bis 2 Jahren

Kinder werden in diesen Kursen von ih-  
ren Bezugspersonen und der Gruppen-  
leitung beim Begreifen der Welt, beim  
Stehen auf eigenen Füßen, beim Ver-  
such der ersten Schritte und beim sich  
und die Umwelt Erfahren begleitet. Eltern  
und Großeltern erhalten Anregungen, wie  
die Wahrnehmung über die Sinne und die  
motorische Entwicklung ihres Kindes ge-  
zielt spielerisch begleitet und unterstützt  
werden kann.

In der ruhigen Atmosphäre einer kleinen  
Gruppe wechseln spezifische Angebote  
sowie Spiele und Lieder einander ab. Die  
Kinder werden zu selbstentdeckendem  
Tun und zum Lernen angeregt.

Bitte mitbringen: Decke oder großes  
Handtuch für Eltern-/Großelternanteil und  
Kind

4160

## Vechta

**Leitung** Katharina Beckemeier  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
22.03.2022, 10 Nachmittage,  
jeweils dienstags,  
15:15 – 16:45 Uhr  
**Gebühr** 70,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 3

4162

## Visbek

**Leitung** Linda Hoge  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
09.03.2022, 10 Vormittage,  
jeweils mittwochs,  
8:45 – 10:15 Uhr  
**Gebühr** 75,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

4163

## Visbek

**Leitung** Linda Hoge  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
01.06.2022, 10 Vormittage,  
jeweils mittwochs,  
8:45 – 10:15 Uhr  
**Gebühr** 75,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

Weitere Lernen durch Spielen-Kurse fin-  
den Sie auf unserer Homepage unter Fa-  
milientreff.

## Säuglingsschwimmen Für Eltern mit ihren Kin- dern von 6 bis 12 Monaten

Im warmen Wasser werden die Babys  
beim Säuglingsschwimmen spielerisch  
an das Element Wasser herangeführt.  
Das Kind entwickelt eine positive Ein-  
stellung zum Wasser, durch diese Ver-  
trautheit wird die Basis für die Freude  
an und im Umgang mit Wasser (Urlaub,  
Dusche) geschaffen. Säuglingsschwim-  
men intensiviert die Eltern-Kind-Bindung  
und fördert durch frühzeitigen Kontakt zu  
Gleichaltrigen die kindliche Entwicklung.  
Das Erlernen unterschiedlicher Halte-  
techniken und das Singen von Liedern  
ergänzen das Angebot.

Es kann nur jeweils eine Bezugsperson  
pro Kind pro Termin teilnehmen.

Bitte mitbringen: Schwimmwindel,  
Schwimmflügel (nicht zwingend erfor-  
derlich), Badebekleidung für die Eltern,  
Handtücher, Wickelutensilien

4171

## Säuglingsschwimmen in Lang- förden

**Leitung** Sandra Lupfer  
**Termin** Beginn ist am Samstag,  
26.03.2022, 10 Termine,  
jeweils samstags,  
8:45 – 9:30 Uhr  
**Gebühr** 70,00 €  
**Ort** Langförden, Schwimmbad,  
Schulstraße 2

**Weiter mit Bildung!**



## Familienangebote der Stadt Vechta



### Angebote – Projekt „EFi“ Elternarbeit – Frühe Hilfen Migrationsfamilien der Stadt Vechta

Das Integrationsprojekt „EFi“ der Stadt Vechta ist Teil des Förderprogramms „Familie mit Zukunft“ des Landes Niedersachsen. Es richtet sich an Migrantinnen und Migranten, die in „Mutter-Kind-Gruppen“, in den Grundschulen, in Kindergärten und diversen Einrichtungen in der Stadt Vechta in vielen Fragen beraten und unterstützt werden. Im Mittelpunkt der Förderung stehen Sprache, Bildung, Erziehung und Gesundheit der Kinder, sowie alle wichtigen Fragen rund um Thema „Familien“.

#### Kontaktdaten: Projektleitung „EFi“:

Indira Ejupi und Yurdagül Erdogdu  
Stadt Vechta, Burgstraße 6,  
Zimmer E 03, 49377 Vechta  
**Telefon:** 044 41/886 - 5012  
oder 044 41/886 - 5013  
**Handynummer:**  
Indira Ejupi: 01 76/83 45 95 93  
Yurdagül Erdogdu: 01 74/3 06 87 58  
**E-Mail:** efi@vechta.de,  
**Internet:** www.vechta.de

#### Offene Sprechstunde für Migrantenfamilien

**Termine:** jeden Montag und Dienstag von 08.30 – 12.00 Uhr und donnerstags von 14.30 – 16.30 Uhr  
**Ort:** Rathaus Vechta, Burgstraße 6, Zimmer E03, Tel.: 044 41/886-50 13  
**Leitung:** EFi- Team

#### Eltern-Kind-Turnen (multikulturelle Gruppe mit Kindern im Alter von 1 - 6 Jahren)

**Leitung:** Indira Ejupi  
**Termine:** jeden Mittwoch, 16.30 - 18.00 Uhr  
**Ort:** KiTa Arche Noah, Heinestraße 8, Turnhalle

#### Turngruppe „Frauen in Bewegung“

**Leitung:** EFi-Team und Inga Sinitskaya  
**Termine/Ort:**  
jeden Do., 16.00 - 17.00 Uhr in der KiTa der AWO, Graskamp 1, Turnhalle  
jeden Samstag von 09.00 – 10.00 Uhr in der KiTa Arche Noah, Heinestraße 8

#### Mütter Café in Kooperation mit dem Gulfhaus

**Leitung:** Yurdagül Erdogdu und Indira Ejupi in Kooperation mit dem Gulfhaus  
**Termine:** jeden Freitag, 09.30 - 12.00 Uhr  
**Anmeldung:** telefonisch 044 41/886-50 13

#### Türkischer Kochabend

**Leitung:** EFi-Projekt Yurdagül Erdogdu  
**Termine:** 044 41/886-50 13  
**Ort:** Geschwister-Scholl-Oberschule, Vechta

#### Beratungsstunde in verschiedenen Sprachen

**Leitung:** EFi –Projekt  
**Termin:** 1. und 3. Donnerstag im Monat morgens arabisch und nachmittags russisch und polnisch  
2. und 4. Donnerstag im Monat morgens mazedonisch und serbisch und nachmittags rumänisch  
**Ort:** Rathaus Vechta, Burgstraße 6, Zimmer E03, Tel.: 044 41/886-50 13

Einmal in der Woche bieten wir im Wechsel eine Beratung in verschiedenen Sprachen an (Arabisch, Mazedonisch, Rumänisch, Serbisch, Kosovarisch, Albanisch, Russisch und Polnisch). Die Integrationslotsinnen sind jeden Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 14.30 bis 16.30 Uhr im Rathaus (Zimmer E03 im Erdgeschoss) anzutreffen.

Angebote mit Anmeldung und unter 2G-Regelung möglich.



4173

### Säuglingsschwimmen in Langförden

**Leitung** Sandra Lupfer  
**Termin** Beginn ist am Samstag, 26.03.2022, 10 Termine, jeweils samstags, 10:00 – 10:45 Uhr  
**Gebühr** 70,00 €  
**Ort** Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

führt werden. Durch Spiel- und Singanregungen soll die Entwicklung unterstützt und die Bewegungsfreude gefördert werden.

Gemeinsame Wassererfahrung intensiviert die Eltern-Kind-Bindung und fördert durch frühzeitigen Kontakt zu Gleichaltrigen die kindliche Entwicklung. Das Erlernen unterschiedlicher Haltetechniken ergänzt das Angebot.

Es kann nur jeweils eine Bezugsperson pro Kind pro Termin teilnehmen.

jeweils samstags, 12:30 – 13:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €  
**Ort** Langförden, Schwimmbad, Schulstraße 2

Weitere Schwimmkurse finden Sie auf unserer Homepage unter Familientreff.



### Kleinkinderschwimmen in Langförden Für Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 3 Jahren

In diesen Kursen sollen Kinder mit ihren Eltern an das Element Wasser herange-

4178

### Für Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 3 Jahren

**Leitung** Sandra Lupfer  
**Termin** Beginn ist am Samstag, 15.01.2022, 10 Termine,



Oksana Kuzmina / Shutterstock.com

## Miniturnen

Diese Kurse bieten Kindern (11 bis 18 Monate), die krabbeln, an der Hand laufen oder das Laufen erst vor kurzem entdeckt haben, vielfältige und wiederkehrende Bewegungsmöglichkeiten.

Das Miniturnen bietet Bezugspersonen (Eltern, Großeltern, Tagespflegeperson, etc.) und Kindern die optimalen inhaltlichen Rahmenbedingungen, um neue Gleichgewichte zwischen der Förderung des Bindungsverhaltens und des immer stärker werdenden Erkundungswunsches (Explorationsverhalten) der Kinder herzustellen.

Die Bezugspersonen können ihre Rolle als sichere Basis und ihre Bindung zum Kind pflegen und ausbauen durch Begleitung, Unterstützung und Mitspielen bei den Aktionen der Kinder.

Diese bewegen sich über Matten, Kästen und Turnbänke, kriechen durch Kriechtunnel, spielen mit bunten Bällen und großen Bausteinen und erleben dadurch alterssprechende Aktivitätsmöglichkeiten, die neugieriges Auskundschaften und Erkunden der Umgebung anregen. Das sind wichtige Voraussetzungen für das Lernen und die Entwicklung des Kindes. Dabei können die Begleitpersonen sich immer länger und häufiger in die Beobachterrolle zurückziehen und die Eigenständigkeit der Kinder fördern.

Die Kindern können ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, neue Erfahrungen sammeln und gemeinsam mit ihren Bezugspersonen soziale Kontakte erleben.

Es kann nur jeweils eine Bezugsperson pro Kind pro Termin teilnehmen. Geschwisterkinder müssen zusätzlich angemeldet werden.

Bitte mitbringen: luftige Kleidung, Stoppersocken oder barfuß für die Kinder, ausreichend Getränke

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, Tagespflegepersonen jeweils mit Begleitkind von 11 bis 18 Monaten

**4180**

### Miniturnen - Am Vormittag

**Leitung** Sandra Lupfer

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 12.01.2022, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 10:15 – 11:15 Uhr

**Gebühr** 45,00 €

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

**4181**

### Miniturnen - Am Vormittag

**Leitung** Sandra Lupfer

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 23.03.2022, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 10:15 – 11:15 Uhr

**Gebühr** 45,00 €

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

**4183**

### Miniturnen - Am Nachmittag

**Leitung** Melanie Önder

**Termin** Beginn ist am Montag, 07.02.2022, 8 Nachmittage, jeweils montags, 16:45 – 17:30 Uhr

**Gebühr** 43,00 €

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

### Eltern-Kind-Turnen

Beim Eltern-Kind-Turnen können Kinder im Alter von 1 bis 2 Jahren erste Bewegungserfahrungen in der Turnhalle machen. Hier krabbeln und klettern die Kinder auf und über Kästen, Matten und einfache Parcours. Begleitet von den Eltern meistern sie diese Erfahrungen und lernen sich und ihre motorischen Fähigkeiten besser kennen. Das Eltern-Kind-Turnen bietet den Bezugspersonen (Eltern, Großeltern, Tagespflegepersonen etc.) und Kindern die optimalen inhaltlichen Rahmenbedingungen, um neue Gleichgewichte zwischen der Förderung des Bindungsverhaltens und des Entdeckungswunsches (Explorationsverhalten) der Kinder herzustellen. Die Bezugs-

personen können ihre Rolle als sichere Basis und ihre Bindung zum Kind pflegen und ausbauen durch Begleitung, Unterstützung und Mitspielen bei den Aktionen der Kinder.

Bälle, Tücher und andere Materialien laden zum Spielen, toben und ausprobieren ein. Ein gemeinsamer Start und Abschluss mit Fingerspielen vervollständigt die Turnstunde.

Die Kinder benötigen bequeme Kleidung (wie kurze Hosen oder Leggings), damit sie sich optimal bewegen können. Turnen können sie barfuß oder auf Stoppersocken.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Ihr Kind bereits laufen kann.

Es kann nur jeweils eine Bezugsperson pro Kind pro Termin teilnehmen. Geschwisterkinder müssen separat angemeldet werden.

Bitte mitbringen: luftige Kleidung, Stoppersocken oder barfuß für die Kinder, ausreichend Getränke

Zielgruppe: Eltern und Bezugspersonen mit ihren Kindern von 1 bis 2 Jahren, die bereits laufen können

**4186**

### Für Eltern mit ihren Kindern von 1 bis 2 Jahren, die bereits laufen können

**Leitung** Theresa Sieveke

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 22.02.2022, 10 Nachmittage, jeweils dienstags, 15:30 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 45,00 €

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

**4187**

### Für Eltern mit ihren Kindern von 1 bis 2 Jahren, die bereits laufen können

**Leitung** Theresa Sieveke

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 03.05.2022, 10 Nachmittage, jeweils dienstags, 15:30 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 45,00 €

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1



## **Basketball in Vechta!**

JAHRGANG 2015: MO. & FR. 14 UHR (GYM)

JAHRGANG 2014: MO. & FR. 15 UHR (GYM)

JAHRGANG 2013: MO. & FR. 16 UHR (GYM)

JAHRGANG 2012: MO. & FR. 17.30 UHR (GYM)

JAHRGANG 2011: DI. & DO. 16 UHR (DOME)

JAHRGANG 2010: DI. & DO. 16 UHR (DOME)

### **#WIRSINDRASTA**

**SC RASTA VECHTA  
PARISER STRASSE 8  
49377 VECHTA**

**KONTAKT:  
EIKE KROPP  
EIKE.KROPP@RASTA-  
VECHTA.DE**



4190

## Kreativer Bastelnachmittag mit Kindern

### Maracas und andere Instrumente selbstgemacht Für Kinder ab 2 Jahren in Begleitung eines bastelfreudigen Erwachsenen

Durch den Umgang mit verschiedenen Materialien werden Feinmotorik, Koordination, Spracherziehung und Bewegung geschult. Häufig spielen Kinder lieber mit Gegenständen aus dem Alltag und Selbstgebasteltem als mit ihrem Kinderspielzeug. Nach einer gemeinsamen Spiel- und Entdeckerrunde stellt die Dozentin jeweils die Gestaltungsmöglichkeiten vor und erklärt das Vorgehen. Auch Kleinkinder ab 2 Jahren können hier schon in die Bastelarbeit einbezogen werden. Ältere Kinder können schon mehr Arbeitsschritte übernehmen. Die Teilnehmenden können an diesem Nachmittag Maracas und andere Instrumente aus vorbereitetem Material herstellen und direkt mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Kleingeld für Material  
Zielgruppe: Elternteil oder Erwachsener mit einem Kind ab 2 Jahren

**Leitung** Linda Hoge  
**Termin** Freitag, 22.04.2022,  
16:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr** 10,00 €, zzgl. Materialkosten, werden nach Verbrauch vor Ort erhoben

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

## Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche

4200

### Biene, Marienkäfer und Co. Für Grundschul Kinder

Wir wollen uns gemeinsam die Insektenwelt näher ansehen. Die Kinder können Insekten basteln. Dabei können wir bereits verschiedene Besonderheiten von Insekten besprechen. Darüber hinaus werden wir uns auch noch deren Lebensraum spielerisch erschließen.

Bitte mitbringen: Kleingeld für Materialkosten

Zielgruppe: Grundschul Kinder

**Leitung** Miriam Wengerowski  
**Termin** Samstag, 21.05.2022,  
9:00 – 11:30 Uhr

**Gebühr** 6,50 €, zzgl. Materialkosten  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

## Kreatives Nähen Für Kinder ab 8 Jahren

In diesen Kursen lernt ihr das Zuschneiden und den Umgang mit einer Nähmaschine sowie die Handhabung mit Nadel und Faden. Ihr könnt euch ein tolles Kissen, eine Umhängetasche, eine praktische Utensilien-Box oder ein eigenes Kuscheltier nähen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (nur wenn auch damit gearbeitet werden soll), Näh-nadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Schere, Stoffreste, Knöpfe zum Dekorieren, evtl. bunte Webbänder.

Zielgruppe: Kinder ab 8 Jahren

4201

## Kreatives Nähen für Kinder

**Leitung** Maria Eilermann  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
12.01.2022, 11 Nachmittage,  
jeweils mittwochs,  
16:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr** 66,00 €, zzgl. Materialkosten  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 3

4202

## Kreatives Nähen für Kinder

**Leitung** Maria Eilermann  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
27.04.2022, 9 Nachmittage,  
jeweils mittwochs,  
16:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr** 54,00 €, zzgl. Materialkosten  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 3

4203

## Kreatives Nähen für Kinder

**Leitung** Stefanie Bohne  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
13.01.2022, 11 Nachmittage,

jeweils donnerstags,  
16:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr** 66,00 €, zzgl. Materialkosten  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 3

4204

## Kreatives Nähen für Kinder

**Leitung** Stefanie Bohne  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
28.04.2022, 9 Nachmittage,  
jeweils donnerstags,  
16:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr** 54,00 €, zzgl. Materialkosten  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 3

## Kindermassage - Berührung mit Respekt® Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Die Kindermassage ist ein Beziehungs- und Kommunikationsmittel und hat das Ziel, Berührung zwischen Menschen verschiedener Altersstufen respektvoll zu gestalten.



Diese Kurse besuchen die Kinder (im Alter von 8 bis 12 Jahren) mit Schwester oder Bruder, einer Freundin/einem Freund oder einer anderen vertrauten Person, mit der sie auf „neue Reisen“ gehen möchten.

Anmeldungen sind nur paarweise möglich.

In diesen Kursen vertiefen wir den respektvollen Umgang mit dem Gegenüber. Es kann gegenseitig wertvolle Zeit und Geborgenheit verschenkt und der Körper besser kennengelernt werden. Verschiedene Entspannungstechniken werden ausprobiert und gegenseitiges Kennenlernen wird noch einmal ganz anders erlebt.

Das Konzept dient der Verinnerlichung von grundlegender Fachkompetenz, Sozialkompetenz, sowie Selbst- und Persönlichkeitskompetenz. Das Lernen soll umfassend auf effektiver, kognitiver und psychomotorischer Ebene geschehen. Pädagogisch wird das Prinzip des erfahrungsbezogenen Lernens praktiziert. Methodisch werden Körpererfahrungen zur eigenen Wahrnehmung im Blick auf zwischenmenschliche Begegnung eingesetzt.



So kann die kindliche (soziale und persönliche) Entwicklung gefördert werden, ebenso wie die Konzentrationsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Verpflegung/Getränke, Decke oder großes Handtuch zum Liegen

Zielgruppe: Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren, paarweise mit Geschwisterkind oder Freund/Freundin

## 4206

### Kindermassage

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Montag, 13.06.2022, 5 Nachmittage, jeweils montags, 15:15 – 16:15 Uhr

**Gebühr** 25,50 €, inkl. Unterlagen für Zuhause

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

## 4207

### Tastschreiben mit dem 10-Finger-Tastsystem Ein Kurs für Kinder ab 10 Jahren

Egal ob in der Schule oder Freizeit, wer seine Texte für Hausaufgaben, E-Mails an Freunde oder im Chatroom schnell und fehlerfrei eingeben kann, behält den Kopf frei zum Formulieren, spart Zeit und kann sich besser konzentrieren.

Neue Methoden nutzen das so genannte „bildhafte Vorstellungsvermögen“ und bringen Spaß beim Üben. Die einzelnen Tasten werden mit Farben und Bildern hinterlegt und mit Musik zu einer lustigen Geschichte verknüpft. Nach nur wenigen Doppelstunden werden das Tastenfeld und das 10-Finger-Tastsystem vertraut sein.

Zielgruppe: Kinder ab 10 Jahren

**Leitung** Anna Scholz

**Termin** Beginn ist am Montag, 25.04.2022, 4 Nachmittage, Montag bis Donnerstag, jeweils 16:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr** 50,00 €, inkl. Lehrbuch

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

darum geht, ein paar Stunden Freizeit zu genießen – und auch oft der erste Kontakt, der nicht innerhalb der Familie stattfindet. Eine gute Qualifikation, die Kindern, Eltern und Babysittern Sicherheit verspricht, ist Grundlage für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Dieser Kurs bereitet die zukünftigen Babysitter auf ihre neue Aufgabe vor. Kursinhalte werden beispielsweise die Auseinandersetzung mit dem Job „Babysitter“, Wickel- und Trageübungen an einer Puppe und Tipps zur Ersten Hilfe am Kind sein. Darüber hinaus werden Möglichkeiten aufgezeigt, Kinder zu beruhigen und Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder unterschiedlichen Alters gesammelt und teilweise ausprobiert. Am Ende der Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden eine Bescheinigung. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Decke, Babypuppe (falls vorhanden) Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab der 6. Klasse

**Leitung** Erika Ellers

**Termin** Mittwoch, 06.04.2022, 9:00 – 12:30 Uhr  
Donnerstag, 07.04.2022, 9:00 – 12:30 Uhr

**Gebühr** 30,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

„Die Möglichkeit zum Aussuchen.

Mehrere Möglichkeiten zu Lösungen.

Die Chance zur Kreativität.

Es ist schön, nicht jedes

Mal einen (vor-)bestimmten

Weg zu gehen.“

M, 49 J.

## 4208

### Babysitterkurs Für Mädchen und Jungen ab der 6. Klasse

Babysitter sind für Familien mit Kindern oft der erste Ansprechpartner, wenn es



Antonio Guillem / Shutterstock.com

# HIGHLIGHT

## 4205

### Kindermassage

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Montag, 14.02.2022, 5 Nachmittage, jeweils montags, 15:15 – 16:15 Uhr

**Gebühr** 25,50 €, inkl. Unterlagen für Zuhause

**Ort** Visbek, Haus d. Bildung und Familie, Bremer Tor 6



Photographee.eu / Shutterstock.com



# Schulabschlüsse





# Schulische Bildung



**Ulrike Ripke**

Tel.: 04441 / 93778-35  
u.ripke@kvhs-vechta.de



5001

## Realschulabschlusskurs-Vorankündigung

Die Kreisvolkshochschule Vechta e. V. bietet jungen Menschen die Möglichkeit, den Realschulabschluss nachträglich in Vollzeit zu erwerben. In diesem Vorbereitungskurs für den nachträglichen Erwerb des Realschulabschlusses für Nicht-Schüler werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Politik/Geschichte und Wirtschaft unterrichtet. In diesen Fächern finden auch die schriftlichen und mündlichen Prüfungen gemäß der Prüfungsverordnung des Landes Niedersachsen statt. Der Kurs läuft über 10 Monate. Die Abschlussprüfungen werden im Frühsommer 2023 vor der Landesschulbehörde Osnabrück abgelegt. Voraussetzung: Die Schulpflicht wurde bereits erfüllt.

Gesamtkosten 750,- € (in Raten zahlbar).  
Weitere Informationen: Ulrike Ripke Tel. +49 (0)4441 93778 35

Wir bitten um schriftliche Anmeldung mit Lebenslauf und Zeugniskopien!

**Leitung** Dozententeam  
**Termin** Montag bis Freitag, Kurstermine ab 01.08.2022 von 8:00 Uhr bis 13:00 Uhr

**Gebühr** 750,00 €  
**Ort** Lohne, Kreisvolkshochschule, Lindenstraße 49



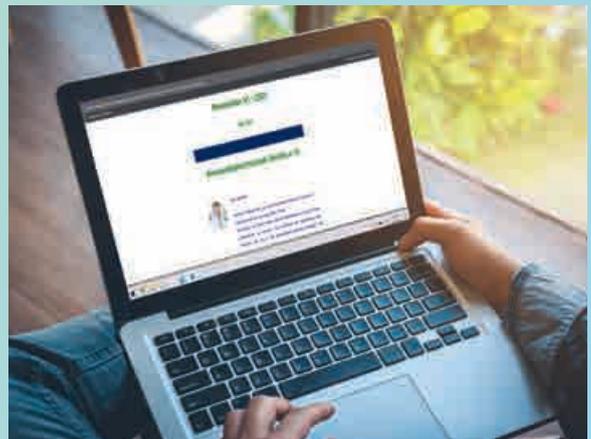
## Holen Sie sich die aktuellen News der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Newsletter abonnieren und bequem per E-Mail informiert sein

Mit unserem neuen Newsletter sind Sie immer über Aktuelles aus der Kreisvolkshochschule auf dem neuesten Stand. So verpassen Sie keinen interessanten Kurs oder Vortrag mehr und werden immer frühzeitig über neue Veranstaltungen informiert. Sie erfahren, welche neuen Kursangebote starten, ob es neue Fördermöglichkeiten gibt, welche beruflichen Weiterbildungen auf dem Programm stehen oder in welchen Projekten sich die Kreisvolkshochschule engagiert. Wir stellen Ihnen unsere Dozentinnen und Dozenten vor, berichten aus Kursen und von erfolgreichen Kursabschlüssen und nehmen Sie mit zu einem Blick hinter die Kulissen.



Zur Newsletter-Anmeldung einfach QR-Code scannen oder auf der Internetseite der Kreisvolkshochschule unter [www.kvhs-vechta.de/service/newsletter](http://www.kvhs-vechta.de/service/newsletter) für den Newsletter registrieren.



**Deutsch lernen:**  
[vhs-lernportal.de/Deutsch](https://vhs-lernportal.de/Deutsch)  
kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

A young man with short, dark hair and a light beard is shown from the chest up. He is wearing a blue and white checkered button-down shirt. He is gesturing with both hands, palms facing outwards, as if explaining something or in a conversation. In front of him is the top edge of a silver laptop. The background is a bright, out-of-focus office or indoor setting. In the top right corner, there is a blue circular icon followed by the text 'Arbeit und Beruf' in a bold, dark blue font.

● **Arbeit  
und Beruf**



# Berufliche Bildung

<b>Pädagogik .....</b>	<b>54</b>
<b>Fortbildungen nur für Kindertagespflege- personen aus Vechta und Visbek .....</b>	<b>55</b>
<b>Aufbauqualifizierung für Kindertagespflege- personen aus dem Landkreis Vechta .....</b>	<b>57</b>
<b>EDV .....</b>	<b>59</b>
<b>Wirtschaft. ....</b>	<b>65</b>
<b>Gesundheit. ....</b>	<b>65</b>



**Miriam Nost**  
Tel.: 044 41 / 93 778 - 20  
familientreff@kvhs-vechta.de

## Pädagogik

### Kindertagespflege – Was ist das?

Diese Informationsveranstaltung richtet sich an alle Interessierte, die an einer Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson teilnehmen möchten. Auch interessierte Eltern sind eingeladen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Zielgruppe: Interessierte an einer Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson und interessierte Eltern

### 6001

#### Informationsabend

**Leitung** Bettina Espelage  
**Termin** Mittwoch, 09.02.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

### 6002

#### Informationsabend

**Leitung** Bettina Espelage  
**Termin** Mittwoch, 29.06.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

### 6005

#### Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

Zunehmend mehr Familien sind auf die Unterstützung einer Kindertagespflegeperson angewiesen. In diesem 160



**Bettina Espelage, Gabriele Deters, Maria Hoping-Warning und Bianca Senouwoe**  
Tel.: 044 41 / 93 778 - 18  
ktp@kvhs-vechta.de

Unterrichtsstunden umfassenden Lehrgang, dessen erfolgreiche Teilnahme zur Erlangung des Zertifikats „Qualifizierte Kindertagespflegeperson“ des Bundesverbandes für Kindertagespflege e. V. führt, bereiten sich interessierte Frauen und Männer auf eine Tätigkeit als Kindertagespflegeperson vor. Die Inhalte des Lehrgangs sind unter anderem: das Anforderungsprofil für Kindertagespflegepersonen, die Kinderbetreuung in der Kindertagespflege und ihre Rahmenbedingungen, rechtliche Aspekte der Kindertagespflege, Bildung, Erziehung und Betreuung der Kinder.

Der Unterricht wird in der Regel außerhalb der Schulferien mittwochs und freitags, sowie an 3 - 4 Samstagen durchgeführt.

Zielgruppe: Personen, die die Aufnahme einer Betreuungsarbeit als Tagespflegeperson planen

**Leitung** Dozententeam, Brigitte Reinke, Erika Ellers

**Termin** 42 Tage, jeweils mittwochs und freitags, Kurstermine von 8:30 Uhr bis 11:45 Uhr voraussichtlich ab Frühjahr 2022

**Gebühr** 200,00 €, zzgl. weiterer Kursgebühr nach Absprache mit den zuständigen Städten und Gemeinden

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

### 6007

#### Das wahrnehmungsauffällige Kind in Krippe und Kindergarten

Einige Kinder scheinen sich und ihre Umwelt deutlich anders wahrzunehmen als andere. Reize werden nicht adäquat verarbeitet. Sie wirken überfordert. Ihre Reaktionen passen nicht zur situativen Anforderung. Zunehmende Leistungsanforderung von seitens der Erwachsenen lässt Versagensängste und Leidensdruck bei den Kindern entstehen. Ohne Hilfestellung wird sich eine Spirale aus Frustration, mangelndem Selbstwertgefühl, Wut und Angst entwickeln.

Diese negative Spirale gilt es zu unterbrechen durch Angebote zur besseren Wahrnehmungsverarbeitung.

Ziel der Fortbildung ist es, differenziert Wahrnehmungsauffälligkeiten zu sehen und einordnen zu können, um Hilfestellungen für diese Kinder im Kindergartenalltag anbieten zu können. Einen Blick dafür zu bekommen, wann professionelle Hilfe notwendig ist. Und wie die Eltern mit unterstützenden Angeboten eingebunden werden können.

Definition: wahrnehmungsauffällig – wahrnehmungsgestört  
Mögliche Ursachen für eine Wahrnehmungsauffälligkeit

Wie äußern sich Wahrnehmungsauffälligkeiten auf motorischer, Verhaltens- und Spielebene?

Welche unterstützenden Maßnahmen können in der Krippe/im Kindergarten umgesetzt werden?

Welche Hilfestellungen können Eltern angeboten werden?

Zielgruppe:  
Therapeuten, Mitarbeiter von Frühförderstellen, Pädagogen, Erzieher aus Kindergärten, Krippen und sozialpädagogischen Einrichtungen

**Leitung** Bettina Radola  
**Termin** Donnerstag, 21.04.2022,  
14:30 – 17:45 Uhr

**Gebühr** 55,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

„Unsere Kursangebote erscheinen regelmäßig in der Tages- und Wochenpresse. Bitte achten Sie auf die entsprechenden Veröffentlichungen.“



## Fortbildungen nur für Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Anmeldungen sind nur telefonisch ab Dienstag, 11.01.2022, von 14:00-16:00 Uhr über das Kindertagespflegebüro unter 04441-93778-18 möglich.

### 6020

#### Gemeinsam sind wir stark! – Erziehungspartnerschaft in der Kindertagespflege

Erziehungspartnerschaft bedeutet die Zusammenarbeit von Eltern und Tagespflegepersonen. Ein partnerschaftlicher Umgang zwischen Eltern und der Tagespflegeperson stellt eine wichtige Basis in der Arbeit mit Kindern dar. Dabei ist es wichtig, gemeinsam Schritte zu entwickeln und sich über Methoden der Erziehung des Kindes sowie über die dabei auftauchenden Probleme und Lösungs-ideen auszutauschen.

An diesem Abend kommt die Dozentin mit den Tagespflegepersonen ins Gespräch, wie eine dialogische Grundhaltung im regelmäßigen Austausch gegenseitigen Respekt, Ehrlichkeit und Verbindlichkeit im Umgang mit den Eltern gewährleisten kann. Fallbeispiele sind herzlich willkommen.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Kennenlernen des dialogischen Ansatzes
- Wahrnehmung des positiven Einflusses von Respekt, Ehrlichkeit und Verbindlichkeit in Erziehungspartnerschaften

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Montag, 17.01.2022,  
19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

**Weiter mit Bildung!**

### 6021

#### §8a / §8b SGB VIII – Wie gehe ich mit dem Kinderschutz um?

Der Schutz von Kindern vor Misshandlungen und Vernachlässigung ist eine besonders wichtige, schwierige und vor allem sensible Aufgabe.

Im Rahmen dieser Veranstaltung soll gemeinsam erarbeitet werden, woran eine Gefährdung zu erkennen ist und wie der Umgang mit einem Verdacht möglich ist. Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Kurzer Einblick in rechtliche Aspekte
- Darstellung der Aufgabe verschiedener Institutionen (Jugendamt / Beratungsstelle usw.) und der Zusammenarbeit mit diesen
- Klärung offener Fragen

**Leitung** Katharina Beckemeier

**Termin** Dienstag, 22.02.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

### 6022

#### Tagesseminar: Mahlzeitengestaltung in der Kindertagespflege – Mahlzeiten, die ALLEN schmecken!

Diese Tagesfortbildung richtet sich an interessierte Tagespflegepersonen, für die die Mahlzeit mit Kindern mehr ist als nur ein Punkt auf der Tagesordnung. So geht es an diesem Tag u.a. darum, wie bereits die Jüngsten aktiv an der Mahlzeitgestaltung teilnehmen können. Aber auch leicht umsetzbare Ideen, um Lebensmittel in all ihrer Vielfalt kennenzulernen und im wahrsten Sinne des Wortes zu begreifen, finden in diesem Seminar ihren Platz. Ein Augenmerk soll außerdem darauf gelegt werden, wie die Tagespflegepersonen mit ihrem eigenen Verhalten nachhaltig auf die Ernährungsentwicklung der Kleinsten einwirken können. Insgesamt soll es ein Tag mit vielen praktischen Anregungen und einer kinderleichten Umsetzung im KTP-Alltag werden.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

**Leitung** Anne Specker

**Termin** Samstag, 21.05.2022,  
9:00 – 14:30 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

### 6023

#### Interreligiöse Pädagogik – Der muslimische Glaube

Die Fortbildung „interreligiöse Erziehung“ mit dem Schwerpunkt des muslimischen Glaubens wird an zwei unterschiedlichen Tagen aufeinander aufbauend stattfinden. In der ersten Veranstaltung wird das Grundwissen der Religion beschrieben. Auch wird über die Menschen mit muslimischem Glauben in Deutschland berichtet. Des Weiteren werden Stereotypen und Vorurteile benannt und reflektiert.

Der zweite Abend soll dazu dienen die interreligiöse Erziehung kennen zu lernen. Das Anliegen ist es, die Relevanz der (Selbst-) Reflektion zu betonen sowie Präventionsmöglichkeiten im Umgang mit Kindern im Alltag der Kindertagespflege vorzustellen.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel: - Einblick in den muslimischen Glauben

- Auseinandersetzung mit Stereotypen und Vorurteilen
- Einblick in die interreligiöse Erziehung von Kindern
- Wissen über Präventionsmöglichkeiten

**Leitung** Seda Güdel

**Termin** Mittwoch, 01.06.2022,  
18:45 – 21:45 Uhr  
Mittwoch, 22.06.2022,  
18:45 – 21:45 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

„Das Leben ist Vielfalt!  
Wir sind vielfältig!“

W, 60 J.



6024

### Tagesseminar: Präsentationstechniken anwenden - Souveränes und professionelles Auftreten für Kindertagespflegepersonen

In dem Beruf einer Kindertagespflegeperson kommt es neben der Auseinandersetzung mit den Rahmenbedingungen, besonders auf das professionelle Auftreten an. Um das Selbstmarketing und das eigene Selbstverständnis zu optimieren, sollte man sich über die Wirkung von Körpersprache im beruflichen Miteinander bewusst sein. Ein souveränes Auftreten entsteht aus dem Stolz auf die eigene Tätigkeit und den zwischenmenschlichen Fähigkeiten, wie Einfühlbarkeit und Fürsorglichkeit. Auch das Bewusstsein über die eigene Motivation, diese Fähigkeiten zum Beruf zu machen, ist wichtig: was treibt mich an, was bremst mich aus? Für all das gilt es, das eigene Verhalten zu reflektieren, um in Zukunft noch mehr Kompetenz, Leidenschaft und Vertrauenswürdigkeit zu vermitteln.

Das Seminar beleuchtet verbales und nonverbales Handeln in schwierigen Situationen. Dafür werden nützliche Techniken vermittelt und gemeinsam praktische Übungen und Rollenspiele zu konkreten beruflichen Fragen und Situationen durchgeführt, wie z.B. schwierige Elterngespräche. Diese werden gemeinsam kommentiert, um mehr Mut im Eigenpräsentieren zu gewinnen, um Stärken sichtbar zu machen und neue Motivation zu schöpfen. Darüber hinaus unterstützt es bei der Entwicklung eines Konzeptes der Selbstdarstellung und Selbstpräsentation vor Entscheidern, bei der Gestaltung von Beobachtungsbögen und Dokumentationen, sowie beim Portfolio.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Erwerb von Kompetenzen zur Eigenpräsentation gewinnen.
- persönliche Stärken sichtbar machen.
- Handlungsmöglichkeiten erlernen, um die Selbstdarstellung und Selbstpräsentation z.B. des Konzeptes zu fördern.

**Leitung** Stephanie Trapp

**Termin** Samstag, 11.06.2022,  
10:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6025

### Der erste Schritt - Wie kommt es zum ersten Sitzen und wie lernt ein Kleinkind laufen?

Fachkräfte aus der Kindertagespflege erhalten an diesem Abend Einblicke in die natürliche Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern. Unter anderem wird behandelt, wie Kinder von ganz alleine Laufen lernen und wie sie zum Sitzen kommen. Erwachsene können dabei durch ihr Verhalten und mögliche Hilfestellungen das Lauf- und Sitzenlernen sowie die normale Entwicklung unterstützen. Störende Entwicklungsfaktoren werden ebenso besprochen. Außerdem wird es Raum zum Austausch über Erfahrungsberichte aus der Praxis geben.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Kenntnisse des natürlichen Entwicklungsverlaufes hin zum freien Sitzen
- Kenntnisse des natürlichen Entwicklungsverlaufes hin zum sicheren Laufen
- Ideensammlung, wie der natürliche Entwicklungsverlauf begleitet werden kann

**Leitung** Kerstin Riecken

**Termin** Montag, 13.06.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

### Vernetzungstreffen für Kindertagespflegepersonen

Ein Treffpunkt für alle aktiven Tagespflegepersonen, die zu Hause betreuen und Kinderfrauen. Die Vernetzungstreffen dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch mit anderen Tagespflegepersonen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek, die zu Hause betreuen

6030

### Vernetzungstreffen in Vechta

**Leitung** Bettina Espelage, Bianca Senouwoe

**Termin** Mittwoch, 23.02.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6031

### Vernetzungstreffen in Vechta

**Leitung** Bianca Senouwoe, Bettina Espelage

**Termin** Mittwoch, 27.04.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6032

### Vernetzungstreffen in Vechta

**Leitung** Bettina Espelage, Bianca Senouwoe

**Termin** Mittwoch, 22.06.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6033

### Vernetzungstreffen in Visbek

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Visbek, die zu Hause betreuen

**Leitung** Maria Hopping-Warningk

**Termin** Montag, 14.02.2022,  
19:30 – 21:45 Uhr

Montag, 25.04.2022,  
19:30 – 21:45 Uhr

Montag, 20.06.2022,  
19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

### Vernetzungstreffen der Großtagespflegestellen aus Vechta und Visbek

Ein Treffpunkt für alle aktiven Tagespflegepersonen, die in einer Großtagespflege arbeiten. Die Vernetzungstreffen dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch mit anderen Tagespflegepersonen aus Vechta und Visbek. Um Anmeldung wird gebeten.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die in einer Großtagespflegestelle in Vechta oder Visbek arbeiten



## 6034

### Vernetzungstreffen

**Leitung** Maria Hoping-Warcking  
**Termin** Dienstag, 17.05.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta. Großtagespflegestelle

## 6035

### Vernetzungstreffen

**Leitung** Bettina Espelage  
**Termin** Dienstag, 17.05.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta. Großtagespflegestelle

## 6036

### Vernetzungstreffen

**Leitung** Bianca Senouwoe  
**Termin** Dienstag, 17.05.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta. Großtagespflegestelle

## Aufbauqualifizierung für Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Vechta

Anmeldungen sind nur telefonisch ab Montag, 06.12.2021, 08:30 Uhr über das Kindertagespflegebüro unter 04441-93778-18 möglich.

## 6060

### Erziehungspartnerschaft gestalten - Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit Eltern - Modul 1

Das neue niedersächsische Gesetz über Kindertagesstätten und Kindertagespflege (NKitaG) sagt: „[...] Die Kindertagespflegepersonen arbeiten mit den Erziehungsberechtigten der betreuten Kinder zusammen, um die Förderung der Kinder zu ergänzen und zu unterstützen.“ Auf Grundlage dessen möchte die Dozentin, gemeinsam mit den Kindertagespflege-

personen, die vielfältigen Möglichkeiten der Gestaltung dieser Zusammenarbeit in den Blick nehmen. Es wird ein Überblick zu den verschiedenen Möglichkeiten und Angeboten gegeben.

**Zielgruppe:** Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

**Ziel:** - Hintergrundwissen zur Bedeutung von Erziehungspartnerschaft

- Erwerb von Handlungsmöglichkeiten zur Umsetzung der Erziehungspartnerschaft in der Praxis

- Wissen über günstige Rahmenbedingungen für Erziehungspartnerschaft

**Leitung** Nina Trottnow  
**Termin** Donnerstag, 17.03.2022,  
19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

## 6061

### Gemeinsam sind wir stark! - Erziehungspartnerschaft in der Kindertagespflege - Modul 1

Erziehungspartnerschaft bedeutet die Zusammenarbeit von Eltern und Tagespflegepersonen.

Diese ist eine wichtige Basis zum Wohle des Kindes. Für dieses Ziel entwickeln beide Seiten gemeinsame Schritte, diskutieren über Ziele und Methoden der Erziehung des Kindes sowie über die dabei auftauchenden Probleme und Lösungsideen.

An diesem Abend kommt die Dozentin mit den Tagespflegepersonen ins Gespräch, wie eine dialogische Grundhaltung im regelmäßigen Austausch gegenseitigen Respekt, Ehrlichkeit und Verbindlichkeit im Umgang mit den Eltern gewährleisten kann. Fallbeispiele sind herzlich willkommen.

**Zielgruppe:** Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

**Ziel:** - dialogischer Ansatz  
- Wahrnehmung des positiven Einflusses von Respekt, Ehrlichkeit und Verbindlichkeit in Erziehungspartnerschaften

**Leitung** Linda Hoge  
**Termin** Donnerstag, 19.05.2022,  
19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

## 6062

### Die kommunikativen Kompetenzen der Kinder fördern - Modul 4

Kinder kommunizieren mit uns auf vielfältige Art und Weise - verbale und nonverbale Kommunikation spielen dabei eine wichtige Rolle. An diesem Abend möchte die Dozentin mit den Kindertagespflegepersonen die Wahrnehmung von Dialogangeboten schulen und ihnen verschiedene Sprachbildungsstrategien näher bringen, die sie in der Kommunikation mit den Kindern nutzen können.

**Zielgruppe:** Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

**Ziel:**  
- kommunikative Kompetenzen der Kinder wahrnehmen und unterstützen  
- Erwerb von Kenntnissen zur Gesprächssteuerung  
- Reflektion der eigenen Sprache zu den Kindern

**Leitung** Nina Trottnow  
**Termin** Donnerstag, 30.06.2022,  
19:30 – 21:45 Uhr  
**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1



Oksana Kuzmina / Shutterstock.com



6063

### Mikrotransition mit den Kindern meistern – Übergänge im Alltag gestalten – Modul 10

Mikrotransitionen sind alle kleinen Übergänge im Alltag der Kinder, wie z.B. der Weg vom Spiel zur Mahlzeit oder von dort in die nächste Situation. Die Gestaltung dieser Übergänge ist von großer Bedeutung und kann die Kindertagespflegepersonen in ihrer Arbeit unterstützen und entlasten. An diesem Tag wird die Dozentin mit den Teilnehmenden verschiedene Beispielsituationen beleuchten und Handlungsmöglichkeiten erarbeiten.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Theoretisches Wissen über die vielfältigen Übergänge im Alltag der Kinder und deren Bedeutung für die Pädagogik
- Handlungswissen zur Begleitung und Unterstützung der Kinder bei Übergängen
- Methoden der Gestaltung von Mikrotransitionen im Alltag der Kindertagespflege

**Leitung** Nina Trottnow

**Termin** Samstag, 02.07.2022,  
9:30 – 14:00 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6064

### Jungen - Mädchen - Gender: Eine geschlechtsbewusste Pädagogik gestalten - Modul 11

„Ich mache keine Unterschiede beim Geschlecht!“

Mit dieser Aussage verschwindet das Geschlechterthema von der Tagesordnung. - Allerdings: Gerade die Bewusstseinswahrnehmung von Unterschieden und der kompetenzorientierte Umgang damit sind Merkmale von Professionalität geschlechterbewusster Pädagogik.

In diesem Seminar geht es darum, Studienergebnisse aus dem pädagogischen Alltag kennenzulernen und diese effektiv für die Reflexion der eigenen Haltung zur Genderpädagogik zu nutzen. Dabei wird „doing gender“ als zentrale Aufgabe verstanden, jedes Kind in seinem aktiven Entwickeln und Gestalten seiner Ge-

schlechtsidentität zu unterstützen.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel: theoretische und praktische Arbeitshilfen für eine gelingende geschlechtsbewusste Pädagogik im frühpädagogischen Feld

**Leitung** Bärbel Kruthaup

**Termin** Dienstag, 29.03.2022,  
16:45 – 20:00 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6065

### Inklusion / Behinderung / Teilhabe - Was habe ich damit in der Kindertagespflege zu tun? - Modul 11

Am 3. Mai 2008 ist das Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen in Kraft getreten - die „UN-Behindertenrechtskonvention“!

Seitdem beschäftigen sich viele kluge Köpfe mit den Auswirkungen und der entsprechend notwendigen Umsetzung in der jeweiligen Kommune.

In diesem Kursangebot wollen wir uns mit Behinderungsbildern beschäftigen, die uns im Alltag immer wieder begegnen. Die eigenen Erfahrungen mit dem Thema „Behinderung“ sollen dabei Platz finden. Wir sprechen über Teilhabe und Inklusion, über die Individualität des Einzelnen und was die UN letztendlich verändert wissen wollte. Weiterhin beschäftigen wir uns mit dem jeweiligen Kostenträger der Eingliederungshilfe, was dieser aktuell tun muss und weshalb der mündige Bürger immer weniger durchblickt. Am Ende des Kurses werden alle Teilnehmenden einen besseren Durchblick haben und aktiv den Hilfeprozess mitgestalten können.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Behinderungsbilder
- öffentliche Hilfen für Menschen mit Behinderung (Eingliederungshilfe)
- BTHG, BeNi, ICF, Hilfeplanung
- Reflexion bzgl. eigener Erfahrungen mit dem Thema „Behinderung“

**Leitung** André Grabbe

**Termin** Samstag, 23.04.2022,  
9:00 – 12:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6066

### „Immer meckerst Du an mir rum, Du Dumme...“ - Modul 15

Ein großer Bestandteil des täglichen Miteinanders sind Konflikte. Kennen Sie das von Zuhause oder im beruflichen Alltag? Wir werden täglich auf die Probe gestellt, um Probleme zu lösen und Kompromisse zu finden. In der Arbeit mit Familien und Kindern spielen Konflikte ebenfalls eine wichtige Rolle. Konflikte und Stress wollen und können uns etwas beibringen. Neben negativen Gefühlen wie Verzweiflung, Wut und Enttäuschung, zählen sie als wertvolle Bildungssituationen für alle Beteiligten. In diesem Kursangebot wollen wir uns ansehen, wie Ihre Strategien zur Lösung von Konflikten aussehen. Gibt es Alternativen, was „triggert“ Sie immer wieder und wem wollten Sie schon lange einmal die Meinung sagen?

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Eigenes Verhalten in Konfliktsituationen besser verstehen
- Die Teilnehmenden lernen und verstehen, Konflikte frühzeitig zu lösen.
- Die Teilnehmenden lernen ihr Gegenüber in Konflikten anders wahrzunehmen, indem sie ihren Blickwinkel auf die Situation hin verändern.

**Leitung** André Grabbe

**Termin** Samstag, 05.02.2022,  
9:00 – 12:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6067

### Die soziale Entwicklung in den ersten sechs Lebensjahren - Modul 15

In den ersten sechs Lebensjahren ist das soziale Denken und Verstehen bei Kindern noch nicht voll ausgebildet, so dass sie die Anweisungen der Erwachsenen manchmal nicht verstehen. Dann jammern sie ohne Grund, werden wütend, verweigern sich, hören nicht zu, sind uneinsichtig, verlangen ständig die



Aufmerksamkeit der Eltern oder Betreuungskräfte, stellen überzogene Forderungen. Wenn Eltern und weitere Erzieher die Ursachen für dieses und weiteres nerviges Verhalten der Kinder kennen, ist ein entspannter Umgang mit Konfliktsituationen möglich. Damit wird die soziale, emotionale und kognitive Entwicklung der Kinder optimal gefördert und der Stress im Erziehungsalltag nimmt ab.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Vermittlung der Grundlagen des sozialen Denkens und Verstehens
- Förderung des kindlichen Sozialverhaltens durch besseres Verstehen der unterschiedlichen sozialen Fähigkeiten
- Einflussmöglichkeiten auf das Gruppengeschehen bei Konflikten der Kinder

**Leitung** Dr. Erika Butzmann

**Termin** Samstag, 26.02.2022, 10:00 – 13:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## 6068

### Portfolios zur Dokumentation von Entwicklungsprozessen - Modul 16

Die Beobachtung und Dokumentation von Bildungsprozessen ist eine Kernaufgabe der Kindertagespflege. An diesem Tag wird die Dokumentation in den Blick genommen. Die Dozentin möchte mit den Kindertagespflegepersonen die Möglichkeiten eines Portfolios erarbeiten. Dabei wird es um die praktische Erfahrung mit dem Portfolio gehen und ein Austausch zu Gestaltungsmöglichkeiten stattfinden. Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Wissenserwerb zu Bedeutung von Dokumentation
- Kennenlernen von Nutzungsmöglichkeiten für Portfolios
- Möglichkeiten der Umsetzung in der pädagogischen Praxis

**Leitung** Nina Trottnow

**Termin** Samstag, 07.05.2022, 9:30 – 14:00 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



**Elnaz Allen**

Tel.: 04441 / 93 778-33  
e.allen@kvhs-vechta.de



**Kathrin Wotsch**

Tel.: 04441 / 93 778-16  
k.wotsch@kvhs-vechta.de

## EDV

### 6200

#### Windows Grundlagenkurs

Dieser Einführungskurs ist speziell für Anfänger gedacht, die keinerlei Erfahrungen mit dem Computer haben und daran interessiert sind, in Ruhe die Grundlagen sowie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten langsam kennen zu lernen und auszuprobieren.

Inhalte im Überblick:

- Elemente und Aufbau eines Computers oder Laptops
- Arbeiten mit Dateien, Dateiodnern und Verzeichnissen
- E-Mail, Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick

**Leitung** Hans-Werner Bidder

**Termin** Beginn ist am Montag, 17.01.2022, 3 Vormittage, jeweils montags, 10:00 – 12:15 Uhr

**Gebühr** 60,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

### 6201

#### Outlook

Mit Outlook können Sie Termine organisieren und planen. Sie können ein Adressbuch pflegen, um schnell eine Telefonnummer zu finden. Mit den Aufgaben und der Nachverfolgung behalten Sie die Übersicht in Ihrem Posteingang. Profitieren Sie von nützlichen Tipps rund um Outlook!

Inhalte im Überblick:

- Planen von Terminen
- Drucken eines Terminkalenders
- Exportieren und Verwalten von Adressen
- Erstellen von Aufgaben und Notizen

- Tipps und Tricks zum Thema E-Mail
- Bitte mitbringen: USB-Stick  
Voraussetzungen: EDV Grundkenntnisse

**Leitung** Hans-Werner Bidder

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 10.02.2022, 2 Nachmittage, jeweils donnerstags, 14:30 – 17:30 Uhr

**Gebühr** 54,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



monticello / Shutterstock.com



Pressmaster / Shutterstock.com

### Firmeninterne Schulungen

Ermöglichen einen betriebsspezifischen Zuschnitt sowie flexiblere Gestaltungsmöglichkeiten. Gerne helfen wir Ihnen dabei, individuell konzipierte Fremdsprachen-Seminare und Trainings von A - Z für Ihr Unternehmen zu organisieren.

**Rufen Sie uns an unter Telefon:**

**04442/93 708-0**

oder

**04441/93 778-0**

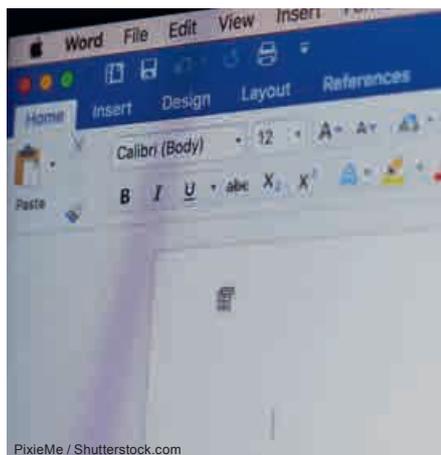
Damit wir weitere Einzelheiten in einem Beratungsgespräch klären können.



6202

## Einstieg in Word

Der Kurs richtet sich an alle, die Word beruflich, privat oder für den Verein nutzen möchten. In kompakter Form werden wesentliche Elemente des Programms vorgestellt. Systematisch werden Seiten-, Zeichen- und Absatzformatierungen und deren feine Unterschiede sowie Tricks und Kniffe gezeigt.



PixieMe / Shutterstock.com

Weitere Themen sind der  
- Umgang mit Tabulatoren  
- Tabellen  
- Kopf- und Fußzeilen  
- Aufzählungen  
- Nummerierungen etc.  
Bitte mitbringen: USB-Stick  
Voraussetzungen:  
Grundkenntnisse Windows

**Leitung** Hans-Werner Bidder

**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
05.05.2022, 3 Nachmittage,  
jeweils donnerstags,  
14:30 – 16:45 Uhr

**Gebühr** 60,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6203

## Word Serienbriefe und mehr

Die Seriendruck-Funktion in Word ist eine große Hilfe, wenn ein Brief an viele Adressaten verschickt werden soll. Im Kurs können Sie die Funktion anhand von vielen praktischen Beispielen u.a. auch bei der Erstellung von Adresstiket-

ten und Briefumschlägen ausprobieren. Außerdem lernen Sie Format- und Dokumentvorlagen kennen sowie die Nutzung von Excel-Tabellen für Serienbriefe. Bitte mitbringen: USB-Stick  
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Word

**Leitung** Hans-Werner Bidder

**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
02.06.2022, 3 Nachmittage,  
jeweils donnerstags,  
14:30 – 16:45 Uhr

**Gebühr** 60,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

*„Zulassen von  
Meinung, Gedanken,  
Handlungen.“*

*M, 69 J.*

**KURZBACH**  
GmbH  
Ihr Systemhaus für  
Büroeinrichtung und  
Bürokommunikation.

**Ihr Partner für  
Büro & Bildung.**

[www.kurzbach-vechta.de](http://www.kurzbach-vechta.de)



# Seminarangebote für Unternehmen

---

## Unser Dozent

Unser Dozent Frank Berends arbeitet im beruflichen Umfeld als Bankkaufmann und auch privat gezielt an der Umsetzung eines papierarmen Büros. Er nutzt die technischen Möglichkeiten, um dem Idealbild einer papierlosen Organisation näher zu kommen. Gleichmaßen ist er bestrebt, die Möglichkeiten der zur Verfügung stehenden Hard- und Software immer weiter auszunutzen und mit den gegebenen Mitteln eine weitere Effizienzsteigerung zu erreichen. Nach seiner Überzeugung bedarf es nicht laufend neuer Geräte, Programme und Apps für die täglichen Aufgaben. Vielmehr ist die vollständige Beherrschung der gegebenen IT-Infrastruktur deutlich zielführender und ressourcenschonender.

Die folgenden Seminare sind als Inhouse-Schulungen konzipiert und werden von der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. nach Ihren Bedürfnissen angepasst:

## Papierloses Arbeiten

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz papierlos und digital organisieren. Sie lernen mögliche Vorgehensweisen für die Umstellung von analog zu digital kennen und beschäftigen sich mit den Gründen und Folgen einer Umstellung.

In weiteren Schritten betrachten Sie praxisorientiert konkrete Möglichkeiten, unterwegs – sei es in Sitzungen, bei Konferenzen oder bei Ihrem Kunden – effektiv und effizient auf Ihre Daten zuzugreifen, diese zu bearbeiten und für vielfältige Zwecke einzusetzen.

Begleitet werden die Inhalte durch Impulse aus dem Zeitmanagement und dem Selbstmanagement, dem im Rahmen einer digitalen Arbeitsweise ein hoher Stellenwert zukommt.

## Aufbaukurs Excel

Als Teilnehmer des Kurses MS Excel Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie mit Zellbezügen und der bewussten Verwendung von Zelladressierungen Ihre Formeln und Tabellen übersichtlicher gestalten. Daneben erfahren Sie, welche Funktionen MS Excel für die Durchführung Ihrer Berechnungen und Auswertungen bereithält.

Neben Berechnungen mit und ohne Bedingungen erfahren Sie mehr über die Datenanalyse. Bedingte Formatierungen helfen Ihnen im Anschluss, Ihre Arbeit auch grafisch zu optimieren und für eine Präsentation ansprechend aufzubereiten.

Abschließend werden hilfreiche Funktionen zur Dokumentation innerhalb der Datei vermittelt. Außerdem lernen Sie Möglichkeiten kennen, Ihre Datei vor Veränderungen und unberechtigter Ansicht zu schützen.

## Aufbaukurs Word

Als Teilnehmer des Kurses MS Word Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie Ihre Dokumente mit Formatvorlagen schnell und einheitliche formatieren und Ihre Texte damit übersichtlicher gestalten. Daneben erfahren Sie, wie Sie diese Funktion für Berichte, Protokolle und andere Ausarbeitungen, beispielsweise Studienarbeiten, nutzen können.

Neben Textmarken und Querverweisen lernen Sie die Möglichkeiten für die Erstellung von Zitat- und Literaturverzeichnissen kennen. Damit sind Sie in der Lage, Ihre Arbeit auch nach wissenschaftlichen Anforderungen aufzubauen. MS Word unterstützt Sie dabei und hilft Ihnen, Ihre wertvolle Arbeitszeit sinnvoll einzusetzen.

Außerdem lernen Sie die Möglichkeiten des Seriendrucks kennen. Sie können nach dem Seminar Briefe und andere Dokumente oder Vorlagen mit Daten aus einer externen Datenquelle befüllen. Dabei helfen Ihnen die Wenn-Dann-Bedingung und die Feldformatierung, externe Daten in MS Word nach Ihren Anforderungen zu verändern. Verschiedene Möglichkeiten zum Ausdruck des Dokuments lassen Sie Ihre Arbeit verteilen.

# GROSSARTIGE LÖSUNGEN ENTSTEHEN DURCH GROSSARTIGE LEUTE.



## Du suchst neue Perspektiven und ein gutes Miteinander?

Wir sind führender Hersteller innovativer Kunststofflösungen mit weltweit mehr als 2.500 engagierten Mitarbeitenden. Gemeinsam und mit viel Know-how und Leidenschaft arbeiten wir an hochwertigen Produkten und Services. Dabei übernehmen wir jeden Tag auf's Neue Verantwortung. Wir kümmern uns. Um unsere Kunden, die Zukunft, um verantwortungsvolle Lösungen – und umeinander.

Weitere Informationen zu unseren Ausbildungsberufen und dualen Studiengängen findest du auf unserer Homepage. **Wir freuen uns auf deine Bewerbung!**



SCAN MICH!



**PÖPPELMANN**

Pöppelmann GmbH & Co. KG · Bakumer Straße 73 · 49393 Lohne  
Telefon +49 4442 982-1972 · Fax +49 4442 982-1975  
ausbildung@poeppelemann.com · www.poeppelemann.com

**AUSBILDUNG**  
Der Grundstein.



# Mit der „vhs.cloud“ auf dem Weg zum digitalen Lernen

Mit der Corona-Pandemie rücken digitale Lernangebote in den Fokus. Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. (KVHS) hat die Chancen schon früh für sich erkannt. Bereits seit 2018 besteht in der KVHS die Möglichkeit, über die vhs.cloud neue Lernangebote zu schaffen. Das hat sich in der Corona-Krise bewährt, denn innerhalb kurzer Zeit konnten einige Maßnahmen wie z.B. die Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB) auf digitales Lernen umgestellt werden und so trotz „Corona-Shutdown“ fortgesetzt werden.

Die vhs.cloud ist ein bundesweites Netzwerk, das vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. entwickelt wurde. Mit der Cloud ist Lehren, Lernen und Arbeiten jetzt auch online möglich. Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. wird so zu einer virtuellen Volkshochschule. Die vhs.cloud kann über alle digitalen Endgeräte abgerufen werden, ob PC, Laptop, Tablet oder Smartphone.

Das digitale Angebot kann selbst verwaltet werden. Dazu haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Kursleitungen jeweils einen Zugang zur vhs.cloud. So können sie Informationen austauschen oder online gemeinsam an Konzepten arbeiten, ohne dass alle vor Ort im selben Gebäude sitzen müssen.

In Gruppen oder virtuellen Kursräumen können sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Kursleitenden austauschen oder Fragen stellen. Zusätzlich zu dem Präsenzunterricht können die Kursleiter\*innen digitale Angebote zur Verfügung stellen, wie Aufgaben oder ergänzendes Kursmaterial. Möglich sind auch Kurse, die vollständig online in der vhs.cloud stattfinden.



vectorfusionart / Shutterstock.com

Dafür stehen in der Cloud unterschiedliche Kommunikations- und Organisationswerkzeuge zur Verfügung wie Messenger, Chatforen, Webkonferenzen, Terminverwaltungen, E-Mail oder die zentrale Ablage von Formularen und Unterlagen. Die vhs.cloud gewährleistet eine schnelle und datensichere Kommunikation.

Zusätzlich können sich die KVHS-Mitarbeiter\*innen über das Netzwerk der vhs.cloud mit Mitarbeitenden und Kursleitungen anderer Volkshochschule deutschlandweit austauschen und profitieren so von der großen vhs-Community.



## Excel

MS Excel ist das am weitesten verbreitete Tabellenkalkulationsprogramm, mit dem sich vielfältige mathematische, kaufmännische und statistische Berechnungen durchführen lassen. Mit Excel organisieren Sie Daten und präsentieren diese anschaulich in Tabellen und Diagrammen. Zudem bietet es sich als einfache Datenbank an. Viele dieser Funktionen sind in den anderen Programmen der Office-Familie nutzbar.

## 6204

### Excel Grundkurs

Lernen Sie im Anfänger-Seminar:

- Einführung, Bedienoberfläche
  - Zellenformatierungen, bedingte Formatierungen
  - Arbeiten mit Formeln, direkten Bezügen, variablen Bezügen
  - Kopieren von Zellen, Formeln, Arbeitsblätter
  - Listenverwaltung, Suchen und Sortieren, Blatt schützen
  - Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen
  - Arbeiten mit einfachen Funktionen wie SUMME, MITTELWERT, MIN, MAX usw.
  - Arbeiten mit erweiterten Funktionen wie WENN, UND, SVERWEIS usw. und deren Verschachtelungen
  - Einfache Datumfunktionen
- Bitte mitbringen: USB-Stick  
Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

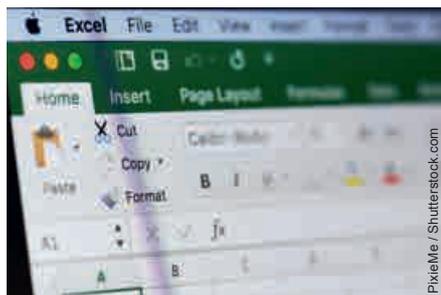
**Leitung** Bernd Wendelken

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 26.04.2022, 6 Abende, jeweils dienstags und donnerstags, 18:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 120,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Bitte mitbringen: USB Stick



**Optimiert.  
Sicher.  
Compliant.**

Ihr regionaler Partner für die Zukunft Ihres Unternehmens.

**procedo Unternehmensberatung GmbH** • Ammerländer Heerstr. 364 • 26129 Oldenburg  
Tel. +49 (0) 441-77 92 930 • info@procedo-gmbh.de • www.procedo-gmbh.de

## 6205

### Excel Kompaktkurs

Wer zügig und kompakt die grundlegenden Funktionen von Excel kennenlernen will, ist in diesem Kurs genau richtig:

- Einführung, Bedienoberfläche
- Zellenformatierungen, bedingte Formatierungen
- Arbeiten mit Formeln, direkten Bezügen, variablen Bezügen
- Kopieren von Zellen, Formeln, Arbeitsblätter
- Listenverwaltung, Suchen und Sortieren, Blatt schützen
- Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen
- Arbeiten mit einfachen Funktionen wie SUMME, MITTELWERT, MIN, MAX usw.

**Leitung** Bernd Wendelken

**Termin** Samstag, 19.03.2022, 9:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr** 40,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## 6206

### Excel Kompaktkurs

**Leitung** Bernd Wendelken

**Termin** Samstag, 04.06.2022, 9:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr** 40,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## 6207

### Excel Aufbaukurs

Erlernen Sie im Fortgeschrittenen-Seminar:

- Umfangreichere Formeln (Verweise, Wenn-Dann, Text oder Datumsfunktionen)
- Datenaustausch in andere Office-Programme
- Datenimport, -organisation z.B. in Pivottabellen
- Umsetzen komplexer Projekte nach Interesse der Teilnehmer z.B. Erstellen eines Dienstplans, eines Tilgungsplans

Voraussetzung für diesen Kurs sind ein geübter Umgang mit dem PC, die Teilnahme an einem vorangegangenen Anfängerkurs oder gute Grundkenntnisse in Excel.

**Leitung** Ralf Schiffer

**Termin** Samstag, 11.06.2022, 9:00 – 13:00 Uhr  
Samstag, 18.06.2022, 9:00 – 13:00 Uhr  
Samstag, 25.06.2022, 9:00 – 13:00 Uhr

**Gebühr** 75,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

**Weiter mit Bildung!**



## Wirtschaft

### Telefontraining für Auszubildende

Häufig fühlen sich Auszubildende total gestresst, wenn sie sich professionell am Telefon in der Firma melden sollen. Wir werden Sie in vielen praktischen Übungen auf die konkreten Situationen im Betrieb vorbereiten und im Rollenspiel trainieren. Tonbandaufzeichnungen helfen uns, einen eigenen Eindruck von unserer Stimme und unserer Sprechweise zu bekommen.

Wie können wir an Sicherheit gewinnen? Durch:

- vollen Einsatz der Ausdrucksmöglichkeiten unserer Stimme
- klare und deutliche Sprechweise
- eine ansprechende Satzmelodie
- verständliche Formulierungen
- Einsatz von Pausen
- das „richtige“ Bild vom Kunden
- den erfolgreichen Einsatz von Fragetechniken
- perfektes Serviceverhalten am Telefon
- aktives Verhalten am Telefon
- Empathie mit dem Kunden
- souveränen Umgang mit schwierigen Kunden
- Vermeiden von Negativ-Formulierungen

### 6300

### Telefontraining für Auszubildende

**Leitung** Erich Machura  
**Termin** Samstag, 19.03.2022, 9:00 – 16:00 Uhr  
**Gebühr** 60,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

### 6301

### Telefontraining für Auszubildende

**Leitung** Erich Machura  
**Termin** Samstag, 23.04.2022, 9:00 – 16:00 Uhr  
**Gebühr** 60,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## Veranstaltungen in Kooperation mit dem



**Maria Abeling-Stegkämper**  
 Tel.: 04441 / 99280-4  
 m.abeling-stegkaemper@kvhs-vechta.de



**Nicole Mucker**  
 Tel.: 04441 / 99280-3  
 n.mucker@kvhs-vechta.de

## Gesundheit

### 6400

### Infoveranstaltung: Qualifizierung zur Betreuungskraft nach § 43b, 53b SGB XI

Dieser berufsbegleitende Lehrgang ist für Personen geeignet, die in stationären Altenpflegeeinrichtungen als zusätzliche Betreuungskraft gem. § 43b, 53b SGB XI eingesetzt werden sollen und die dafür notwendige Qualifikation, gemäß der Richtlinie, nachweisen müssen. Die Qualifizierungsmaßnahme besteht aus drei Modulen (Basiskurs, Betreu-

ungspraktikum und Aufbaukurs) und umfasst 170 Unterrichtsstunden sowie ein zweiwöchiges Betreuungspraktikum von 80 Stunden.

Zielgruppe: Interessierte, Berufsrückkehrer, Neueinsteiger

**Leitung** Daniela Lamping  
**Termin** Donnerstag, 19.05.2022, 19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

### 6401

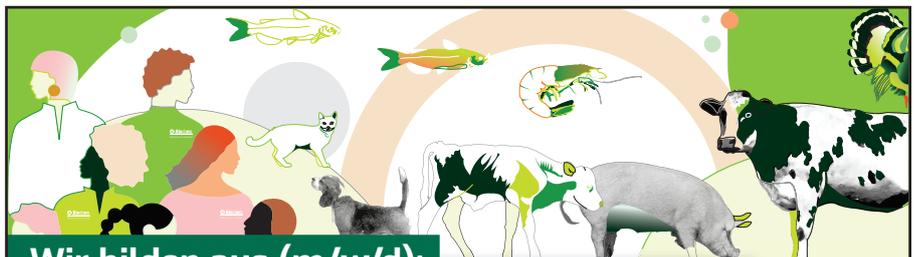
### Vorankündigung: Qualifizierung zur Betreuungskraft nach § 43b, 53b SGB XI

Infotext siehe Infoveranstaltung

**Leitung** Dozententeam  
**Termin** Kursbeginn im Sommer 2022  
**Gebühr** 1061,70€, (inkl. Lehrgangsmaterial)

Ratenzahlung sowie weitere Förderungen sind möglich. Bitte sprechen sie uns dazu an! Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Eine Förderung ist über die Arbeitsagentur bzw. das Jobcenter möglich. Interessierte benötigen einen Bildungsgutschein vor Kursbeginn, den sie von dem/der für sie zuständigen Jobvermittler/in erhalten.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



### Wir bilden aus (m/w/d):

- Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement mit Zusatzqualifikation für Auslandsgeschäfte
- Kaufleute für Büromanagement
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Chemikant

Mehr Infos:



Hast Du Fragen?

Melde Dich einfach unter: [recruiting@biochem.net](mailto:recruiting@biochem.net)

Werde ein Teil unseres internationalen Teams!

[YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC...) [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/biochem-net) [biochem.net](https://www.biochem.net)





6402

## Infoveranstaltung: Qualifikation zum / zur HelferIn in der Pflege

Aufgrund des Pflegenotstandes werden dringend Pflegekräfte benötigt!

Die Qualifikation „Helfer in der Pflege“ ist ein sozialpflegerischer Beruf. Die Aufgabe eines Pflegehelfers umfasst die ganzheitliche Betreuung kranker und/oder alter Menschen in allen Lebensbereichen. Dazu gehören die Übernahme der Körperpflege, Unterstützung bei der Bewegung, Hilfe bei der Ernährung und weitere Hilfestellungen. Die Ausbildung umfasst 174 Unterrichtsstunden und ein dreiwöchiges Praktikum.

Zusätzlich ist die Qualifikation zur Übernahme bestimmter Leistungen der Behandlungspflege in der amb. Pflege (gem. § 132a Abs. 2 SGB V) inbegriffen. Unterrichtsinhalte sind: Ethik, Alten- und Krankenpflege, Pflege von Patienten mit besonderen Erkrankungen, Anatomie und Physiologie, Gesundheits- und Ernährungslehre, Arzneimittellehre, hygienische Aspekte in der Pflege, Soziologie und Psychologie, Reanimation sowie Rechtsfragen im Alltag.

Zielgruppe: Interessierte, Berufsrückkehrer, Neueinsteiger

**Leitung** Daniela Lamping

**Termin** Donnerstag, 17.02.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6403

## Qualifikation zum/zur HelferIn in der Pflege

Infotext siehe Infoveranstaltung

**Leitung** Dozententeam

**Termin** Kursbeginn ist am 22.03.2022

**Gebühr** 750,00 €, (inkl. Lehrgangsmaterial)

Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Eine Förderung ist über die Arbeitsagentur bzw. das Jobcenter möglich. Interessierte benötigen einen Bildungsgutschein vor Kursbeginn, den sie vom zuständigen Jobvermittler/in erhalten.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6404

## Pflege bei Atemwegs- erkrankungen

Atemwegserkrankungen können alle Menschen treffen. Häufig sind diese nur von kurzer Dauer, manchmal aber auch chronisch und bleiben ein Leben lang. Wie Sie Menschen mit Atemwegserkrankungen versorgen und welche Maßnahmen vorbeugend durchgeführt werden können, erfahren Sie in dieser Fortbildung.

Zielgruppe: Helfer in der Pflege und Altenpflege

**Leitung** Daniela Lamping

**Termin** Montag, 16.05.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 20,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6405

## Schmerz nach Experten- standard

Der Schmerz ist Symptom vieler Erkrankungen. Auf der Grundlage des Expertenstandards „Schmerzmanagement in der Pflege“ werden Ihnen die Inhalte des Schmerzmanagements näher gebracht. Außerdem erfahren Sie, welche Schmerzarten es gibt und wie Sie diese auch ohne Hilfe von Medikamenten lindern können.

Zielgruppe: Helfer in der Pflege und Altenpflege

**Leitung** Daniela Lamping

**Termin** Montag, 25.04.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 20,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6406

## Infoveranstaltung: Weiter- bildung zum/zur PflegeberaterIn (§ 7a SGB XI und § 45 SGB XI)

In Kooperation mit BueckerConsult - Bildung & Beratung im Gesundheitswesen ([www.buecker-consult.de](http://www.buecker-consult.de))

Seit dem 1. Januar 2009 besteht - laut dem, durch das Pflegeweiterentwicklungsgesetz eingeführten § 7a SGB XI für alle Versicherten, die Leistungen nach dem SGB XI beziehen - der Anspruch

auf eine umfassende Pflegeberatung. Diese sollte im Sinne eines individuellen Fallmanagements durchgeführt werden und die systematische Erfassung des Hilfebedarfs, die Erstellung eines individuellen Versorgungsplans mit allen erforderlichen Leistungen sowie die Überwachung der Durchführung des erstellten Konzepts umfassen. Die Pflegeberatung soll die Versorgungssituation von Pflegebedürftigen verbessern, pflegende Angehörige entlasten und somit auch die häusliche Pflege stärken. Diese neue Form der Pflegeberatung erfordert besondere Qualifikationen, um einem individuellen Fallmanagement nach § 7a SGB XI gerecht zu werden. Die Weiterbildung umfasst folgende Themenbereiche und Stundenverteilung:

1. Pflegefachwissen, 100 Unterrichtsstunden:

Es werden Kenntnisse der Gesundheits- und Krankenpflege sowie der Pflege- und Gesundheitswissenschaften vermittelt.

2. Case Management, 180 Unterrichtsstunden:

Dieser Themenbereich umfasst die theoretischen und praktischen Grundlagen des Case Managements sowie eine arbeitsfeldspezifische Vertiefung der erlernten Inhalte.

3. Recht, 120 Unterrichtsstunden:

Kernpunkte dieser Unterrichtsmodule sind das allgemeine Sozialrecht sowie besondere für die Pflege relevante Rechtsfelder.

4. Praktikum:

Die Qualifikation zum/zur PflegeberaterIn umfasst zusätzlich den Nachweis eines einwöchigen Praktikums in einem ambulanten Pflegedienst sowie eines zweitägigen Praktikums in einer teilstationären Pflegeeinrichtung.

Die Praktika sollen Eindrücke in den Pflegealltag vermitteln und somit eine Verbindung zwischen neu erlerntem Wissen und den praktischen Anforderungen an eine individuelle Pflegeberatung schaffen.

Zielgruppe: Staatlich anerkannte Pflegefachkräfte (Gesundheits- und Krankenpflege, Kinderkrankenpflege und Altenpflege), Sozialversicherungsfachangestellte, Studium der Sozialen Arbeit oder vergleichbares Studium

**Leitung** Thorsten Bücken

**Termin** Donnerstag, 24.02.2022,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus,  
Bürgermeister-Möller-Platz 1

# Sina Sadelfeld absolviert ein Freiwilliges Soziales Jahr im Haus der Bildung und Familie in Visbek

Seit Anfang September 2021 absolviert Sina Sadelfeld ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Haus der Bildung und Familie in Visbek. „Ich war nach dem Abitur noch nicht sicher, welchen Beruf ich einmal wählen möchte, daher wollte ich erst einmal Erfahrungen sammeln und in verschiedene Bereiche hineinschauen“, erzählt die 19-Jährige. Dazu hat sie im Haus der Bildung und Familie ausreichend Gelegenheit. Dort ist sie für die Kreisvolkshochschule Vechta e. V. tätig ebenso wie für das Familienbüro der Gemeinde Visbek, das sich auch im Haus der Bildung und Familie befindet. Für die Kreisvolkshochschule übernimmt sie den Telefondienst, informiert über Kursangebote und nimmt Anmeldungen entgegen. Zudem bereitet sie die Räume für die Kurse vor und richtet die notwendigen technischen Geräte ein. Bei ihren Aufgaben steht sie immer in engem Kontakt mit der Geschäftsstelle in Vechta und den jeweiligen Fachbereichsleitern. Gelegentlich nimmt sie auch selbst an Kursen teil. „So bekomme ich einen guten Einblick in die pädagogische und soziale Arbeit“, erzählt Sina Sadelfeld. Das wird noch ergänzt durch ihre Aufgaben im Familienbüro. Dort unterstützt sie das Team um Wolfgang Niehaus in der Verwaltung und hilft bei der Nachmittags-, Ferien- und Hausaufgabenbetreuung an der Gerbertschule. Unternehmungen mit den Kindern durchführen, Hausaufgabenhilfe, Kreative Angebote schaffen oder Begleitung zum Mittagstisch gehören dort zu ihren Tätigkeiten. Gerne begleitet sie auch Wolfgang Niehaus bei seinen Neugeburtenbesuchen. „Arbeit mit Kindern hat mir schon immer Spaß gemacht“, erzählt Sina Sadelfeld. So war sie schon früher als Mannschaftstrainerin aktiv und ist eine der Gruppenleiterinnen bei den „Mädchen für Gemeinschaft“ in der St. Vitus Gemeinde in Visbek. Ob sie sich in Zukunft für ein Studium im Bereich soziale Arbeit entscheiden werde, könne sie allerdings noch nicht sagen. Interessant fände sie auch ein duales Studium bei der Polizei. Aber die Entscheidung wird sie erst treffen, wenn ihr Freiwilliges Soziales Jahr Ende August 2022 zu Ende geht und sie viele neue Eindrücke gewonnen hat.



Arbeit mit Kindern mag Sina Sadelfeld (hinten stehend) besonders gern. Bei ihrem Freiwilligen Sozialen Jahr in der Geschäftsstelle der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. in Visbek kann sie viele Erfahrungen sammeln.

Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. bietet in jedem Jahr in den Geschäftsstellen in Vechta und in Visbek interessierten Jugendlichen die Möglichkeit, ein Freiwilliges Soziales Jahr zu absolvieren. Bewerberinnen und Bewerber können sich jederzeit direkt mit der Kreisvolkshochschule in Verbindung setzen:

**Kreisvolkshochschule Vechta e.V.**  
Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta  
Telefonnummer: 044 41/93 778-0  
E-Mail: [info@kvhs-vechta.de](mailto:info@kvhs-vechta.de)

**Wir freuen uns auf unsere neuen FSJler!**



## Berufliche Bildung

6407

### Weiterbildung zum/zur PflegeberaterIn (§ 7a SGB XI und § 45 SGB XI)

Infotext siehe Infoveranstaltung

**Leitung** Thorsten Bücken

**Termin** Je Modul: donnerstags, freitags und samstags

**Gebühr** 2.250,00 €, (Ratenzahlung möglich), Einzelmodule buchbar

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1

6409

### Infoveranstaltung: Weiterbildung zur Medizinischen Kodierfachkraft

In Kooperation mit BueckerConsult - Bildung & Beratung im Gesundheitswesen Seit Einführung der Fallkostenpauschale im Januar 2004 unterliegen Krankenhäuser einem immer größer werdenden Druck, wirtschaftlich und effizient zu arbeiten. Erfahrungen zeigen, dass Ärzte und medizinisches Fachpersonal häufig mit der Doppelbelastung, bestehend aus Behandlungsalltag sowie Dokumentation und Kodierung der behandelten Fälle, überfordert sind. Um diese Berufsgruppen zu entlasten sowie die notwendige Informationsverarbeitung und -auswertung zu optimieren, wird immer mehr Fachpersonal im Gesundheitswesen benötigt. Dieses sollte über Kenntnisse verfügen, die weit über ein medizinisches Grundverständnis und die Grundlagen des DRG-Systems hinausreichen.

Seminarumfang:

80 Unterrichtsstunden Präsenz sowie tutorielle Begleitung, (5 Module á 3 Tage)  
Zielgruppe: Fachwirt im Sozial- und Gesundheitswesen, Kaufmann im Gesundheitswesen, Masseure, MTAs, Ergotherapeuten, Logopäden, Gesundheits- und Krankenpfleger, Altenpfleger, Medizinische Fachangestellte, Ärzte, Interessierte Personen für den Bereich Dokumentation und Abrechnung

**Leitung** Thorsten Bücken

**Termin** Donnerstag, 10.03.2022, 18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1

ab und können für den Patienten lebensrettend sein. Die notwendigen Grundlagen werden Ihnen in diesem Seminar in verständlicher, praxisnaher Form vermittelt.

Inhalte:

- Allgemeine Einführung und Wiederbelebung der Ersthelfer-Maßnahmen
- Risikomanagement und Notfallmanagement bei Erwachsenen
- Reanimation und Praxisnotfälle
- Rechtliche Grundlagen
- Notfallmedizinische Ausstattungsempfehlung für die Arztpraxis

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

6410

### Weiterbildung zur Medizinischen Kodierfachkraft

Infotext siehe Infoveranstaltung

**Leitung** Thorsten Bücken

**Termin** Je Modul: donnerstags, freitags und samstags

**Gebühr** 1.795,00 €, (Ratenzahlung möglich), Einzelmodule buchbar

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1

### Notfälle in der ärztlichen Praxis

Notfallsituationen sind in der ärztlichen Praxis nicht alltäglich, trotzdem oder gerade deshalb ist es wichtig, dass Sie und Ihr Team gut vorbereitet sind. Wenige grundlegende Maßnahmen sichern Sie

6413

### Zahnersatzabrechnungen inkl. Festzuschüsse

Zahnersatzabrechnung bei Prothesen und Brücken

Zielgruppe: Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

**Leitung** Maria Grötzschel

**Termin** Mittwoch, 04.05.2022, 19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 30,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

**Weiter mit Bildung!**

## HIGHLIGHT

6411

### Notfälle in der ärztlichen Praxis

**Leitung** Hartmut Stunkat

**Termin** Mittwoch, 23.03.2022, 18:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 30,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6412

### Notfälle in der ärztlichen Praxis

**Leitung** Hartmut Stunkat

**Termin** Mittwoch, 22.06.2022, 18:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 30,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



6414

## Aufbereitung von Medizinprodukten

-Neuerungen in der Gesundheitsversorgung - Kostendruck und erhöhte Anforderungen im Bereich der Medizinprodukte-Aufbereitung erfordern nicht nur bei Ärzten einen hohen Kenntnisstand, sondern auch bei Zahn-/Medizinischen Fachangestellten. Diese Fortbildung vermittelt Ihnen einen Überblick über die gesetzlichen Anforderungen, Normen, Verordnungen und Empfehlungen. Durch Ihr Wissen erhöhen Sie die Patientensicherheit und Ihren Eigenschutz wesentlich und erfüllen die gesetzlichen Verpflichtungen. Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

**Leitung** Heike Hammer-von Seggern

**Termin** Mittwoch, 11.05.2022,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 30,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6416

## Umgang mit schwierigen Patienten in der Arzt- / Zahnarztpraxis

Es kommt vor, dass Patienten in der Praxis aggressiv auftreten, wodurch eine angespannte Situation entstehen kann. Daher besteht in diesen Arbeitsbereichen eine besondere Notwendigkeit, sich mit der Entstehung von Gewalt und Aggression auseinander zu setzen und Möglichkeiten der Deeskalation zu erlernen. Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

**Leitung** Tim Reinermann

**Termin** Mittwoch, 27.04.2022,  
17:00 – 20:00 Uhr

**Gebühr** 40,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

Ziel der Fortbildung:  
Professionalisierung des Umgangs mit Konflikten, Aggressionen und Gewalt, Etablierung von Handeln und Denken zur Erarbeitung von Deeskalationskompetenzen.

6417

## Qualitätsmanagement in der Arzt- / Zahnarztpraxis

Das Seminar beinhaltet die Grundlagen zum Qualitätsmanagement in einer Arztpraxis. Inhalt sind die Anforderungen der Richtlinie zum Qualitätsmanagement, die Anforderungen der Ärztekammer und der DIN ISO 9001. Ziel ist es, einen praktischen Lösungsansatz für einen Praxisbetrieb zu vermitteln. Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

**Leitung** Yvonne Borgerding

**Termin** Mittwoch, 29.06.2022,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 30,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6418

## Was ist zu tun, wenn das Gesundheitsamt / Behörde in die Praxis kommt!?

Arztpraxen und Krankenhäuser werden immer häufiger mit Überwachungen und Inspektionen durch staatliche Behörden konfrontiert. Im Rahmen von stichprobenartigen Kontrollen durch Gesundheitsämter oder andere zuständige Behörden, wird das Hygienemanagement oder die Aufbereitung von Instrumenten überprüft. Werden dabei Mängel festgestellt, kann dies zu erheblichen Konsequenzen für die Praxis führen.

In den vergangenen Jahren haben die zuständigen Behörden erhebliche Kapazitäten zur Überwachung und Begehung von Praxen und Krankenhäusern aufgebaut. Grundlage sind eine Vielzahl von Bundes- und Landesgesetzen, Verordnungen, behördliche Empfehlungen, Normen und sogenannte technische Regeln. Sie definieren unter anderem Anforderungen an den Infektionsschutz, den Umgang mit Medizinprodukten, aber auch mit Abfällen in der Praxis. Zudem hat der Arzt als Praxisinhaber und Arbeitgeber umfangreiche Pflichten hinsichtlich des Arbeits- und Gesundheitsschutzes seiner Mitarbeiter zu erfüllen.

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

**Leitung** Heike Hammer-von Seggern

**Termin** Mittwoch, 08.06.2022,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 30,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

## Grundlagen der Hygiene

Hygieneschulung für Arztpraxen, Zahnarztpraxen und Pflegeeinrichtungen  
Eine effektive Hygiene bietet den Menschen Schutz und Sicherheit vor krankheitsverursachenden Erregern. Vor dem Hintergrund zunehmender Antibiotikaresistenzen ist gerade in medizinischen Einrichtungen ein besonderer Schutz notwendig. Diese Fortbildung vermittelt einen Überblick über mögliche Infektionsquellen und Infektionswege und zeigt Präventionsmaßnahmen auf. Durch dieses Wissen werden die Patientensicherheit und der Eigenschutz gesteigert. Seminarinhalte:

- Erreger: Quellen, Infektionswege und Ziele
- Hygienemanagement
- Barrieremaßnahmen
- Persönliche Hygiene
- Flächenhygiene
- Arbeitsschutzmaßnahmen
- Umgang mit Desinfektionsmitteln
- Umgang mit Persönlicher Schutzausrüstung (PSA)

Zielgruppe: Medizinische Fachangestellte (MFA), Zahnmedizinische Fachangestellte (ZMFA), Azubis

6419

## Grundlagen der Hygiene

**Leitung** Bianca Rommel

**Termin** Mittwoch, 30.03.2022,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 30,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

6420

## Grundlagen der Hygiene

**Leitung** Bianca Rommel

**Termin** Mittwoch, 15.06.2022,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 30,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1



## Angebote im Auftrag der Agentur für Arbeit und des Jobcenters Vechta

### **BWC – Individuelles Bewerbungscoaching**

Wenn Sie einen Ausbildungsplatz suchen, arbeitslos oder von Arbeitslosigkeit bedroht sind und mit einer überzeugenden Bewerbungsstrategie Ihre Chancen im Arbeitsmarkt verbessern wollen, dann ist dieses Coachingangebot für Sie ideal.

### **Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene (Maßnahmen der U-25 / Berufsberatung)**

#### **Berufsvorbereitende Maßnahme (BvB)**

Inhalte: berufliche Orientierung, Bewerbungstraining, Theorie in Vorbereitung auf den Berufsschulunterricht, praktische Berufsfelderkundung in den Gewerken „Maler/ Lackierer“, „Metall“ und „Verwaltung/ Büro“, Betriebspraktika

#### **Berufsvorbereitende Maßnahme (BvB) - Reha**

Inhalte: berufliche Orientierung, Bewerbungstraining, Theorie in Vorbereitung auf den Berufsschulunterricht, praktische Berufsfelderkundung in den Gewerken „Hauswirtschaft“ und „Metall“, Betriebspraktika

#### **RehaINT (Fachpraktiker Hauswirtschaft und Metall)**

Ausbildung in den beiden Berufen mit besonderem Förderbedarf

### **Zielgruppe: Personen in längerer Beschäftigungslosigkeit (Förderung durch das Jobcenter Vechta)**

#### **Fit für Arbeit**

Sechsmonatige Trainingsmaßnahme zur Wiedereingliederung in den Beruf mit individueller Berufsorientierung, Bewerbungstraining, Förderung im beruflichen Grundlagenbereich (Theorie und Praxis), Praxisphasen im Betrieb

#### **MitArbeit**

Einzelcoaching für Langzeitarbeitslose mit erhöhtem individuellem Förderbedarf

Zielgruppe: Berufsrückkehrer nach langfristiger Arbeitslosigkeit mit individuellem Förderbedarf

gbB – ganzheitliche berufsbegleitende Betreuung ( §16e und i / SGBII)

individuelles Einzelcoaching zu Beginn der Arbeitsaufnahme, Begleitung im Betrieb für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

### **Zielgruppe: Berufsrückkehrerinnen (Förderung durch die Agentur für Arbeit Vechta / BCA)**

#### **Fit für Arbeit – Teilzeit**

Berufliche Qualifizierungsmaßnahme für Frauen, die wieder in das Berufsleben eintreten wollen, mit dem Schwerpunkt EDV, Bürokommunikation, Berufserkundung speziell für Frauen, Bewerbungstraining, individuelle Praxisphasen in Betrieben.

### **Angebote zur beruflichen Qualifizierung (AZAV – zertifiziert) / Förderung über die Agentur für Arbeit und das Jobcenter Vechta möglich**

Umschulung zum Koch/Köchin

Fortbildung zum/zur Küchenhelfer/in

Qualifizierung zum Helfer in der Pflege

Qualifizierung zur Betreuungskraft nach § 43b, 53c SGB XI

#### **Bei Fragen zu diesen Maßnahmen berät Sie:**

Ralf Schopmans

Tel.: 04441 / 937780

info@kvhs-vechta.de



und

**jobcenter**  
Vechta



## Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen

### Was kann gefördert werden?

Förderfähig sind berufliche Qualifizierungen, die Ihre Chancen am Arbeitsmarkt verbessern. Der Antrag auf Förderung einer Fortbildung muss **vor Beginn der Maßnahme** bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland gestellt werden. Der Eigenanteil an den Fortbildungskosten beträgt mindestens 50%. Eine zuschussberechtigte Person kann maximal 400 € pro Jahr geltend machen. Bewilligte Anträge werden nach Vorlage der bezahlten Rechnung und der Teilnahmebescheinigung (Kopien) ausgezahlt.

### Zuschussberechtigte Personen

Für die Förderung einer beruflichen Qualifizierung können Frauen und Männer in Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen und Frauen mit geringfügigem Einkommen einen Antrag bei der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft stellen. Dieses Angebot richtet sich ebenfalls an zuschussberechtigte Personen ohne Leistungsbezug nach SGB II und SGB III im Oldenburger Münsterland. Auf dieses Angebot besteht kein Rechtsanspruch. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Selbständige erhalten keine Förderung durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft.

### **Antragstellung und Information:**

Anette Schlarmann, Tel: 04441/ 898-2622

Nadine Bornemann, Tel: 04471/ 15-305

**Sprechzeiten:** Montag bis Freitag von 8:30 Uhr – 12:30 Uhr

### Beratung

Gerne beraten wir Sie kostenlos im Kreishaus Cloppenburg und im Kreishaus Vechta zu Ihren Chancen am Arbeitsmarkt und den Wiedereinstieg in den Beruf!

### **Kontakt:**

In **Cloppenburg**, Bürgermeister-Winkler-Str. 35: **Renate Hitz**, Tel: 04471/ 15-383

In **Vechta**, Ravensberger Str. 20: **Gaby Middelbeck**, Tel: 04441/898-2621

Eine Einrichtung in Trägerschaft des Landkreises Cloppenburg und des Landkreises Vechta, gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen.



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds





**Sprachen**





# Sprachen



**Elnaz Allen**  
Tel.: 04441 / 93778-33  
e.allen@kvhs-vechta.de



**Maria Jäger**  
Tel.: 04441 / 93778-23  
m.jaeger@kvhs-vechta.de

<b>Englisch</b> .....	<b>77</b>
<b>Spanisch</b> .....	<b>79</b>
<b>Französisch</b> .....	<b>80</b>
<b>Italienisch</b> .....	<b>82</b>
<b>Russisch</b> .....	<b>83</b>
<b>Türkisch</b> .....	<b>83</b>
<b>Arabisch</b> .....	<b>83</b>
<b>Deutsch als Fremdsprache</b> .....	<b>83</b>
<b>Gebärdensprache</b> .....	<b>85</b>
<b>Latein</b> .....	<b>85</b>
<b>Persisch</b> .....	<b>85</b>
<b>Chinesisch</b> .....	<b>85</b>

**SPRACHNIVEAU** entsprechend dem Europäischen Referenzrahmen



**Stufe A1**

**Hören**  
Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.

**Stufe A2**

Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen. Lautsprecherdurchsagen (Flughafen, Bahnhof) verstehe ich, wenn kurz und klar gesprochen wird.

**Stufe B1**

Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio- und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.

**Stufe B2**

Ich kann im Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.

**Stufe C1**

Ich kann längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen, Präsentationen usw. auch im Detail folgen. Ich bin vertraut mit Umgangssprachen sowie mit anderen Sprachstilen.

**Stufe C2**

Ich habe keinerlei Schwierigkeit gesprochene Sprache zu verstehen, sowohl »live« als auch in den Medien, auch wenn es schnell gesprochen wird. Ich komme dabei mit einer Vielzahl von Akzenten zurecht.

**Lesen**

Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten, Speisekarten oder in Prospekten.

Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxes, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen.

Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.

Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z. B. Kurzgeschichten und Krimis.

Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art z. B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur etc.

**An Gesprächen teilnehmen**

Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange kenne.

Ich kann mich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich verstehe aber noch nicht genug, um selbst ein Gespräch länger in Gang zu halten.

Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren.

Ich kann mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verhalten, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist.

Ich kann mich in Alltag und Beruf beinahe mühelos spontan und fließend verhalten.

Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit ungangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.

**Zusammenhängend sprechen**

Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z. B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert.

Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Worten z. B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.

Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne erklären und begründen.

Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.

Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.

Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.

**Schreiben**

Ich kann eine kurze Postkarte, z. B. mit Ferngrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z. B. auf Reisen, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen

Ich kann kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen.

Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe schreiben.

Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.

Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil adressatenbezogen ändern.

Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.



## „Sprachen öffnen Türen!“

**Hallo – Bonjour – Nǐ hǎo –  
Hello – Ciao – Hola – Merhaba –  
Salâm – As-salam alaykom**

... and the list goes on. Wir freuen uns wieder auf ein neues Semester und hoffen, dass sich für alle neue Türen öffnen werden. Sprachen spielen eine große Rolle bei dem Thema Vielfalt, denn sie dienen als Kommunikationswerkzeug zwischen Menschen.

Wir bieten Ihnen hier wieder eine Reihe von Anfänger-, Wiedereinsteiger- und Folgekursen an. Neu im Angebot sind Kompaktkurse. Ein Quereinstieg ist immer nach Absprache möglich; sprechen Sie uns einfach an.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl von sieben nicht erreicht sein, besteht die Möglichkeit das Format zu ändern und als Klein- oder Minigruppe zu starten. Ebenfalls besteht die Möglichkeit Einzelunterricht in Anspruch zu nehmen. Auch Firmenschulungen können Sie bei uns buchen. Hier erarbeiten wir speziell ein Konzept zugeschnitten auf Ihre Wünsche.

Durch unsere technische Ausstattung im Haus können viele Kurse in Präsenz, digital oder auch in Kombination (Hybrid) besucht werden. Bei Fragen kommen Sie gerne auf uns zu.

Für die digitale Teilnahme benötigen Sie lediglich eine gute Internetverbindung, Tablet/PC/Laptop mit Kamera, Headset und das Lehrbuch. Das Buch sollten Sie erst nach Kursbestätigung kaufen.

### Haben Sie Interesse Ihre Fachkenntnisse weiter zu vermitteln?

Wir suchen immer neue Sprachdozenten. Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an [bewerbung@kvhs-vechta.de](mailto:bewerbung@kvhs-vechta.de).

Bei Fragen können Sie sich gerne an unseren technischen Support (Tel.: 04441 / 93778 32) wenden.

Sollten Sie sich bei Ihrem Sprachniveau oder bei der Kursauswahl unsicher sein, beraten wir Sie gerne. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Auf unserer Homepage finden Sie auch einen Online-Einstufungstest, der Ihnen eine Orientierung zu Ihrem Sprachniveau gibt. An unserem Einstufungsabend am 28.01.22 stehen wir Ihnen ebenfalls rund um das Thema Sprachen zur Verfügung. Um Voranmeldung wird gebeten.

### Cambridge Prüfungen

Die Cambridge Englisch Prüfungen sind weltweit bekannt und werden von Hochschulen, Arbeitgebern und Bildungsbehörden als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse geschätzt und anerkannt.

So erkennen z.B. viele Hochschulen das Cambridge English: Advanced (CAE) und das Cambridge English: Proficiency (CPE) als sprachliche Zugangsvoraussetzung für ein Studium in englischer Sprache an. Die Prüfungen werden von der KVHS regelmäßig für Schüler aus dem Landkreis Vechta abgenommen.

### Französisch DELF-Prüfungen für Schülerinnen und Schüler

#### DELF scolaire

DELF scolaire richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler nichtfranzösischer Nationalität, die ihre Französischkenntnisse überprüfen oder z.B. für ein angestrebtes Hochschulstudium im In- oder Ausland nachweisen müssen. DELF überprüft und bescheinigt den Gebrauch der französischen Sprache in vielfältigen realistischen Situationen des alltäglichen Lebens. Die kommunikativen Kompetenzen werden sowohl im mündlichen als auch im schriftlichen Sprachgebrauch überprüft.

#### Zertifikatsstufen

DELF scolaire ist an den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) angepasst. Seit Herbst 2005 gibt es die Prüfungen zu den Niveaustufen des GER: A1, A2 (allgemeine Sprachverwendung) und B1, B2 (selbstständige Sprachverwendung). Die Prüfungen werden zweimal pro Jahr zu von der Botschaft vorgegebenen Terminen (Januar und Juni) von der KVHS Vechta für die örtlichen Schulen durchgeführt.



## Was sind Hybrid-Kurse:

Bei unseren Hybridkursen ist eine Online-Teilnahme an einem Präsenzkurs möglich. Die Dynamik eines „echten“ Kurses soll dabei erhalten bleiben. Über eine Plattform wie z.B. die vhs.cloud oder Zoom betritt der Teilnehmer den „visuellen“ Kursraum.

Dazu benötigen Sie nur einen Rechner mit Internet-Browser und einen normal schnellen Webzugang, idealerweise ein Headset und eine durchschnittliche Webcam (wie sie oft an den neuen Computern und Laptops schon integriert ist). Die Online-Teilnehmer hören dann sowohl den Dozenten als auch alle anderen Kurs-Teilnehmer. Sie sehen auf dem eigenen Bildschirm das vom Dozenten präsentierte Text-, Bild- oder Video-Material und natürlich ein Bild des Schulungsraumes. Die Online-Teilnehmer werden hingegen vom Dozenten immer virtuell in den Kurs einbezogen und deren Ton per Lautsprecher übertragen. Somit kann jeder Teilnehmer mit jedem kommunizieren – fast so, als wären alle Personen im Raum real anwesend! Hybrid-Kurse machen es möglich! Die Zugangsdaten bekommen Sie vor Kursbeginn zugeschickt.

## Was sind Online-Kurse:

Online-Kurse finden ausschließlich über eine Plattform in einem virtuellen Klassenzimmer statt. Sie sind die moderne Version althergebrachter Kurse. In den Online-Kursen können Lerninhalte organisiert, erstellt und geteilt werden, sodass die Teilnehmer ihre Kenntnisse zu einem Thema erweitern können. Die Zugangsdaten bekommen Sie vor Kursbeginn zugeschickt.

Unsere Hybrid- und Online-Kurse erkennen Sie an diesem Symbol:



Unsere Hybrid- und Online-Kurse im Überblick:

## HIGHLIGHT

### Einstufung und Beratung

Sie möchten einen Kurs bei uns belegen, wissen aber nicht auf welchem Sprachniveau Sie sich befinden? Vielleicht interessieren Sie sich auch für unsere Angebote und möchten beraten werden? An diesem Abend stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung und stellen Ihnen bei Bedarf unsere gängigen Lehrwerke vor. Eine Einstufung per Videokonferenz ist auch möglich. Um Voranmeldung wird gebeten.

7000

### Einstufung und Beratung – Sprachen



**Leitung** Elnaz Allen, Annelie Bocklage

**Termin** Freitag, 28.01.2022,  
17:15 – 19:30 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1





## Englisch

### A1 Niveau

#### 7001

### Englisch für Anfänger Niveau A1.1



Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English A1.1  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-501630-9

**Leitung** Maren Kordes

**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
20.01.2022, 10 Abende,  
jeweils donnerstags,  
17:30 – 19:00 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

#### 7002

### Englisch für Anfänger – Online Niveau A1.1 - Kleingruppe



Dieser Online-Kurs richtet sich an alle Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Ab einer Teilnehmerzahl von 7 reduziert sich die Kursgebühr.

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English A1.1  
Klett Verlag  
978-3-12-501630-9

**Leitung** Irene Balla

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
09.02.2022, 10 Abende,  
jeweils mittwochs,  
19:45 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 100,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1, virtueller  
Raum

#### 7003

### Englisch für Anfänger Teil 4 – Niveau A1



Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer aus dem letzten Semester und an Interessierte, die sich mit geringen Vorkenntnissen auf den Weg machen wollen, die englische Sprache zu erlernen. Ziel dieses Kurses ist es, an einfachen Gesprächen teilnehmen zu können und

Verständnis für die Grammatik der englischen Sprache zu entwickeln. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich. Bitte mitbringen: Easy English A1.1, Cornelsen Verlag  
ISBN 978-3-06-520805-5

**Leitung** Mareike Holthaus-Hövmann

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
09.02.2022, 10 Abende,  
jeweils mittwochs,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 84,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

#### 7004

### Englisch Wiedereinsteiger Niveau A1



Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen und aktivieren? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Ziel dieses Kurses ist es, an einfachen Gesprächen teilnehmen zu können und Verständnis für die Grammatik der englischen Sprache zu entwickeln. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich. Bitte mitbringen: Let's Enjoy English A1 Review  
Klett Verlag  
978-3-12-501636-1

**Leitung** Mareike Holthaus-Hövmann

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
18.01.2022, 10 Abende,  
jeweils dienstags,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

### A2 Niveau

#### 7005

### Englisch A2



Ein Englischkurs für Teilnehmer, die auf dem A2-Niveau lernen möchten. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

**Leitung** Mareike Holthaus-Hövmann

**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
13.01.2022, 14 Abende,  
jeweils donnerstags,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 98,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

#### 7006

### Englisch Am Vormittag für Wiedereinsteiger Niveau A2



Ein Wiedereinsteigerkurs für Teilnehmer auf dem Sprachniveau A2. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Fairway Refresher A2,  
KLETT Verlag  
ISBN 978-3-12-501470-1

**Leitung** Annelie Bocklage

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
08.02.2022, 12 Vormittage,  
jeweils dienstags,  
9:30 – 11:00 Uhr

**Gebühr** 87,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

### A2/B1 Niveau

#### 7007

### Brush up your English! Niveau A2/ B1



Grammatik und Wortschatzerweiterung sind die Schlüsselkomponenten dieses Kurses. Der Kurs ermöglicht nicht nur eine Auffrischung, sondern auch die Chance, Ihr Englisch zu verbessern. In einer freundlichen Lernatmosphäre behandeln wir unterschiedliche alltägliche Themen. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

**Leitung** Jack David Kayindu

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
25.01.2022, 10 Abende,  
jeweils dienstags,  
18:45 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 73,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

„Bunt, anders  
sein, alle unter  
einem Dach.“

W, 38 J.



7008

## English Conversation Course Niveau A2/B1



In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre mündlichen und verbalen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Der Kurs ist ideal für Menschen, die Sicherheit und Selbstvertrauen beim Englischsprechen in verschiedenen Kontexten und Umgebungen gewinnen möchten. Sie haben die Möglichkeit, an Gesprächen wie small talk, Debatten & Diskussionen oder „short presentations“ teilzunehmen. Erwarten Sie eine entspannte, freundliche Lernatmosphäre mit vielen Interaktionen! Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

**Leitung** Jack David Kayindu

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 24.02.2022, 10 Abende, jeweils donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 73,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

**Weiter mit Bildung!**

B1/B2 Niveau

7009

## Business English Niveau B1



Möchten Sie Ihre Beschäftigungsfähigkeit (employability) verbessern? Dieses Trainingsangebot ist für Sie! Immer mehr Unternehmen in Deutschland suchen Mitarbeiter mit „Business English Skills“. Dieser Kurs behandelt Themen wie Geschäftskommunikation (Business English vocabulary), Small Talk, „First Impression“, Präsentationen sowie telefonische und schriftliche Kommunikation mit Kunden bzw. mit Geschäftspartner\*innen.

**Leitung** Jack David Kayindu

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 27.04.2022, 10 Abende, jeweils mittwochs, 19:15 – 20:45 Uhr

**Gebühr** 90,00 €

**Ort** Vechta, KVHS, Bahnhofstr. 1

7010

## Englisch - Fit for travel! Niveau B1



Planen Sie eine Reise ins Ausland oder sind Sie in englischsprachigen Räumen viel unterwegs? Dieser Kurs beinhaltet

u.a. Intercultural Communication Skills, English Phrases for Travel & Reservations, communicating at the airport, hotel, restaurant etc. Das Lernziel ist, mit Selbstvertrauen im Ausland bzw. mit englischsprachigen Bekannten kommunizieren zu können. Darüber hinaus vermittelt der Kurs interkulturelle Kompetenz. Es erwartet Sie eine entspannte, freundliche Lernatmosphäre mit Interaktionen! Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

**Leitung** Jack David Kayindu

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 20.01.2022, 10 Abende, jeweils donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr

**Gebühr** 76,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

7011

## English Conversation Course – Niveau B1



In this course you will improve your communication skills. The course is ideal for people who wish to gain confidence in speaking English in different contexts and settings. It will give you a chance to participate in speaking exercises to enable you minimize grammatical errors. You will have the chance to participate in conversations such as small talk, debates & discussions, short presentations

## HIGHLIGHT

7013

## Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene – Niveau B2



Improve your advanced language skills by reading, listening and talking about current topics concerning the English speaking world.

Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Cambridge English Empower B2

Student's Book

ISBN 978-3-12-540392-5

**Leitung** Annelie Bocklage

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 08.02.2022, 12 Vormittage, jeweils dienstags, 11:15 – 12:45 Uhr

**Gebühr** 90,00 €



nito / Shutterstock.com

# Sprachen



and mini-reports. Expect a relaxed and friendly learning atmosphere spiced up with games and interactions. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

**Leitung** Jack David Kayindu

**Termin** Beginn ist am Montag, 07.02.2022, 10 Abende, jeweils montags, 17:30 – 19:00 Uhr

**Gebühr** 76,00 €

**Ort** Vechta, KVHS, Bahnhofstr. 1

## 7012

### Englisch B1 Teil 2



Ein Englischkurs für Teilnehmer, die bei B1 weitermachen möchten. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

**Leitung** Mareike Holthaus-Hövemann

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 11.01.2022, 13 Abende, jeweils dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 94,00 €

**Ort** Vechta, KVHS, Bahnhofstr. 1

## Spanisch

### A1 Niveau

Diese Kurse richten sich an Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die sich auf eine Reise in ein spanischsprachiges Land vorbereiten möchten oder einfach nur Spaß am Erlernen einer neuen Fremdsprache haben. Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1, KlettVerlag ISBN 978-3-12-514671-6

## 7101

### Spanisch für Anfänger Online – Niveau A1.1



Dieser Kurs findet nur online statt.

**Leitung** Sebastian Granara

**Termin** Beginn ist am Montag, 17.01.2022, 10 Abende, jeweils montags, 19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1, virtueller Raum

## 7102

### Spanisch für Anfänger Niveau A1.1



Die Teilnahme ist digital oder vor Ort möglich.

**Leitung** Maren Kordes

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 27.01.2022, 10 Abende, jeweils donnerstags, 19:15 – 20:45 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, KVHS, Bahnhofstr. 1

## 7103

### Spanisch für Anfänger Kompaktkurs für Reisende Niveau A1 - Kleingruppe



Planen Sie eine Reise in eines der zahlreichen spanischsprachigen Länder die-

ser Welt? Und möchten Sie vor Ihrem Urlaub noch schnell ein paar Grundlagen in Spanisch lernen, um sich vor Ort verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs am Wochenende genau richtig für Sie, damit Ihr Urlaub eine fiesta und kein siesta wird. Das Kursmaterial wird vom Kursleiter gestellt. Gruppengröße 5-6 Teilnehmer. Ab 7 Teilnehmer vor Kursbeginn reduziert sich die Kursgebühr.

**Leitung** Maren Kordes

**Termin** Samstag, 22.01.2022, 9:00 – 12:00 Uhr  
Sonntag, 23.01.2022, 9:00 – 12:00 Uhr

**Gebühr** 40,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## 7104

### Spanisch für Anfänger Niveau A1 Teil 3



Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen und Quereinsteiger.

Bitte mitbringen: Con Gusto nuevo Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

**Leitung** Montserrat García Yusta

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 22.02.2022, 10 Abende, jeweils dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

# HIGHLIGHT

## 7105

### Spanisch Grammatik Kleingruppe - Online Niveau A1/A2



In diesem Kompaktkurs erlernen und wiederholen Sie die spanische Grammatik von der Niveaustufe A1 bis A2. Freuen Sie sich auf eine spannende und interessante Auffrischung. Vorkenntnisse werden empfohlen. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 5. Ab 7 Teilnehmern reduziert sich die Gebühr. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Das Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

**Leitung** Sebastian Granara

**Termin** Samstag, 23.04.2022, 10:00 – 11:30 Uhr  
Samstag, 30.04.2022, 10:00 – 11:30 Uhr  
Samstag, 07.05.2022, 10:00 – 11:30 Uhr  
Samstag, 14.05.2022, 10:00 – 11:30 Uhr

**Gebühr** 40,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1, virtueller Raum



## A2/B1 Niveau

7107

### Spanisch Minigruppe Online – Niveau A2



In dieser Minigruppe erlernen Sie intensiv die Sprache auf dem Niveau A2. Für alle Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Quereinsteiger. Dieser Kurs findet ausschließlich online statt.

Ab fünf Teilnehmern reduziert sich die Kursgebühr.

Bitte mitbringen: Con Gusto A2  
Klett Verlag  
978-3-12-514990-8

**Leitung** Sebastian Granara  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
09.02.2022, 10 Abende,  
jeweils mittwochs,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 140,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1, virtueller  
Raum



7108

### Spanisch A2 Wiedereinsteiger



Der Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre Spanischkenntnisse auffrischen oder vertiefen möchten. Dieser Kurs bietet Ihnen einen erfolgreichen Wiedereinstieg und eine Aktivierung des bereits Gelernten im Rahmen kommunikativer Situationen. Teilnehmer die das Niveau A1 abgeschlossen haben und Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A2  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-514677-8

**Leitung** Olga Ester Ruiz Diaz Adorno  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
08.02.2022, 10 Abende,  
jeweils dienstags,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 73,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

7109

### Spanisch Konversationskurs



Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen Spanischkurs besucht oder anderweitig Kenntnisse erlangt haben. Dabei werden wir uns über Themen aus dem Alltag austauschen, sodass man Gelegenheit bekommt, auf Spanisch zu kommunizieren und das Erlernte zu üben. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

**Leitung** Olga Ester Ruiz Diaz Adorno  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
08.02.2022, 10 Abende,  
jeweils dienstags,  
19:45 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

7110

### Spanisch Kleingruppe Niveau B1.1- Online



Dieser Online-Kurs richtet sich an Teilnehmer die das A2-Niveau abgeschlossen haben und bei B1 in einer Klein-

gruppe (5-6 Teilnehmer) weitermachen möchten.

Bitte mitbringen: Con Gusto B1  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-515010-2

**Leitung** Sebastian Granara  
**Termin** Beginn ist am Freitag,  
25.02.2022, 10 Abende,  
jeweils freitags,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 106,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1, virtueller  
Raum

## Französisch

A1/A2 Niveau

7201

### Französisch für Anfänger Niveau A1 Teil 2



Dieser Französisch-Anfängerkurs richtet sich an Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Voyages neu A1, Unité 3  
KLETT Verlag  
ISBN 978-3-12-529412-7

**Leitung** Annelie Bocklage  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
09.02.2022, 12 Abende,  
jeweils mittwochs,  
18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr** 84,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

RossHelen / Shutterstock.com





**Wuppertaler Kultur**

**Pina Bausch und Van-der Heydt**

3-tägige Busreise

Begleitung: Angela Brand

Termin: 28.01. – 30.01.2022

Preis: 590,- € Nr. 22.034



**Apuliens Vielfalt**

**„La dolce vita“ mit allen Sinnen**

8-tägige Flugreise

Begleitung: Gabriele Murmurachi

Termin: 07.04. – 14.04.2022

Preis: 1.690,- € Nr. 22.015



**Winterwandern in Kärnten**

8-tägige Aktivreise

Begleitung: Petra Theisling

Termin: 29.01. – 05.02.2022

Preis: 1.540,- € Nr. 22.023



**Kulturradeln in Frankreich**

**Drôme Provençale/nördl. Provence**

8-tägige Aktivreise

Begleitung: Hilde Gatzweiler

Termin: 23.04. – 30.04.2022

Preis: 1.490,- € Nr. 22.009



**Renoir, Monet, Gauguin**

**Museum Folkwang Essen**

Tagesfahrt

Reiseleitung: Illa Lischewski

Termin: 06.03.2022

Preis: 85,- € Nr. 22.029



**Inselparadies Kykladen**

**Vielfalt der griechischen Ägäis**

11-tägige Flugreise

Begleitung: Dr. Michael Brackmann

Termin: 25.04. – 05.05.2022

Preis: 1.890,- € Nr. 22.010



**Andalusien**

**Das reiche Erbe des Orients**

9-tägige Flugreise

Begleitung: Angela Brand

Termin: 13.03. – 21.03.2022

Preis: 1.650,- € Nr. 22.006



**Frühling am Starnberger See**

**Das Oberbayerische Seenland**

7-tägige Busreise

Begleitung: Anke Hiltermann-Behling

Termin: 30.04. – 06.05.2022

Preis: 1.240,- € Nr. 22.004



**Madeira**

**Blumeninsel im Atlantik**

8-tägige Aktivreise

Begleitung: Klaus Funke

Termin: 19.03. – 26.03.2022

Preis: 1.490,- € Nr. 22.012



**Lübeck und Ostholstein**

**Ostseeflair, Gärten und mehr**

5-tägige Busreise

Begleitung: Gabriele Murmurachi

Termin: 07.05. – 11.05.2022

Preis: 850,- € Nr. 22.021



**Kölner Kultur**

**Musik und Museen**

3-tägige Busreise

Begleitung: Petra Theisling

Termin: 25.03. – 27.03.2022

Preis: 640,- € Nr. 22.035



**Von Lünbeburg nach Celle**

**mit dem Rad durch die Heide**

8-tägige Aktivreise

Begleitung: Hans-Gert Klemme

Termin: 07.05. – 14.05.2022

Preis: 1.390,- € Nr. 22.032



**Prager Kulturkaleidoskop**

**Musik und Kultur im Einklang**

5-tägige Busreise

Begleitung: Brigitte Koring

Termin: 30.03. – 03.04.2022

Preis: 960,- € Nr. 22.016



**Worms, Speyer, Mainz**

**Eine Zeitreise an Rhein und Main**

7-tägige Busreise

Reiseleitung: Illa Lischewski

Termin: 08.05. – 14.05.2022

Preis: 1.270,- € Nr. 22.005



**Zypern**

**Kultur auf der Insel der Götter**

9-tägige Flugreise

Begleitung: Horst Groth

Termin: 01.04. – 09.04.2022

Preis: 1.460,- € Nr. 22.008



**Moskau**

**Kathedralen, Kreml, Kaviar**

6-tägige Flugreise

Begleitung: Petra Theisling

Termin: 15.05. – 20.05.2022

Preis: 1.390,- € Nr. 22.011



**Paris**

**Die Schöne an der Seine**

7-tägige Busreise

Reiseleitung: Illa Lischewski

Termin: 02.04. – 08.04.2022

Preis: 1.590,- € Nr. 22.017



**Limousin**

**Frankreich wie aus dem Bilderbuch**

8-tägige Busreise

Reiseleitung: Illa Lischewski

Termin: 21.05. – 28.05.2022

Preis: im Detailprogramm Nr. 22.039



**Flandern**

**Antwerpen, Gent und Brügge**

4-tägige Busreise

Begleitung: Anke Hiltermann-Behling

Termin: 07.04. – 10.04.2022

Preis: 980,- € Nr. 22.027



**Oberitalienische Seen**

**Kunst, Kultur und Kulinarik**

7-tägige Flugreise

Begleitung: Angela Brand

Termin: 25.05. – 31.05.2022

Preis: 1.550,- € Nr. 22.019



7202

## Französisch mit geringen Vorkenntnissen A1 Teil 4

Für alle, die die französische Sprache mit geringen Vorkenntnissen weiterlernen möchten, um im Urlaub oder im Austausch mitreden zu können. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Voyages neu A1, ab Unité 8

KLETT Verlag

ISBN 978-3-12-529412-7

**Leitung** Annelie Bocklage

**Termin** Beginn ist am Montag, 07.02.2022, 12 Abende, jeweils montags, 19:45 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 84,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7203

## Französisch Niveau A2.1

Ein Französischkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Wir fangen neu ab dem A2 Niveau an. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

**Leitung** N.N.

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 17.02.2022, 10 Abende, jeweils donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 73,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

B2/C1 Niveau

7204

## Französisch für Fortgeschrittene Niveau B2

Faites l'expérience de la fascination de la langue française en lisant, écoutant et parlant des régions, des fêtes, de l'histoire ou d'autres sujets actuels. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: EDITO B2

Klett Verlag

ISBN 978-3-12-529394-6

**Leitung** Annelie Bocklage

**Termin** Beginn ist am Montag, 07.02.2022, 12 Abende, jeweils montags, 18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 90,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7205

## Französisch für Fortgeschrittene Niveau B2/C1

Wir orientieren uns an aktuellen Themen aus Frankreich und der französischsprachigen Welt.

Dabei lesen wir Zeitungen, Magazine und erweitern unser Vokabular, auch die Sprechfähigkeit und die französische Grammatik werden nicht vergessen.

Kurzgeschichten und ein abschließender Film runden das Programm ab.

Vous êtes bienvenue!

**Leitung** Christiane Kathe

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 08.02.2022, 10 Abende, jeweils dienstags und mittwochs, 19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 79,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

„*Unterschiedliche Meinungen, Kulturen, Ethik.*“

M, 41 J.

## Anleitung zur Registrierung in der vhs.cloud

1. Gehen Sie auf [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud).
2. Klicken Sie auf den Reiter „Für Kursteilnehmende“ und dann auf „Mitglied werden“.
3. Gehen Sie auf „Jetzt registrieren“ (orange hinterlegt).
4. Bitte geben Sie Ihre Daten ein.
5. Sie sind jetzt als Teilnehmer bei uns hinterlegt.
6. Schicken Sie Ihren Benutzernamen an [e.allen@kvhs-vechta.de](mailto:e.allen@kvhs-vechta.de).
7. Sie werden von uns Ihrem Kurs hinzugefügt.
8. Sie erhalten eine Bestätigungsmail.

## Italienisch

A1 Niveau

7301

## Italienisch für Anfänger - Online Niveau A1.1 - Kleingruppe

Ein Italienisch-Anfängerkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Hier lernen Sie in einer Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmern. Ab einer Teilnehmerzahl von 7 reduziert sich die Kursgebühr. Bitte beachten Sie, dass der Unterricht online stattfindet.

Bitte mitbringen: gute Internetverbindung, Kamera, Kopfhörer!

Con Piacere nuovo

Klett Verlag

ISBN 978-3-12-525201-1



prochasson frederic / Shutterstock.com

# Sprachen



**Leitung** Irene Balla

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
16.02.2022, 10 Abende,  
jeweils mittwochs,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 100,00 €

**Ort** Vechta. Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1, virtueller  
Raum

## A1 Niveau

7302

### Virtuelle Reise durch Rom Online



Ich heiße Irene und wohne in Rom. Dort habe ich Archäologie und historisches Kulturgut studiert. Seit 2010 arbeite ich als Touristenführerin in Rom, da es immer mein Wunsch war, die „grande bellezza“ (die große Schönheit) meiner Stadt zu zeigen. Dieser Kurs besteht aus drei Terminen mit je zwei Unterrichtsstunden. Wir werden eine spannende Reise entlang der wichtigsten Sehenswürdigkeiten von Rom machen. Dabei reden wir nicht nur über die Sehenswürdigkeiten der Stadt, sondern auch über die Kuriositäten und die Traditionen. Am Ende gibt es noch eine kleine Einführung in die italienische Sprache.

**Termin 1:** Einführung in die Stadt und eine Tour durch das antike Rom.

**Termin 2:** Rundgang durch die Stadt entlang der wichtigsten Monumente (inklusive einer Erklärung des Vatikanstaates).

**Termin 3:** Praktische Informationen und Einführung in die italienische Sprache.

Es besteht die Möglichkeit, den Kurs bei uns im Haus zu besuchen und die Veranstaltung von einem großen Bildschirm zu verfolgen.

Bitte mitbringen: gute Internetverbindung, Kamera, Kopfhörer!

**Leitung** Irene Balla

**Termin** Beginn ist am Sonntag,  
13.03.2022; 20.03.2022;  
27.03.2022, 3 Abende,  
jeweils sonntags,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 24,00 €

**Ort** Vechta. Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1, virtueller  
Raum

## Russisch

7400

### Russisch für Alltag und Reisende Kleingruppe Niveau A1



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen der russischen Sprache. Sollten Sie eine Reise planen oder die Sprache für den Alltag oder den Beruf benötigen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einer freundlichen und spannenden Atmosphäre lernen wir die Sprache weiter. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

**Leitung** N.N.

**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
24.02.2022, 9 Abende,  
jeweils donnerstags,  
19:45 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 90,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

## Türkisch

7500

### Türkisch für Reisende Anfängerkurs Niveau A1 Teil 2



Sie planen eine Reise in die Türkei oder interessieren sich für die Sprache? Dieser Türkischkurs richtet sich an Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Haydi Tatile!

Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-807243-1

**Leitung** Emine Aktas

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
08.02.2022, 10 Abende,  
jeweils dienstags,  
19:45 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

## Arabisch

7600

### Arabisch für Anfänger Niveau A1.1



Dieser Kurs ist für Teilnehmer die über

keine Vorkenntnisse der arabischen Sprache verfügen.

**Leitung** Belal Elsayed

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
23.02.2022, 10 Abende,  
jeweils mittwochs,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

## Deutsch als Fremdsprache

### A1 Niveau

7701

### Deutsch als Fremdsprache für Anfänger Niveau A1.1



Ein Deutschkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Leitung** Maren Kordes

**Termin** Beginn ist am Samstag,  
29.01.2022, 10 Nachmittage,  
jeweils samstags,  
15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

7702

### Deutsch als Fremdsprache für Anfänger Niveau A1 Teil 2



Ein Deutschkurs für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Leitung** Emine Aktas

**Termin** Beginn ist am Samstag,  
12.02.2022, 10 Nachmittage,  
jeweils samstags,  
15:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**Weiter mit Bildung!**



7703

## Deutsch als Fremdsprache für Anfänger Niveau A1 Teil 3



Ein Deutschkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Im Kurs werden grammatische Strukturen der deutschen Sprache erarbeitet und ein Grundwortschatz aufgebaut.

Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Leitung** Emine Aktas

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 10.02.2022, 10 Abende, jeweils donnerstags, 17:45 – 19:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7704

## Deutsch als Fremdsprache – Niveau A1



Ein Deutschkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs frischen wir das Wissen aus dem A1-Bereich wieder auf und lernen weiter. Im Kurs werden grammatische Strukturen der deutschen Sprache erarbeitet und ein Grundwortschatz aufgebaut. In einem abwechslungsreichen Unterricht erlernen Sie die deutsche Sprache.

Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

**Leitung** Emine Aktas

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 08.02.2022, 10 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

A2 Niveau

7705

## Deutsch als Fremdsprache Niveau A2.1

Ein Deutschkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Im Kurs werden grammatische Strukturen der deutschen Sprache erarbeitet und ein Grundwortschatz auf-

gebaut. In einem abwechslungsreichen, kommunikativen Unterricht erlernen Sie die deutsche Sprache.

Das Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: Einfach gut! Deutsch für die Integration A2.1

ISBN: 978-3-946447-08-5

**Leitung** Olga Seebold

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 08.02.2022, 10 Abende, jeweils dienstags und donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7707

## Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer

Der skalierte Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) setzt Sprachkenntnisse auf den Niveaustufen A2 - B1 voraus. Ziel des Kurses ist, die Teilnehmer mittels eines Modelltests auf die Formalien und den Ablauf der Prüfung vorzubereiten. Die bestandene Prüfung auf der Niveaustufe B1 ist Voraussetzung für die Einbürgerung.

**Leitung** Meike Kähnlein

**Termin** Beginn ist am Montag, 25.04.2022, 2 Abende, jeweils montags, 17:30 – 19:00 Uhr

**Gebühr** 25,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

An dieser Prüfung können alle Interessierten teilnehmen, die ausreichende Deutsch-Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 haben. Die Prüfung besteht aus folgenden drei Teilen:

- Hören / Lesen
- Schreiben
- Sprechen

Das erforderliche Anmeldeformular ist im Büro der KVHS Vechta in der Bahnhofstraße 1 in Vechta erhältlich.

7708

## Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 24.01.2022!

**Leitung** Maximilian Haupt, Lidia Kopp, Dr. Galyna Novak, Elena Köhler, Agnes Reck

**Termin** Freitag, 25.02.2022, 9:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 140,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

B1/B2 Niveau

7712

## Deutsch im Alltag und Beruf Niveau B1.1

Dieser Intensiv-Kurs richtet sich an Teilnehmer mit bereits guten Deutschkenntnissen, die in Deutschland leben und arbeiten oder arbeiten möchten. Lebensnahe Alltags- und Arbeitssituationen stehen thematisch im Mittelpunkt des Kurses. Der Schwerpunkt liegt auf den kommunikativen Kompetenzen. Dieser Kurs findet 2 Mal pro Woche statt. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich. Bitte mitbringen: Sicher in Alltag und Beruf! B1+

ISBN: 978-3-19-001209-1

**Leitung** Olga Seebold

**Termin** jeweils dienstags und donnerstags

18:00 Uhr- 19:30 Uhr

**Gebühr** 75,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7709

## Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 23.05.2022!

**Leitung** N.N.

**Termin** Freitag, 24.06.2022, 9:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 140,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



## Deutsche Gebärdensprache

Sie werden langsam mit der Sprache vertraut gemacht und lernen, einfache Gesprächssituationen zu meistern.

Die Deutsche Gebärdensprache dient der Kommunikation unter Gehörlosen und Ertaubten.

Interessierte, wie Eltern, Lehrer und Arbeitskollegen können sich durch das Erlernen der Gebärdensprache besser mit hörbehinderten Menschen verständigen. Der Kurs beginnt mit dem Fingeralphabet und einfachen Gebärden. Die Gruppengröße (Kleingruppe) liegt bei 5-6 Teilnehmern. Ab 7 Teilnehmern wird die Gebühr angepasst.

7717

## Deutsche Gebärdensprache für Anfänger Kleingruppe

**Leitung** Doris Geist

**Termin** Freitag, 11.03.2022, 17:00 – 20:00 Uhr  
Samstag, 12.03.2022, 9:30 – 15:00 Uhr  
Freitag, 18.03.2022, 17:00 – 20:00 Uhr  
Samstag, 19.03.2022, 9:30 – 15:00 Uhr

**Gebühr** 132,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

„Unsere Kursangebote erscheinen regelmäßig in der Tages- und Wochenpresse. Bitte achten Sie auf die entsprechenden Veröffentlichungen.“

7718

## Deutsche Gebärdensprache für Anfänger Kleingruppe

**Leitung** Doris Geist

**Termin** Montag, 09.05.2022, 9:00 – 12:15 Uhr  
Dienstag, 10.05.2022, 9:00 – 12:15 Uhr  
Mittwoch, 11.05.2022, 9:00 – 12:15 Uhr  
Donnerstag, 12.05.2022, 9:00 – 12:15 Uhr  
Freitag, 13.05.2022, 9:00 – 12:15 Uhr

**Gebühr** 128,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## Latein



7800

## Lateinkurs für Fortgeschrittene – Highlights der römischen Geschichte nach Eutrops *Breviarium Historiae Romanae*.

Texte zur Entdeckung des Menschen und der Welt!

Dieser Kurs ist für erwachsene Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen der lateinischen Sprache. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

**Leitung** Wolfgang Zapfe

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 24.02.2022, 10 Vormittage, jeweils donnerstags, 9:30 – 11:00 Uhr

**Gebühr** 75,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## Persisch

7810

## Persisch für Anfänger Niveau A1 - Minigruppe



In diesem Anfängerkurs erlernen Sie die Sprache, sowie kulturelle Besonderheiten dieses Landes. Seien Sie gespannt und erfahren Sie, warum Taarof und Tahdig wichtiger Bestandteil des Irans sind. Denn wie heißt es so schön: Eine Sprache ist immer Ausdruck ihrer Kultur. Das Kursformat entspricht einer Minigruppe (3-4 Teilnehmer). Sollten sich zu Kursbeginn mehr Teilnehmer anmelden, wird die Kursgebühr angepasst.

Bitte mitbringen: Ba ham A1  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-528866-9

**Leitung** Maryam Nouraeipour

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 21.04.2022, 10 Abende, jeweils donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr

**Gebühr** 140,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## Chinesisch

7820

## Chinesisch für Anfänger Niveau A1.1 - Kleingruppe



In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer/innen erste Einblicke in die chinesische Sprache und werden u. a. Einblicke in die chinesische Kultur bekommen. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

**Leitung** Xiaoja Frase

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 17.02.2022, 10 Abende, jeweils donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 120,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



# Aus Istanbul am Deutschkurs in Vechta teilnehmen

## Hybrid-Unterricht ermöglicht Deutsch lernen ohne Grenzen



Dank digitaler Technik überwindet Bildung Grenzen. Im Oktober lernte Elif Karakisi (rechts) ihre Deutschlehrerin Emine Aktas in Vechta persönlich kennen. Bis dahin nahm sie per Videoschaltung aus Istanbul an dem Deutschkurs der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. teil.

Etwas nervös ist Elif Karakisi schon an diesem Herbsttag im Oktober. Heute lernt die 22-jährige Studentin aus der Türkei zum ersten Mal die rund zehn Mitschülerinnen und Mitschüler aus dem Deutschsprachkurs der Kreisvolkshochschule Vechta e. V. persönlich kennen. Der Kurs startete bereits im September, doch bisher war sie immer per Videokonferenz aus Istanbul zum Unterricht dazugeschaltet worden. Zurzeit ist sie zu Besuch bei Verwandten in Vechta und nutzt die Gelegenheit, nun einmal persönlich am Unterricht teilnehmen zu können.

Elif Karakisi kennt die Kreisvolkshochschule schon von einem Deutschlandaufenthalt im Jahr 2018. Als sie dann einen Sprachkurs suchte, um ihre Deutschkenntnisse aus der Schule aufzufrischen, erfuhr sie, dass die Kreisvolkshochschule auch Online-Sprachkurse anbietet. Das war genau das Richtige. Sie kann so von Istanbul aus an dem Deutschkurs in Vechta teilnehmen. „Aufgrund der Corona-Pandemie hatte ich nach einem Online-Kurs gesucht, aber die sind in der Türkei sehr teuer“, erzählt Elif Karakisi. Zudem gefällt ihr an dem Kurs

der Kreisvolkshochschule, dass sie gleichzeitig etwas von der deutschen Kultur und Lebensweise mitbekommt. „Wir sprechen überwiegend Deutsch miteinander. Das wäre in der Türkei anders gewesen“, ergänzt sie. Durch den Sprachkurs kann sie auch schon erste Kontakte in Deutschland knüpfen, denn im Rahmen ihres Studiums der Mikrobiologie und Genetik möchte sie im nächsten Jahr am Erasmus-Austausch-Programm teilnehmen und später ihre Masterarbeit in Deutschland schreiben – wenn alles klappt, vielleicht in Vechta.

Auch für die Kursleiterin Emine Aktas war ein Hybrid-Sprachkurs mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern in

Präsenz und gleichzeitig per Videoschaltung eine ganz neue Erfahrung. „Am Anfang gab es manchmal Probleme mit der Internetverbindung“, erzählt sie, aber das habe sich schnell eingespielt. Einige Anpassungen im Unterricht waren aber trotzdem erforderlich. So konnte Elif über die Videokamera nicht sehen, was an die Tafel geschrieben wurde. Wenn sie etwas schriftlich darstellen möchte, nutzt Emine Aktas jetzt die Chatfunktion oder die Funktion „Bildschirm teilen“. Die anderen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer haben sich an die neue Unterrichtsform schnell gewöhnt. „Ich finde das sehr interessant und es stört im Unterricht überhaupt nicht“, sagt eine der Teilnehmerinnen. Trotzdem freut sie sich gemeinsam mit den anderen Mitschüler\*innen, dass sie heute Elif einmal persönlich kennenlernen können. Vier Wochen wird Elif Karakisi in Deutschland bleiben und dann wird sie wieder aus Istanbul in den deutschen Seminarraum zugeschaltet. „Bildung ist in der digitalen Welt grenzenlos“, so das Fazit von Elnaz Allen, die bei der Kreisvolkshochschule den Fachbereich Sprachen leitet.



Von Istanbul aus nimmt Elif Karakisi online an einem Deutschkurs an der Kreisvolkshochschule in Vechta teil.



Hybridunterricht: Hier nimmt die Teilnehmerin Elif Karakisi digital von Istanbul aus am Unterricht teil.



**Anzeige  
Druckerei  
Goldschmidt**



# Kultur und Gestalten





# Kreativität



**Elnaz Allen**

Tel.: 044 41 / 93 778-33  
e.allen@kvhs-vechta.de



**Christiane Wolke**

Tel.: 044 41 / 93 778-21  
c.wolke@kvhs-vechta.de

<b>Kunsth Handwerk . . . . .</b>	<b>90</b>
<b>Textiles Gestalten . . . . .</b>	<b>90</b>
<b>Musik . . . . .</b>	<b>91</b>
<b>Innendesign . . . . .</b>	<b>91</b>
<b>Fotografie . . . . .</b>	<b>92</b>



**8001**

## Modellieren mit Ton

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die plastische Dinge aus Ton gestalten möchten. Vorkenntnisse sind hierzu nicht erforderlich.

**Leitung** Rolf Brüning

**Termin** Samstag, 26.03.2022,  
11:30 – 17:00 Uhr  
Sonntag, 27.03.2022,  
11:30 – 17:00 Uhr

**Gebühr** 55,00 €, zzgl. Materialkosten

**Ort** Bramsche-Malgarten, Atelier im Malgarten, Am Kloster 4

## Kunsth Handwerk

**8002**

### Bildhauerei in Sand- und Speckstein

„Was will der Stein? Was will ich?“

Dieser Kurs möchte den Teilnehmern Mut machen, sich mit Unterstützung des Dozenten kreativ an einen Stein heran zu wagen. Speckstein ist ein an Marmor erinnernder Stein, ohne dessen Härte zu besitzen. Er ist recht mühelos zu bearbeiten. Sandstein ist etwas härter. Beides

regt zu vielfältigen figürlichen oder abstrakten Formen an.

**Leitung** Rolf Brüning

**Termin** Samstag, 07.05.2022,  
11:30 – 17:00 Uhr  
Sonntag, 08.05.2022,  
11:30 – 17:00 Uhr

**Gebühr** 55,00 €, (zzgl. 40,00 € Materialkosten)

**Ort** Bramsche-Malgarten, Atelier im Malgarten, Am Kloster 4

**8003**

### Betonskulpturen „Venus“

Wir arbeiten mit dem faszinierenden Material Beton.

Die Skulptur steht auf einem Betonsockel (Höhe ca. 60 cm auf eisener Armatur), die auch für die Aufstellung unter freiem Himmel als dauerhafte Bereicherung des Gartens geeignet ist.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Schürze, Arbeitshandschuhe, Gummihandschuhe einen 3l Kunststoffeimer/Schale

**Leitung** Judite Weitekamp

**Termin** Freitag, 13.05.2022,  
18:00 – 21:30 Uhr  
Samstag, 14.05.2022,  
11:00 – 14:45 Uhr  
Sonntag, 15.05.2022,  
11:00 – 14:45 Uhr

**Gebühr** 65,00 €,

zzgl. 65,00 € Materialkosten

**Ort** Lohne, Kreisvolkshochschule,  
Lindenstraße 49

## Textiles Gestalten

### Nähkurse am Vormittag

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, Nähutensilien und Stoffe

**8203**

### Nähkurs am Vormittag

**Leitung** Stefanie Bohne

**Termin** Beginn ist am Montag,  
10.01.2022, 10 Vormittage,  
jeweils montags,  
9:00 – 11:15 Uhr

**Gebühr** 90,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 3

„Eine Fülle  
verschiedener  
Arten, Formen.“  
W, 55 J.

## HIGHLIGHT

**8100**

### Farbenfreude!

### Malerei in Acryl und Aquarell

Die Freude an der Farbe und die Lust, selbst kreativ zu sein, stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Unter kompetenter Anleitung kann jeder seinen eigenen Stil entwickeln, sei er abstrakt oder gegenständlich.

Bitte mitbringen: Leinwände, Farben, Pinsel usw.

**Leitung** Rolf Brüning

**Termin** Beginn ist am Samstag, 26.02.2022,  
1 Wochenende,  
Samstag und Sonntag  
jeweils von 11:30 – 17:00 Uhr

**Gebühr** 55,00 €

**Ort** Bramsche-Malgarten, Atelier im Malgarten,  
Am Kloster 4



encierro / Shutterstock.com



**8204**

## Nähkurs am Vormittag

**Leitung** Stefanie Bohne  
**Termin** Beginn ist am Montag,  
25.04.2022, 10 Vormittage,  
jeweils montags,  
9:00 – 11:15 Uhr  
**Gebühr** 90,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 3

## Nähkurse am Abend

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, Näh-  
utensilien und Stoffe

**8205**

## Nähkurs am Abend

**Leitung** Stefanie Bohne  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
13.01.2022, 11 Abende,  
jeweils donnerstags,  
18:00 – 20:15 Uhr  
**Gebühr** 99,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 3

**8206**

## Nähkurs am Abend

**Leitung** Stefanie Bohne  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
28.04.2022, 9 Abende,  
jeweils donnerstags,  
18:00 – 20:15 Uhr  
**Gebühr** 81,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 3



UfaBierPhoto / Shutterstock.com

## Musik

### Gitarre für Anfänger

Hier werden einfache Techniken zur Lied-  
begleitung und die notwendigsten Musik-  
schriftkenntnisse erarbeitet. Es werden  
die Grundakkorde und einfache Begleit-  
techniken erlernt, um dann selbstständig  
Songs spielen (und nach Möglichkeit sin-  
gen) zu können.

Benötigt wird nach Wahl: Eine Konzert-  
gitarre (Nylonsaiten), eine Westerngitar-  
re (Stahlsaiten) oder eine E-Gitarre (mit  
kleinem Verstärker), ein Notenständer  
und möglichst ein (einfaches) Stimmge-  
rät.

**8300**

### Gitarre für Anfänger

**Leitung** Erich Radke  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
18.01.2022, 10 Abende,  
jeweils dienstags,  
19:00 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 89,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 3

**8301**

### Gitarre für Anfänger mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmer aus dem vorherigen Kurs  
oder Quereinsteiger.

**Leitung** Erich Radke  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
18.01.2022, 10 Abende,  
jeweils dienstags,  
20:00 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 89,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 3

**8302**

### Gitarre für Anfänger mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmer aus dem vorherigen Kurs  
oder Quereinsteiger.

**Leitung** Erich Radke  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
26.04.2022, 10 Abende,  
jeweils dienstags,  
19:30 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 89,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 3

## Innendesign

**8500**

### Kleine Veränderung - neues Raumgefühl

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie  
mit gezielter Dekoration einige Blickfän-  
ge in Ihrem Zuhause schaffen. Beispiels-  
weise eine Bilderwand oder bunte Textili-  
en, schenken einem Raum mit einfachen  
Handgriffen eine ganz neue Wirkung. Wir  
besprechen, wie Sie Ihre Fensterbänke,  
Kommoden, Ihr Sofa, etc. dekorativ in  
Szene setzen und wie Sie alte Möbelstü-  
cke mit neuen kombinieren können.

**Leitung** Lisa Hake  
**Termin** Mittwoch, 09.02.2022,  
18:30 – 20:45 Uhr

**Gebühr** 10,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

**8502**

### Wohlfühlfaktor Farbe

In diesem Kurs geht es um die Bedeu-  
tung und Wirkung von Farben in Kombi-  
nation mit stimmiger Wohnatmosphäre  
sowie die Grundregeln der Farblehre.  
Besonders durch Farben lassen sich un-  
terschiedliche Wirkungen und Stimmun-  
gen auf uns übertragen.

Wir versuchen so neue Impulse für stim-  
mungsvolle Farbgestaltung zu schaffen  
und für jeden die persönliche Note her-  
auszuarbeiten.

Im Vordergrund stehen Farbkontraste  
und Farbharmonie. Zum Einsatz kommen  
Farbfächer, um so zwischen Farbklänge-  
n von ruhig, entspannend bis tempera-  
mentvoll und belebend unterscheiden  
zu können.

**Leitung** Lisa Hake  
**Termin** Mittwoch, 09.03.2022,  
18:30 – 20:45 Uhr

**Gebühr** 10,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

**Weiter mit Bildung!**



## Fotografie

Sind Sie mit Ihren Fotos oft unzufrieden? Möchten Sie sich vom „Automatik-Modus“ Ihrer Kamera lösen, fühlen sich aber überfordert mit der Fülle an Drehrädern und Einstellknöpfen? Das „Foto-Einmaleins“ von Blende, Verschlusszeit und ISO würden Sie gerne beherrschen? Dann ist dieser Fotokurs genau richtig für Sie!

Am 1. Abend (Wochentag) setzen wir uns mit der Kamera, den fotografischen Grundlagen und der Bildgestaltung auseinander. Am 2. Tag (Samstag) geht's als kleine Gruppe auf Foto-Tour durch Vechta. Gemeinsam und unter Anleitung setzen wir unterschiedlichste Motive und fotografische Herausforderungen um: Portraits ansprechend gestalten, schnelle Bewegungen erfassen, mit Schärfe und Hintergrundunschärfe spielen. Dabei verlassen wir den „Automatik-Modus“ und nutzen gezielt den kreativen Spielraum der Kamera.

Tipps und Anregungen für Kamerakauf, Objektivauswahl und Zubehör runden den praxisnahen Kurs ab.

Diese Veranstaltung ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse bzw. „digitale Neueinsteiger“ - mit jeder Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera - geeignet!

Bitte mitbringen: Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ggfs. auch Zubehör.

**8600**

### Fotografieren mit Spiegelreflex-/Systemkamera Theorie und Praxis

**Leitung** Gundolf Renze

**Termin** Mittwoch, 09.03.2022,  
18:30 – 21:00 Uhr  
Samstag, 12.03.2022,  
10:30 – 14:45 Uhr

**Gebühr** 65,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**8601**

### Fotografieren mit Spiegelreflex-/Systemkamera Theorie und Praxis

**Leitung** Gundolf Renze

**Termin** Dienstag, 14.06.2022,  
18:30 – 21:00 Uhr

Samstag, 18.06.2022,  
10:30 – 14:45 Uhr

**Gebühr** 65,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**8602**

### Achtsam Durch-Blicken Was haben Achtsamkeitstraining und Fotografie gemeinsam?

In diesem Workshop möchten wir in Kombination aus der Achtsamkeit und der Fotografie Ihr Beobachtungsvermögen schulen. Vielmehr wollen wir Sie in der gemeinsamen Zeit beim Erlernen des Perspektivwechsels unterstützen. Beides trainiert Sie objektiv, auch bei sich selbst zu sein - die Balance zwischen Körper, Geist und Gefühlswelt, zwischen Wahrnehmen, Fühlen und Handeln herzustellen. Gleiche Motive, je nach Blickwinkel und Einstellung, unterschiedlich wahrnehmen.

Lust, Achtsamkeit in Form von Meditation, Atemtechnik und Sinnesschulung bewusst wahrzunehmen und gleichzeitig

## HIGHLIGHT

**8604**

### Bildbearbeitung mit Photoshop – Grundkurs

Sie möchten Ihre Fotos optimieren (Belichtung, Farben, Kontrast, Bildzuschnitt) und „Störendes“ im Bild entfernen können? In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die praktische Arbeit mit Adobe Photoshop Elements kennen. Das führende Programm der digitalen Bildbearbeitung bietet eine ideale Kombination aus Leistungsfähigkeit und Benutzerfreundlichkeit. Sie erfahren, wie die Benutzeroberfläche aufgebaut ist und arbeiten mit den wichtigsten Werkzeugen. Sie können Ihre „Lieblingsfotos“ für Ausdrucke oder ein Fotobuch vorbereiten und kreativ mit Text- oder Designelementen gestalten. Zudem lernen Sie Bildfehler mit einfacher Retusche zu beheben. Motive freistellen (vom unruhigen Hintergrund lösen) ist ein weiterer Schwerpunkt.

Voraussetzungen: Sicheres Arbeiten am PC.

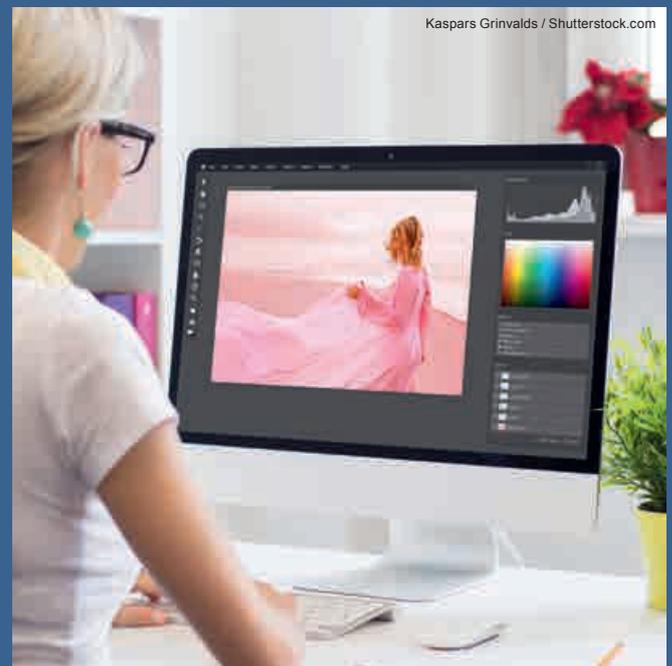
**Leitung** Gundolf Renze

**Termin** Mittwoch, 23.03.2022,  
18:30 – 21:45 Uhr  
Mittwoch, 30.03.2022,  
18:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 56,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Nach individueller Absprache ist ein Aufbaukurs mit folgenden Themen möglich: Retusche, Freistellen, Fotomontage (Ebenen-Technik) bzw. RAW-Entwicklung.



Kaspars Grinvalds / Shutterstock.com



mit dem Know-How der modernen Fotografie zu verbinden? Melden Sie sich an! Bitte mitbringen: Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte oder Handy

**Leitung** Gundolf Renze, Birgit Ambrosius  
**Termin** Samstag, 02.04.2022,  
14:00 – 17:15 Uhr  
Sonntag, 03.04.2022,  
10:00 – 13:30 Uhr  
**Gebühr** 125,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

Da der Workshop in der freien Natur stattfinden wird, achten Sie bitte auf wettergemäße Kleidung.

**8603**

## Fotospaziergang Engelmannsbäke

Der Fotokurs beginnt mit einem Theorie-Abend im Haus der Bildung und Familie in Visbek. Dabei schauen wir uns in lockerer Runde die verschiedenen Einstellmöglichkeiten der Kamera an. Neben dem Fotografieren mit Motivprogrammen werden auch manuelle Einstellungen geübt. Weiter geht es mit den Grundregeln der fotografischen Bildgestaltung für spannendere Bilder.

Am 2. Tag (Samstag) geht's auf Foto-tour durch die Wälder bis zu den größten

Steindenkmalern Norddeutschlands (Visbeker Braut & Bräutigam). Ob naturnaher Bachlauf im feuchten Auebereich oder Heidenopfertisch, es gibt in diesem Naturschutzgebiet fotografisch immer viel zu entdecken. Wir verlassen dabei den „Automatik-Modus“ und erfahren, wie man Blende, Zeit, ISO, Blitz und Belichtungs-korrektur gezielt einsetzen kann.

Dieser Kurs ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse bzw. „digitale Neueinsteiger“ - mit jeder Bridge,- System- oder Spiegelreflexkamera - geeignet!

Bitte mitbringen: Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ggfs. auch Zubehör.

**Leitung** Gundolf Renze  
**Termin** Donnerstag, 05.05.2022,  
18:30 – 21:00 Uhr  
Samstag, 07.05.2022,  
10:30 – 14:45 Uhr

**Gebühr** 65,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6



**8605**

## Fotobuch kreativ gestalten

Ob als persönliche Erinnerung an den Urlaub oder als Geschenk - Fotobücher werden immer beliebter. Mit Hilfe der kostenlosen Software von CEWE lernen Sie alle Arbeitsschritte von der Softwareinstallation über die Gestaltung bis zur Bestellung des Fotobuches kennen. Ihnen stehen eine Fülle an kreativen Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung: Stile, Seitenlayouts, Hintergründe, Clip Arts, Masken etc. Fotos - wie auch eigene Texte - können dank verschiedener Tools und Effekte professionell bearbeitet werden. Nebenbei erhalten Sie viele Inspirationen und wichtige Infos zur Produktauswahl, Einbänden, Papiersorten. Der Kurs enthält Gutscheine von CEWE im Wert von 21,95 Euro! Bitte mitbringen: USB-Stick - ggfs. mit eigenen Bildern (es werden aber auch Foto-Übungsdateien bereitgestellt!) Voraussetzungen: Sichere Kenntnisse im Umgang mit dem PC

**Leitung** Gundolf Renze  
**Termin** Mittwoch, 27.04.2022,  
18:30 – 21:00 Uhr  
Mittwoch, 04.05.2022,  
18:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 56,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

## Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) unterstützt auch weiterhin individuelle berufliche Weiterbildung für Erwerbstätige.

Mit der Bildungsprämie unterstützt das BMBF seit 2008 Erwerbstätige, die sich weiterbilden möchten. Wer an einer Weiterbildung interessiert ist, kann sich an eine der fast 600 Beratungsstellen in Deutschland wenden ([www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info), Info-Telefon: 0800 2623000). Dort werden geeignete Anbieter von Weiterbildungen vermittelt. Über die Beratungsstellen können die Interessenten dann einen „Prämiengutschein“ erhalten, mit dem die Hälfte der Kosten übernommen wird (bis zu maximal 500 Euro).

**Wenn Sie eine Beratung wünschen, Anruf genügt. Sie werden dann umgehend von Konrad Diers (04442/93708-0) beraten.**



**vhs** Kreisvolkshochschule Vechta e.V.



**Gesundheit**



Veranstaltungen in Kooperation  
mit dem



# Gesundheit / gesunde Er- nährung / Sport



**Maria Abeling-Stegkämper**

Tel.: 04441 / 99280 - 4

[m.abeling-stegkaemper@kvhs-vechta.de](mailto:m.abeling-stegkaemper@kvhs-vechta.de)



**Nicole Mucker**

Tel.: 04441 / 99280 - 3

[n.mucker@kvhs-vechta.de](mailto:n.mucker@kvhs-vechta.de)

<b>Patientenvorträge</b> .....	<b>96</b>
<b>Gesunde Ernährung</b> .....	<b>98</b>
<b>Entspannung und Bewegung</b> .....	<b>102</b>
<b>10er-Karte</b> .....	<b>106</b>
<b>Reha-Sport</b> .....	<b>109</b>



## Kurse in Zusammenarbeit mit dem



Am 11.06.2013 haben die Kreisvolkshochschule (KVHS) Vechta e.V. und das Niels-Stensen-Werk Vechta einen Kooperationsvertrag zur Durchführung von Angeboten zur Gesundheitsbildung geschlossen. Die Ihnen bis dahin bekannten und vertrauten Angebote des Niels-Stensen-Werks finden Sie in unserem Programmheft wieder. Frau Maria Abeling-Stegkämper und Frau Nicole Mucker werden für alle Teilnehmer als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung stehen und mit dem Team der KVHS gemeinsam für Sie neue Angebote im Bereich Gesundheit schaffen.

Sollten Sie selbst Ideen und Anregungen haben, setzen Sie sich bitte mit dem Niels-Stensen-Werk Vechta (Tel.: 04441/99-2800) oder mit der KVHS Vechta e.V. (Tel.: 04441/937780) in Verbindung.

## Patientenvorträge

An dieser Stelle bieten sowohl niedergelassene Ärzte als auch Ärzte des St. Marienhospitals Vechta gGmbH aus den unterschiedlichsten Fachbereichen Vortragsveranstaltungen zu zahlreichen Krankheitsbildern an. Zu den laienorientierten Vorträgen sind nicht nur Betroffene und deren Angehörige eingeladen, sondern alle, die sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten bzw. müssen.

Die Referenten machen in den Vorträgen den Teilnehmern die Hintergründe der Erkrankungen, deren Ursachen und Verlauf sowie Therapiemöglichkeiten verständlich.

Ferner besteht zum Ende eines Vortrags in der Regel die Möglichkeit, dem Referenten persönlich Fragen zu stellen.

Aufgrund der aktuellen Situation ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes im Gebäude ist Pflicht.

Wir sind dazu verpflichtet, Namen und Adresse der Teilnehmer zu dokumentieren.

Bitte beachten Sie die Hygieneregeln in unserem Gebäude.

9000

## Ambulanter Hospizdienst: Begleitung in schweren Lebensphasen Der ambulante Hospizdienst der Sozialstation Nordkreis Vechta gGmbH stellt sich vor

In dieser Veranstaltung stellt die Krankenschwester Elisabeth Muhle (Kordinatorin ambulanter Hospizdienst der Sozialstation Nordkreis Vechta) die Form der Begleitung, die der ambulante Hospizdienst bietet, vor.

Es geht u.a. um die Fragen, wie die Begleitung aussehen kann und welche Menschen diese Begleitung in Anspruch nehmen können; dabei sind nicht nur die Betroffenen im Blick, sondern auch die Angehörigen.

Die Sozialstation Nordkreis Vechta unterstützt seit 1979 als zuverlässiger Pflegedienst im Nordkreis Vechta kranke und pflegebedürftige Menschen in ihrer häuslichen Umgebung. Bereits im Jahr 1994 gründete die Sozialstation Nordkreis Vechta ihren ambulanten Hospizdienst. Dieses Angebot einer Begleitung durch ehrenamtliche Hospizhelfer/innen soll neben der pflegerischen Versorgung eine menschliche Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen sowie eine Entlastung ihrer Angehörigen in der letzten Lebensphase ermöglichen. Sterben als ein Teil des Lebens zu betrachten, das ist der Leitgedanke der Hospizbewegung. Heute gibt es in Deutschland neben den stationären Hospizen ca. 1500 ambulante Hospizdienste, die die schwerkranken und sterbenden Menschen in ihrer Häuslichkeit begleiten. Die Referentin wird an diesem Abend über die konkrete Arbeit des ambulanten Hospizdienstes informieren.

**Leitung** Elisabeth Muhle

**Termin** Montag, 09.05.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

**Weiter mit Bildung!**

9001

## Schmerzen in der Schulter - Was kann man tun?

Die Schulter ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. Aufgrund des komplexen Aufbaus ist es aber auch sehr anfällig für Schädigungen. Im Gegensatz zu den meisten anderen Gelenken wird die Stabilität hier nicht insbesondere durch die Knochen, sondern durch die Bänder und Muskeln gewährleistet. Verletzungen und andere Probleme der Schulter führen deshalb zu deutlich längeren Heilungs- und Rehabilitationszeiten als bei „normalen“ Gelenken.

Schulterschmerzen machen sich häufig beim Anheben der Arme über die Schulterhöhe hinaus bemerkbar. Viele Patienten klagen über Schmerzen bei Druck auf der Schulter. Bei Sportlern kann es durch einseitige Überbelastung oder Verletzungen zu Einklemmungen und Instabilitäten kommen. Bei bestimmten Bewegungen und zusätzlicher Krafteinwirkung treten dann Schmerzen auf.

In dieser Vortragsveranstaltung erläutert der Referent, wie Erkrankungen des Schultergelenkes entstehen und wie diese behandelt werden können. Die moderne Schulterchirurgie hat im letzten Jahrzehnt einen starken Wandel mit deutlich schonenderen operativen Verfahren erlebt. Außerdem wird er darauf eingehen, wie man Verletzungen vermeiden und wie man sein Schultergelenk trainieren kann. Im Anschluss an den Vortrag besteht reichlich Zeit, um Fragen zu stellen.

**Leitung** N.N.

**Termin** Mittwoch, 04.05.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus,  
Bürgermeister-Möller-Platz 1

*„Vielfalt in Kultur  
Religion Herkunft  
aber: Rücksicht aller, friedliches  
Nebeneinander der  
Minderheiten mit anderen  
Schluss mit gendern und  
ähnlichem Quatsch.“*

*M, 86 J.*



9002

## Pflegeberatung – Möglichkeiten und Hilfen in der häuslichen Pflege

Neues Pflegestärkungsgesetz ab 01.01.2017 - Was bedeutet das für Sie? Die Zahl pflegebedürftiger Personen steigt kontinuierlich an. In Deutschland hat sich eine umfangreiche Versorgungslandschaft entwickelt, um dem damit verbundenen steigenden Bedarf an Pflege entsprechend zu begegnen. Diese ist allerdings sehr unübersichtlich. Für die meisten Betroffenen ist es daher schwierig, das passende Angebot auszuwählen. Um dennoch eine angemessene, auf die individuellen Bedürfnisse der Pflegebedürftigen abgestimmte Pflege sicherzustellen, haben alle pflegebedürftigen Personen einen gesetzlichen Anspruch auf eine individuelle Pflegeberatung. Was aber kann Pflegeberatung alles leisten? Welche Leistungen kommen in der häuslichen Umgebung zum Tragen? Welche Leistungen gehören zur Verwaltung und pflegerischen Versorgung? Wo findet Pflegeberatung statt? Auf all diese Fragen wird die Referentin an diesem Abend eingehen.

**Leitung** Anne Abeling-Brinkmann

**Termin** Mittwoch, 30.03.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus,  
Bürgerm.-Möller-Platz 1

Halfpoint / Shutterstock.com



9003

## „Wenn die Galle Ärger macht“

Die Galle findet im normalen Alltag kaum Beachtung. Dabei spielt die Galle eine sehr wichtige Rolle, um Fette aus der Nahrung zu verarbeiten. Kommt es zu Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Bereich des Rippenbogens oder z.B. zu einer Gelbfärbung der Augen, kann das auf Gallenprobleme hinweisen und sollte von einem Facharzt abgeklärt werden. In dieser Vortragsveranstaltung werden die Referenten Andreas Fangmann, Oberarzt der Gastroenterologie und Frau Andrada Gabriela Dinculescu, Oberärztin der Gastroenterologie am St. Marienhospital Vechta, über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei Gallenleiden informieren. Im Anschluss an den Vortrag beantworten die Ärzte die Fragen der Besucher.

**Leitung** Andreas Fangmann, Andrada Gabriela Dinculescu

**Termin** Montag, 14.02.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus,  
Bürgermeister-Möller-Platz 1

9004

## Schmerzen im Fuß – Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

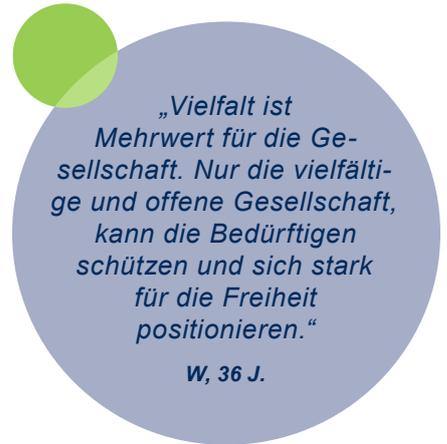
Unsere Füße werden jeden Tag stark strapaziert. Nicht immer sind Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke den Beanspruchungen gewachsen, so dass viele Beschwerden an diesen Extremitäten auf Verschleiß oder Verletzungen beruhen. Frau Dr. med. Nicola Jansen informiert in diesem Vortrag über verschiedene Fehlstellungen sowie über andere mögliche Erkrankungen der Füße. Sie gibt Hinweise und Tipps, welche Beschwerden selber behandelt werden können und bei welchen Problematiken man sich professionelle Hilfe suchen sollte. Außerdem besteht die Möglichkeit, persönliche Fragen an die Referentin zu stellen.

**Leitung** Dr. med. Nicola Jansen

**Termin** Mittwoch, 16.03.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus,  
Bürgermeister-Möller-Platz 1



*„Vielfalt ist Mehrwert für die Gesellschaft. Nur die vielfältige und offene Gesellschaft, kann die Bedürftigen schützen und sich stark für die Freiheit positionieren.“*

W, 36 J.

9005

## Was Sie schon immer über Diabetes wissen wollten! Fragen und neue Erkenntnisse

„Diabetes ist eine Volkskrankheit“. Zwar wissen die meisten, dass es sich bei Diabetes um die sogenannte „Zuckerkrankheit“ handelt, aber viel mehr ist oft nicht bekannt.

In einer Vortragsveranstaltung im Niels-Stensen-Haus wird die Referentin Frau Annette Konken, Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologie, die zwölf häufigsten Fragen sowie persönliche Fragen der Teilnehmer rund um den Diabetes beantworten.

**Leitung** Annette Konken

**Termin** Mittwoch, 23.02.2022,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus,  
Bürgermeister-Möller-Platz 1

Proxima Studio / Shutterstock.com





## Gesundheit/gesunde Ernährung/Sport

9010

### Alte Hausmittel - neu entdeckt! Was Küche und Keller an Heilmitteln bereit halten.

In diesem Vortrag geht es um wertvolle Hilfen, die in vielen Haushalten vorrätig sind. Welche Wirkungen entfalten Salzbäder oder Essigumschläge. Kann Quark tatsächlich eine Bronchitis oder eine Gelenkentzündung lindern? Warum sind Kartoffeln nicht nur ein hochwertiges Lebensmittel, sondern auch ein wertvolles Heilmittel? Was kann ich bei einem Insektenstich sofort tun? Wussten Sie schon, dass man Kohl das Antibiotikum der Armen nennt? Wann ist er uns wertvolle Unterstützung?

**Leitung** Ingrid vom Felde  
**Termin** Donnerstag, 17.02.2022,  
19:30 – 21:45 Uhr  
**Gebühr** 10,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

9011

### Wild- und Unkräuter

Das, was für viele nur lästiges Unkraut im Garten ist, ist seit langem aus der Volksheilkunde als Heilmittel in vielerlei Zusammenhängen bekannt. Wer weiß denn, dass das Gänseblümchen unter anderem der Blutreinigung dient und außerdem genauso wie die Kapuzinerkresse den Salat bereichern kann? Hier im Oldenburgischen kochen noch einige

Menschen Eintopf mit Giersch/Geesekohl. Ob Sie wissen, dass diese Pflanze schon lange gegen Gicht und Rheuma eingesetzt wurde und wird? In diesem Vortrag geht die Referentin auf die Pflanzen und ihre Heilwirkungen ein.

**Leitung** Ingrid vom Felde  
**Termin** Donnerstag, 12.05.2022,  
19:30 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** 10,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

### Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung heißt vor allem, alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in ei-

## HIGHLIGHT

### Patientenverfügung / Vorsorgevollmachten

Die meisten Menschen gehen davon aus, dass im Krankheitsfall automatisch der Ehepartner, die Kinder oder andere nahestehende Personen des Erkrankten über die Durchführung oder Unterlassung medizinischer Maßnahmen entscheiden können, wenn sie hierzu krankheitsbedingt vorübergehend oder dauerhaft nicht in der Lage sind. Doch ohne entsprechende schriftliche Vollmachten können die Angehörigen nicht über erforderliche medizinische Maßnahmen oder Regelungen mit Ämtern und Behörden entscheiden. In diesen Fällen muss durch das Betreuungsgericht ein sog. gesetzlicher Betreuer bestellt werden.

Durch das Verfassen einer Vorsorgevollmacht kann - je nachdem, wie umfassend die Vorsorgevollmacht erteilt wurde - die Einrichtung einer gesetzlichen Betreuung überflüssig werden. Sinnvoller Weise sollte die Vorsorgevollmacht um eine Patientenverfügung ergänzt werden. In ihr regelt der Betroffene, welche medizinischen Maßnahmen er im Falle einer schwerwiegenden Erkrankung für sich wünscht oder ablehnt.

Im Rahmen der Veranstaltung sollen die Unterschiede zwischen der Vorsorgevollmacht und der Patientenverfügung dargelegt werden. Ebenso sollen praktische Tipps gegeben werden, worauf es bei der Erstellung dieser Papiere zu achten gilt. Die Referenten stehen außerdem für weitere Fragen zur Verfügung.

9006

**Leitung** Erika Rüwe  
**Termin** Mittwoch, 02.03.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9008

**Leitung** Julian Gehrman  
**Termin** Dienstag, 26.04.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Lohne, Kreisvolkshochschule, Lindenstraße 49

9007

**Leitung** Julian Gehrman  
**Termin** Dienstag, 08.02.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Visbek, Haus d. Bildung und Familie, Bremer Tor 6

9009

**Leitung** Julian Gehrman  
**Termin** Dienstag, 14.06.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



nem ausgewogenen und individuell angepassten Verhältnis zu sich zu nehmen. Es werden Ihnen verschiedene Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich eine gesunde Ernährung in den Alltag integrieren lässt.

Gesunde Rezepte werden vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Zudem wird auf verschiedene Krankheitsbilder eingegangen, so dass auch bei Unverträglichkeiten oder Allergien eine ausgewogene und geschmackvolle Ernährung umgesetzt werden kann.

9100

## Beratung für ernährungsspezifische Probleme

Die Ernährung eines jeden Menschen muss auf seine persönliche Lebenssituation abgestimmt sein.

Die Diätassistentin und Ernährungsberaterin / DGE Nicole Döbbeler gibt in einer Einzelberatung Tipps zu ernährungsspezifischen Problemen. Sie beantwortet

persönliche Ernährungsfragen, informiert über eine gesunde Ernährung und hilft, die Ernährungsempfehlungen Ihres Arztes in die Tat umzusetzen.

Themen können sein:

- Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung für übergewichtige Kinder und Erwachsene
- Gesunde Ernährung im Alter
- Diagnosebezogene Ernährungsberatung, z.B. bei Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, Diabetes mellitus, Rheuma, erhöhte Blutfette etc.

**Leitung** Nicole Döbbeler

**Termin** Termin nach Absprache unter 04441/992800

**Gebühr** Abrechnung über die Krankenkasse.



Nicole Döbbeler,  
Diätassistentin  
und Ernährungs-  
beraterin/DGE

**Weiter mit Bildung!**

9101

## Basenfasten - Wie funktioniert das?

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, bei der Sie für einige Zeit nur auf die Säurebildner in der Nahrung verzichten. Das entsäuert, baut Schlacken ab und hilft Ihnen, fit und gesund zu bleiben. Und ganz nebenbei tun Sie auch noch etwas für Ihre Figur.

Während der Basenfastenzeit dürfen Sie eigentlich ganz normal essen, Sie lassen lediglich alle säurebildenden Nahrungsmittel weg. Mit Hilfe naturkundlicher Möglichkeiten, wie z.B. den Schüssler Salzen, wird der Stoffwechsel aktiviert und die Entschlackung und Fettverbrennung gefördert.

Basenfasten eignen sich für alle Menschen, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten.

**Leitung** Ulrike Fortmann

**Termin** Termin nach Absprache, Tel. 0170/9854833

**Gebühr** nach Vereinbarung

9102

## Bleiben Sie gesund! - Alternative Blut- und Darmdiagnostik zur Beurteilung des Immunsystems

Von welchem Gesundheitszustand zeugt ihr Blut? Die Betrachtung des Blutes (Vitamine, Mineralien und Spurenelemente) gibt Aufschlüsse über eine falsche Lebensweise, schlechte Ernährung oder einer zu intensiven Arbeitsweise. Darüber hinaus wird oftmals der Darm als Ursache von Erkrankungen nicht erkannt. In diesem Vortrag wird der Fokus auf die Betrachtung unseres Immunsystems gelegt und was wir tun können, um dauerhaft gesund zu werden und zu bleiben. Viele Beschwerden (z.B. chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Blähungen, Völlegefühl, chronische Krankheiten, Hauterkrankungen, Allergien, Kopfschmerzen, usw.) können mittels der Blut- und Darmdiagnostik gelindert bzw. behoben werden.

**Leitung** Nicole Pille

**Termin** Donnerstag, 24.02.2022, 19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 10,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

9103

## Ohne Zusatzstoffe – Das Kleingedruckte auf Lebensmitteln besser verstehen

Seien es ähnlich klingende Formulierungen wie „zuckerarm“ – „zuckerfrei“ – „ohne Zuckerzusatz“ oder Versprechungen wie „100 Prozent Natur“ und „frei von...“. Mit Blick in die Supermarktregale sind die Verpackungen vieler Lebensmittel mittlerweile



Anne Specker,  
Studentin B.Sc. Ernährungswissenschaften,  
Heilpädagogin, Zertifizierte Fachberatung für Kinderernährung

reich mit Aussagen dieser Art bestückt. Doch was sagt uns das als Verbraucher? Was verraten Zutatenlisten, Nährwerttabellen und Verzehrempfehlungen über Qualität und Inhalt des Lebensmittels? Über diese und weitere Fragen soll der Vortrag genauso aufklären, wie über die (leider) erlaubten Tricks der Hersteller, sodass der nächste Einkauf mit mehr Klarheit und gutem Gewissen stattfinden kann.

**Leitung** Anne Specker

**Termin** Donnerstag, 10.03.2022, 19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 9,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



Stokkete / Shutterstock.com



## Gesundheit/gesunde Ernährung/Sport

9104

### Klimaschutz auf dem Teller - Lecker, frisch und fair

Klimaschutz und nachhaltige Ernährung sind in aller Munde. Doch wie kann eine klimafreundliche Ernährung aussehen? Ist eine nachhaltige Ernährung nicht gleichbedeutend mit Verzicht?

In diesem Vortrag erfahren Sie, auf welche Weise jeder schon beim Frühstück etwas für unser Klima tun kann, was Bezeichnungen wie „regional“ oder „klimaneutral“ bedeuten und welche Lebensmittel besonders klimafreundlich sind. Mit Hilfe vieler Anregungen für den Einkauf und den Alltag sollen Sie am Ende des Abends sagen können: „Klimaschutz, der schmeckt mir!“

**Leitung** Anne Specker

**Termin** Donnerstag, 21.04.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 9,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**Weiter mit Bildung!**

9105

### Kochkurs - Das Vital-Frühstück - für einen guten Start in den Tag!

Am Morgen braucht der Körper die besten Nährstoffe, damit er seine Aufgaben gut erfüllen kann. Für Kinder, Erwachsene und Senioren enthält das Getreide-Frühstück die für die Gehirnarbeit essentiellen Nerven- und Konzentrationsbausteine. Es fördert die Gesundheit der Organe und macht lange satt.

Dieser Kurs ist für alle, die ihr Immunsystem und Nervensystem sowie ihre Vitalität stärken und dem schnellen Snack mit einem leckeren Wohlfühl-Frühstück vorbeugen wollen.

Sie lernen, wie wertvoll Hafer, Hirse, Amaranth, Quinoa, Vollkornreis sind, welche Rolle Trockenfrüchte spielen und wie Sie selbst schnell und einfach köstliche Pflanzenmilch aus Nüssen herstellen können.



Dorit Sabine Beutel,  
Gesundheits- und  
Ernährungsberaterin

**Leitung** Dorit Sabine Beutel

**Termin** Mittwoch, 23.03.2022,  
18:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 25,00 €

**Ort** Lohne. Kreisvolkshochschule,  
Benkerweg, Küche

9106

### Kochkurs - Feierabend und jetzt noch schnell etwas Gesundes kochen!

Schnell und einfach, lecker und gesund: In 25 Minuten ist aufgetischt! An diesem Abend kochen wir einfache vegane Rezepte aus Getreide, frischem Gemüse und Kräutern sowie speziellen Zutaten zum Abschmecken. Für unsere Körper- und Gehirnzellen enthalten diese Gerichte wesentliche Mikro- und Makronährstoffe, die wichtig für die nächtliche Regeneration sind. Eine kluge Kombination von Gemüse und Kohlenhydraten aus Getreide oder Kartoffeln steigert dabei den Gesundheitswert des Abendessens:

Weshalb ist Buchweizen als Abendmahlzeit empfehlenswert - und mit welchem Gemüse ist er besonders gesund? Wann und womit ist Blumenkohl leicht verdaulich? Welche kohlenhydrathaltigen Lebensmittel wollen keine Konkurrenz? Das alles und noch viel mehr erfahren Sie

## HIGHLIGHT

9108

### Allergien und Intoleranzen

Ob laufende Nasen, Niesanfalle, Bauchweh, Durchfall, Verstopfung, Juckreiz, Pickel oder Schwellungen: Unser Körper zeigt uns auf unterschiedliche Weise, wenn äußere Umstände die physischen Prozesse stören - sei es durch Ernährung, Pollen oder Tierhaare. Mit der richtigen Ernährung können wir Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen. An diesem Abend lernen Sie, warum der Darm den größten Teil des Immunsystems ausmacht und welche Möglichkeiten sich daraus für Sie ergeben - für ein besseres Wohlbefinden und mehr Lebensqualität!

**Leitung** Dorit Sabine Beutel

**Termin** Mittwoch, 15.06.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 10,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1





an diesem gemeinsamen Koch-Abend, der mit einem Dessert abgeschlossen wird. Das ist nicht nur lecker, sondern versorgt unser Gehirn in der Nacht auch mit der nötigen Glukose.

**Leitung** Dorit Sabine Beutel  
**Termin** Mittwoch, 04.05.2022,  
18:00 – 21:00 Uhr  
**Gebühr** 30,00 €  
**Ort** Lohne. Kreisvolkshochschule,  
Benkerweg, Küche

## 9107

### Die drei flüssigen Säulen für mehr Vitalität und Leistungskraft

Im Alter von 40 Jahren oder früher spüren viele Menschen die Veränderung ihres Körpers und ihrer Leistungskraft. Doch ob „Zipperlein“ oder stärkere Beschwerden: Wir können Einfluss nehmen! An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie täglich etwas dafür tun können, damit es Ihnen in allen Lebensjahren gut geht, Sie gesund und voller Energie sind. Ob Wassertrinken, Entschlacken oder frisch gemixte Kräutergetränke: Unter dem Motto „Ich bin, was ich denke - und was ich esse“ werden Sie neue Blickwinkel erkennen. Bereits kleine Veränderungen haben große Wirkung!

**Leitung** Dorit Sabine Beutel  
**Termin** Mittwoch, 18.05.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** 10,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

## 9109

### Vorankündigung - Allergien und Intoleranzen

Ob laufende Nasen, Niesanfalle, Bauchweh, Durchfall, Verstopfung, Juckreiz, Pickel oder Schwellungen: Unser Körper zeigt uns auf unterschiedliche Weise, wenn äußere Umstände die physischen Prozesse stören - sei es durch Ernährung, Pollen oder Tierhaare. Mit der richtigen Ernährung können wir Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen. An diesem Abend lernen Sie, warum der Darm den größten Teil des Immunsystems ausmacht und welche Möglichkeiten sich daraus für Sie ergeben - für ein besseres Wohlbefinden und mehr Lebensqualität!

**Leitung** Dorit Sabine Beutel  
**Termin** Dienstag, 30.08.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** 10,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

## 9110

### Vorankündigung Kochkurs – Was koche ich bei Allergien und Intoleranzen?

Wer Lebensmittelallergien hat, eine Gluten-, Fructose- oder Lactose-Unverträglichkeit diagnostiziert bekommt, wer allergisch auf Blütenpollen, Tierhaare oder Hausstaub o. ä. reagiert, steht oft vor einem großen Fragezeichen. Häufig paaren sich sogar zwei Unverträglichkeiten. Das macht die Auswahl der Lebensmittel scheinbar noch schwieriger. Wir kochen an diesem Abend vegan, glutenfrei und achten dabei auf Fructose. Dabei lernen Sie, wie Gemüsesorten sinnvoll kombiniert werden und welchen Ernährungswert sie mitliefern. Im Vordergrund steht, leckere Mahlzeiten zuzubereiten, die einer Mangelernährung vorbeugen und die Mikroflora des Dünndarm- und Dickdarms aufbauen. Dieser Kochkurs ist für alle Interessierten geeignet - ob mit oder ohne Unverträglichkeiten oder Allergien.

**Leitung** Dorit Sabine Beutel  
**Termin** Mittwoch, 28.09.2022,  
18:00 – 21:00 Uhr  
**Gebühr** 30,00 €  
**Ort** Lohne. Kreisvolkshochschule,  
Benkerweg, Küche

## 9111

### Vorankündigung - Wasser als Lebensmittel Nr. 1

Wasser wird als Lösemittel, Transportmittel, „Müllabfuhr“ benötigt - und ist gleichzeitig auch Schönheits- und Gesundheitselixier. Bei Übersäuerung, Entzündungen, Darm-, Gelenk- und Hautproblemen und vielen anderen ernstzunehmenden Krankheitsanzeichen spielt Wassermangel eine tragende Rolle. Welche Aufgaben hat Wasser in unserem Körper? Welches Wasser unterstützt die Körperfunktionen am besten? Wie viel und wann ist das Wassertrinken sinnvoll? Dieser Vortrag will Sie für das Lebens-

mittel Wasser und seine Fähigkeiten sensibilisieren, denn Wasser ist noch viel wichtiger als wir glauben.

**Leitung** Dorit Sabine Beutel  
**Termin** Mittwoch, 12.10.2022,  
19:00 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** 10,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

## 9112

### Vorankündigung - Kochkurs Das Vital-Frühstück – für einen guten Start in den Tag!

Am Morgen braucht der Körper die besten Nährstoffe, damit er seine Aufgaben gut erfüllen kann. Für Kinder, Erwachsene und Senioren enthält das Getreide-Frühstück die für die Gehirnarbeit essentiellen Nerven- und Konzentrationsbausteine. Es fördert die Gesundheit der Organe und macht lange satt. Dieser Kurs ist für alle, die ihr Immunsystem und Nervensystem sowie ihre Vitalität stärken und dem schnellen Snack mit einem leckeren Wohlfühl-Frühstück vorbeugen wollen. Sie lernen, wie wertvoll Hafer, Hirse, Amaranth, Quinoa, Vollkornreis sind, welche Rolle Trockenfrüchte spielen und wie Sie selbst schnell und einfach köstliche Pflanzenmilch aus Nüssen herstellen können.

**Leitung** Dorit Sabine Beutel  
**Termin** Mittwoch, 09.11.2022,  
18:00 – 21:00 Uhr  
**Gebühr** 25,00 €  
**Ort** Lohne. Kreisvolkshochschule,  
Benkerweg, Küche

„Eine Mischung aus kulturellen, kreativen, sprachlichen, sportlichen und gesellschaftspolitischen bzw. sozialen Angeboten (interkulturelle Treffen etc.) für Menschen jeden Alters.“

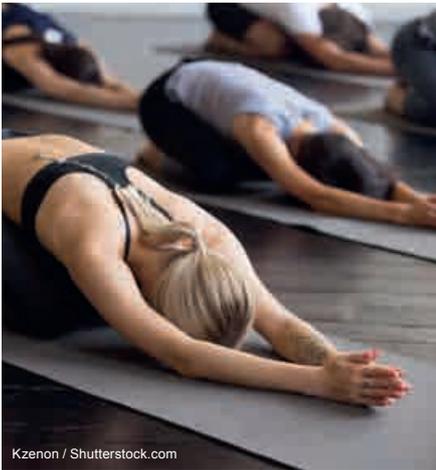
W, 66 J.



## Entspannung und Bewegung

### Hatha-Yoga für Jedermann

Mit Yoga ist uns ein Schlüssel in die Hand gegeben, unseren Körper gesund, widerstands- und leistungsfähig zu erhalten, indem wir konzentriert bestimmte Übungen durchführen, die für Menschen jeder Altersstufe gedacht sind, und von allen ausgeführt werden können. Yoga ist weder Gymnastik noch Akrobatik, sondern hilft uns durch altbewährte Übungen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, körperlicher Gesundheit und Vitalität zu kommen, um die täglichen An- und Überforderungen besser meistern zu können. Bitte eine eigene Gymnastikmatte und Decke mitbringen!



Kzenon / Shutterstock.com

### 9206

#### Hatha-Yoga für Jedermann

**Leitung** Anni Averbeck  
**Termin** Beginn ist am Dienstag, 11.01.2022, 11 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr  
**Gebühr** 121,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

### 9208

#### Hatha-Yoga für Jedermann

**Leitung** Anni Averbeck  
**Termin** Beginn ist am Dienstag, 11.01.2022, 11 Abende, jeweils dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr

**Gebühr** 121,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

### 9210

#### Hatha-Yoga für Jedermann

**Leitung** Anni Averbeck  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 13.01.2022, 12 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr  
**Gebühr** 132,00 €  
**Ort** Steinfeld, Heilpädagogischer und Integrativer Kindergarten, Zur Schemder Bergmark 2

### 9211

#### Hatha-Yoga für Jedermann

**Leitung** Anni Averbeck  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 13.01.2022, 12 Abende, jeweils donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** 132,00 €  
**Ort** Steinfeld, Heilpädagogischer und Integrativer Kindergarten, Zur Schemder Bergmark 2

### Yoga für Jedermann

Zeit für sich haben, Abstand von der Hektik des Alltags bekommen und Verantwortung für das eigene Wohlergehen übernehmen:

In diesem Kurs lernen wir, uns selbst wieder besser zu spüren, bewusst zu fühlen, wo Verspannungen sitzen und wie wir diesen mit gezielten Yoga-Übungen entgegenwirken können. Wir lernen unsere Denk- und Bewegungsmuster kennen, die sich im Laufe unseres Lebens eingeschlichen haben und wie oft wir unsere Atmung im Alltag blockieren. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg: Wir erkennen, was aus dem Gleichgewicht geraten ist, kehren zur natürlichen Atmung zurück und bringen die Atmung mit der Bewegung in Einklang. Das sorgt für ein besseres Körpergefühl und erhöht unsere Vitalität. In der Klangentspannung können Stresshormone abgebaut werden, geistige Ruhe kehrt ein und hilft, die Herausforderungen des Lebens entspannter und positiver anzunehmen.

Bitte mitbringen: zwei Decken und ein kleines Kissen

### 9212

#### Yoga für Jedermann

**Leitung** Christa Richter  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 10.02.2022, 8 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr  
**Gebühr** 88,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

### 9213

#### Yoga für Jedermann

**Leitung** Christa Richter  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 28.04.2022, 8 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr  
**Gebühr** 88,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

### 9214

#### Yoga für Jedermann

**Leitung** Christa Richter  
**Termin** Beginn ist am Dienstag, 15.02.2022, 7 Vormittage, jeweils dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr  
**Gebühr** 77,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

### 9215

#### Yoga für Jedermann

**Leitung** Christa Richter  
**Termin** Beginn ist am Dienstag, 26.04.2022, 8 Vormittage, jeweils dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr  
**Gebühr** 88,00 €  
**Ort** Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6





9216

## Yoga für Jedermann

**Leitung** Christa Richter

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
15.02.2022, 7 Abende,  
jeweils dienstags,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 77,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

9217

## Yoga für Jedermann

**Leitung** Christa Richter

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
26.04.2022, 8 Abende,  
jeweils dienstags,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 88,00 €

**Ort** Visbek, Haus der Bildung und  
Familie, Bremer Tor 6

## Autogenes Training

Mit etwas Geduld und Selbstdisziplin lernen Sie in diesem Kurs die Formeln und Anwendungen des Autogenen Trainings. Mit Hilfe dieser Methode lernen Sie, bei regelmäßigem Üben, sich systematisch zu entspannen und so zu mehr innerer Ruhe zu kommen. Auf stressbedingte Störungen wie Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Nervosität und mehr, können Sie mit Autogenem Training positiven Einfluss nehmen. Ziel ist es, mit sich selbst bewusster umzugehen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs.

Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken

9218

## Autogenes Training für Anfänger

**Leitung** Ulrike Mallas

**Termin** Beginn ist am Montag,  
25.04.2022, 6 Abende,  
jeweils montags,  
17:30 – 19:00 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1



**Mehr  
erfahren**  
auf [aok.de](http://aok.de)

## Mehr Leistungen, mehr Gesundheit.

Wir machen Niedersachsen gesünder.

Mit der AOK Niedersachsen können Sie von Mehrleistungen profitieren, wie zum Beispiel einer professionellen Zahnreinigung oder Osteopathie.

So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr für alle Mehrleistungen zusammen.

Sprechen Sie mit uns.

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

9219

## Welche Entspannungsmethode passt zu mir?

Was kann ich tun, um ausgeglichener zu sein? Welche Entspannungsmöglichkeit passt zu mir? Wie finde ich die richtige Entspannungsmöglichkeit? Als Beispiel:

-Autogenes Training

-Atementspannung

Da unser aller Leben zunehmend stressiger wird, sind viele Menschen auf der Suche nach Kompensationsmöglichkeiten,

die mit unserem Leben vereinbar sind. In diesem Kurs werden Ihnen ausgewählte Möglichkeiten vorgestellt und näher gebracht.

**Leitung** Ulrike Mallas

**Termin** Montag, 14.03.2022,  
17:00 – 18:30 Uhr  
Montag, 21.03.2022,  
17:00 – 18:30 Uhr  
Montag, 28.03.2022,  
17:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr** 25,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1



## Pilates - Mittelstufe

Pilates - Workout für Körper und Geist  
Das Pilates-Training ist ein sanftes und in sportphysiologischer und gesundheitlicher Hinsicht sehr wirkungsvolles Ganzkörpertraining, da es Körper und Geist gleichermaßen herausfordert. Es ist eine moderne Alternative zu traditionellen Gymnastikprogrammen, weil es vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittelbar umgibt, beansprucht.

Präzise ausgeführte Übungen mit geschmeidigen Bewegungen, sowie ein größtmögliches Maß an Entspannung und eine natürliche tiefe Atmung sind charakteristisch für diese Trainingsform. Durch das Pilates-Training können muskuläre Dysbalancen korrigiert und somit haltungsbedingte Verspannungen und Schmerzen gelindert oder sogar ganz beseitigt werden.

Die Körperwahrnehmung wird geschult und die mentale Ausgeglichenheit wird gefördert, so dass die Belastbarkeit im Alltag gestärkt wird. Das Pilates-Training eignet sich auch hervorragend für Teilnehmer mit einer Beckenbodenschwäche.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die unseren Anfänger-Kurs absolviert haben oder die sich über andere Wege mit den Pilates-Grundprinzipien und den Basic- und Anfängerübungen vertraut gemacht haben. Vorerfahrungen sind unbedingt erforderlich.



Photology1971 / Shutterstock.com

9220

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 11.01.2022, 6 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

9221

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 22.02.2022, 6 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

9222

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 26.04.2022, 6 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

9223

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 07.06.2022, 6 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

9224

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 12.01.2022, 6 Abende,

jeweils mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

9225

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 23.02.2022, 6 Abende, jeweils mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

9226

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 27.04.2022, 6 Abende, jeweils mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

9227

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 08.06.2022, 6 Abende, jeweils mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

9228

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 12.01.2022, 6 Abende, jeweils mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



9229

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
23.02.2022, 6 Abende,  
jeweils mittwochs,  
18:30 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

9230

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
27.04.2022, 6 Abende,  
jeweils mittwochs,  
18:30 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

9231

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
08.06.2022, 6 Abende,  
jeweils mittwochs,  
18:30 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 48,00 €

**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

9232

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
13.01.2022, 8 Vormittage,  
jeweils donnerstags,  
10:00 – 11:00 Uhr

**Gebühr** 64,00 €

**Ort** Vechta, LadyFit 21,  
Lohner Straße 34



## Wir bieten ein Klönschnack-Frühstück

jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat  
von 8.30 Uhr bis 10.30 Uhr  
im Niels-Stensen-Werk,  
Bürgermeister-Möller-Platz 1  
49377 Vechta,  
für alle onkologischen Patienten und deren Angehörigen an.

Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Kommen Sie doch einfach mal vorbei und lernen uns kennen!

Wenn es noch Fragen gibt, dann rufen Sie uns gerne an.  
0176/32908193

[www.hilfe-bei-krebs-vechta.de](http://www.hilfe-bei-krebs-vechta.de)  
[kontakt@hilfe-bei-krebs-vechta.de](mailto:kontakt@hilfe-bei-krebs-vechta.de)

9233

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye

**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
10.03.2022, 8 Vormittage,  
jeweils donnerstags,  
10:00 – 11:00 Uhr

**Gebühr** 64,00 €

**Ort** Vechta, LadyFit 21, Lohner  
Straße 34

*„Mehr Auswahl  
von Dingen zu haben,  
welche das Leben attraktiver  
gestalten. Eine abwechslungs-  
reiche Ernährung. Weniger  
Langeweile. Neue interessante  
Leute kennenlernen.“*

*M, 35 J.*

„Unsere Kursangebote erscheinen regelmäßig in der Tages- und Wochenpresse.  
Bitte achten Sie auf die entsprechenden Veröffentlichungen.“



9234

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
19.05.2022, 7 Vormittage,  
jeweils donnerstags,  
10:00 – 11:00 Uhr  
**Gebühr** 56,00 €  
**Ort** Vechta, LadyFit 21, Lohner  
Straße 34

## Pilates - Fortgeschrittene

9235

## Pilates - Fortgeschrittene

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
11.01.2022, 6 Abende,  
jeweils dienstags,  
19:00 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 48,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

9236

## Pilates - Fortgeschrittene

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
22.02.2022, 6 Abende,  
jeweils dienstags,  
19:00 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 48,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

9237

## Pilates - Fortgeschrittene

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
26.04.2022, 6 Abende,  
jeweils dienstags,  
19:00 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 48,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

**Weiter mit  
Bildung!**

9238

## Pilates - Fortgeschrittene

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
07.06.2022, 6 Abende,  
jeweils dienstags,  
19:00 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 48,00 €  
**Ort** Vechta, Kreisvolkshochschule,  
Bahnhofstraße 1

## 10er-Karte

Die 10er-Karte gibt Ihnen die Möglichkeit, variabel je nach Lust und Zeit, an allen Kursen des 10er-Karten Kurssystems teilzunehmen. Selbstverständlich kann zwischen den einzelnen Kursangeboten variiert werden. Der Einstieg in die Kurse, die ganzjährig fortlaufend stattfinden, ist jederzeit ohne Anmeldung möglich. Die 10er-Karte kostet 49,00 € und ist ein Jahr gültig. Für alle, die regelmäßig und mehrmals wöchentlich an unserem Kursprogramm teilnehmen möchten, besteht die Möglichkeit, eine 3-Monats-Karte für 89,00 € zu erwerben. Sie können auch durch ein einmaliges Probetraining (5,00 €) ganz unverbindlich ins Kursangebot „hineinschnuppern“.

Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk.

Hinweis: Die Karten sind nicht übertragbar auf andere Personen!

Kursplan siehe im hinteren Bereich des Heftes.

9300

## Gymnastik für Frauen

Dieser Kurs ist für alle Frauen, die Spaß an der Bewegung haben. Durch ein gezieltes Übungsprogramm werden vorhandene motorische und koordinative Fähigkeiten erhalten und verbessert; gleichzeitig werden große Muskelgruppen wie Rücken-, Bauch- oder Beinmuskulatur gekräftigt und gedehnt. Frauengymnastik ist aber nicht allein Zweckgymnastik zur Erhaltung der Beweglichkeit und Mobilität im Alltag, sondern sie unterstützt auch geistige Fähigkeiten und hat eine positive Wirkung auf das seelische Wohlbefinden. Schwerpunkt: Dehnen, Strecken und Kräftigen

**Leitung** Beate Lonnemann  
**Termin** montags, 10:30 - 11:15 Uhr  
**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.  
**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus,  
Gymnastikhalle, Bürgermeister-  
Möller-Platz 1

9301

## Zumba Fitness®

Das Workout basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO. Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es



Val Thoenner / Shutterstock.com



ist heiß, spannend und geeignet für jedermann.

**Leitung** Michaela Dwars

**Termin** donnerstags, 19:00 - 19:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

## Bodystyling

Einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po - das wünschen Sie sich? Dann sind Sie hier richtig! Denn in diesem Kurs steht die Figurformung im Vordergrund. Mit dem richtigen Training können Sie einiges erreichen. Ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm, eine intensive Gymnastik zur Kräftigung für die Problemzonen von Bauch, Beinen und Po sowie Dehnübungen sind Inhalte der Stunde.

Schwerpunkt: Kräftigung & allgemeine Fitness

9302

## Bodystyling

**Leitung** Beate Lonnemann

**Termin** montags, 09:30 - 10:15 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9303

## Bodystyling

**Leitung** Stephanie Vornhusen

**Termin** dienstags, 18:00 - 18:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9304

## Rücken-Fit

**Leitung** Karin Schröder

**Termin** donnerstags, 18:00 - 18:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9305

## Becken-Fit

Zielgruppe dieses Kurses sind Frauen, die eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur haben oder einer Beckenbodenschwäche vorbeugen wollen. Gleichzeitig wird der Cellulite vorgebeugt und Bauch, Beine und Po werden gestrafft. Die Übungen kräftigen den Körper und erhöhen die Widerstandsfähigkeit. Ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur beugt aber auch der Harninkontinenz vor und unterstützt die Rehabilitation einer bereits bestehenden Erkrankung. Schwerpunkt: Kräftigung & Widerstandsfähigkeit

**Leitung** Beate Lonnemann

**Termin** dienstags, 9:30 - 10:15 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9306

## Gymnastik für Frauen

Ein speziell für Frauen abgestimmtes Programm. Der Kurs beinhaltet ein angepasstes Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung der Muskulatur, spezielle Wirbelsäulengymnastik sowie Stretching- und Entspannungsübungen.

Schwerpunkt: Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten und Kräftigung der Muskulatur.

**Leitung** Gabriele Frilling

**Termin** mittwochs, 9:00 - 9:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9307

## Jumping® Fitness

Jumping® ist ein dynamisches Fitness-training auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Für das Training werden traditionelle Aerobic-Schritte genutzt, die allerdings durch den federnden Untergrund gelenkschonender sind, als wenn diese auf festem Boden ausgeführt werden. Durch Jumping® werden der Gleichgewichtssinn und die Körperkoordination wesentlich verbessert. Beim Spiel mit der Schwerkraft werden mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt, mehr als bei anderen Ausdauer-Sportarten.

Das Training beschränkt sich auf die Fläche des Trampolins, das ausschließlich dem Teilnehmer zur Verfügung steht. Durch die Kombination aus schnellen, sprintähnlichen und langsamen, aus dem Kraftsport stammenden Sprüngen, wird die effektive Fettverbrennung des Körpers stark gefördert. Ein wesentlicher Teil des Trainings widmet sich der körperlichen Balance, die durch das flexible Trampolin gefördert und gestärkt wird. Dieses spezielle Balancetraining festigt vor allem die tiefliegende Rückenmuskulatur, die in der Regel nur schwer trainiert werden kann.

**Leitung** Mirca Knüpling

**Termin** mittwochs, 18:00 - 18:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1



karelnoppe / Shutterstock.com



9308

## Becken Fit nach der Geburt

Nach der Geburt sind Beckenboden- und Bauchmuskulatur geschwächt und durch die Absenkung der Gebärmutter entsteht Druck auf die Blase. Dies kann den Alltag sehr stark beeinflussen, denn zum Beispiel durch Lachen, Niesen oder Husten kann es ganz plötzlich und unerwartet zu Harnverlust kommen. Im Gegensatz zu der Gebärmutter, die sich nach der Geburt in ihre ursprüngliche Form zurückzieht, braucht Bauch- und Beckenmuskulatur eine aktive Unterstützung. Daher ist es besonders wichtig, diese Muskelgruppen gezielt zu trainieren. In diesem Kurs werden sanfte Bauch- und Beckenübungen durchgeführt und gezeigt, wie die Beckenboden funktioniert, wie Sie die Muskulatur gezielt wahrnehmen und sogar in alltäglichen Situationen stärken können.

**Leitung** Mirca Knüpling

**Termin** mittwochs, 19:00-19:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9309

## Gymnastik für Männer

Männer unterscheiden sich im Körperbau erheblich von Frauen. So beträgt z.B. der Fettanteil bei Männern ca. 20 Prozent (bei Frauen ca. 30 Prozent) und der Mus-

kelanteil ca. 42 Prozent (bei Frauen ca. 36 Prozent). Männer verfügen außerdem über ein größeres Herzvolumen und somit über niedrigere Belastungspulswerte als Frauen. In diesem Kurs, speziell für Männer, wird in dosierter Form das Herzkreislaufsystem gestärkt, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Außerdem wird eine gezielte Wirbelsäulengymnastik durchgeführt.

Schwerpunkt: Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten Kräftigung der Muskulatur.

**Leitung** Beate Lonnemann

**Termin** donnerstags, 9:30 - 10:15 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

## Fitness-Training

Dieser Fitnesskurs ist ein full body workout - in jeder Stunde gibt es allerdings wechselnde Schwerpunkte: mal wird gezielt der Bauch, ein anderes Mal die Beine und der Po trainiert. Auf jeden Fall bringen wir den Kreislauf in Schwung, die Muskeln zum Arbeiten und ein Lachen (oder Lächeln) ins Gesicht.

9310

## Fitness-Training

**Leitung** Stephanie Vornhusen

**Termin** montags, 08:20 - 09:05 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9311

## Fitness-Training

**Leitung** Stephanie Vornhusen

**Termin** donnerstags, 19:00 - 19:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

## Rücken-Fit

Bringen Sie Ihren Rücken in Schwung und machen ihn stabil und beweglich für Alltagsbelastungen. Nach einem kurzen Aufwärmen und Konditionstraining erfolgt eine gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Durch Gymnastik werden die Muskelgruppen in Rücken, Schultern, Bauch und Gesäß trainiert. Einseitigen Belastungen, die längerfristig zu Haltungsschäden führen können, wird entgegengewirkt. Eine Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie eine Kräftigung der Haltemuskulatur werden angezielt. Abschließend erfolgen leichte Entspannungsübungen. Schwerpunkt: Rumpf & Stabilität

9312

## Rücken-Fit

**Leitung** Karin Schröder

**Termin** montags, 19:00 - 19:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9313

## Rücken-Fit

**Leitung** Beate Lonnemann

**Termin** freitags, 9:30 - 10:15 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1





## Reha-Sport

Seit Mai 2009 bieten wir in Kooperation mit dem Reha- und Behindertensportverein Vechta e.V. in unserer Gymnastikhalle Reha-Sport/Trockengymnastik unter der Leitung der Physiotherapeutin Gabriele Frilling und der Übungsleiterin Beate Lonnemann an. Reha-Sport wird vom Arzt verordnet und bezieht sich auf einen Zeitraum von 12 oder 24 Monaten. Ziel des Trainings sind der Erhalt und die Verbesserung von Funktionen bestimmter körperlicher Strukturen (Gelenke, Muskeln etc.). Der Reha-Sport ist kein Hochleistungssport, sondern eine bewegungstherapeutische Maßnahme und wird daher in der Regel auch von den Krankenkassen anerkannt. Sprechen Sie uns an! Alle Kurse finden in der Gymnastikhalle des Niels-Stensen-Hauses statt. Bitte bringen Sie Sportkleidung, Handtuch und Getränk mit. Die Sporthalle ist ausschließlich mit sauberen Hallenschuhen zu betreten.

Ziel: Krankheitsbeschwerden zu reduzieren, Krankheitsverläufe positiv beeinflussen, Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Belastbarkeit zu steigern, soziale und psychische Stabilisierung, Hilfe zur nachhaltigen und langfristigen Selbsthilfe geben

Bitte mitbringen: eigene Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk

**Weiter mit Bildung!**

9400

### Reha-Sport Rücken

**Leitung** Beate Lonnemann  
**Termin** dienstags, 8:30 - 9:15 Uhr  
**Gebühr** Abrechnung über die Krankenkasse.  
**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9401

### Reha-Sport Rücken

**Leitung** Gabriele Frilling  
**Termin** dienstags, 10:30 - 11:15 Uhr  
**Gebühr** Abrechnung über die Krankenkasse.  
**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9402

### Reha-Sport Rücken

**Leitung** Gabriele Frilling  
**Termin** mittwochs, 8:00 - 8:45 Uhr  
**Gebühr** Abrechnung über die Krankenkasse.  
**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9403

### Reha-Sport Rücken

**Leitung** Beate Lonnemann  
**Termin** donnerstags, 10:30 - 11:15 Uhr  
**Gebühr** Abrechnung über die Krankenkasse.  
**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9404

### Reha-Sport Rücken

**Leitung** Beate Lonnemann  
**Termin** freitags, 08:30 - 09:15 Uhr  
**Gebühr** Abrechnung über die Krankenkasse.  
**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9405

### Reha-Sport Knie-/ Hüfte

**Leitung** Gabriele Frilling  
**Termin** dienstags, 11:30 - 12:15 Uhr  
**Gebühr** Abrechnung über die Krankenkasse.  
**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

9406

### Reha-Sport Schulter

**Leitung** Beate Lonnemann  
**Termin** donnerstags, 8:30 - 9:15 Uhr  
**Gebühr** Abrechnung über die Krankenkasse.  
**Ort** Vechta, Niels-Stensen-Haus, Gymnastikhalle, Bürgermeister-Möller-Platz 1

„Sexuelle Orientierung, Hautfarbe, Kulturkreis, Soziale Herkunft, Bildungsstand, Politische Einstellung.“

M, 67 J.



In Kooperation mit:



# Fit und gesund!

## Die 10er-Karte

## Trainieren ohne Vertragsbindung

Heute Bodystyling, morgen Rücken-Fit. Die 10er-Karte ermöglicht es, zwischen den Kursen zu variieren. Sie bezahlen nur für die Kurse, an denen Sie teilgenommen haben. Der Einstieg in die Kurse, die ganzjährig fortlaufend stattfinden, ist jederzeit ohne Anmeldung möglich. Wenn Sie mehrmals die Woche trainieren, können Sie auch eine 3-Monatskarte erwerben.

**10er-Karte, 49,00 EUR, Gültigkeit: 1 Jahr**

**3-Monatskarte 89,00 EUR**

**Probetraining 5,00 EUR**

Diese Kurse finden in der Gymnastikhalle des Niels-Stensen-Hauses in Vechta, Bürgermeister-Möller-Platz 1, statt.



## 10er-Karte Sportkurse Niels-Stensen-Werk Vechta

Der Sportplan gilt aufgrund der Corona-Krise bis auf Weiteres ab dem 01.09.2021. Bitte informieren Sie sich regelmäßig über mögliche Änderungen und zusätzliche Sportangebote. Aktuelle Infos erhalten Sie auf unserer Webseite [www.kvhs-vechta.de](http://www.kvhs-vechta.de) oder in der Tagespresse.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:20 - 09:05 Uhr <b>Fitness-Training</b> Stephanie Vornhusen				
09:30 - 10:15 Uhr <b>Bodystyling</b> Beate Lonnemann	09:30 - 10:15 Uhr <b>Becken-Fit</b> Beate Lonnemann	09:00 - 09:45 Uhr <b>Gymnastik für Frauen</b> Gaby Frilling	09:30 - 10:15 Uhr <b>Gymnastik für Männer</b> Beate Lonnemann	09:30 - 10:15 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Beate Lonnemann
10:30 - 11:15 Uhr <b>Gymnastik für Frauen</b> Beate Lonnemann				
18:00 - 18:45 Uhr <b>Zumba</b> Michaela Dwars	18:00 - 18:45 Uhr <b>Bodystyling</b> Stephanie Vornhusen	18:00 - 18:45 Uhr <b>Jumping Fitness</b> Mirca Knüpling	18:00 - 18:45 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Karin Schröder	
19:00 - 19:45 Uhr <b>Rücken-Fit</b> Karin Schröder		19:00 - 19:45 Uhr <b>Becken Fit n.d. Geburt</b> Mirca Knüpling	19:00 - 19:45 Uhr <b>Fitness-Training</b> Stephanie Vornhusen	
<b>Programm gültig ab 10.01.2022 (mit Vorbehalt)</b>				
<b>Wo: Turnhalle im Niels-Stensen-Haus, Bgm.-Möller-Platz 1, Vechta</b>				



## Dozentenliste

Abeling-Brinkmann, Anne	Zertifizierte Pflegeberaterin, Fachschwester für Nephrologie, St. Marienhospital Vechta gGmbH	Friedenberger-Traidl, Melanie	Dozentin
Aktas, Emine	Dozentin	Frilling, Gabriele	Physiotherapeutin, Rehabilitationssport
Alkhalaf, Mohamad Said	Französischlehrer	García Yusta, Montserrat	Dozentin
Ambrosius, Birgit	Dozentin	Geers, Horst	Dozent
Averbeck, Anni	Yogalehrerin BDY/EYU	Gehrmann, Julian	Dozent
Balla, Irene	Dozentin	Geist, Doris	Gebärdensprachdozentin
Beckemeier, Katharina	Dipl. Sozialarbeiterin, -pädagogin (FH)	Grabbe, André	Dipl. Sozialarb. / Sozialpäd. (FH)
Beutel, Dorit Sabine	Dozentin	Granara, Sebastian	Sprachlehrer, Betriebswirt
Bidder, Hans-Werner	Dozent	Grötzschel, Maria	Berufsschullehrerin
Bocklage, Annelie	Gymnasiallehrerin	Güdel, Seda	Dozentin
Bohne, Stefanie	Textil- und Bekleidungstechnikerin, Integrationskursdozentin	Hake, Lisa	Innenarchitektin
Bolles, Sandra	Erzieherin mit heilp. Zusatzausbildung	Hammer-von Seggern, Heike	Dozentin
Borgerding, Yvonne	Qualitätsmanagement und Organisationsentwicklung, Schwester Euthymia Stiftung	Hoge, Linda	Religionspädagogin
Brüning, Rolf	Künstler	Hogg, Alan	Dozent
Bücker, Thorsten	Dipl. Pflegewirt (FH), Autor und Business Coach im Gesundheitswesen	Höhle, Tanja	Pädagogin, systemische Familienberaterin, PEKiP-Gruppenleiterin und Trageberaterin
Butzmann, Dr. Erika	Pädagogik M.A., Entwicklungspsychologin	Holthaus, Jan	Physiotherapeut, Aquafitness Instructor
Dinculescu, Andrada Gabriela	Oberärztin der Gastroenterologie, St. Marienhospital Vechta	Holthaus-Hövemann, Mareike	Lehramt für Gymnasium deutsch und englisch
Döbbeler, Nicole	Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE	Honkomp, Ruth	Dozentin
Dwars, Michaela	Zumba Instructor - Alle Lizenzen -	Hoping-Warnking, Maria	Dipl. Pädagogin
Dwertmann, Stefanie	Hebamme	Horstmann, Martin	BARMER Geschäftsführer
Eilermann, Maria	Dozentin	IQ-Netzwerk Niedersachsen, bus GmbH	Beratungsstelle für ausländische Berufsabschlüsse
Ellers, Erika	Erzieherin	Jansen, Dr. med. Nicola	Oberärztin der Klinik für Orthopädie, Hand- und Unfallchirurgie, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Elsayed, Belal	Dozent	Kathe, Christiane	Dozentin
Espelage, Bettina	Dipl. Sozialarb./-päd.(FH)	Kayindu, Jack David	Journalist
Fangmann, Andreas	Oberarzt der Abteilung für Gastroenterologie, St. Marienhospital Vechta gGmbH	Knüpling, Mirca	Übungsleiterin, Jumping® Fitness Instructorin, Sportlehrerin, C-Lizenz
Festerling, Nicole	Dozentin	Konken, Annette	Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologin KVN, Psychosomatische Grundversorgung
Fortmann, Ulrike	Kinesiologin, Kundalini-Yoga Dozentin	Kordes, Maren	Dozentin
Fortunato, Angelica	Dozentin	Krümpelbeck, Norbert	Dozent, Rentner
Frase, Xiaojia	Dozentin, Betriebswirtin	Kruthaup, Bärbel	Dipl. Pädagogin
		Kühling, Claudia	Rechtsanwältin, Kanzlei Dr. Lenze & Partner

# Allgemeine Infos

Lamping, Daniela	Gesundheits- und Krankenpflegerin, Fachtherapeut Tracheotomie und Laryngektomie
Langhorst, Beate	Dozentin
Lank, Julia	Lehrerin
Lonnemann, Beate	Übungsleiterin, Rehabilitationssport
Lupfer, Sandra	Dozentin
Maas, Monika	Dozentin
Machura, Erich	Betriebswirt (IDB)
Mallas, Ulrike	Entspannungspädagogin
Moed-Kohl, Heike	Systemische Therapeutin / Familientherapeutin (DGSF)
Moormann, Sandra	Sozialpädagogische Assistentin, Kursleiterin Baby- und Kindermassage (DGBM e.V.)
Morawietz, Dr. Holger	Dozent
Muhle, Elisabeth	Leitung amb. Hospiz u. Palliativversorgung der Sozialstation Nordkreis gGmbH
Nienaber, Marita	Dozentin
Nost, Miriam	Dipl. Sozialarb. / Sozialpäd. (FH), PEKiP-Gruppenleiterin
Nouaipour, Maryam	Dozentin
Nüsse, Waltraut	Dozentin
Oberschmidt, Christina	Kinesiologin
Önder, Melanie	Dozentin
Pille, Gertrud	Dozent
Pille, Nicole	Heilpraktikerin, Klassische Homöopathie
Radke, Erich	Dozent
Radola, Bettina	Kinderphysiotherapeutin, Bobath-, SI Lehr- und Atemtherapeutin, rehaKINDfachberaterin
Reinermann, Tim	Dipl. Sozialpädagoge, Vollzugsabteilungsleiter
Reiners-Homann, Margret	Dozentin
Reinke, Brigitte	Dozentin
Renze, Gundolf	Dozent
Richter, Christa	Yogalehrerin
Riecken, Kerstin	Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin
Rohe, Ludger	Fachanwalt für Arbeitsrecht, Kanzlei Bode & Partner
Rommel, Bianca	Hygienefachkraft im St. Marienhospital Vechta gGmbH
Ruiz Diaz Adorno, Olga Ester	Dozent

Rüwe, Erika	Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin (FH), Dipl. Gerontologin, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Schiffer, Ralf	Betriebswirt im Gesundheitswesen (B.A.)
Scholz, Anna	EDV-Dozentin
Schraad, Britta	Kursleitung für Babyzeichensprache
Schräder, Karin	Übungsleiterin
Schwartz, Jürgen	Pfarrer
Seebold, Olga	Dozentin
Senouwoe, Bianca	Sozialarbeiterin (B.A.)
Sieveke, Janina	Hebamme
Sieveke, Theresa	Dozentin
Specker, Anne	Studentin B.Sc. Ernährungswissenschaften, Heilpädagogin, Zertifizierte Fachberatung für Kinderernährung
Steinhaus, Annemarie	Sonderpädagogin, PEKiP-Gruppenleiterin
Stolle, Gerda	Dozentin
Stoye, Bärbel	Zertifizierte Pilates-Trainerin, Übungsleiterin Rehabilitationssport
Stunkat, Hartmut	Funktionsoberarzt der Chirurgischen Klinik, St. Marienhospital Vechta gGmbH
Thomae, Eli	Dozentin
Tobin, Gabriele	Dozentin
Trapp, Stephanie	Schauspielpädagogin, Coach Präsentations-Training
Triemer, Stephanie	Stillberaterin
Trottnow, Nina	M.A. Inklusive Pädagogik und Elementarbildung
Voget, Giseltraud	Dozentin
vom Felde, Ingrid	Heilpraktikerin
von dem Berge, Saskia	Dozentin, Saskias Wickelstube
Vornhusen, Stephanie	Yogalehrerin, Pränatal-Yogalehrerin, Tanz.-und Fitnesstrainerin
Wagner, Heidemarie	Dozentin
Weigelt, Maika	Ehemalige Schullehrin
Weigelt, Pit	Ehemaliger Konrektor
Weitekamp, Judite	Dozentin
Wendelken, Bernd	Dozent
Wengerowski, Miriam	Student/-in, Designpädagogik und Germanistik
Wolke-Hanenkamp, Eva	Kinesiologin
Zapfe, Wolfgang	Gymnasiallehrer

## Allgemeine Teilnahmebedingungen der KVHS Vechta e.V.

Mit der Anmeldung werden die folgenden „Allgemeinen Teilnahmebedingungen“ anerkannt:

### 1. Anmeldung

Die Anmeldung zu Weiterbildungsveranstaltungen ist telefonisch, schriftlich oder über das Anmeldeformular per Internet bei der KVHS Vechta e.V. vorzunehmen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangsdatums berücksichtigt. Vertragspartner ist der Teilnehmer, soweit sich nicht etwas anderes aus der Anmeldung ergibt. Die KVHS Vechta bestätigt Ihre Anmeldung schriftlich. Besondere Zulassungs- oder Auswahlkriterien für bestimmte Maßnahmen bleiben davon unberührt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, so informiert die KVHS hierüber telefonisch oder schriftlich.

### 2. Zahlungsbedingungen

Das Teilnahmeentgelt wird bei kostenpflichtigen Weiterbildungsveranstaltungen vor Beginn der Veranstaltung in Rechnung gestellt. Der Rechnungsbetrag ist innerhalb von 14 Tagen bzw. bei kurzfristiger Anmeldung sofort zu zahlen. Die Zahlungen haben unabhängig von den Leistungen Dritter (z. B. der Arbeitsagentur) zu erfolgen. Kosten für Lernmittel, Tests und Prüfungen können gesondert berechnet werden.

### 3. Nichtinanspruchnahme von Unterrichtseinheiten

Die Nichtinanspruchnahme einzelner Unterrichtseinheiten berechtigt nicht zu einer Ermäßigung des Rechnungsbetrages.

### 4. Rücktritt

Bei Seminaren (1 – 3-tägige Veranstaltungen bzw. Veranstaltungen unter 50 Unterrichtsstunden) kann der Vertragspartner über die gesetzlichen Vorschriften hinaus vom Vertrag zurücktreten, wenn er den Rücktritt unter Einhaltung einer Frist von mindestens fünf Werktagen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich der KVHS mitteilt. Maßgebend ist hierbei der Eingang der Rücktrittserklärung bei der KVHS. Bei später eingehenden Rücktrittserklärungen oder bei Nichtteilnahme ist der Vertragspartner zur Zahlung des vollen Entgelts verpflichtet. Das Nichterscheinen zum Seminar befreit nicht von der Verpflichtung zur Entrichtung des Entgelts. Das Stellen eines Ersatzteilnehmers unter Einhaltung der jeweiligen Auswahlkriterien ist möglich. Bei Lehrgängen (ab 50 Unterrichtsstunden, ganztägig oder berufsbegleitend) kann der Vertragspartner über die gesetzlichen Vorschriften hinaus vom Vertrag zurücktreten, wenn er den Rücktritt unter Einhaltung einer Frist von mindestens drei Wochen vor Beginn des Lehrgangs schriftlich der KVHS mitteilt. Maßgeblich ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der KVHS. Bei einem späteren Rücktritt ist ein Entgeltanteil von 30 % zu zahlen. Bei Lehrgängen mit mehr als 200 Unterrichtsstunden ist in diesem Fall ein Entgeltanteil von 30 % für den ersten Abschnitt (s. u. 5) zu zahlen. Ein Rücktritt nach Lehrgangsbeginn ist nicht möglich. Das Nichterscheinen zum Lehrgang befreit nicht von der Verpflichtung zur Entrichtung des Lehrgangsentgelts. Das Stellen eines Ersatzteilnehmers unter Einhaltung der jeweiligen Auswahlkriterien ist bis zum Beginn der ersten Lehrgangsstunde möglich. Dem Vertragspartner ist in sämtlichen vorgenannten Fällen der Nachweis gestattet, dass ein Schaden nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist. Die Bestimmungen zum Rücktritt lassen das Widerrufsrecht des Verbrauchers unberührt.

### 5. Kündigung

Lehrgänge mit mehr als 200 Unterrichtsstunden sind in Abschnitte von jeweils drei Monaten aufgeteilt. Bei dieser Lehrgangsform kann der Vertragspartner den Lehrgang unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von zwei Wochen zum Ende eines Abschnitts schriftlich gegenüber der KVHS kündigen. Maßgebend ist hierbei der Eingang der Kündigung bei der KVHS. Der Vertragspartner bleibt zur Zahlung des anteiligen Lehrgangsentgeltes bis zum Ablauf der Kündigungsfrist verpflichtet. Kosten für bereits erhaltene Bücher und Unterrichtsmaterial werden in Rechnung gestellt. Dem Vertragspartner ist der Nachweis gestattet, dass ein Schaden nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist. Hat der Vertragspartner bereits den Gesamtbetrag des Lehrgangsentgeltes gezahlt, wird bei Kündigung der anteilig zuviel gezahlte Betrag unverzüglich erstattet. Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund sowie das Widerrufsrecht des Verbrauchers nach Ziffer 4 bleiben unberührt. Die KVHS ist insbesondere dann zum Ausspruch einer fristlosen Kündigung berechtigt, wenn der Vertragspartner das Lehrgangsentgelt oder Teile hiervon nicht zahlt. Die KVHS setzt ihm bei Nichtzahlung des Lehrgangsentgelts oder Teilen hiervon nach Ablauf der gesetzten Zahlungsfrist eine Nachfrist, die mindestens zwei Wochen beträgt, bevor sie eine fristlose Kündigung ausspricht. Kündigt die KVHS das Vertragsverhältnis fristlos, steht ihr ein Anspruch auf pauschalierten Schadensersatz in Höhe des Lehrgangsentgelts zu, das bis zum Ablauf der ordentlichen Kündigungsfrist zu zahlen gewesen wäre. Dem Vertragspartner ist der Nachweis gestattet, dass ein Schaden nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## 6. Absage und organisatorische Änderungen von Veranstaltungen

Die Veranstaltung kann mangels kostendeckender Teilnehmerzahl, wegen kurzfristiger Nichtverfügbarkeit des Referenten ohne Möglichkeit des Einsatzes eines Ersatzreferenten oder aufgrund höherer Gewalt durch die KVHS abgesagt werden.

Der Teilnehmer wird unverzüglich informiert und bereits gezahlte Entgelte werden erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen, sofern die Haftung nicht auf grober Fahrlässigkeit der KVHS Vechta oder eines ihrer Erfüllungsgehilfen beruht. Die KVHS ist zum Wechsel von Referenten oder Verschiebungen im Ablaufplan aus triftigem Grund, z.B. Erkrankung des Referenten, berechtigt, soweit dies dem Teilnehmer zumutbar ist.

## 7. Ausschluss aus besonderen Gründen

Die KVHS ist berechtigt, Teilnehmer in besonderen Fällen, z. B. bei Zahlungsverzug (siehe Ziffer 2.) oder Störung der Veranstaltung und des Betriebsablaufs, von der weiteren Teilnahme auszuschließen. In diesen Fällen hat die KVHS einen Anspruch auf die Zahlung des vollen Teilnahmeentgeltes bzw. Abschnittsbetrages.

## 8. Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden von der KVHS Vechta ausschließlich im Rahmen der Kurs- und Zahlungsabwicklung verwendet (gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b EU DS-GVO). Der Umgang mit Ihren Daten erfolgt unter Einhaltung sämtlicher datenschutzrechtlicher Vorschriften. Innerhalb der KVHS Vechta erhalten nur diejenigen Stellen Zugriff auf die Daten, die diese zur jeweiligen rechtmäßigen Aufgabenerfüllung benötigen. Alle MitarbeiterInnen und DozentInnen sind zum vertraulichen Umgang mit den TeilnehmerInnen-Daten auch über das Kursende hinaus verpflichtet. Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht, sofern Sie dieser nicht ausdrücklich eingewilligt haben. Ausgenommen hiervon sind Übermittlungen, die im Rahmen einer gesetzlichen Verpflichtung oder für Zwecke der Vertragsabwicklung erforderlich sind. Ihre Daten verbleiben bei uns bis zum Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen.

Gemäß Art. 12 EU DS-GVO weisen wir Sie auf Ihre Rechte auf Auskunft, Löschung, Berichtigung, Widerruf, Datenübertragbarkeit sowie Einschränkung hin. Unabhängig davon stehen Ihnen die Beschwerderechte gegenüber der Behörde nach Art. 77 EU DS-GVO zu.

Zusätzlich haben Sie das Recht auf Widerspruch gemäß Art. 21 EU DS-GVO zu.

Bitte richten Sie mögliche Anfragen direkt an [datenschutz@kvhs-vechta.de](mailto:datenschutz@kvhs-vechta.de). Weitere Informationen zum Datenschutz und zu Ihren Rechten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung unter [www.kvhs-vechta.de/datenschutzerklaerung/](http://www.kvhs-vechta.de/datenschutzerklaerung/).

## 9. Haftung

Die Haftung der KVHS Vechta ist – gleich aus welchem Rechtsgrund – beschränkt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit, einschließlich dem Vorsatz und der groben Fahrlässigkeit unserer Vertreter oder Erfüllungsgehilfen. Im Fall der Verletzung einer wesentlichen Kardinalspflicht haften wir für jeden Grad des Verschuldens. Hier ist unsere Haftung jedoch auf vorhersehbare, typischerweise eintretende Schäden begrenzt. Die Haftung wegen schuldhafter Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit bleibt unberührt; dies gilt auch für die zwingende Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz, bei arglistiger Täuschung oder der Übernahme einer Garantie.

## 10. Urheberrecht

Arbeitsunterlagen und verwendete Computersoftware sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren oder die Weitergabe an Dritte ist nur nach vorheriger Zustimmung des Urheberrechtinhabers zulässig.

## 11. Gerichtsstand und Erfüllungsort

Ausschließlicher Gerichtsstand und Erfüllungsort – sofern gesetzlich zulässig - ist Vechta.

## 12. Schlussbestimmungen

Nebenabreden sind nicht getroffen.

## Datenschutzhinweise gemäß Art. 13 EU DS-GVO

Der sensible Umgang mit Ihren Daten hat für die Kreisvolkshochschule Vechta e. V. eine hohe Priorität. Aus diesem Grund informieren wir Sie nachfolgend gemäß Art. 13 EU DS-GVO über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten.

### Verantwortliche Stelle:

Kreisvolkshochschule Vechta e. V.  
Bahnhofstraße 1  
49377 Vechta

### Datenschutzbeauftragter:

Kreisvolkshochschule Vechta e. V.  
Bahnhofstraße 1  
49377 Vechta  
E-Mail: [datenschutz@kvhs-vechta.de](mailto:datenschutz@kvhs-vechta.de)

### Zweck und Rechtsgrundlage für die Erhebung und Verarbeitung

Ihre Daten werden zur Teilnahme an den Kursangeboten inkl. Zahlungs- und Kursabwicklung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b EU DS-GVO verarbeitet. Zudem ist die Rechtsgrundlage Art. 6 Abs. 1 lit. c EU DS-GVO i. V. m. § 2h Satz 2 CoronaVO zum Zweck des Nachvollzugs von Infektionsketten im Zusammenhang mit Covid-19. Die Angabe Ihrer Daten ist für die Vertragserfüllung erforderlich. Sollten Sie in der Zeit der Corona-Pandemie mit der Erfassung Ihrer Daten nicht einverstanden sein, dürfen Sie nicht an unseren Bildungsangeboten und Prüfungen teilnehmen.

### Empfänger Ihrer Daten

Empfänger Ihrer Daten sind die am jeweiligen Geschäftsprozess beteiligten internen Stellen sowie ggf. im Auftrag tätige Dienstleister im Sinne von Art. 28 EU DS-GVO. Gemäß § 11 Abs. 3 des Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes können Prüfungsdienstleister Auskünfte über die Daten verlangen. Im Infektionsfall sind wir dazu verpflichtet, Ihre Daten (Vor-, Name, Adresse, Telefonnr.) an das jeweils zuständige Gesundheitsamt zu übermitteln. Eine Übermittlung an Drittstaaten oder internationalen Organisationen ist nicht vorgesehen.

### Speicherung Ihrer Daten

Die Speicherung Ihrer Daten erfolgt grundsätzlich nur für den oben genannten Zweck und richtet sich nach gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gemäß Handelsgesetzbuch und Abgabenordnung.

### Ihre Rechte

Auf schriftliche Anfrage teilen wir Ihnen gemäß Art. 15 EU DS-GVO entsprechend unserer gesetzlichen Verpflichtung nach Art. 12 EU DS-GVO mit, ob und welche personenbezogenen Daten von Ihnen durch uns verarbeitet bzw. gespeichert werden. Des Weiteren haben Sie das Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten gemäß Art. 16 EU DS-GVO, Datenübertragbarkeit gemäß Art. 20 EU DS-GVO, Sperrung und Löschung Ihrer personenbezogenen Daten gemäß Art. 17 EU DS-GVO – sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen – sowie das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung gemäß Art. 18 EU DS-GVO. Darüber hinaus haben Sie das Recht, sich an die zuständige Aufsichtsbehörde nach Art. 77 EU DS-GVO zu wenden. Zusätzlich steht Ihnen das Recht auf Widerspruch gemäß Art. 21 EU DS-GVO zu.

Es besteht selbstverständlich jederzeit gemäß Art. 7 Abs. 3 EU DS-GVO die Möglichkeit, dass Sie Ihre Einwilligung uns gegenüber für die Zukunft widerrufen.

Bitte richten Sie grundsätzlich alle Anfragen direkt an [datenschutz@kvhs-vechta.de](mailto:datenschutz@kvhs-vechta.de).

---

## Verwaltungsrat der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

**Vorsitzende** Inge Wenzel, Oberstudiendirektorin, Vechta

**Stellv. Vorsitzender** Michael Scheper, Studiendirektor, Dinklage

**Weitere Mitglieder** Werner Becker, Stadtoberamtsrat a. D., Lohne  
Benno Fangmann, Dipl.-Bankbetriebswirt ADG, Dinklage  
Gregor Raabe, Dipl.-Ingenieur, Vechta  
Stefanie Fangmann, Berufssoldatin, Visbek

# Widerrufsbelehrung

## Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen, **schriftlichen** Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Der Widerruf ist zu entrichten an:

**Kreisvolkshochschule Vechta e.V.**  
**Lindenstraße 49 · 49393 Lohne**  
**Fax: 04442 93708-29**  
**Mail: [info@kvhs-vechta.de](mailto:info@kvhs-vechta.de)**

Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können aber auch das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Webseite ([www.kvhs-vechta.de](http://www.kvhs-vechta.de)) elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von einer dieser Möglichkeiten Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

### Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

### Besonderer Hinweis

Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner – **die Kreisvolkshochschule Vechta e.V.** – mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben.

## Ende der Widerrufsbelehrung

### Widerrufsformular

(Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen wollen, füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

**Kreisvolkshochschule Vechta e.V.**

**Lindenstraße 49 · 49393 Lohne**

**Fax: 04442/93708-29 · E-Mail: [info@kvhs-vechta.de](mailto:info@kvhs-vechta.de)**

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung folgender Dienstleistung:

Veranstaltung: \_\_\_\_\_

Kurs-Nummer: \_\_\_\_\_

Name des Verbrauchers: \_\_\_\_\_

Anschrift des Verbrauchers: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift des Verbrauchers: \_\_\_\_\_







Kreisvolkshochschule Vechta e.V.  
Bahnhofstraße 1  
49377 Vechta

**HINWEIS:**

Bitte die Anmeldekarte  
vollständig ausfüllen und in  
einer unser Geschäfts- und  
Außenstellen abgeben.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse und Veranstaltungen bei der  
Kreisvolkshochschule Vechta e.V. an:

1. Kursnummer	<input type="text"/>	Kursbeginn	<input type="text"/>
	Kurstitel <input type="text"/>		
2. Kursnummer	<input type="text"/>	Kursbeginn	<input type="text"/>
	Kurstitel <input type="text"/>		

Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>
Geschlecht	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers	Geb.-datum	<input type="text"/>
Straße + Nr.	<input type="text"/>		
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>
E-Mail	<input type="text"/>		
Telefon	<input type="text"/>	Mobilnummer	<input type="text"/>

**gewünschte Zahlungsweise:**

- Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr abgebucht wird.  
 Das SEPA-Lastschriftmandat dafür liegt vor.  
 Das SEPA-Lastschriftmandat dafür füge ich bei.

- Ich überweise die Kursgebühr.  
Bitte schicken Sie mir eine Rechnung.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift \*

\_\_\_\_\_  
Unterschrift \* eines Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen

\* Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der KVHS an und bestätige, die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung zur Kenntnis genommen zu haben. Sie sind im Halbjahresprogramm abgedruckt und können auf unserer Homepage unter [www.kvhs-vechta.de](http://www.kvhs-vechta.de) sowie in unseren Geschäfts- und Außenstellen eingesehen werden.



Kreisvolkshochschule Vechta e.V.  
Bahnhofstraße 1  
49377 Vechta

Unsere Gläubiger-ID.:  
DE98ZZZ00001964686

Ihre Mandatsreferenz:  
Wird separat mitgeteilt.

Bitte senden Sie das SEPA-  
Lastschriftmandat immer  
als Original an die KVHS!

## SEPA-Lastschriftmandat

für Kurse und Veranstaltungen bei der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Hiermit erteile ich (als Kontoinhaber\*in) das unten stehende SEPA-Lastschriftmandat

Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>
Straße / Nr.	<input type="text"/>		
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>
Bankname	<input type="text"/>		
BIC	<input type="text"/>	IBAN	<input type="text"/>

für mich und folgenden Kursteilnehmer:

Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>
------	----------------------	---------	----------------------

### SEPA-Lastschriftmandat

an die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. mit der Gläubiger-ID: DE98ZZZ00001964686

Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. Zahlungen für mich und den zusätzlich genannten Kursteilnehmer von meinem oben aufgeführten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. 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 mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die grundsätzlich 14-tägige Frist für die Information vor Einzug einer fälligen Zahlung bis auf einen Tag vor Belastung verkürzt werden kann.

Das erteilte SEPA-Lastschriftmandat ist 36 Monate gültig und verlängert sich mit jeder Abbuchung um weitere 36 Monate. Es kann jederzeit widerrufen werden.

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber\*in



# BänKe

ALLES FÜR DRAUßEN ■■■■

## Wellness im eigenen Garten!



IDEE + UMSETZUNG

**peter**  
Agil. Mutig. Kreativ.

**kenkel**  
gmbh



[www.baenke-kenkel.de](http://www.baenke-kenkel.de) | Großer Kamp 12 | 49692 Cappeln



**Voller Freude  
neugierig in die Zukunft  
blicken.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Sie suchen einen starken Finanzpartner, der erst zuhört und dann berät? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Mit unserer Genossenschaftlichen Beratung stehen Ihre Ziele und Wünsche stets im Mittelpunkt.  
[www.vr.de](http://www.vr.de)