



Kreisvolkshochschule  
Vechta e.V.

Programm 1. Halbjahr 2026



# Lasst uns reden!

## Gemeinsam das Morgen gestalten



#zukunftsor\_vhs



# BODE & PARTNER

Steuerberater • Rechtsanwälte  
Wirtschaftsprüfer



## BODE & PARTNER Ihr Partner für alle Fälle



RECHTS-  
BERATUNG



STEUER-  
BERATUNG



NOTARIAT



WIRTSCHAFTS-  
BERATUNG



WIRTSCHAFTS-  
PRÜFUNG

Diplom-Kaufmann  
**Werner Bode**  
Steuerberater

Diplom-Kauffrau  
**Ruth Honkomp**  
Steuerberaterin

Diplom-Kauffrau  
**Catharina Wassmann**  
Steuerberaterin

**Christian Bode, MBAL**  
Wirtschaftsprüfer  
Steuerberater

Diplom-Ökonom  
**Christopher Wehming**  
Wirtschaftsprüfer  
Steuerberater

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

**Jutta Recker-Meyer**  
Rechtsanwältin  
Steuerberaterin  
Betriebswirtin (BA)  
Notarin  
  
(Amtssitz: Lange Straße 24,  
49413 Dinklage)

**Philipp Lampe**  
Rechtsanwalt

**Silke Gröneweg**  
Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Familienrecht  
Fachanwältin für Sozialrecht

**Andre Wilken, M.Sc.**  
Steuerberater

**Werde Teil eines motivierten Teams.**  
Besuchen Sie uns unter:  
[www.karriere-bode-partner.de](http://www.karriere-bode-partner.de)

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

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

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



## Liebe Leserinnen und Leser,

machen Sie sich Sorgen um den Zustand der Demokratie in Deutschland und anderen Ländern? Rechtspopulistische Tendenzen, Antisemitismus, Queerfeindlichkeit, Antifeminismus und migrationsfeindliche Narrative nehmen zu und gefährden den gesellschaftlichen Frieden. Deshalb hat der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) „Demokratie“ zum thematischen Schwerpunkt 2026 gemacht.

Gehen wir zu leichtfertig mit unseren freiheitlichen Prinzipien um, einfach weil sie für uns selbstverständlich sind? Wie blicken Menschen aus autokratischen Ländern oder Diktaturen auf das Leben in einer Demokratie? Wir haben Teilnehmende aus den Integrationskursen gefragt, welche Rolle es für sie spielt, in einem demokratischen Rechtsstaat zu leben und wie sich Freiheit für sie anfühlt. Die Gespräche hat Evin Osso geführt, die im Rahmen ihres Studiums ein Praktikum in der KVHS macht. Sie kam 2016 selbst als Geflüchtete nach Deutschland und teilt ihre Gedanken mit Ihnen. In bewegenden Worten schreibt sie, was Menschen brauchen, um wirklich frei zu sein: einen starken Willen – und die Akzeptanz derjenigen, in deren Land man gekommen ist.

Eine freie Gesellschaft bietet viele Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln und über sich hinauszuwachsen. Das zeigt auch die Berufsvorbereiten-

de Bildungsmaßnahme (BVB) in Lohne, wo junge Menschen neue Perspektiven auf Schule, Ausbildung und Beruf bekommen. Das Team der BVB begleitet die Jugendlichen auf ihrem Weg in Richtung Ausbildung und unterstützt sie dabei, ihre Chance auf ein selbstständiges Leben zu ergreifen. Mehr über die BVB lesen Sie auf Seite 18. Wie gewohnt, finden Sie in der aktuellen Ausgabe unser ausgewogenes Kursprogramm für das erste Halbjahr 2026. Viele weitere Bildungsangebote werden darüber hinaus auf unserer Website veröffentlicht – zu aktuellen Themen wie Künstliche Intelligenz und zu Altbewährtem wie Gesundheit oder Sprachen. Gerne nehmen wir Ihre Ideen für neue Kursangebote auf – scheuen Sie sich nicht, uns zu kontaktieren.

Unsere Türen stehen allen Bürgerinnen und Bürgern offen. Schließlich sind die Volkshochschulen in Deutschland Orte der Demokratie. Orte, an denen echte Begegnung, offene Gespräche und hitzige Debatten möglich sind.

**Also:** Lasst uns reden – und gemeinsam das Morgen gestalten.

Ihre

**Ulrike Ripke**

Pädagogische Leitung



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)  
• ressourcenschonend und umweltfreundlich  
hergestellt  
• emissionsarm gedruckt  
• hauptsächlich aus Altpapier



## Allgemeine Informationen

Vorwort .....	3
Wichtig zu wissen .....	6
Geschäfts- und Außenstellen .....	7
Mitarbeiter/innen .....	8
<b>Schwerpunkt: Demokratie &amp; Freiheit</b> .....	<b>10</b>
<b>Schwerpunkt: Demokratie &amp; Chancen</b> .....	<b>18</b>
Neues aus der KVHS .....	20



## Gesellschaft

Künstliche Intelligenz .....	26
Digitales / EDV / IT .....	28
Politik / Geld / Recht .....	30
Kultur & Freizeit .....	34
Nachhaltigkeit & Umweltschutz .....	36



## Fremdsprachen

Englisch .....	42
Spanisch .....	43
Französisch .....	45
Russisch .....	46
Latein .....	47
Türkisch .....	47



## Familientreff

Angebote für Eltern .....	50
Angebote für Eltern und Kinder .....	51
Angebote für Kinder und Jugendliche .....	58
Kreativangebote .....	58



## Grundbildung / Schulabschlüsse

Schulische Bildung .....	61
--------------------------	----



## Arbeit / Beruf / Digitales

Pädagogik .....	66
vhsConcept .....	66
Fortbildungen nur für Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek .....	69
Aufbauqualifizierung für Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Vechta .....	70
Wirtschaft .....	72
Gesundheit .....	72
Fortbildungen für Medizinische / Zahnmedizinische Fachangestellte .....	77



## Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache .....	82
--------------------------------	----



## Kreativität

Kunsthandwerk .....	90
Literatur .....	92
Textiles Gestalten .....	92
Musik .....	92
Fotografie .....	93



## Gesundheit

Patientenforen .....	96
Gesunde Ernährung .....	108
Bewegung .....	104



## Allgemeine Informationen

Unsere Karten – 10er Karte & KORCE®-Karte .....	111
Sportkurseplan .....	111
Notizen .....	112
Anmeldung .....	114

Besuchte 2019 den  
Kurs „Meine Rechte  
in der Demokratie“



Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

**Wir stärken Demokratie.** Egal, welche Farben unsere Kursteilnehmenden wählen: An der Volkshochschule lernen sie den Wert der Demokratie wie auch ihre Institutionen kennen – und entdecken das eigene Gestaltungspotenzial.

# 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 per E-Mail. Wenn die Veranstaltung stattfindet, erhalten Sie die Rechnung zum 1. Kurstag per E-Mail. Geben Sie deshalb bei Ihrer Anmeldung immer ihre vollständigen Kontaktdaten 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

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 der Volksbank eG Lohne-Dinklage-Steinfeld-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 Programmberiche 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.

## Barrierefreie Begehbarkeit

Alle unsere Geschäfts- und Außenstellen sind barrierefrei zugänglich.

Alle Veranstaltungen, die in Räumlichkeiten stattfinden, die barrierefrei zugänglich sind, sind im Programmheft und auf unserer Homepage mit folgendem Symbol gekennzeichnet: 

## 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, Firmenschulung und 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!

**Anregungen? Beschwerden?  
Lob? Auf unserer Homepage:  
[beschwerdemanagement@kvhs-vechta.de](mailto:beschwerdemanagement@kvhs-vechta.de)**

## Geschäfts- und Außenstellen



### Außenstelle Lohne

Lindenstraße 49 · 49393 Lohne

Telefon 04442 / 93708-0

Telefax 04442 / 93708-29

E-Mail info@kvhs-vechta.de



### Geschäftsstelle Vechta

Bahnhofstraße 1 · 49377 Vechta

Telefon 04441 / 93778-0

Telefax 04441 / 93778-29

E-Mail info@kvhs-vechta.de

#### Geschäftszeiten

montags - donnerstags 08:30 – 12:30 Uhr & 14:00 – 16:30 Uhr

freitags 08:30 – 12:30 Uhr



### Außenstelle Visbek

#### Haus der Bildung und Familie

Bremer Tor 6 · 49429 Visbek

Telefon 04445 / 9867642

E-Mail info@kvhs-vechta.de

#### Geschäftszeiten

montags - donnerstags 09:00 – 12:00 Uhr

mittwochs 14:00 – 16:00 Uhr

freitags 09:00 – 12:00 Uhr



### Servicebüro im

#### Niels-Stensen-Haus Vechta

Bürgermeister-Möller-Platz 1 · 49377 Vechta

Telefon 04441 / 992800

Telefax 04441 / 992801

E-Mail info@kvhs-vechta.de

#### Geschäftszeiten

montags - donnerstags 08:00 – 12:00 Uhr & 13:30 – 16:30 Uhr

freitags 08:00 – 12:00 Uhr

## Mitarbeiter/-innen

**LEITUNG**  
0 44 41 / 93 778 -0



**Ralf Schopmans**  
Gesamtleitung/Vorstand



**Ulrike Ripke**  
Pädagogische Leitung

**PÄD. MITARBEITERINNEN**



**Maria Jäger**  
Tel.: 044 41/93 778-36  
m.jaeger@  
kvhs-vechta.de



**Stephanie Borchers**  
Tel.: 044 41/93 778-33  
s.borchers@  
kvhs-vechta.de



**Tanja Höhle**  
Tel.: 044 42/93 708-14  
t.hoehle@  
kvhs-vechta.de



**Caroline Tapphorn**  
Tel.: 044 41/93 778-23  
c.tapphorn@  
kvhs-vechta.de



**Maria Abeling-Stegkämper**  
Tel.: 044 41 / 99 -2804  
m.abeling-stegkaemper@  
kvhs-vechta.de



**Nicole Mucker**  
Tel.: 044 41 / 99 -2803  
n.mucker@  
kvhs-vechta.de



**Svetlana Abels**  
Tel.: 044 41/93 778-14  
s.abels@  
kvhs-vechta.de

**FAMILIENTREFF**  
0 44 41 / 93 778 -20



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



**Katharina Wehage-Zittlau**  
k.wehage-zittlau@  
kvhs-vechta.de



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

**KINDER-  
TAGESPFLEGE**  
0 44 41 / 93 778 -18



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



**Maria Hoping-Warnking**  
m.hoping-warnking@  
kvhs-vechta.de



**Ann-Kathrin Ferneding**  
a.ferneding@  
kvhs-vechta.de



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

## Verwaltung

## Mitarbeiter/-innen

### VERWALTUNG



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



**Petra Gottkehaskamp**  
Tel.: 04441/93778-26  
p.gottkehaskamp@kvhs-vechta.de



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



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



**Cornelia Themann**  
Tel.: 04441/93778-28  
c.themann@kvhs-vechta.de



**Delia Wulf**  
Tel.: 04441/93778-21  
d.wulf@kvhs-vechta.de



**Cornelia Huntemann**  
Tel.: 04441/93778-39  
c.huntemann@kvhs-vechta.de



**Evelin Bavendiek**  
Tel.: 04441/93778-37  
e.bavendiek@kvhs-vechta.de



**Heike Döbbeling**  
Tel.: 04441 / 93778-25  
h.doebbeling@kvhs-vechta.de



**Jan-Erik Friedrichs**  
Tel.: 04441/93778-0  
j.friedrichs@kvhs-vechta.de



**Elke Lübbing**  
Tel.: 04441/93778-27  
e.luebbing@kvhs-vechta.de



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



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

### SERVICE



**Burkhard Sommer**  
Hausmeister Vechta



**Josef Grave**  
Hausmeister Lohne



**Josef Kohl**  
Hausmeister Vechta, Visbek

# „Frei wie ein Vogel in den Bergen“

**Lasst uns über Demokratie reden –  
mit Menschen, für die Freiheit keineswegs selbstverständlich ist**

„Haltung zeigen“, fordert der Deutsche Volkshochschulverband (DVV) mit Blick auf das Jahresthema, das 2026 „Demokratie“ lautet. Die Volkshochschulen hätten die Verantwortung, sich aktiv für eine offene, solidarische und demokratische Gesellschaft einzusetzen.

Doch was macht solch eine Gesellschaft eigentlich aus? Wir haben Menschen aus Ländern wie Syrien und Afghanistan gefragt, welche Rolle es für sie spielt, in einem demokratischen Land zu leben. Die Gespräche mit ihnen, allesamt Teilnehmende aus Integrationskursen der KVHS, hat Evin Osso geführt, die im Rahmen ihres Studiums ein Praktikum an der Kreisvolkshochschule macht. Sie selbst kam vor 9 Jahren aus Syrien nach Deutschland und ist seit zwei Jahren deutsche Staatsbürgerin. Mit ihr konnten sich die Teilnehmenden in ihrer Landes- oder Muttersprache, arabisch und kurdisch, unterhalten. Sie berichten von alltäglichen Situationen, warmherzig und berührend. Davon, dass der Bürgermeister mit dem Rad zur Arbeit fährt und selbst Polizisten beim Bäcker in der Schlange warten.\*

Es sind vor allem diese alltäglichen Begebenheiten, die für die Interviewten den Unterschied machen. Sie ermöglichen einen Perspektivwechsel auf das Leben in Deutschland und zeigten, wie wertvoll und schützenswert die Demokratie sei, sagt Ralf Schopmans, Vorstand der KVHS.



Jacob Lund / Shutterstock.com

„Ich fühle mich frei wie ein Vogel in den Bergen“, so beschreibt der Jeside Sipan aus Syrien seine Gefühle.

Gleichzeitig berichten die Gesprächspartner von einer gewissen Kontaktlosigkeit zu den Menschen aus diesem Land – vor allem aufgrund der fehlenden Sprachkenntnisse, mit denen fast alle Beteiligten zu kämpfen haben. „Umso wichtiger sind die Integrations- und Deutschkurse – nicht nur wegen des Spracherwerbs, sondern um in Kontakt zu kommen mit anderen Menschen, ganz gleich welcher Herkunft“, sagt Maria Jäger, Leiterin des Fachbereichs Sprachen.

„Zusammenhalt in Vielfalt ist für unsere Demokratie heute wichtiger denn je und muss durch Begegnung, Austausch und Offenheit gegenüber anderen Menschen gefördert werden“, ergänzt Schopmans.

„Als Volkshochschule bieten wird Räume, um Menschen unterschiedlicher Herkunft, Perspektiven und Lebenswege zusammenzubringen.“

\*Wir haben die Interviews anonymisiert, die Namen der Gesprächspartner liegen uns vor.

# Was bedeutet Freiheit, wenn man sie zum ersten Mal wirklich erlebt?

Von Evin Osso



Die Ankunft in einem neuen Land ist für viele Geflüchtete ein tiefgreifender Einschnitt im Leben. Sie müssen sich in einer neuen Sprache zurechtfinden, neue gesellschaftliche Strukturen verstehen und in Deutschland mit einem politischen

System vertraut werden, das auf Freiheit, Gleichheit und Mitbestimmung beruht.

Besonders die Demokratie stellt für viele Migrantinnen und Migranten etwas Neues dar: ein Konzept, das sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich bringt. Das Gefühle wie Mut, Hoffnung, Zuversicht, aber auch ein Gefühl des Fremdseins hervorruft – Emotionen, die mir vertraut sind. Denn auch ich habe persönliche, tiefe Erfahrungen mit Migration gemacht. Aus einem Land – Syrien – in dem ich mich in vielerlei Hinsicht gefangen fühlte, kam ich 2016 nach Deutschland. In ein freies, demokratisches Land, das mir Chancen eröffnete, aber das mir zunächst auch fremd war.

Die Interviews, die ich mit Menschen aus Syrien, Afghanistan und Ägypten führen durfte, rufen wach, was ich damals selbst erfahren habe: Demokratie bedeutet mehr als freie Wahlen oder Meinungsfreiheit. Demokratie zeigt sich vor allem im gegenseitigen Respekt, in der Anerkennung von Vielfalt und in der Verantwortung, das Zusammenleben aktiv mitzustalten.

Wer aus autoritären Gesellschaften, die von Angst geprägt sind, in ein freies Land kommt, muss diese Prinzipien oft erst neu entdecken – und ihnen im eigenen Alltag eine Bedeutung geben.

Besonders bewegt hat mich die Aussage eines Interviewpartners, der vor 25 Jahren aus Ägypten nach Deutschland kam:

*„Wenn ich durch die Straßen meiner Heimatstadt ging, hatte ich nie das Gefühl von Freiheit oder Sicherheit. Es war, als würde ich in einer Republik der Angst leben.“*

Dieser Satz verdeutlicht, wie eng Freiheit und die innere Bewegung miteinander verbunden sind. Und wie stark die Abwesenheit von Freiheit inneren Stillstand bedeutet.

Die Republik der Angst hinter sich zu lassen, ist ein Prozess, der Vertrauen braucht. Und Zeit. Ein langsamer, oft zögerlicher, aber mutiger Weg ins Licht.

## Zwei Flügel der Freiheit



Das Öffnen des Käfigs allein macht den Vogel nicht frei.  
Wenn draußen Hände ihn verjagen, und Pfeile des Hasses ihn treffen, verliert er das Vertrauen in jeden Ast – und der Himmel wird bedeutungslos.

Seine Kraft wohnt in zwei Flügeln:  
im eigenen Willen  
und in der Akzeptanz der anderen.  
Nur wenn beides sich vereint,  
kann er wirklich fliegen –  
und Freiheit wird mehr als nur ein Wort.

Evin Osso

# „Ein großes Gefühl von Würde“

Sema aus Afghanistan hat Medizin studiert und lernt derzeit intensiv Deutsch, um als Ärztin arbeiten zu können – ein Weg der für Frauen in ihrem Heimatland unter dem derzeitigen Regime vollkommen versperrt ist.

**Frage: Wie fühlt es sich für Sie an, in einem demokratischen Land zu leben?**

*Ich fühle mich in Deutschland sehr sicher und frei. Im Vergleich zu Afghanistan ist das Leben hier von Stabilität und Respekt geprägt, besonders für Frauen. Ich kann meine Meinung in allen Situationen frei äußern – im Alltag, in akademischen Diskussionen und auch im gesellschaftlichen Leben. Das gibt mir ein großes Gefühl von Würde.*

**Frage: Wie hat sich Ihr Alltag verändert, seit Sie hier leben?**

*Mein Alltag hat sich grundlegend verändert. Ich habe Zugang zu Bildung, medizinischen Ressourcen und einer sicheren Umgebung. Diese Stabilität erlaubt es mir, mich ganz auf meine beruflichen und akademischen Ziele zu konzentrieren.*

**Frage: Wie empfinden Sie die Gleichberechtigung von Männern und Frauen hier im Vergleich zu Ihrem Herkunftsland?**

*Die Gleichberechtigung von Männern und Frauen ist hier nicht nur ein theoretisches Prinzip, sondern wird auch praktisch umgesetzt. Frauen haben in Deutschland die gleichen Rechte wie Männer – etwas, das in Afghanistan unter dem derzeitigen Regime völlig fehlt.*

**Frage: Wie erleben Sie den Umgang mit Menschen anderer Nationalitäten, Kulturen oder Religionen in Deutschland?**

*Ich erlebe die deutsche Gesellschaft als offen und respektvoll gegenüber Menschen verschiedener Kulturen. Ich fühle mich frei, meinen Glauben aus-*

*zuüben. Und ich habe deutsche Freunde, die mir helfen, mich besser zu integrieren. Diese Toleranz ist für ein friedliches Zusammenleben sehr wichtig.*

**Frage: Gab es Situationen, in denen Sie sich eingeschränkt oder unsicher fühlten, Ihre Meinung zu äußern?**

*Nur wegen meiner noch nicht perfekten Deutschkenntnisse fühle ich mich manchmal unsicher. Ich lebe aber erst seit einigen Monaten hier und lerne intensiv Deutsch. In Englisch habe ich bereits das C1-Niveau, und mein Ziel ist es, dieses Niveau auch in Deutsch zu erreichen, da es für meine Arbeit als Ärztin unerlässlich ist.*

**Frage: Wie wichtig ist es Ihnen, in einem demokratischen System zu leben?**

*Für mich ist es von höchster Bedeutung, in einem demokratischen System zu leben. Nur in einer Demokratie können Menschenrechte geschützt, wissenschaftliche Freiheit gewährleistet und berufliche Entwicklung ohne Diskriminierung ermöglicht werden.*

*Man hat die Möglichkeit, seine Träume zu verwirklichen und der Gesellschaft auf eine konstruktive Weise zu dienen.*

**Frage: Welche Pläne haben Sie für die Zukunft?**

*Die Freiheit in Deutschland gibt mir die Möglichkeit, meine Ausbildung fortzusetzen, mich im Bereich Gynäkologie und Geburtshilfe zu spezialisieren und im Gesundheitswesen aktiv zu sein. In Afghanistan wäre dieser Weg für mich als Frau unmöglich gewesen.*

# „Der Bürgermeister fährt mit dem Rad und wartet wie alle anderen in der Schlange“

Der Jeside Sipan kam vor drei Jahren mit Anfang 60 aus Syrien nach Deutschland – vor allem wegen seiner Kinder, für die er sich eine sichere und schöne Zukunft wünscht. Im Gespräch berichtet er, wie sich sein Alltag seitdem verändert hat.

*„Ich fühle mich sehr frei hier - wie ein Vogel in den Bergen. Ich bin Jeside und kann offen sagen, wer ich bin. In Syrien hatten wir Angst, das zu sagen – besonders außerhalb meiner Stadt. Hier kann ich mein Leben selbst gestalten und habe keine Angst, meine religiösen Rituale auszuüben und die jesidischen Feste zu feiern.*

*Da ich die deutsche Sprache nicht gut beherrsche, habe ich kaum Möglichkeiten, soziale Beziehungen zu Menschen anderer Kulturen oder Nationalitäten aufzubauen. Aber ich bin ein älterer Mann und denke vor allem an die Zukunft meiner Kinder. Ich sehe*

*dieses Land als eine goldene Gelegenheit für sie, zu lernen und sich eine schöne Zukunft aufzubauen. Deshalb finde ich es sehr wichtig, in einem demokratischen Rechtsstaat zu leben, weil das eine sichere Zukunft für meine Kinder gewährleistet. Wenn ich den Menschen in meiner Heimat über das Leben in einem demokratischen Land erzählen würde, würde ich vom Respekt, der Bescheidenheit und der Freundlichkeit der Menschen erzählen. Zum Beispiel, dass der Bürgermeister mit dem Fahrrad fährt und wie alle anderen Bürger, auch die ärmeren, in der Schlange wartet.*

## Demokratie ist institutionell verankert

Der 56-jährige Mohammed arbeitet als Hochschuldozent und in Integrationskursen. Sein Heimatland Ägypten verließ er bereits vor 25 Jahren. Dort habe er sich nie richtig frei gefühlt.

*„Es war als würde ich in einer Republik der Angst leben, in der man ständig aufpassen muss, was man sagt, aus Angst vor Überwachung und der Sicherheitspolizei.“*

Hierzulande hingegen sei die Demokratie institutionell verankert. Klare Standards, Regeln und

freiwillige Gremien wie Betriebsräte verteidigten die Rechte der Beschäftigten. Dadurch werde verhindert, dass Vorgesetzte ihre Macht willkürlich ausüben.

*„Demokratie bedeutet, dass man Rechte hat, protestieren darf und selbst über sein Leben entscheiden kann.“ Dazu gehöre auch die soziale Sicherheit, die Menschen schütze, ihnen aber auch die Freiheit gebe, den Arbeitsplatz zu wechseln und etwas Neues auszuprobieren.*





## „Ich fühle mich sicher, frei und selbstbestimmt“

Arin aus Syrien fühlt sich als Frau in Deutschland sicher und kann ihre Meinung frei äußern. „Besonders im Alltag, zum Beispiel wenn ich mit Nachbarn, in der Schule meiner Kinder oder beim Einkaufen spreche. Ich kann meine Gedanken teilen, ohne Strafen zu fürchten.“

Als Kurdin habe sie zwar auch in ihrem Heimatland gewisse Freiheiten gehabt – vor allem im Vergleich mit ihrer Mutter oder Großmutter. „Aber hier kann ich ohne Angst rausgehen. Ich fühle mich sicher, frei und selbstbestimmt.“

## Türen zu verschiedenen Welten geöffnet

**Raman ist Anfang 30, hat Mathematik studiert und lebt seit acht Jahren in Deutschland. Die Syrerin blickt differenziert auf das Leben in Deutschland – insbesondere als Frau mit Kopftuch.**

„Aktuell befindet ich mich noch im Sprachkurs und habe keine Berufserfahrung. Durch meinen Ehemann erlebe ich aber, dass religiöse Praxis am Arbeitsplatz respektiert wird. Während des Fastenmonats Ramadan erhielt er von seinem Vorgesetzten zusätzliche Pausen. Ich empfinde dies als einen Ausdruck von hoher Wertschätzung, Toleranz und Menschlichkeit.

Gleichzeitig wird in Diskussionen oft nicht akzeptiert, dass ich das Kopftuch aus eigenem Willen trage und nicht aus Zwang. Ich verstehe nicht, warum Nacktheit als Freiheit gilt, während die Entscheidung einer Frau, sich bedeckt zu kleiden oder ein Kopftuch zu tragen, nicht als Ausdruck von Freiheit angesehen wird.

Dennoch habe ich mich bis jetzt noch nicht eingeschränkt gefühlt, meine Meinung zu äußern. Das könnte jedoch daran liegen, dass ich bisher nicht im deutschen Arbeitsmarkt tätig war und daher noch nicht mit komplexeren gesellschaftlichen oder beruflichen Situationen konfrontiert wurde.

Manchmal habe ich Angst davor, noch einmal ganz von vorne zu beginnen, insbesondere weil ich in meinem Heimatland bereits ein Mathematikstudium abgeschlossen habe. Trotzdem spüre ich hier neue Kraft und Hoffnung, meinen eigenen Weg zu gestalten. Dieses Land bietet uns viele Möglichkeiten und schafft die notwendigen Voraussetzungen, um Erfolg zu haben und sich weiterzuentwickeln.

Auf der anderen Seite habe ich manchmal das Gefühl, dass das soziale Leben weniger ausgeprägt ist und die Menschen eher für sich bleiben, was mir das Ankommen etwas erschwert.

Aber ich habe in Deutschland Freundschaften mit Menschen aus verschiedenen Ländern geschlossen, zum Beispiel aus Albanien, den USA, den Philippinen und Indien. Unsere Gespräche machen mich sehr glücklich, denn sie öffnen mir Türen zu verschiedenen Welten und lassen mich erkennen, wie bereichernd es ist, in einer vielfältigen und multikulturellen Gesellschaft zu leben.

# Sagen, wer man ist. Ohne Angst.

Peyman ist Anfang 60, stammt aus Syrien und lebt seit drei Jahren in Deutschland. Als Kurde spielt es für ihn eine große Rolle, dass er seine Identität nicht verstecken muss.

**Frage:** Wie fühlt es sich an, in einem demokratischen Land zu leben?

*Ich fühle mich wirklich frei. Das Leben hat hier eine andere Bedeutung – man kann ohne Angst sagen, wer man ist. Zum Beispiel in den Behörden. Es ist ein schönes Gefühl, wenn die eigene Identität kein Grund mehr für Sorgen oder Unsicherheit ist. Ich kann sogar meine Meinung über die Situation in meinem Heimatland sagen.*

**Frage:** Wie empfinden Sie die Gleichberechtigung von Männern und Frauen hier im Vergleich zu Ihrem Herkunftsland?

*Bei uns Kurden ist Gleichberechtigung normal. Frauen kämpfen mit den Männern, sie arbeiten und entscheiden in der Politik. Trotzdem ist es hier anders – man hat keine Angst, dass ein Mädchen am Arbeitsplatz belästigt oder ausgenutzt wird. In Syrien gab es diese Angst immer.*

**Frage:** Wie erleben Sie den Umgang mit Menschen anderer Nationalitäten oder Kulturen in Deutschland?

*In meiner Stadt gab es Christen, Muslime und Assyrer, und wir haben in Frieden und Liebe zusammengelebt. In Deutschland ist es auch schön – meine Herkunft, meine Religion und meine Menschlichkeit werden respektiert. Aber die Sprachbarriere macht*

*es für mich schwer, Freundschaften mit Menschen aus anderen Ländern zu schließen. Manchmal fehlen mir die richtigen Wörter, um meine Meinung so auszudrücken, wie ich möchte. Ich hoffe, dass ich die Sprache lerne, um Teil dieser Gesellschaft zu sein.*

**Frage:** Wie beeinflusst die Freiheit Ihre Pläne für die Zukunft?

*Als älterer Mann ist mir vor allem die Zukunft meiner Kinder wichtig. Ich habe das Beste getan, was ich für sie tun konnte: in dieses Land zu fliehen, damit sie nicht die Unterdrückung erleben müssen, die wir erlebt haben.*

*Hier fühle ich mich als Mensch respektiert, mit meiner Sprache und meiner Identität. Ich bin sehr dankbar, hier leben zu dürfen. Dieses Land gibt mir und meiner Familie die Freiheit und Sicherheit, die wir uns immer gewünscht haben.*

**Frage:** Was würden Sie Menschen in Ihrem Herkunftsland über das Leben in einem demokratischen Land erzählen?

*Ich würde ihnen von einem Land erzählen, wo Recht und Respekt für alle gilt, ohne Unterschiede. Dein Chef grüßt dich auf der Straße, lächelt dich an und isst ganz selbstverständlich mit dir am gleichen Tisch. Und die Polizei ist hier kein Grund für Angst, sondern sorgt für Sicherheit.“*

## Regeln werden von allen respektiert – unabhängig von der Stellung

„Wenn ich Menschen aus meiner Heimat vom Leben in einem demokratischen Land erzählen würde, würde ich von Gleichberechtigung, Gesetzesstreue und der Gültigkeit der Gesetze für alle erzählen. Ich war beeindruckt und erstaunt, dass ein Polizeiauto an einer roten Ampel hält und ein Polizist in der Schlange vor der Bäckerei steht – wie alle anderen, ohne jegliche Sonderbehandlung.“



Bei uns gibt es das nicht: Schon ein junger Polizist kann eine Straße blockieren, den Verkehr behindern und alle anschreien. Hier hingegen werden Regeln von allen respektiert, unabhängig vom Rang oder von der Stellung.“

Mustafa, 36 Jahre, aus Syrien

# Freiheit ist schön, aber man braucht auch Unterstützung!

Gulstan ist vor sechs Jahren aus Syrien nach Deutschland geflohen. Sie ist froh, in Sicherheit zu leben und keine Angst mehr zu haben. „Aber manchmal vermisse ich mein altes Zuhause und die Wärme der Menschen in Syrien“, sagt sie.

**Frage: In welcher Weise hat sich Ihr Alltag verändert, seit Sie hier leben?**

*Mein Alltag ist ganz anders. Ich habe viele Termine, Briefe und Büroarbeit. Aber ich habe auch gelernt, selbstständiger zu sein. Frauen haben hier mehr Rechte, und das ist gut. Aber trotzdem ist es nicht leicht, Arbeit zu finden, wenn man älter ist und Ausländerin.*

**Frage: Wie erleben Sie den Umgang mit Menschen anderer Nationalitäten oder Kulturen in Deutschland?**

*Es gibt viele nette Menschen, aber auch solche, die Vorurteile haben. Mein Sohn zum Beispiel hat in seiner Ausbildung schlechte Erfahrungen gemacht, weil er zugewandert ist.*

**Frage: Welche Pläne haben Sie für die Zukunft?**

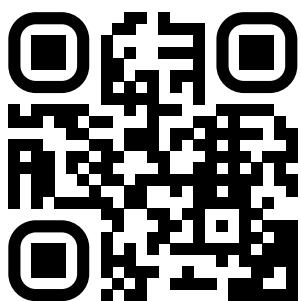
*Ich hoffe immer noch, dass meine Kinder hier eine gute Zukunft haben. Aber mein ältester Sohn ist traurig, weil er in Syrien sehr gut in der Schule war, gerne studieren möchte und hier keine richtige Unterstützung bekommt. Die Mitarbeiterin im Jobcenter sagte, er soll lieber eine Ausbildung machen. Ich fühle mich*

*hilflos, wenn ich sehe, dass mein Sohn trotz seiner Mühe keine Chance bekommt. Ich wünsche mir, dass das System mehr Herz zeigt – besonders für junge Menschen wie meinen Sohn.*

**Frage: Was würden Sie Menschen in Ihrem Herkunftsland über das Leben in einem demokratischen Land erzählen?**

*Ich würde sagen, dass das Leben in einem demokratischen Land viele gute Seiten hat – man ist sicher, hat Rechte und kann frei sprechen. Aber es ist auch nicht leicht. Man muss stark sein, die Sprache lernen und Geduld haben. Freiheit ist schön, aber man braucht auch Unterstützung, besonders die Kinder, die hier neu anfangen.*





[www.aonow.de](http://www.aonow.de)



# FAHRRAD- VERSICHERUNG OPTIMALER SCHUTZ FÜR IHR BIKE

**Mit AO NOW ist Ihr Fahrrad rundum geschützt  
– egal ob Diebstahl, Beschädigungen oder bei  
Pannen.**

# Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme – Die zweite Chance nutzen

Kreisvolkshochschule Vechta e.V. bereitet Jugendliche auf das Berufsleben vor

Für manche Jugendliche gestaltet sich der Weg ins Berufsleben schwierig. Kein Schulabschluss, Ausbildung abgebrochen, keinen Ausbildungsplatz gefunden oder noch unschlüssig, welcher Beruf der Richtige ist – das sind häufige Gründe. Hier setzt die Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB) an, die von der Agentur für Arbeit als Maßnahmenträger und der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. als Bildungsträger angeboten wird. In der BvB-Maßnahme erhalten Jugendliche und junge Erwachsene, die ihre Schulpflicht bereits erfüllt haben, eine zweite Chance, ihren Abschluss nachzuholen und einen Ausbildungsplatz zu finden. „Wir bereiten die Jugendlichen ganzheitlich auf das Berufsleben vor und begleiten sie auf einer positiven professionellen Ebene. Wir sind ihre Bezugsperson bis zum Abschluss und darüber hinaus“, erklärt die Sozialpädagogin Sabrina Beuse, die die Maßnahme an der Kreisvolkshochschule Vechta leitet.

Eine der aktuellen Teilnehmenden an der BvB-Maßnahme ist Antonia S. Die 20-Jährige hatte bereits ihre Fachhochschulreife in der Tasche und eine Ausbildung zur Tischlerin begonnen. Nach sieben Monate brach sie die Ausbildung jedoch ab. „Das war einfach nicht mein Beruf. Mir hat das Soziale gefehlt.

**„Ich finde es schön,  
wenn ein Lächeln  
zurückkommt.“**

Ich arbeite gerne mit Menschen und finde es schön, wenn man ein Lächeln bekommt. Holz lächelt nicht zurück“, erzählt sie. Sie hat über die Agentur für Arbeit die Möglichkeit zur Teilnahme an der BvB erhalten. Nachdem sie erst auf der Warteliste stand, ist sie nun seit Ende Juni 2025 dabei. „Die Maßnahme beginnt im September und ist für die Dauer von ei-



Die Teilnehmenden Antonia S. und Can-Ali Y. (vorne v. l.) mit Bildungsbegleiter Christian Lasner und Maßnahmenleiterin Sabrina Beuse (hinten v. l.).

nem Jahr vorgesehen“, erläutert Sabrina Beuse, es sei aber auch ein flexibler Einstieg möglich, wenn z.B. bereits ein Schulabschluss vorliege. Zudem würden einige Teilnehmende die Maßnahme im Lauf des Jahres verlassen, wenn sie einen Ausbildungsplatz gefunden hätten. Dann könnten andere Teilnehmer nachrücken. Insgesamt 52 Plätze sind aktuell vorhanden.

Auch Can-Ali Y. ist über die Arbeitsagentur zur BvB gekommen. Er hat 2024 seinen Realschulabschluss gemacht und danach ein Jahr die Höhere Handelsschule besucht. Der 17-Jährige sucht nun einen Ausbildungsplatz in einem kaufmännischen Beruf, z.B. zum Industriekaufmann. Seit dem 1. September 2025 nimmt er an der BvB teil. Ihm gefällt, dass viele unterschiedliche Teilnehmende dabei sind, mit denen er sich austauschen kann. Das bestätigt auch Antonia S.: „Man ist nicht allein und wird nicht als „Looser“ behandelt. Ich fühle mich hier gut aufgehoben“, sagt sie.



Gruppenbild im Hause der Firma Pöppelmann. Einige der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme mit Bildungsbegleiter Christian Lasner (rechts) und Sozialpädagogin Caroline Tapphorn (2. v. rechts), beide von der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Das Ziel der BvB-Maßnahme ist es, die Jugendlichen in ihrer Entwicklung zu fördern und sie fit zu machen für den Einstieg ins Berufsleben. Wer keinen Schulabschluss hat, kann hier den Hauptschulabschluss nachholen und erhält bei Bedarf auch Sprachunterricht in Deutsch. Die Bildungsbegleiter helfen den Jugendlichen ihre Stärken und Schwächen zu erkennen und unterstützen sie dabei, Kompetenzen und Kenntnisse, die ihnen noch fehlen, zu erwerben. Eine wichtige Rolle spielt das Bewerbungstraining. Nachmittags lernen die Jugendlichen in den Räumen der Kreisvolkshochschule Lohne unterschiedliche Berufsfelder kennen wie Maler, Metallverarbeitung, Handel und Lager oder Büro.

Ein weiterer wichtiger Baustein der BvB-Maßnahme sind Praktika und Betriebsbesichtigungen. „So erhalten unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen praxisnahen Einblick in unterschiedliche Betriebe und können herausfinden, welcher Beruf zu ihnen passt“, erläutert Christian Lasner, Bildungsbegleiter der BvB-Maßnahme. Das Team in Lohne arbeitet mit einem Netzwerk von Unternehmen zusammen. Die Firmen profitieren davon, indem sie Kontakt zu potenziellen Auszubildenden erhalten. Can-Ali Y. hatte im September die Möglichkeit, an einem Ausbildungstag bei der Firma Pöppelmann teilzunehmen. Dort hat es ihm so gut gefallen, dass er sich gleich um einen Praktikumsplatz beworben hat.

Antonia S. hat während der Zeit bei der BvB bereits mehrere ein- bis zweiwöchige Praktika absolviert, z.B. in einem Tischlereibetrieb, im Bereich Floristik, in der Metallverarbeitung, als Raumausstatterin und im Bereich Ergotherapie im St. Marienhospital. „Ergotherapie hat mir sehr gut gefallen, da ich dabei aktiv mit Menschen arbeiten kann“, sagt sie. Sie hofft nun, in dem Bereich einen Ausbildungsplatz zu finden. Das Floristik-Praktikum hat ihr zudem einen Minijob eingebracht, so dass sie zusätzlich zur der Berufsausbildungsbeihilfe, die die Jugendlichen während ihrer Zeit in der BvB-Maßnahme erhalten, etwas Geld für ihren Lebensunterhalt hinzuerdienen kann. „Man wird hier auf das Leben vorbereitet. Das hat in der Schule gefehlt. Dort hat man sehr wenig Praxis“, sagt Antonia S. „Ein oder zwei Praktika reichen nicht, um sich ein Bild vom Berufsleben zu machen“, ergänzt Can-Ali Y. „Wir haben hier coole Fächer, die man in der Regelschule nicht hat, wie wirtschaftliche Themen oder soziales Training“, sagt Antonia S. So wurde beispielsweise besprochen, mit welchen Kosten man beim Umzug in eine eigene Wohnung rechnen muss.

**„Wir haben schon  
viele Erfolgs-  
geschichten erlebt.“**

Auch Sabrina Beuse hält Reformen in den Schulen für notwendig. Im Schulsystem müsse viel passieren, damit die Jugendlichen fit für das Leben werden. „Wir vermitteln den Jugendlichen daher auch grundlegendes Handwerkszeug fürs Leben, wie etwa Pünktlichkeit, soziale Kompetenzen, Umgang mit Microsoft Office oder einfach nur einen strukturierten Tagesablauf einzuhalten“, erläutert sie.

„Es ist immer wieder erstaunlich zu sehen, wie sich die Persönlichkeiten der Teilnehmenden und ihre Lebenswege im Laufe der Maßnahme entwickeln. Wir haben schon viele Erfolgsgeschichten erlebt und dieser Erfolg bestätigt uns, dass wir es richtig machen“, so das Fazit von Sabrina Beuse.

# Fünf Stiftungen aus der Region übernehmen Finanzierung der vhs-Lerntreffs

**vhs-Lerntreff bietet niedrigschwlligen Zugang zu Grund- und Sprachbildung sowie zu digitalen Kompetenzen für Erwachsene**

Fünf örtliche Stiftungen haben durch ihre finanzielle Unterstützung die Fortsetzung des vhs-Lerntreffs der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. sichergestellt. „Mit dem vhs-Lerntreff bietet die Kreisvolkshochschule Vechta seit 2024 einen niedrigschwlligen Zugang zu Angeboten der Alphabetisierung und Grundbildung“, erläuterte Ralf Schopmans, Leiter der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. anlässlich eines Treffens mit Vertretern der Stiftungen im September 2025. „Es gibt viele Menschen, denen grundlegende Alltagskompetenzen fehlen. Ein Handy zu bedienen, einen Arztermin zu vereinbaren oder einen Behördenbrief zu verstehen, stellt für diese Menschen eine große Hürde im Alltag dar. Genau hier setzen die vhs-Lerntreffs an“, erläuterte Norbert Krümpelbeck, der die Organisation des Projektes übernommen hat. „Es geht darum, bildungsferne Zielgruppen anzusprechen, die über die herkömmlichen Komm-Strukturen nicht oder nur schwer erreichbar sind“, ergänzte Schopmans. Die Kurse sind für die Teilnehmenden kostenlos. Die Einrichtung der vhs-Lerntreffs wurde ein Jahr lang mit einer Anschubförderung des Deutschen Volkshochschul-Verbandes (DVV) und des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) finanziert. Doch nach Ablauf der Förderphase stand die Fortsetzung der Angebote auf der Kippe. „Wir sind dankbar, dass hier die örtlichen Stiftungen eingesprungen sind“, betonte Ralf Schopmans, und



Vertreter der Stiftungen und der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. tauschten sich über die Förderung von Projekten aus. Von links: Josef Kleier (Geschäftsführer Bürgerstiftung Vechta), Norbert Krümpelbeck (Projektleitung vhs-Lerntreff Kreisvolkshochschule Vechta e.V.), Konstantin Riemann (Geschäftsführer „Stiftung Eheleute Taphorn“), Dr. Christian Ruhe (Vorstandsmitglied der Familienstiftung Bernard Suding), Marco Tuve (Director/Leiter Vertriebsgebiet OLB), Dorothee Welker (Kuratoriumsvorsitzende „Mechtild und Günter Welker-Stiftung“), Ralf Schopmans (Leiter der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.), Dorthe Freese (Vorstandsmitglied der Familienstiftung Bernard Suding) und Sven Oesten (Filialleiter OLB).

erläuterte, wie schwer es sei, an finanzielle Mittel für diese Art von Kursen zu gelangen. Jede Stiftung hat einen Betrag in Höhe von 3.000 Euro für die finanzielle Unterstützung jeweils eines Lerntreffs zur Verfügung gestellt.

So hat die „OLB-Stiftung“ die Förderung des Lerntreffs „Alltagswissen für Menschen mit Handicap“ im Seniorenwohnheim des Andreaswerks e. V. übernommen. Die „Stiftung Eheleute-Taphorn“ fördert die Cafésurfer, ein Angebot, bei dem sich regelmäßig ältere Menschen treffen, um unter Anleitung ihre digitalen Kompetenzen zu erweitern. Die „Bürgerstiftung Vechta“ unterstützt einen Sprachkurs für Frauen aus der Ukraine und die „Mechtild und Günter Welker-Stiftung“ fördert einen Sprachkurs für Mütter mit Migrationshintergrund. So können die Frauen Deutsch lernen, während ihre Kin-

der die Schule oder den Kindergarten besuchen. Dieses Projekt läuft in Zusammenarbeit mit der Christophrusschule Vechta. „Die Mütter bringen ihre Kinder zur Schule und bleiben gleich für den Sprachkurs dort“, erklärt Norbert Krümpelbeck. Die „Familienstiftung Bernard Suding“ unterstützt einen Sprachkurs für neu angekommene Flüchtlinge, um ihnen erste Kenntnisse der deutschen Sprache und Kultur zu vermitteln.

„Die vhs-Lerntreffs sind ein offener informeller Lernort, der als Ergänzung zu klassischen Angeboten der

Grundbildung, Sprachbildung, Integration oder Digitalisierung dient“, erklärte Ralf Schopmans. Durch die Unterstützung der Stiftungen sei es möglich, Projekte und Bildungsangebote, die nicht von öffentlichen Stellen finanziert würden, für neue Zielgruppen zugänglich zu machen. „Wir machen das gerne und es ist gut angelegtes Geld für Projekte, die sonst gar nicht stattfinden würden“, fasste Marco Tuve, Director und Leiter Vertriebsgebiet bei der OLB, das Engagement aller Stiftungen zusammen.

## Wenn Mama nochmal die Schulbank drückt

Mütter mit Migrationshintergrund lernen in der Christophrusschule Vechta Deutsch



Ein offenes Ohr: Schulleiterin Sarah Stukenborg (3. von links) weiß, wie wichtig gute Deutschkenntnisse der Eltern sind.

**Die Kreisvolkshochschule und die Christophrusschule Vechta ermöglichen Müttern, unkompliziert Deutsch zu lernen. Das niedrigschwellige, offene Angebot findet im Rahmen des Lerntreffs statt und wird von der Welker-Stiftung aus Friesoythe finanziert.**

Verben konjugieren, Wochentage benennen, Tagesabläufe beschreiben, Singular und Plural bilden: Die Hausaufgaben der letzten Woche sind nicht zu unterschätzen. Aber die vier Mütter, die gemeinsam in der Christophrusschule Vechta Deutsch lernen, haben sie sorgfältig erledigt, lesen sie konzentriert vor und berichtigen sich gegenseitig, wenn sich ein Fehler eingeschlichen hat.



Die Frauen kommen aus Syrien, Rumänien, der Türkei und Bulgarien und verfügen über unterschiedlich gute Deutschkenntnisse, die vom Anfängerinnen- bis hin zum Fortgeschrittenen-Niveau B1 reichen. Was sie gemeinsam haben: Ihre Kinder besuchen die Christophorusschule und drücken die Schulbank, während sie nebenan in der Mensa Deutsch lernen.

Seit September 2025 wird der Deutschkurs in der Vechtaer Grundschule angeboten. Damit ermöglichen die Kreisvolkshochschule und die Christophorusschule Müttern aus anderen Ländern ganz unkompliziert die deutsche Sprache zu erlernen. Der Unterricht findet im Rahmen des „Lerntreffs“ statt – ein Projekt, mit dem die KVHS niedrigschwellige, offene Angebote schafft. Ziel ist es, das Lernen so unkompliziert und alltagstauglich wie möglich zu gestalten. Die Kurse im Rahmen des „Lerntreffs“ werden von regionalen Stiftungen finanziert. So hat sich die Welker-Stiftung aus Friesoythe dem Deutschkurs für Mütter mit Migrationsbiografie angenommen.

Eine Zielgruppe, die beim Deutschlernen oft das Nachsehen hat, weiß Maria Jäger, Leiterin des Fachbereichs Sprachen und Integration an der Kreisvolkshochschule Vechta. Im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) plant sie an der Kreisvolkshochschule die Integrationskurse, die mindestens 6 Monate dauern und in Vollzeit absolviert werden. „Aus Mangel an Betreuungsplätzen sind diese Kurse für Mütter mit kleinen Kindern aber kaum zu realisieren“, sagt sie. Daher sei der Bedarf an niedrigschwellingen Angeboten groß.

Für Eltern mit Migrationsgeschichte sei es enorm wichtig, sich gute Deutschkenntnisse anzueignen, bestätigt Sarah Stukenborg, Schulleiterin der Christophorusschule. Nicht nur die Hausaufgabenbetreuung und die elterliche Unterstützung beim Lernen für Klassenarbeiten, sondern auch der Austausch

zwischen Eltern und Lehrkräften etwa bei Elternsprechtagen seien die Basis für eine gute Schulbildung. Bei Sarah Stukenborg stießen die Projektinitiatoren daher auf ein offenes Ohr. Sie zögerte nicht und stellte rasch einen Raum zur Verfügung. „Als Schulgemeinschaft profitieren wir von dem Angebot“, sagt sie.

Vor allem aber ist der Kurs ein Gewinn für die Frauen. Da sie zuhause mit ihren Kindern neben ihrer Muttersprache auch Deutsch sprechen möchten, haben sie sich zum Ziel gesetzt, ihre Kenntnisse zu verbessern. Daniela Bragau aus Rumänien hat bereits einen Deutschkurs besucht und diesen mit der B1-Prüfung erfolgreich abgeschlossen. Damit verfügt sie über ein Fortgeschrittenenniveau. Den Kurs in der Christophorusschule macht sie, um das Gelernte aktiv und regelmäßig anzuwenden. Ihre Dozentin Sindi Fusha plant den Unterricht und die Hausaufgaben so, dass der individuelle Kenntnisstand der Teilnehmerinnen berücksichtigt wird. „Daniela gebe ich zum Beispiel mehr Hausaufgaben als den anderen Frauen, einfach weil sie ein höheres Sprachniveau hat“, erklärt Fusha. „Zu viele Hausaufgaben“, ergänzt Daniela Bragau lachend.

Das gemeinsame Lernen in der Christophorus-schule bringt die Mütter nicht nur weiter, sondern ist auch eine willkommene Abwechslung vom Alltag. „Wenn ich zuhause bleibe, vergesse ich alles, was ich schon gelernt habe“, sagt die Teilnehmerin Shila Issa aus Syrien.

**Weitere Mütter, die Deutsch lernen möchten, sind herzlich willkommen.  
Der Deutschunterricht findet dienstags und donnerstags jeweils von 8.15 Uhr bis 09.45 Uhr in der Mensa der Christophorusschule statt.**

**Eine Anmeldung ist nicht notwendig!**

# Für jedes Kind die passende Betreuung

**Ann-Kathrin Ferneding unterstützt  
die Kindertagespflege an der  
Kreisvolkshochschule Vechta**

Frischer Wind in der Kindertagespflege (KTP): Seit September 2025 unterstützt Ann-Kathrin Ferneding das KTP-Team der Kreisvolkshochschule Vechta. „Ich freue mich, die Kindertagespflege in Vechta und Visbek mitzustalten und den Kindertagespflegepersonen sowie Eltern beratend zur Seite zu stehen“, sagt die 33-Jährige aus Langförden. Zur Kindertagespflege gehören etwa Großtagespflegestellen, aber auch Tagesmütter und -väter, die zuhause betreuen. Das KTP-Team vermittelt, berät und qualifiziert Kindertagespflegepersonen in der Stadt Vechta und der Gemeinde Visbek.

Ann-Kathrin Ferneding hat Soziale Arbeit studiert und war neun Jahre lang beim Kinder- und Jugendamt Oldenburger Münsterland in Cloppenburg tätig. Dort hat sie sowohl im ambulanten als auch im präventiven Bereich gearbeitet und hat sich zum Beispiel in der sozialpädagogischen Familienhilfe, in Erziehungsbeistandschaften oder in Trennungs- und Scheidungsgruppen für Kinder engagiert.

Wie wichtig eine gute Kinderbetreuung ist, weiß die Mutter von zwei kleinen Kindern aus eigener Erfahrung. „Ich freue mich, gemeinsam mit den Eltern für jedes Kind die passende Betreuung zu finden.“





Kreisvolkshochschule  
Vechta e.V.

Besuchte einen von 476.000  
vhs-Kursen pro Jahr



**Die Volkshochschule  
Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

**Wir machen die Gesellschaft zukunftsfit.** Über 800 Volkshochschulen in Deutschland wecken Neugier auf die Zukunft. Kurse mit Weitblick bringen unser Land mit Warp-Antrieb voran. Auch wenn vieles noch in den Sternen steht.



# Gesellschaft



**Ulrike Ripke**

Tel.: 04441 / 93 778-35  
u.ripke@kvhs-vechta.de



**Caroline Tapphorn**

Tel.: 04441 / 93 778-23  
c.tapphorn@kvhs-vechta.de

## Themen, die bewegen

Der Umgang mit Künstlicher Intelligenz, Fragen zum Erb- oder Familienrecht, Vorträge zu psychologischen Themen, Tipps zur Plastikvermeidung in Ihrer Stadt, interkulturelle Trainings: Unser Kursangebot zum Schwerpunkt Gesellschaft umfasst Themen, die bewegen. In der Welt und direkt vor der Haustür.

Künstliche Intelligenz . . . . .	26
Digitales / EDV / IT . . . . .	28
Politik / Geld / Recht . . . . .	30
Kultur & Freizeit . . . . .	34
Nachhaltigkeit & Umweltschutz. . . . .	36



## Künstliche Intelligenz

**1001**



### Crashkurs: Künstliche Intelligenz für Einsteiger\*innen

In diesem praxisnahen Crashkurs erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihren Alltag erleichtern kann. Sie lernen Tools wie ChatGPT und ihre Funktionsweise sowie ihren datenschutzkonformen Einsatz kennen und entwickeln gemeinsam konkrete Ideen für den privaten und beruflichen Einsatz. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Bitte Laptop oder Tablet mitbringen.

**Leitung** Benjamin Möbus

**Termin** Montag, 16.02.2026,  
18:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 41,50 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

ter zu gestalten, etwa bei der Erstellung von Pressemitteilungen, Protokollen oder Lehrmaterialien. KI-Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte Laptop oder Tablet mitbringen.

**Leitung** Benjamin Möbus

**Termin** Montag, 16.02.2026,  
18:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 41,50 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

### Online-Kurs: KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird praxisnah gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

**1003**



### ChatGPT kompakt: Praxis- naher Einstieg und verantwor- tungsvolle Nutzung

In diesem praxisnahen Workshop entdecken Sie, wie Sie das Tool gezielt für Texte, kreative Ideen, Recherchen oder berufliche Aufgaben einsetzen können. Sie lernen, optimale Ergebnisse zu erzielen und KI verantwortungsvoll zu nutzen. Bitte Laptop oder Tablet mitbringen. Der Workshop richtet sich an Einsteiger\*innen; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Leitung** Benjamin Möbus

**Termin** Montag, 09.02.2026,  
18:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 25,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

## HIGHLIGHT

**1005**



### Erfolgreich Bewerben mit KI – Smarte Strategien für Vorstel- lungsgespräche

In diesem praxisnahen Workshop erfahren Sie, wie Sie generative KI wie Chat GPT bestmöglich für Ihren Bewerbungsprozess nutzen - beim Formulieren überzeugender Anschriften, bei der Darstellung Ihres Lebenslaufes und bei der gezielten Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche. Sie erarbeiten konkrete Strategien, um KI effektiv und datenschutzkonform für Ihre Bewerbung einzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte Laptop oder Tablet mitbringen.

**Leitung** Benjamin Möbus

**Termin** Montag, 23.02.2026,  
18:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 41,50 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1,  
49377 Vechta



**1006**



### Online-Kurs: KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

**Leitung** Robin Weniger

**Termin** Mittwoch, 21.01.2026,  
11:00 – 11:45 Uhr

**Gebühr** 20,00 €

**Ort** Online

**1007**



### Online-Kurs: KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

**Leitung** Robin Weniger

**Termin** Dienstag, 21.04.2026,  
17:30 – 18:15 Uhr

**Gebühr** 20,00 €

**Ort** Online

**1008**



### Online-Kurs: KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

**Voraussetzungen:** Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse

**Leitung** Robin Weniger

**Termin** Donnerstag, 19.02.2026,  
18:00 – 18:45 Uhr

**Gebühr** 20,00 €

**Ort** Online

## Weiter mit Bildung!

# Gefährliche Fiktionen: KI-basierte Deepfakes, der Angriff auf demokratisches Vertrauen und was wir dagegen tun können



KI-basierte Deepfakes verändern die Art und Weise, wie wir Bilder, Stimmen und Videos wahrnehmen – und sie stellen eine wachsende Herausforderung für das Vertrauen in Medien, Politik und gesellschaftliche Institutionen dar. Der Vortrag von unserem **KI-Experten Benjamin Möbus** bietet einen verständlichen Einstieg in die Grundlagen dieser Technologie und zeigt anhand anschaulicher Beispiele, wie täuschend echte, manipulierte Inhalte entstehen und warum sie zunehmend Einfluss auf öffentliche Debatten gewinnen. Ein Schwerpunkt liegt darauf, wie Deepfakes demokratische Prozesse unter Druck setzen können, etwa durch Desinformation, Betrug oder strategische Verunsicherung. Zugleich wird Benjamin Möbus auch positive Einsatzmöglichkeiten beleuchten, um eine ausgewogene Perspektive zu eröffnen. Und er wird er aufzeigen, wie Deepfakes erkannt werden

können, welche technischen Hilfsmittel existieren und welche praktischen Maßnahmen Menschen und Institutionen ergreifen können, um digitalen Täuschungsversuchen souveräner zu begegnen.

Im Anschluss besteht Raum für Fragen und für intensive Diskussionen zu den gesellschaftlichen, ethischen und politischen Auswirkungen von Deepfakes.

Geplant ist zudem ein **Workshop mit dem Titel „KI-basierte Deepfakes verstehen und entlarven – Praktische Medienkompetenz im KI-Zeitalter“**, der zeitnah nach dem Vortrag stattfinden wird und sich KI-basierten Deepfakes als Risiko für demokratische Öffentlichkeit widmet – schließlich haben sie das Potenzial, Vertrauen in Bilder, Videos und Personen gezielt zu untergraben.

Im Workshop wird dieses Thema praktisch aufgegriffen: Die Teilnehmenden lernen, manipulierte Inhalte zu erkennen, deren Wirkung zu verstehen und geeignete Prüfstrategien anzuwenden. Anhand authentischer Beispiele und realer Fälle werden typische Merkmale und Warnsignale analysiert. Zudem werden Online-Werkzeuge und aktuelle KI-Systeme vorgestellt, die bei der Überprüfung von Verdachtsfällen unterstützen können.

Ziel ist es, die eigene digitale Urteilsfähigkeit zu schärfen und konkrete Wege kennenzulernen, um Deepfakes wirksam zu entlarven und Manipulationen entgegenzutreten.

**Die Termine werden rechtzeitig auf der Website der KVHS und in den (sozialen) Medien bekannt gegeben.**



## Digitales / EDV / IT

**1050**



### Power-Point – richtig präsentieren

Präsentieren Sie noch oder überzeugen Sie schon? Lernen Sie, wie Sie ansprechende und überzeugende Präsentationen erstellen indem Sie Inhalte Folie für Folie visuell aufbereiten. Anhand praktischer Übungen erproben Sie das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus Word und Excel, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Voraussetzungen:** Windows Grundkenntnisse

**Leitung** Hans-Werner Bidder

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 02.06.2026, 3 Nachmittage, jeweils dienstags, 13:30 – 15:45 Uhr

**Gebühr** 78,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

Förderung über die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft möglich

**1051**

### Computer-Anfänger-Kurs Den Umgang mit der digitalen Welt erlernen

Keine Angst vor dem PC

Lernen Sie den Computer Schritt für Schritt kennen! In diesem Kurs entdecken Sie gemeinsam mit anderen Einsteiger/innen den sicheren Umgang mit Maus, Tastatur, Programmen, Dateien, Internet und E-Mail. In gemäßigtem Tempo und mit vielen Wiederholungen eignet sich der Kurs für Anfänger/innen, die ganz in Ruhe den Computer verstehen und zusammen mit Gleichgesinnten kennen lernen möchten.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Leitung** Hans-Werner Bidder

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 11.02.2026, 4 Nachmittage, jeweils mittwochs, 13:30 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 116,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

**1052**

### Word-Anfängerkurs: Start in die digitale Textwelt

Texte souverän gestalten mit Word Entdecken Sie die Welt der Textverarbeitung! In diesem Anfängerkurs lernen Sie Microsoft Word Schritt für Schritt kennen - vom Schreiben und Gestalten bis zum Formatieren und Prüfen Ihrer Texte. Ideal für alle, die Briefe, Dokumente oder kreative Texte professionell und einfach erstellen möchten.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Voraussetzungen:** Windows Grundkenntnisse

**Leitung** Hans-Werner Bidder

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 03.03.2026, 3 Nachmittage, jeweils dienstags, 13:30 – 15:45 Uhr

**Gebühr** 78,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

wie Sie Kontakte, Termine, Aufgaben und Ihren Kalender effizient organisieren. Im Kurs erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Outlook Ihnen hilft, Ihren Arbeitsalltag übersichtlich und stressfrei zu gestalten.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Voraussetzungen:** Windows Grundkenntnisse

**Leitung** Hans-Werner Bidder

**Termin** Beginn ist am Montag, 15.06.2026, 3 Nachmittage, jeweils montags, 13:30 – 15:45 Uhr

**Gebühr** 78,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

**1055**

### Excel für Anfänger: Start in die Welt der Tabellen

Daten im Griff mit Excel

Bringen Sie Ordnung in Ihre Daten mit Microsoft Excel! Lernen Sie Schritt für Schritt, Zahlen zu erfassen, zu berechnen und anschaulich darzustellen. Ob Haushaltsbuch, Vereinsfinanzen oder kleine Analysen - Excel hilft Ihnen, Informationen übersichtlich zu organisieren. Ideal für Einsteiger/-innen, die die Welt der Tabellenkalkulation entdecken möchten.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Voraussetzungen:** Grundkenntnisse Windows

**Leitung** Hans-Werner Bidder

**Termin** Beginn ist am Montag, 13.04.2026, 3 Nachmittage, jeweils montags, 13:30 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 104,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

**1053**

### Word-Aufbaukurs

Word Aufbaukurs: Vom Einzelbrief zur Serienpost

Lernen Sie, wie Sie mit der Seriendruck-Funktion in Word schnell und einfach Briefe an viele Empfänger versenden! In diesem Word-Aufbaukurs erstellen Sie Serienbriefe, Adressetiketten und Umschläge und üben den Einsatz von Formatvorlagen sowie Excel-Tabellen. Für alle, die Zeit sparen und professionell arbeiten möchten.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**Voraussetzungen:** Word-Grundlagen

**Leitung** Hans-Werner Bidder

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 05.05.2026, 3 Nachmittage, jeweils dienstags, 13:30 – 15:45 Uhr

**Gebühr** 78,00 €

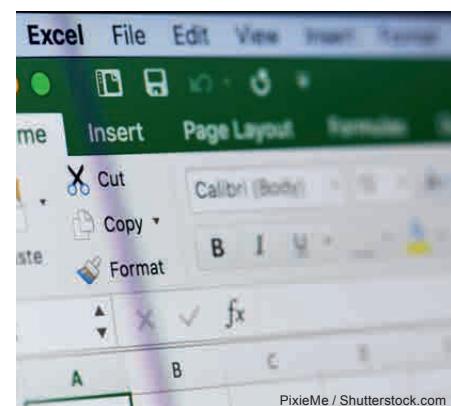
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

**1054**

### Outlook für Anfänger

Outlook neu entdecken!

Das Programm Outlook kann weit mehr als nur E-Mails verwalten. Lernen Sie,



# Gesellschaft



1056

## Excel-Aufbaukurs Formeln, Funktionen und Diagramme

Excel vertiefen - mehr aus Daten machen  
Vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse! Lernen Sie, Formeln und Funktionen gezielt einzusetzen, mit relativen und absoluten Zellbezügen zu rechnen und aussagekräftige Diagramme zu erstellen. Praktische Anwendungen wie Fahrtkostenabrech-

nungen zeigen, wie Sie Excel effizient für komplexe Berechnungen nutzen.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick  
**Voraussetzungen:** Excel-Grundlagen

**Leitung** Hans-Werner Bidder

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 21.05.2026, 3 Nachmittage, jeweils donnerstags, 13:30 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 104,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

1057

## MS Office- Paket: Word, Excel und Power-Point

In diesem Kurs geht es um alle wichtigen Grundlagen und nützlichen Funktionen der MS-Office-Programme. Der Schwerpunkt liegt auf Word und Excel, aber auch PowerPoint kommt nicht zu kurz.

KI im Büroalltag: Erfahre, wie du KI-Tools wie ChatGPT gezielt einsetzen kannst, um deine Arbeit mit Word und Excel noch effizienter zu gestalten.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick  
**Voraussetzungen:** Excel-Grundlagen

**Leitung** Janik Karpinsky

**Termin** Beginn ist am Montag, 12.01.2026, 2 Nachmittage, 14:00 – 17:15 Uhr

**Gebühr** 70,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

## HIGHLIGHT

1058

## Online-Kurs: Canva von A - Z: Designs, Videos und Social Media

Canva bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Inhalte für Social Media und Marketing. Dabei werden nicht nur die Grundlagen des Programms erklärt, sondern auch KI-gestützte Features eingesetzt, um Arbeitsabläufe zu optimieren. Zusätzlich wird ein strukturierter Social-Media-Plan erarbeitet, um Inhalte strategisch zu planen und effizient umzusetzen.

**Voraussetzungen:** Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse

**Leitung** Robin Weniger

**Termin** Samstag, 07.02.2026,  
9:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 130,00 €

**Ort** Online

*Neu bei der Visbeker Deern:  
Schlafen im Tiny House!*



Jetzt übernachten im  
gemütlichen Tiny House direkt  
bei der Visbeker Deern!

Genieße dein Frühstück vom  
Bäcker nebenan - oder vom  
reichhaltigen Hotelbuffet.



**Visbeker Deern - klein, fein & einfach besonders.**



*Visbeker Deern*

♦ HOTEL GARNI ♦

Rechterfelder Str. 11 49429 Visbek Tel. 044 45 - 986 911 00  
[www.visbeker-deern.de](http://www.visbeker-deern.de) [info@visbeker-deern](mailto:info@visbeker-deern)

**Weiter mit Bildung!**



# Gesellschaft

1059



## Online-Kurs: Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden

**Voraussetzungen:** Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse

**Leitung** Robin Weniger

**Termin** Mittwoch, 18.03.2026,  
17:30 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 39,00 €

**Ort** Online

Studio, Social Stream Ninja und dem Stream Deck Ihre Online-Präsentationen abwechslungsreich und klar strukturieren. Neben der Technik stehen auch Präsentationsmethoden und Ihr Auftritt vor der Kamera im Mittelpunkt. Einige Programme sind nur in Englisch verfügbar, daher sind Grundkenntnisse hilfreich.

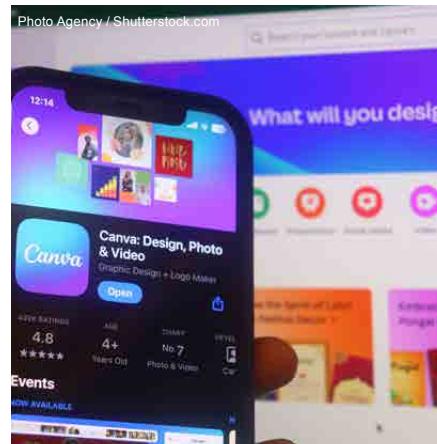
**Voraussetzungen:** Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse

**Leitung** Robin Weniger

**Termin** Donnerstag, 28.05.2026,  
14:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr** 39,00 €

**Ort** Online



1060



## Online-Kurs: Canva Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden

**Voraussetzungen:** Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse

**Leitung** Robin Weniger

**Termin** Mittwoch, 25.02.2026,  
17:45 – 20:00 Uhr

**Gebühr** 32,50 €

**Ort** Online

1062



## Online-Kurs: Canva-Workshop: Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten AI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

**Voraussetzungen:** Allgemeine Computer- und Internetkenntnisse

**Leitung** Robin Weniger

**Termin** Dienstag, 05.05.2026,  
17:30 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 39,00 €

**Ort** Online

1061



## Online-Kurs: Digitale Moderation & Präsentation für Fortgeschrittene

Professioneller moderieren in Online-Meetings: In diesem Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie mit Programmen wie OBS

# Politik / Geld / Recht

1100



## Erbrecht verstehen – sicher vorsorgen

Zentrale Themen des Erbrechts praxisnah erklärt: Was passiert, wenn kein Testament vorliegt? Welche Unterschiede gibt es zwischen gesetzlicher Erbfolge und letztwilligen Verfügungen? In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über Testamentsgestaltung, Erbschaftssteuer und Freibeträge. Der Kurs richtet sich an alle, die frühzeitig vorsorgen und rechtliche Stolperfallen vermeiden möchten.

**Leitung** Claudia Wiediger, Dennis Wiediger

**Termin** Donnerstag, 07.05.2026,  
19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 4,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

1101



## einfachElster – Ihre Steuererklärung einfach online

Sie beziehen eine Rente oder Pension und möchten Ihre Einkommensteuererklärung mit minimalem Aufwand selbst erledigen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit dem Online-Dienst einfachELSTER Ihre Steuererklärung einfach, sicher und kostenlos abgeben können. Neben einer Einführung in einfachElster lernen Sie, wie Sie das Portal Schritt für Schritt nutzen, eine Zugangsnummer anfordern und die Einkommenssteuererklärung erfolgreich übermitteln.

**Leitung** Philipp Mackerodt

**Termin** Montag, 09.02.2026  
16:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr** die Teilnahme ist kostenlos

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1,  
49377 Vechta



# WIR VERTRÉTEN SIE!

KOMPONENTE ANWÄLTE FÜR IHRE ANGEGENHEITEN.



**LENZE & FRERKER**  
NOTAR · FACHANWÄLTIN · RECHTSANWÄLTE



**MICHAEL SCHRUL**  
Rechtsanwalt  
Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Miet- und Wohnungseigentumsrecht

**MELANIE SCHMIDTKE**  
Rechtsanwältin | Verkehrsrecht  
Erbrecht | Medizinrecht

**DENNIS WIEDIGER**  
Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Arbeitsrecht  
Fachanwalt für Verkehrsrecht

**CLAUDIA WIEDIGER**  
Rechtsanwältin | Fachanwältin für Erbrecht  
Fachanwältin für Familienrecht

**CHRISTIAN JOHANNES**  
Rechtsanwalt | Bau- & Architektenrecht  
Fachanwalt für Arbeitsrecht

**WILLEHAD MIDDLEBECK**  
Rechtsanwalt | Versicherungsrecht  
Fachanwalt für Arbeitsrecht

**REINHARD GOTTHEKASKAMP**  
Rechtsanwalt | Fachanwalt für Familienrecht  
Fachanwalt für Verkehrsrecht

**CARSTEN SCHNIEDERS**  
Rechtsanwalt | Fachanwalt für Familienrecht  
Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht

**ULRICH FRERKER**  
Rechtsanwalt und Notar a.D.

# Werden Sie eine Bethel-Familie ...

**...und geben einem besonderen Kind ein neues und liebevolles Zuhause.**

Mit „Bethel im Norden“ verbinden viele Menschen einen Träger der Behindertenhilfe und der Wohnungslosenhilfe in Freistatt im Landkreis Diepholz. Die Kinder-, Jugend- und Familienhilfe von Bethel im Norden hat ihren Sitz in Diepholz. Und dort findet sich auch die Fachberatung für heilpädagogische Pflegestellen.

Die Idee dieser Fachberatung vor vielen Jahren war es, für Kinder mit einem feststehenden Behinderungsbild ein neues Zuhause im familiären Umfeld zu finden. Dabei tritt Bethel nicht in Konkurrenz zum Pflegekinderdienst des örtlichen Jugendamtes auf, vielmehr ist das Angebot eine wichtige Ergänzung für Kinder, die eine Pflegefamilie benötigen und über ein Behinderungsbild aus dem körperlichen, geistigen oder seelischen Spektrum verfügen. Familien, die über uns ein Kind in ihrer Familie aufnehmen wissen also, dass das Kind sowohl einen Beziehungsabbruch zur Ursprungsfamilie erlebt hat und

dann auch noch von Behinderung betroffen ist. Deshalb ist die intensive Fachberatung durch Bethel das prägende Element im Alltag unserer Pflegestellen.

Grundsätzlich ist die Eignung einer Familie, eines gleichgeschlechtlichen Paares oder einer alleinerziehenden Person davon abhängig, inwieweit sie bereit sind, sich mit dem Thema „soziale Elternschaft & Behinderung“ auseinanderzusetzen. Das Alter einer Person ist grundsätzlich kein Hinderungsgrund für die soziale Elternschaft, vielmehr kann das Alter ein Vermittlungshindernis sein, das es zu überwinden gilt.

Wir freuen uns darauf, Sie persönlich kennenzulernen. Der Infoabend bei der KVHS wäre ein erster Schritt, natürlich können Sie sich auch gerne individuell bei uns melden. Unter [www.bethel-im-norden.de](http://www.bethel-im-norden.de) finden Sie uns im Netz im Bereich der Jugendhilfe in der Region Diepholz.



Das Team der Fachberatung für heilpädagogische Pflegestellen bei Bethel im Norden: André Grabbe, Sascha Eigenbrodt, Claudia Winter, Jürgen Meyer (von links)

# Heilpädagogische Pflegefamilien

Bethel im Norden

## Wir eröffnen Perspektiven...



Wir suchen für den Bereich der Jugendhilfe

## Heilpädagogische Pflegefamilien

Weitere Informationen dazu finden  
Sie unter [www.bin-jugendhilfe.de](http://www.bin-jugendhilfe.de)

Kontakt: André Grabbe  
Tel.: 05441 97568-34  
E-Mail: [andre.grabbe@bethel.de](mailto:andre.grabbe@bethel.de)





1102

## Infoabend: Heilpädagogische Pflegefamilien gesucht

Die Einrichtung „Bethel im Norden“ vermittelt Kinder und Jugendliche mit Handicap in geeignete Pflegefamilien, wenn die leiblichen Eltern die Versorgung nicht (mehr) gewährleisten können. An diesem Abend informieren die Bethel-Fachberater André Grabbe und Sascha Eigenbrodt alle Interessierten über ihre Arbeit, geben Erfahrungen weiter und berichten aus dem Alltag der Pflegefamilien.

**Leitung** André Grabbe

**Termin** Donnerstag, 26.02.2026,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



1103

## Cybercrime: Wie wir uns schützen können

Cybercrime ist alltäglich. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Kriminelle im Internet vorgehen, um zum Beispiel an die Bankkonto-Daten ihrer Opfer zu gelangen. Sie lernen, wie Sie sich vor kriminellen Machenschaften schützen können - ohne gleich Smartphone und Co. zu verbannen.

**Leitung** Ingo Buß

**Termin** Dienstag, 14.04.2026,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 4,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

## Kultur & Freizeit

### HIGHLIGHT

1200



## Schachkurs für Einsteigerinnen und Wiedereinsteiger

Sie möchten Schach erlernen oder haben erste Züge ausprobiert und möchten nun Struktur ins Spiel bringen? In unserem Einsteigerkurs vermitteln wir Ihnen alle Grundlagen des Schachspiels in entspannter und leicht verständlicher Form. Sie lernen die Regeln kennen und entwickeln Taktik und Strategie. Der Kurs richtet sich an alle schachinteressierten Anfänger und Wiedereinsteiger.

**Leitung** Ralf Westerhoff

**Termin** Beginn ist am Montag,  
16.02.2026, 5 Abende,  
jeweils montags,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 55,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



1201



## Infoveranstaltung: Sportbootführerschein

Wir schaffen die nötige Transparenz zu dem angebotenen Kurs für den Erwerb der Sportbootführerscheine „See“ & „Binnen“: Es werden die Inhalte und

Geltungsbereiche der Befähigungsnachweise geschärft und wir schaffen eine Übersicht hinsichtlich der benötigten Unterrichtsmaterialien, Aufwände im Kontext der Prüfung sowie Möglichkeiten der praktischen Bootsausbildung.

Darüber hinaus rahmen wir weiterführende Schulungsmöglichkeiten für den Seefunk oder den Umgang mit Notsignalen. Abschließend schaffen wir einen



Überblick zum Angebot im segelsportlichen Bereich - vom Jollensegeln auf Binnengewässern bis hin zum angeleiteten Hochseetörn.

In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse, die Teilnahme kostenlos

**Voraussetzungen:** Mindestalter 16 Jahre

**Leitung** Thomas Verlinden

**Termin** Donnerstag, 05.02.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**1202**



## Sportbootführerschein „See und Binnen“

Anfängerkurs für die international anerkannten Sportbootführerscheine im Bereich der See- und Binnengewässer - es wird kein seemännisches Fachwissen vorausgesetzt. Im Kursverlauf werden wir uns mit Navigation, Seerecht, dem Wetter an der Küste und natürlich auch mit der praktischen Seemannschaft beschäftigen. Parallel zur theoretischen Ausbildung kann in einem Zusatzangebot auch die praktische Motorbootausbildung erfolgen. Am Ende des Kurses können die

Prüfungen zum Sportbootführerschein See und Binnen vor dem Deutschen Motor-Yacht-Verband (DMYV) abgelegt werden.

Ausführliche Informationen erhalten Sie am Wassersport-Informationsabend in Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse.

**Voraussetzungen:** Mindestalter 16 Jahre

**Leitung** Thomas Verlinden

**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
12.02.2026, 10 Termine,  
19:00 – 21:30 Uhr

**Gebühr** 320,00 €, zzgl. Prüfungsgebühr  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1,  
49377 Vechta

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



## Nachhaltigkeit & Umweltschutz

### HIGHLIGHT

1300



#### Umweltschutz meets Armutsbekämpfung: Ein Vortrag von Sana Mare e.V.

Seit 2020 kämpft der Verein Sana Mare e.V. gegen die Plastikflut in den Meeren – mit Cleanups und Umweltbildung in insgesamt neun Ländern. Teil des Engagements sind auch Social-Cleanups, die Umweltschutz und Armutsbekämpfung vereinen. Am „Welttag des Meeres“ gibt der Verein Einblicke in seine Mission, klärt über Fakten der Plastikkrise auf und erläutert, warum Cleanups und Umweltbildung ein wichtiges Instrument im Kampf gegen die Plastikflut sind – und gegen Armut. Der Vortrag gibt zudem einfache Tipps, um Plastik im Alltag zu reduzieren.

**Leitung** Rebekka Polster

**Termin** Montag, 08.06.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** die Teilnahme ist kostenlos  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1,  
49377 Vechta

DavideAngelini / Shutterstock.com



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

## Porträt Rebekka Polster



Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Achtsamkeit: das sind die Themen, die Rebekka Polster besonders am Herzen liegen. Ihre Sensibilisierung für Umweltthemen begann auf einer Reise nach Sri Lanka, wo sie die Problematik der Plastikverschmutzung hautnah erlebte. Seitdem engagiert sich die ausgebildete Bühnenbildnerin, die 1982 in Leipzig geboren wurde, sowohl freiberuflich als auch ehrenamtlich aktiv im Umweltschutz. Im Jahr 2021 verließ sie ihre langjährige Position als Betriebsleiterin eines Irish Pub & Clubs in Hamburg und zog der Liebe wegen nach Vechta, wo sie sich beruflich neu orientierte.

Neben ihrem intensiven Eigenstudium vertiefte sie ihre Kenntnisse durch ihre Vorstandssarbeit und den Bereich Umweltbildung in ihrem Verein Sana Mare e.V. Darüber hinaus bildete sie sich kontinuierlich weiter – unter anderem als Bildungsreferentin für nachhaltige Entwicklung, pflanzliche Ernährungsberaterin und als Yogatrainerin.

Die KVHS-Dozentin verbindet ihre Leidenschaft für Umweltbewusstsein mit einer ganzheitlichen Lebensweise, die Yoga und Achtsamkeit einschließt. In ihrer Tätigkeit als Yogatrainerin fördert sie nicht nur das körperliche und geistige Wohlbefinden, sondern sensibilisiert auch für nachhaltige Werte sowie einen respektvollen Umgang mit der Natur. Für sie ist die Verbindung von Umweltschutz und persönlicher Entwicklung ein zentrales Element einer modernen und verantwortungsvollen Lebensphilosophie.

Ihre kreative Herangehensweise an vielfältige Themen verdankt sie zum Teil auch ihrem ADHS, das sie nicht nur als Herausforderung, sondern als eine Quelle besonderer Stärke sieht. Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse möchten Sie gerne weitergeben und andere inspirieren. Für Rebekka steht fest: Eine bewusste Lebensweise im Einklang von Geist, Körper und Natur bereichert unser aller Leben.

Im Hauptberuf ist sie als regionale Mitarbeiterin der Landtagsabgeordneten Tanja Meyer tätig.

Weitere Kursangebote von Rebekka Polster finden Sie auf **Seite 58** und **Seite 97**.

# Die Filmrolle: Cineastische Leckerbissen im Vechtaer Kino

Deutsche Filme, europäische Leckerbissen, internationales Arthouse: In dieser 3-Monats-Filmreihe finden insbesondere Vechtas kulturinteressierte Bürger, Schüler und Studenten mit anspruchsvollerem Filmen aus dem Arthouse- und Filmkunst Bereich eine Heimat, die sonst im Programm keinen Platz gefunden hätten und/ oder außerhalb einer Reihe als Einzelfilm nicht den Break-Even Point erreicht hätten. Über 400 Filme, wurden seit Beginn der FILMROLLE 2013 in der Schauburg Cineworld Vechta aufgeführt. Thematisch eint sie, dass die Filmreihe das Beste aus deutschem und internationalem Arthouse und Filmkunst in Vechta auf die große Leinwand bringt. Der Clou: Durch das Quartalsprogramm kann man sich die Daten seine Lieblingsfilme bereits jetzt im persönlichen Kalender notieren und freihalten.

Auch in dieser Staffel wurde versucht, historische Stoffe, politische und gesellschaftliche Themen sowie Komödien und Thriller zu berücksichtigen, um damit relevante Inhalte anzusprechen und wichtige Themen in den Fokus zu rücken! Die Filmrolle wurde seit ihrer Gründung jährlich mit dem Filmprogrammpreis des Landes Niedersachsen (Nordmedia) ausgezeichnet und wird durch die Stadt Vechta unterstützt. Das Programm liegt im Kinofoyer, im Rathaus der Stadt sowie im Foyer des Landkreises aus. Neu ist, dass die Kreisvolkshochschule regelmäßig Filme präsentiert und durch eine Einführung und/ oder anschliessendes Filmgespräch Fachleute zu Wort kommen lässt – seien Sie gespannt, welcher Film und Thema wir in der neuen Staffel für Sie ausgewählt haben!

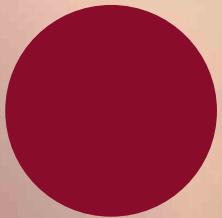




Kreisvolkshochschule  
Vechta e.V.



Besuchte 2020 einen  
Spanisch-Sprachkurs



# Die Volkshochschule **Manchmal beginnt alles mit einem einfachen „Hola“.**

Unsere Fremdsprachenkurse schenken mehr als Grammatik und Vokabeln: Sie geben Sicherheit, schaffen echte Begegnungen und sorgen dafür, dass Verständigung nicht an Landesgrenzen hält.



# Fremdsprachen



**Svetlana Abels**  
Tel.: 04441 / 93 778-14  
[s.abels@kvhs-vechta.de](mailto:s.abels@kvhs-vechta.de)



**Maria Jäger**  
Tel.: 04441 / 93 778-36  
[m.jaeger@kvhs-vechta.de](mailto:m.jaeger@kvhs-vechta.de)

## Mehr als Grammatik und Vokabeln

Es gibt viele Gründe, eine neue Sprache zu lernen. Aus Liebe. Um entspannter Urlaub zu machen. Oder um beruflich weiterzukommen. Neben den Klassikern wie Englisch, Französisch oder Spanisch bietet die Kreisvolkshochschule Vechta weitere Fremdsprachen an, darunter auch Exoten wie Latein für Fortgeschrittene.

<b>Englisch</b> .....	<b>42</b>
<b>Spanisch</b> .....	<b>43</b>
<b>Französisch</b> .....	<b>45</b>
<b>Russisch</b> .....	<b>46</b>
<b>Latein</b> .....	<b>47</b>
<b>Türkisch</b> .....	<b>47</b>



## SPRACHNIVEAU - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

	<b>Stufe A1</b>	<b>Stufe A2</b>	<b>Stufe B1</b>	<b>Stufe B2</b>
Hören	Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.	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.	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.	Ich kann in Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.
Lesen	Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Prospekten.	Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxe, 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 oder Krimis.
An Gesprächen teilnehmen	Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange spreche.	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 mich interessieren.	Ich kann mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist.
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 Meinung und Pläne erklären und begründen.	Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.
Schreiben	Ich kann eine kurze Postkarte, z. B. mit Feriengrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z. B. bei 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 verfassen.	Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.



# Sprachen lernen an der KVHS Vechta

## So finden Sie den richtigen Sprachkurs

Unsere Sprachkurse richten sich an die Zielgruppen Anfänger, Fortgeschrittene und Erfahrene. Als Basis für die Einordnung dient der „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen“ (GER) – ein internationaler Richtwert, in dem die Sprachniveaus festgelegt sind.

**Anfänger/innen A1, A2**

**Fortgeschrittene B1/B2**

**Erfahrene C1**

Einstufungstests bieten Ihnen weitere Orientierung auf dem Weg zum richtigen Kurs. Wir schicken Ihnen gerne Informationen zum gewünschten Sprachtest per E-Mail zu.

### Online, vor Ort oder hybrid: Hauptsache zusammen lernen

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, digital am Unterricht teilzunehmen – in reinen Onlinekursen oder in unseren Hybridkursen. So können Sie flexibel im Urlaub oder zuhause lernen. Kontaktieren Sie uns einfach, wenn Sie dazu Fragen haben.



**Unsere Onlinekurse erkennen Sie an diesem Symbol**



**Unsere Hybridkurse erkennen Sie an diesem Symbol**

### Kurs gefunden? Einfach anmelden

Sie können sich online über unsere Website, per E-Mail, telefonisch oder persönlich für den Kurs Ihrer Wahl anmelden. Anschließend erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail mit allen relevanten Informationen zu den Terminen und zur Bezahlung.

### Weitere Angebote aus dem Fachbereich Sprachen:



Roman Samborsky / Shutterstock.com

### Sprachprüfungen

Wer im Ausland studieren möchte oder einen Einbürgerungstest anstrebt, muss ein bestimmtes Sprachniveau nachweisen. Das geschieht durch internationale Sprachprüfungen. Die KVHS Vechta ist offizielles Prüfungszentrum für die Englischprüfung CAE, die Französischprüfung DELF und für die telc-Prüfung, die die Kenntnisse der deutschen Sprache abfragt.

#### Englisch: CAE

#### (Cambridge Advanced English)

Das Cambridge Sprachdiplom wird weltweit als Nachweis fortgeschrittener Englischkenntnisse geschätzt und anerkannt. Bei CAE wird ausschließlich das C1-Niveau geprüft – und damit ein Universitätsniveau. Die Cambridge-Prüfung findet jährlich im Frühjahr/Sommer an der KVHS Vechta statt.

#### Französisch: DELF

DELF scolaire richtet sich an Schülerinnen und Schüler und umfasst die Niveaustufen A2 bis B2. Die Prüfungen finden jährlich im Frühsommer an der KVHS Vechta statt.

#### Deutsch: telc-Prüfungen

Telc hat Deutsch-Prüfungen für verschiedene Zielgruppen im Angebot. Wir bie-

ten die so genannte Dual-Level-Prüfung für die Niveaus A2 und B1 an und damit skalierte Tests, die die Sprachkenntnisse auf zwei Kompetenzstufen bewerten. Die Prüfung richtet sich an Interessierte mit Deutschkenntnissen auf B1 Niveau (ab S. 86).

### Nur für Sie:

Sie haben eigene Ideen für einen Sprachkurs oder möchten eine besondere Sprache lernen? Sie haben sogar schon ein paar Mitstreiter? Hervorragend – dann organisieren wir alles weitere für Ihren persönlichen Wunschkurs bei uns an der KVHS.

### Firmenschulungen

Ob Deutschkurse für Mitarbeitende in Industrie und Produktion, Sprachschulungen für Pflegekräfte im Krankenhaus oder Business-English für den Vertrieb: Arbeitgeber profitieren von unseren Firmenschulungen, die wir individuell und bedarfsgerecht konzipieren. Wenn Sie Fragen zu unserem Angebot für Unternehmen oder zu Fördermöglichkeiten haben, berät Sie Ihre Ansprechpartnerin Maria Jäger gerne. Schreiben Sie einfach eine Mail an: [m.jaeger@kvhs-vechta.de](mailto:m.jaeger@kvhs-vechta.de)

## Englisch

### A1/A2 Niveau

## HIGHLIGHT

### 3001

#### Englisch für Anfänger/innen Niveau A1.1 - Kurs 1

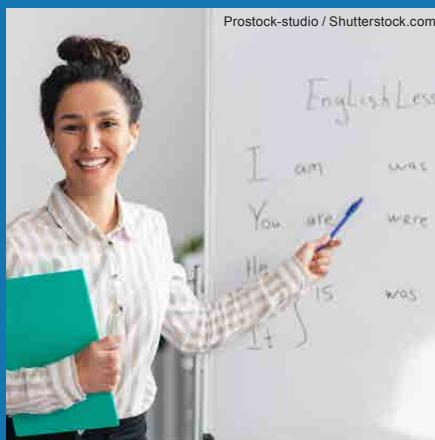


Ein Starterkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie die englische Sprache von Grund auf kennen.

**Bitte mitbringen:** Let's Enjoy English A1.1  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-501666-8

**Leitung** Sindi Fusha  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 14.01.2026, 10 Abende, jeweils mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 88,00 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

**Bitte mitbringen:** Let's Enjoy English A1.2 - Hybrid Edition allango  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-501651-4



### 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).

### 3003

#### Englisch für Anfänger/innen Niveau A1.2 - Folgekurs



Dieser Folgekurs richtet sich an Anfänger/innen mit rudimentären Vorkenntnissen aus einem bereits absolvierten Anfängerkurs oder aus der Schulzeit. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

**Leitung** Marita Nienaber  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 14.01.2026, 10 Abende, jeweils mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 110,00 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

### 3004

#### Englisch für Anfänger/innen Niveau A1.2 - Folgekurs



Dieser Folgekurs richtet sich an Anfänger/innen mit rudimentären Vorkenntnissen aus einem bereits absolvierten Anfängerkurs oder aus der Schulzeit. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

**Leitung** Marita Nienaber  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 08.04.2026, 10 Abende, 18:30 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 110,00 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

### 3007

#### Englisch für Fortgeschrittene Niveau A2.2



In diesem Englischkurs für Fortgeschrittene verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse und erweitern Ihren Wortschatz. Ideal für alle, die ihre Englischkenntnisse auf ein solides Niveau bringen möchten.

**Bitte mitbringen:** Das Lehrwerk wird noch bekanntgegeben

**Leitung** Marita Nienaber

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 04.12.2025, 10 Abende, 17:45 – 19:15 Uhr

**Gebühr** 88,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

### B1 Niveau



**Bitte mitbringen:** Das Lehrwerk wird noch bekanntgegeben

### 3022



#### Englisch für Fortgeschrittene Niveau B1.2 - Folgekurs



Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die ihre guten Englischkenntnisse auf das nächste Level heben möchten. Dieser Englischkurs ist ein Folgekurs - neue Teilnehmende sind aber herzlich willkommen.

**Leitung** Mareike Holthaus-Hövemann

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 13.01.2026, 10 Abende, jeweils dienstags, 19:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 98,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

### 3024



#### Englisch für Fortgeschrittene Niveau B1.2 - Folgekurs



Ein Kurs für geübte Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse weiter ausbauen möchten. Neue Kursteilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

**Leitung** Mareike Holthaus-Hövemann

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 08.01.2026, 10 Abende, 18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 98,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

## Weiter mit Bildung!

# Fremdsprachen



**3026**



## Englisch für Fortgeschrittenes Niveau B1.2 - Folgekurs



Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen (Niveau A2) aus einem früheren Kurs oder der Schulzeit. In diesem Kurs werden Sprachkenntnisse in Sprechen, Hören und Lesen vertieft. Dabei entdecken Sie Englisch als globale Sprache und erfahren Interessantes über verschiedene englischsprachige Länder. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

**Leitung** Annelie Bocklage

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 10.02.2026, 14 Termine, jeweils dienstags, 9:30 – 11:00 Uhr

**Gebühr** 124,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

fizkes / Shutterstock.com



## Conversation Groups

**3030**

Visual materials, listening texts, or articles serve as the basis for subsequent discussions.

**Leitung** Heidemarie Wagner

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 15.01.2026, 8 Abende, 20:00 – 21:30 Uhr

**Gebühr** 70,40 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

## Niveau B2/C1

**3031**

**Gebühr** 70,40 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

## Englisch für Erfahrene Niveau B2/C1



Improve your advanced language skills by reading, listening and talking about current topics concerning the English speaking world.

**Leitung** Annelie Bocklage

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 10.02.2026, 14 Termine, jeweils dienstags, 11:15 – 12:45 Uhr

**Gebühr** 124,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

# Spanisch

Sie möchten die spanische Sprache ganz neu lernen oder Ihre Spanischkenntnisse auf ein neues Niveau heben? Wir bieten Ihnen Kurse verschiedener Niveaustufen an - online, vor Ort oder hybrid.

**3101**



## Spanisch für Anfänger/innen Niveau A1.1 - Kurs 2, Folgekurs ab Lektion 3



Ein Spanischkurs für Anfänger/innen, die die Sprache neu erlernen möchten. Der Kurs startet mit Lektion 3.

**Bitte mitbringen:** Con gusto nuevo A1 Spanisch für Anfänger ISBN 978-3-12-514676-1

**Leitung** Montserrat García Yusta

**Termin** Beginn ist am Montag, 19.01.2026, 8 Abende, jeweils montags, 18:00 – 19:30 Uhr

## A1 Niveau



# HIGHLIGHT

**3102**



## Spanisch für Anfänger/innen Niveau A1.1 - Onlinekurs

Ein Spanischkurs für Anfänger/innen, die die Sprache neu erlernen möchten. Der Kurs findet nur online statt und ist als Kleingruppe konzipiert.

**Bitte mitbringen:** Con gusto nuevo A1 Klett Verlag

ISBN 978-3-12-514676-1

**Leitung** Sebastian Granara

**Termin** Beginn ist am Montag, 12.01.2026, 10 Abende, jeweils montags, 20:30 – 22:00 Uhr

**Gebühr** 110,00 €

**Ort** Online



This course aims to discuss various topics of interest chosen by the participants. You should have a good command of English, approximately at level B1/B2. The course offers participants the opportunity to improve their fluency through lively conversations in a friendly atmosphere.



## 3103

### Spanisch für Anfänger/innen Niveau A1.1 - Kurs 3

Ein Spanischkurs für Anfänger/innen, die die Sprache neu erlernen möchten. Es ist ein Folgekurs.

**Bitte mitbringen:** Con gusto nuevo A1  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-514676-1

**Leitung** Montserrat García Yusta  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
14.04.2026, 10 Abende,  
jeweils dienstags,  
19:45 – 21:15 Uhr  
**Gebühr** 88,00 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



nito / Shutterstock.com

## 3104



### Spanisch - Folgekurs Niveau A1.2



Ein Anfängerkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Folgekurs sind weitere Interessierte herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Con gusto nuevo A1  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-514676-1

**Leitung** Olga Ester Ruiz Diaz Adorno  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
05.02.2026, 10 Abende,  
jeweils donnerstags,  
18:30 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 88,00 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

20.01.2026, 8 Abende,  
jeweils dienstags,  
18:10 – 19:40 Uhr

**Gebühr** 70,40 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

### A1 Niveau



## 3112

### Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen Niveau A2.1 - Onlinekurs



Dieser Onlinekurs auf dem A2-Niveau richtet sich an Anfänger/innen mit Basiskenntnissen und an Wiedereinsteiger/innen, die über Grundkenntnisse etwa aus der Schulzeit verfügen. Der Kurs findet nur online statt.

**Bitte mitbringen:** Con gusto nuevo A2  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-514682-2

**Leitung** Sebastian Granara  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
15.01.2026, 10 Abende,  
jeweils donnerstags,  
20:30 – 22:00 Uhr  
**Gebühr** 110,00 €  
**Ort** Online

## 3111

### Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen Niveau A2.1 - Kurs 1



Ein Kurs für Anfänger/innen oder Wiedereinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

**Bitte mitbringen:** Con gusto nuevo A2  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-514682-2

**Leitung** Montserrat García Yusta  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,

## 3113



### Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen Niveau A2.1 - Kurs 2

Ein Folgekurs für Anfänger/innen oder Wiedereinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

**Bitte mitbringen:** Con gusto nuevo A2  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-514682-2

**Leitung** Montserrat García Yusta  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
14.04.2026, 10 Abende,  
jeweils dienstags,  
18:10 – 19:40 Uhr  
**Gebühr** 88,00 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

## 3114



### Spanisch für Anfänger/innen Niveau A2 - Folgekurs

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit Basiskenntnissen aus einem A1-Kurs und an Wiedereinsteiger/innen, die über Grundkenntnisse etwa aus der Schulzeit verfügen. In diesem Folgekurs sind neue Teilnehmende willkommen.

**Bitte mitbringen:** Con gusto nuevo A2  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-514682-2

**Weiter mit Bildung!**

# Fremdsprachen



**Leitung** Olga Ester Ruiz Diaz Adorno

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
10.02.2026, 10 Abende,  
jeweils dienstags,  
19:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 110,00 €, Die Kursgebühr wird  
gestaffelt: Bei 5 -6 Teilnehmenden  
120€ p.P. ab 7 Teilnehmenden 110€ p.P.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

## 3120

### Spanisch für Fortgeschrittene Niveau B1 - Folgekurs



Für Interessierte, die bereits solide Kenntnisse erworben haben und ihre Sprachfertigkeiten vertiefen möchten.

**Bitte mitbringen:** Con gusto nuevo B1  
Spanisch für Fortgeschrittene  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-514693-8

**Leitung** Olga Ester Ruiz Diaz Adorno

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
10.02.2026, 10 Abende,

jeweils dienstags,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 110,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

## B2/C1 Niveau

## 3230

### Französisch für Erfahrene Niveau B2/C1



Actualité et débats, civilisation et littérature: plongez dans la culture française! Des documents écrits, audio et vidéo serviront de base à la discussion, au travail de groupe, à l'approfondissement des compétences grammaticales et lexicales. Si vous avez déjà un solide niveau B1, ce cours est fait pour vous.

**Bitte mitbringen:** Das Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

**Leitung** Annelie Bocklage

**Termin** Beginn ist am Montag,  
09.02.2026, 14 Abende,  
jeweils montags,

18:15 – 19:45 Uhr

**Gebühr** 124,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

### Französisch

## 3210

### Französisch für Anfänger/innen Niveau A2.2 - Folgekurs



Für Anfänger/innen mit Grundkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen. Interessierte können vor Ort oder online teilnehmen. Weitere Interessierte sind in diesem Folgekurs willkommen.

**Bitte mitbringen:** Das Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

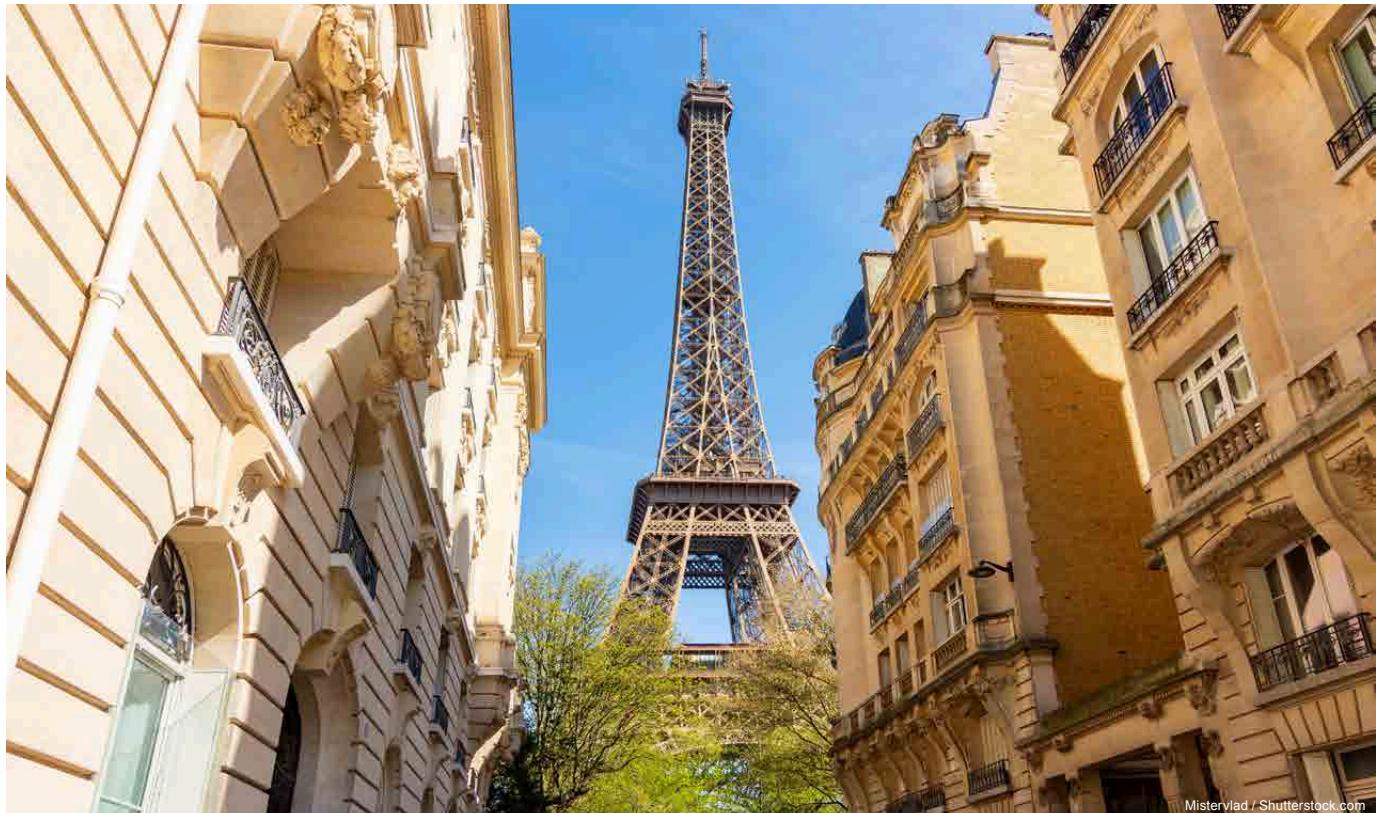
**Leitung** Annelie Bocklage

**Termin** Beginn ist am Montag,  
09.02.2026, 14 Abende,  
jeweils montags,

16:45 – 18:15 Uhr

**Gebühr** 124,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



Mister Vlad / Shutterstock.com



## Russisch

### Niveau A1



## HIGHLIGHT

**3400**



### Russisch für Anfänger/innen Niveau A1.1



Ein Starterkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der russischen Sprache und Kultur! Dieser Sprachkurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen der russischen Sprache und der kyrillischen Schrift zu erlernen. Der Kurs ist als Kleingruppe geplant. Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich die Kursgebühr.

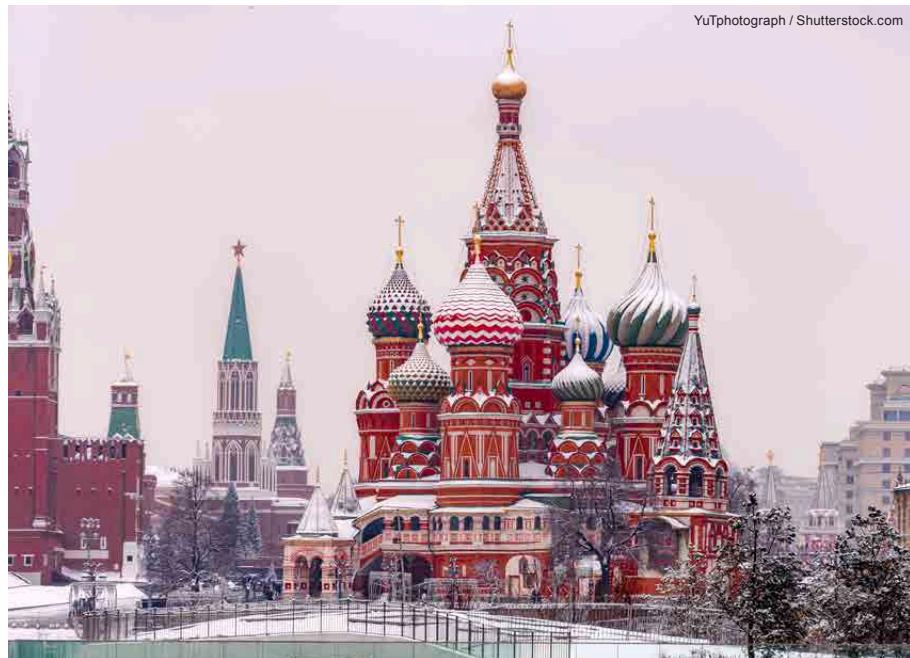
**Bitte mitbringen:** Jasno! neu A1-A2 -  
Hybride Ausgabe allango  
Russisch für Anfänger  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-527674-1

**Leitung** Daria Hülsemann

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
14.01.2026, 10 Abende,  
jeweils mittwochs,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 110,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



Sprache und Kultur! Dieser Sprachkurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen der russischen Sprache zu erlernen. Der Kurs ist als Kleingruppe geplant. Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich die Kursgebühr.

**Leitung** Daria Hülsemann

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
14.01.2026, 10 Abende,  
jeweils mittwochs,  
19:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 110,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 110,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**3403**



### Russisch für Anfänger/innen Niveau A1.2 - Folgekurs



Ein Folgekurs für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der russischen Sprache und Kultur! Dieser Sprachkurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen der russischen Sprache zu erlernen. Der Kurs ist als Kleingruppe geplant. Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich die Kursgebühr.

**Leitung** Daria Hülsemann

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
08.04.2026, 10 Abende,  
jeweils mittwochs,  
19:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 110,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

### Niveau A1



**Bitte mitbringen:** Jasno! neu A1-A2 -  
Hybride Ausgabe allango  
Russisch für Anfänger  
Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-527674-1

**3401**



### Russisch für Anfänger/innen Niveau A1.2 - Folgekurs



Ein Starterkurs für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der russischen

### 3402



### Russisch für Anfänger/innen Niveau A1.1 - Folgekurs

Ein Starterkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der russischen Sprache und Kultur! Dieser Sprachkurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen der russischen Sprache und der kyrillischen Schrift zu erlernen. Der Kurs ist als Kleingruppe geplant. Ab 7 Teilnehmenden reduziert sich die Kursgebühr.

**Leitung** Daria Hülsemann

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
08.04.2026, 10 Abende,  
jeweils mittwochs,

19:30 – 21:00 Uhr

**Bitte kaufen Sie erst das Buch, wenn feststeht, dass der Kurs beginnen kann!**



## Latein

**3510**



### Latein für Fortgeschrittene Kurze lateinische Texte



Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen der lateinischen Sprache. Das Thema lautet: „Sallust, coniuratio Catilinae. Krisen in Staat und Gesellschaft - damals und heute“

Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

**Leitung** Wolfgang Zapfe

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 08.01.2026, 10 Vormittage, jeweils donnerstags, 9:30 – 11:00 Uhr

**Gebühr** 80,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta



GIO\_L / Shutterstock.com

**3511**



### Latein für Fortgeschrittene Kurze lateinische Texte



Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen der lateinischen Sprache. Das Thema lautet: „Sallust, coniuratio

Catilinae. Krisen in Staat und Gesellschaft – damals und heute“

Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

**Leitung** Wolfgang Zapfe

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 09.04.2026, 10 Vormittage, jeweils donnerstags, 9:30 – 11:00 Uhr

**Gebühr** 80,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta



Mikolaj Niemczewski / Shutterstock.com

## Türkisch

**A1 Niveau**



### HIGHLIGHT



**3701**



### Türkisch für Anfänger Niveau A1.1 - Kleingruppe



Sie planen eine Reise in die Türkei oder interessieren sich für die Sprache? Dieser Türkischkurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Kursformat ist eine Kleingruppe (5-6 Teilnehmer). Ab 7 Teilnehmer vor Kursbeginn reduziert sich die Gebühr.

**Bitte mitbringen:** Kolay gelsin! neu A1-A2

Türkisch für Anfänger

Klett Verlag

ISBN 978-3-12-528561-3

**Leitung** Emine Aktas

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 04.02.2026, 10 Abende, jeweils mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr

**Gebühr** 120,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta



Kreisvolkshochschule  
Vechta e.V.

Besuchte 2023 den Kurs  
„Besser lesen lernen für Erwachsene“

Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

**Wir sorgen für Alphabetisierung.** Das Lesen schreibt die schönsten Geschichten und man kann es auch als Erwachsener noch lernen – gut für die ganze Familie.



# Familientreff



**Miriam Nost**

Tel.: 04441 / 93778-20  
familientreff@kvhs-vechta.de



**Katharina Wehage-Zittlau**

Tel.: 04441 / 93778-20  
familientreff@kvhs-vechta.de

## Abenteuer Familie

Ein Ort, wo Familien immer auf ein offenes Ohr für ihre Bedürfnisse, Sorgen und Wünsche stoßen: Der Familientreff der Kreisvolkshochschule Vechta steht (werdenden) Eltern und schwangeren Frauen, jungen Familien, Großeltern und Kindern in jedem Alter offen.

<b>Angebote für Eltern . . . . .</b>	<b>50</b>
<b>Angebote für Eltern und Kinder . . . . .</b>	<b>51</b>
Angebote zur Baby- und Kindermassage . . . . .	51
Lernen durch Spielen . . . . .	51
Eltern-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys . . . . .	52
Bewegungsangebote . . . . .	54
Säuglings- und Kinderschwimmen . . . . .	55
Musikangebote . . . . .	56
<b>Angebote für Kinder und Jugendliche . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>Kreativangebote . . . . .</b>	<b>58</b>



## Angebote für Eltern

# HIGHLIGHT

**4000**



### Säuglingspflegekurs Ein Angebot für Schwangere, werdende Väter, junge Eltern und Interessierte

Das Leben mit Ihrem Baby bringt neue Herausforderungen. Damit Sie gut vorbereitet sind, erhalten Sie praktische und theoretische Hilfestellung zu: Erstlingsausstattung, Säuglingspflege (Wickeln, Baden, Umgang), Ernährung (Stillen, Flaschenernährung), Rooming-in sowie Maßnahmen zur Vorbeugung des plötzlichen Kindstods

**Zielgruppe:** Schwangere und werdende Väter, junge Eltern und Interessierte

**Leitung** Nicole Festerling

**Termin** Donnerstag, 21.05.2026,  
19:00 – 21:30 Uhr

**Gebühr** 15,50 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



### Eine Bitte!

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

### Stillvorbereitungskurse in Vechta

Die Dozentin vermittelt Grundlagen für einen guten Stillstart: Vom ersten Anlegen über Stillpositionen bis hin zu Tipps bei Problemen und Ernährung in der Stillzeit. Ziel ist es, Schwierigkeiten vorzubeugen und Eltern in ihren Entscheidungen zu stärken - mit wertvollen Infos für einen entspannten Beginn der Stillzeit.

**Zielgruppe:** Schwangere

**4002**

### Stillvorbereitungskurs

**Leitung** Stephanie Triemer  
**Termin** Montag, 09.03.2026,

18:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 5,50 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**4003**

### Stillvorbereitungskurs

**Leitung** Stephanie Triemer  
**Termin** Montag, 08.06.2026,

18:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 5,50 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

### Die Welt der Montessori-Pädagogik und Aktions-tablets

In diesen Abendveranstaltungen lernen Teilnehmende die Montessori-Pädagogik und die Idee der Aktionstablets kennen. Diese flexibel gestaltbaren Tablets fördern Kinder ab einem Jahr individuell. Die Dozentin teilt ihre Praxiserfahrung aus Eltern-Kind-Gruppen und zeigt im zweiten Teil einfache Ideen zum direkten Mitnehmen.

**Bitte mitbringen:** Geld für Materialkosten 1€ - 5€

**4008**

**Gebühr** 18,50 €

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

**4009**



### Vechta

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Donnerstag, 05.03.2026,  
19:00 – 22:00 Uhr

**Gebühr** 18,50 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**4020**



### Onlinekurs – Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

**Leitung** Robin Weniger

**Termin** Dienstag, 28.04.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 32,50 €

**Ort** Online

MAYA LAB / Shutterstock.com





## Angebote für Eltern und Kinder

### Elterntreff

lich zu Hause. Bitte mitbringen: Verpflegung, Decke, Handtücher, Wickelutensilien, leichte Kleidung.

Der Elterntreff bietet eine entspannte, kinderfreundliche Umgebung zum Austausch. Teile Erfahrungen, erhalte neue Perspektiven und fachliche Tipps von unserer Dozentin (Still- und Laktationsberaterin, Gesundheits- und Krankenpflegerin). Knüpfe Kontakte und vernetze dich in einer offenen, unterstützenden Atmosphäre.

**Bitte mitbringen:** Verpflegung für Eltern und Kind, Wickelutensilien, Decke oder großes Handtuch

### 4100

#### Vechta

**Leitung** Isabell Herzog

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 21.01.2026, 5 Nachmittage, jeweils mittwochs, 14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr** 27,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

### 4101

#### Vechta

**Leitung** Isabell Herzog

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 04.03.2026, 5 Nachmittage, jeweils mittwochs, 14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr** 27,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

## Angebote zur Baby- und Kindermassage

### Baby- und Kinder-massage – Berührung mit Respekt®

Die Babymassage stärkt Bindung, Wohlbefinden und vermittelt Geborgenheit. Im Kurs lernen Eltern in kleiner Runde die Massagegriffe, die von der Kursleitung an einer Puppe gezeigt werden. Falls das Baby bereit ist, kann es direkt massiert werden. Die Massage erfolgt hauptsäch-

### 4110

#### Vechta

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 05.05.2026, 5 Vormittage, 10:45 – 12:15 Uhr

**Gebühr** 77,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

### 4115

#### Visbek

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Montag, 19.01.2026, 5 Vormittage, jeweils montags, 9:30 – 11:00 Uhr

**Gebühr** 77,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, 49429 Visbek

### 4120

#### Bakum

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 03.03.2026, 5 Nachmittage, 14:00 – 15:30 Uhr

**Gebühr** 77,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch

**Ort** Dachwerk im Rathaus, Kirchstraße 3, 49456 Bakum

## Lernen durch Spielen

### Lernen durch Spielen

#### Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 10 Monaten bis 2 Jahren

In diesen Kursen begleiten Eltern/ Bezugspersonen ihre Kinder beim Entdecken der Welt, ersten Schritten und Sinneserfahrungen. Eltern und Begleitpersonen erhalten spielerische Impulse zur Förderung der Wahrnehmung und Motorik. In kleiner Gruppe wechseln ruhige Angebote, Spiele und Lieder, die zum selbstständigen Tun und Lernen anregen.

### 4300

#### Vechta

## Für Eltern/Bezugspersonen mit Kindern von 10-18 Monaten

**Leitung** Melanie Nienaber

**Termin** Beginn ist am Freitag, 30.01.2026, 8 Vormittage, 8:45 – 10:15 Uhr

**Gebühr** 72,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

### 4301

#### Vechta

## Für Eltern/Bezugspersonen mit Kindern von 10-18 Monaten

**Leitung** Melanie Nienaber

**Termin** Beginn ist am Freitag, 17.04.2026, 8 Vormittage, 8:45 – 10:15 Uhr

**Gebühr** 72,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

### 4310

#### Visbek

## Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 10 Monaten bis 2 Jahren

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 03.02.2026, 10 Vormittage, jeweils dienstags, 8:45 – 10:15 Uhr

**Gebühr** 90,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, 49429 Visbek

### 4311

#### Visbek

## Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 10 Monaten bis 2 Jahren

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 28.04.2026, 10 Vormittage, 8:45 – 10:15 Uhr

**Gebühr** 90,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, 49429 Visbek



## Eltern-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys

Folgende Kurskonzepte bieten wir für variierende Geburtsmonate in unterschiedlichen Orten an.



### PEKiP® – Prager-Eltern-Kind-Programm (Vechta)



PEKiP® ist ein jahrzehntealtes, wissenschaftlich begleitetes Konzept zur entwicklungsfördernde Begleitung von Babys im ersten Lebensjahr. In einem angenehm warmen Raum können die Säuglinge unbekleidet und ungehindert Bewegung und Berührung erfahren. Eltern unterstützen die Bewegungsfreude ihrer Babys durch Anregungen und Spiele und gewinnen Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind. Die Gruppentreffen bieten zudem die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Ein Elternabend ist im ersten Kursblock enthalten, um Fragen rund um PEKiP® zu klären.

**Bitte mitbringen:** Verpflegung, Decke oder großes Handtuch, Wickelutensilien, mehrere Handtücher, leichte Kleidung für die Erwachsenen.

### Eltern-Kind-Gruppe (Vechta und Visbek)

Die Eltern-Kind-Gruppen in Visbek und Vechta begleiten Eltern und ihre Babys im ersten Lebensjahr und bieten Ideen und Impulse für den Alltag. Gemeinsame Sing- und Bewegungsspiele sowie gezielte Wahrnehmungs- und Bewegungsanregungen fördern die Entwicklung. Der Austausch mit anderen Eltern in ähnlicher Lebenssituation ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Treffen.



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

### Babys in Bewegung – Mit allen Sinnen (Bakum)

Babys erforschen und erobern die Welt durch Bewegung und Sinneswahrnehmungen. Ab dem ersten Tag sind sie aktiv,



neugierig und lernfähig. Diese Kurse fördern die körperliche und geistige Entwicklung gleichermaßen und geben Eltern die Möglichkeit, ihre Babys bei der Sammlung von Erfahrungen mit allen Sinnen zu unterstützen.

**Bitte mitbringen:** Verpflegung für Eltern und Kind, Decke oder großes Handtuch, Wickelutensilien, leichte Kleidung für die Erwachsenen.

**Rückfragen und Anmeldung im Familientreff der Kreisvolkshochschule e.V.**

Termine und viele weitere Infos zu unseren **PEKiP®-, Eltern-Kind- oder „Babys in Bewegung“-Gruppen** auf unserer Website!



## Zusätzliche Kursangebote, die bei Bedarf organisiert werden können

### Schlafworkshop

Dieser Workshop hilft Eltern, die kindlichen Reifeprozesse zu verstehen und zu unterstützen. Die Dozentin vermittelt Tipps zur Verbesserung der Schlafhygiene und gibt Hintergrundwissen, um das kindliche Verhalten besser zu verstehen und die Babys liebevoll bei ihrem Lernprozess zu begleiten.



### Babys verstehen von Geburt an: Die Dunstan-Methode für Eltern

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die fünf universellen Reflexlaute kennen, mit denen Neugeborene ihre Grundbedürfnisse mitteilen. Die Dunstan Babysprache ist einfach zu erlernen und ermöglicht Eltern, schnell und sicher auf die Bedürfnisse ihrer Babys zu reagieren.

### Vorträge und Informationsabende

Zu Leistungen während und nach der Schwangerschaft mit folgenden Themen:

- Mutterschutz
- Elterngeld
- Elternzeit
- Kindergeld
- Formalitäten
- Unterstützung bei der Antragstellung
- Verschiedene Themen rund um die Erziehung (Wutanfälle, Trennungsängste, Kinderzeichnungen)



Bei Interesse wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiterinnen des Familientreffs!



## Bewegungsangebote

### Miniturnen in Vechta

**Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 10 bis 24 Monaten**

Das Miniturnen bietet Kindern, die krabbeln oder laufen lernen, vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. Gemeinsam mit einer Bezugsperson erkunden sie Matten, Kästen und Bälle. Dabei werden Bindung und Eigenständigkeit gefördert. Eine Begleitperson pro Kind. Geschwisterkinder bitte separat anmelden.

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

### 4400

#### Am Vormittag – Für Eltern / Begleitpersonen mit Kindern von 10 bis 18 Monaten

**Leitung** Sandra Lupfer  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 04.02.2026, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 10:15 – 11:15 Uhr  
**Gebühr** 49,50 €  
**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta

### 4401

#### Am Vormittag – Für Eltern / Begleitpersonen mit Kindern von 10 bis 18 Monaten

**Leitung** Sandra Lupfer  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 29.04.2026, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 10:15 – 11:15 Uhr  
**Gebühr** 49,50 €  
**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta

### 4405

#### Am Nachmittag – Für Eltern / Begleitpersonen mit Kindern von 11 bis 18 Monaten

**Leitung** Nicole Festerling  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 21.01.2026, 10 Nachmittage, jeweils mittwochs, 16:00 – 16:45 Uhr

**Gebühr** 50,00 €  
**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta

### 4406

#### Am Nachmittag – Für Eltern / Begleitpersonen mit Kindern von 11 bis 18 Monaten

**Leitung** Nicole Festerling  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 08.04.2026, 10 Nachmittage, jeweils mittwochs, 16:00 – 16:45 Uhr  
**Gebühr** 50,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta

### 4412

#### Am Nachmittag – Für Eltern / Begleitpersonen mit Kindern von 12 bis 24 Monaten

**Leitung** Nicole Festerling  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 17.06.2026, 10 Nachmittage, jeweils mittwochs, 17:00 – 17:45 Uhr  
**Gebühr** 50,00 €  
**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta

### Eltern-Kind-Turnen in Vechta

**Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 1 bis 2 J., die bereits laufen können**

Beim Eltern-Kind-Turnen sammeln Kinder erste Bewegungserfahrungen mit Unterstützung einer Bezugsperson. Sie krabbeln, klettern und spielen mit Bällen, Tüchern und Parcours. Teilnahme ab Laufalter, pro Kind nur eine Begleitperson. Bequeme Kleidung und Barfuß oder Stopersocken empfohlen.

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

**Zielgruppe:** Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 1 bis 2 Jahren, die bereits laufen können

### 4415

#### Vechta

**Leitung** Melanie Nienaber  
**Termin** Beginn ist am Montag, 09.02.2026, 8 Nachmittage, jeweils montags, 16:45 – 17:45 Uhr  
**Gebühr** 49,50 €  
**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta

### 4416

#### Vechta

**Leitung** Melanie Nienaber  
**Termin** Beginn ist am Montag, 13.04.2026, 8 Nachmittage, jeweils montags, 16:45 – 17:45 Uhr  
**Gebühr** 49,50 €  
**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta



## Schwimmen macht stark, fit und gibt Selbstvertrauen!

Ob im Schwimmbad, am Badesee oder im Strandurlaub: Kinder lieben es, im Wasser zu plantschen und zu schwimmen. Damit sich Kinder sicher im und am Wasser bewegen können, sollten sie so früh wie möglich mit dem nassen Element in Berührung kommen. Schon Säuglinge können spielerisch und geschützt ans Wasser gewöhnt werden. Für ältere Kinder gilt es, Schwimmtechniken und Baderegeln zu erlernen – nicht nur als reine Vorsichtsmaßnahme, sondern auch um ihre Unabhängigkeit zu unterstützen und ihre Selbstständigkeit zu stärken.

Je nach Alter und Entwicklungsstand gibt es für Kinder unterschiedliche Angebote.

### Säuglings- und Kinderschwimmen

Beim Säuglingsschwimmen werden Babys spielerisch ans Wasser gewöhnt und entwickeln eine positive Beziehung dazu. Die Eltern-Kind-Bindung wird gestärkt, die kindliche Entwicklung gefördert. Lieder, Haltetechniken und der Kontakt zu Gleichaltrigen runden das Angebot ab. Pro Termin kann eine Bezugsperson teilnehmen.



### Kleinkinderschwimmen

In diesen Kursen entdecken Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren mit ihren Eltern spielerisch das Element Wasser. Bewegungsfreude, Haltetechniken und Lieder fördern die Entwicklung und stärken die Eltern-Kind-Bindung. Der Kontakt zu Gleichaltrigen unterstützt soziale Fähigkeiten. Pro Termin kann eine Bezugsperson teilnehmen

### Seepferdchen-Kurse

Diese Schwimmkurse richten sich an Kinder ab 4 Jahren: In Anfängerkursen wird das Seepferdchen-Abzeichen angestrebt, mit Fokus auf Gleiten, Tauchen und erste Schwimmbewegungen. Fortgeschrittene erweitern ihre Technik und können Seepferdchen oder Bronze erwerben. Die erfahrene Kursleitung sorgt für Sicherheit und Spaß. Termine: mittwochs und freitags.



### Bronze-Kurse

Ein Schwimmkurs für Kinder ab 4 Jahren, die bereits schwimmen können. Das Seepferdchen-Abzeichen ist keine Voraussetzung. Unter Anleitung einer ausgebildeten Schwimmtrainierin verbessern Kinder ihre Ausdauer und erlernen verschiedene Schwimmtechniken. Die Anforderungen des Schwimmabzeichen Bronze werden vermittelt.

Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung für das Bronzeabzeichen abzulegen. Aufgrund der unterschiedlichen Lern- und Leistungsfähigkeit besteht jedoch keine Garantie, dass das Kind die Prüfung am Ende des Kurses besteht. Die Anwesenheit der Eltern ist nicht vorgesehen.



Termine und viele weitere Infos zu unseren Schwimmkursen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung auf unserer Website!





## Musikangebote

### MusiKüsschen



### Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 6 Monaten bis 2 Jahren

Diese Musikgruppen richten sich an Eltern mit Kindern, die gemeinsam Musik erleben möchten. Durch Singen, Bewegungs- und Fingerspiele mit und ohne Material wird Musik spielerisch erfahrbar. Die Erwachsenen lernen, Musik gezielt im Alltag einzusetzen. Musik fördert Entwicklung, Bindung und nonverbale Kommunikation.

## HIGHLIGHT

### 4600



### Vechta

**Leitung** Regina Janßen

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 11.03.2026, 8 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:45 – 9:30 Uhr

**Gebühr** 39,50 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta



### 4601



### Vechta

**Leitung** Regina Janßen

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 27.05.2026, 8 Vormittage, 8:45 – 9:30 Uhr

**Gebühr** 39,50 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

### 4605

### Bakum

**Leitung** Regina Janßen

**Termin** Beginn ist am Montag, 09.02.2026, 8 Vormittage, 8:45 – 9:30 Uhr

**Gebühr** 39,50 €

**Ort** Dachwerk im Rathaus, Kirchstraße 3, 49456 Bakum

### 4606

### Bakum

**Leitung** Regina Janßen

**Termin** Beginn ist am Montag, 04.05.2026, 8 Vormittage, jeweils montags, 8:45 – 9:30 Uhr

**Gebühr** 39,50 €

**Ort** Dachwerk im Rathaus, Kirchstraße 3, 49456 Bakum

### Wir machen Musik – Alle Kinder sind musikalisch!

### Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 6 Monaten bis 3 Jahre

Singen, Musizieren und Bewegen fördern die musikalische Entwicklung und stärken die Eltern-Kind-Bindung. Ohne Leistungsdruck entdecken Kinder ihre Stimme, Körperbewusstsein und Freude an Musik. Die Kurse bieten alltagsnahe Anregungen. Die Dozentin bringt fundierte musikalische und pädagogische Erfahrung in die Gestaltung ein.

### 4610



### Visbek

### Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 6 bis 18 Monaten

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 25.02.2026, 10 Vormittage, 10:30 – 12:00 Uhr

**Gebühr** 90,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, 49429 Visbek

### 4611



### Visbek

### Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 6 bis 18 Monaten

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 20.05.2026, 10 Vormittage, 10:30 – 12:00 Uhr

**Gebühr** 90,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, 49429 Visbek

### 4630



### Visbek

### Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 18 Monaten bis 3 Jahren

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 13.01.2026, 10 Nachmittage, jeweils dienstags, 15:00 – 15:45 Uhr

**Gebühr** 45,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, 49429 Visbek

### 4631



### Visbek

### Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 18 Monaten bis 3 Jahren

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 13.01.2026, 10 Nachmittage, jeweils dienstags, 16:00 – 16:45 Uhr

**Gebühr** 45,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, 49429 Visbek

### 4632



### Visbek

### Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 18 Monaten bis 3 Jahren

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 13.01.2026, 10 Nachmittage, 17:00 – 17:45 Uhr



**Gebühr** 45,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie,  
Bremer Tor 6, 49429 Visbek

**4634**



**Visbek**

**Für Eltern/Begleitpersonen  
mit Kindern von 18 Monaten  
bis 3 Jahren**

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
14.01.2026, 10 Nachmittage,  
15:00 – 15:45 Uhr

**Gebühr** 45,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie,  
Bremer Tor 6, 49429 Visbek

**4635**



**Visbek**

**Für Eltern/Begleitpersonen  
mit Kindern von 18 Monaten  
bis 3 Jahren**

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
14.01.2026, 10 Nachmittage,  
16:00 – 16:45 Uhr

**Gebühr** 45,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie,  
Bremer Tor 6, 49429 Visbek

14.01.2026, 10 Nachmittage,  
17:00 – 17:45 Uhr

**Gebühr** 45,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie,  
Bremer Tor 6, 49429 Visbek

**4640**



**Visbek**

**Für Eltern/Begleitpersonen  
mit Kindern von 18 Monaten  
bis 3 Jahren**

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
14.04.2026, 10 Nachmittage,  
15:00 – 15:45 Uhr

**Gebühr** 45,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie,  
Bremer Tor 6, 49429 Visbek

## Weiter mit Bildung!

**4636**



**Visbek**

**Für Eltern/Begleitpersonen  
mit Kindern von 18 Monaten  
bis 3 Jahren**

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Beginn ist am Mittwoch,

Weitere Kurse „Wir machen Musik“  
finden Sie auf unserer Homepage.

**ANTON EIKEN**

Bauunternehmen GmbH & Co. KG

*Wir bauen für Sie!*



Bergweg 1 · 49393 Lohne



Telefon: 04442-801720



E-Mail: [info@eiken-bau.de](mailto:info@eiken-bau.de)  
Web: [www.eiken-bau.de](http://www.eiken-bau.de)





## Angebote für Kinder und Jugendliche

### HIGHLIGHT

4805

#### Entspannung für Kinder in Bakum Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

In diesen Kursen lernen die Kinder unter fachlicher Anleitung durch Fantasiereisen, Yoga, Meditation, Atemübungen und Bewegungsspiele, ihre innere Balance zu finden und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Die vielfältigen Aktivitäten fördern die Entspannung, Kreativität und das Körperbewusstsein der Kinder in einer sicheren und unterstützenden Umgebung.

**Bitte mitbringen:** Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

4810

#### Bakum

**Leitung** Tatjana Stremel  
**Termin** Beginn ist am Dienstag, 10.02.2026, 6 Nachmittage, jeweils dienstags, 15:45 – 16:45 Uhr  
**Gebühr** 35,00 €  
**Ort** Dachwerk im Rathaus, Kirchstraße 3, 49456 Bakum

4811

#### Bakum

**Leitung** Tatjana Stremel  
**Termin** Beginn ist am Dienstag, 14.04.2026, 6 Nachmittage, jeweils dienstags, 15:45 – 16:45 Uhr  
**Gebühr** 35,00 €  
**Ort** Dachwerk im Rathaus, Kirchstraße 3, 49456 Bakum

4820

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

Dieser Kurs bereitet angehende Babysitter praxisnah auf ihre Aufgabe vor. Inhalte: Rolle und Verantwortung, Wickeln & Tragen (mit Puppe), Erste Hilfe am Kind, Beruhigungsstrategien und kreative Beschäftigungsideen. Zum Abschluss gibt es eine Teilnahmebescheinigung.  
**Bitte mitbringen:** Schreibmaterialien, Babypuppe (falls vorhanden)

Monkey Business Images / Shutterstock.com



Ist die Mindestteilnehmeranzahl

5 Tage vor Kursbeginn nicht erreicht, müssen wir den Kurs leider absagen.

!!! Melden Sie sich rechtzeitig an !!!

**Zielgruppe:** Kinder und Jugendliche ab der 6. Klasse

**Leitung** Erika Ellers

**Termin** Dienstag, 24.03.2026, 9:00 – 12:30 Uhr

Mittwoch, 25.03.2026, 9:00 – 12:30 Uhr

**Gebühr** 39,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

## Kreativangebote

#### Eltern-Kind-Kurs Acryl-Pouring: Flow und Farbe

Acryl-Pouring: Wenn bunte Farben auf die Leinwand treffen und sie wild durcheinander fließen. Es entstehen spannende Muster, Farbwirbel und echte Unikate. Jedes Bild sieht anders aus und ist ein kleines Kunstwerk. Einfach ausprobieren, staunen und Spaß haben!

**Zielgruppe:** Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

4902

#### Vechta

#### Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern ab 3 Jahren

**Leitung** Florinda und Fjolla Mucaj

**Termin** Samstag, 14.03.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr** 24,00 €, zzgl. 13 € für Material, Schutzkleidung, Snacks und Getränke

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

4903

#### Visbek

#### Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern ab 3 Jahren

**Leitung** Florinda und Fjolla Mucaj

**Termin** Samstag, 23.05.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr** 24,00 €, zzgl. 13 € für Material, Schutzkleidung, Snacks und Getränke

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



## HIGHLIGHT

### Eltern-Kind-Kurs 3D Frühlingsbilder gestalten

Hier erwacht der Frühling auf der Leinwand! In diesem Eltern-Kind-Kurs erschafft ihr euer ganz eigenes 3D-Frühlingskunstwerk, mit Farbe, Struktur und Fantasie. Am Ende nehmt ihr nicht nur euer farbenfrohes Frühlingsbild mit nach Hause, sondern auch schöne gemeinsame Erinnerungen.

**4905**

**Vechta**  
**Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern ab 3 Jahren**

**Leitung** Florinda und Fjolla Mucaj  
**Termin** Freitag, 24.04.2026,

16:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr** 24,00 €, zzgl. 13 € für Material, Schutzkleidung, Snacks und Getränke

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

Ruslan Huzau / Shutterstock.com



**4906**



**Visbek**  
**Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern ab 3 Jahren**

**Leitung** Florinda und Fjolla Mucaj  
**Termin** Freitag, 10.04.2026,

16:00 – 17:30 Uhr

**Gebühr** 24,00 €, zzgl. 13 € für Material, Schutzkleidung, Snacks und Getränke

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

epiximages / Shutterstock.com



### Kreatives Nähen Für Kinder ab 10 Jahren

**4911**



**Vechta**

**Leitung** Maria Eilermann

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 22.04.2026, 10 Nachmittage, jeweils mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr** 77,00 €, zzgl. Materialkosten

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

Unsere Kursangebote erscheinen regelmäßig in der Tages- und Wochenpresse.

Bitte achten Sie auf die entsprechenden Veröffentlichungen.

**4910**



**Vechta**

**Leitung** Maria Eilermann

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 21.01.2026, 10 Nachmittage, jeweils mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr

**Gebühr** 77,00 €, zzgl. Materialkosten

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta



Kreisvolkshochschule  
Vechta e.V.

Absolvierte 2016 den Kurs  
„Schweißen live“



Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

**Wir bilden Fachkräfte weiter.** An der Volkshochschule finden Menschen den zündenden Funken für ihre individuelle berufliche Entwicklung. So bekämpfen wir den Arbeits- und Fachkräftemangel.



# Grundbildung / Schulabschlüsse



**Ulrike Ripke**

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



**Tanja Höhle**

Tel.: 04442 / 93708-14  
t.hoehle@kvhs-vechta.de

## Schule – nur ganz anders

Bei uns bekommen Jugendliche und junge Erwachsene die Chance, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen – indem sie ihren Schulabschluss machen und so den Grundstein für ihre berufliche Zukunft legen.



# Grundbildung / Schulabschlüsse

**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, Physik 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 2027 vor der Landesschulbehörde Osnabrück abgelegt. Voraussetzung: Die Schulpflicht wurde bereits erfüllt.

Gesamtkosten 750,00 €  
(in Raten zahlbar).

Weitere Informationen:  
Tanja Höhle Tel.: 04442/93708-14

Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung für einen Eignungstest mit Bewerbungsschreiben, Lebenslauf & Zeugniskopien!  
**Zwei zentrale Einstufungstests finden am 10.02.26 und 12.02.26 jeweils um 9.00 Uhr statt!**

**Leitung** Tanja Höhle  
**Termin** Beginn ist am Mi., 19.08.2026,  
Mo. - Fr. 08:00 - 13:00 Uhr  
**Gebühr** 750,00 €  
**Ort** Lohne, Kreisvolkshochschule,  
Lindenstraße 49



- **Zimmerei**
- **Sägerei**
- **Innenausbau und Fachwerk**
- **Altbausanierung**



**Tel. 0 44 42 / 41 94**  
**Südlohner Weg 10**  
**49393 Lohne**



**Wir zimmern**  


---

  
**mit Hand und Verstand**

# Deutsch lernen:

## [vhs-lernportal.de / Deutsch](https://vhs-lernportal.de/Deutsch)

kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Kreisvolkshochschule  
Vechta e.V.

Besuchte 2021 den Kurs  
„Social Media für  
Seniorinnen und Senioren“



# Die Volkshochschule **Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**

**Wir bilden die digitale Gesellschaft.** Denn wir nehmen die Angst vor Bits und Bytes, Chips und KI. Stattdessen machen wir Lust auf die digitale Zukunft. Egal, ob sie im Metaversum oder bei Oma Ilse stattfindet.



# Arbeit / Beruf / Digitales

## Träume zum Greifen nah

Verwirklichen Sie Ihre beruflichen Träume – mit unseren Weiterbildungen und Qualifizierungsangeboten für Kindertageseinrichtungen, für die Kindertagespflege und für weitere Branchen insbesondere aus dem Bildungs- und Gesundheitswesen.

Pädagogik .....	66
vhsConcept .....	66
Fortbildungen nur für Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek .....	69
Aufbauqualifizierung für Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Vechta .....	70
Wirtschaft .....	72
Gesundheit .....	72
Fortbildungen für Medizinische/ Zahnmedizinische Fachangestellte .....	77



**Katharina Wehage-Zittlau,  
Miriam Nost**

Tel.: 04441 / 93 778-20  
familientreff@kvhs-vechta.de



**Miriam Nost**  
Tel.: 04441 / 93 778-20  
m.nost@kvhs-vechta.de



vhsConcept ist ein Verband von 57 Volkshochschulen in Niedersachsen. Gemeinsam entwickeln und bieten wir nach festgelegten Qualitätsstandards landesweit Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales an. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie einen qualifizierten Nachweis oder bei prüfungsbezogenen Lehrgängen ein Zertifikat von „vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.“.

Zum Fortbildungsangebot gehören u.a. folgende Lehrgänge:

- Fachkraft Kleinstkind-pädagogik
- Pädagogische Mitarbeiter/in in der Grundschule
- Systemische Beratung

**Nächere Informationen über diese und weitere Lehrgänge erhalten Sie in den KVHS-Geschäftsstellen unter Telefon: 0 44 41 / 93 778 - 0.**

## Pädagogik

**6002**



### Praximentoring – Grundqualifizierung

Praximentoring

Die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden wird als Praximentoring bezeichnet und wird in den bundesweiten Diskussionen über die Qualität der Fachkräfteausbildung immer wieder als wesentliches Qualitätsmerkmal einer berufsqualifizierenden Ausbildung genannt. Durch ihre Anleitung, Beratung und Unterstützung leisten Praximentorinnen und Praximentoren in Kindertageseinrichtungen einen wesentlichen Beitrag zu der Entwicklung der Persönlichkeit und der Professionalität der Auszubildenden. Ein konzeptuell verankertes Praximentoring stärkt nicht nur die Ausbildungsqualität und das berufliche Selbstverständnis der Auszubildenden, sondern letztlich auch die Qualität der Arbeit in Kindertageseinrichtungen. Neben der Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden umfasst das Praximentoring im weiteren Sinne auch übergeordnete Aufgaben der Organisation, Weiterentwicklung und Verankerung z.B. im Team und in der Konzeption.

Die Module im Überblick

Die folgenden Module der Grundqualifizierung beziehen sich auf die zentralen Aufgaben und Anforderungen des Anleitens, Beratens und Unterstützens der Auszubildenden und bauen inhaltlich aufeinander auf. Für eine erfolgreiche Teilnahme an der Grundqualifizierung sind

zusätzlich zur Präsenzzeit von 48 UE weitere Übungs- und Selbstlernphasen der Teilnehmenden vorgesehen. Dazu gehören individuelle sowie kollegiale Reflexionsphasen in der eigenen Einrichtung.

- **Modul 1**  
8 UE  
Identität als Praximentorin / Praximentor entwickeln
- **Modul 2**  
8 UE  
Praktische Ausbildung planen und begleiten
- **Modul 3**  
8 UE  
Auszubildende in der pädagogischen Arbeit beobachten und beurteilen
- **Modul 4**  
12 UE  
Auszubildende beraten
- **Modul 5**  
12 UE  
Mit Auszubildenden reflektieren

Angelehnt an das Curriculum des Niedersächsischen Kultusministeriums. Mit erweiterter Zielgruppe auf Pädagogische Fachkräfte der Jugendhilfe.  
In Kooperation mit den Berufsbildenden Schulen Marienhain Vechta gGmbH

**Zielgruppe:** Fachkräfte nach § 9 NKiTaG

**Leitung** Dozentinnenteam

**Termin** Auf Nachfrage

**Gebühr** Kostenfreie Teilnahme, da gefördert durch das Niedersächsische Kultusministerium.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

## Dritte berufsbegleitende Grundqualifizierung von Kreisvolkshochschule Vechta e. V. und BBS Marienhain erfolgreich beendet

### Praxismentoring stärkt Qualität der Ausbildung und Arbeit in Kindertageseinrichtungen

Bereits seit 2023 bietet die Kreisvolkshochschule Vechta e. V. in Kooperation mit den Berufsbildenden Schulen Marienhain Vechta gGmbH (BBS Marienhain) den Lehrgang „Praxismentoring“ an, einen neuen Qualifizierungslehrgang für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen. Im Herbst 2025 konnte bereits die dritte Grundqualifizierung „Praxismentoring“ mit siebzehn erfolgreichen Teilnehmerinnen abgeschlossen werden.

Beim Praxismentoring geht es um die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung von Auszubildenden in pädagogischen Einrichtungen“, erklärt Ulrike Ripke. Die pädagogische Leiterin der Kreisvolkshochschule hat den Lehrgang gemeinsam mit Dr. Gabriele Grieshop, der Schulleiterin der BBS Marienhain auf Basis des vom Kultusministerium vorgegebenen Kurrikulums umgesetzt.

„Durch ihre Arbeit leisten die Praxismentorinnen bzw. Praxismentoren in Kindertageseinrichtungen einen wesentlichen Beitrag zu der Entwicklung der Persönlichkeit und der Professionalität der Auszubildenden“, ergänzt Miriam Nost, Fachbereichsleitung Pädagogik an der Kreisvolkshochschule. Das stärkt nicht nur die Ausbildungsqualität und die Auszubildenden selbst, sondern wirkt sich auch positiv auf die Qualität der Arbeit in den Kindertageseinrichtungen aus, ist sich Miriam Nost sicher.

Die Grundqualifizierung umfasst 48 Unterrichtseinheiten. Inhaltlich besteht der Lehrgang aus fünf Modulen, die sich mit der Identität des Praxismentors bzw. der -mentorin befassen sowie mit der Planung und Begleitung der praktischen Ausbildung, der Beobachtung und Beurteilung, der Beratung von Auszubildenden und der Reflektion.

Aufbauend auf der Grundqualifizierung wird eine 3-tägige „Zusatzzqualifizierung Praxismentoring“ angeboten. Der Kurs, der 24 Unterrichtseinheiten umfasst, setzt sich aus drei Modulen mit folgenden Inhalten zusam-



Am Samstag, den 13. September 2025, konnten die Teilnehmerinnen der dritten Grundqualifizierung „Praxismentoring“, die in Kitas in Vechta, Visbek, Lüsche, Bakum, Goldenstedt, Mühlen, Damme, Handorf-Langenberg und Holdorf tätig sind, ihr Zertifikat entgegennehmen. Zu den Gratulanten gehörten die Dozentinnen Luzia Ries-Kattinger (hinten links) und Ilona Eswein (vorne rechts) von der BBS Marienhain und Miriam Nost (vorne links) von der Kreisvolkshochschule Vechta e. V.

Foto: Kreisvolkshochschule Vechta e.V./Emine Aktas

men: Modul 1 „Bezogen auf Praxismentoring beraten und reflektieren“, Modul 2 „Praxismentoring organisieren“ und Modul 3 „Netzwerke und Ausbildungskonzepte entwickeln und verankern“. Voraussetzung für die Teilnahme an der Zusatzqualifizierung ist der erfolgreiche Abschluss der Grundqualifizierung. Die Zusatzqualifizierung ermöglicht es den pädagogischen Fachkräften sich noch weitergehender mit dem Thema zu beschäftigen. Während sich das Thema „Ausbildungsbegleitung“ in der Grundqualifizierung eher auf der persönlichen Ebene der in Ausbildung befindlichen Erzieherinnen bewegt, wird das Thema in der Zusatzqualifizierung auf die Ebene der Einrichtung gehoben.

Die Durchführung der Grund- und Zusatzqualifizierung erfolgt durch ein Dozentinnen-Team der BBS Marienhain. Gefördert wurden die bisherigen Kurse vom niedersächsischen Kultusministerium.

Interessenten für eine Grundqualifizierung können sich mit Miriam Nost von der Kreisvolkshochschule Vechta e. V. unter **Tel. 04441/93778-20** in Verbindung setzen. Weitere Informationen sind erhältlich über die Kreisvolkshochschule Vechta e. V., Miriam Nost ([m.nost@kvhs-vechta.de](mailto:m.nost@kvhs-vechta.de)).

## Weitere Angebote für pädagogische Fachkräfte

# Inhouse Schulungen für KiTas im Auftrag des Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung e.V. (nifbe)

## Thema: Kinder schützen, fördern, beteiligen!

### Gesundheit und Wohlbefinden in der KiTa stärken

Diese Inhouse-Qualifizierung des nifbe unterstützt KiTa-Teams dabei, Kinder ganzheitlich zu stärken – mit Fokus auf Schutz, Förderung und Beteiligung. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Ansätze zur Förderung der sozio-emotionalen Entwicklung und zur Umsetzung von Kinderrechten im Alltag.

**Umfang:** 28 Unterrichtsstunden pro Modul

**Zielgruppe:** Fach- und Leitungskräfte in KiTas

## Angebote für KiTa-Leitung: Leitungs-Werkstätten im Auftrag des nifbe

Die Werkstätten bieten KiTa-Leitungen aus dem Landkreis Vechta die Möglichkeit für Austausch und Reflexion von Handlungsmöglichkeiten als Leitung und stellvertretende Leitung in der Umsetzung und Weiterentwicklung der Kinderschutzkonzepte.

**Umfang:** 10 Unterrichtseinheiten

**Zielgruppe:** KiTa-Leitung



Ausführliche Informationen finden Sie auf der Homepage des Nifbe: Qualifizierungsinitiativen - nifbe e.V.

Für Fragen wenden Sie sich gerne an Miriam Nost oder Katharina Wehage-Zittlau.

Tel. 04442/9377820, [familientreff@kvhs-vechta.de](mailto:familientreff@kvhs-vechta.de)



**Das KTP-Team:** Maria Hoping-Warnking, Ann-Kathrin Ferneding, Bettina Espelage, Gaby Deters (v.l.)

Tel.: 04441 / 93 778-18  
ktp@kvhs-vechta.de

## Fortbildungen nur für Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Anmeldungen sind nur telefonisch ab dem 07.01.2026, ab 10:00 Uhr über das Kindertagespflegebüro unter 04441-93778-18 möglich.

### 6101



#### Tiergestützte Pädagogik mit dem Hund

Erleben Sie wie der Hund den pädagogischen Alltag bereichern kann!  
In der praxisnahen Fortbildung erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen der hundegestützten Pädagogik.  
Welche Voraussetzungen braucht es, wenn ein Hund im Haushalt lebt?  
Wir besprechen sinnvolle Übungen, lernen die Körpersprache des Hundes zu verstehen und schaffen gemeinsam einen sicheren Rahmen für Tier und Kind.

##### Ziel:

- Kenntnisse über die Grundlagen der hundegestützten Pädagogik.
- Sensibilisierung für den Umgang mit Kindern und Hunde schaffen.

**Leitung** Anna-Lena Wilkens

**Termin** Samstag, 24.01.2026,  
10:00 – 12:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

### 6102

#### Frühförderung in der KTP

Der familienorientierte Ansatz von Frühförderung ist unverzichtbar. An diesem Abend stellt die Dozentin die unterschiedlichen Angebote der Frühförderung vor. Eltern, sowie Kindertagespflegepersonen arbeiten im Bedarfsfall eng mit der Frühförderung zusammen und nutzen die bestehenden Angebote.

##### Ziel:

- Angebote der Frühförderung kennenlernen
- Kenntnisse über Arbeitsabläufe erhalten

**Leitung** N.N.

**Termin** Mittwoch, 11.02.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Andreaswerk e.V., Frühförderung, Tannenhof 27, 49377 Vechta

### 6104



#### Kreativer Bastelabend - Spielzeugklassiker neu entdecken

Diese Fortbildung verbindet praktisches Tun mit pädagogischem Hintergrundwissen. Gemeinsam stellen wir klassische Bewegungsspielzeuge wie Zauberschlängen (Jakobsleitern), Purzelzwerge und Fangbecher her - einfache Materialien, die Kinder nachhaltig faszinieren und vielfältige Lernprozesse anregen.

**Bitte mitbringen:** Kleingeld für Materialkosten (zwischen 2€ und 6€)

##### Ziel:

- Bastelideen für den pädagogischen Alltag kennenlernen
- Umsetzung des Bildungsauftrages

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Mittwoch, 18.03.2026,  
18:30 – 21:30 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

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

### 6103



#### Entspannung für Kinder im Alltag

Der Alltag in Familien ist oft hektisch und laut. Zur Ruhe kommen, bewusst ein Spiel spielen, einfach mal sitzen und träumen - das fällt vielen Kindern schwer. In dieser Fortbildung möchte die Dozentin Möglichkeiten aufzeigen, wie man bewusste und achtsame Momente im Alltag schaffen kann, die sich leicht und einfach umsetzen lassen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Kissen und eine Decke

##### Ziel:

- Techniken zur Entspannung und Ruhe kennenlernen
- Achtsame Momente im Alltag von Tageskindern aufzeigen

**Leitung** Sandra Moormann

**Termin** Donnerstag, 12.03.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

### 6105



#### Mehr Wohlbefinden im Alltag

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit verschiedene Techniken kennenzulernen, um schnell in die Entspannung und zur Ruhe zu kommen. An praktischen Beispielen zeigt die Dozentin Möglichkeiten auf, wie sich Kindertagespflegepersonen im Alltag kleine „Wohlfühlosen“ schaffen können. Durch Achtsamkeitsübungen und Meditationen können Sie lernen Ihre Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen.

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Kissen, eine Decke und etwas zu trinken.

##### Ziel:

- Eigene Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen
- Mit verschiedenen Techniken zur Entspannung und Ruhe kommen

**Leitung** Erika Ellers

**Termin** Donnerstag, 23.04.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

Unsere Kursangebote erscheinen regelmäßig in der Tages- und Wochenpresse.

Bitte achten Sie auf die entsprechenden Veröffentlichungen.



**6106**



## Kinder stärken - Resilienz als Grundlage für die Bewältigung schwieriger Lebensumstände

Der Begriff Resilienz wird in der pädagogischen Praxis immer bedeutsamer, da sich die Lebensbedingungen von Kindern in den vergangenen Jahren stark verändert haben.

Wir werden der Frage nachgehen, was ein Kind in der Kindertagespflege braucht, um Krisen bewältigen zu können.

Welche Faktoren Resilienz fördern und welche als Risikofaktoren für die kindliche Entwicklung bezeichnet werden, wird Thema sein.

### Ziel:

- Einblick in die Kauai-Studie bekommen
- Umsetzung des erworbenen Wissens in die Tätigkeit als KTPP

**Leitung** Anne Zerhusen

**Termin** Dienstag, 02.06.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**6107**



## Musik macht alles lebendig!- Singen, Musizieren und Bewegung mit Kindern

Musik gehört zum Alltag mit Kindern - sie verbindet, tröstet, begeistert und fördert Entwicklung und Gemeinschaft. In diesem Tagesseminar entdecken wir gemeinsam, wie vielfältig Musik in der Kindertagespflege eingesetzt werden kann und wie sie Kinder in ihrer Entwicklung unterstützt. Neben dem theoretischen Wissen erfahren die Teilnehmenden viele neue und altbekannte Lieder, Tänze und Bewegungsspiele.

### Ziel:

- Kennenlernen von Liedern und Spielideen für den pädagogischen Alltag
- Förderung der kindlichen Entwicklung durch Musik

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Samstag, 06.06.2026,  
9:00 – 14:00 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Haus der Bildung und Familie,  
Bremer Tor 6, 49429 Visbek

## Vernetzungstreffen für Kindertagespflegepersonen

Ein Treffpunkt für alle aktiven Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek, die zu Hause betreuen. Die Vernetzungstreffen dienen dem Informations- und Erfahrungsaustausch mit anderen Kindertagespflegepersonen. Um Anmeldung wird gebeten.

**6131**

## Vernetzungstreffen in Vechta

**Leitung** Bettina Espelage

**Termin** Dienstag, 10.02.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

## Vernetzungstreffen der Großtagespflegestellen aus Vechta und Visbek

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

**6135**

## Vernetzungstreffen

**Leitung** Ann-Kathrin Ferneding

**Termin** Mittwoch, 29.04.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Großtagespflegestelle

**6132**

## Vernetzungstreffen in Vechta

**Leitung** Ann-Kathrin Ferneding

**Termin** Dienstag, 19.05.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**6136**

## Vernetzungstreffen

**Leitung** Bettina Espelage

**Termin** Mittwoch, 29.04.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Großtagespflegestelle

**6137**

## Vernetzungstreffen

**Leitung** Maria Hoping-Warnking

**Termin** Mittwoch, 29.04.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Großtagespflegestelle

**6133**

## Vernetzungstreffen in Visbek

**Leitung** Maria Hoping-Warnking

**Termin** Montag, 09.02.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Haus der Bildung und Familie,  
Bremer Tor 6, 49429 Visbek

**6134**

## Vernetzungstreffen in Visbek

**Leitung** Maria Hoping-Warnking

**Termin** Montag, 18.05.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Haus der Bildung und Familie,  
Bremer Tor 6, 49429 Visbek

## Aufbauqualifizierung für Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Vechta

Anmeldungen sind nur telefonisch ab dem 01.12.2025, 10:00 Uhr über das Kindertagespflegebüro unter 04441-93778-18 möglich.

**Weiter mit Bildung!**


**6161**


## **Erziehungspartnerschaft – Elternarbeit unter Berücksichtigung der Emotionen der Eltern – HF 1**

Wenn Eltern ihr Kind in die Obhut von Kindertagespflegepersonen geben, erleben sie vielfältige Emotionen - von Freude und Stolz bis hin zu Sorge und Unsicherheit. Eine gelungene Erziehungspartnerschaft basiert auf Vertrauen, gemeinsamen Erziehungszielen und der aktiven Einbindung der Eltern in den Bildungsprozess, um die Entwicklung des Kindes bestmöglich zu fördern.

### **Ziel:**

- Kenntnisse zur Gestaltung des Informationsaustausch zwischen Kindertagespflegepersonen und Eltern (Elterngespräche nach dem systemischen Ansatz)
- Verständnis für positive und herausfordernde Emotionen bei Eltern
- Gemeinsames Verständnis von Erziehungszielen

**Leitung** Marion Riehemann

**Termin** Samstag, 17.01.2026,  
9:00 – 12:00 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

beim Ankommen, beim Wechsel in neue Gruppen oder von der Kindertagespflege in den Kindergarten. Wie wir diese Momente gestalten, hat großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Dynamik in der Gruppe.

In dieser Fortbildung gehen wir der Frage nach, wie eine sichere Bindung, feinfühlige Begleitung und gemeinsame Rituale Kindern Orientierung und Halt geben können. Wir betrachten die individuellen Bedürfnisse der Kinder und reflektieren wie bewusste Übergangsgestaltung positive Auswirkungen auf das gesamte Gruppengeschehen hat.

### **Ziel:**

- Entwickeln von feinfühligen Strategien, um auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder in Übergangsmomenten einzugehen
- Erhalten von praxisnahen Ideen und Methoden, um Übergänge im Kindertagespflegealltag kindgerecht zu stabilisieren und ressourcenorientiert zu gestalten

**Leitung** Birgit Griefing

**Termin** Mittwoch, 04.03.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

wie Kinder unter drei Jahren bei Konflikten einfühlsam begleitet werden können und Sie angemessen auf Verhaltensauffälligkeiten reagieren.

### **Ziel:**

- Schritte zur Konfliktbegleitung sicher anwenden
- Entwicklungstypisches Verhalten erkennen
- Strategien zur Deeskalation und zum Umgang mit Herausforderungen nutzen

**Leitung** Marion Riehemann

**Termin** Samstag, 21.02.2026,  
9:00 – 12:00 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

**6164**


## **Beobachtung und Dokumentation in der Kindertagespflege: Grundlagen und Praxis – HF 16**

Natürlich spielt auch in der Kindertagespflege die Beobachtung der Kinder eine zentrale Rolle, um ihre individuellen Entwicklungsprozesse besser zu verstehen und gezielt zu fördern. Durch regelmäßige, strukturierte Beobachtungen können Fachkräfte die Stärken, Interessen und Bedürfnisse jedes Kindes erkennen und entsprechende Angebote schaffen. Die Dokumentation dieser Beobachtungen ermöglicht eine transparente Nachvollziehbarkeit der Entwicklung und dient als Grundlage für Gespräche mit Eltern sowie für die Reflexion der eigenen pädagogischen Arbeit. Eine präzise und wertschätzende Dokumentation trägt dazu bei, das Wohlbefinden und die Förderung jedes einzelnen Kindes individuell zu unterstützen.

### **Ziel:**

- Verständnis für die Bedeutung von Beobachtung und Dokumentation für die pädagogische Arbeit
- Kennenlernen und Üben verschiedener Beobachtungsmethoden
- Verinnerlichung der Wichtigkeit einer wertschätzenden, ressourcenorientierten Haltung gegenüber Kindern

**Leitung** Kristina Röhling

**Termin** Dienstag, 14.04.2026,  
18:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

**6162**


## **Übergänge gestalten – Vom Ankommen bis zum Abschied – Übergänge, die Kinder stärken – HF 10**

Übergänge gehören zum Alltag – ob

## **Förderung der Sozialkompetenz - Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern (U3) und Konfliktlösungen – HF 15**

Konflikte und herausforderndes Verhalten gehören zur kindlichen Entwicklung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie entwicklungsbedingtes Verhalten erkennen,



## 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:

**Ansprechpartnerin  
Caroline Tapphorn  
0 44 41 / 93 778 - 0**

Damit wir weitere Einzelheiten in einem Beratungsgespräch klären können.

## 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 zu bekommen.

**6301**

### Telefontraining für Auszubildende

Unter der Leitung des Betriebswirtes Erich Machura werden viele praktische Übungen und Rollenspiele durchgeführt, die auf die konkreten Situationen im Betrieb vorbereiten.

Mit Hilfe von Tonbandaufzeichnungen gewinnen die Auszubildenden einen Eindruck von der eigenen Stimme und der eigenen Sprechweise.

Sie lernen, ihre Stimme ausdrucksvoell einzusetzen sowie eine klare und deutliche Sprechweise, den vollen Einsatz der Ausdrucksmöglichkeiten der Stimme, aktives und kundenorientiertes Verhalten am Telefon ebenso wie den souveränen Umgang mit schwierigen Kunden.

Auf diese Weise erhalten sie mehr Sicherheit bei zukünftigen Telefonaten.

**Leitung** Erich Machura

**Termin** Samstag, 24.01.2026,  
9:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr** 88,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



**Maria Abeling-  
Stegkämper**  
Tel.: 0 44 41 / 99-2804  
m.abeling-stegkaemper  
@kvhs-vechta.de



**Nicole Mucker**  
Tel.: 0 44 41 / 99-2803  
n.mucker@kvhs-vechta.de

## Gesundheit

**6400**



### Infoveranstaltung: Qualifikation zur Betreuungs- kraft nach §§ 43b, 53b SGB XI

Beschreibung siehe Kurs 6401

**Zielgruppe:** Interessierte, Berufsrückkehrer, Neueinsteiger

**Leitung** Daniela Lamping

**Termin** Donnerstag, 05.02.2026,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**6401**



### Qualifikation zur Betreuungs- kraft nach §§ 43b, 53b SGB XI

Dieser berufsbegleitende Lehrgang ist für Personen geeignet, die in voll- oder teilstationären Pflegeeinrichtungen, also beispielsweise in Pflegeheimen oder Einrichtungen der Kurzzeit-, Tages- oder Nachtpflege, 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, Betreuungspraktikum und Aufbaukurs) und umfasst 170 Unterrichtsstunden sowie ein Betreuungspraktikum von 40 Stunden.

**Zielgruppe:** Interessierte, Berufsrückkehrer, Neueinsteiger

**Leitung** Daniela Lamping

**Termin** Kursbeginn ist am 10.03.2026.

Der Unterricht findet jeweils dienstags, mittwochs, donnerstags Abends statt.

**Gebühr** 1.149,20 €, (inkl. Lehrgangsma-  
terial)

Der Kurs ist nach AZAV zertifi-  
ziert. Eine Förderung ist über  
die Arbeitsagentur bzw. das  
Jobcenter möglich. Interessierte  
benötigen einen Bildungsgut-  
schein vor Kursbeginn, den sie  
vom zuständigen Jobvermittler  
erhalten.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta





**6402**



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

Beschreibung siehe Kurs 6403

**Zielgruppe:** Interessierte, Berufsrückkehrer, Neueinsteiger

**Leitung** Daniela Lamping

**Termin** Montag, 29.06.2026,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

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.

**Leitung** Daniela Lamping

**Termin** Kursbeginn ist am 25.08.2026.  
Der Unterricht findet jeweils dienstags, mittwochs, donnerstags Abends statt.

**Gebühr** Preis auf Anfrage

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**6403**



## Qualifikation zum/zur Helfer/in in der Pflege

Aufgrund des Pflegenotstandes werden dringend Pflegekräfte benötigt!

Die Qualifikation „HelferIn der Pflege“ ist ein sozialpflegerischer Beruf. Die Aufgabe eines Pflegehelfers umfasst die



**UM  
ARBEITS-  
WELTEN  
BESSER.**



NA,  
NEUGIERIG?

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

**KURZBACH**





**6404**



## „Wie redest du mit mir, wie rede ich mit dir“ – gelingende Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Im tgl. Umgang mit Menschen mit Demenz spielen Kommunikation und Verständigung eine zentrale Rolle.

Themen im Detail:

Verstehen der Demenz: Was passiert im Gehirn. Welche Veränderungen wirken sich auf das Kommunikationsverhalten aus?

Worte, Mimik und Gesten: Welche Bedeutung haben die Elemente für den Dialog?

Der richtige Ton: Wie beeinflussen unsere Stimmlage und Sprechweise den Gesprächsfluss?

Nonverbale Kommunikation: Wie kann Körpersprache als wichtiges Ausdrucksmittel genutzt werden?

Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Ansätze, wie Kommunikation im Alltag verbessert und Missverständnisse vermieden werden können.

**Zielgruppe:** Betreuungskräfte nach §§ 43b und § 53b, alle im Gesundheitswesen Tätigen, die sich dieser besonderen Herausforderung stellen wollen

**Leitung** Gubine van Lier

**Termin** Dienstag, 10.02.2026,  
9:00 – 16:15 Uhr

**Gebühr** 149,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta



Berit Kessler / Shutterstock.com

**6405**



## Demenz – Umgang mit herausforderndem Verhalten

Ärger, Lautäußerungen, Unruhe und Wut sind u.a. typische „herausfordernde“ Verhaltensweisen bei Menschen mit Demenz. Diese machen den Pflege- und Betreuungsalltag anstrengend, sind belastend und oft unverständlich - Pflegekräfte oder andere Bezugspersonen fühlen sich „herausgefordert“.

Das Seminar bietet auf der einen Seite Erklärungsansätze für das Phänomen „Herausforderndes Verhalten“ und zeigt gleichzeitig Lösungsansätze auf der Handlungsebene, wie dieses Verhalten unterbunden bzw. wie dem Verhalten begegnet werden kann.

Den Teilnehmenden wird ein „Methodenmix“ angeboten, um das Verhalten besser meistern zu können.

Schwerpunkte:

- Einführung und Grundlagen zum Verständnis von Verhaltensweisen bei Menschen mit Demenz
- Aktuelle Erkenntnisse über Ursachen und Zusammenhänge herausfordernden Verhaltens
- Hilfen zum Verstehen und zum Umgang
- Handlungshilfen für den Pflegealltag

Grundkenntnisse über das Krankheitsbild Demenz werden vorausgesetzt.

**Zielgruppe:** Betreuungskräfte nach §§ 43b und § 53b

Menschen, die ihre Handlungskompetenz im Umgang mit herausforderndem Verhalten sicher und professionalisieren möchten.

**Leitung** Gubine van Lier

**Termin** Dienstag, 03.03.2026,  
9:00 – 16:15 Uhr

**Gebühr** 149,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta

Menschen mit Demenz können oft nicht mehr in gewohnter Weise kommunizieren, manchmal hilft nur noch ein Da-Sein. Die individuellen Wünsche und Bedürfnisse werden so leicht übersehen oder nicht richtig erkannt - dafür braucht es viel Einfühlungsvermögen und eine sehr gute Wahrnehmung. Ein hohes Maß an Wissen ist dabei sehr hilfreich.

Inhalte:

- Situation und Bedürfnisse von an Demenz erkrankten, sterbenden Menschen
- Wie kommuniziere ich mit Demenz-Erkrankten?
- Validierende Umgangsformen in der Sterbegleitung
- Biographie-Arbeit als „Türöffner“ für eine gelingende Beziehung
- Beziehungsarbeit - Bindungsarbeit
- Abschied nehmen in Würde - Vom Sinn der Rituale
- Ethische, religiöse und spirituelle Aspekte in der Sterbegleitung
- Wie kann ich Trost und nachhaltige Hilfe leisten?
- Angehörigenarbeit: Zwischen Trauer, Hilflosigkeit und Wut
- Selbstfürsorge

**Zielgruppe:** Betreuungskräfte nach §§ 43b und § 53b, alle im Gesundheitswesen Tätigen, die sich dieser besonderen Herausforderung stellen wollen

**Leitung** Gubine van Lier

**Termin** Dienstag, 14.04.2026,  
9:00 – 16:15 Uhr

**Gebühr** 149,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**6407**



## Infoveranstaltung: Weiterbildung zum/zur PflegeberaterIn §§ 7a, 37, 3 und 45 SGB XI

Beschreibung siehe Kurs 6409

**Leitung** Bernhard Moorkamp

**Termin** Donnerstag, 26.03.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**6406**



## Sterbegleitung bei Patienten mit Demenz

Die Betreuung und hilfreiche Begleitung von an Demenzerkrankten Menschen ist für Pflegekräfte und Ärzt\*innen eine besondere Herausforderung.



**6408**



## Infoveranstaltung: Weiterbildung zum/zur PflegeberaterIn §§ 7a, 37, 3 und 45 SGB

Beschreibung siehe Kurs 6409

**Leitung** Bernhard Moorkamp

**Termin** Donnerstag, 18.06.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta

## Weiter mit Bildung!

mäßig Beratungsbesuche nach § 37 Abs. 3 SGB XI durchführen zu lassen. Wir vermitteln, wie Sie diese Beratungsgespräche optimal durchführen können.

Erfahrene Dozenten aus verschiedenen Bereichen vermitteln rechtliche Hintergründe, erklären den Einsatz verschiedener Kommunikationsmöglichkeiten und zeigen Ihnen mit praxisnahem Unterricht die vielfältigen Möglichkeiten von Pflegeberatung auf.

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

**Leitung** Thorsten Bücker

**Termin** Kursbeginn ist am 27.08.2026.  
10 Module, jeweils: donnerstags, freitags und samstags

**Gebühr** 2.750,00 €, (Ratenzahlung möglich), Einzelmodule buchbar

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta

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

**6409**



## Weiterbildung zum/zur PflegeberaterIn (§§ 7a, 37, 3 und 45 SGB)

„Eine qualitativ gute pflegerische Versorgung, ob mit oder ohne Pflegedienst, fängt mit einer guten individuellen Pflegeberatung an.“

Mit der Pflegeberatung entwickelt sich zusehends ein neues und interessantes Tätigkeitsfeld im Bereich der Versorgung eingeschränkter, behinderter oder pflegebedürftiger Menschen.

Die Pflegeberatung soll die Versorgungssituation von Pflegebedürftigen verbessern, pflegende Angehörige entlasten und somit auch die häusliche Pflege stärken. In unserer zertifizierten Weiterbildung zur/zum Pflegeberater/in nach § 7 a, § 45 und § 37 Abs. 3 SGB XI werden praxisnah vielfältige Fachkenntnisse zu den verschiedenen Möglichkeiten von Pflegeberatungen vermittelt.

Einen Anspruch auf eine umfassenden Pflegeberatung nach § 7 a SGB XI haben alle Versicherten, die Leistungen aus der Pflegeversicherung beziehen oder von Pflegebedürftigkeit bedroht sind. Diese soll im Sinne eines individuellen Fallmanagements durchgeführt werden. Dabei wird der Hilfebedarf systematisch erfasst, ein individueller Versorgungsplan erstellt sowie die Durchführung der vereinbarten Maßnahmen unterstützt.

Pflegekassen sollen nach § 45 SGB XI unentgeltlich Pflegekurse und individuelle Schulungen anbieten. In unserer Weiterbildung erlernen Sie, welche Möglichkeiten von Kursen und Schulungen es gibt.

Wenn Pflegebedürftige das volle Pflegegeld beziehen sind sie verpflichtet, regel-

**6410**



## Künstliche Intelligenz meets Pflegeberatung - Chancen, Grenzen und Praxis

Lernziele:

- Grundlagen KI verstehen (Begriffe, Anwendungsbereiche)
- Potenziale und Grenzen in der Pflegeberatung erkennen
- Praxisbeispiele (Chatbots, Checklisten, Dokumentation)
- Ethik, Recht, Datenschutz berücksichtigen
- Handlungsfähigkeit bei KI-Einsatz in Beratung stärken

**Zielgruppe:** Pflegeberater nach § 7a, § 37,3 und nach § 45b SGB XI, PDL, Interessierte

**Leitung** Thorsten Bücker

**Termin** Samstag, 14.03.2026,  
9:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr** 139,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus,  
Seminarraum Amsterdam  
Bürgerm.-Möller-Platz 1,  
49377 Vechta

**6411**

## Entlastungsmöglichkeiten für Pflegepersonen

Update zur Pflegeversicherung mit aktuellen Leistungsansprüchen. Themen sind gemeinsamer Jahresbetrag, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Entlastungsleistungen, usw.

**Zielgruppe:** Pflegeberater nach § 7a, § 37,3 und nach § 45b SGB XI, PDL, Interessierte

**Leitung** Bernhard Moorkamp

**Termin** Samstag, 11.04.2026,  
9:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr** 139,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus,  
Seminarraum Amsterdam,  
Bürgerm.-Möller-Platz 1,  
49377 Vechta,

## Refresher-Seminare für Pflegeberatung

Refresher-Seminare für Pflegeberatung vermitteln aktuelles Fachwissen zu gesetzlichen Änderungen, Begutachtungsrichtlinien und Best Practices für die Beratungspraxis. Sie dienen der Aktualisierung des Wissens, der Reflexion von Erfahrungen und dem Austausch mit Kollegen. Inhalte umfassen unter anderem die rechtlichen Grundlagen und die praktische Umsetzung von Beratungsgesprächen.

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



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

## 6412

### Workshop: Update zur Pflegeversicherung inkl. Fallbeispielbearbeitung

Aktuelle Änderungen – Pflegeberatung nach § 37 Abs. 3 SGB XI

- das neue Nachweisformular
- das Beratungsgespräch als Videokonferenz
- Gemeinsamer Jahresbetrag für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege
- Änderung bei der Pflegebegutachtung durch den Medizinischen Dienst (MD)

**Zielgruppe:** Pflegeberater nach § 7a, § 37,3 und nach § 45b SGB XI, PDL, Interessierte

**Leitung** Bernhard Moorkamp

**Termin** Samstag, 10.10.2026,  
9:00 – 13:00 Uhr

**Gebühr** 135,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus,  
Bürgerm.-Möller-Platz 1,  
49377 Vechta

Inside Creative House / Shutterstock.com



## 6414



### Infoveranstaltung: Weiterbildung zur Medizinischen Kodierfachkraft

Beschreibung siehe Kurs 6415

**Leitung** Thorsten Bücker

**Termin** Donnerstag, 04.06.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** die Teilnahme ist kostenlos

**Ort** Niels-Stensen-Haus,  
Bürgerm.-Möller-Platz 1,  
49377 Vechta

beitung und -auswertung zu optimieren, sind die deutschen Kliniken zunehmend auf speziell ausgebildete Kodierfachkräfte angewiesen. Diese sollten über Kenntnisse verfügen, die weit über ein medizinisches Grundverständnis, weiterführende Kenntnisse zum DRG-Systems, betriebswirtschaftlichen Sachverstand sowie praxisorientierte EDV-Kompetenzen hinausreichen.

Ziel ist es, dass die TeilnehmerInnen in dieser praxisnahen Weiterbildung die Kodierung der ICD- und OPS-Schlüssel sowie den Umgang mit den deutschen Kodierrichtlinien (DKR) zur sachgerechten Umsetzung im DRG-System lernen.

#### Zielgruppe:

- Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen (Pflegekräfte, Ärzte, Therapeuten, med. Assistenzberufe)
- Verwaltung (Patientenabrechnung, Controlling)
- Quereinsteiger mit Med. Vorkenntnissen oder Mitarbeiter von Krankenkassen

#### Seminarumfang:

80 Unterrichtsstunden Präsenz sowie tutorielle Begleitung, (5 Module á 3 Tage)

**Leitung** Thorsten Bücker

**Termin** Kursbeginn ist am 20.08.2026.  
5 Module, jeweils: donnerstags,  
freitags und samstags

**Gebühr** 1.995,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus,  
Bürgerm.-Möller-Platz 1,  
49377 Vechta

## 6413



### Infoveranstaltung: Weiterbildung zur Medizinischen Kodierfachkraft

Beschreibung siehe Kurs 6415

**Leitung** Thorsten Bücker

**Termin** Donnerstag, 12.03.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** die Teilnahme ist kostenlos

**Ort** Niels-Stensen-Haus,  
Bürgerm.-Möller-Platz 1,  
49377 Vechta

## 6415



### Weiterbildung zur Medizinischen Kodierfachkraft

In Kooperation mit BueckerConsult - Bildung & Beratung im Gesundheitswesen Das Berufsbild der Medizinischen Kodierfachkraft gewinnt immer mehr an Bedeutung. Die Krankenhäuser unterliegen einem immer größer werdenden Druck, wirtschaftlich und effizient zu arbeiten. Erfahrungen zeigen, dass Ärzte/Ärztinnen und medizinisches Fachpersonal häufig mit der Doppelbelastung, bestehend aus Behandlungsaltag sowie der wachsenden Komplexität einer sachgerechten Dokumentation und Kodierung der behandelten Fälle, überfordert sind. Um diese Berufsgruppen zu entlasten sowie die notwendige Informationsverar-



## HIGHLIGHT

### Fortbildungen für Medizinische / Zahnmedizinische Fachangestellte

**6416**

#### Notfälle in der Arzt-/ Zahnarzt-praxis

Notfälle sind in der Praxis selten, doch gute Vorbereitung ist entscheidend. In diesem Seminar lernen Sie praxisnah die wichtigsten Grundlagen: Ersthelfer-Maßnahmen, Risiko und Notfallmanagement bei Erwachsenen, Reanimation, rechtliche Aspekte sowie Empfehlungen zur notfallmedizinischen Ausstattung in der Arztpraxis.

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

**Ziel:** Notfallversorgung, Reanimation und Situationslösung sowie Situations-einschätzung

**Leitung** Hartmut Stunkat

**Termin** Mittwoch, 15.04.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 35,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus,  
Bürgerm.-Möller-Platz 1,  
49377 Vechta

**Leitung** Bianca Rommel  
**Termin** Mittwoch, 27.05.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 35,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**6418**

#### Händehygiene in medizini-schen Einrichtungen

Händehygiene ist im Gesundheitswesen unverzichtbar: Hände sind Hauptüberträger von Keimen. Der Kurs vermittelt Grundlagen zu Händewaschen, hygienischer und chirurgischer Händedesinfektion, richtiger Handschuhnutzung, Hautschutz und praktischen Übungen. Ziel: Patientensicherheit erhöhen und Infektionen wirksam vorbeugen.

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

**Ziel:** Das korrekte Erlernen und Anwen-den der hygienischen Händedesinfektion sowie die Vermittlung des Nutzen und der Notwendigkeit.

**Leitung** Bianca Rommel

**Termin** Mittwoch, 09.09.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 35,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**6417**



#### Multiresistente Erreger (MRE)-Sanierung eines Patienten

Multiresistente Erreger (MRE) wie MRSA, ESBL, MRGN und VRE sind eine wachsende Herausforderung. Das Seminar vermittelt Grundlagen zu Verbreitung, Risiken und Hygienemanagement. Inhalte: MRSA-Sanierung, Isolation, Therapie, Händehygiene, Schutzkleidung, Desinfektion und Teamarbeit zur Vermeidung von Ausbreitung und Infektionen.

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

**Ziel:** Aufklärung und Problembekämp-fung

#### Grundlagen der Hygiene

Die Fortbildung vermittelt Basiswissen zu Infektionsquellen, -wegen und wirksamer Hygiene in medizinischen Einrichtungen. Ziel ist mehr Patientensicherheit und Eigenschutz bei steigender Antibiotikaresistenz. Inhalte: Hygienemanagement, Schutzmaßnahmen, Hand- und Flächenhygiene, Umgang mit Desinfektionsmit-teln und PSA.

**Zielgruppe:** Medizinische Fachange-stellte (MFA), Zahnmedizinische Fachan-gestellte (ZMFA), Azubis

**Ziel:** Grundlagen erlernen und umsetzen können. Über Richtlinien informiert sein.

**6419**

#### Grundlagen der Hygiene

**Leitung** Bianca Rommel  
**Termin** Mittwoch, 25.02.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 35,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1,  
49377 Vechta

**6420**

#### Grundlagen der Hygiene

**Leitung** Bianca Rommel  
**Termin** Mittwoch, 18.11.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 35,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1,  
49377 Vechta



89stocker / Shutterstock.com



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



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

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

Inhalte: berufliche Orientierung, Bewerbungstraining, Theorie in Vorbereitung auf den Berufsschulunterricht, praktische Berufsfeldererkundung in den Gewerken „Maler/ Lackierer“, „Metall“, „Transport/Lagerlogistik“ und „Verwaltung/ Büro“, Betriebspraktika

#### **Berufsvorbereitende Maßnahme (BvB) - Reha**

Inhalte: berufliche Orientierung, Bewerbungstraining, Theorie in Vorbereitung auf den Berufsschulunterricht, praktische Berufsfeldererkundung in den Gewerken „Hauswirtschaft“ und „Metall“, Betriebspraktika

#### **RehaINT (Fachpraktiker Hauswirtschaft und Metall)**

Ausbildung in den beiden Berufen für Personen mit besonderem Förderbedarf

## Angebote der KVHS zur beruflichen Qualifizierung (AZAV-zertifiziert)



### Zielgruppe: Berufsrückkehrerinnen

#### **NeuStart – Teilzeitmaßnahme für Berufsrückkehrerinnen**

Berufliche Qualifizierungsmaßnahme explizit für Frauen, die wieder in das Berufsleben eintreten wollen, mit dem Schwerpunkt EDV, Berufserkundung speziell für Frauen, Bewerbungstraining, individuelle Praxisphasen in Betrieben.

### Zielgruppe: sonstige Personen

#### **Bewerbungscoaching (BWC)**

Bewerbungstraining für alle, die eine Ausbildungsplatz suchen, arbeitslos sind oder von der Arbeitslosigkeit bedroht sind und mit einer überzeugenden Bewerbungsstrategie die Chancen im Arbeitsmarkt verbessern wollen

#### **Umschulung zum/zur Koch/Köchin**

#### **Fortbildung zum/zur Küchenhelfer/in**

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

Bei Fragen zu diesen Maßnahmen berät Sie:

**Ralf Schopmans, Tel: 04441 / 93778-0, info@kvhs-vechta.de**

# Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft

im Oldenburger Münsterland



## KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN & WIRTSCHAFT IM OLDENBURGER MÜNSTERLAND

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland bietet eine ganzheitliche, vertrauliche und kostenlose Beratung für Berufsrückkehrerinnen und Frauen mit Familienaufgaben an. Die Beratung kann sowohl persönlich, telefonisch oder auch online stattfinden.

**Sprechzeiten:**

Montag – Freitag  
08:30 – 12:30 Uhr

### Unsere Beratung umfasst folgende Themen:

- Berufliche Neu- oder Umorientierung
- Optimale Vorbereitung für den Wiedereinstieg
- Tipps zum Finden und Weiterleitung der passenden Arbeitsstellen
- Hinweise und Tipps zur Optimierung der Bewerbungsunterlagen
- Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

**Renate Hitz**

04471 15383 o. 04441 8982620

0172 8981006

[hitz@koordinierungsstelleom.de](mailto:hitz@koordinierungsstelleom.de)

**Nancy Menke**

04441 8982621

0172 6597270

[menke@koordinierungsstelleom.de](mailto:menke@koordinierungsstelleom.de)

**Neu!**

**Beratung:** jeden 3. Montag im Monat  
im Bildungswerk Friesoythe

**Nutzen Sie Ihre Chance!**

**Wir beraten Sie gern.**

## FÖRDERUNG BERUFLICHER WEITERBILDUNG DURCH DIE KOORDINIERUNGSSTELLE

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Oldenburger Münsterland kann förderberechtigten Personen einen **Zuschuss zur Kursgebühr** in Höhe von 50 % der Fortbildungskosten, max. 400 € pro Jahr, für eine beruflich orientierte Weiterbildung gewähren.

### Drei Schritte zur Förderung:

1. Wählen Sie ein geeignetes Qualifizierungsangebot bei einem Bildungsträger aus.
2. Die Förderung muss **vor Beginn** der Maßnahme bei der Koordinierungsstelle beantragt werden.
3. Nach Abschluss des Kurses muss der bewilligte Antrag mit der Teilnahmebescheinigung und dem Nachweis der Bezahlung eingereicht werden.

### Wer ist zuschussberechtigt?

- Frauen und Männer in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen
- Erwerbslose Frauen ohne Leistungsbezug von Arbeitslosengeld oder Bezug von Bürgergeld

Das Budget und die Laufzeit der Projektförderung der Koordinierungsstelle sind begrenzt, deshalb besteht auf diese Förderung kein Rechtsanspruch.  
**Wir helfen Ihnen bei Antragstellung und Informationen.**

**Nadine Bornemann**

04471 15305

[bornemann@koordinierungsstelleom.de](mailto:bornemann@koordinierungsstelleom.de)

**Anette Schlarmann**

04441 8982622

[schlarmann@koordinierungsstelleom.de](mailto:schlarmann@koordinierungsstelleom.de)

Eine Einrichtung in Trägerschaft des Landkreises Cloppenburg und des Landkreises Vechta, gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen.





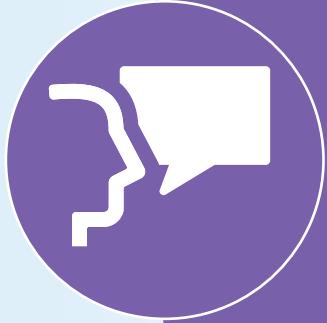
Kreisvolkshochschule  
Vechta e.V.

Absolvierte 2019 einen  
Einbürgerungstest!



Die Volkshochschule  
**Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.**

**Wir unterstützen Integration.** Zugewanderte bringen die Gesellschaft weiter – und das nicht nur als Busfahrerin. Unsere Kurse sorgen dafür, dass es in Zukunft keinen Stillstand gibt. Weder im ÖPNV noch in der Wirtschaft.



# Deutsch als Fremdsprache



**Svetlana Abels**  
Tel.: 04441 / 93 778-14  
[s.abels@kvhs-vechta.de](mailto:s.abels@kvhs-vechta.de)



**Maria Jäger**  
Tel.: 04441 / 93 778-36  
[m.jaeger@kvhs-vechta.de](mailto:m.jaeger@kvhs-vechta.de)

## Deutsch lernen. Ankommen. Durchstarten.

Ankommen beginnt mit Sprache. In unseren Kursen lernen Menschen aus anderen Ländern die Sprache ihres neuen Heimatlandes. Und gehen damit den ersten und wichtigsten Schritt in Richtung Integration.

Deutsch als Fremdsprache .....	82
--------------------------------	----



# Deutsch als Fremdsprache

## Einbürgerungstest



Der Einbürgerungstest prüft Grundwissen zu Politik, Geschichte und Gesellschaft in Deutschland. Er umfasst 33 Fragen und dauert 60 Minuten. [Anmeldung mit gültigem Ausweis nur persönlich und vor Ort möglich!](#)

**7000**



## Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 15.12.2025!

**Leitung** N.N.

**Termin** Donnerstag, 29.01.2026,  
16:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr** 25,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**7001**



## Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 19.01.2026!

**Leitung** N.N.

**Termin** Donnerstag, 26.02.2026,  
16:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr** 25,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**7002**



## Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 09.03.2026!

**Leitung** N.N.

**Termin** Donnerstag, 16.04.2026,  
16:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr** 25,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**7003**



## Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 04.05.2026!

**Leitung** N.N.

**Termin** Donnerstag, 11.06.2026,  
16:00 – 17:00 Uhr

**Gebühr** 25,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

## Deutsch als Fremdsprache

### A1 Niveau

Unser DaF-Konzept führt Sie vom Einstieg bis zum fortgeschrittenen Niveau in nur vier Semestern. Nach dem Prinzip „Ein Semester - ein Sprachniveau“ lernen Sie systematisch und erreichen Ihre Ziele Schritt für Schritt. Alle Kurse können vor Ort oder online besucht werden.



**7711**



### Deutsch A1.1

Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Zweimal pro Woche lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache. Auf den Kurs A1.1 folgt A1.2, sodass Sie in einem Semester A1 erreichen und im nächsten weiterlernen können. Kursbuch: *Momente A1.1*.

Türkisch: Haftada iki kez, ön bilgisi olmayanlar için kurs.

Polnisch: Kurs dla poczatkujacych, dwa razy w tygodniu.

Englisch: Course for beginners without prior knowledge; held twice a week.

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „*Momente A1.1*“

Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-001791-1

**Leitung** Dozkin Osso

**Termin** Beginn ist am Mi., 07.01.2026,  
19 Termine, jeweils montags  
und mittwochs, 18:00 - 19:30  
Uhr

**Gebühr** 168,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



**7712**



### Deutsch A1.2

Kurs für Anfänger/innen mit ersten Kenntnissen. Aufbauend auf A1.1 vertiefen Sie grundlegende Strukturen und Wortschatz. Mit Übungen und kurzen Dialogen trainieren Sie Alltagssituationen und verbessern Ihre Kommunikation. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Für Quereinsteiger/innen ist ein Einstufungstest über die Internetseite der Kreisvolkshochschule Vechta erforderlich. Lehrbuch: „*Momente A1.2*“.

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „*Momente A1.2*“

Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-201791-9

**Leitung** Emine Aktas

**Termin** Beginn ist am Do., 08.01.2026,  
19 Termine, montags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

**Gebühr** 168,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**7713**



### Deutsch A1.1

Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Zweimal pro Woche lernen Sie die Grundlagen der deutschen Sprache. Auf den Kurs A1.1 folgt A1.2, sodass Sie in einem Semester A1 erreichen und im nächsten weiterlernen können. Kursbuch: *Momente A1.1*.

Türkisch: Haftada iki kez, ön bilgisi olmayanlar için kurs.

Polnisch: Kurs dla poczatkujacych, dwa razy w tygodniu.

Englisch: Course for beginners without prior knowledge; held twice a week.

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „*Momente A1.1*“

Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-201791-9

**Leitung** Emine Aktas

**Termin** Beginn ist am Do., 09.04.2026,  
20 Termine, montags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

**Gebühr** 176,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**Weiter mit Bildung!**

## Mehr als nur Sprache lernen

# 20 Jahre Integrationskurse an der Kreisvolkshochschule

Anfang 2005 legte die Bundesregierung mit dem Zuwanderungsgesetz den Grundstein für bundeseinheitliche Integrationskurse. Seitdem bilden sie das Kernstück der staatlichen Integrationsangebote in Deutschland. Hier erlernen Zugewanderte die deutsche Sprache und erhalten Orientierungswissen zur Geschichte, Kultur, Politik und zu Werten der deutschen Gesellschaft.

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) entwickelte flächendeckend einheitliche Konzepte, Curricula und standardisierte Abschlussprüfungen und erstellte Zulassungskriterien für Kursträger und Lehrkräfte. 600 Unterrichtsstunden intensives Deutschlernen, mit dem Ziel den B1 Abschluss zu erreichen, und 100 Stunden Orientierungskurs umfasst der mehrmonatige Kurs.

Die Kreisvolkshochschule Vechta war der erste Bildungsträger im Landkreis Vechta, der Integrationskurse anbot. „Die Kurse fanden in Vechta, Damme, Dinklage, Lohne, Holdorf und Visbek statt“, erinnert sich Meike Kähnlein, die von Anfang an als Dozentin dabei war.

In den ersten Jahren nahmen vor allem Aussiedlerinnen und Aussiedler aus Osteuropa sowie Menschen aus der Türkei, Vietnam, Brasilien oder aus dem ehemaligen Jugoslawien an den Kursen teil.

Nach dem EU-Beitritt von Rumänien und Bulgarien waren es ab 2007 auch Zuwanderer aus diesen Ländern, die die Integrationskurse besuchten. Mit der großen Migrationsbewegung 2015/2016 kamen viele Menschen aus Syrien, Iran, Irak und Afghanistan nach Deutschland; 2022 dann Menschen aus der Ukraine.

„Die Migranten wissen, dass Sprache der Schlüssel ist, um arbeiten zu können und sich zu integrieren“, betont Maria Jäger, die als Fachbereichsleiterin Sprachen für die Deutsch- und Integrationskurse an der Kreisvolkshochschule verantwortlich ist.

Auch in der Corona-Krise ging der Unterricht weiter. „Mit Hilfe digitaler Medien und per Videokonferenzen konnten wir sehr schnell und sehr effizient die Kurse fortsetzen“, berichtet Meike Kähnlein und ergänzt: „Da war die Kreisvolkshochschule Vorreiter“.

Seitdem ist die Digitalisierung auch Teil des Lernprozesses. So können die Kursteilnehmer/innen mit dem vhs-Lernportal neben dem Unterricht ihre Deutschkenntnisse verbessern.

Bestand das Dozententeam am Anfang aus drei Personen sind es nun über 20 Lehrkräfte. Rund 230 Integrationskurse wurden an der Kreisvolkshochschule Vechta in den vergangenen 20 Jahren durchgeführt. Viele kleine und große Erfolgsgeschichten hat das Team in dieser Zeit erlebt, wie zum Beispiel die von einer Teilnehmerin, die an der KVHS Deutsch lernte und danach selbst als Dozentin in den Integrationskursen tätig war.

2023 wurde mit dem Chancenaufenthaltsrecht der Zugang zu Integrations- und Berufssprachkursen auch für erwachsene Zugewanderte ohne gesicherten Aufenthalt geöffnet. Mit den Berufssprachkursen im Rahmen des Job-Turbos wird Geflüchteten der Erwerb von Deutschkenntnissen parallel zur Berufstätigkeit ermöglicht und damit eine schnelle und nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt. „Die Berufssprachkurse folgen auf die Integrationskurse und bereiten auf das Arbeitsleben vor. Sie schließen nach weiteren vier oder fünf Monaten mit dem Niveau B2 oder C1 ab. Mittlerweile ist es auch möglich, dort ein A2- oder B1-Zertifikat zu machen“, erläutert Maria Jäger.

Man spürt bei Dozentinnen und Organisatoren, dass sie die Kurse mit Herz und Leidenschaft durchführen. „Wir sind der Ort, wo sich die Migranten gut aufgehoben fühlen, wo sie willkommen sind und begleitet werden“, fasst Maria Jäger zusammen.



**7714**



## Deutsch A1.2

Kurs für Anfänger/innen mit ersten Kenntnissen. Aufbauend auf A1.1 vertiefen Sie grundlegende Strukturen und Wortschatz. Mit Übungen und kurzen Dialogen trainieren Sie Alltagssituationen und verbessern Ihre Kommunikation. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Für Quereinsteiger/innen ist ein Einstufungstest über die Internetseite der Kreisvolkshochschule Vechta erforderlich. Lehrbuch: „Momente A1.2“.

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „Momente A1.2“  
Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-001791-1

**Leitung** Dozkin Osso

**Termin** Beginn ist am Mi., 08.04.2026,  
22 Termine, jeweils montags  
und mittwochs, 18:00 - 19:30  
Uhr

**Gebühr** 194,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**A2 Niveau**

**7721**



## Deutsch A2.1

Der Kurs ist perfekt für Teilnehmende, die bereits mit dem Erlernen der deutschen Sprache begonnen haben. Das Niveau A2.1 setzt A1.2 fort und richtet sich an Teilnehmende mit ersten Deutschkenntnissen. Ein Quereinstieg ist nach Einstufungstest über unsere Website möglich. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Kursbuch: Momente A2.1.

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „Momente A 2.1“  
Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-001792-8

**Leitung** Arbesa Ukhini

**Termin** Beginn ist am Mi., 07.01.2026,  
19 Abende, jeweils montags  
und mittwochs, 18:00 - 19:30  
Uhr

**Gebühr** 168,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**Weiter mit Bildung!**

**7722**



## Deutsch A2.2

Dieser Kurs baut auf A2.1 auf und führt zum Niveau A2. Mit Übungen, Dialogen und praktischen Anwendungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Kommunikationsfähigkeiten, um komplexere Alltagssituationen zu meistern. Quereinstieg nach Einstufungstest möglich. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Kursbuch: Momente A2.2.

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „Momente A2.2“  
Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-201792-6

**Leitung** Dozkin Osso

**Termin** Beginn ist am Di., 06.01.2026,  
20 Abende, dienstags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

**Gebühr** 176,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „Momente A2.2“  
Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-201792-6

**Leitung** Arbesa Ukhini

**Termin** Beginn ist am Mi., 08.04.2026,  
22 Abende, jeweils montags  
und mittwochs, 18:00 - 19:30  
Uhr

**Gebühr** 194,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**B1 Niveau**

**7731**



## Deutsch B1.1

Dieser Kurs baut auf dem Niveau A2 auf und vertieft die erworbenen Strukturen sowie den Wortschatz. Ziel ist die Weiterentwicklung der sprachlichen Fähigkeiten. Fortgeschrittene Quereinsteiger/innen sind willkommen; ein Einstufungstest über unsere Website wird empfohlen. Kursbuch: Momente B1.1.

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „Momente B1.1“  
Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-001793-5

**Leitung** Anna Hellbernd

**Termin** Beginn ist am Di., 06.01.2026,  
20 Termine, dienstags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

**Gebühr** 176,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**7732**



## Deutsch B1.2

Der Kurs B1.2 baut auf B1.1 auf und richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Deutschkenntnissen. Mit Übungen, Dialogen und praktischen Anwendungen erweitern Sie Wortschatz und Kommunikationsfähigkeit, um komplexe Alltagssituationen zu meistern. Quereinstieg nach Einstufungstest möglich. Kursbuch: Momente B1.2.

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „Momente B1.2“  
Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-201793-3

# Deutsch als Fremdsprache



**Leitung** Anna Hellbernd

**Termin** Beginn ist am Mi., 07.01.2026,  
19 Termine, montags und mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

**Gebühr** 168,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**7733**

**B2 Niveau**



**7742**



**Deutsch B2.2**



Der Kurs B2.2 baut auf B2.1 auf und richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Deutschkenntnissen. Mit abwechslungsreichen Übungen und Diskussionen vertiefen Sie Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit, um komplexe Themen sicher zu bewältigen. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Quereinstieg nach Einstufungstest möglich. Kursbuch: Einfach weiter! Deutsch B2.

**Bitte mitbringen:** Das Lehrwerk wird noch bekanntgegeben

**Leitung** N.N.

**Termin** Beginn ist am Mi., 07.01.2026,  
19 Abende, jeweils montags und mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

**Gebühr** 168,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**7743**

**Deutsch B2.1**



Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die Grammatik, Kommunikation sowie Lese- und Hörverstehen auf B2-Niveau vertiefen möchten. Quereinstieg nach Einstufungstest möglich. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Kursbuch: Einfach weiter! Deutsch B2.

**Bitte mitbringen:** Das Lehrwerk wird noch bekanntgegeben

**Leitung** N.N.

**Termin** Beginn ist am Di., 06.01.2026,  
20 Abende, jeweils dienstags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

**Gebühr** 176,00 €

**Ort**

kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



**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).

**7734**

**Deutsch B1.2**



Der Kurs B1.2 baut auf B1.1 auf und richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Deutschkenntnissen. Mit Übungen, Dialogen und praktischen Anwendungen erweitern Sie Wortschatz und Kommunikationsfähigkeit, um komplexe Alltagssituationen zu meistern. Quereinstieg nach Einstufungstest möglich. Kursbuch: Momente B1.2.

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „Momente B1.2“

Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-201793-3

**Leitung** Arbesa Ukshini

**Termin** Beginn ist am Do., 09.04.2026,  
20 Termine, dienstags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

**Gebühr** 176,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



**7744**



## Deutsch B2.2



fizkes / Shutterstock.com

Der Kurs B2.2 baut auf B2.1 auf und richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Deutschkenntnissen. Mit abwechslungsreichen Übungen und Diskussionen vertiefen Sie Grammatik, Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit, um komplexe Themen sicher zu bewältigen. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Quereinstieg nach Einstufungstest möglich. Kursbuch: Einfach weiter! Deutsch B2.

**Bitte mitbringen:** Das Lehrwerk wird noch bekanntgegeben

**Leitung** N.N.

**Termin** Beginn ist am Do., 09.04.2026, 20 Abende, jeweils dienstags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

**Gebühr** 176,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

## HIGHLIGHT

**Deutsch am Wochenende**



**7751**



## Deutsch für Anfänger Samstagkurs

Samstagkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs bietet eine solide Grundlage für den Einstieg in die deutsche Sprache. Kursbuch: Momente A1.1 vom Hueber Verlag

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „Momente A1.1“  
Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-001791-1

**Leitung** Arbesa Ukhini

**Termin** Beginn ist am Sa., 10.01.2026, 10 Termine, jeweils samstags, 9:00 - 13:00 Uhr

**Gebühr** 220,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

**Deutsch am Wochenende**



**7752**

**Deutsch für Anfänger - Folgekurs Samstagkurs**



Samstagkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Dieser Folgekurs bietet eine solide Grundlage für den Einstieg in die deutsche Sprache. Kursbuch: Momente A1.1 vom Hueber Verlag

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „Momente A1.1“

Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-001791-1

**Leitung** Arbesa Ukhini

**Termin** Beginn ist am Sa., 11.04.2026, 10 Termine, jeweils samstags, 9:00 - 13:00 Uhr

**Gebühr** 220,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

- Schreiben und einem mündlichen Teil:
  - Sprechen
- Sie kann NICHT als Teilprüfung abgelegt werden.
- Das erforderliche Anmeldeformular ist im Büro der KVHS Vechta, Bahnhofstraße 1, in Vechta erhältlich.
- Übungsmaterial zur Prüfung finden Sie auf der Internetseite telc.net

**7760P**

**Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2 - B1**

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 18.12.2025!

**Leitung** N.N.

**Termin** Freitag, 30.01.2026, 9:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 170,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

**7761P**

**Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2 - B1**

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 18.02.2026!

**Leitung** N.N.

**Termin** Freitag, 20.03.2026, 9:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 170,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

**Weiter mit Bildung!**

# Deutsch als Fremdsprache



7762P



## Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2 - B1



Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss  
20.04.2026!

**Leitung** N.N.

**Termin** Freitag, 29.05.2026,  
9:00 – 16:30 Uhr

**Gebühr** 170,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

Deutsch in Visbek



7791



## Deutsch A1.1 in Visbek



Dieser Folgekurs bietet eine solide Einführung in die deutsche Sprache. Nach Abschluss von A1.1 setzt sich der Lernprozess mit A1.2 in das neue Semester fort. Das Lehrbuch für diesen Kurs ist „Momente A1.1“

**Bitte mitbringen:** Kursbuch „Momente A1.1“

Hueber Verlag  
ISBN 978-3-19-001791-1

**Leitung** Sabine Böcker

**Termin** Beginn ist am Di., 06.01.2026,  
9 Abende, jeweils dienstags,  
18:00 - 19:30 Uhr

**Gebühr** 80,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie,  
Bremer Tor 6, 49429 Visbek

7792



## Deutsch A1.1 - Folgekurs in Visbek



Dieser Folgekurs bietet eine solide Einführung in die deutsche Sprache. Nach Abschluss von A1.1 setzt sich der Lernprozess mit A1.2 in das neue Semester fort. Das Lehrbuch für diesen Kurs ist „Momente A1.1“

**Bitte mitbringen:** Das Lehrwerk wird noch bekanntgegeben

**Leitung** Sabine Böcker

**Termin** Beginn ist am Di., 14.04.2026,  
10 Abende, jeweils dienstags,  
18:00 - 19:30 Uhr

**Gebühr** 88,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie,  
Bremer Tor 6, 49429 Visbek

## Berufsbezogene Deutschsprachförderung



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

Zur besseren Integration auf dem deutschen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt sowie zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse, bietet die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. seit 2016 Berufssprachkurse nach §45a AufenthG von Niveau A2 bis B2 an. Berufssprachkurse sind für Menschen mit Migrationshintergrund, Zugewanderte und EU-Bürgerinnen und Bürger, die:

- einen Integrationskurs abgeschlossen haben;
- ein Zertifikat B1 vorliegen haben;
- ein bestimmtes Sprachniveau für die Berufsanerkennung brauchen;
- eine Ausbildung in Deutschland anfangen wollen; oder
- den Arbeitsalltag besser meistern wollen.

### Wir bieten nach Bedarf folgende Kurse an:

- **Ziel A2** – passend für die, die an einem Integrationskurs teilgenommen haben, aber kein Zertifikat erhalten haben;
- **Ziel B1** – für alle, die einen Integrationskurs mit einem Zertifikat DTZ A2 abgeschlossen haben;
- **Ziel B2** – für alle, die ein Zertifikat DTZ auf dem Niveau B1 erreicht haben

Alle Kurse werden mit einer Sprachprüfung Deutschttest für den Beruf (DTB) abgeschlossen.

*Die Kosten für nicht-Erwerbstätige werden vom BAMF übernommen.*

Für die Anmeldung benötigen wir eine **Berechtigung**, die vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit ausgestellt werden. Oder stellen Sie den Antrag einfach selbst!

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung!

## Integrationskurse mit und ohne Alphabetisierung

Die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. ist anerkannter Träger von Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz.

Die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderten Integrationskurse bieten die Möglichkeit sowohl die deutsche Sprache bis zum Niveau B1, als auch die Grundlagen der deutschen Rechtsordnung, Geschichte und Kultur zu erlernen.

Ein Integrationskurs dauert zwischen 400 Unterrichtseinheiten (ein Intensivkurs) und 900 Unterrichtseinheiten (ein Integrationskurs mit Alphabetisierung). Ein Allgemeiner Integrationskurs dauert 600 Unterrichtseinheiten und schließt mit einem „Deutschttest für Zuwanderer (DTZ)“ ab.

Im Anschluss an einen Integrationskurs bieten wir einen Orientierungskurs (100 UE) an, der mit einem Test „Leben in Deutschland (LiD)“ abschließt.

Wenn Sie eine Berechtigung, eine Verpflichtung, oder eine Zulassung gemäß §44 a des Aufenthaltsgesetzes haben, reichen Sie diese bitte der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. ein. Bringen Sie zusätzlich noch folgende Unterlagen mit:

- Pass
- Aufenthaltsstitel
- Nachweis über soziale Leistungsbezüge (z. B. Leistungsbescheid des Jobcenters)

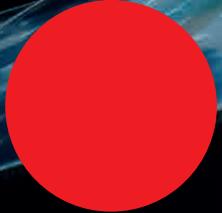
Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Einladung zum nächsten Einstufungstest, um Ihr Sprachniveau festzustellen. Damit können Sie in den für Sie passenden Kurs eingestuft werden. Das gilt auch für die Personen, die noch nicht alphabetisiert sind

Es werden kontinuierlich verschiedene Integrationskurse angeboten.

**Melden Sie sich einfach bei uns! Wir beraten Sie gerne!**



Besuchte 2019 den Kurs  
„Selbstinstallation (DIY)  
von Photovoltaik-Anlagen“



# Die Volkshochschule **Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**

**Wir lehren Nachhaltigkeit für die Zukunft.** Egal, ob 400 km über der Erde oder 7 m über dem Boden: Wir begeistern für nachhaltige Technologien. Sie sind ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein großer für die Menschheit.



# Kreativität



**Caroline Tapphorn**

Tel.: 04441/93 778-23

c.tapphorn@kvhs-vechta.de

## Machen Sie was draus

Entdecken Sie Ihre schöpferische Seite: Mit unserem Kursangebot zu Kunst, Kultur und Kreativität erschaffen Sie Ihr eigenes Werk, das Ihre ganz persönliche Handschrift trägt. Wenn Sie vor sich einen Berg aus Materialien und eine originelle Idee im Kopf haben – dann machen Sie was draus!

<b>Kunsthandwerk</b> .....	<b>90</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>92</b>
<b>Textiles Gestalten</b> .....	<b>92</b>
<b>Musik</b> .....	<b>92</b>
<b>Fotografie</b> .....	<b>93</b>

## Kunsthandwerk

**8001**



### Nana im Kleinformat Kreativ-Workshop

Die Nana Skulpturen sind seit Jahrzehnten begehrte, aber auch umstrittene Hingucker. In diesem Kreativ-Workshop modellieren Sie Nanas im Kleinformat aus wetterfestem Modellierbeton und können Sie später nach Lust und Laune bemalen. Auf einem Holzpfahl befestigt, machen die Figuren im Garten oder auf dem Balkon einen guten Eindruck.

**Bitte mitbringen:** Einmalhandschuhe, 3 L Kunststoffschale

**Leitung** Judite Weitekamp

**Termin** Freitag, 28.02.2025,  
11:00 – 16:15 Uhr

**Gebühr** 35,00 €, zzgl. 25 € Materialkos-  
ten

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

**8002**

## HIGHLIGHT

**8003**

### Zentangle: Strich für Strich zum Kunstwerk

Entdecken Sie die beruhigende Wirkung der Zentangle-Methode, schaffen Sie entspannt Kunstwerke im Kleinformat und lernen Sie eine Form der Kreativität kennen, die sich schnell und einfach in den Alltag integrieren lässt. In diesem Schnupperkurs werden Sie an die Methode herangeführt, in acht Schritten entstehen erste Kunstwerke.

**Bitte mitbringen:** Sie erhalten ein Mate-  
rialpaket vor Ort.

**Leitung** Stefanie Bokern-Kersting

**Termin** Samstag, 24.01.2026,  
9:00 – 12:15 Uhr

**Gebühr** 27,00 €, zzgl. 5 € für Ihr eige-  
nes Materialpaket

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



**8002**

### Kerzenkunst: Kreatives Kerzen gießen

Gestalten Sie dekorative Kerzen mit persönlicher Note: In entspannter, gemütlicher Atmosphäre stellen Sie wunderschöne Kerzen her - in Ihrer Lieblingsfarbe und mit individuellen Duftnoten, marmoriert, bunt geschichtet oder mit feinen Details verziert, wird jede Kerze zu einem Unikat.

**Leitung** Florinda und Fjolla Mucaj

**Termin** Freitag, 13.02.2026,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 25,00 €, inkl. Materialkosten,  
Schutzkleidung, Snacks und  
Getränken

**Ort** F&F Artstudio, Münsterstr. 39,  
49377 Vechta

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

Windlicht gestalten und neue Techniken lernen, die Sie jederzeit wieder anwenden können.

**Bitte mitbringen:** Ein Glas nach Wahl (Einmach- oder Marmeladenglas), eine Schere und optional eigenes Material

**Leitung** Linda Hoge

**Termin** Donnerstag, 29.01.2026,  
18:00 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 22,00 €, zzgl. Materialkosten  
ca. 2 € pro Windlicht

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

**8006**

### Perlenschmuckstücke gestalten

In diesem Workshop stellen Sie Ihr eigenes DIY Schmuckstück aus Perlen und anderen hochwertigen Materialien her. Ob Armband, Kette oder Ohrringe - im Mittelpunkt steht Ihre individuelle Ausdruckskraft. Sie können auch Ihre alten oder defekten Schmuckstücke mitbringen, um sie aufzuwerten.

**Leitung** Eva Frilling

**Termin** Donnerstag, 12.02.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 15,00 €, zzgl. Materialkosten  
ab 10 € je nach Verbrauch für  
Armband / Kette / Ohrringe

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**8007**

### Tischdekoration gestalten für Kommunion/Konfirmation

Erstellen Sie unter Anleitung Ihre individuelle Tischdekoration für den anstehenden Festtag: Kränze aus Trockenblumen, Bänder oder Kerzen mit Namen. Kerzen können selbst mitgebracht oder vor Ort erworben werden. Da diese mit Wasserschiebefolie nicht vor Ort beschriftet werden können, teilen Sie die Namen für die Kerzen bitte zwei Wochen vor Kursstart mit.

**Leitung** Eva Frilling

**Termin** Donnerstag, 19.03.2026,  
18:00 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 22,00 €, zzgl. Materialkosten

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**8005**

## HIGHLIGHT

### Windlicht aus Makramee

Makramee ist eine Textiltechnik, bei der durch Knoten Muster und Formen entstehen. Freuen Sie sich auf einen kreativen Abend, an dem Sie Ihr persönliches

## Florinda und Fjolla Mucaj geben ihre Leidenschaft an der KVHS und in ihrem Atelier weiter

### Kunst soll glücklich machen!



**Traum erfüllt:** Fjolla und Florina Mucaj haben mit ihrem Kunststudio den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt.

Ihre größte Leidenschaft, die Kunst, begleitet die Schwestern Florinda und Fjolla Mucaj schon ihr ganzes Leben lang. Ob Ölmalerei, Zeichnungen, plastisches Gestalten mit verschiedenen Materialien oder Kerzengießen: „Hauptsache, wir konnten experimentieren“, sagt Florinda.

Und das hätten sie schon als Dreijährige getan, erinnern sich die Schwestern an ihre Kindheit, die sie in Deutschland und im Kosovo verbrachten. Auf alten Fotos ist zu sehen, wie sie schon damals mit Begeisterung malten und bastelten.

Inzwischen geben sie ihr Wissen weiter, in Kursen an der Kreisvolkshochschule und in ihrem eigenen Kunststudio in der Münsterstraße in Vechta. Sie haben es im Sommer 2024 eröffnet, und es ist gleichsam Atelier und Raum für ihre Workshops, in denen gemalt, gebastelt und kreativ gearbeitet wird.

Das Kunststudio mit dem massiven Holztisch im Mittelpunkt ist gemütlich, bunt und wirkt auf einladende Art chaotisch. In den vielen Regalen an den Wänden stapeln sich Materialien, Farben und kleine Kunstwerke. Wer ihr Atelier betritt, soll vom Alltag abschalten und sich frei entfalten, sagt Florinda. So wie Kinder, die von Natur aus kreativ seien. „Erwachsene denken zu viel“, ergänzt Fjolla lachend. In ihren Workshops können die Teilnehmenden eine kleine Auszeit von ihrem oft durchgetakteten Alltag nehmen, sich gegenseitig inspirieren und ihren Blickwinkel ändern.

Die Künstlerinnen haben das ihr Leben lang gemacht: andere Perspektiven eingenommen. Sie haben im Wechsel im Kosovo und in Deutschland gelebt. Die Kunst sei dabei ihre treue Begleiterin gewesen. Ständig hätten sie ausprobiert, was man aus unterschiedlichen Materialien und Farben herstellen kann. Als Jugendliche haben die zwei Schwestern Kunstkurse absolviert und sich seitdem als Künstlerinnen weiterentwickelt.

Seit acht Jahren ist Vechta ihr Fixpunkt. Mit ihrem Atelier haben sie sich einen Traum in künstlerischer und persönlicher Hinsicht erfüllt: „Einen eigenen Ort für uns zu haben, wo wir kreativ sein und unsere Leidenschaft weitergeben können.“

Zunächst seien sie jedoch nur künstlerisch tätig gewesen und hätten zum Beispiel mit Auftragsarbeiten ihre Kasse gefüllt. Weil sie das Kreativangebot in Vechta sehr übersichtlich fanden, bauten sie sich mit Workshops und Kursen in ihrem Atelier und in der Kreisvolkshochschule ein zweites Standbein auf. Neben Eltern-Kind-Kursen und wöchentlichen Kinderklassen bieten sie auch Kreativ-Workshops für Erwachsene an. „Mit dem Älterwerden vergessen viele Menschen, wieviel Kreativität in ihnen steckt“, sagt Florinda. Ihr Credo lautet: „Kunst soll glücklich machen.“ Und sie fordere Menschen auf, mutig zu sein, Grenzen zu überschreiten, Risiken einzugehen.

Florinda und Fjolla sind das Wagnis, sich nebenbei als Künstlerinnen selbstständig zu machen, gerne eingegangen. Allerdings nicht, ohne sich abzusichern: Vor Ihrer Selbstständigkeit haben beide Germanistik studiert und danach auch eine Ausbildung als Bäckereifachverkäuferin gemacht, denn auch das Backen mögen sie sehr.



Shop im Atelier

Informationen zu den Kunstworkshops finden Sie auf **Seite 90** oder auf der Website [www.ffartstudio.com](http://www.ffartstudio.com)

## Literatur

**8100**

### Kreatives Schreiben - Von der Idee zur Geschichte

In unserem neuen Kurs lernen Sie, wie aus einer Idee eine Geschichte wird. Sie lernen bewährte Kreativitäts- und Schreibtechniken kennen und erfahren, wie Sie Charaktere entwickeln, Dialoge aufbauen und Spannung erzeugen. Der Kurs richtet sich an alle Literaturliebhaber/innen, die ihre Ideen endlich zu Papier bringen und ihren Geschichten Leben einhauchen möchten.

**Leitung** Marek Pieniazek

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 14.01.2026, 8 Abende, jeweils mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 88,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

## Textiles Gestalten

### Nähkurse am Vormittag



**Bitte mitbringen:** eine Nähmaschine, Nähutensilien und Stoffe

**8201**

### Nähkurs am Vormittag

**Leitung** Maria Eilermann

**Termin** Beginn ist am Montag, 12.01.2026, 10 Vormittage, jeweils montags, 9:00 – 11:15 Uhr

**Gebühr** 120,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

**8202**



### Nähkurs am Vormittag

**Leitung** Maria Eilermann

**Termin** Beginn ist am Montag, 13.04.2026, 11 Vormittage, jeweils montags, 9:00 – 11:15 Uhr

**Gebühr** 132,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta



## Nähkurse am Abend



**Bitte mitbringen:** eine Nähmaschine, Nähutensilien und Stoffe

**8203**

## Nähkurs am Abend

**Leitung** Stefanie Bohne

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 08.01.2026, 11 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 132,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

**8204**



## Nähkurs am Abend

**Leitung** Stefanie Bohne

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 09.04.2026, 11 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** 132,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

## Musik

### Spaß an der Gitarre



Wer die Gitarre für sich oder aus beruflichen Gründen entdecken und erlernen möchte, ist in diesem Grundkurs genau richtig. Hier erlernen Sie Lieder mit einfachen Schlag- und Zupfmustern zu begleiten. Spielerisch und leicht üben Sie hier in der Gruppe das Akkord- und Melodiespiel. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** (Konzert-) Gitarre, Beinstütze und Notenständer.

**8301**



### Gitarre für Anfänger

**Leitung** Erich Radke

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 20.01.2026, 9 Abende, jeweils dienstags, 19:45 – 20:45 Uhr

**Gebühr** 112,50 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

**8302**



### Gitarre für Anfänger

**Leitung** Erich Radke

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 14.04.2026, 10 Abende, jeweils dienstags, 19:45 – 20:45 Uhr

**Gebühr** 125,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta



Golubovy / Shutterstock.com



## Spaß an der Gitarre



Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse an der Gitarre besitzen und ihr Spiel vertiefen möchten. In der Gruppe begleiten Sie Lieder mit abwechslungsreichen Schlag- und Zupfmustern und erweitern Ihr Akkord- und Melodiespiel. Kreativ, spielerisch und mit Freude am Musizieren.

**Bitte mitbringen:** (Konzert-) Gitarre, Beinstütze und Notenständer.

## 8304



### Gitarre für Fortgeschrittene

**Leitung** Erich Radke

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 20.01.2026, 9 Abende, jeweils dienstags, 20:45 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 112,50 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

## Weiter mit Bildung!



maxbelchenko / Shutterstock.com

## 8305



### Gitarre für Fortgeschrittene

**Leitung** Erich Radke

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 14.04.2026, 9 Abende, jeweils dienstags, 20:45 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 125,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta

## Fotografie

### Fotografieren mit dem Smartphone

Entdecken Sie, was in Ihrer Handykamera steckt! Lernen Sie, Porträts, Makros, Landschaften und Panoramen bewusst zu gestalten. Nach theoretischen Grundlagen zu Technik und Bildaufbau geht es in kleiner Gruppe auf Fototour. Mit praktischen Tipps vermeiden Sie Anfängerfehler und fotografieren mit Kreativität und Sicherheit.

**Bitte mitbringen:** Smartphone (egal, ob iPhone, Samsung, Xiaomi oder Google etc.) mit vollem Akku und Speicherplatz für Fotos.

## 8307



### Smartphone Fotografie: Coole Bilder mit dem Handy machen

**Leitung** Gundolf Renze

**Termin** Dienstag, 24.02.2026, 18:30 – 21:00 Uhr  
Freitag, 27.02.2026, 14:30 – 17:45 Uhr

**Gebühr** 63,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

## 8308



### Smartphone Fotografie: Coole Bilder mit dem Handy machen

**Leitung** Gundolf Renze

**Termin** Mittwoch, 15.04.2026, 18:30 – 21:00 Uhr  
Samstag, 18.04.2026, 10:30 – 13:45 Uhr

**Gebühr** 63,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

## 8309



### Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera Anfänger Fotokurs – Theorie und Praxis

Tschüss, Automatikmodus! Lernen Sie, Ihre Spiegelreflex- oder Systemkamera bewusst zu bedienen und kreative Fotos zu gestalten. Nach einer Einführung in Blende, Verschlusszeit, ISO und Bildgestaltung setzen Sie das Gelernte auf einer Fototour praktisch um. So nutzen Sie den kreativen Spielraum Ihrer Kamera gezielt - für gelungene Aufnahmen statt Zufallstreffer.

**Bitte mitbringen:** Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ggfs. auch Zubehör.

**Leitung** Gundolf Renze

**Termin** Mittwoch, 11.03.2026, 18:30 – 21:00 Uhr  
Samstag, 14.03.2026, 10:30 – 13:45 Uhr

**Gebühr** 63,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta



Besuchten 2022 den Kurs  
„Meet and Eat: Zusammen  
isst man weniger allein“

# Die Volkshochschule **Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.**

**Wir schaffen mehr Miteinander.** Gut durchmischte Kurse sind ein Melting Pot der Kulturen – und ein gutes Rezept für gesellschaftlichen Zusammenhalt. Denn wir brauchen Küchentisch-Diskussionen statt Stammtisch-Parolen.



# Gesundheit



**Maria Abeling-Stegkämper**  
Tel.: 04441 / 99-2804  
[m.abeling-stegkaemper@kvhs-vechta.de](mailto:m.abeling-stegkaemper@kvhs-vechta.de)



**Nicole Mucker**  
Tel.: 04441 / 99-2803  
[n.mucker@kvhs-vechta.de](mailto:n.mucker@kvhs-vechta.de)

## Runter von der Couch

Mit unserem ausgewogenen Kursprogramm zum Dreiklang „Gesundheit, Bewegung und Entspannung“ bringen Sie Abwechslung in Ihren Alltag, lernen, in stressigen Zeiten durchzuatmen und erhalten Fachinformationen zu gesundheitlich relevanten Themen.

<b>Patientenforen . . . . .</b>	<b>96</b>
<b>Gesunde Ernährung . . . . .</b>	<b>97</b>
<b>Bewegung . . . . .</b>	<b>104</b>



Vorträge / Angebote in Zusammenarbeit mit dem **St. Marienhospital Vechta**

## Patientenforen

An dieser Stelle bieten Ärzte und Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen 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. Ferner besteht zum Ende eines Vortrags in der Regel die Möglichkeit, dem Referenten persönlich Fragen zu stellen. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

### Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht

Früh an später denken: Eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung sichert Ihr Selbstbestimmungsrecht. Wer rechtzeitig vorsorgt, bestimmt, wer im Ernstfall Entscheidungen trifft. Das Seminar erklärt Inhalte und Unterschiede der Dokumente und bietet Raum für Fragen und Austausch.



New Africa / Shutterstock.com

**9001**

### Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht

**Leitung** Nicole Russmann

**Termin** Mittwoch, 22.04.2026,  
18:30 – 20:45 Uhr

**Gebühr** Dieser Vortrag ist kostenlos.

Über eine Spende in die Spendenbox des SKF- Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Vechta würden wir uns sehr freuen! Die Spendenbox steht am Abend der Veranstaltung vor Ort!

**Ort** kvhs, Lindenstraße 49, 49393 Lohne

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

**9004**

### Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht

**Leitung** Erika Rüwe

**Termin** Mittwoch, 04.03.2026,  
18:30 – 20:45 Uhr

**Gebühr** Dieser Vortrag ist kostenlos.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9005**

### Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht

**Leitung** Erika Rüwe

**Termin** Mittwoch, 18.11.2026,  
18:30 – 20:45 Uhr

**Gebühr** Dieser Vortrag ist kostenlos.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9008**

### Arthrose großer Gelenke

Arthrose entsteht durch Fehl- oder Überbelastung, Verletzungen oder erbliche Faktoren. Typische Symptome sind Gelenkschmerzen und Bewegungseinschränkungen, die die Lebensqualität mindern. Im Vortrag informiert der Referent über Behandlungsmöglichkeiten, wann eine Prothese nötig ist und wann nicht-operative Therapien sinnvoll sind.

**Leitung** Hartmut Stunkat

**Termin** Dienstag, 24.02.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Dieser Vortrag ist kostenlos.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**Weiter mit Bildung!**



## HIGHLIGHT

9009



### Diagnose ADHS im Erwachsenenalter

Der Vortrag bietet aus der persönlichen Erfahrung der Referentin einen Einblick in den Weg zur späten ADHS-Diagnose und zeigt, welche Auswirkungen und Erleichterungen sie mit sich bringen kann. Er vermittelt Wissen über Ursachen, Diagnose, Medikamente und Alternativen, über Herausforderungen und mögliche Superpowers. Zudem teilt die Referentin Strategien und Alltagstipps und lädt zum offenen Austausch ein.

**Leitung** Rebekka Polster

**Termin** Mittwoch, 11.03.2026,  
18:00 – 20:15 Uhr

**Gebühr** Dieser Vortrag ist kostenlos.

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



Srdjan Randjelovic / Shutterstock.com

9010



### Handreflexzonentherapie

Auch an den Händen finden sich Reflexzonen, die leicht und effektiv genutzt werden können. Durch Druck auf bestimmte Punkte lassen sich Entspannung und bessere Durchblutung fördern. Im Kurs lernen Sie, wo diese Zonen liegen und wie sie angewendet werden. Bitte Handtuch und ggf. Creme oder Puder mitbringen.

**Leitung** Ingrid vom Felde

**Termin** Mittwoch, 11.03.2026,  
19:30 – 21:45 Uhr

**Gebühr** 11,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

9011



### Pflegeberatung in der Häuslichkeit: Chancen, Leistungen und Unterstützung zu Hause

Pflegebedürftige, Angehörige und Ratssuchende haben Anspruch auf Pflegeberatung (§ 7a SGB XI). Sie unterstützt bei Fragen zu Leistungen in der Häuslichkeit, Verwaltung und pflegerischer Versorgung. Ziel ist eine individuelle, bedarfsgerechte Beratung. Die Referentin erläutert an diesem Abend Aufgaben und Möglichkeiten der Pflegeberatung.

**Leitung** Anne Abeling-Brinkmann

**Termin** Donnerstag, 21.05.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** Dieser Vortrag ist kostenlos.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta

### Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung bedeutet, alle wichtigen Nährstoffe - Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente - in ausgewogenem, individuell angepasstem Verhältnis aufzunehmen. Es werden verschiedene Wege aufgezeigt, wie sich gesunde Ernährung im Alltag umsetzen lässt. Gemeinsam werden ausgewogene Rezepte vorgestellt und ausprobiert. Zudem wird auf unterschiedliche Krankheitsbilder, Unverträglichkeiten und Allergien eingegangen, damit eine gesunde und schmackhafte Ernährung für alle möglich ist.

9100

### Beratung für ernährungs-spezifische Probleme

Die Ernährung sollte immer zur persönlichen Lebenssituation passen.



Ernährungsberaterin Andrea Döllmann bietet individuelle Beratung zu gesunder Ernährung und zur Umsetzung ärztlicher Empfehlungen.

Themen: Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, bei Übergewicht, im Alter sowie bei Allergien, erhöhten

Blutfettwerten, Unverträglichkeiten oder Diabetes etc.

**Leitung** Andrea Döllmann

**Termin** über: andrea.doellmann@  
kh-vec.de

**Gebühr** Abrechnung über die Krankenkasse ist möglich.

## HIGHLIGHT

9101



### Entgiften & Entschlacken – Frischer Start ins Frühjahr

Stress, falsche Ernährung und Medikamente können den Körper belasten. Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Schlafprobleme sind mögliche Folgen. An diesem Abend erfahren Sie mehr über verschiedene Entschlackungsmethoden wie Fasten, Saft- oder Trinkkuren – für mehr Energie und Wohlbefinden.

**Leitung** Ingrid vom Felde

**Termin** Mittwoch, 04.02.2026,  
19:30 – 21:00 Uhr

**Gebühr** 11,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta



Pormezz / Shutterstock.com



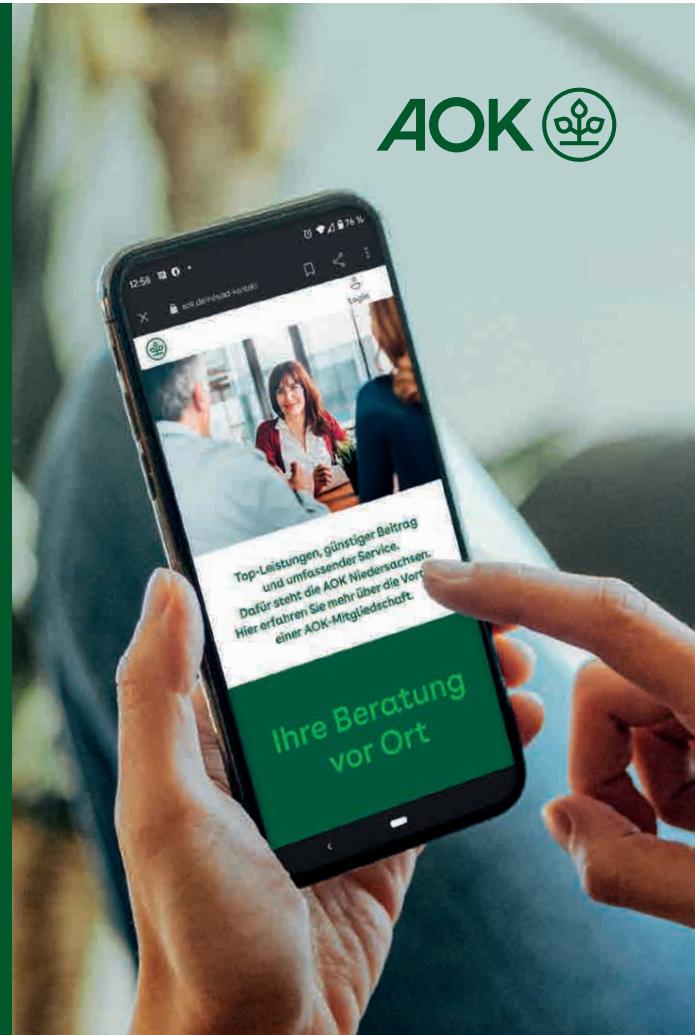
### Ihr AOK-Team im Außendienst – vor Ort und online für Sie da.

- Wichtige Produkte und Services für Privat- und Firmenkunden einfach erklärt
- Schnell alle Kontaktdaten auf einen Blick
- Termin vereinbaren oder direkt AOK-Mitglied werden



Besuchen Sie uns auf  
[aok.de/nds/ad-kontakt](http://aok.de/nds/ad-kontakt)

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.



9102



#### Basenfasten für Gesunde

Basenfasten entlastet den Körper sanft, stellt die Ernährung um und fördert bewusstes Essen. Wir verzichten auf säurehaltige Lebensmittel und genießen Obst, Gemüse, Nüsse, Sprossen und reichlich Flüssigkeit. 5 Abende à 1,5 Std. mit Rezepten, Infos und Spaß. Für Erwachsene jeden Alters. Infos: [info@kvhs-vechta.de](mailto:info@kvhs-vechta.de)

**Leitung** Daniela Busse

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
17.03.2026, 5 Abende,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 105,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie,  
Bremer Tor 6, 49429 Visbek

#### Gesunde Ernährung im Alltag

Gesunde Ernährung bedeutet nicht „Verzicht“ oder komplizierte Regeln sondern vor allem Ausgewogenheit, Genuss und alltagstaugliche Lösungen.

Genau diese Mischung bringt Alina Odendahl in ihre Kochkurse und Vorträge ein. Als staatlich anerkannte Diätassistentin verbindet sie fundiertes Fachwissen mit einer alltagsnahen, entspannten Herangehensweise.

Ihr Ziel: Ernährung so erklären, dass sie verständlich, realistisch und umsetzbar wird. Egal, ob es um gesunde Basics, Darmgesundheit, Unverträglichkeiten oder ausgewogene Familienküche geht. In ihren Kochkursen zeigt Alina, wie man mit wenigen Zutaten und überschauba-

rem Aufwand leckere Gerichte zaubert, die satt machen und gut tun. Dabei vermittelt sie ganz nebenbei, was „gesund“ in der Praxis wirklich bedeutet: viel Gemüse, genug Eiweiß, sinnvolle Kohlenhydrate, hochwertige Fette und Rezepte, die schmecken.

Auch in ihren Vorträgen legt sie Wert auf einfache Erklärungen statt Fachbegriffen. Ihre Themen reichen von „Gesunde Ernährung im Alltag“ bis zu Fragen rund um Darmgesundheit, Energielosigkeit oder Ernährung im Beruf. Immer mit dem klaren Anspruch: Wissen soll motivieren, nicht überfordern.

Mit ihrem offenen, authentischen Stil schafft Alina eine Atmosphäre, in der Ernährung Spaß macht und in der jeder etwas mitnimmt, das er sofort im Alltag umsetzen kann.



## HIGHLIGHT

**9103**



### Gesunde Ernährung im Alltag – einfach, verständlich & machbar

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Ernährung im Alltag ohne strikte Diäten oder komplizierte Regeln verbessern können. Der Kurs vermittelt leicht verständliches Ernährungswissen, räumt mit typischen Mythen auf und zeigt praxisnahe Wege, wie man mit kleinen Veränderungen mehr Energie, Wohlbefinden und Konzentration in den Alltag bringt. Der Fokus liegt auf Umsetzbarkeit und Motivation, nicht auf Verboten.



Alina Odendahl,  
Diätassistentin

**Zielgruppe:** Erwachsene, Berufstätige, Eltern, Menschen mit wenig Zeit

**Leitung** Alina Odendahl

**Termin** Mittwoch, 28.01.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 15,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9104**



### Zuckerfallen im Alltag – bewusste Entscheidungen leicht gemacht

Dieser Vortrag zeigt, wie viel Zucker in Getränken, Snacks und Fertigprodukten steckt, oft dort, wo man es nicht erwartet. Alina erklärt verständlich, wie man Etiketten richtig liest, Zuckerfallen erkennt und Alternativen findet, ohne komplett zu verzichten. Ideal für alle, die bewusster essen möchten.

**Zielgruppe:** Erwachsene, Berufstätige, Eltern, Menschen mit wenig Zeit

**Leitung** Alina Odendahl

**Termin** Mittwoch, 15.04.2026,  
19:00 – 21:15 Uhr

**Gebühr** 15,00 €

**Ort**

Niels-Stensen-Haus,  
Bürgerm.-Möller-Platz 1,  
49377 Vechta

und alle, die im Alltag Zeit sparen möchten. Kursteilnahme ab 18 Jahren.

**Zielgruppe:** Erwachsene, Berufstätige, Eltern, Menschen mit wenig Zeit

**Leitung** Alina Odendahl

**Termin** Mittwoch, 25.02.2026,  
18:00 – 21:30 Uhr

**Gebühr** 49,00 €, Inkl. Lebensmittelumlage

**Ort** Geschwister-Scholl-Oberschule, Driverstr. 12, 49377 Vechta

## Kochkurse

Für alle Kochkurse wird zusätzlich zur Kursgebühr eine Lebensmittelumlage berechnet. Sollten Sie an einem Kurstermin nicht teilnehmen können, informieren Sie bitte unsere Verwaltung (04441/ 93778-0) spätestens fünf Werkstage im Voraus. Nur in diesem Fall kann die anteilige Kursgebühr erstattet werden. Ergänzend zu den Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für unsere Kochkurse folgende Rücktrittsregelungen: Eine schriftliche Abmeldung ist bis fünf Werkstage vor Kursbeginn möglich. Nach diesem Zeitpunkt wird die volle Kursgebühr berechnet.

**Bitte mitbringen:** Wir bitten Sie, eine saubere eigene Schürze mitzubringen. Zudem bringen Sie bitte eigene Behälter mit, falls am Ende des Kurses Lebensmittel übrig bleiben sollten. Diese können Sie dann gerne mit nach Hause nehmen.

**9105**

### Meal-Prep für den Alltag – gesund vorkochen leicht gemacht

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie mit wenig Zeitaufwand mehrere ausgewogene Mahlzeiten für die Woche vorbereiten können. Wir kochen gemeinsam alltagstaugliche Gerichte, die sich gut aufbewahren lassen, ausgewogen sind und Energie für den Tag liefern. Ideal für Berufstätige, Studierende

**9106**

### Familienküche ohne Stress – Kochen mit Kindern

In diesem besonderen Kochkurs kochen Eltern (oder Großeltern) gemeinsam mit ihren Kindern gesunde, einfache und alltagstaugliche Gerichte. Wir bereiten Rezepte zu, die Kindern schmecken, schnell gemacht sind und sich ideal in den hektischen Familienalltag integrieren lassen. Durch das gemeinsame Kochen lernen Kinder spielerisch den Umgang mit Lebensmitteln und sie essen später viel lieber das, was sie selbst mitgestaltet haben.

**Zielgruppe:** Eltern (Großeltern) & Kinder

**Leitung** Alina Odendahl

**Termin** Mittwoch, 08.04.2026,  
16:00 – ca. 19:00 Uhr

**Gebühr** 49,00 €, Inkl. Lebensmittelumlage

**Ort** Geschwister-Scholl-Oberschule, Driverstr. 12, 49377 Vechta



Tatjana Fabekovic / Shutterstock.com



## HIGHLIGHT

**9107**

### Kochen bei Unverträglichkeiten

Dieser Kochkurs richtet sich an Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten. Wir bereiten gemeinsam gut verträgliche Gerichte zu, die den Alltag erleichtern und Beschwerden reduzieren können. Fokus bei diesem Termin: Laktoseintoleranz. Kursteilnahme ab 18 Jahren.

**Zielgruppe:** Erwachsene, Berufstätige, Eltern, Menschen mit wenig Zeit

**Leitung** Alina Odendahl

**Termin** Mittwoch, 29.04.2026,  
18:00 – 21:30 Uhr

**Gebühr** 49,00 €, Inkl. Lebensmittelum-  
lage

**Ort** Geschwister-Scholl-Oberschu-  
le, Diverstr. 12, 49377 Vechta



**9108**

### Fitnessküche leicht gemacht – proteinreich & alltagstauglich

Gemeinsam bereiten wir moderne Fitnessgerichte zu, die reich an Eiweiß, Vitaminen und komplexen Kohlenhydraten sind. Perfekt für Sportler, Menschen mit aktivem Lebensstil und alle, die ihren Körper mit nährstoffreichen Rezepten unterstützen möchten. Kursteilnahme ab 18 Jahren.



## Entspannung und Wohlbefinden

**9200**



### Gelassenheit ist nur einen Samstag entfernt

#### Die Kunst mit Stress gelassen umzu- gehen

Nur wer seinen Feind kennt, kann ihn besiegen. Was ist eigentlich dieser Stress, und wie werde ich ihn wieder los? Wir lernen Stress kennen und erarbeiten uns individuelle Bewältigungsstrategien. Anschließend bauen wir mit einer Mischung aus unterschiedlichen sanften Sport- und Entspannungsmethoden aktiv geistigen und körperlichen Stress ab.

**Leitung** Isabel Tepe

**Termin** Samstag, 07.03.2026,  
10:00 – 14:00 Uhr

**Gebühr** 80,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**9201**



### Balance finden: Resilienz stärken und mentale Über- belastung bewältigen

Im Workshop steht die Bewältigung mentaler Überlastung im Fokus. Frauen begegnen im Alltag vielfältigen Anforderungen, die zu Erschöpfung führen können. In einem geschützten Raum werden Erfahrungen geteilt und Strategien entwi-

ckelt. Durch Übungen und Tipps stärken die Teilnehmerinnen ihre Resilienz und finden Wege zu mehr Balance und Wohlbefinden.

**Zielgruppe:** Frauen

**Leitung** Isabel Tepe

**Termin** Freitag, 08.05.2026,  
9:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr** 120,00 €

**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 1, 49377  
Vechta

**9202**



### „Zu viel Chaos im Kopf – Wege raus aus Überforderung und Gedankenkarussell“

Wenn sich die To-do-Listen stapeln und

## Sabine Beneke unterstützt erschöpfte Frauen

### Raus aus der Überforderung!

Sie ist die Sparringspartnerin für gestresste Frauen: Kommunikationsexpertin Sabine Beneke unterstützt Frauen, die sich im Alltag überfordert und erschöpft fühlen. „Vor allem dann, wenn das Gedankenkarussell nicht anhalten will, kann alles zu viel werden und zu großem inneren Druck führen“, sagt die Dozentin, die in diesem Jahr erstmals Kurse an der Kreisvolkshochschule anbietet. Die zertifizierte Life- und Business-Coachin sowie Praktikerin der Positiven Psychologie begleitet ihre Clientinnen, wenn sie spüren, dass sie nicht weitermachen können wie bisher. „Oft sind es Frauen, die funktionieren, stark sind, alles geben - und überfordert sind“, erläutert sie. Dann laufe das Gedankenkarussell auf Hochtouren. Um es zu stoppen, hat sie die RÜPP®-Methode entwickelt: Mit dieser hilft sie Frauen, in kurzer Zeit individuelle Lösungen zu finden, die langfristig funktionieren. „In meinen Kursen für die KVHS liegt der Fokus auf dem Zugang und das Erleben der Gefühle, denn nur so kann Veränderung stattfinden.“ Um sich selbst weiterzuentwickeln, absolviert Sabine Beneke momentan eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Weitere Infos gibt es auf ihrer Website:

[www.sabinebeneke.com](http://www.sabinebeneke.com)



Sabine Beneke unterstützt erschöpfte Frauen

die Gedanken keine Pause machen, ist es Zeit, innezuhalten. In diesem Kurs lernst Du, wie Überforderung entsteht und wie Du Dein Gedankenkarussell stoppen kannst. Mit Impulsen aus Coaching, Achtsamkeit und Positiver Psychologie lernst Du, wieder mehr Ruhe in Dein inneres Chaos zu bringen und diese langfristig in deinem Alltag zu integrieren.

**Ziel:** Auslöser für das Gedankenkarussell und Überforderung verstehen sowie langfristige Lösungen finden.

**Zielgruppe:** Frauen, die sich im Alltag überfordert fühlen, erschöpft sind oder sich ständig im Gedankenkarussell verlieren.

**Leitung** Sabine Beneke

**Termin** Montag, 23.02.2026,  
9:00 – 11:30 Uhr

**Gebühr** 27,00 €

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

9203



**„Zu viel auf einmal - mentale Balance finden im Alltagschaos“**

In diesem Kurs lernst Du, wie Überforderung entsteht, wie Du diese frühzeitig erkennen und wirksam gegensteuern kannst. Mit einfachen und nachhaltigen Techniken aus Coaching und Positiver Psychologie, bringst Du Struktur in Deine Gedanken und findest zurück zu innerer Ruhe. Der Fokus liegt darauf, wie

Du Dein Wissen auf die Gefühlsebene bringen kannst, denn nur dort findet Veränderung statt.

**Zielgruppe:** Frauen, die sich im Alltag häufig überfordert, erschöpft oder innerlich unruhig fühlen.

**Ziel:** Warnsignale von Überlastung erkennen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen und neue Wege finden, mit Stress umzugehen

**Leitung** Sabine Beneke

**Termin** Freitag, 13.03.2026,  
9:00 – 11:30 Uhr

**Gebühr** 27,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**Weiter mit Bildung!**



# Gesundheit

## HIGHLIGHT

9204



### „Raus aus dem Gedankenkarussell – bringe Ruhe in Dein inneres Chaos“

Kennst Du das auch? Vor allem nachts drehen sich Deine Gedanken im Kreis und egal, wie lange Du darüber nachdenkst, Du findest einfach keine Lösung? In diesem Kurs erfährst Du, was Dein Gedankenkarussell auslöst, wie Du es stoppen kannst und wie Du wieder mehr Ruhe in Dein inneres Chaos bringst. Das Ziel dieses Kurses ist es, dass Du das Erlernte direkt im Alltag anwenden kannst.

**Leitung** Sabine Beneke

**Termin** Freitag, 10.04.2026,  
9:00 – 11:30 Uhr

**Gebühr** 27,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta

New Africa / Shutterstock.com



9205



### Aufbaukurs: Mehr Leichtigkeit & Innere Ruhe im Alltag – mit positiver Psychologie

Zwischen Terminen, Verpflichtungen und Gedanken an das, was „noch erledigt werden muss“, übersehen wir oft, was eigentlich alles schon gut läuft. In diesem Kurs lernst Du, Deinen Blick bewusst auf das Positive zu lenken - auf das, was bereits da ist und Dir Kraft gibt. Mit Übungen aus Coaching, Achtsamkeit und Positiver Psychologie stärkst Du deine Ressourcen, lernst, Gefühle anzunehmen und Schritt für Schritt mehr Leichtigkeit und innere Ruhe in Deinen Alltag zu bringen.

**Ziel:** Das Positive erkennen, eigene Ressourcen stärken und Erlerntes direkt in den Alltag integrieren.

**Zielgruppe:** Frauen, die sich mehr Leichtigkeit und innere Ruhe im Alltag wünschen

**Leitung** Sabine Beneke

**Termin** Freitag, 22.05.2026,  
9:00 – 11:30 Uhr

**Gebühr** 27,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
16.04.2026, 2 Abende,  
jeweils donnerstags,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 26,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta

9208



### Männer-Tagesseminar – Psychische Gesundheit & Achtsamkeit

Ein Tag nur für Männer: Stress erkennen und verstehen, das Nervensystem beruhigen und Achtsamkeit üben - mit Meditation in verschiedenen Formen (Atem, Bewegung, offene Achtsamkeit, Klangschalen). Konkrete Tools für Schlaf, Fokus, Grenzen & Selbstwertgefühl.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte-/ Yogamatte, zwei Decken, ein Kissen und ein Getränk

**Leitung** Julius Busch

**Termin** Samstag, 30.05.2026,  
10:00 – 16:00 Uhr

**Gebühr** 52,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta

## HIGHLIGHT

9209



### Atem & Ruhe - Einführung in Meditation & Atemtechniken

Atemanker-Programm: Geführte oder stille Meditation, unterstützt von Klangschalen als akustischer Fokus.

Ziel ist ruhige Orientierung, klare Atmung und innere Gelassenheit. Umgang mit Ablenkung: sanfte Fokussierung, flexible Anpassung, kurze Pausen. Integriert werden kurze Alltagsroutinen für Einstieg, Praxisstrecken und Abschluss. Dauer, Rhythmus und Stopp-Kriterien werden individuell angepasst.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte-/ Yogamatte, zwei Decken, ein Kissen und ein Getränk

**Leitung** Julius Busch

**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
11.06.2026, 2 Abende,  
jeweils donnerstags,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 26,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta



Jetzt  
online  
abschließen!

#### Unsere Zahnzusatzversicherung

# Für ein strahlend schönes Lächeln

Die Zahnzusatzversicherungen der ALTE OLDENBURGER schützen Sie vor hohen Zuzahlungen und sichern Ihnen so eine optimale Zahnversorgung.

Gute Leistungen anzubieten bedeutet für uns ebenfalls, guten Service zu leisten. Wenn es darauf ankommt, stehen wir Ihnen mit **persönlichen Ansprechpartnern** und mit **schneller, unbürokratischer Hilfe** zur Seite.



Einfach den QR-Code scannen und die Zahnzusatztarife online abschließen.



## Bewegung

**9210**



### Yin Yoga mit Massage

Was erwartet Dich? Eine sanfte Yin Yoga Einheit, begleitet durch achtsame Be-rührungen aus der Thai Yoga Massage. Langsam gehaltene Dehnungen, unter-stützt von warmen, verständnisvollen Be-rührungen, die Tiefe beruhigen. Sanfte Druckpunkte fördern Entspannung, Ge-lenke lockern und Faszien entspannen sich. Atemrhythmus bleibt ruhig, Fokus auf innerer Stille. Balance zwischen Dehnung, Ruhphasen und sanfter Massage für regenerierende Gelassenheit. Indivi-duelle Anpassung.

**Leitung** Maggy Bartels, Melina Ruholl

**Termin** Sonntag, 08.02.2026,  
10:00 – 11:30 Uhr

**Gebühr** 20,00 €

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
Möller-Platz 1, 49377 Vechta

## Yoga

Mit Yoga ist uns ein Schlüssel in die Hand gegeben, unseren Körper gesund, wider-stands- und leistungsfähig zu erhalten, indem wir konzentriert bestimmte Übun-gen durchführen, die für Menschen jeder Altersstufe gedacht sind, und von allen ausgeführt werden können. Yoga ist we-der 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 Über-forderungen besser meistern zu können.

**9211**



### Hatha-Yoga in Visbek

**Leitung** Christa Richter

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
20.01.2026, 8 Vormittage,  
jeweils dienstags,  
10:00 – 11:30 Uhr

**Gebühr** 104,00 €

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

## Weiter mit Bildung!

**9212**



### Hatha-Yoga in Visbek

**Leitung** Christa Richter

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
20.01.2026, 8 Abende,  
jeweils dienstags,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 104,00 €

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

13.04.2026, 10 Abende,  
jeweils montags,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 130,00 €

**Ort** St. Marienhospital Vechta,  
Marienstr. 6-8, 49377 Vechta,  
Säuglingszimmer

**9213**



### Hatha-Yoga in Visbek

**Leitung** Christa Richter

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
14.04.2026, 10 Vormittage,  
jeweils dienstags,  
10:00 – 11:30 Uhr

**Gebühr** 130,00 €

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

**9217**



### Qigong

Chi-Gong - Sanfte Bewegung für mehr Energie

Chi-Gong ist eine traditionelle chinesi-sche Methode zur Stärkung von Körper und Geist. Durch langsame Bewegun-gen, bewusste Atmung und innere Achtsamkeit fördert Chi-Gong Gesundheit, Entspannung und innere Balance.

Die Übungen sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet - ideal zur Stress-bewältigung und zur Pflege der Lebens-energie.

Kommen Sie zur Ruhe und finden Sie Ihre Mitte!

Dieser Kurs kann im Rahmen der Prä-ventionsmaßnahmen eingereicht wer-den.

**Ziel:** Gesundheitsförderung, Entspan-nung, und Stressbewältigung

**Leitung** Annette Aschern

**Termin** Beginn ist am Freitag,  
16.01.2026, 10 Vormittage,  
jeweils freitags,  
9:00 – 10:30 Uhr

**Gebühr** 130,00 €

**Ort** Haus der Bildung und Familie,  
Bremer Tor 6, 49429 Visbek

**9214**



### Hatha-Yoga in Visbek

**Leitung** Christa Richter

**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
14.04.2026, 10 Abende,  
jeweils dienstags,  
18:00 – 19:30 Uhr

**Gebühr** 130,00 €

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

## Pilates



Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining für Körper und Geist. Es stärkt vor allem die tiefliegende Mus-kulatur, verbessert Haltung und lindert Verspannungen. Durch präzise Bewe-gungen, Atmung und Entspannung werden Körperwahrnehmung und mentale Balance gefördert.  
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Pilates.

**Ziel:** Gesundheitsförderung, Entspan-nung, Stärkung und Stressbewältigung durch Atmung und Bewegung

**9215**

### Hatha-Yoga in Vechta

**Leitung** Michael Zeits

**Termin** Beginn ist am Montag,  
12.01.2026, 8 Abende,  
19:00 – 20:30 Uhr

**Gebühr** 104,00 €

**Ort** St. Marienhospital Vechta,  
Marienstr. 6-8, 49377 Vechta,  
Säuglingszimmer

**9216**

### Hatha-Yoga in Vechta

**Leitung** Michael Zeits

**Termin** Beginn ist am Montag,


**9218**


## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
 06.01.2026, 8 Abende,  
 jeweils dienstags,  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Gebühr** 80,00 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3,  
 49377 Vechta

**9221**


## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
 06.01.2026, 8 Abende,  
 jeweils dienstags,  
 19:00 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 80,00 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3,  
 49377 Vechta

**9219**


## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
 03.03.2026, 7 Abende,  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Gebühr** 70,00 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3,  
 49377 Vechta

**9222**


## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
 03.03.2026, 7 Abende,  
 jeweils dienstags,  
 19:00 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 70,00 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3,  
 49377 Vechta

**9220**


## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
 12.05.2026, 7 Abende,  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Gebühr** 70,00 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3,  
 49377 Vechta

**9223**


## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Dienstag,  
 12.05.2026, 7 Abende,  
 19:00 – 20:00 Uhr  
**Gebühr** 70,00 €  
**Ort** kvhs, Bahnhofstraße 3,  
 49377 Vechta

**9224**


## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
 07.01.2026, 8 Abende,  
 jeweils mittwochs,  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Gebühr** 80,00 €  
**Ort** Geschwister-Scholl-Oberschule,  
 Driverstr. 12, 49377 Vechta

**9225**


## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
 04.03.2026, 8 Abende,  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Gebühr** 80,00 €  
**Ort** Geschwister-Scholl-Oberschule,  
 Driverstr. 12, 49377 Vechta

**9226**


## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Mittwoch,  
 13.05.2026, 8 Abende,  
 jeweils mittwochs,  
 18:00 – 19:00 Uhr  
**Gebühr** 80,00 €  
**Ort** Geschwister-Scholl-Oberschule,  
 Driverstr. 12, 49377 Vechta

**9227**


## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag,  
 08.01.2026, 8 Vormittage,  
 jeweils donnerstags,  
 10:30 – 11:30 Uhr  
**Gebühr** 80,00 €  
**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-  
 Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**Weiter mit Bildung!**



**9228**

## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 05.03.2026, 8 Vormittage, jeweils donnerstags, 10:30 – 11:30 Uhr  
**Gebühr** 80,00 €  
**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9229**



## Pilates - Mittelstufe

**Leitung** Bärbel Stoye  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 21.05.2026, 7 Vormittage, jeweils donnerstags, 10:30 – 11:30 Uhr  
**Gebühr** 70,00 €  
**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta

## AquaFitness

AquaFitness umfasst gezielte Wassergymnastik zur Förderung der allgemeinen Fitness und Entspannung und ist ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining.

Bewegungsformen im Wasser haben zum Ziel, effektiv aber gelenkschonend die Beweglichkeit, die Kraftausdauer und die koordinativen Aspekte zu fördern. Im Vordergrund des Kurses steht ein umfassendes Bewegungstraining, bei dem im Wasser gleichzeitig Gesundheit, Fitness und Entspannung erfahren werden können. Trainiert wird zum Teil bei aktivierender Musik und mit verschiedenen Trainingsgeräten

**9231**

## AquaFitness

**Leitung** Jasmin Höffmann  
**Termin** Beginn ist am Dienstag, 06.01.2026, 10 Abende, jeweils dienstags, 17:45 – 18:30 Uhr

**Gebühr** 85,00 €  
**Ort** Gymnasium Antonianum, Willohstraße 19, 49377 Vechta

**9232**

## AquaFitness

**Leitung** Jasmin Höffmann  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 08.01.2026, 10 Abende, jeweils donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr  
**Gebühr** 100,00 €  
**Ort** Gymnasium Antonianum, Willohstraße 19, 49377 Vechta

**9233**

## AquaFitness

**Leitung** Jasmin Höffmann  
**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 09.04.2026, 10 Abende, jeweils donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr  
**Gebühr** 100,00 €  
**Ort** Gymnasium Antonianum, Willohstraße 19, 49377 Vechta

**9235**

## AquaFitness

**Leitung** Jasmin Höffmann  
**Termin** Beginn ist am Dienstag, 14.04.2026, 10 Abende, jeweils dienstags, 17:45 – 18:30 Uhr  
**Gebühr** 85,00 €  
**Ort** Gymnasium Antonianum, Willohstraße 19, 49377 Vechta

## 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 60,00 € und ist ein Jahr gültig. Sie können auch durch ein einmaliges Probetraining (6,00 €) ganz unverbindlich ins Kursangebot „hineinschnuppern“.

Hinweise:

- Die Karten sind nicht übertragbar auf andere Personen!
- Der offizielle Kursplan befindet sich im hinteren Teil des Heftes!
- Die Sporthalle ist ausschließlich mit sauberen Hallenschuhen zu betreten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, eigene Gymnastikmatte (wenn vorhanden), Handtuch und Getränk

**9300**



## Fitness-Training

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.

**Ziel:** Kräftigung & allgemeine Fitness

**Leitung** Mirca Knüpling  
**Termin** Beginn ist am Montag, 05.01.2026, 24 Vormittage, jeweils montags, 8:15 – 9:00 Uhr  
**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.  
**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.-Möller-Platz 1, 49377 Vechta





# DER UNLIMITIERTE CORPORATE BENEFIT

Firmenfitness mit EGYM Wellpass – für ein motiviertes, gesundes und ausgeglichenes Team.



MEHR ERFAHREN



## Beste Abdeckung

Wellpass verfügt über ein umfangreiches Angebot – sowohl in der Stadt als auch in ländlichen Regionen.



## Gesund & fit

Das Ziel von Wellpass ist es, Mitarbeitende bei einem aktiven und gesunden Lebensstil zu unterstützen.



## Digital für überall

Mit der Wellpass App können Mitarbeitende jederzeit und überall auf unser umfassendes Onlineangebot zugreifen.



**9301**



## Aktive Frauen

Dieser Kurs ist für alle, 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. Gymnastik 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.

**Ziel:** Dehnen, Strecken und Kräftigen

**Leitung** Justine Eckhardt

**Termin** Beginn ist am Montag, 05.01.2026, 24 Vormittage, jeweils montags, 10:15 – 11:00 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9302**



## Selbstverteidigung

In diesem Kurs erlernen sie in die Grundfertigkeiten der Selbstverteidigung (Krav Maga).

Hier lernen Sie, wie Sie trotz körperlicher Unterlegenheit gefährliche Situationen deeskalieren, Gefahrensituationen frühzeitig einschätzen und vermeiden. Im Kurs werden Ihnen Kompetenzen vermittelt, wie Sie im Notfall auf Aggressoren reagieren, Techniken und Alltagsgegenstände zur Selbstverteidigung nutzen und unbeschadet kritische Situationen bewältigen können.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe, ggfs. Schutzbekleidung

**Leitung** Julian Hülsemann

**Termin** Beginn ist am Montag, 05.01.2026, 24 Abende, jeweils montags, 18:00 – 18:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9303**



samten Körper zu kräftigen, zu straffen und zu formen. Typischerweise kombiniert der Kurs verschiedene Übungen, die auf Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po und Oberkörper abzielen. Der Kurs legt Wert auf gezielte Muskelansprache, um die Körperkontur zu verbessern. Bodystyling kann sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet sein und bietet eine abwechslungsreiche Möglichkeit, Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu trainieren.

**Ziel:** Kräftigung & allgemeine Fitness

**9303**



## Bodystyling

**Leitung** Justine Eckhardt

**Termin** Beginn ist am Montag, 05.01.2026, 24 Vormittage, jeweils montags, 9:15 – 10:00 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9304**



## Bodystyling

**Leitung** Kim Nordlohne

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 06.01.2026, 26 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 18:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9305**



## Rücken-Fit

**Leitung** Karin Schräder

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 08.01.2026, 25 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 18:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9306**



## Fitness für Junggebliebene

Möchten Sie ein rückengerechtes Rundumprogramm für Ihren Körper? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Figurfor-

mung. Mit gezieltem Training können Sie beeindruckende Ergebnisse erzielen. Die Stunde umfasst ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm, intensive Gymnastik zur Stärkung der Problemzonen Bauch, Beine und Po sowie wohltuende Dehnübungen. Lassen Sie uns gemeinsam an Ihrer Fitness arbeiten!

**Ziel:** Kräftigung & allgemeine Fitness

**Leitung** Justine Eckhardt

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 06.01.2026, 26 Vormittage, jeweils dienstags, 9:30 – 10:15 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**HIGHLIGHT**

**9308**



## Hockergymnastik – Sitzgymnastik

Bei Hockergymnastik, auch als Sitzgymnastik bezeichnet, führt man die Übungen auf einem Stuhl oder auf einem Hocker im Sitz durch. Deshalb eignet sich diese Art von Bewegung für Menschen, die aufgrund des Alters, einer Operation oder einer Krankheit ihrer Mobilität und somit ihrer Bewegung eingeschränkt sind. Mit Hilfe von Hockergymnastik können die Muskeln auf eine sanfte Art und Weise aufgebaut und gelockert werden. Hockergymnastik ist hilfreich für Senioren und Menschen mit Mobilitäts einschränkungen, um fit zu bleiben und die Muskeln zu bewegen. Nicht nur die Beweglichkeit wird gefördert, sondern auch die Koordinationsfähigkeit und der Gleichgewichtssinn. Vor allem bei Rückenschmerzen und Verspannungen ist Hockergymnastik eine gute Möglichkeit, um die Wirbelsäule und die Bauchmuskeln zu stärken. Stärke mit Hockergymnastik -Übungen aktiv deine Gesundheit.

**Leitung** Gabriele Frilling

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 06.01.2026, 26 Vormittage, jeweils dienstags, 11:30 – 12:15 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**Gesundheit**



**9307**



## Schulter/ Nackentraining

Um Schulter und Nacken effektiv zu trainieren, sind Übungen empfehlenswert, die sowohl die Muskulatur stärken als auch Verspannungen lösen. Dazu gehören Übungen wie Schulterkreisen, Nackenbeugung und - Neigung, sowie Übungen mit Kurzhanteln und anderen Hilfsmitteln, die gezielt die Schulter- und Nackenpartie ansprechen. Zusätzlich wird mit isometrischen Übungen, bei denen die Muskeln ohne Bewegung angespannt wird gearbeitet, genauso wie Dehnübungen helfen, die Muskulatur zu lockern und Schmerzen zu lindern. Auch werden Rücken, Bauch und Beine nicht vergessen, denn der Körper ist ein ganzes und sollte auch als solches gesehen werden.

**Leitung** Gabriele Frilling

**Termin** Beginn ist am Dienstag, 06.01.2026, 26 Vormittage, jeweils dienstags, 10:30 – 11:15 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta



ist, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern, indem es die Funktionen der Faszien positiv beeinflusst.

**Leitung** Gabriele Frilling

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 07.01.2026, 26 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:00 – 8:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9309**



## Faszientraining

Faszientraining ist eine Trainingsmethode, die darauf abzielt, die Funktionen der Faszien im Körper zu verbessern. Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die Muskeln, Organe und den gesamten Körper umhüllen. Durch gezielte Übungen und Selbstmassagen, oft mit einer Faszienrolle, soll die Elastizität und Gleitfähigkeit der Faszien erhöht, Verklebungen gelöst und die Durchblutung gefördert werden.

Wie funktioniert Faszientraining?

- Selbstmassage mit Faszienrolle
- Dehnen und Federn
- Körperwahrnehmung
- Vorteile von Faszientraining!?
- Lösen von Verspannungen und Verklebungen
- Verbesserung der Durchblutung
- Erhöhung der Flexibilität und der Beweglichkeit
- Schmerzreduktion
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Faszientraining eine effektive Methode

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

**9310**



## Aktive Frauen

Ein speziell für Frauen abgestimmtes Programm. Der Kurs beinhaltet ein angepasstes Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung der Muskulatur, spezielle Wirbelsäulengymnastik sowie Stretching- und Entspannungsübungen.

**Ziel:** Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten und Kräftigung der Muskulatur

**Leitung** Gabriele Frilling

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 07.01.2026, 26 Vormittage, jeweils mittwochs, 9:00 – 9:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta





**9311**



## 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® Fitness 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.

**Ziel:** Festigung der tiefliegenden Rückenmuskulatur

**Leitung** Mirca Knüpling

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 07.01.2026, 26 Abende, jeweils mittwochs, 18:00 – 18:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9312**



## Bauch-Beine-Po Gymnastik

Dieser Kurs ist ein Full Body Workout - in jeder Stunde gibt es allerdings wechselnde Schwerpunkte: mal wird gezielt der Bauch, an anderer Mal die Beine und der Po trainiert.

Auf jeden Fall bringen wir den Kreislauf in Schwung, die Muskeln zum Arbeiten und ein Lachen (Lächeln) ins Gesicht.

**Ziel:** Kräftigung & Widerstandsfähigkeit

**Leitung** Mirca Knüpling

**Termin** Beginn ist am Mittwoch, 07.01.2026, 26 Abende, jeweils mittwochs, 19:00 – 19:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.  
**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9313**



## Hatha-Yoga

Beim Hatha-Yoga helfen die körperlichen Übungen und die kontrollierten Atemtechniken, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele aufrechtzuerhalten. Sowie Flexibilität und Belastbarkeit für den Alltag zu gewinnen.

**Ziel:** Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten Kräftigung der Muskulatur

**Leitung** Justine Eckhardt

**Termin** Beginn ist am Donnerstag, 08.01.2026, 25 Vormittage, jeweils donnerstags, 9:30 – 10:15 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9314**



## Rücken-Fit

Bringen Sie Ihren Rücken in Schwung und machen ihn stabil und beweglich für Alltagsbelastungen. Nach einem Aufwärm- und Konditionstraining erfolgt eine gezielte Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Die Muskelgruppen in Rücken, Schultern, Bauch und Gesäß werden trainiert. Einseitigen Belastungen, die längerfristig zu Haltungsschäden führen können, wird entgegengewirkt. Abschließend erfolgen leichte Entspannungsübungen.

**Ziel:** Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und des gesamten Rumpfes, Kräftigung und Stabilität der Haltemuskulatur

**9314**



## Rücken-Fit

**Leitung** Karin Schräder

**Termin** Beginn ist am Montag, 05.01.2026, 24 Abende, jeweils montags, 19:00 – 19:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9315**



## Rücken-Fit

**Leitung** Justine Eckhardt

**Termin** Beginn ist am Freitag, 09.01.2026, 24 Vormittage, jeweils freitags, 9:30 – 10:15 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9316**



## Get Ready – Dein Start in ein neues Körpergefühl

Starte jetzt in dein neues Ich! Mit Get ready beginnt deine Reise zu mehr Energie, Wohlbefinden und Selbstvertrauen. Spüre, wie gut es tut, deinen Körper bewusst zu stärken und Balance zu finden. Egal ob fitter, gesünder oder einfach glücklicher - Get ready ist dein erster Schritt zu einem aktiven, positiven Lebensgefühl. Mach dich fit, stark und bereit für alles was kommt.

Funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht für Kraft und Ausdauer und mentale Stärke. Bereit? Dann los!

**Leitung** Maggy Bartels

**Termin** Beginn ist am Samstag, 10.01.2026, 26 Vormittage, jeweils samstags, 9:00 – 9:45 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta

**9317**



## Faszientraining, Beweglichkeit

Löse Verspannungen, verbessere deine Haltung und entdecke ein neues Körpergefühl. Sanfte Dehnungen, gezielte Selbstmassage und kontrollierte Bewegungen helfen Faszien zu harmonisieren, Muskeln zu entlasten und Gelenke zu schonen. Atmung ruhig halten, Fokus auf Gleichgewicht von Spannung und Entspannung. Für alle, die Bewegungen wieder fließend und schmerzfrei erleben möchten, mit individueller Anpassung.

**Leitung** Maggy Bartels

**Termin** Beginn ist am Samstag, 10.01.2026, 26 Vormittage, jeweils samstags, 9:45 – 10:30 Uhr

**Gebühr** Siehe Gebühr für 10er-Karte.

**Ort** Niels-Stensen-Haus, Bürgerm.- Möller-Platz 1, 49377 Vechta



# TRAINIEREN OHNE VERTRAGSBINDUNG!

## “Unsere Karten”

Heute Bodystyling, morgen Rücken-Fit. Die 10er-Karte für 60,- € ermöglicht es, zwischen den Kursen zu variieren. Sie bezahlen nur für die Kurse, an denen Sie teilgenommen haben. Ein Einstieg in die ganzjährig laufenden Kurse ist jederzeit ohne vorherige Anmeldung möglich. Es besteht die Möglichkeit, einmalig eine Schnupperkarte für 6,- € für einen Kurs erwerben!

Die Kurse finden in der Gymnastikhalle des Niels-Stensen-Hauses in Vechta, Bürgermeister-Möller-Platz 1, statt.

**10er-Karte 60,- €, gültig 1 Jahr  
Probtetrainingskarte 6,- €**

(nur hier erhältlich, Niels-Stensen-Haus, Vechta,  
Bürgermeister-Möller-Platz 1)

14 Tage lang  
alle 10er-Karten-  
Kurse **kostenlos** und  
ohne Anmeldung aus-  
probieren! Nur vom  
**05.01.26 - 17.01.26!**

### 10er-Karte Sportkurse Niels-Stensen-Werk Vechta

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
08:15 - 09:00 Uhr <b>Fitness-Training</b>	09:30 - 10:15 Uhr <b>Fitness für Junggebliebene</b>	08:00 - 08:45 Uhr <b>Faszientraining</b>	09:30 - 10:15 Uhr <b>Hatha-Yoga</b>	09:30 - 10:15 Uhr <b>Rücken-Fit</b>
09:15 - 10:00 Uhr <b>Bodystyling</b>	10:30 - 11:15 Uhr <b>Schulter- / Nackentraining</b>	09:00 - 09:45 Uhr <b>Aktive Frauen</b>		
10:15 - 11:00 Uhr <b>Aktive Frauen</b>	11:30 - 12:15 Uhr <b>Hockergymnastik</b>			<b>SAMSTAG</b>
18:00 - 18:45 Uhr <b>Selbstverteidi- gung</b>	18:00 - 18:45 Uhr <b>Bodystyling</b>	18:00 - 18:45 Uhr <b>Jumping Fitness</b>	18:00 - 18:45 Uhr <b>Rücken-Fit</b>	09:00 - 09:45 Uhr <b>Get Ready- Neustart</b>
19:00 - 19:45 Uhr <b>Rücken-Fit</b>		19:00 - 19:45 Uhr <b>Bauch, Beine, Po</b>		09:45 - 10:30 Uhr <b>Faszientraining</b>
<b>Programm gültig ab 05.01.2026</b>		<b>Wo: Turnhalle im Niels-Stensen-Haus, Bgm.-Möller-Platz 1, Vechta</b>		

# Notizen

## **Notizen**



Für Fragen zum Programm, den Kursinhalten oder den Buchungsdetails stehen wir Ihnen natürlich immer gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns einfach an!

Sie erreichen uns in Lohne unter: 04442/93708-0  
... und in Vechta unter: 04441/93778-0

Kreisvolkshochschule Vechta e.V.  
Bahnhofstraße 1  
49377 Vechta

**HINWEIS:**

Bitte die Anmeldekarre 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.





PÖPPELMANN



# JETZT. BEWERBEN.

Ausbildung mit Zukunft – mit spannenden Aufgaben, aussichtsreichen Karriereperspektiven und einem wertschätzenden Betriebsklima.

Mehr erfahren über eine Ausbildung beim führenden Kunststoffverarbeiter mit Nachhaltigkeitsfokus: [poeppelmann.com/ausbildung-mit-zukunft](http://poeppelmann.com/ausbildung-mit-zukunft).



ZUKUNFT. MACHEN. WIR.

Jetzt Wero  
freischalten

Liefern lassen,  
halbe-halbe machen.



Mit Wero in der  
VR Banking App direkt  
Geld aufs Konto senden.



**wero**