

Programm 2. Halbjahr 2025



UNBESIEGBAR!

Was uns fit für die Zukunft macht





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

Philipp Lampe
Rechtsanwalt

Silke Gröneweg
Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Sozialrecht

Andre Wilken, M.Sc.
Steuerberater

(Amtssitz: Lange Straße 24,
49413 Dinklage)

Werde Teil eines motivierten Teams.

Besuchen Sie uns unter:
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
www.bode-und-partner.de



Liebe Leserinnen und Leser,

klar: Unbesiegbar, wie die Heldin auf dem Titelbild der aktuellen Ausgabe unseres Programmheftes, ist niemand. Aber manchmal wünsche ich mir eine Superkraft, die es mit einer Welt im Krisenmodus aufnehmen kann.

Die gute Nachricht: Wir können uns fit für die Zukunft machen. Mit Wissens- und Kompetenzerwerb, um uns weiterzuentwickeln. Mit der Stärkung unserer inneren Widerstandskraft, um mit Krisen und Herausforderungen umgehen zu können.

Um welches Wissen und welche Fähigkeiten es dabei geht, weiß der Deutsche Volkshochschulverband (DVV), der in diesem Jahr das Thema „Future Skills – Kompetenzen für morgen“ in den Mittelpunkt gestellt hat. Dazu zählen zum Beispiel: kritisches Denken, Kreativität, Konflikt- und Problemlösefähigkeit, Achtsamkeit, Sprach- und Kommunikationskenntnisse, digitale Kompetenzen oder interkulturelles Wissen. In unserem aktuellen Kursprogramm finden Sie dazu zahlreiche Angebote.

Gleichzeitig gilt es, unsere psychische Widerstandsfähigkeit, unsere Resilienz, zu stärken, damit wir gut durch schwere Zeiten kommen.

An der Kreisvolkshochschule gibt es die verschiedensten Angebote zur Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit wie Workshops zur Bewältigung von Überbelastungen, Veranstaltungen für junge Mütter, Kurse für Neu-Rentner, Yoga und Pilates.



Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen besondere Menschen und Angebote vor, die sich diesen Themen widmen. Zum Beispiel Anna-Lena Burbrink. Sie hilft Müttern dabei, gelassener durch den Alltag zu kommen. Oder Veronika Fraile, die in ihren Trainings interkulturelles Wissen vermittelt.

Außerdem lernen Sie die Cafésurfer kennen: Ältere Menschen zwischen 65 und 90, die sich seit über zwanzig Jahren treffen und sich digitales Knowhow aneignen. Sie stellen eindrücklich unter Beweis: Die Volkshochschulen dienen nicht nur der Wissensaneignung. Vor allem sind sie Orte, an denen die unterschiedlichsten Menschen miteinander in Kontakt kommen. Da entstehen feste Verbindungen, Freundschaften. Ich finde, das macht die Volkshochschulen zu außergewöhnlichen und lebendigen Zukunfts-orten.

Im Grunde genommen haben wir Menschen ja schon eine Superkraft, und die heißt: lernen. Unbesiegbar macht sie uns zwar nicht – aber fit für eine Welt, in der besonders menschliche Fähigkeiten gefragt sein werden. Zeit, sie einzusetzen und es mit den Herausforderungen von heute und morgen aufzunehmen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Ihre

Ulrike Ripke
Pädagogische Leitung

i Allgemeine Informationen

Vorwort	3
Wichtig zu wissen	6
Geschäfts- und Außenstellen	7
Mitarbeiter/innen	8
Schwerpunkt:	
Zukunftskompetenzen	10
Aktuelles aus der KVHS	20
Kooperationen	24

👤 Gesellschaft

Digitales	30
Recht / Politik	31
Gesellschaft / Religion / Kultur	32
Pädagogik / Psychologie / Philosophie	40
Umwelt / Nachhaltigkeit	40
Freizeit	41

👨👩 Familientreff

Angebote für Eltern	44
Angebote für Eltern und Kinder	48
Angebote zur Baby- und Kindermassage	48
Eltern-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys	49
Lernen durch Spielen	50
Bewegungsangebote	50
Säuglings- und Kleinkinderschwimmen	52
Musikangebote	55
Angebote für Kinder und Jugendliche	58
Kreativangebote	58

📖 Grundbildung / Schulabschlüsse

Schulische Bildung	62
--------------------	----

🏢 Arbeit / Beruf / Digitales

Pädagogik	66
Fortbildungen nur für Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek	66
Aufbauqualifizierung für Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Vechta	70

vhsConcept	71
Technik / IT / Digitales	72
Wirtschaft	76
Gesundheit	76
Fortbildungen für Medizinische / Zahnmedizinische Fachangestellte	78

🗨 Fremdsprachen

Englisch	87
Spanisch	88
Französisch	89
Russisch	89
Latein	90
Chinesisch	90
Deutsch als Fremdsprache	90

🎨 Kreativität

Kunsthandwerk	98
Textiles Gestalten	98
Musik	99
Fotografie	100

🧘 Gesundheit

Patientenforen	104
Gesunde Ernährung	108
Bewegung / Entspannung	109
Aqua Fitness	114
10er-Karte	115
Reha-Sport / Funktionstraining	118

i Allgemeine Informationen

Unsere Karten – 10er Karte & KORCE®-Karte	120
Sportkurseplan	121
Allgemeine Geschäftsbedingungen	122
Datenschutz	124
Verwaltungsrat	124
Widerrufsbelehrung	125
Notizen	126
Anmeldung	129
SEPA-Lastschriftmandat	130

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 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 Programmbereiche finden Sie die entsprechenden Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen, die Ihnen bei Fragen zu Bildungsangeboten zur Verfügung stehen. Sie können Ihnen Auskünfte zu den Veranstaltungen, Einstufungsberatungen und/oder Einstufungstests geben. Oder Sie wenden sich mit Ihren Fragen an eine unserer Geschäfts- oder Außenstellen.

Barrierefreie Begehrbarkeit

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.

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

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 nsw@kvhs-vechta.de

Geschäftszeiten

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

LEITUNG

0 44 41 / 93 778 - 0



Ralf Schopmans
Gesamtleitung / Vorstand



Ulrike Ripke
Pädagogische Leitung

PÄD. MITARBEITERINNEN



Maria Jäger
Tel.: 04441/93778-36
m.jaeger@
kvhs-vechta.de



Stephanie Borchers
Tel.: 04441/93778-33
s.borchers@
kvhs-vechta.de



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



Caroline Tapphorn
Tel.: 04441/93778-23
c.tapphorn@
kvhs-vechta.de



Maria Abeling-Stegkämper
Tel.: 04441 / 99-2804
m.abeling-stegkaemper@
kvhs-vechta.de



Nicole Mucker
Tel.: 04441 / 99-2803
n.mucker@
kvhs-vechta.de



Svetlana Abels
Tel.: 04441/93778-14
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-Warneck
m.hoping-warneck@
kvhs-vechta.de



Verwaltung

Gabriele Deters
g.deters@
kvhs-vechta.de



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

Personalwesen



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

Auszubildender



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

Buchhaltung



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

E-Commerce



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

IT/Technik



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



Burkhard Sommer
Hausmeister Vechta



Josef Grave
Hausmeister Lohne



Josef Kohl
Hausmeister Vechta, Visbek

Nicht unbesiegbar – aber gut gerüstet

Mit Angeboten der Volkshochschulen für die Zukunft wappnen



Jacob Lund / Shutterstock.com

Intelligente Maschinen, Digitalisierung, Klimawandel, drängende Fragen zur Nachhaltigkeit und sozialen Gerechtigkeit: „Wie kaum eine Generation vor uns erleben wir eine Welt, die sich im ständigen Wandel befindet“, sagt KVHS-Vorstand Ralf Schopmans. „Deshalb sind wir aufgefordert, uns grundlegendes Knowhow anzueignen.“ Doch was macht uns stark für die Zukunft? Welche Fähigkeiten brauchen wir, um uns in der Welt von morgen zurechtzufinden?

Laut Deutschem Hochschulverband (DVV), der sich 2025 mit dem Schwerpunktthema „Future Skills“ auseinandersetzt, sind das zum Beispiel: Verständnis für andere Kulturen entwickeln, Sprachen lernen, KI-Kenntnisse erwerben, kritisch denken und

urteilsfähig sein, Probleme erkennen und lösen können. „All das wird zunehmend gefragt sein, beruflich wie auch privat“, sagt Schopmans.

Und das kann ganz schön stressen.

Für Professor Dr. Martin Schweer ist deshalb Resilienz eine der wichtigsten Eigenschaften in der heutigen Zeit mit ihren vielen Krisen, Unsicherheiten und

Und das kann ganz schön stressen!

Veränderungen. Wer mit dieser psychischen Widerstandskraft ausgestattet ist, ist besser in der Lage, die Herausforderungen des Lebens zu meistern und



Prof. Dr. Martin Schweer:
Wissenschaftlicher Blick
auf Resilienz.

auch schwere Krisen zu überstehen, ohne daran zu zerbrechen. „Es gibt eine Vielzahl von Belastungen, die zwangsläufig auf uns zukommen, ob wir wollen oder nicht“, sagt Schweer. „Ohne Resilienz holen wir uns blaue Flecken, weil wir vielen Anforderungen des Lebens nicht gut genug gewachsen sind.“

Entscheidend für Aufbau und Stärkung von Resilienz seien vertrauensvolle Beziehungen, dies gerade auch in den ersten Lebensjahren, erläutert der Psychologieprofessor, der vor über 25 Jahren das Zentrum für Vertrauensforschung (ZfV) in Vechta gegründet hat. Wer als Kind Wertschätzung, Unterstützung, Verlässlichkeit und Offenheit von seinen engen Bezugspersonen erfahren habe, baue in der Regel eine höhere Resilienz auf. Aber: „Niemand ist für sein ganzes Leben dazu verdammt, weniger resilient zu sein.“ Schweer betont, dass zu jeder Zeit interveniert werden könne, etwa durch klassische Hilfestellungen wie psychotherapeutische Maßnahmen.

Oder durch niedrigschwellige Angebote wie sie die Volkshochschulen in Deutschland im Programm haben. Sie richten sich häufig an Menschen, die sich in einer herausfordernden Lebensphase befinden. Zu diesen Angeboten gehört der Workshop „Glück und Leichtigkeit im Mama-Alltag“ mit der systemischen Coachin Anna-Lena Burbrink an der Kreisvolkshochschule Vechta. Sie möchte die Frauen dabei unterstützen, Stress zu reduzieren und ihren

„Niemand ist dazu verdammt, weniger resilient zu sein.“

Alltag gelassener anzugehen. Oder das Treffen der Cafesurfer, die sich digitale Kompetenzen aneignen. Darüber hinaus hat jeder resiliente Mensch eigene Strategien und Werkzeuge entwickelt, um mit Krisen besser umgehen zu können, sagt Schweer.

Für Veronika Fraile ist das die Kunst. „Mein Großvater, ein begabter Künstler, hat mir beigebracht, dass man durch Kunst einen anderen Blick auf Dinge bekommen kann und neue Perspektiven entwickelt“, erzählt sie.

Das vermittelt die Sprach- und Kunstdozentin auch in ihren Kursen an der Kreisvolkshochschule. Häufig trifft sie dort auf Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mit Fluchterfahrungen, Verlusten und traumatischen Erlebnissen zu kämpfen haben. „Mit Hilfe kreativer und künstlerischer Methoden können Erfahrungen

verarbeitet und Gefühle ausgedrückt werden“, sagt sie.

Gerade für zugewanderte Menschen könne Kunst zudem als Ausdrucksform fun-

gieren, die über sprachliche und soziale Grenzen hinweg verbinde und Brücken zwischen Kulturen baue. Deshalb ist die Kunst auch ein wichtiges Element in den interkulturellen Trainings, die Veronika Fraile diesen Herbst an der KVJS leitet. **(Mehr dazu auf S. 34).**

Sie ist überzeugt: Wer in der Lage sei, über Erlebtes zu sprechen oder es künstlerisch auszudrücken, finde oft einen Weg es zu verarbeiten und nicht daran zu zerbrechen. „Und darin liegt ja die menschliche

Stärke: die Fähigkeit, sich auszudrücken, zu verwandeln und immer wieder neu zu beginnen“, sagt Fraile.



Veronika Fraile:
Kunst als Werkzeug.

Ältere Menschen halten sich an der KVHS
fit für die Anforderungen von heute und morgen

Futter fürs Gehirn, Balsam für die Seele



Unabhängig, aktiv und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können, wünschen sich wohl alle älteren Menschen. Damit das gelingt, bedarf es Fähigkeiten wie Resilienz, soziale Kompetenz, Achtsamkeit und digitales Know-how. Und es braucht gute Kontakte zu anderen Menschen, um Vereinsamung im Alter vorzubeugen.

Die Volkshochschulen in Deutschland machen beides möglich: den Aufbau und die Vertiefung von aktuellem Wissen und wichtigen Kompetenzen sowie die Begegnung mit anderen Menschen. „Lernen fördert die geistige Aktivität und hält fit“, sagt Ulrike Ripke, pädagogische Leiterin der Kreisvolkshochschule Vechta.

Die „Cafesurfer“, eine Gruppe älterer Menschen, sind ein gutes Beispiel dafür: Seit über zwanzig Jahren treffen sie sich wöchentlich in der KVHS Vechta, um ihr digitales Knowhow zu vergrößern. Inzwischen sind sie eine fest zusammengewachsene Truppe, die sich auch außerhalb des Kurses

regelmäßig sieht. **(Mehr über die Cafesurfer erfahren Sie auf der nächsten Seite.)**

Dem Eintritt ins Rentenleben widmet sich der Kurs „7 Tage Sonntag – Traum oder Albraum?“ – und damit einer Lebensphase, die mit vielen verschiedenen Gefühlen und Gedanken einhergehen kann: Freude, Angst oder die Frage, wie die freie Zeit sinnvoll gefüllt werden kann. Der Kurs, den die KVHS in Zusammenarbeit mit den Selbstgestaltern anbietet, gibt älteren Menschen den Raum und das Wissen, um sich mit ihrem Ruhestand auseinanderzusetzen und die neue Lebensphase aktiv und selbstbestimmt zu gestalten **(Den Kurs finden Sie auf S. 37).**

Mit weiteren Angeboten wie Fitnesskursen oder Vorträgen zu gesundheitlichen Themen können sich gerade ältere Menschen fit halten, ihre Resilienz stärken, sich aktuelles Wissen aneignen – und gleichzeitig Kontakte zu anderen knüpfen und der Sorge vor Einsamkeit im Alter entgegentreten.

Immer wieder freitags:

Ältere Menschen beschäftigen sich mit der Digitalisierung des Alltags

Cafesurfer seit über zwanzig Jahren

Sie sitzen vor ihren Laptops, ihre Handys liegen bereit daneben. Die Cafesurfer, eine gut gelaunte Truppe älterer Menschen zwischen 65 und 90 Jahren, sind technisch gut ausgestattet. Das sah vor über zwanzig Jahren in den Anfängen des Kurses „Digitalisierung für Senioren und Seniorinnen“, so der offizielle Titel, noch anders aus. Sie hätten oft mit zwei Personen an einem festen PC gesessen; die Internetverbindung lief nicht immer reibungslos. „Dauernd gab es Störungen und Überlastungen“, erinnert sich Johanna Zurborg, Teilnehmerin der ersten Stunde. Da ging es noch um simple Fragen wie den PC hochfahren, aber auch um den Umgang mit gängigen Programmen wie Word und Excel.

Inzwischen beschäftigen sich die Männer und Frauen mit der Digitalisierung ihres Alltags: Onlinetermins bei Behörden oder Ärzten machen,

WhatsApp und Co. richtig nutzen, Onlinebanking und -shopping sowie KI-Tools anwenden – eben mit allem, was im Alltag gebraucht wird. Man habe sich bei den Themen langsam vorgetastet und zusammen Meilenstein für Meilenstein erreicht. Ihre wöchentlichen Treffen folgen dabei keinem festen Lehrplan. Die Gruppe versteht sich als offener Treffpunkt für alle Älteren, die Lust haben, sich für einen digitalisierten Alltag fit zu halten.

„Wir kommen nicht drumherum, das zu lernen.“

„Wir kommen nicht drumherum, das zu lernen“, sagt Willibald Sieveke. Dennoch empfinde er ein gewisses Unbehagen, wenn er an die rasante technische Entwicklung denkt. Seine Frau Waltraud ergänzt: „Wer sich nicht damit auseinandersetzt, wird abgehängt werden.“ Als Beispiel nennt sie die Online-Terminvereinbarung, auf die man heute oft angewiesen sei.

Bei aller Dringlichkeit, die die Teilnehmenden selbst spüren, bleibt der Spaß nicht auf der Strecke: So haben die Cafesurfer bereits VR-Brillen ausprobiert, Spotify genutzt oder Fotobücher erstellt. Wie fast überall klagen aber auch die Cafesurfer über Nachwuchssorgen. „Wir freuen uns über jeden Neuzugang“, sagt Dozentin Olga Frank. Wer Interesse hat, kann gerne dazustoßen. Die Cafesurfer treffen sich **jeden Freitag um 14 Uhr in der KVHS Vechta (Bahnhofstraße 1)**. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Immer am Ball: Die Cafesurfer eignen sich digitale Kompetenzen an. Unterstützt werden sie dabei von ihrer Dozentin Olga Frank (2.v.l.).

Neuer Workshop:

„Die Kunst des interkulturellen Verstehens – interkulturelle Kompetenzen entwickeln“

Kreisvolkshochschule ist Brückenbauer in einer vielfältigen Welt



In einer global vernetzten Welt, in der Menschen unterschiedlichster Herkunft, Werte und Lebensentwürfe aufeinandertreffen, wird eine Fähigkeit immer wichtiger: Interkulturelle Kompetenz. Sie ist mehr als bloßes Wissen über andere Kulturen – sie ist der Schlüssel zu einem gelingenden Miteinander in Beruf, Bildung, Politik und im Alltag. Und sie zählt zu den wichtigsten Zukunftskompetenzen unserer Zeit.

Interkulturelle Kompetenz beschreibt die Fähigkeit, mit Menschen aus anderen Kulturen respektvoll, sensibel und effektiv zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten. Dazu gehört das Wissen über kulturelle Unterschiede, die Fähigkeit sich auf Menschen anderer Kulturen einzulassen ebenso wie

eine positive Haltung, die geprägt ist von Respekt, Empathie, Offenheit, Neugier und Lernbereitschaft. Fehlende interkulturelle Kompetenz hingegen kann zu Missverständnissen, Diskriminierung, Ausgrenzung oder ineffektiver Zusammenarbeit führen – mit sozialen, wirtschaftlichen und politischen Folgen.

Um die Vermittlung interkultureller Kompetenz geht es in dem Workshop „Die Kunst des interkulturellen Verstehens – interkulturelle Kompetenzen entwickeln“, der im Herbst 2025 erstmalig von der Dozentin Veronika Fraile an der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. angeboten wird. Neben theoretischen Grundlagen zu Kultur, Kulturmodellen, Kulturdimensionen, Kulturschock, Stereotypen und Vorurteilen, sollen mit praktischen Übungen interkulturelle Kompetenzen gefördert werden. „Das Ziel ist es, den Teilnehmenden zu helfen, aktiv Brücken zu bauen und neue Perspektiven zu entwickeln“, erklärt Veronika Fraile. Dabei nutzt sie auch ihre Erfahrungen als Kunstdozentin.

„Die Kreisvolkshochschule versteht sich als interkultureller Lernort, an denen Menschen unterschiedlicher Herkunft gemeinsam lernen und sich begegnen – und das auf Augenhöhe“, erklärt Ulrike Ripke, pädagogische Leiterin der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. „Durch Veranstaltungen, Workshops, Informationsabende und Kursangebote fördern wir den Austausch zwischen Kulturen und bauen Vorurteile ab.“

An erster Stelle steht dabei die Sprachförderung. Deutschkurse für Zugewanderte einschließlich Alphabetisierungskurse bilden das Herzstück der

„Sprache ist der erste Schritt zu Teilhabe, Bildung und Arbeit.“

Integrationsarbeit an der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. „Sprache ist der erste Schritt zu Teilhabe, Bildung und Arbeit“, betont Maria Jäger, die als Fachbereichsleiterin Sprachen für die Deutsch- und Integrationskurse an der Kreisvolkshochschule zuständig ist. Berufsspezifische Deutschkurse z.B. für Pflegekräfte, medizinische Fachkräfte und Ärzte ergänzen das Angebot und verbessern für Zugewanderte die Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

„Wir sind nicht nur Bildungsanbieter, sondern auch Ort der Begegnung.“

Aber auch Fremdsprachen-Kursen kommt eine bedeutende Rolle bei der Vermittlung interkultureller Kompetenzen zu. Hier wird neben Sprachkenntnissen und Kommunikationsfähigkeiten auch Wissen über Geschichte und Kultur der jeweiligen Sprachräume vermittelt und so interkulturelle Toleranz gefördert.

„Wir sind nicht nur Bildungsanbieter, sondern auch ein Ort der Begegnung, der für alle zugänglich ist“, erklärt Ulrike Ripke. „Unsere Aufgabe geht weit über Sprachkurse und Integrationskurse hinaus: Wir sind Brückenbauer, indem wir Lernräume schaffen für Teilhabe, gegenseitiges Verständnis, gelebte Vielfalt und gesellschaftlichen Zusammenhalt“, fasst sie zusammen.

Anna-Lena Burbrink unterstützt Mütter, damit sie leichter durch den Alltag kommen

Entspannt euch!



Mama-Coachin: Anna-Lena Burbrink zeigt Frauen, wie sie wieder Glück und Leichtigkeit in ihren Alltag bringen.

Die Mütter, mit denen Anna-Lena Burbrink arbeitet, kommen mit den verschiedensten Anliegen und Problemen zu ihr. Was viele gemeinsam haben: „Das Gefühl, die Zeit für sich selbst komplett verloren zu haben; 24/7 fremdbestimmt zu sein“, sagt die systemische Coachin, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, gestressten Müttern den Alltag zu erleichtern.

Und der kann herausfordernd sein, alle Eltern wissen das: Da sind die unerfüllten Bedürfnisse, die ständigen Vergleiche mit anderen, die niemals abgearbeiteten To-Do-Listen. Da ist der Schlafmangel, der Mental Load. Vor allem aber ist da die Frage, ob man als Mama alles richtig mache. „Oftmals geht das mit großen Selbstzweifeln einher“, sagt Burbrink, die selbst zwei Kinder hat.

Bei all diesen Herausforderungen sehen viele Frauen nicht mehr, was in ihrem Alltag gut laufe. Für das, was sie leisten, dürften sie sich ruhig regelmäßig auf die Schulter klopfen, sagt sie.

Die Sportgerontologin war als Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement tätig, bevor sie sich als systemische Coachin mit dem Schwerpunkt „Positive Psychologie“ selbstständig machte. Und feststellte, dass es vor allem bei Müttern mit kleinen Kindern großen Unterstützungsbedarf gibt. „Ich kenne viele Mamas, die mehr leisten, als der Tag eigentlich hergibt, die wirklich über ihre Grenzen gehen.“

Die Coachin plädiert dafür, sich rechtzeitig Hilfe zu holen. „Ich finde, dass eine Begleitung immer sinnvoll ist. Jede von uns kann sich weiterentwickeln.“ Manchmal reiche es schon, den eigenen Blickwinkel zu ändern und darauf zu schauen, was gut funktioniert.

Das übt Anna-Lena Burbrink auch mit den Teilnehmerinnen ihres Workshops „Glück und Leichtigkeit im Mama-Alltag“ an der Kreisvolkshochschule Vechta. Neben vielen Selbstreflexionen können sich die Mütter in emphatischen und vertrauensvollen Runden austauschen.

Und dabei feststellen: Es geht ja vielen Frauen ähnlich. Mit ihrer Coachingarbeit möchte Anna-Lena Burbrink diesen Müttern helfen, sich von dem Druck, alles richtig machen zu müssen, zu befreien. „Die perfekte Erziehung gibt es nicht“, stellt sie klar. Und plädiert für mehr Gelassenheit im Familienalltag, um die entspannten und glücklichen Momente wieder genießen zu können.

„Manchmal reicht es schon, den Blickwinkel zu ändern.“

Leichter gesagt als getan? Alles eine Frage der Übung, entgegnet die Coachin. Denn Resilienz, also die psychische Widerstandskraft, könne man trainieren. „Mit kleinen Übungen im Alltag kann es gelingen, eine positive Grundhaltung zu entwickeln und die eigene Resilienz zu stärken.“ Ein weiterer Baustein, um Widerstandsfähigkeit aufzubauen: Vertrauen in sich selbst entwickeln, die eigenen Stärken anerkennen und sich erlauben, Fehler zu machen. „Übrigens Kompetenzen, die gerne an die Kinder weitergegeben werden dürfen.“

Anna-Lena Burbrink verrät eine kleine Übung aus ihrer Coachingpraxis, mit der es gelingen kann, den Blickwinkel zu ändern: Mütter können probieren, abends mit drei Dingen, die an diesem Tag gut waren, ins Bett zu gehen. Etwa, den Wutanfall des Kleinkindes ruhig begleitet zu haben. Oder sich die Zeit genommen zu haben, in Ruhe einen Kaffee zu trinken und Zeitung zu lesen. „Es geht bei dieser Übung darum, das Gehirn mit vielen kleinen posi-



Gestresste Mutter: Das Gefühl, 24/7 fremdbestimmt zu sein (Symbolbild)

ven Momenten zu füttern“, erläutert Burbrink. Übungen und Routinen sorgen aber keinesfalls für weniger Stressmomente. „Studien zeigen, dass glückliche Menschen genauso viel Stress haben wie Unglückliche. Und das ist doch super-faszinierend, denn am Ende kommt es auf die Art und Weise an, wie ich über diese Momente denke, ob ich sie annehmen und akzeptieren kann und ob ich Mitgefühl mit mir selbst empfinden kann.“ Wenn das gelinge, lasse der innere Druck oft schon nach. „Dann können die leichten Momente, die glücklichen Momente, die jeder Mensch tagtäglich erlebt, wieder wahrgenommen und genossen werden.“

Informationen zum Workshop „Glück und Leichtigkeit im Mama-Alltag“ gibt es auf Seite 46.

Mehr über Anna-Lena Burbrink erfahren Sie auf ihrer Website: <https://annalenaburbrink.de/>



Volkshochschulen dürfen nicht geschwächt werden

Weiterbildung muss umsatzsteuerfrei bleiben

*Es waren erneut beunruhigende Neuigkeiten, die die Volkshochschulen Anfang des Jahres erreichten: Das Bundesfinanzministerium plant, Umsatzsteuer auf Weiterbildungsangebote zu erheben, die keinen beruflichen Bezug haben. Warum das ein großer Fehler und ein falsches Signal wäre, kommentiert **Ralf Schopmans**, Vorstand der Kreisvolkshochschule Vechta.*

Mit einem Entwurf zur Änderung des Umsatzsteueranwendungserlasses nimmt das Bundesministerium der Finanzen (BMF) die Träger der allgemeinen Weiterbildung erneut ins Visier. Hintergrund der Pläne aus dem Ministerium ist die Anpassung des deutschen Umsatzsteuergesetzes an EU-Recht. So erklärt das Ministerium den Erwerb fachübergreifender Kompetenzen, die heute in jedem Unternehmen gebraucht werden, zur Freizeitbeschäftigung. Entsprechende Lernangebote könnten somit künftig besteuert werden. Steuerfrei soll Weiterbildung nur bleiben, wenn sie unmittelbaren Bezug zu einem Beruf oder der Berufswahl hat.

Bildungsexpert*innen und Wirtschaftsfachleute sind sich längst einig, dass es heute im gesellschaftlichen Leben wie auch am Arbeitsplatz immer mehr auf die von der allgemeinen Weiterbildung vermittelten überfachlichen Kompetenzen ankommt. Nur: Auf eine Besteuerung der allgemeinen Weiterbildung zielte der Europäische Gerichtshof in seiner Rechtsprechung gar nicht ab!

Die Pläne aus dem Finanzministerium erschrecken mich sehr. Eine Umsatzsteuerpflicht für Kurse die nicht unmittelbar beruflichen Bezug haben, hätten fatale Folgen für Bildungseinrichtungen und ihre Teilnehmenden – auch bei uns im Landkreis Vechta. Aus meiner Sicht bewegt sich das Ministerium mit seinem engen Bildungsbegriff fernab jeder gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Realität. Die Trennung zwischen ‚privaten‘ und ‚beruflichen‘ Kompetenzen ist gerade aus heutiger Sicht absurd. Inzwischen weiß jeder, dass Problemlösungskompetenz, Kommunikationsfähigkeit oder soziale Kompetenz sowohl im Privatleben als auch am Arbeitsplatz unentbehrlich sind. Weiterbildungsangebote, die der Stärkung der Demokratie und dem gesellschaftlichen Zusammenhalt dienen, spricht das Ministerium somit den Bildungswert ab.

Ich halte diese Pläne für Irrsinn und sie würden zusätzlich ein weiteres bürokratisches Monster erschaffen. Wenn die Pläne tatsächlich umgesetzt werden, müssten wir ja prüfen, ob ein Englischkurs für die Teilnehmenden beruflichen Bezug hat. Wer den Kurs besucht, um sich im Urlaub besser verständigen zu können, müsste Umsatzsteuer zahlen und wer denselben Kurs besucht, um im Beruf voran zu kommen, bleibt steuerfrei. Wie soll das funktionieren? Jeder Teilnehmende müsste zu seinen Beweggründen befragt werden; diese müssten darüber hinaus nachgewiesen und dokumentiert werden.

In Zeiten, in denen wir über Bürokratieabbau reden, absoluter Irrsinn. Gleichzeitig würden unsere Preise für fast alle Weiterbildungsangebote steigen und das nicht nur um die Umsatzsteuer, auch die zusätzliche Verwaltung muss bezahlt werden. Der Zugang zu preiswerter Bildung würde für viele Bürgerinnen und Bürger erschwert werden. **Deshalb lassen solche Pläne mich ratlos zurück.**

Bildung für alle, lautet seit jeher die Mission der Volkshochschulen. Da lernt die Ärztin gemeinsam mit dem LKW-Fahrer, der Lehrer gemeinsam mit der Kassiererin und junge Menschen gemeinsam mit älteren. Geflüchtete lernen Deutsch, und Deutsche lernen Arabisch. Das zeigt: Die Volkshochschulen sind in ihrer Ausrichtung fundamental demokratisch.

Wenn es nach dem Finanzministerium geht, lautet das neue Credo jedoch: Bildung muss sich lohnen – und zwar ökonomisch. Das allerdings kommt einem Angriff auf unser Bildungsverständnis gleich. Wie kaum eine andere Einrichtung in Deutschland verkörpern gerade die Volkshochschulen das humboldtsche und damit ein humanistisches Bildungsideal. Dieses strebt die Persönlichkeitsentwicklung um ihrer selbst willen und nicht zur Erlangung eines materiellen Zieles an.

Bildungsarbeit sorgt für aufgeklärte, mündige Bürgerinnen und Bürger. Und sie stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Deshalb muss sie auch für alle Bevölkerungsschichten erreichbar und bezahlbar sein. Wenn das auch in Zukunft Gültigkeit haben soll und wir keine Schmalspur-Bildung wollen, dürfen die Volkshochschulen nicht durch solche Gesetzesänderungen geschwächt werden.



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.



Ein Gewinn für dich – und für die Gesellschaft

Ob **Bundesfreiwilligendienst (BFD)** oder **Freiwilliges Soziale Jahr (FSJ)**: Egal, für welchen Dienst du dich entscheidest, dein Einsatz ist ein Gewinn für die Gesellschaft. Und du bekommst die Möglichkeit, dich im Rahmen eines Freiwilligendienstes beruflich besser zu orientieren – zum Beispiel in der Erwachsenenbildung, die du bei uns an der Kreisvolkshochschule kennen lernen kannst.

Doch warum gibt es überhaupt zwei Freiwilligendienste? Und worin unterscheiden sie sich? Während das FSJ, der Klassiker unter den Freiwilligendiensten, in die Zuständigkeit der Länder fällt, ist der BFD ein Angebot des Bundes – und noch relativ jung: So wurde der BFD als Ersatz für den Zivildienst entwickelt, der seit dem Wegfall der Wehrpflicht im Jahr 2011 ausgesetzt ist. Beide Freiwilligendienste ermöglichen dir einen intensiven Einblick in verschiedene Branchen und Arbeitsbereiche wie zum Beispiel den Integrations- und Bildungs- oder Kulturbereich.

Du interessierst dich für die Freiwilligendienste an der Kreisvolkshochschule Vechta?

Kontaktiere uns gerne – wir freuen uns auf dich. Ansprechpartnerin in der KVHS ist Heike Döbbling (Tel.: 04441 93778-25; E-Mail: h.doebbling@kvhs-vechta.de).

Von A wie Anmeldung bis Z wie Zahlungsannahme

Bufti Annika Reschinski berichtet von ihrem Einsatz in der KVHS 👍



Hallo! Ich bin Annika und mache seit Januar 2025 meinen Bundesfreiwilligendienst an der Kreisvolkshochschule Vechta. Als „Bufti“ in der Erwachsenenbildung tätig zu sein bedeutet: Kein Tag gleicht dem anderen. Es gibt immer neue Aufgaben, Begegnungen und Eindrücke. In den vergangenen Monaten habe ich zum Beispiel viele Einblicke in die Verwaltung bekommen: Ich habe Kursanmeldungen gemacht, Kund*innen beraten und Zahlungen angenommen. Außerdem helfe ich im E-Commerce mit, weil wir gerade unsere Homepage umstrukturieren. Ich schrieb dafür unter anderem die FAQs oder plante und führte einen Fototermin mit unseren Mitarbeiter*innen durch. Zudem durfte ich schon ein bisschen in die Buchhaltung, Kursplanung und Kindertagespflege hineinschnuppern.

Auf der anderen Seite erlebe ich das Kursgeschehen mit. Ich schaute mir bereits diverse Integrations- und Deutschkurse sowie Baby- und Kleinkinderkurse an. Mit der Unterstützung der Kolleginnen aus dem Fachbereich Sprachen durfte ich sogar meinen eigenen Kurs planen - eine English Conversation Group für junge Erwachsene mit mir als Dozentin. Im Frühsommer habe ich an der KVHS den Kurs „Englisch für den Urlaub“ übernommen - und kann so weitere Erfahrungen als Englischdozentin sammeln.

Der Kontakt mit so vielen unterschiedlichen Menschen und die Möglichkeit, in so viele Bereiche hineinzublicken, machen meine Arbeit hier besonders bereichernd. Ich genieße die Zusammenarbeit mit anderen Menschen im Beruf und in meiner Freizeit. So engagiere ich mich in der DLRG in Visbek und bin als Leiterin und Lagerleitung bei den Leiterinnen St. Vitus Visbek tätig.

2024 habe ich mein Abitur an der Liebfrauenschule Vechta absolviert. Direkt im Anschluss bin ich nach Brisbane in Australien gereist, wo ich für ein halbes Jahr als German Language und Boarding Assistant an einer Schule gearbeitet habe.

Nach meinem Bundesfreiwilligendienst möchte ich ein Studium im Bereich Soziale Arbeit oder Grundschullehramt beginnen - ich bin mir sicher, dass ich viele Erfahrungen aus meiner „Bufti“-Zeit an der KVHS mitnehmen und davon profitieren kann.

Cornelia Themann administriert Kurs- und Verwaltungsprogramm der KVHS

Yeah, Digitalisierung!

Von der Textilbranche ins Bildungswesen: **Cornelia „Coco“ Themann** ist seit dem 1. Mai Teil des KVHS-Teams und für die Administration und Konfiguration des hauseigenen Kurs- und Verwaltungsprogramms zuständig. Damit übernimmt sie eine wichtige strategische Schnittstelle im Rahmen der Digitalisierung, in der die KVHS – wie viele andere Unternehmen auch – derzeit steckt.

Cornelia Themann kommt aus Vechta, absolvierte in den Niederlanden ihr Studium im Bereich Textilmanagement und arbeitete



„Ich bin überzeugt, dass wir gemeinsam mit frischen Ideen, viel bewegen zu können.“

mehrere Jahre im Einkauf und in der Produktentwicklung in Hamburg. Der Hansestadt hat sie den Rücken gekehrt, um in ihrer Heimat Vechta eine Familie zu gründen.

Die Mutter von zwei kleinen Kindern freut sich auf die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen und auf viele neue Eindrücke. „Ich bin überzeugt, dass wir gemeinsam mit frischen Ideen, gegenseitiger Unterstützung und Engagement viel bewegen und die Kreisvolkshochschule erfolgreich weiterentwickeln können“, sagt sie.

Svetlana Abels konzipiert und plant Kurse für verschiedene Zielgruppen

Bei ihr dreht sich alles um Sprachen

Ihre Leidenschaft für Fremdsprachen hat sie Anfang des Jahres an die Kreisvolkshochschule Vechta geführt. Seit dem 1. Februar unterstützt **Svetlana Abels** als pädagogische Mitarbeiterin den Fachbereich Fremdsprachen und kann ihre Begeisterung für andere Kulturen in ihre tägliche Arbeit einbringen. Neben der Kursplanung ist sie für die Kommunikation mit Dozierenden und Teilnehmenden zuständig. Ein weiterer Arbeitsschwerpunkt ist die Entwicklung neuer Kurskonzepte für verschiedene Zielgruppen.



„Ich liebe es andere Kulturen kennenzulernen.“

Svetlana Abels kommt aus Russland und hat dort Lehramt für Deutsch und Englisch studiert. Später widmete sie sich an der Universität Hannover den Studien der Germanistischen Sprachwissenschaft und der Italianistik. „Ich liebe es, andere Kulturen kennenzulernen“ erklärt sie ihre Begeisterung für Fremdsprachen und interkulturellen Austausch. „Deshalb freue ich mich sehr, an der KVSH tätig zu sein und damit in einem Umfeld, in dem ich Menschen aus anderen Ländern und Kulturen begegne und mit ihnen arbeiten kann.“

Svetlana Abels ist Mutter von zwei Söhnen und lebt mit ihrer Familie in Damme.

„Beyond Prompting“: Julian Hülsemann und Edison Blakcory wollen KI ins Bildungswesen bringen

Ein Projekt – und lauter lehrreiche Erkenntnisse



Für jemanden wie die Autorin, die ChatGPT oder Gemini bislang nur für Recherchen oder Kursbeschreibungen nutzt, ist das, was die beiden Gesprächspartner machen: ziemlich abgefahren.

In einem fast zweistündigen Gespräch berichten Julian Hülsemann (KVHS Vechta) und Edison Blakcory (Uni Vechta) über ihr gemeinsames Projekt „Beyond Prompting“. Dabei geht es um den Einsatz von Künstlicher Intelligenz im Bildungswesen, um die Entwicklung und das Training von Chatbots, die speziell auf diese Branche zugeschnitten sind, um Sicherheit im Umgang mit KI, um Vorteile und Gefahren bei ihrem Einsatz. Das ist wahnsinnig interessant – und führt zu einigen Erkenntnissen.

Nummer eins: Der Einsatz von KI erleichtert die tägliche Arbeit tatsächlich - wenn man nur weiß, wie.

Nummer zwei: Die technologische Entwicklung ist so rasant, dass selbst Experten wie Blakcory und Hülsemann bisweilen von ihr überrascht werden.

Darauf folgt die bittere Nummer drei: Seitens der Autorin gibt es viele Fragezeichen und Wissenslücken, die im Laufe des Gesprächs immer deutlicher werden (und die sich übrigens auch nicht im Verlauf der weiteren Recherche schließen lassen).

Vor allem aber sickert die Erkenntnis durch: Lernen, am Ball bleiben, und zwar das ganze Leben lang, ist notwendiger denn je.

Aber von vorn.

Julian Hülsemann, Projektkoordinator der Kreisvolkshochschule Vechta, und Edison Blakcory, KI-Chatbot-Entwickler und wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Vechta, haben es sich zur Aufgabe gemacht, künstliche Intelligenz in die Erwachsenenbildung zu bringen. Seit November 2024 arbeiten sie gemeinsam an dieser Vision, die aus dem Forschungsprojekt „Beyond Prompting“ an der Universität Vechta entstanden ist. Dort kümmert sich ein ganzes Team an Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern darum, KI und deren Einsatz und Thematisierung in Bildungskontexten wie Schule, Universität und Weiterbildungsbranche zu erforschen und mitzugestalten – inklusive der Entwicklung spezieller KI-Chatbots.

Die Erwachsenenbildung beschreibt Julian Hülsemann vor diesem Hintergrund als besonders spannend. „Im Vergleich zu Unternehmen der freien Wirtschaft gibt es in Bildungseinrichtungen viele Potenziale, die noch nicht ausgenutzt wurden“, sagt er. Als Gründe nennt Hülsemann fehlende personelle Ressourcen und ein geringes Budget.

Deshalb braucht es Innovationsperformer wie Blakcory und Hülsemann. Von ihrer Arbeit und den wissenschaftlichen Ergebnissen aus dem Forschungsprojekt profitiert die Kreisvolkshochschule Vechta in doppelter Hinsicht – in Form von internen Workshops, um Arbeitsprozesse zu verbessern, und in Form von neuen Lehr- und Lernstrategien für Kursteilnehmende.



Edison Blakcori (links) und Julian Hülsemann streben ein regionales KI-Netzwerk für die Erwachsenenbildung an.

Seit dem vergangenen Jahr schult Julian Hülsemann die Mitarbeitenden der KVHS zum datenschutzkonformen Einsatz von KI bei der alltäglichen Arbeit. Ziel sei es, durch die Implementierung von KI-Tools Kommunikations- und Verwaltungsprozesse zu erleichtern.

In den internen Schulungen geht es um ganz konkrete Fragen: Wie verfasse ich mithilfe von Chatbots E-Mails oder Kurstexte? Wie gelingt es mir, erfolgreiche Projektanträge zu formulieren, um Fördermittel einzuwerben? Wie kann ich zielgerichtet recherchieren? „Vor allem geht es in diesen Workshops darum, Hemmschwellen abzubauen und den sicheren Einsatz von KI zu gewährleisten“, erläutert Hülsemann. Deshalb sei Datenschutz auch ein riesiges Thema.

Darüber hinaus setzen sich die Projektbeteiligten mit der Frage auseinander, wie KI das Kursgeschehen positiv beeinflussen kann. „Dokumente können zum Beispiel in Echtzeit übersetzt werden“, sagt Hülsemann. Ein Vorteil insbesondere für Teilnehmende aus den Integrationskursen, die gerade erst angefangen haben, Deutsch lernen.

KI-Tutoren, die Edison Blakcori im Rahmen des Projektes entwickelt, leisten Unterstützung beim Lernen. Hilfreich seien diese KI-Tutoren vor allem für Menschen mit Förderbedarf, da sie ihnen ermöglichen, ihre Kompetenzen individuell und in ihrem eigenen Tempo weiterzuentwickeln.

Blakcoris' Vision für die Weiterbildungsbranche: „Die Teilnehmenden gehen weiterhin in die Kurse und lernen gemeinsam vor Ort – aber jeder hat seinen eigenen KI-Tutor.“

Und ab da wird es für die Autorin kompliziert. Edison Blakcori, der Entwickler, erklärt, wie man eine KI trai-

niert. Er redet von Prompting und Framing, von halluzinierender KI. Es fallen Wörter wie RAG-Modellierung und Interface, und er berichtet über die Entwicklung datenschutzkonformer Chatbots. Erzählt, wie sie dann selbst von der rasanten technologischen Entwicklung überrascht worden seien, denn inzwischen könne durch neuere populäre KI viel einfacher und viel besser das entwickelt werden, was die Weiterbildungsbranche brauche.

Das alles ist äußerst spannend – aber für Laien schwer verdaulich. Deshalb, und auch das ist eine Erkenntnis aus dem Gespräch mit Julian Hülsemann und Edison Blakcori, ist die Weiterbildungsbranche auf Einrichtungen wie die Universität Vechta angewiesen. Die KVHS etwa profitiert in vollem Umfang davon, dass der Wissenstransfer von der Forschung in die Praxis so gut funktioniert.

Wie es mit dem Projekt weitergeht, wissen Hülsemann und Blakcori noch nicht. Doch sie haben zahlreiche Ideen - und eine Vision: ein regionales Netzwerk für KI-Strategien in der Erwachsenenbildung aufzubauen. „Wir können ja nicht mehr die Augen davor verschließen, wie KI unser Leben grundlegend verändern wird“, sagt Hülsemann.

Beyond Prompting: KI in Bildungskontexten

Die Kooperation zwischen der KVHS findet im Rahmen des Forschungsprojektes „Beyond Prompting“ an der Universität Vechta statt. Das Projekt versteht sich als kritische und zugleich konstruktive Auseinandersetzung mit dem Einsatz und der Thematisierung von künstlicher Intelligenz (KI) in Bildungskontexten. Ziel ist es, bestehende Praktiken, Plattformen und Entwicklungen im Rahmen wissenschaftsorientierter Veranstaltungen nicht nur kritisch zu beleuchten, sondern auch konstruktive Perspektiven zu entwickeln. Dafür werden praxisorientierte Formate zum Mitmachen angeboten.

Weitere Infos:

<https://www.uni-vechta.de/beyondprompting>

Kooperation zwischen Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth und Kreisvolkshochschule ermöglicht niedrigschwelligen Zugang zu Beratungsangeboten

Svenja Winkelmann ist Wegbegleiterin für Zugewanderte

Bei Svenja Winkelmann steht die Tür immer offen. Wenn die Mitarbeiterin des Caritas-Sozialwerkes St. Elisabeth im Haus der Kreisvolkshochschule in Vechta Sprechstunden anbietet, sind Zugewanderte jederzeit willkommen. „Mir ist es wichtig, den Jugendlichen und Erwachsenen mit Migrationshintergrund einen möglichst niedrigschwelligen Zugang zu unserem Beratungsangebot zu bieten“, so die Sozialarbeiterin. „Wer Unterstützung sucht, kann ohne Termin einfach vorbeikommen.“ Sie ist alle 14 Tage immer dienstags von 8.30 – 11.00 Uhr in der Kreisvolkshochschule in Vechta an der Bahnhofstraße 1.

Bereits seit 2007 gibt es diese Kooperation zwischen der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. und dem Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth. Svenja Winkelmann ist seit anderthalb Jahren dabei. Sie arbeitet in enger Absprache mit Maria Jäger, zuständige Fachbereichsleiterin Sprachen für die Deutsch- und Integrationskurse an der Kreisvolkshochschule. So besucht sie regelmäßig die Kurse und stellt sich und ihre Arbeit den Migrantinnen und Migranten vor. „Es macht einfach Sinn, ein solches Beratungsangebot hier vor Ort in der Kreisvolkshochschule vorzuhalten, denn so können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Deutsch- und Integrationskursen, auf kurzem Weg das Beratungsangebot nutzen“, sagt Maria Jäger.

Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Als Mitarbeiterin im Jugendmigrationsdienst und in der Migrationsberatung für erwachsene Zugewanderte hilft Svenja Winkelmann bei vielen Fragen und in unterschiedlichen Lebenssituationen. Das können behördliche Angelegenheiten, die Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse, Schwangerschaft, Schulden, Erziehung oder familiäre Konflikte sowie



Svenja Winkelmann vom Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth bietet in der Kreisvolkshochschule Sprechstunden für Zugewanderte an.

Familienzusammenführung sein. „Das Themenfeld ist sehr facettenreich und mit unterschiedlichen Emotionen behaftet“, erzählt Svenja Winkelmann. Wenn sie nicht selbst weiterhelfen kann, verweist sie die Ratsuchenden an die Spezialisierten Beratungsstellen des CSW's, wie z. B. die Schuldner- und Suchtberatung, die Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche oder an andere soziale Einrichtungen und Beratungsdienste im Landkreis. „Viele Geflüchtete haben belastende Erlebnisse hinter sich“, erzählt Winkelmann. In solchen Fällen verweist das Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth u. a. auf das Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge (NTFN e. V.).

Bei Jugendlichen gehe es häufig um Sprachkurse, die Erfüllung der Schulpflicht oder um die Suche nach einem Ausbildungsplatz und den Einstieg ins Berufsleben, so Winkelmann. „Speziell für Jugendliche im Alter zwischen 14 und 26 Jahren gibt es das Pro-Aktiv-Center (PACE) in den Landkreisen Vechta und Cloppenburg. Es bietet professionelle und kostenlose Unterstützung und Beratung beim

Aufbau einer beruflichen Perspektive und begleitet die jungen Menschen beim Übergang von der Schule in einen Beruf“, berichtet sie.

Die Menschen, die Svenja Winkelmann um Rat fragen, kommen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen wie z. B. Syrien, Afghanistan, der Ukraine oder den EU-Ländern Rumänien und Bulgarien. Die Verständigung läuft auf Deutsch oder Englisch, mit Hilfe eines Übersetzers oder es wird auch mal mit einer Übersetzungs-App auf dem Handy kommuniziert.

Svenja Winkelmann ist mit großer Leidenschaft bei der Arbeit. „Mir gefällt das ganze Themenfeld und ich helfe gerne geflüchteten Menschen“, sagt sie. Ganz neu sind die Themen für sie nicht, denn sie hat schon vorher im Jugendamt die Arbeit mit Zugewanderten kennengelernt. „Für mich ist es ein großes Glück, dass ich jetzt beim Caritas-Sozialwerk St. Elisabeth an meine frühere Tätigkeit anknüpfen kann“, betont sie. „Ich sehe mich als Wegbegleiter, der die Betroffenen unterstützt, doch den Weg müssen sie selbst bestreiten“, fasst Svenja Winkelmann ihre Aufgabe zusammen.

Angebote der KVHS für Eltern und Kinder nun auch in Bakum

Seit Anfang des Jahres bietet die Kreisvolkshochschule Vechta in der Gemeinde Bakum Kurse aus ihrem Familientreff an. Darunter auch die beliebten Schwimmkurse für Kinder unter der Leitung von Barbara Pohl. Weitere Kursangebote für Eltern und Kinder wie zum Beispiel Babys in Bewegung können im „Dachwerk“ des Rathauses Bakum besucht werden. Diese Räumlichkeiten werden von der Gemeinde für das neue Kursangebot zur Verfügung gestellt.

„Wir freuen uns, dass wir unsere Angebote für Eltern und Kinder durch die hervorragende Unterstützung der Gemeinde nun auch in Bakum anbieten können“, sagt KVHS-Vorstand Ralf Schopmans.

„Mit dem Engagement der KVHS, das bestehende Angebot in der Schwimmausbildung zu übernehmen und neue Kurse im „Dachwerk“ im Rathaus der Gemeinde Bakum zu initiieren, setzen wir unseren Kurs fort, mehr Angebote für die ganze Familie in der Gemeinde Bakum zu schaffen. Wir freuen uns darüber, mit der KVHS einen kompetenten Partner an der Seite zu haben, um die Qualität der Angebote sicherstellen zu können“, sagt Bürgermeister Tobias Awerbeck.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Familientreff der KVHS Vechta unter Telefon 04441 93778-20 oder per E-Mail unter familientreff@kvhs-vechta.de





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 / 93778-35
u.ripke@kvhs-vechta.de



Caroline Tapphorn

Tel.: 04441/93778-23
c.tapphorn@kvhs-vechta.de

Digitales	30
Recht / Politik	31
Gesellschaft / Religion / Kultur	32
Pädagogik / Psychologie / Philosophie	40
Umwelt / Nachhaltigkeit	40
Freizeit	41



Digitales

1001



Künstliche Intelligenz (KI) für Einsteiger*innen - Ein Crashkurs

In dem Crashkurs tauchen wir in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) ein. Sie werden nicht nur erfahren, wie generative Sprachmodelle wie u.a. ChatGPT grundsätzlich funktionieren, sondern vor allem praktische Anwendungsbeispiele kennenlernen. Der Workshop konzentriert sich dabei vor allem darauf, mit Ihnen gemeinsam konkrete Praxisbeispiele zu entwickeln, die Ihren privaten und beruflichen Alltag erleichtern und effizienter gestalten können.

In dem Workshop wird eine datenschutzkonforme und niedrigschwellige Nutzung von generativer KI ermöglicht, ein bestehender Account von ChatGPT und Co. wird nicht vorausgesetzt. KI-Vorkenntnisse sind für die Teilnahme an dem Workshop nicht nötig. Wir bitten allerdings alle Teilnehmende, ein digitales Endgerät – am besten einen Laptop oder ein Tablet – mitzubringen. Herzlichen Dank!

Leitung Benjamin Möbus
Termin Montag, 10.11.2025,
18:00 – 20:30 Uhr
Gebühr 22,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1002



Kreativ mit KI - KI-basierte Text-, Bild-, Video- und Audio Tools

Erleben Sie die faszinierenden Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (KI) in der kreativen Medienproduktion und erweitern Sie Ihre kreativen Fähigkeiten mit den modernsten KI-Tools. Dieser Workshop bietet Ihnen eine umfassende Einführung in verschiedene generative KI-Anwendungen und deren praktische Nutzung. Wir stellen Ihnen prominente Anwendungen vor, darunter Midjourney zur Erstellung beeindruckender Bilder, HeyGen für die Erstellung personalisierter Videoavatare und Soundraw.io zur niedrigschwelligen Musikgenerierung. Sie werden lernen, wie Sie diese KI-Tools

effizient in Ihre privaten oder beruflichen Medienprojekte integrieren können, um Ihre kreative Arbeit zu bereichern und zu beschleunigen.

In dem Workshop wird eine datenschutzkonforme und niedrigschwellige Nutzung von generativer KI ermöglicht, ein bestehender Account von ChatGPT und Co. wird nicht vorausgesetzt.

KI-Vorkenntnisse sind für die Teilnahme an dem Workshop ebenfalls nicht nötig. Wir bitten allerdings alle Teilnehmende, ein digitales Endgerät – am besten einen Laptop oder ein Tablet – mitzubringen. Herzlichen Dank!

Leitung Benjamin Möbus
Termin Montag, 27.10.2025,
18:00 – 21:00 Uhr
Gebühr 41,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1003



ChatGPT kompakt: Praxisnaher Einstieg und verantwortungsvolle Nutzung des populären Chatbots

ChatGPT ist mehr als nur ein Chatbot, es ist ein leistungsstarkes Werkzeug, das Ihren privaten und beruflichen Alltag erleichtern kann. In diesem Workshop erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in die Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT. Wir erkunden gemeinsam, wie Sie dieses konkrete Tool effektiv für Texte, kreative Ideen, Recherchen oder sogar für berufliche Kontexte sinnvoll nutzen können. Der Fokus liegt auf einer interaktiven und niedrigschwiligen Nutzung. Sie lernen, wie Sie ChatGPT gezielt instruieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Datenschutz und ein ethisch verantwortungsbewusster Umgang mit KI sind ebenfalls zentrale Themen.

Für den Workshop wird ein eigener ChatGPT-Account empfohlen. Falls Sie noch keinen haben, unterstützen wir Sie gerne bei der Einrichtung. Bitte bringen Sie ein digitales Endgerät - idealerweise einen Laptop oder ein Tablet - mit.

Leitung Benjamin Möbus
Termin Montag, 17.11.2025,
18:00 – 20:30 Uhr
Gebühr 22,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1004



KI im Ehrenamt und für kleine und mittlere Unternehmen (KMU)

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) zur Effizienzsteigerung und Unterstützung im Ehrenamt sowie in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) eingesetzt werden kann. Sie erhalten Einblicke in die Grundlagen von KI und entdecken konkrete Einsatzmöglichkeiten, um alltägliche Aufgaben wie das Erstellen von Pressemitteilungen, die automatische Verschriftlichung von Protokollen und die Entwicklung von Lehr- und Instruktionsmaterialien zu vereinfachen.

In dem Workshop wird eine datenschutzkonforme und niedrigschwellige Nutzung von generativer KI ermöglicht, ein bestehender Account von ChatGPT und Co. wird nicht vorausgesetzt. KI-Vorkenntnisse sind für die Teilnahme an dem Workshop ebenfalls nicht nötig. Wir bitten allerdings alle Teilnehmende, ein digitales Endgerät – am besten einen Laptop oder ein Tablet – mitzubringen. Herzlichen Dank!

Leitung Benjamin Möbus
Termin Montag, 20.10.2025,
18:00 – 21:00 Uhr
Gebühr 41,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1005



vhsLerntreff die Cafesurfer

Wir sind eine offene Gruppe von Seniorinnen und Senioren die sich jeden Freitag um 14 Uhr treffen, und sich mit fachlicher Anleitung gegenseitig bei Fragen rund um die digitale Welt helfen. Im Anschluss wir bei einem Kaffee weiter gefachsimpelt. Alle Interessierten sind uns herzlich willkommen.

Leitung Olga Frank
Termin Beginn ist am Fr., 09.05.2025,
14:00 - 15:30 Uhr
Gebühr kostenlos
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Weiter mit Bildung!



Recht / Politik

1100



Wenn der letzte Wille zählt – Einblicke ins Erbrecht

Einführung ins Erbrecht – Klarheit für den Ernstfall

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über zentrale Themen des Erbrechts.

Was passiert, wenn kein Testament vorliegt? Welche Unterschiede gibt es zwischen gesetzlicher Erbfolge und letztwilligen Verfügungen?

Sie lernen die wichtigsten Möglichkeiten der Testamentsgestaltung kennen und erhalten praxisnahe Informationen zu Erbschaftssteuer und geltenden Freibeträgen.

Der Kurs richtet sich an alle, die frühzeitig vorsorgen und rechtliche Stolperfallen vermeiden möchten.

Leitung Claudia Wiediger
Termin Donnerstag, 13.11.2025, 19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 4,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

1101



Wenn Familie zur Rechtsfrage wird – Einführung ins Familienrecht

Trennung, Scheidung, Familienrecht - Was nun?

Eine Trennung wirft viele Fragen auf: Wer bekommt was?

Wie wird der Unterhalt geregelt? Was passiert mit den Kindern?

Dieser Kurs gibt einen verständlichen Einblick in die wichtigsten Aspekte des Familienrechts - von Scheidung und Vermögensaufteilung über Unterhalt bis hin zu den Auswirkungen auf Scheidungskinder.

Auch die anfallenden Verfahrenskosten werden übersichtlich dargestellt.

Leitung Claudia Wiediger
Termin Donnerstag, 20.11.2025, 19:30 – 21:45 Uhr

Gebühr 4,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

1102



Welche Rechte haben Mieter? – Mietrecht im Überblick

In diesem Vortrag erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Grundlagen des Mietrechts. Ziel ist es, ein fundiertes Verständnis für die Rechte und Pflichten von Mietern und Vermietern zu entwickeln. Inklusive einer Fragerunde im Anschluss an den Vortrag.

Inhalte:

- Einführung in das Mietrecht: Grundlagen und rechtliche Rahmenbedingungen

Leitung Michael Schrul
Termin Donnerstag, 25.09.2025, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 4,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



NEU:
Ferienwohnung
für 2 Personen

Visbeker Deern

✦ HOTEL GARNI ✦

49429 Visbek · Rechterfelder Str. 11 · Tel. 04445-986 911 00
www.visbeker-deern.de · info@visbeker-deern.de



1103



Wie gründe ich einen Betriebsrat – Kollektives Arbeitsrecht

In diesem Vortrag werden die grundlegenden Aspekte des kollektiven Arbeitsrechts behandelt, insbesondere die rechtlichen Rahmenbedingungen und Verfahren zur Gründung eines Betriebsrats. Sie lernen die Bedeutung eines Betriebsrats für die Mitbestimmung und Vertretung der Arbeitnehmerinteressen im Unternehmen kennen.

Inhalte:

- Grundlagen zur Gründung
- Ablauf der Wahlen

Leitung Michael Schrul

Termin Donnerstag, 09.10.2025, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 4,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Was Sie erwartet:

- Einführung in einfachELSTER
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Nutzung des Portals
- Anforderung der erforderlichen Zugangsnummer
- Empfehlungen und Methoden für die erfolgreiche Übermittlung einer Einkommensteuererklärung*

Fragen und Antworten

Ideal für inländisch gemeldete RentnerInnen und Pensionäre (ohne weitere Einkünfte), die ihre Steuererklärung selbst in die Hand nehmen möchten - mit minimalem Aufwand, schnell und unkompliziert.

*Bitte beachten Sie, dass dieser Vortrag keine individuelle steuerliche Beratung bietet.

Leitung Philipp Mackerodt

Termin Montag, 06.10.2025, 16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr die Teilnahme ist kostenlos

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Nutzung des Portals

- Anforderung der erforderlichen Zugangsnummer
- Empfehlungen und Methoden für die erfolgreiche Übermittlung einer Einkommensteuererklärung*

Fragen und Antworten

Ideal für inländisch gemeldete RentnerInnen und Pensionäre (ohne weitere Einkünfte), die ihre Steuererklärung selbst in die Hand nehmen möchten - mit minimalem Aufwand, schnell und unkompliziert.

*Bitte beachten Sie, dass dieser Vortrag keine individuelle steuerliche Beratung bietet.

Leitung Philipp Mackerodt

Termin Beginn ist am Mittwoch, 12.11.2025, 1 Nachmittag, jeweils mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr die Teilnahme ist kostenlos

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

Gesellschaft / Religion / Kultur

1200



einfachElster – Ihre Steuererklärung einfach online

Sie beziehen eine Rente oder Pension und möchten Ihre Einkommensteuererklärung unkompliziert erledigen? Dann sind Sie hier richtig!

In unserem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit dem neuen Online-Dienst einfachELSTER Ihre Einkommensteuererklärung einfach, sicher und kostenlos abgeben können - ganz ohne komplizierte Formulare.

1201

einfachElster – Ihre Steuererklärung einfach online

Sie beziehen eine Rente oder Pension und möchten Ihre Einkommensteuererklärung unkompliziert erledigen?

Dann sind Sie hier richtig!

In unserem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie mit dem neuen Online-Dienst einfachELSTER Ihre Einkommensteuererklärung einfach, sicher und kostenlos abgeben können - ganz ohne komplizierte Formulare.

Was Sie erwartet:

- Einführung in einfachELSTER
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur

Einbürgerungstest



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

1202



Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 21.07.2025!

Leitung N.N.

Termin Donnerstag, 21.08.2025, 16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 25,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



T. Schneider / Shutterstock.com

Weiter mit Bildung!



LENZE & FRERKER

NOTAR · FACHANWÄLTE · RECHTSANWÄLTE

RECHTSBERATUNG GIBT ES FAST ÜBERALL.

KOMPETENZ BEI UNS!



ARBEITSRECHT



BAU- UND
ARCHITEKTENRECHT



ERBRECHT



FAMILIENRECHT



KAUFRECHT



MEDIZINRECHT



MIET- & WOHNUNGS-
EIGENTUMSRECHT



BÜRGELDSACHEN



REISERECHT



STRAFRECHT



VERKEHRSRECHT



INKASSO



VERSICHERUNGSRECHT



WERKVERTRAGSRECHT

DER RICHTIGE ANWALT FÜR IHRE ANGELEGENHEITEN

ULRICH FRERKER

Rechtsanwalt und Notar

WILLEHAD MITTELBECK

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Versicherungsrecht

CARSTEN SCHNIEDERS

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

DENNIS WIEDIGER

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht

CLAUDIA WIEDIGER

Rechtsanwältin
Fachanwältin für Erbrecht
Fachanwältin für Familienrecht

REINHARD GOTTKEHASKAMP

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Verkehrsrecht

CHRISTIAN JOHANNES

Rechtsanwalt
Fachanwalt für Arbeitsrecht
Bau- und Architektenrecht

MELANIE SCHMIDTKE

Rechtsanwältin
Verkehrsrecht
Erbrecht
Medizinrecht

MICHAEL SCHRUL

Rechtsanwalt
Arbeitsrecht (auch kollektives
Arbeitsrecht)
Miet- und Wohnungseigentumsrecht

LENZE-FRERKER.DE

Burgstraße 8 • 49377 Vechta | Markt 6 • 49377 Vechta | Tel. 0 44 41 / 9262 - 0 | Mail: info@lenze-frerker.de



PeopleImages.com - Yuri A / Shutterstock.com

1203



Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 01.09.2025!

Leitung N.N.

Termin Donnerstag, 09.10.2025,
16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 25,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1204



Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 06.10.2025!

Leitung N.N.

Termin Donnerstag, 13.11.2025,
16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 25,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

1205



Einbürgerungstest

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 27.10.2025!

Leitung N.N.

Termin Donnerstag, 04.12.2025,
16:00 – 17:00 Uhr

Gebühr 25,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse



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

Teilen Sie uns bitte vorab mit, welchen ausländischen Berufsabschluss Sie erworben haben.

Die Plätze für die Einzelberatung sind begrenzt. Eine Teilnahme ist nur mit persönlicher Voranmeldung möglich! Verbindliche Anmeldung erfolgt nur mit gleichzeitiger Registrierung in der Datenbank des IQ-Netzwerkes:
<https://www.iq-webapp.de/frontend-iq-webapp/anmeldung>

1206



Beratung zur Anerkennung ausländischer Berufsabschlüsse

Bitte mitbringen: Beglaubigte und übersetzte Dokumente

Verbindliche Anmeldung erfolgt nur mit gleichzeitiger Registrierung in der Datenbank des IQ-Netzwerkes:
<https://www.iq-webapp.de/frontend-iq-webapp/anmeldung>

Leitung bus GmbH IQ-Netzwerk Niedersachsen

Termin Donnerstag, 09.10.2025,
10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

HIGHLIGHT

1207



Die Kunst des interkulturellen Verstehens Workshop: Interkulturelle Kompetenzen entwickeln

Interkulturelle Kompetenzen sind heutzutage in vielen Handlungsfeldern gefordert: im Arbeitsalltag, in Ausbildung und Studium, aber auch in der Freizeit. In diesem interkulturellen Training mit vielen praktischen Übungen geht es um die Kunst des interkulturellen Verstehens. Ziel des Workshops ist es, interkulturelle Kompetenzen für Beruf und Alltag zu entwickeln. Die Teilnehmenden lernen in kurzen theoretischen Einheiten Kulturmodelle und Kulturdimensionen kennen, setzen sich mit dem Thema "Kulturschock" auseinander, befassen sich mit Stereotypen und Vorurteilen und betrachten interkulturelle Kompetenzen aus verschiedenen Perspektiven. Der Schwerpunkt des Trainings liegt jedoch deutlich auf der praktischen Anwendung und Umsetzung des zuvor Erlernten - mit dem Ziel, aktiv Brücken zu bauen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Leitung Veronika Fraile

Termin Samstag, 13.09.2025,
9:00 – 13:15 Uhr

Gebühr 49,00 €, inkl. Materialkosten, Schutzkleidung, Snacks und Getränken

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Jacob Lund / Shutterstock.com

Heilpädagogische Pflegefamilien

Bethel im Norden

Wir eröffnen Perspektiven...



Wir suchen für den Bereich der Jugendhilfe

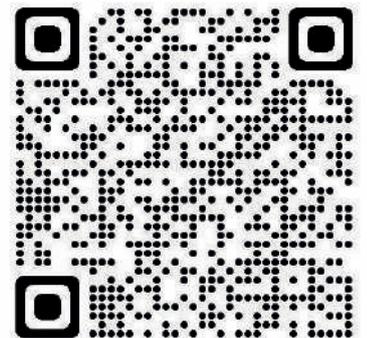
Heilpädagogische Pflegefamilien

Weitere Informationen dazu finden
Sie unter www.bin-jugendhilfe.de

Kontakt: André Grabbe

Tel.: 05441 97568-34

E-Mail: andre.grabbe@bethel.de



Heldenhafter Einsatz für Kinder und Jugendliche mit Handicaps

Unternehmensbereich Bethel im Norden informiert über Heilpädagogische Pflegefamilien

Heilpädagogische Pflegefamilien übernehmen eine der wichtigsten Aufgaben überhaupt: Sie bieten Kindern mit Handicap ein Zuhause. Für Fachberater André Grabbe sind Menschen, die sich dieser Mission widmen, nichts weniger als: Heldinnen und Helden. Grabbe berät gemeinsam mit seinem Kollegen Sascha Eigenbrodt Menschen, die sich vorstellen können, Kindern und Jugendlichen einen verlässlichen familiären Ort zu bieten. Zusammen bilden Grabbe und Eigenbrodt einen Teil des Teams für die Fachberatung für heilpädagogische Pflegefamilien der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe des Unternehmens Bethel im Norden.

Die heilpädagogische Fachberatung ist ein ganz besonderes Angebot für Kinder mit Handicap. In enger Kooperation mit den jeweils zuständigen Jugendämtern und der Eingliederungshilfe vermittelt Bethel im Norden Kinder und Jugendliche mit einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung in geeignete Pflegefamilien, wenn die leiblichen Eltern die Versorgung nicht gewährleisten können. „Wir suchen Familien, Paare, Alleinerziehende oder auch Einzelpersonen, die diesen Kindern und Jugendlichen einen verlässlichen familiären Ort bieten“, erläutert Grabbe.

Interessierte können sich unter anderem bei den Infoabenden in der Kreisvolkshochschule am 25. und am 27. Februar 2025 über diese verantwortungsvolle Aufgabe informieren und austauschen. André Grabbe und Sascha Eigenbrodt werden über ihre Arbeit berichten, Erfahrungen weitergeben und Einblicke in den Alltag der Familien ermöglichen, die von ihnen bereits seit vielen Jahren intensiv begleitet werden. „Dazu stellen wir vorhandene Netzwerke vor, berichten über den Bewerbungsprozess, die notwendigen Voraussetzungen und informieren auch darüber, wie eine mögliche Aufnahme in dieser besonderen Pflegefamilie vorbereitet, durchgeführt und intensiv begleitet wird“, sagt Sascha Eigenbrodt.

Wer sich vorab über heilpädagogische Pflegefamilien informieren möchte oder schon ganz spezielle Fragen hat, kann sich an **André Grabbe (Tel.: 05441 97568-34; E-Mail: and-re.grabbe@bethel.de)** oder an **Sascha Eigenbrodt (Tel.: 05441 97568-36; E-Mail: sascha.eigenbrodt@bethel.de)** wenden. Gerne geben sie entsprechende Auskünfte oder vereinbaren mit Interessierten einen individuellen Termin zum gegenseitigen Kennenlernen.



Für den Heilpädagogischen Pflegekinderdienst werden von den Fachberatern André Grabbe und Sascha Eigenbrodt aus der Jugendhilfe des Unternehmensbereiches Bethel im Norden „liebvolle Held/innen“ gesucht, die Kindern oder Jugendlichen mit Handicaps einen verlässlichen familiären Ort bieten.



AYO Production / Shutterstock.com

1209

7 Tage Sonntag – Traum oder Albtraum?

Auseinandersetzung mit dem Ruhestand

„Entschuldige, das ist mein erster Ruhestand. Ich übe noch“, erklärt Heinrich Lohse in „Papa ante Portas“ (1991). Geht es Ihnen auch so? Durchschnittlich wird ein Viertel des Lebens im Ruhestand verbracht, ein neuer und unbekannter Lebensabschnitt, der gemeistert werden will. Plötzlich kann und muss man selbst entscheiden, wie der Tag gefüllt wird – eine Herausforderung und Chance, neue Schwerpunkte für mehr Wohlbefinden zu setzen.

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich aktiv mit der Gestaltung der Freiräume in der nachberuflichen Phase auseinanderzusetzen. In diesem Kurs nehmen Sie an fünf aufeinander aufbauenden Terminen teil, um Ihren Ruhestand mit kreativen Gruppenmethoden individuell zu gestalten und sich unter fachlicher Anleitung mit Ihren Bedürfnissen, Wünschen und Zielen auseinanderzusetzen.

Leitung Petra Pohlmann

Termin Beginn ist am Freitag, 07.11.2025, 5 Vormittage, jeweils freitags, 9:30 – 12:00 Uhr

Gebühr die Teilnahme ist kostenlos
Ort Visbek, Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6

1208



Online-Vortrag: Der Hund als Familienmitglied: Beschäftigung und geistige Auslastung für ein erfülltes Leben

In diesem Vortrag geht es um wichtige Aspekte für das harmonische Zusammenleben mit einem Hund. Themen sind ideale Liegeplätze, Fütterung, Gefahren im Haus, das Bellen sowie das Zusammenleben mit Kindern und das Spiel. Sie erhalten Tipps zur Integration von Hunden am Arbeitsplatz, beim Autofahren und im Urlaub sowie zur Suche nach einem Tiersitter. Weitere Punkte sind Hunde im Restaurant, die Vorteile für ältere Menschen und der Umgang mit dem Verlust eines Hundes. Ein Schwerpunkt liegt auf Beschäftigungsformen und geistiger Auslastung, um das Wohlbefinden des Hundes zu fördern und die Bindung zur Familie zu stärken.

Leitung Melina Sgorzaly

Termin Dienstag, 18.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 29,00 €

Ort Virtuell. Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1, Zoom1

Eine Bitte!

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



pics five / Shutterstock.com



1210

Leben begleiten – Chancen schenken: Infoabend für interessierte Pflegefamilien

An diesem Abend werden die für den Bereich verantwortlichen Fachberater André Grabbe und Sascha Eigenbrodt dieses spezielle Angebot im Bereich der Jugendhilfe vorstellen.

In enger Kooperation mit den jeweils zuständigen Jugendämtern und der Eingliederungshilfe, vermittelt Bethel im Norden im Bereich des Heilpädagogischen Pflegekinderdienstes Kinder und Jugendliche mit einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung in geeignete Pflegefamilien, wenn die leiblichen Eltern die Versorgung nicht (mehr) gewährleisten können. André Grabbe und Sascha Eigenbrodt werden über die Arbeit mit und für die Kinder berichten, Erfahrungen weitergeben und aus dem Alltag der Familien berichten, die von ihnen bereits seit vielen Jahren intensiv begleitet werden

Leitung André Grabbe

Termin Montag, 22.09.2025,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Leitung Robin Weniger

Termin Dienstag, 11.11.2025,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 12,50 €

Ort Virtuell. Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1, Zoom1

1211



Online-Vortrag: Roadtrip über die britischen Inseln – Ein Reisebericht

Tauchen Sie ein in die faszinierenden Landschaften und historischen Städte von England, Schottland, Wales und Irland. In diesem Vortrag teilen wir persönliche Erlebnisse und geben wertvolle Tipps zur Reiseplanung.

Inhalte:

- Anreise
- Kosten
- Campingausbau
- Sehenswürdigkeiten
- Highlights

1212

Bonsai-Workshop: Erfahrungsaustausch und Pflege-Tipps

Bonsai ist der fernöstliche Begriff für Bon = Schale und Sai = Pflanze. Der Bonsai-Erfahrungsaustausch soll viele Interessierte zusammenbringen, um Wissen und Techniken zu teilen. In der heutigen, schnelllebigen Zeit ist die Beschäftigung mit dem Thema Bonsai eine sehr gute Möglichkeit zu entspannen.

Unser Angebot richtet sich an Interessierte, die darüber nachdenken einen Bonsai anzuschaffen oder bereits einen oder mehrere besitzen (diese gerne mitbringen).



„DAS DIGITAL-TANDEM“

GENERATIONEN LERNEN VONEINANDER



SMARTPHONE, COMPUTER UND TABLET IN BEGLEITUNG ERKUNDEN

Weitere Informationen und Anmeldung telefonisch unter +49 4441 15 186 (10-20 Uhr, Mo-Fr) oder per Email an bernd.josef.leisen@uni-vechta.de



Wir bieten:

Techniken zur Gestaltung von Bonsai:
• Schnitt, Drahten, Spannen und Schalenkunde (welche Schale passt zu welchem Baum).

Pflege:

• Umtopfen (jahreszeitlich bedingt), Düngen, Wässern

Leitung Ulrich Nageler, Thomas Spicker

Termin Dienstag, 14.10.2025,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 15,00 €

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

1213

Buddhismus in der modernen Welt

Als ob es noch nicht genug Religionen gäbe könnte jeder, der sich mit Buddhismus beschäftigt, den Eindruck bekommen, dass es "den Buddhismus" scheinbar gar nicht gibt.

Wer sich allerdings die Mühe macht, einmal genauer hin zu sehen wird feststellen, dass dieser Eindruck trügt. Gemäß den Überlieferungen, hat der historischen Buddha Shakyamuni (Siddhartha Gautama, ca. 500 vor Christus) sehr lange auf dem indischen Subkontinent gelehrt; man spricht von etwa 84.000 Belehrungen in 45 Jahren.

Die verschiedenen Aspekte des heute zu erlebenden Buddhismus spiegeln



diesen Reichtum an Wissen und Methoden wieder.

Der heutige Vortrag soll einen Eindruck vermitteln, wie die Lehre Buddhas in unserer heutigen Welt genutzt werden kann, um ein glückliches Leben zu führen.

Leitung Thomas B. Frosig

Termin Freitag, 31.10.2025,
20:00 – 22:15 Uhr

Gebühr 7,00 €, (Gebühr wird an der Abendkasse eingesammelt!)

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

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



RUBBERT
INGENIEURE



Kirchstraße 5 | 27239 Twistringen
Telefon: 04243 / 94 25 15-0
Mail: info@rubbert-ing.de
www.rubbert-ing.de

**PLANEN
UND
BAUEN**

Beständigkeit seit
über 130 Jahren.



Pädagogik / Psychologie / Philosophie

1300



"Ehrliches Mitteilen: Der Weg zur inneren und äußeren Verbindung"

Aus der modernen Traumaforschung wissen wir heute, dass Ursache und Lösung für viele Probleme und Leiden auf der Beziehungsebene zu finden sind. Fast jeder Mensch ist von Bindungs- und Entwicklungstraumata betroffen, die in der Kindheit entstanden sind.

Diese erschreckende Erkenntnis führte den bekannten Traumatherapeuten Gopal Norbert Klein zu einer einfachen, höchst wirksamen Selbsthilfemethode, dem "Ehrlichen Mitteilen" (EM): Wir teilen anderen in einem sicheren Rahmen ungefiltert mit, was in uns wahrnehmbar ist. Besonders Menschen, die stark gestresst und energielos sind, profitieren davon, dass diese leicht zu erlernende Methode unmittelbar das Nervensystem reguliert, das bei vielen Menschen seit der Kindheit in einem Alarmzustand geblieben ist. Die Ausübung von „EM“ signalisiert dem Unterbewusstsein eine sichere Verbindung zum Gesprächspartner. Der Vagusnerv wird aktiviert, das Nervensystem harmonisiert. Wir fühlen uns entspannt und bereit für das Leben.

Wie EM funktioniert und wie Sie sich der lokalen Selbsthilfegruppe in der Kreisvolkshochschule Vechta anschließen können: Dies und noch einiges mehr erfahren Sie bei der Infoveranstaltung. Kursleiterin Sonja Funke macht Sie mit den Grundprinzipien von EM vertraut. Sie können den Gruppenprozess kennenlernen und herausfinden, ob die Methode zu Ihnen passt.

Literatur:

Gopal Norbert Klein, Der Vagus Schlüssel zur Traumaheilung: Wie „Ehrliches Mitteilen“ unser Nervensystem reguliert. ISBN 978-3-8338-8032-2

Leitung Sonja Funke
Termin Montag, 08.09.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr die Teilnahme ist kostenlos
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

HIGHLIGHT

Umwelt / Nachhaltigkeit

1400

Wie lebe ich umweltfreundlich? Workshop: Nachhaltigkeit und Plastikvermeidung – leicht gemacht

Die weltweite (Plastik-) Müllkrise stellt unsere Gesellschaft vor große Herausforderungen: Überquellende Deponien, vermüllte Ozeane und Mikroplastik in Nahrung und Umwelt zeigen, wie dringend nachhaltiges Handeln im Alltag geworden ist. Dieser Workshop richtet sich an alle, die aktiv zur Lösung beitragen möchten und konkrete Wege suchen, Plastik und Abfall im täglichen Leben zu vermeiden, aber nicht wissen, wie und wo sie anfangen sollen oder noch ein paar weitere Inspirationen suchen.

Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Tipps und Strategien zur Reduzierung von Plastik und Verpackungsmüll, die sich leicht in den Familien- und Berufsalltag integrieren lassen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie durch bewusste Konsumentscheidungen, clevere Alternativen und konsequente Mülltrennung ihren ökologischen Fußabdruck verringern können.

Der Workshop kombiniert fundierte Informationen mit interaktiven Elementen und motiviert dazu, gemeinsam mit anderen Teilnehmenden nachhaltige Gewohnheiten zu entwickeln. Ziel ist es, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch Begeisterung für einen umweltbewussten Lebensstil zu wecken und konkrete Handlungsmöglichkeiten für eine lebenswerte Zukunft aufzuzeigen.

Schwerpunkte des Seminars:

- Ursachen und Auswirkungen von Plastikmüll
- Plastikvermeidung und Nachhaltigkeit im Alltag: praktische Tipps und Alternativen
- Richtig trennen: Was gehört nochmal wohin?
- Austausch von Erfahrungen und gemeinsames Entwickeln von Lösungen
- gemeinsames Upcycling



Das Seminar richtet sich an alle, die Verantwortung übernehmen und mit kleinen Schritten Großes bewirken wollen - für uns und unsere Umwelt.

Leitung Rebekka Polster
Termin Samstag, 06.09.2025, 10:00 – 12:15 Uhr
Gebühr 15,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

1401



Wie lebe ich umweltfreundlich? Workshop: Nachhaltigkeit und Plastikvermeidung – leicht gemacht

Leitung Rebekka Polster
Termin Dienstag, 07.10.2025, 18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr 15,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

1402



Wie lebe ich umweltfreundlich? Workshop: Nachhaltigkeit und Plastikvermeidung – leicht gemacht

Leitung Rebekka Polster
Termin Dienstag, 04.11.2025, 18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr 15,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



Freizeit

1500



Infoveranstaltung: Sportbootführerschein „See“ und „Binnen“

Wassersport-Informationsabend

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 auf der Nordsee.

In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse, die Teilnahme ist kostenlos.

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre

Leitung Thomas Verlinden
Termin Donnerstag, 04.09.2025,
19:00 – 21:15 Uhr

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

In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse

1501



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 (25H-1500).

Der Kurs findet in Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse (Oldenburg) statt.

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre

Leitung Thomas Verlinden
Termin Donnerstag, 11.09.2025,
19:00 – 21:30 Uhr

Donnerstag, 18.09.2025,
19:00 – 21:30 Uhr

Donnerstag, 25.09.2025,
19:00 – 21:30 Uhr

Donnerstag, 02.10.2025,
19:00 – 21:30 Uhr

Donnerstag, 09.10.2025,
19:00 – 21:30 Uhr

Donnerstag, 30.10.2025,
19:00 – 21:30 Uhr

Donnerstag, 06.11.2025,
19:00 – 21:30 Uhr

Donnerstag, 13.11.2025,
19:00 – 21:30 Uhr

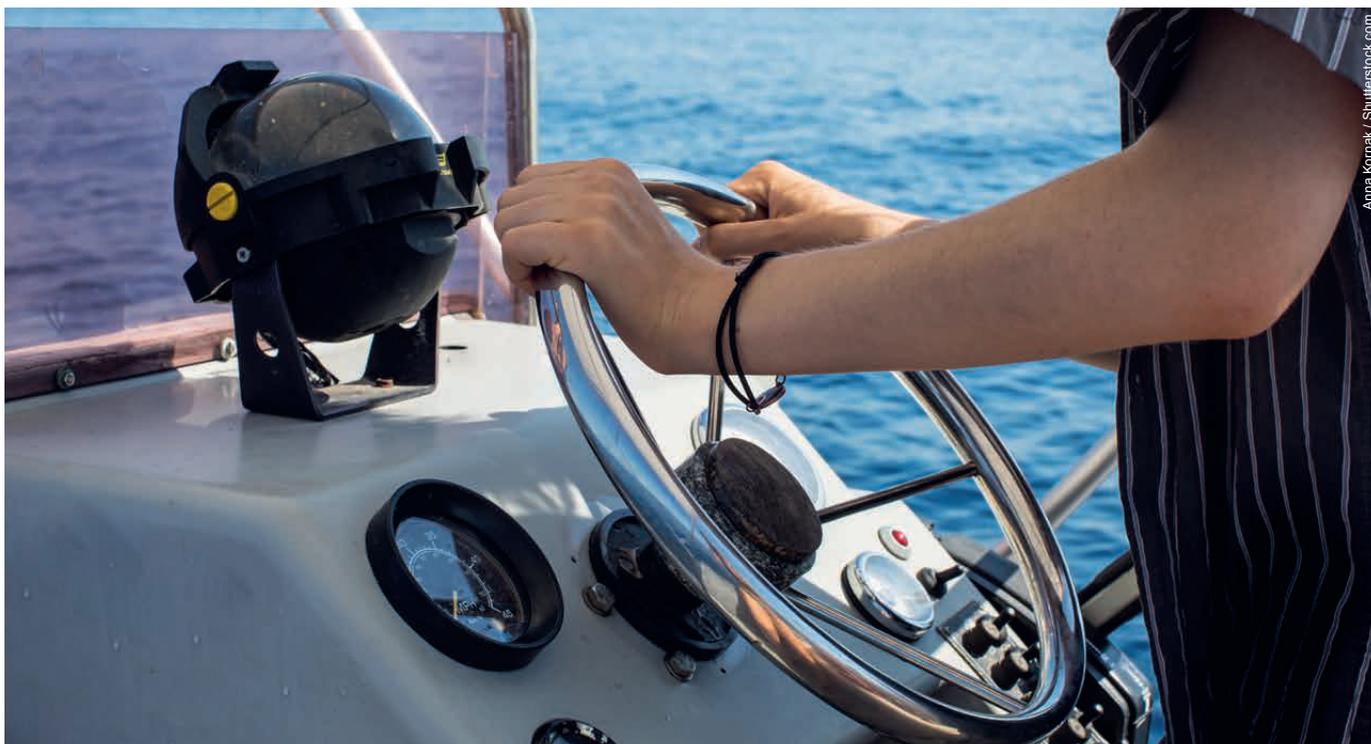
Donnerstag, 20.11.2025,
19:00 – 21:30 Uhr

Donnerstag, 27.11.2025,
19:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 320,00 €, (Prüfungsgebühren und praktische Ausbildung sind nicht in der Kursgebühr enthalten)

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse



Anna Kornak / Shutterstock.com

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

Angebote für Eltern.....	44
Angebote für Eltern und Kinder	48
Angebote zur Baby- und Kindermassage ...	48
Eltern-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys ..	49
Lernen durch Spielen	50
Bewegungsangebote	50
Säuglings- und Kinderschwimmen.....	52
Musikangebote	55
Angebote für Kinder und Jugendliche	58
Kreativangebote	58



Angebote für Eltern

Säuglingspflegekurse Ein Angebot für Schwangere, werdende Väter, junge Eltern und Interessierte

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

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

Zielgruppe: Schwangere und werdende Väter, junge Eltern und Interessierte

4000

Säuglingspflegekurs

Leitung Nicole Festerling
Termin Donnerstag, 04.09.2025,
 19:00 – 21:30 Uhr
Gebühr 15,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
 Bahnhofstraße 1

4001

Säuglingspflegekurs

Leitung Nicole Festerling
Termin Donnerstag, 06.11.2025,
 19:00 – 21:30 Uhr
Gebühr 15,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
 Bahnhofstraße 1

Stillvorbereitungskurse in Vechta

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



werden, und Sie werden im Idealfall in Ihren Entscheidungen gestärkt.

Zielgruppe: Schwangere

4002

Stillvorbereitungskurs

Leitung Stephanie Triemer
Termin Montag, 08.09.2025,
 18:30 – 21:00 Uhr
Gebühr 5,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
 Bahnhofstraße 1

4003

Stillvorbereitungskurs

Leitung Stephanie Triemer
Termin Montag, 10.11.2025,
 18:30 – 21:00 Uhr
Gebühr 5,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
 Bahnhofstraße 1

Beikostworkshops in Vechta

Um den 5. - 7. Lebensmonat herum beginnt die Zeit der B(r)eikost. Dazu stellen sich viele Fragen und Eltern müssen sich gleichzeitig durch einen Dschungel an unterschiedlichen Informationen, Ratschlägen und Produkten kämpfen. In diesen Workshops möchte die Dozentin der Beikost-Zeit ihren Schrecken nehmen und aufzeigen, wie dieser Zeit entspannt entgegen gesehen werden kann.

Babys sind herzlich willkommen, müssen aber nicht angemeldet werden.

Bitte mitbringen: Decke für Eltern und Kind

Zielgruppe: Eltern, die möglichst noch nicht mit Beikost begonnen haben

4004

Vechta

Leitung Stephanie Triemer
Termin Samstag, 11.10.2025,
 9:30 – 11:45 Uhr
Gebühr 11,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
 Bahnhofstraße 1

4005

Vechta

Leitung Stephanie Triemer
Termin Samstag, 29.11.2025,
 9:30 – 11:45 Uhr
Gebühr 11,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
 Bahnhofstraße 1

Eine Bitte!

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



HIGHLIGHT

Arzneimittel für Babys und Kleinkinder



In diesen Kursen erfahren Eltern und Betreuungspersonen alles Wichtige zur sicheren und effektiven Arzneimittelvergabe bei Babys und Kleinkindern. Die Dozentin, eine ausgebildete Apothekerin, wird Ihnen aktuelle Präparate vorstellen, die auf dem Markt erhältlich sind, und erklären, wie diese optimal angewendet werden. Zudem wird sie aufzeigen, wann die Mittel aus der Apotheke ausgeschöpft sind und wann es notwendig ist, einen Arzt aufzusuchen.

Die Kurse bieten zudem Raum für den Austausch mit anderen Kursteilnehmenden und die Beantwortung von Fragen. Im Vormittagskurs sind Kinder herzlich willkommen und können mitgebracht werden.

Zielgruppe: Eltern und Interessierte

4006



Vechta

Leitung Sabina Bley

Termin Donnerstag, 11.12.2025,
18:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 17,50 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4007

Visbek

Leitung Sabina Bley

Termin Dienstag, 07.10.2025,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 17,50 €

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



4008



Mit Babys auf dem Weg zur Sprache/ Babyzeichensprache - Elternworkshop

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

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

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

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, Kinder-tagespflegepersonen und Interessierte

Leitung Britta Schraad

Termin Samstag, 11.10.2025,
9:30 – 12:30 Uhr

Gebühr 38,50 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4009

Die Welt der Montessori-Pädagogik und Montessori- Aktionstabletts

In dieser Abendveranstaltung möchte die Dozentin den Teilnehmenden die Montessori-Pädagogik im Allgemeinen und die Idee der Aktionstabletts im Speziellen erläutern.

Montessori-Aktionstabletts sind flexible, transportable Tablettts, die je nach Bedürfnissen und Entwicklungsstand jedes Kindes vorbereitet sind und immer wieder anders gestaltet werden können. Das Tablett beinhaltet immer eine besondere Aktion mit den dazugehörigen Materialien.

Die Dozentin bringt ihre Erfahrung aus den Eltern-Kind-Gruppen mit, in denen

sie verschiedene Materialien und Methoden getestet hat, die speziell für Kinder ab einem Jahr geeignet sind. Im zweiten Teil des Abends werden einfache Ideen direkt zum Mitnehmen umgesetzt.

Bitte mitbringen: Geld für Materialkosten 1€ - 5€

Leitung Linda Hoge

Termin Donnerstag, 13.11.2025,
18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr 18,20 €

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

4010



Kinder besser verstehen

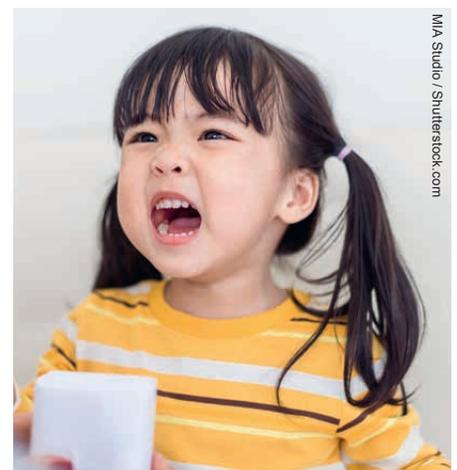
Die Verunsicherungen, mit denen Eltern heute durch Krisen und die Unübersichtlichkeit des täglichen Lebens zu kämpfen haben, übertragen sich ungefiltert auf die Kinder. Diese reagieren darauf schon von Beginn an. Nicht nur Wutanfälle und Ängste zeigen sich, sondern auch manche sonderbaren Verhaltensweisen. Für Eltern ist es dann gut, wenn sie wissen, wie sie dem Kind helfen können. In dieser Veranstaltung geht es um die besonderen Merkmale der sozialen, emotionalen und kognitiven Entwicklung der Kinder in den ersten sechs Jahren. Mit dem Wissen über diese Besonderheiten kann Stress im Familienalltag reduziert und die Kinder in ihrer Entwicklung gefördert werden.

Leitung Dr. Erika Butzmann

Termin Samstag, 27.09.2025,
10:00 – 13:15 Uhr

Gebühr 19,50 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1





Glück und Leichtigkeit im Mama-Alltag finden



Inmitten des oft fordernden und dichten Alltags, den das Mama-Sein mit sich bringt, fällt es leicht, sich selbst aus dem Blick zu verlieren. Viele Mütter kennen das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen, Erwartungen zu erfüllen und dabei die eigenen Bedürfnisse hinten anzustellen.

Doch es gibt Wege, diesen Kreislauf zu unterbrechen und wieder mehr innere Ruhe, Vertrauen und Lebensfreude zu finden. In diesen Workshops werden genau solche Wege gemeinsam erkundet - mit Raum für Austausch, persönliche Reflexion und neue Impulse.

Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Ansätze, um durch das Kultivieren einer positiven Grundhaltung die eigene Resilienz zu stärken. Ziel ist es, mit mehr Widerstandskraft, Vertrauen und Leichtigkeit den Herausforderungen des Familienlebens zu begegnen - und wieder kleine Glücksmomente bewusst wahrzunehmen.

Die Inhalte basieren auf Erkenntnissen unter anderem aus der Positiven Psychologie, die zeigt, wie durch positive Emotionen der Grundstein gelegt werden kann, zu mehr Leichtigkeit und Resilienz zu gelangen. Diese Resilienz hilft uns zudem dabei Krisen und Herausforderungen, die das Leben mit sich bringen, stabil zu meistern.

Der Besuch eines Workshops kann ein erster Schritt in Richtung eines neuen Lebensgefühls sein - weg vom reinen Funktionieren, hin zu einem Alltag, der von mehr Leichtigkeit und innerer Stärke geprägt ist.

Zielgruppe: Mütter



Trendsetter Images / Shutterstock.com

4011

Workshop für Mütter in Vechta

Leitung Anna-Lena Burbrink
Termin Dienstag, 16.09.2025,
19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr 17,50 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4012

Workshop für Mütter in Visbek

Leitung Anna-Lena Burbrink
Termin Dienstag, 04.11.2025,
19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr 17,50 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

4013

Kreativer Bastelabend – Adventskalender

In der vorweihnachtlichen Zeit ist das Basteln und Befüllen von Adventskalendern ein fester Bestandteil, vergleichbar mit Plätzchen backen. Neben Bastelanleitungen und Material bietet die Dozentin auch Diskussionen über den Sinn dieser Tradition und den Mehrwert für Familien und Gruppen an, sowie nachhaltige Füllmöglichkeiten. Die Kursatmosphäre ist der vorweihnachtlichen Zeit entsprechend gestaltet. Das Basteln mit Papier fördert die kreative Entwicklung, Feinmotorik, Hand-Auge-Koordination und kognitive Fähigkeiten von Kindern und Erwachsenen.

Die Dozentin bietet Anleitung und Material für 2 verschiedene Modelle, die sich in verschiedenen Größen falten lassen. Sie lassen sich gut mit Kleinigkeiten füllen und anschließend zubinden. Außerdem sind sie optisch sowohl für Kinder geeignet, als auch stilvoll für Erwachsene. Für das Metallic-Papier in 120g-Qualität und passende Schleifen entstehen Materialkosten von ca. 7,00 € bis 15,00 € (je nach gewünschter Größe).

Für Anmeldungen nach dem 23.10.2025 steht nur noch vorrätiges Material zur Verfügung.

Weiter mit Bildung!

Bitte mitbringen: Geld für Materialkosten (ca. 7 € bis 15 €)

Leitung Linda Hoge
Termin Donnerstag, 06.11.2025,
18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr 18,20 €, zzgl. Materialkosten von 7 € bis 15 €

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

4020



Eltern im digitalen Zeitalter-Online-Kurs

In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen - dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen.

Leitung Robin Weniger
Termin Donnerstag, 05.02.2026,
18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr 32,50 €
Ort Virtuell. Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1, Zoom1



fizkes / Shutterstock.com

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



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



Angebote für Eltern und Kinder

HIGHLIGHT

Elterntreff

Bei diesen Treffpunkten für Eltern besteht die Möglichkeit, sich in einer entspannten und kinderfreundlichen Umgebung mit anderen Eltern zu treffen und auszutauschen.

Persönliche Erlebnisse und Herausforderungen der Elternschaft können mit anderen Eltern geteilt werden. Dabei können alle Teilnehmenden gegenseitig von den Erfahrungen profitieren und neue Perspektiven und Ideen durch die fachliche Expertise der Dozentin erhalten. Diese steht als Still- und Laktationsberaterin (Ibclc) und Gesundheits- und Krankenpflegerin als Gesprächspartnerin zu Verfügung.

Knüpfe neue Kontakte in einer offenen und unterstützenden Atmosphäre. Der Elterntreff bietet dir die Gelegenheit, dich mit anderen Eltern zu vernetzen, die ähnliche Lebenssituationen und Interessen teilen.

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

4100

Vechta

Leitung Isabell Herzog
Termin Beginn ist am Freitag, 29.08.2025, 5 Vormittage, jeweils freitags, 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 27,00 €
Ort Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta Seminarraum 22, EG - Bewegungsraum



Oksana Shufrych / Shutterstock.com

4101

Vechta

Leitung Isabell Herzog
Termin Beginn ist am Freitag, 07.11.2025, 5 Vormittage, jeweils freitags, 10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr 27,00 €
Ort Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta Seminarraum 22, EG - Bewegungsraum

Angebote zur Baby- und Kindermassage

Baby- und Kindermassage – Berührung mit Respekt®

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

In diesen umfangreichen Kursen erfahren Eltern in einer kleinen Runde gemeinsam mit ihrem Baby alles Wissenswerte rund um die Babymassage und erlernen die konkreten Handgriffe. Die Kursleiterinnen führen die Massagegriffe an einer Puppe vor, falls das Baby gerade bereit ist, kann es im Kurs auch gleichzeitig von der Mutter oder dem Vater massiert werden. Grundsätzlich ist dieser Kurs allerdings der "Führerschein" zur Babymassage, denn die sinnvolle Massage findet nicht während der Gruppentreffen, sondern zu Hause statt.

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



Prostock-studio / Shutterstock.com

4110

Vechta

Leitung Sandra Moormann
Termin Beginn ist am Dienstag, 26.08.2025, 5 Vormittage, jeweils dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr

Gebühr 77,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch
Ort Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta Seminarraum 22, EG - Bewegungsraum

4115



Visbek

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Montag, 03.11.2025, 5 Vormittage, jeweils montags, 8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 77,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch
Ort Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, 49429 Visbek Seminarraum 3 - Bewegungsraum

4120

Bakum

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Donnerstag, 02.10.2025, 5 Vormittage, jeweils donnerstags, 14:15 – 15:45 Uhr

Gebühr 77,00 €, inkl. Massageöl und Anleitungsbuch
Ort Rathaus, Kirchstraße 3, 49456 Bakum, Dachwerk



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 unbedeckt 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.

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!



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.



Lernen durch Spielen

Lernen durch Spielen Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 10 Monaten bis 2 Jahren

Kinder werden in diesen Kursen von ihren Bezugspersonen und der Gruppenleitung beim Begreifen der Welt, beim Stehen auf eigenen Füßen, beim Versuch der ersten Schritte und beim sich und die Umwelt erfahren begleitet. Eltern und Großeltern erhalten Anregungen, wie die Wahrnehmung über die Sinne und die motorische Entwicklung ihres Kindes gezielt spielerisch begleitet und unterstützt werden kann.

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

4315

Visbek

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag, 29.07.2025, 10 Vormittage, jeweils dienstags, 8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 90,00 €
Ort Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, 49429 Visbek Seminarraum 3 - Bewegungsraum

4316

Visbek

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag, 28.10.2025, 10 Vormittage, jeweils dienstags, 8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 90,00 €
Ort Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, 49429 Visbek Seminarraum 3 - Bewegungsraum

4320

Visbek

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch, 16.07.2025, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
Gebühr 90,00 €
Ort Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, 49429 Visbek Seminarraum 3 - Bewegungsraum

4321

Visbek

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch, 01.10.2025, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 10:30 – 12:00 Uhr
Gebühr 90,00 €
Ort Haus der Bildung und Familie, Bremer Tor 6, 49429 Visbek Seminarraum 3 - Bewegungsraum

4331

Bakum

Leitung Nicole Krösche-Brinkwirth
Termin Beginn ist am Mittwoch, 03.12.2025, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 90,00 €
Ort Rathaus, Kirchstraße 3, 49456 Bakum, Dachwerk

Bewegungsangebote

Miniturnen

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

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

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

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

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

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

HIGHLIGHT

4330

Bakum

Leitung Nicole Krösche-Brinkwirth
Termin Beginn ist am Mittwoch, 03.09.2025, 10 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 90,00 €
Ort Rathaus, Kirchstraße 3, 49456 Bakum, Dachwerk



Familientreff



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

4400

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

Leitung Melanie Nienaber
Termin Beginn ist am Mittwoch,
20.08.2025, 8 Vormittage,
jeweils mittwochs,
10:15 – 11:15 Uhr

Gebühr 46,50 €
Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

Weiter mit Bildung!

4401

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

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Mittwoch,
29.10.2025, 10 Vormittage,
jeweils mittwochs,
10:15 – 11:15 Uhr

Gebühr 49,50 €
Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

4402

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

Leitung Nicole Festerling
Termin Beginn ist am Mittwoch,

13.08.2025, 10 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
16:00 – 16:45 Uhr

Gebühr 50,00 €
Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

4403

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

Leitung Nicole Festerling
Termin Beginn ist am Mittwoch,
22.10.2025, 10 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
16:00 – 16:45 Uhr

Gebühr 50,00 €
Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

ANTON EIKEN
Bauunternehmen GmbH & Co. KG

Wir bauen für Sie!

 Bergweg 1 · 49393 Lohne

 Telefon: 04442-80 17 20

 E-Mail: info@eiken-bau.de
Web: www.eiken-bau.de





4404

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

Leitung Nicole Festerling
Termin Beginn ist am Mittwoch,
13.08.2025, 10 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
17:00 – 17:45 Uhr
Gebühr 50,00 €
Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

4405

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

Leitung Nicole Festerling
Termin Beginn ist am Mittwoch,
22.10.2025, 10 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
17:00 – 17:45 Uhr
Gebühr 50,00 €
Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

Eltern-Kind-Turnen Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 1 bis 2 Jahren, die bereits laufen können

Beim Eltern-Kind-Turnen können Kinder erste Bewegungserfahrungen in der Turnhalle machen. Hier krabbeln und klettern die Kinder auf und über Kästen, Matten und einfache Parcours. Begleitet von den Eltern meistern sie diese Erfahrungen und lernen sich und ihre motorischen Fähigkeiten besser kennen. Das Eltern-Kind-Turnen bietet den Bezugspersonen (Eltern, Großeltern, Kindertagespflegepersonen etc.) und Kindern die optimalen inhaltlichen Rahmenbedingungen, um neue Gleichgewichte zwischen der Förderung des Bindungsverhaltens und des Entdeckungswunsches (Explorationsverhalten) der Kinder herzustellen. Die Bezugspersonen können ihre Rolle als sichere Basis und ihre Bindung zum Kind pflegen und ausbauen durch Begleitung, Unterstützung und Mitspielen bei den Aktionen der Kinder.

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

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

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

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

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

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

4415

Vechta

Leitung Marlena Lemke
Termin Beginn ist am Montag,
25.08.2025, 7 Nachmittage,
jeweils montags,
16:45 – 17:45 Uhr
Gebühr 40,60 €
Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

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

4416

Vechta

Leitung Marlena Lemke
Termin Beginn ist am Montag,
17.11.2025, 10 Nachmittage,
jeweils montags,
16:45 – 17:45 Uhr
Gebühr 58,00 €
Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

Säuglings- und Kinderschwimmen

Säuglingsschwimmen in Langförden und Bakum

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

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

Bitte mitbringen: Schwimmwindel, Schwimmflügel (nicht zwingend zum ersten Termin erforderlich), Badebekleidung für die Eltern, Handtücher, Wickelutensilien

Zielgruppe: Eltern/Bezugsperson mit Kind von 3 bis 18 Monaten





4501

Langförden Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 6 bis 12 Monaten

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag,
16.08.2025, 6 Vormittage,
jeweils samstags,
8:45 – 9:30 Uhr
Gebühr 59,40 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 2,
49377 Langförden

4505

Bakum Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 3 bis 18 Monaten

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Donnerstag,
24.07.2025, 5 Vormittage,
jeweils donnerstags,
10:30 – 11:15 Uhr
Gebühr 75,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4509

Bakum Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 3 bis 18 Monaten

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Donnerstag,
16.10.2025, 5 Vormittage,
jeweils donnerstags,
10:30 – 11:15 Uhr
Gebühr 75,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4502

Langförden Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 6 bis 12 Monaten

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag,
16.08.2025, 6 Vormittage,
jeweils samstags,
9:35 – 10:20 Uhr
Gebühr 59,40 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 2,
49377 Langförden

4506

Bakum Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 3 bis 18 Monaten

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Donnerstag,
24.07.2025, 5 Vormittage,
jeweils donnerstags,
11:15 – 12:00 Uhr
Gebühr 75,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4510

Bakum Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 3 bis 18 Monaten

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Donnerstag,
16.10.2025, 5 Vormittage,
jeweils donnerstags,
11:15 – 12:00 Uhr
Gebühr 75,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4503

Langförden Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 6 bis 12 Monaten

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag,
15.11.2025, 7 Vormittage,
jeweils samstags,
8:45 – 9:30 Uhr
Gebühr 69,30 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 2,
49377 Langförden

4507

Bakum Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 3 bis 18 Monaten

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Donnerstag,
04.09.2025, 5 Vormittage,
jeweils donnerstags,
10:30 – 11:15 Uhr
Gebühr 75,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4511

Bakum Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 3 bis 18 Monaten

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Donnerstag,
27.11.2025, 5 Vormittage,
jeweils donnerstags,
10:30 – 11:15 Uhr
Gebühr 75,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4504

Langförden Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 6 bis 12 Monaten

Leitung Sandra Lupfer
Termin Beginn ist am Samstag,
15.11.2025, 7 Vormittage,
jeweils samstags,
9:35 – 10:20 Uhr
Gebühr 69,30 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 2,
49377 Langförden

4508

Bakum Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 3 bis 18 Monaten

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Donnerstag,
04.09.2025, 5 Vormittage,
jeweils donnerstags,
11:15 – 12:00 Uhr
Gebühr 75,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4512

Bakum Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 3 bis 18 Monaten

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Donnerstag,
27.11.2025, 5 Vormittage,
jeweils donnerstags,
11:15 – 12:00 Uhr
Gebühr 75,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum



Kleinkinderschwimmen

In diesen Kursen sollen Kinder (von 1 bis 3 Jahren) mit ihren Eltern an das Element Wasser herangeführt werden. Durch Spiel- und Singanregungen soll die Entwicklung unterstützt und die Bewegungsfreude gefördert werden.

Gemeinsame Wassererfahrungen intensiviert die Eltern-Kind-Bindung und fördert durch frühzeitigen Kontakt zu Gleichaltrigen die kindliche Entwicklung. Das Erlernen unterschiedlicher Halte-techniken und das Singen von Liedern ergänzt das Angebot.

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

Zielgruppe: Eltern/Bezugsperson mit Kind von 1 bis 3 Jahren

Bitte mitbringen: Schwimmwindel, Schwimmflügel, Badebekleidung für die Eltern, Handtücher, Wickelutensilien

4530

Langförden Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 1 bis 2 Jahren

Leitung Sandra Lupfer

Termin Beginn ist am Samstag,
16.08.2025, 6 Vormittage,
jeweils samstags,
10:25 – 11:10 Uhr

Gebühr 59,40 €

Ort Hallenbad, Schulstr. 2,
49377 Langförden

4531

Langförden Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 1 bis 2 Jahren

Leitung Sandra Lupfer

Termin Beginn ist am Samstag,
15.11.2025, 7 Vormittage,
jeweils samstags,
10:25 – 11:10 Uhr

Gebühr 69,30 €

Ort Hallenbad, Schulstr. 2,
49377 Langförden

Weiter mit Bildung!

4532

Langförden Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 2 bis 3 Jahren

Leitung Sandra Lupfer

Termin Beginn ist am Samstag,
16.08.2025, 6 Vormittage,
jeweils samstags,
11:15 – 12:00 Uhr

Gebühr 59,40 €

Ort Hallenbad, Schulstr. 2,
49377 Langförden

4533

Langförden Für Eltern/Begleitpersonen mit Kind von 2 bis 3 Jahren

Leitung Sandra Lupfer

Termin Beginn ist am Samstag,
15.11.2025, 7 Vormittage,
jeweils samstags,
11:15 – 12:00 Uhr

Gebühr 69,30 €

Ort Hallenbad, Schulstr. 2,
49377 Langförden

Kinderschwimmen Anfänger und Fort- geschrittene in Bakum Für Kinder ab 4 Jahren

Die Kinderschwimmkurse bieten eine ideale Möglichkeit für Kinder ab 4 Jahren, das Schwimmen zu erlernen und ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Anfängerkurse:

In den Anfängerkursen haben die Kinder die Möglichkeit, das Seepferdchen-Abzeichen zu erwerben. Diese Kurse konzentrieren sich auf die grundlegenden Schwimmtechniken wie das Gleiten, Tauchen und die ersten Schwimmbewegungen. Die Kinder lernen, sich sicher im Wasser zu bewegen und entwickeln ein Gefühl für das Element Wasser.

Neue Anmeldungen sind erst ab ca. Dezember 2025 für Herbst 2026 möglich.

Fortgeschrittenenkurse:

Für Kinder, die bereits über grundlegende Schwimmkenntnisse verfügen, bieten wir Fortgeschrittenenkurse an. Das Seepferdchenabzeichen ist dabei keine zwingende Voraussetzung. Es kann in den Kursen sowohl das Seepferdchen- wie auch das Bronze-Abzeichen erworben werden. Diese Kurse bauen auf den Grundlagen auf und erweitern die Schwimmtechniken um anspruchsvollere Übungen wie das Schwimmen in tiefem Wasser, das Tauchen nach Gegenständen und das Erlernen verschiedener Schwimmstile.

Die erfahrene Schwimmlehrerin sorgt für eine sichere Umgebung und Spaß am Schwimmen. Die Kurse finden zweimal wöchentlich, jeweils mittwochs und freitags, statt.

Zielgruppe: Kinder ab 4 Jahren

PeopleImages.com - Yuri A / Shutterstock.com





4540

Anfänger (Seepferdchen)

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Mittwoch,
23.07.2025, 10 Nachmittage,
jeweils mittwochs und freitags,
13:00 – 13:45 Uhr
Gebühr 150,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4541

Anfänger (Seepferdchen)

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Freitag,
29.08.2025, 10 Nachmittage,
jeweils freitags und mittwochs,
13:00 – 13:45 Uhr
Gebühr 150,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4542

Anfänger (Seepferdchen)

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Freitag,
10.10.2025, 10 Nachmittage,
jeweils freitags und mittwochs,
13:00 – 13:45 Uhr
Gebühr 150,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4543

Anfänger (Seepferdchen)

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Freitag,
21.11.2025, 10 Nachmittage,
jeweils freitags und mittwochs,
13:00 – 13:45 Uhr
Gebühr 150,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4550

Fortgeschrittene (Bronze)

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Mittwoch,
23.07.2025, 10 Nachmittage,
jeweils mittwochs und freitags,
14:00 – 14:45 Uhr

Gebühr 150,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4551

Fortgeschrittene (Bronze)

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Freitag,
29.08.2025, 10 Nachmittage,
jeweils freitags und mittwochs,
14:00 – 14:45 Uhr
Gebühr 150,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4552

Fortgeschrittene (Bronze)

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Freitag,
10.10.2025, 10 Nachmittage,
jeweils freitags und mittwochs,
14:00 – 14:45 Uhr
Gebühr 150,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

4553

Fortgeschrittene (Bronze)

Leitung Barbara Pohl
Termin Beginn ist am Freitag,
21.11.2025, 10 Nachmittage,
jeweils freitags und mittwochs,
14:00 – 14:45 Uhr
Gebühr 150,00 €
Ort Hallenbad, Schulstr. 5,
49456 Bakum

Musikangebote

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

Diese Musikgruppen richten sich an Eltern/Bezugspersonen, die gemeinsam mit ihren Kindern Musik erleben wollen. Man kann gar nicht früh genug anfangen, Kinder an Musik zu gewöhnen.

Für die positiven Effekte von Musik (Förderung der kognitiven und motorischen Entwicklung, Abbau von Spannung etc.), ist die Auswahl der Musikstücke nicht beliebig. Die Erwachsenen werden durch das Einüben und Wiederholen unterschiedlicher Musikstücke in die Lage versetzt, Musik aus dem Kurs im Alltag situations- und altersangemessen einzusetzen, sodass sich Musizieren zu einem festen Bestandteil des Familienlebens entwickeln kann. Mit Sing-, Bewegungs- und Fingerspielen mit und ohne Material (Trommeln, Rasseln, Spielzeug uvm) wird Musik mit den Teilnehmenden gemeinsam ausprobiert. Die Erwachsenen erfahren gemeinsam mit den Kindern das Singen und Musizieren in der Gruppe als zusätzliche Kontaktmöglichkeit neben einer rein verbalen Kommunikation. Durch Musik sind Gefühle transportierbar. Eine wertvolle Erfahrung gerade auch mit Kindern, die die verbale Kommunikation erst entdecken.

Zielgruppe: Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 6 Monaten bis 2 Jahren





4600

Vechta

Leitung Regina Janßen
Termin Beginn ist am Mittwoch,
20.08.2025, 8 Vormittage,
jeweils mittwochs,
8:45 – 9:30 Uhr

Gebühr 39,50 €
Ort Kreisvolkshochschule, Bahn-
hofstraße 3, 49377 Vechta
Seminarraum 22, EG - Bewe-
gungsraum

4601

Vechta

Leitung Regina Janßen
Termin Beginn ist am Mittwoch,
29.10.2025, 8 Vormittage,
jeweils mittwochs,
8:45 – 9:30 Uhr

Gebühr 39,50 €
Ort Kreisvolkshochschule, Bahn-
hofstraße 3, 49377 Vechta
Seminarraum 22, EG - Bewe-
gungsraum

4602

Bakum

Leitung Regina Janßen
Termin Beginn ist am Montag,
01.09.2025, 8 Vormittage,
jeweils montags,
8:45 – 9:30 Uhr

Gebühr 39,50 €
Ort Rathaus, Kirchstraße 3,
49456 Bakum, Dachwerk

4603

Bakum

Leitung Regina Janßen
Termin Beginn ist am Montag,
17.11.2025, 8 Vormittage,
jeweils montags,
8:45 – 9:30 Uhr

Gebühr 39,50 €
Ort Rathaus, Kirchstraße 3,
49456 Bakum, Dachwerk

Wir machen Musik – Alle Kinder sind musikalisch! Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 6 Monaten bis 3 Jahren



Durch Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören wird die natürliche musikalische Veranlagung der Kinder geweckt und entwickelt. Die Begleitung der Kinder durch ein Elternteil/eine Bezugsperson sorgt dafür, dass die Kleinen sich geborgen fühlen und durch Nachahmung ihr eigenes Musikgefühl entdecken.

Es werden viele Anregungen gegeben und ausprobiert, wie Musik ein wichtiger und schöner Bestandteil des Alltags sein kann. Spaß und Freude, die Entdeckung der eigenen Stimme, die Entwicklung eines Körperbewusstseins, Entspannung und zufriedene Babys bzw. Kleinkinder stehen dabei an erster Stelle. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten.

Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von Musikerziehung

auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes - auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen.

In einem „Wir machen Musik“-Kurs kommen in der Regel neun Eltern-Kind-Paare zusammen. Die Dozentin hat die Ausbildung zur Musikgarten®-Kursleiterin am Mainzer Institut für elementare Musikerziehung absolviert und wird diese sowie andere musikalische und pädagogische Konzepte und Erfahrungen in die individuelle Gestaltung der Kurse einfließen lassen.

4610



Visbek

Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern von 6 bis 18 Monaten

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch,
30.07.2025, 8 Vormittage,
jeweils mittwochs,
8:45 – 10:15 Uhr

Gebühr 72,00 €
Ort Haus der Bildung und Familie,
Bremer Tor 6, 49429 Visbek
Seminarraum 3 - Bewegungs-
raum

Oksana Kuzmina / Shutterstock.com



Weiter mit Bildung!



4615



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

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch,
13.08.2025, 15 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
15:00 – 15:45 Uhr
Gebühr 67,50 €
Ort Haus der Bildung und Familie,
Bremer Tor 6, 49429 Visbek
Seminarraum 3 - Bewegungs-
raum

4611



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

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch,
08.10.2025, 8 Vormittage,
jeweils mittwochs,
8:45 – 10:15 Uhr
Gebühr 72,00 €
Ort Haus der Bildung und Familie,
Bremer Tor 6, 49429 Visbek
Seminarraum 3 - Bewegungs-
raum

4613



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

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag,
05.08.2025, 16 Nachmittage,
jeweils dienstags,
16:00 – 16:45 Uhr
Gebühr 72,00 €
Ort Haus der Bildung und Familie,
Bremer Tor 6, 49429 Visbek
Seminarraum 3 - Bewegungs-
raum

4616



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

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch,
13.08.2025, 15 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
16:00 – 16:45 Uhr
Gebühr 67,50 €
Ort Haus der Bildung und Familie,
Bremer Tor 6, 49429 Visbek
Seminarraum 3 - Bewegungs-
raum

4612



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

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag,
05.08.2025, 16 Nachmittage,
jeweils dienstags,
15:00 – 15:45 Uhr
Gebühr 72,00 €
Ort Haus der Bildung und Familie,
Bremer Tor 6, 49429 Visbek
Seminarraum 3 - Bewegungs-
raum

4614



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

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Dienstag,
05.08.2025, 16 Nachmittage,
jeweils dienstags,
17:00 – 17:45 Uhr
Gebühr 72,00 €
Ort Haus der Bildung und Familie,
Bremer Tor 6, 49429 Visbek
Seminarraum 3 - Bewegungs-
raum

4617



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

Leitung Linda Hoge
Termin Beginn ist am Mittwoch,
13.08.2025, 15 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
17:00 – 17:45 Uhr
Gebühr 67,50 €
Ort Haus der Bildung und Familie,
Bremer Tor 6, 49429 Visbek
Seminarraum 3 - Bewegungs-
raum

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



Angebote für Kinder und Jugendliche

4800

Babysitterkurs Für Mädchen und Jungen ab der 6. Klasse

Babysitter sind für Familien mit Kindern oft der erste Ansprechpartner, wenn es darum geht, ein paar Stunden Freizeit zu genießen - und auch oft der erste Kontakt, der nicht innerhalb der Familie stattfindet. Eine gute Qualifikation, die Kindern, Eltern und Babysittern Sicherheit verspricht, ist Grundlage für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Dieser Kurs bereitet die zukünftigen Babysitter auf ihre neue Aufgabe vor. Kursinhalte werden beispielsweise die Auseinandersetzung mit dem Job "Babysitter", Wickel- und Trageübungen an einer Puppe und Tipps zur Ersten Hilfe am Kind sein. Darüber hinaus werden Möglichkeiten aufgezeigt, Kinder zu beruhigen und Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder unterschiedlichen Alters gesammelt und teilweise ausprobiert.

Am Ende der Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden eine Bescheinigung.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Babypuppe (falls vorhanden)

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab der 6. Klasse

Leitung Erika Ellers

Termin Dienstag, 21.10.2025,
9:00 – 12:30 Uhr

Mittwoch, 22.10.2025,
9:00 – 12:30 Uhr

Gebühr 39,00 €

Ort Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta
Seminarraum 23, EG



HIGHLIGHT

Entspannungskurse 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 und ein Getränk

Zielgruppe: Kinder von 5 bis 7 Jahren

4801

Bakum

Leitung Tatjana Stremel

Termin Beginn ist am Dienstag,
02.09.2025, 6 Nachmittage,
jeweils dienstags,
15:30 – 16:30 Uhr

Gebühr 30,00 €

Ort Rathaus, Kirchstraße 3,
49456 Bakum, Dachwerk



4802

Bakum

Leitung Tatjana Stremel

Termin Beginn ist am Dienstag,
21.10.2025, 6 Nachmittage,
jeweils dienstags,
15:30 – 16:30 Uhr

Gebühr 30,00 €

Ort Rathaus, Kirchstraße 3,
49456 Bakum, Dachwerk

4803

Bakum

Leitung Tatjana Stremel

Termin Beginn ist am Dienstag,
09.12.2025, 6 Nachmittage,
jeweils dienstags,
15:30 – 16:30 Uhr

Gebühr 30,00 €

Ort Rathaus, Kirchstraße 3,
49456 Bakum, Dachwerk

Kreativangebote

4900

Acryl-Pouring auf Fluid-Bären Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern ab 3 Jahren Ein gemeinsames kreatives Erlebnis!

Gestaltet zusammen euren eigenen farbenfrohen Fluidbären! Taucht als Team in die kreative Welt des Acryl-Pourings ein und erlebt, wie euer Bär durch eure gemeinsamen Ideen und Farben lebendig wird. Beim fließenden Gießen könnt ihr euch gegenseitig inspirieren, eure Kreativität entfalten und gemeinsam ein einzigartiges Kunstwerk erschaffen. Dieses besondere Erlebnis stärkt eure Fantasie, eure Bindung - und lässt wunderschöne Erinnerungen entstehen.

Leitung Florinda und Fjolla Mucaj

Termin Samstag, 20.09.2025,
16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr 22,00 €, zzgl. 13 € für Material,
Schutzkleidung, Snacks und
Getränke

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

4901

Acryl-Pouring auf Fluid-Bären Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern ab 3 Jahren (in Visbek)

Leitung Florinda und Fjolla Mucaj

Termin Samstag, 25.10.2025,
16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr 22,00 €, zzgl. 13 € für Material,
Schutzkleidung, Snacks und
Getränke

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



4902

Kerzen gießen Eltern-Kind-Kurs ab 3 Jahren Ein gemeinsames kreatives Erlebnis!

Taucht gemeinsam in die kreative Welt des Kerzengießens ein! In gemütlicher Atmosphäre gestaltet ihr eure eigene Kerze, individuell, farbenfroh und mit viel Liebe. Ob klassisch, bunt oder passend zu Weihnachten: Jede Kerze wird ein einzigartiges Kunstwerk und ein wunderschönes Andenken an eine gemeinsame, kreative Zeit. Ein stimmungsvolles Erlebnis für Eltern und Kinder in der zauberhaften Vorweihnachtszeit!

Leitung Florinda und Fjolla Mucaj

Termin Freitag, 12.12.2025,
15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr 22,00 €, zzgl. 13 € für Material, Schutzkleidung, Snacks und Getränke

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

4904

Zaunhocker aus Ton (Goldenstedt) Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern ab 6 Jahren

In diesem kreativen Eltern-Kind-Kurs haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihrem Kind einen individuellen Zaunhocker aus dem Material Ton zu gestalten. Unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie gemeinsam in der Aufbautechnik eine Figur.

Sie lernen wie Ton zusammengefügt, geformt und gestaltet wird.

Durch den anschließenden Trocknungs- und Brennprozess haben Sie die Möglichkeit ein langlebiges Kunstwerk mit Ihrem Kind zu schaffen. Der Kurs bietet eine schöne Gelegenheit, gemeinsam kreativ zu sein, Spaß zu haben und eine schöne Erinnerung zu schaffen. Auch ohne Zaun oder Garten findet sich bestimmt dafür ein schönes Plätzchen.

Leitung Wiltrud Reinke

Termin Dienstag, 09.09.2025,
16:00 – 18:15 Uhr
Dienstag, 16.09.2025,
16:00 – 18:15 Uhr
Dienstag, 23.09.2025,
16:00 – 18:15 Uhr

Gebühr 65,00 €, zzgl. 5 € für Material (mit Glasur mehr, max. 10 €)

Ort Goldenstedt, Marienschule,
Schulstraße 5

4905

Weihnachtsbild gestalten Für Eltern/Begleitpersonen mit Kindern ab 3 Jahren

Erlebt gemeinsam eine kreative Auszeit in der Vorweihnachtszeit! Gestaltet zusammen ein festliches Weihnachtsbild, das mit viel Liebe und Fantasie entsteht. Ihr erschafft ein persönliches Kunstwerk - eine Erinnerung, die euch noch lange Freude bereiten wird. Ein kreativer Nachmittag voller Spaß, Miteinander und Weihnachtszauber!

Leitung Florinda und Fjolla Mucaj

Termin Freitag, 19.12.2025,
15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr 22,00 €, zzgl. 13 € für Material, Schutzkleidung, Snacks und Getränke

Ort F & F Artstudio, Münsterstr. 39,
49377 Vechta

Weiter mit Bildung!



4910

Kreatives Nähen Für Kinder ab 10 Jahren

In diesem Workshop wird die Kunst des Upcyclings vermittelt. Die Teilnehmenden probieren beispielsweise Stoffe wiederzuverwenden, um einzigartige Stücke zu schaffen. Die Dozentin zeigt den Umgang mit einer Nähmaschine und wie das Zuschneiden gemeistert werden kann. Die Teilnehmenden sollen ihre Kreativität mit Nadel und Faden entfalten. Es können individuelle Kissen, stylische Umhängetaschen, praktische Utensilien-Boxen oder sogar eigene Kuscheltiere - alles nachhaltig und umweltfreundlich - kreiert und genäht werden.

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

Zielgruppe: Kinder ab 10 Jahren

Leitung Maria Eilermann

Termin Beginn ist am Mittwoch,
17.09.2025, 10 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr 77,00 €, zzgl. Materialkosten
Ort Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta
Seminarraum 23, EG

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



5001

Realschulabschlusskurs - Schuljahr 2025/26

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 2026 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 Lebenslauf und Zeugniskopien!

Leitung Tanja Höhle
Termin Beginn ist am Mi., 20.08.2025, mo-fr 08:00-13:00 Uhr
Gebühr 750,00 €
Ort Lohne, Kreisvolkshochschule, Lindenstraße 49

Suchtgefahr frühzeitig erkennen

Polizeioberkommissar Ingo Buß informiert Jugendliche der Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme über Suchtprävention

Lohne/Vechta – Am 1. April 2025 war Polizeioberkommissar Ingo Buß von der Kriminalprävention der Polizei Vechta/Cloppenburg zu Gast bei den Jugendlichen, die zurzeit an der Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme (BvB) der Arbeitsagentur sowie der Kreisvolkshochschule Vechta e. V. und des Ludgerus-Werks e. V. Lohne als Bildungsträger teilnehmen. Das Thema seines Vortrages an diesem Tag war die Suchtprävention. Zum Einstieg wurden die Teilnehmenden angehalten, sich darüber Gedanken zu machen: „Welche Folgen hat mein Handeln?“.

Ein zentrales Thema im folgenden Vortrag war die Frage, warum Menschen mit Suchtmitteln beginnen. Meistens geschehe dies aus Neugier, dem Wunsch, etwas Neues auszuprobieren oder unter dem Gruppenzwang von Freunden, so Ingo Buß. Doch, beispielsweise zu Rauchen, nur um cooler zu sein, bewirke genau das Gegenteil. Denn Rauchen gefährde die Gesundheit und beschleunige das Altern. „Man muss nicht alles ausprobieren!“, machte Ingo Buß deutlich. Er forderte in dem Zusammenhang eine größere gesellschaftliche Akzeptanz, wenn jemand zum Beispiel, keinen Alkohol trinken oder andere Substanzen konsumieren möchte. „Auch Trauer kann jemanden in die Sucht treiben“, berichtete er über einen Fall. Proble-

me müssten jedoch nicht allein bewältigt werden. Es gebe für solche Fälle Hilfsangebote und Beratungsstellen, erläuterte Buß. „Man darf und sollte Hilfe annehmen!“, so sein Appell.

„Häufig beginnen sogenannte Drogenkarrieren mit legalen Mitteln“, erläuterte Ingo Buß und stellte im weiteren Verlauf des Vortrags die verschiedenen legalen Mittel vor. In dem Zusammenhang ging er auch auf das Jugendschutzgesetz ein. Ingo Buß erklärte, ab wann man was konsumieren dürfe und dass das Jugendschutzgesetz dazu diene, junge Menschen zu schützen und nicht, um sie zu ärgern. Es gebe nur zwei Alternativen: Konsum in Maßen oder gar nicht. Besonders bei Jugendlichen, deren Entwicklung noch nicht abgeschlossen sei, könne der Konsum von Alkohol und Drogen zu gesundheitlichen Schäden führen. Daher sollten bis Mitte 20 keine Suchtmittel konsumiert werden. Eine besonders große Gefahr gehe von illegalen Mitteln aus, machte Ingo Buß deutlich.



Polizeioberkommissar Ingo Buß (5. v. rechts) gab den Jugendlichen der Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme wertvolle Information zur Suchtprävention. Begleitet hatten den Vortrag die Dozent*innen Christian Lasner (links), Caroline Tapphorn (rechts) und Olesia Krämer (2. v. rechts)

Er erklärte, wie unkontrollierbar und gefährlich Substanzen von Fremden sein könnten bzw. solche, die nicht legal erworben werden. „Eure Gesundheit ist ein wichtiges Gut. Ihr müsst selbst entscheiden, wie ihr damit umgeht“, gab Ingo Buß den Jugendlichen mit auf den Weg.

„Der Vortrag zur Suchtprävention war eine wichtige und aufschlussreiche Veranstaltung, die den Teilnehmenden viele wertvolle Informationen und Denkanstöße bot“, so das Fazit der Organisatoren.

Im Anschluss stellten die Teilnehmenden noch viele persönliche Fragen auch zum Beruf des Polizisten, was den Vortrag zusätzlich bereicherte.

Deutsch lernen:
vhs-lernportal.de/Deutsch
kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

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

Pädagogik	66
Fortbildungen nur für Kindertagespflege- personen aus Vechta und Visbek	66
Aufbauqualifizierung für Kindertagespflege- personen aus dem Landkreis Vechta	70
vhsConcept	71
Technik / IT / Digitales	72
Wirtschaft	76
Gesundheit	76
Fortbildungen für Medizinische/ Zahnmedizinische Fachangestellte	78



Gaby Deters, Maria Hopping-Warcking, Bettina Espelage

Tel.: 04441 / 93778-18
ktp@kvhs-vechta.de



Katharina Wehage-Zittlau, Miriam Nost

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

Pädagogik

6000



Praxismentoring – Zusatzqualifizierung

Die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden wird als Praxismentoring 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 Praxismentorinnen und Praxismentoren in Kindertageseinrichtungen einen wesentlichen Beitrag zu der Entwicklung der Persönlichkeit und der Professionalität der Auszubildenden. Ein konzeptionell verankertes Praxismentoring 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 Praxismentoring im weiteren Sinne auch übergeordnete Aufgaben der Organisation, Weiterentwicklung und Verankerung z.B. im Team und in der Konzeption.

Die folgenden Module der Zusatzqualifizierung beziehen sich auf die zentralen Aufgaben und Anforderungen des Organisierens, Weiterentwickelns und Implementierens von Praxismentoring und bauen inhaltlich aufeinander auf.

Modul 1 8 UE
Bezogen auf Praxismentoring beraten und reflektieren

Modul 2 8 UE
Praxismentoring organisieren
Modul 3 8 UE
Netzwerke und Ausbildungskonzepte entwickeln und verankern

Gefördert durch das Niedersächsische Kultusministerium
In Kooperation mit den Berufsbildenden Schulen Marienhain Vechta gGmbH

Zielgruppe: Fachkräfte nach § 9 NKi-TaG, die bereits an einer Grundqualifizierung teilgenommen haben

Leitung Maren Gluche, Luzia Ries-Kattinger, Ilona Eswein, Gunda Michalik

Termin Beginn ist am Montag, 27.10.2025, 3 Termine, 8:00 – 15:30 Uhr

Gebühr Kostenfreie Teilnahme, da gefördert durch das Niedersächsische Kultusministerium.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6001

Kindertagespflege – Was ist das?

Diese Informationsveranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die an einer Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson teilnehmen möchten. Auch interessierte Eltern, die eine Betreuung in der Kindertagespflege suchen, sind herzlich willkommen.

Zielgruppe: Interessierte an einer Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson und interessierte Eltern

Leitung Bettina Espelage
Termin Mittwoch, 21.01.2026, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta Seminarraum 23, EG

Fortbildungen nur für Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Anmeldungen sind nur telefonisch ab dem 20.08.2025, ab 10:00 Uhr über das Kindertagespflegebüro unter 04441-93778-18 möglich.

6020



Mit Kindern die Natur entdecken – Draußenspiele & Erlebnisse im Jahresverlauf

In dieser Fortbildung erhalten Kindertagespflegepersonen praxisnahe Ideen, wie sie mit Kindern die Natur im Wandel der Jahreszeiten erleben können. Neben kreativen Spiel- und Erlebnisimpulsen geht es um die Kommunikation mit den Eltern und die Bedeutung von Naturerfahrungen für die kindliche Entwicklung. Die Dozentin integriert Erfahrungen der Teilnehmenden gerne in den Ablauf der Fortbildung. Lernerfahrungen werden sowohl im Seminarraum, wie auch im Wald ausgetauscht.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung mit festem Schuhwerk, Tuch/kleine Decke und kleine Verpflegung für ein Waldpicknick, Stift und Papier

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Kenntnisse über die Bedeutung von Naturerfahrungen von Kindern
- Kenntnisse zum Jahreszeitenkalender
- Kennenlernen und Erleben von Draußenspielen

Leitung Hellen Gritzka

Termin Samstag, 06.09.2025, 9:30 – 12:45 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

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

PeopleImages.com - Yuri A / Shutterstock.com



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



6021



Gesetzliche Rentenversicherung und Altersvorsorge

In dieser Fortbildung geht es um selbstständige Kindertagespflegepersonen, die sich mit dem Thema Rente und Altersvorsorge beschäftigen möchten. Teilzeitarbeit, Minijobs und Kindererziehung haben einen erheblichen Einfluss auf das Rentenkonto. Es wird ein Überblick über die grundsätzlichen Altersvorsorgemöglichkeiten gegeben.

Die Dozentin, Expertin der Deutschen Rentenversicherung, erläutert wie wichtig es ist, entsprechende Vorsorge zu treffen. Sie zeigt auf, welche Möglichkeiten es gibt, um Versorgungslücken zu schließen und Altersarmut vorzubeugen.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel: Vermittlung einer Altersvorsorgestrategie

Leitung Lisa Nienaber

Termin Dienstag, 23.09.2025,
18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6022



Pendeln zwischen Nähe und Distanz - Auftrag und Rolle von KTPP gegenüber Kindern und Eltern

Kindertagespflege zeichnet sich durch individuelle Betreuung, sowie durch intensive und stabile Beziehungen in einem kleinen, überschaubaren Rahmen aus. Für junge Kinder und ihre Eltern kann das besonders positiv sein und auch viele Kindertagespflegepersonen schätzen diese intensiven Beziehungen.

Die Balance zu finden zwischen Nähe und einer Distanz, die professionelles Handeln ermöglicht, die Kinder in der Entwicklung unterstützt und dann auch den Abschied gut gelingen lässt, kann eine Herausforderung sein.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Reflexion der eigenen Einstellung zu Nähe und Distanz
- Entwicklung einer professionellen Einstellung zu Nähe und Distanz

Leitung Anne Zerhusen

Termin Dienstag, 30.09.2025,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6023

Mit Montessori entdecken - selbstständiges Lernen mit Aktionstabletts gestalten

Praxisnahe Fortbildung zur Montessori-Pädagogik

Diese Fortbildung bietet einen kompakten Einblick in die Montessori-Pädagogik mit einem besonderen Fokus auf die Förderung des selbstständigen Lernens. Im Zentrum stehen sogenannte Aktionstabletts - klar strukturierte, kindgerechte Lernangebote, die individuell vorbereitet werden können. Die Teilnehmer*innen erfahren, wie sich mit einfachen Mitteln flexible Tablettts gestalten lassen, die Kinder zur eigenständigen Beschäftigung anregen, ihre Konzentration fördern und feinmotorische sowie kognitive Fähigkeiten stärken. Es wird aufgezeigt, wie sich Angebote flexibel an den Entwicklungsstand der Kinder anpassen und immer wieder neu gestalten lassen.

Im praktischen Teil gestalten Sie eigene Aktionstabletts und nehmen konkrete Ideen mit in den Alltag. Sie haben die Möglichkeit selbst aktiv zu werden, Ihre eigenen Ideen umzusetzen und erste kleine Materialien mitzunehmen. Der Vormittag bietet außerdem Gelegenheit zum kollegialen Austausch und zur Diskussion über Einsatzmöglichkeiten in der pädagogischen Praxis.

Bitte mitbringen: Kleingeld für Materialkosten (ca. 2-6 €)

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Einblick in die Montessori Pädagogik
- Entwicklung individueller Lernangebote zur Förderung der Selbstständigkeit von Kindern

Leitung Linda Hoge

Termin Samstag, 08.11.2025,
9:00 – 14:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

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

6024



Zahngesundheit in der KTP

Warum sind gesunde Zähne wichtig und warum sollte ich in der Kindertagespflege die Zähne der Kinder putzen? An diesem Abend klären wir diese Fragen und schauen uns die Hilfsmittel in der Zahnpflege und die altersangepassten Zahnputztechniken einmal genauer an, denn Zähne sind nicht nur wichtige Kauwerkzeuge. Die Mundgesundheit beeinflusst die Sprachentwicklung, das Ernährungsverhalten und das Aussehen eines Menschen. Neben dem Risiko, an Karies zu erkranken und den damit verbundenen Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, wird auch die soziale Entwicklung von Kindern mitbestimmt.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Altersangepasste Zahnputztechniken kennenlernen.
- Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Mundgesundheit.

Leitung Nadja Simmen

Termin Dienstag, 11.11.2025,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6025



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 „Wohlfühlzeiten“ schaffen können. Durch Achtsamkeitsübungen und Meditationen können Sie lernen Ihre Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen.

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

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

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

Weiter mit Bildung!



Leitung Erika Ellers
Termin Donnerstag, 27.11.2025,
19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6026

Bindung und Beziehung – Tragfähige Beziehungen zu Kindern und Eltern gestalten

An diesem Abend möchte die Dozentin mit den Teilnehmenden darüber ins Gespräch kommen, welchen Stellenwert eine gute Bindung der Kindertagespflegeperson zum Tageskind in der täglichen Arbeit hat. Bindung und emotionale Sicherheit sind Voraussetzungen für gelungene Lernsituationen. Unter anderem wird durch den persönlichen Austausch von Erfahrungen erarbeitet, wie tragfähige Beziehungen zum Tageskind und dessen Eltern aufgebaut werden können. Thematisch fließen ebenfalls Konzepte zu Empathie und Individualität in die Fortbildung ein.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Vechta und Visbek

Ziel:

- Bindungstheorien
- Beurteilungskriterien für Bindungsprozesse

Leitung Erika Ellers
Termin Mittwoch, 03.12.2025,
19:00 – 21:15 Uhr

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

Vernetzungstreffen für Kindertagespflegepersonen

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

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



6030

Vernetzungstreffen in Vechta

Leitung Bettina Espelage
Termin Dienstag, 02.09.2025,
19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6031

Vernetzungstreffen in Vechta

Leitung Bettina Espelage
Termin Dienstag, 25.11.2025,
19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6032

Vernetzungstreffen in Visbek

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen aus Visbek, die zu Hause betreuen

Leitung Maria Hoping-Warneck
Termin Montag, 01.09.2025,
19:00 – 21:15 Uhr
Montag, 24.11.2025,
19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

Vernetzungstreffen der Großtagespflegestellen aus Vechta und Visbek

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

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

6033

Vernetzungstreffen

Leitung Bettina Espelage
Termin Mittwoch, 01.10.2025,
18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta. GTP

6034

Vernetzungstreffen

Leitung Maria Hoping-Warneck
Termin Mittwoch, 01.10.2025,
18:00 – 20:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta. GTP

6035

Vernetzungstreffen

Leitung N.N.
Termin Mittwoch, 01.10.2025,
19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta. GTP

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



Aufbauqualifizierung für Kindertagespflegepersonen aus dem Landkreis Vechta

Anmeldungen sind nur telefonisch ab dem 16.06.2025, 10:00 Uhr über das Kindertagespflegebüro unter 04441-93778-18 möglich.

6060



Erziehungspartnerschaft - HF 1

Die Erziehungspartnerschaft ist die Basis für eine gelungene und wertschätzende Zusammenarbeit mit dem Kind und den Eltern. An diesem Tag wollen wir unter anderem an folgenden Fragestellungen gemeinsam arbeiten: Was bedeutet dieser pädagogische Ansatz für die Zusammenarbeit mit den Eltern und die pädagogische Arbeit am Kind? Welche Formen und Möglichkeiten gibt es um eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zu gestalten? Wo sind Grenzen der partnerschaftlichen Zusammenarbeit?

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Gewichtung und Bedeutung von Erziehungspartnerschaft
- Formen und Möglichkeiten partnerschaftlicher Zusammenarbeit
- Nutzen und Grenzen partnerschaftlicher Zusammenarbeit

Leitung Sandra Bolles

Termin Donnerstag, 04.12.2025, 18:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



6061



Kommunikation - HF 4 „Wenn das Toastbrot spricht... dann schweigen die Krümel!“

So sieht negative Kommunikation aus, wenn man sie zum Schweigen bringen will. Und was einmal gesagt ist steht im Raum und wir überlegen, ob unsere Botschaften richtig verstanden wurden oder ob da jemand etwas in den „falschen Hals“ bekommen hat.

In der Kindertagespflege ist es hilfreich und sinnvoll, wenn man sich mit dem Thema „Kommunikation“ auseinandersetzt. Kennen Sie Gesprächstechniken? Wie bereiten Sie kritische Gespräche gut vor? Wie wirken Sie auf ihren Kommunikationspartner, können Sie das Gespräch steuern? Haben Sie auch vier Ohren? In diesem Kursangebot wollen wir miteinander ins Gespräch kommen. Neben theoretischem Wissen ist das Ausprobieren viel wichtiger, lassen Sie uns reden...

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Grundzüge der Kommunikation
- Erlernen von Kommunikationsmodellen
- Eigenes Kommunikationsverhalten in kritischen Situationen reflektieren
- Umgang mit Konflikten trainieren

Leitung André Grabbe

Termin Samstag, 30.08.2025, 9:00 – 12:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6062



Inklusion / Behinderung / Teilhabe in der Kindertagespflege – was muss ich wissen? – HF 11

Wo sind die Schnittmengen in der Kindertagespflege beim Themenkomplex Inklusion & Teilhabe? Betrifft mich das Thema „Menschen mit Behinderung“ grundsätzlich aus einem beruflichen oder persönlichen Erfahrungswissen? Was wollten Sie immer schon mal fragen?

In diesem Kursangebot wollen wir uns mit Behinderungsbildern beschäftigen, die uns im Alltag immer wieder begegnen. Die eigenen Erfahrungen mit dem

Thema „Behinderung“ sollen dabei Platz finden. Wir sprechen über Teilhabe und Inklusion, über die Individualität des Einzelnen und was die UN verändert wissen wollte. Weiterhin beschäftigen wir uns mit dem jeweiligen Kostenträger der Eingliederungshilfe, was dieser aktuell tun muss und weshalb der mündige Bürger immer weniger durchblickt.

Mit Ihren eigenen Erfahrungen und Fragen soll dieses Kursangebot lebendig werden. Wir wollen ins Gespräch kommen und Wissen teilen. Deshalb fühlen Sie sich eingeladen!

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Behinderungsbilder verstehen und einordnen
- Öffentliche Hilfen für Menschen mit Behinderung (Eingliederungshilfe gem. SGB VIII & IX)
- Transfer des Themas in den eigenen beruflichen Alltag
- Reflexion bzgl. eigener Erfahrungen mit dem Thema „Behinderung“

Leitung André Grabbe

Termin Samstag, 13.09.2025, 9:00 – 12:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6063



Sozialkompetenz bei Tageskindern - HF 15

Die Entwicklung sozialer Fähigkeiten in den ersten drei Jahren steht im Mittelpunkt dieses Seminars. In dieser Zeit gibt es viele Konflikte zwischen den Kindern, deren Lösung die Hilfe der KTHP noch häufig benötigt. Wenn dies gut gelingt, können Kinder sozial lernen. Um die Sozialkompetenz der Kinder zu fördern, ist es wichtig zu wissen, wie Kinder in dieser Phase sozial denken und verstehen. Durch Informationen über die Gehirnentwicklung wird das Verständnis der KTHP für das Verhalten der Kinder verbessert und die Fähigkeiten und besonderen Bedürfnisse der Kinder verdeutlicht. Beispiele aus der Praxis wie Schlagen, Schubsen, Beißen, Wutanfälle und Verweigerungen werden einbezogen und Möglichkeiten erarbeitet, entwicklungsfördernd damit umzugehen.



Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Kenntnisse zur Gehirnentwicklung
- Kenntnisse zur Entwicklung der sozialen Fähigkeiten in den ersten drei Jahren
- Kenntnisse zum kindlichen Konfliktverhalten

Leitung Dr. Erika Butzmann

Termin Samstag, 11.10.2025,
10:00 – 13:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Natalia Deriabina / Shutterstock.com

6064

Beobachten und Dokumentieren - HF 16

Kinder beobachten heißt sie beachten und die Dinge dieser Welt mit ihren Augen sehen. Wie Bildungsdokumentation durch Beobachtung unterstützen kann, werden wir in diesem Kurs gemeinsam erarbeiten. Dabei möchte die Dozentin auch darüber ins Gespräch kommen, wie Kinder einbezogen und beteiligt werden können und wie Beobachtungen positiv im Rahmen der Elternarbeit genutzt werden können.

Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen, die an der Aufbauqualifizierung teilnehmen

Ziel:

- Ideen zur Integration von Beobachtung und Dokumentation in den Arbeitsalltag
- Ideen zur Beteiligung der Kinder
- Kenntnisse zu Formen der Beobachtung und Dokumentation
- Kenntnisse, wie Beobachtungen positiv an Eltern weitergegeben werden können

Leitung Marion Riehemann

Termin Samstag, 15.11.2025,
9:00 – 12:00 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Miriam Nost

Tel.: 0 44 41 / 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 Kleinstkindpädagogik
- Pädagogische Mitarbeiter/in in der Grundschule
- Systemische Beratung

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

6080



Infoveranstaltung: Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)

Der Ausbau der Kinderbetreuung ist ein erklärtes Ziel der Bundesregierung. Neben der Notwendigkeit, mehr Krippenplätze einzurichten und die Infrastruktur zu verbessern, ist die frühkindliche Bildung in den Fokus gerückt.

Ergebnisse der entwicklungspsychologischen, neurowissenschaftlichen und erziehungswissenschaftlichen Forschung haben dazu geführt, die kindliche Entwicklung in den ersten Lebensjahren neu zu bewerten. Hinzu kommt die Erkenntnis, dass Kinder, die unter schwierigen Lebensbedingungen aufwachsen, unter einer Beeinträchtigung von Bildungschancen leiden.

In der Gestaltung früher Lern- und Lebenswelten spielt neben der Familie folglich die Kindertageseinrichtung eine zentrale Rolle. Eltern wünschen sich die qualitativ beste Betreuung für ihr Kind. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, vermittelt unser Lehrgang den Teilnehmenden eine dem aktuellen Lern- und Wissensstand angemessene Reihe praxisbezogener Inhalte.

Auflistung der Inhalte ist auf unserer Homepage angezeigt.

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme an der 170 Unterrichtsstunden umfassenden Weiterqualifizierung ein Zertifikat von „vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e. V.“. Voraussetzung dafür sind u.a. die aktive Teilnahme am Lehrgang sowie die erfolgreiche Teilnahme am Abschlusskolloquium.

Der Fortbildungslehrgang „Fachkraft Kleinstkindpädagogik“ wird erst bei entsprechender Interessenbekundung geplant.

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen
Erzieher/-innen
Kinderpfleger/-innen
Sozialassistent/-innen
Pädagogische Mitarbeiter/-innen

Leitung Sandra Bolles

Termin Dienstag, 30.09.2025,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Caroline Tapphorn
Tel.: 04441 / 93778-23
c.tapphorn@kvhs-vechta.de

Technik / IT / Digitales

6200



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

Ein Kurs für Anfänger/-innen, die mit der Bedienung eines Computers/Laptops vertraut werden möchten und ein gemäßigtes Tempo mit vielen Wiederholungen bevorzugen.

Dieser Kurs bietet einen Einstieg für alle, die noch keine oder nur wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben. Sie lernen gemeinsam mit Gleichgesinnten den Umgang mit dem Computer Stück für Stück kennen.

Der Kurs führt Sie an das Thema Computer heran und macht Sie mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut: Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen; Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur; Sie erstellen und speichern einen Text; Sie ordnen Dateien und Ordner; Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten. Wir richten uns soweit möglich nach den Bedürfnissen und Interessen der Teilnehmenden.

Inhalt:

- Elemente und Aufbau eines Computers/Laptops
- Arbeit mit Dateien
- E-Mail
- Internet und mehr.

Bitte mitbringen: USB-Stick

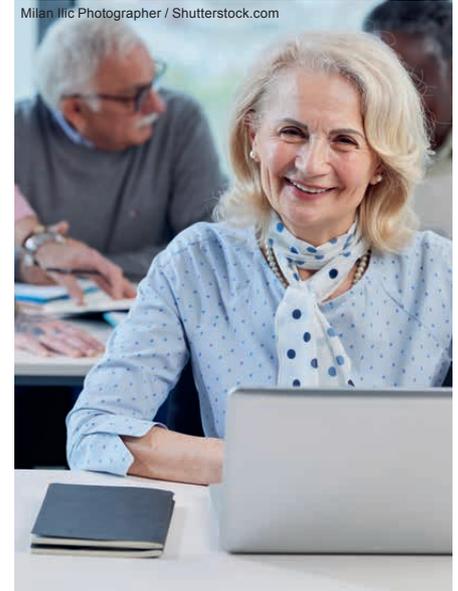
Leitung Hans-Werner Bidder

Termin Beginn ist am Mittwoch,
10.09.2025, 5 Nachmittage,
jeweils mittwochs,
13:30 – 16:30 Uhr

Gebühr 135,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Förderung über die Koordinierungsstelle
Frauen & Wirtschaft möglich



Milan Illic Photographer / Shutterstock.com

UM ARBEITS- WELTEN BESSER.

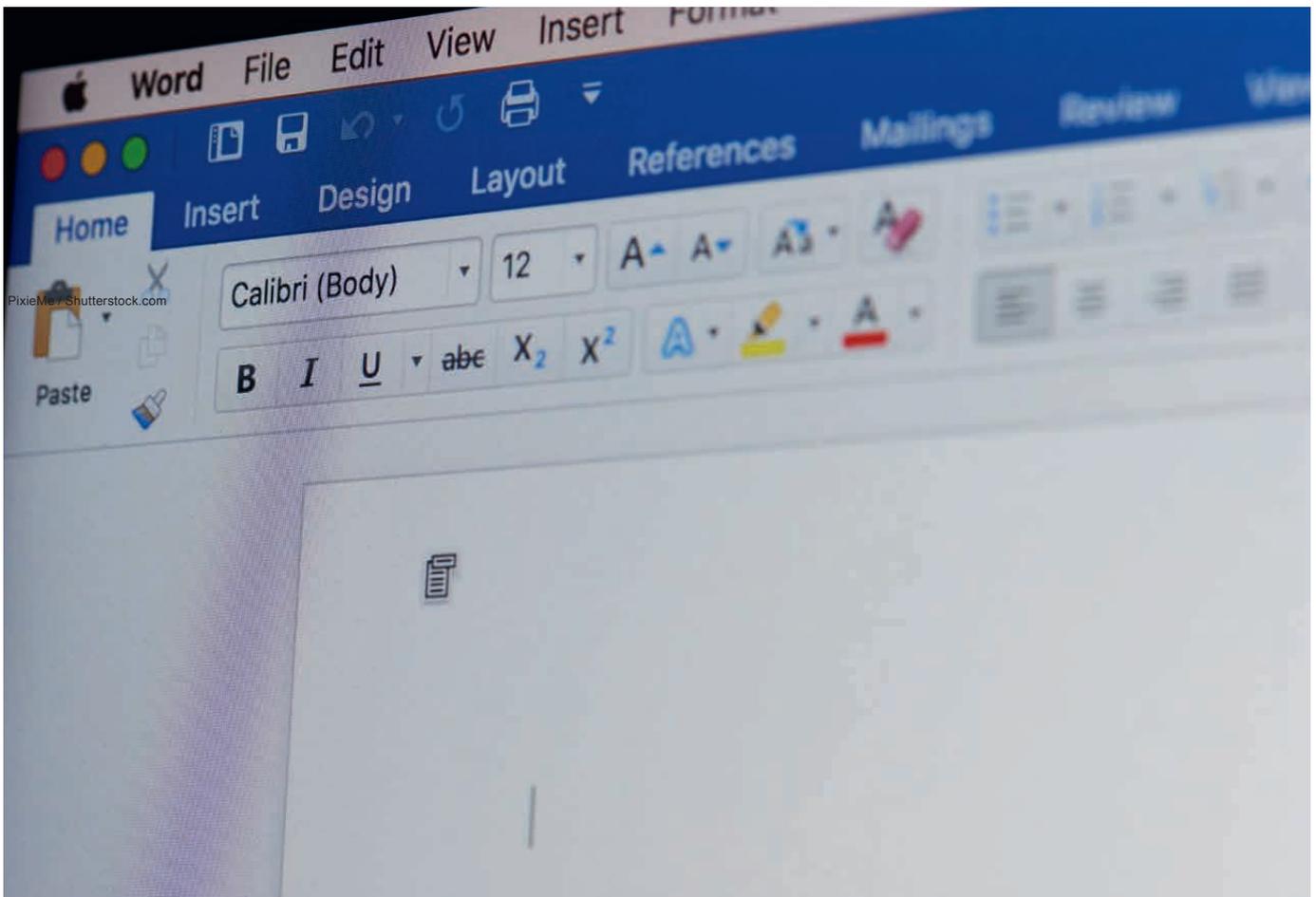


NA,
NEUGIERIG?
kurzbach-vechta.de

KURZBACH



palmberg.de



6201



Word-Entdeckerkurs: Ihr Sprungbrett in die digitale Textwelt

Neuland entdecken in der Welt der Textverarbeitung!

Ob für persönliche Briefe, Vereinsarbeit oder das Dokumentieren besonderer Momente - lernen Sie, wie Microsoft Word Ihnen dabei helfen kann, Ihre Ideen professionell zu Papier zu bringen. Tauchen Sie mit uns in die Grundlagen ein und werden Sie zum Text-Profi. Einfach, verständlich und in Ihrem eigenen Tempo. Starten Sie jetzt Ihre digitale Reise!

Inhalte:

- Einführung in das Programm
- Erste Schritte
- Textformatierung
- Listen und Aufzählungszeichen
- Tabellen und Grafiken
- Seitenlayout
- Spezielle Texteffekte
- Kopf- und Fußzeilen
- Dokumentenprüfung

Bitte mitbringen: USB-Stick

Voraussetzungen: Windows Grundkenntnisse

Leitung Hans-Werner Bidder

Termin Beginn ist am Montag, 25.08.2025, 3 Nachmittage, jeweils montags, 13:30 – 15:45 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Förderung über die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft möglich

6202



Word-Aufbaukurs: Serienbriefe und mehr

Die Seriendruck-Funktion in Word ist eine große Hilfe, wenn ein Brief an viele Adressaten verschickt werden soll. Im Kurs können Sie die Funktion anhand von vielen praktischen Beispielen aus-

probieren, auch bei der Erstellung von Adresstiketten und Briefumschlägen. Außerdem lernen Sie Format- und Dokumentvorlagen kennen sowie die Nutzung von Excel-Tabellen für Serienbriefe.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Voraussetzungen: Word-Grundlagen

Leitung Hans-Werner Bidder

Termin Beginn ist am Mittwoch, 05.11.2025, 3 Nachmittage, jeweils mittwochs, 13:30 – 15:45 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Förderung über die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft möglich

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



6203



Outlook für Anfänger

Outlook als persönlicher Informationsmanager wird oft nur als reines E-Mail-Programm genutzt. Es bietet aber sehr viel mehr. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms kennen und bedienen.

Inhalt:

- Grundlagen des Programms und Optionen
- Kontakte einrichten und filtern
- Termine und Terminserien einrichten
- Elektronischen Kalender nutzen
- Aufgaben einrichten und verwalten
- Grundlagen der elektronischen Post

Bitte mitbringen: USB-Stick

Voraussetzungen: Windows Grundkenntnisse

Leitung Hans-Werner Bidder

Termin Beginn ist am Freitag,
21.11.2025, 3 Nachmittage,
jeweils freitags,
13:30 – 15:45 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Förderung über die Koordinierungsstelle
Frauen & Wirtschaft möglich

6204



Excel-Entdeckerkurs: Ihr Navigationskompass in der Welt der Tabellen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Zahlen und Diagramme mit Microsoft Excel!

Egal ob Haushaltsbuch, Vereinsfinanzen oder einfache Datenanalyse - lernen Sie, wie Excel Ihnen dabei helfen kann, Informationen übersichtlich zu organisieren und zu visualisieren.

Mit unserem Kurs betreten Sie Schritt für Schritt die Welt der Tabellenkalkulation. Einfach, verständlich und in Ihrem eigenen Tempo. Starten Sie jetzt Ihre Entdeckungsreise!

Inhalte:

- Einführung und Überblick
- Erste Schritte
- Grundlegende Formatierung
- Grundlagen der Formeln
- Dateneingabe- und -verwaltung
- Datenvisualisierung
- Arbeiten mit großen Datenmengen
- Drucken und Layout
- Weiterführende Formatierung
- Zusammenfassung und Praxistipps

Bitte mitbringen: USB-Stick

Voraussetzungen: Grundkenntnisse
Windows

Leitung Hans-Werner Bidder

Termin Beginn ist am Dienstag,
30.09.2025, 3 Nachmittage,
jeweils dienstags,
13:30 – 15:45 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Förderung über die Koordinierungsstelle
Frauen & Wirtschaft möglich

Jetzt bewerben!

Wir suchen zu sofort

- **Elektroniker**

sowie

- **Auszubildende zum Elektroniker**

Elektro Hövemann GmbH

Digitale-Tech

Brägeler Straße 180 · 49393 Lohne · Tel. 044 42/803 88-0

Fax 044 42/803 88-10 · info@elektro-hoevermann.de





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
04441/93778-0**

Damit wir weitere Einzelheiten in einem Beratungsgespräch klären können.

6205



Excel-Aufbaukurs Formeln, Funktionen und Diagramme

In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen und Kalkulationen mit Excel. Inhalte: Erstellen von Formeln und Funktionen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen, wie z. B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen; Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Voraussetzungen: Excel-Grundlagen

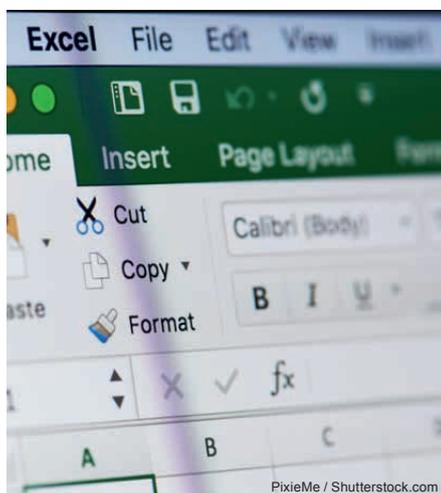
Leitung Hans-Werner Bidder

Termin Beginn ist am Donnerstag, 16.10.2025, 3 Nachmittage, jeweils donnerstags, 13:30 – 15:45 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Förderung über die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft möglich



6211



Erfolgreich Bewerben mit KI - Smarte Strategien für Anschreiben, Lebenslauf und Vorstellungsgespräch

In diesem praxisnahen Workshop entdecken wir, wie Künstliche Intelligenz (KI) den Bewerbungsprozess revolutionieren kann. Sie lernen, wie generative Sprachmodelle wie ChatGPT dabei helfen, überzeugende Anschreiben zu formulieren, Lebensläufe zu optimieren und sich gezielt auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Ein besonderer Fokus liegt auf der Simulation von Bewerbungsgesprächen mit KI, um typische Fragen zu üben, souverän zu antworten und mehr Selbstsicherheit im Gespräch zu gewinnen.

Gemeinsam erarbeiten wir konkrete Strategien, um KI effektiv und datenschutzkonform für Ihre Bewerbung einzusetzen. Ein KI-Account ist nicht erforderlich, und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bringen Sie ein digitales Endgerät - idealerweise einen Laptop oder ein Tablet - mit.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Leitung Benjamin Möbus

Termin Montag, 24.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr 41,50 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

6212

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.

Inhalt:

Protokolle mit KI aufzeichnen und erstellen

Leitung Robin Weniger

Termin Donnerstag, 04.09.2025, 17:00 – 17:45 Uhr

Gebühr 20,00 €

Ort Online

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



6213

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



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

Privatperson oder als Arbeitnehmer in einem Betrieb möglich sowie haushaltsnahe Dienstleistungen über die Pflegekasse abzurechnen. Dies soll dazu dienen, pflegende Angehörige zu entlasten und Pflegebedürftige im Alltag zu unterstützen.

Zielgruppe:

- Personen, die ehrenamtlich tätig werden möchten (Nachbarschaftshilfe) oder
- Personen, die solche Angebote als Nebenjob ausüben möchten oder
- Arbeitssuchende, die ihre Chancen am Arbeitsmarkt erhöhen möchten oder
- Personen, die sich in diesem Bereich selbständig machen möchten und
- Personen, die mind. 16 Jahre alt sind

Voraussetzungen:

- Zuverlässigkeit
- Flexibilität
- Teamfähigkeit
- aufgeschlossen und respektvoll gegenüber Menschen mit Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Behinderung

Leitung Daniela Lamping
Termin Beginn ist am Montag, 08.09.2025, 10 Abende, jeweils montags, 17:30 – 20:45 Uhr
Gebühr 250,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Weiter mit Bildung!

Wirtschaft

Telefontraining für Auszubildende



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

6300

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 ausdrucksvoll 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, 06.09.2025, 9:00 – 16:00 Uhr
Gebühr 88,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

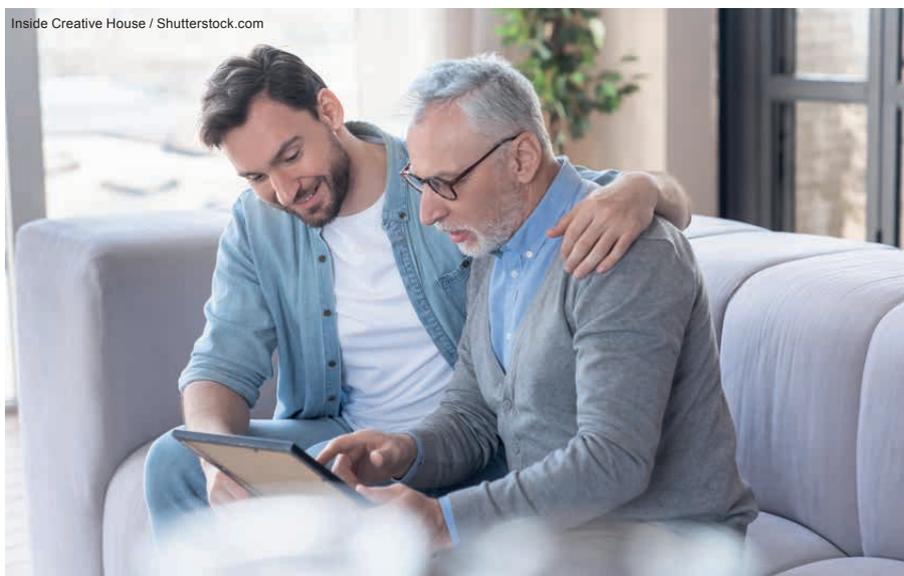
Gesundheit

6400

Qualifizierung „Kleiner Betreuungsschein“ nach § 45b

Der „Kleine Betreuungsschein“, wie die Schulung zur Basisqualifizierung in alltagsunterstützenden Angeboten nach § 45b SGB XI auch genannt wird, bietet eine Qualifizierung im Bereich der Unterstützung im Alltag gemäß § 45b SGB XI. In insgesamt 40 Unterrichtseinheiten (ohne Erste Hilfekurs nach §19 FeV) werden grundlegende Kenntnisse in der Kommunikation der Betreuungsarbeit, den verschiedenen Krankheitsbildern sowie der Hygiene vermittelt. Dieser Kurs ermöglicht es den Teilnehmern, sich auf die Betreuung von hilfsbedürftigen Menschen vorzubereiten und sie dabei bestmöglich zu unterstützen.

Nach erfolgreichem Bestehen dieses Kurses, ist ein selbständiges Arbeiten als



Inside Creative House / Shutterstock.com



6401

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

Beschreibung siehe Kurs 6402

Zielgruppe: Interessierte, Berufsrückkehrer, Neueinsteiger

Leitung Daniela Lamping

Termin Donnerstag, 05.06.2025,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6402

Qualifikation zur Betreuungskraft 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 Beginn ist am Dienstag,
26.08.2025, 42 Termine,
jeweils dienstags, mittwochs
und donnerstags
17:15 – 20:30 Uhr

Gebühr 1.149,20 €, (inkl. Lehrgangsmaterial)

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

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6403

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 professionalisieren möchten.

Leitung Gubine van Lier

Termin Mittwoch, 15.10.2025,
9:00 – 16:15 Uhr

Gebühr 149,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

6404

Begleitung demenzerkrankter Menschen in ihrer letzten Lebensphase

Die Betreuung und hilfreiche Begleitung von an Demenz erkrankten Menschen ist für Pflegekräfte und Ärzt*innen eine besondere Herausforderung.

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 Demenzerkrankten?
- Validierende Umgangsformen in der Sterbebegleitung
- 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 Sterbebegleitung
- 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 Mittwoch, 12.11.2025,
9:00 – 16:15 Uhr

Gebühr 149,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1





6405



Infoveranstaltung: Weiterbildung zum/zur PflegeberaterIn (§ 7a, § 45, § 37,3 SGB XI)

Beschreibung siehe Kurs 6406

Zielgruppe: Staatlich anerkannte Pflegefachkräfte (Gesundheits- und Krankenpflege, Kinderkrankenpflege und Altenpflege),

Sozialversicherungsfachangestellte, Studium der Sozialen Arbeit oder vergleichbares Studium

Leitung Bernhard Moorkamp

Termin Donnerstag, 12.06.2025, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Weiter mit Bildung!

Fortbildungen für Medizinische / Zahnmedizinische Fachangestellte

6408

Die richtige Händedesinfektion in der Praxis

Insbesondere für Auszubildende, Berufsrückkehrer und neues Personal – wie wichtig die richtig durchgeführte Händedesinfektion ist, ist uns Menschen ja nicht

HIGHLIGHT

6406



Weiterbildung zum/zur PflegeberaterIn (§ 7a, § 37 und § 45 SGB XI)

„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 zum/zur 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 umfassende 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, regelmäßig 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.

Praktikum:

Wenn Sie über keine pflegerische Ausbildung (Altenpflege, Krankenpflege, Kinderkrankenpflege) verfügen, ist ein 9 tages Praktikum vorgesehen. Dieses soll Eindrücke in den Pflegealltag vermitteln und somit eine Verbindung zwischen neu erlerntem Wissen und den praktischen Anforderungen an eine individuelle Pflegeberatung schaffen.

Leitung Thorsten Bucker, Bernhard Moorkamp, Sonja Groth, Anna-Maria Burlager

Termin Beginn ist am Donnerstag, 28.08.2025, 30 Termine, 10 Module: je Modul donnerstags, freitags und samstags

Gebühr 2.750,00 €, (Ratenzahlung möglich), Einzelmodule buchbar

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

In Kooperation mit BueckerConsult – Bildung & Beratung im Gesundheitswesen (www.buecker-consult.de)

6407

Aktuelles zur Hilfsmittel- und Pflegehilfsmittelversorgung

Aktuelles zur Hilfsmittel- u. Pflegehilfsmittelversorgung

- Möglichkeiten und Beratungen zu wohnumfeldverbessernden Maßnahmen
- Der Entlastungsbetrag und seine Möglichkeiten
- Begutachtung (Begutachtungsvorbereitung und -begleitung - was gilt es zu beachten?)

Zielgruppe: Pflegeberater nach § 7a, § 37,3 und nach § 45b SGB XI, PDL, Interessierte

Leitung Bernhard Moorkamp

Termin Samstag, 20.09.2025, 9:00 – 15:30 Uhr

Gebühr 135,00 €

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



erst seit der Pandemie klar. Vornehmlich ist sie in Einrichtungen, wie Kliniken oder Arztpraxen, extrem wichtig.

Studien belegen, dass nur 50% des medizinischen Personals die einschlägigen Empfehlungen zur Händehygiene befolgen.

Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfangreichen Überblick über die aktuellen Entwicklungen.

Themen sind:

- Einführung
- Die Hand als Überträger
- die Hände richtig waschen
- Hygienische Händedesinfektion
- (chirurgische Händedesinfektion) falls notwendig
- Einmalhandschuhe
- Hautschutz
- Praktische Übungen mit der Schwarzlichtbox

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

Ziel: Das korrekte Erlernen und Anwenden der hygienischen Händedesinfektion sowie die Vermittlung des Nutzen und der Notwendigkeit.

Leitung Bianca Rommel

Termin Mittwoch, 20.08.2025,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 35,00 €

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



6409



Multiresistente Erreger (MRE) -Sanierung eines Patienten

Die Resistenz diverser Bakterien auf Antibiotika nimmt zu. Wenn Bakterien gegen mehrere Antibiotika resistent sind spricht man von multiresistenten Erregern.

In dieser Schulung erfahren Sie, wie Sie einen Patienten in der Praxis sanieren und richtig behandeln bei einer MRSA Infektion.

Was muss unternommen werden und wie ist der Ablauf der Sanierung?

Seminarinhalte:

- MRSA-Sanierung
- Einführung multiresistente Erreger
- MRSA, ESBL, MRGN, VRE
- Hygienemanagement
- Barriere Maßnahmen

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

Ziel: Aufklärung und Problembekämpfung

Leitung Bianca Rommel

Termin Mittwoch, 08.10.2025,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 35,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



6410

Notfälle in der Arzt-/ Zahnarztpraxis

Notfallsituationen sind in der ärztlichen Praxis nicht alltäglich, trotzdem oder gerade deshalb ist es wichtig, dass Sie und Ihr Team gut vorbereitet sind. Wenige grundlegende Maßnahmen sichern Sie ab und können für den Patienten lebensrettend sein. Die notwendigen Grundlagen werden Ihnen in diesem Seminar in verständlicher, praxisnaher Form vermittelt.

Inhalte:

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

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

Ziel: Notfallversorgung, Reanimation und Situationslösung sowie Situations-einschätzung

Leitung Hartmut Stunkat

Termin Mittwoch, 05.11.2025,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 35,00 €

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

6411



Grundlagen der Hygiene

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

Seminarinhalte:

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

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

Ziel: Grundlagen erlernen und umsetzen können. Über Richtlinien informiert sein.

Leitung Bianca Rommel

Termin Mittwoch, 03.12.2025,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 35,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

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



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 Berufsfelderkundung 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 Berufsfelderkundung 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.

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

Nancy Menke

04441 8982621

0172 6597270

menke@koordinierungsstelleom.de

Neu!

Beratung: jeden 3. Montag im Monat
im Bildungswerk Friesoythe

Nutzen Sie Ihre Chance!

Wir beraten Sie gern.

Sprechzeiten:

Montag – Freitag
08:30 – 12:30 Uhr

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

Nadine Bornemann

04471 15305

bornemann@koordinierungsstelleom.de

Anette Schlarmann

04441 8982622

schlarmann@koordinierungsstelleom.de

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.

Eine Einrichtung in Trägerschaft des Landkreises Cloppenburg und des Landkreises Vechta, gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Niedersachsen.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



The logo for vhs (Kreisvolkshochschule Vechta e.V.) features the lowercase letters 'vhs' in a bold, white, sans-serif font. To the right of the text is a cluster of five overlapping circles in white, yellow, red, and blue.

Kreisvolkshochschule
Vechta e.V.

Absolvierte 2018 den berufs-
bezogenen Deutschkurs B2

A solid purple circle is positioned to the left of the main headline text.

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.



Fremdsprachen



Svetlana Abels
Tel.: 04441 / 93778 - 14
s.abels@kvhs-vechta.de



Maria Jäger
Tel.: 04441 / 93778 - 36
m.jaeger@kvhs-vechta.de

Englisch	87
Spanisch	88
Französisch	89
Russisch	89
Latein	90
Chinesisch	90
Deutsch als Fremdsprache	90



SPRACHNIVEAU - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

	Stufe A1	Stufe A2	Stufe B1	Stufe B2
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 Kurskonzeption dient der „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen“ (GER), in dem die Sprachniveaus festgelegt sind und beschrieben werden. Dieser internationale Richtwert spielt zum Beispiel eine große Rolle für Menschen, die einen Einbürgerungstest anstreben und dafür ein B1-Niveau nachweisen müssen.



Roman Samborskiy / Shutterstock.com

Anfänger/innen	A1, A2
Fortgeschrittene	B1/B2
Erfahrene	C1

Was sich genau hinter den einzelnen Niveaustufen verbirgt, erfahren Sie in der Tabelle auf **Seite 88**.

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

Seit einigen Jahren können Sie an der KVHS digital am Unterricht teilnehmen – in reinen Onlinekursen oder in unseren Hybridkursen. So können Sie flexibel im Urlaub oder zuhause lernen.

Hybrid-Kurse:

Liveschalte ins Klassenzimmer

Unser hybrides Angebot ermöglicht Ihnen, online an einem Präsenzkurs teilzunehmen. Über eine digi-

tale Plattform wie die vhs.cloud oder Zoom betreten Sie den virtuellen Klassenraum. Dazu benötigen Sie nur einen Rechner mit Internetbrowser, Webcam, Mikrofon und Lautsprecher, idealerweise ein Headset, sowie einen durchschnittlich schnellen Webzugang. Damit sind die Voraussetzungen erfüllt, um sich virtuell in einen echten Schulungsraum zu schalten und aktiv am Unterricht teilzunehmen.

Onlinekurse: Neue Lernformate groß im Kommen

Unsere Onlinekurse finden ausschließlich über eine digitale Plattform im virtuellen Klassenzimmer statt. Sie können sich via Webcam und Mikrofon mit den anderen Kursteilnehmenden austauschen. So bleibt die Dynamik eines Präsenzkurses erhalten. Gleichzeitig können in den Onlinekursen Lerninhalte organisiert, erstellt und geteilt werden – eine neue Form des Sprachenlernens, die den Unterricht vor Ort mehr und mehr ergänzt.

Die Zugangsdaten für Ihren Onlinekurs erhalten Sie vor Kursbeginn per Mail.



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. Sollte es zu einer Kursverschiebung kommen, weil die Mindestteilnehmerzahl (je nach Kursformat zwischen fünf und sieben) nicht erreicht wurde, informieren wir Sie im Regelfall fünf Tage vor Kursbeginn.

Die Rechnung erhalten Sie am ersten Kurstag. Bezahlen können Sie bar oder per EC-Karte in unserer Zentrale oder per Überweisung.



Weitere Angebote aus dem Fachbereich Sprachen für Firmen und Privatpersonen

Sprachprüfungen und Firmenschulungen



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 bieten 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. Teilnehmende erhalten ein Zertifikat entweder über das höhere oder das niedrigere Sprachniveau.

Ihr ganz persönlicher Kurs:

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



Englisch

A1/A2 Niveau

7001

Englisch für Anfänger/innen, Niveau A1.1 - Teil 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,
27.08.2025, 10 Abende,
jeweils mittwochs,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 88,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7010

Englisch für Anfänger/innen, Niveau A2.2



Ein Kurs für Anfänger/innen mit Basiskenntnissen und für Wiedereinsteiger/innen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten.

Bitte mitbringen: Let's Enjoy English A2.2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-501639-2

Leitung N.N.
Termin Beginn ist am Donnerstag,
04.09.2025, 10 Abende,
jeweils donnerstags,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 88,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

B1 Niveau



7020



Englisch für Fortgeschrittene, Niveau B1.1 – Folgekurs



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

mende sind aber herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Voices A2.2/B1.1: Pre-Intermediate
Verlag National Geographic Learning
ISBN: 978-0-357-44311-8

Leitung Mareike Holthaus-Hövmann
Termin Beginn ist am Dienstag,
26.08.2025, 12 Abende,
jeweils dienstags,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 105,60 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7021



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.

Bitte mitbringen: Das neue Lehrwerk wird zum Beginn des Kurses bekanntgegeben.

Leitung Mareike Holthaus-Hövmann
Termin Beginn ist am Donnerstag,
21.08.2025, 12 Abende,
jeweils donnerstags,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 105,60 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7022

Englisch für Fortgeschrittene, Niveau B1.2 – Folgekurs



Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen aus einem anderen Anfängerkurs (A2) oder aus ihrer Schulzeit. In diesem Kurs steht nicht nur die Vertiefung der Sprachkenntnisse im Sprechen, Hören und Lesen auf dem Plan. Ganz nebenbei lernen Teilnehmende Englisch als globale Sprache kennen und erfahren Wissenswertes und Ungewöhnliches über verschiedene englischsprachige Länder der Welt. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich. In diesem Folgekurs sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Great! B1, 2nd edition
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501758-0

Leitung Annelie Bocklage
Termin Beginn ist am Dienstag,
09.09.2025, 12 Termine,
jeweils dienstags,
9:30 – 11:00 Uhr

Gebühr 105,60 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Conversation Groups

7030

English Conversation Group B1/B2



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

Leitung Heidemarie Wagner
Termin Beginn ist am Donnerstag,
30.10.2025, 8 Abende,
jeweils donnerstags,
20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 70,40 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Niveau B2/C1

7031

Englisch für Erfahrene Niveau B2/C1



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

Bitte mitbringen: Cambridge English Empower B2
Student's Book, ISBN 978-3-12-540392-5

Leitung Annelie Bocklage
Termin Beginn ist am Dienstag,
09.09.2025, 12 Termine,
jeweils dienstags,
11:15 – 12:45 Uhr

Gebühr 105,60 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Spanisch

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

7101

Spanisch für Anfänger/innen, Niveau A1.1



Ein Spanischkurs für Anfänger/innen, die die Sprache neu erlernen möchten.

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

Leitung Montserrat García Yusta

Termin Beginn ist am Dienstag, 02.09.2025, 12 Abende, jeweils dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 92,40 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7103

Spanisch für Anfänger/innen, Niveau A1.2 - Folgekurs - Teil 3



Ein Kurs für Anfänger/innen oder Wiedereinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Folgekurs startete bereits im vergangenen Semester, neue Teilnehmende sind aber herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Con gusto nuevo A1 Spanisch für Anfänger
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514676-1
Ab Kapitel 11

Leitung Montserrat García Yusta

Termin Beginn ist am Dienstag, 02.09.2025, 12 Abende, jeweils dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 92,40 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7104



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 Spanisch für Anfänger
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514676-1

Leitung Ann-Kristin Schuling

Termin Beginn ist am Donnerstag, 28.08.2025, 13 Abende, jeweils donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr 84,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Weiter mit Bildung!

WIR SCHAFFEN

BEWEGENDE

ERLEBNISSE



Busbetrieb Schomaker Reisen GmbH & Co. KG

Tel.: 0 44 42 / 93 60-0 · info@schomaker-reisen.de

www.schomaker-reisen.de

Urlaub hat einen Namen...

SCHOMAKER

Fremdsprachen



7112



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 - Hybride Ausgabe allango
Spanisch für Anfänger
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

Leitung Olga Ester Ruiz Diaz Adorno

Termin Beginn ist am Montag,
15.09.2025, 12 Abende,
jeweils montags,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr 132,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7120



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 - Hybride Ausgabe allango
Spanisch für Fortgeschrittene
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514693-8

Leitung Olga Ester Ruiz Diaz Adorno

Termin Beginn ist am Montag,
15.09.2025, 12 Abende,
jeweils montags,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 92,40 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Französisch

7210

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: Voyages neu A2
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-529422-6

Leitung Annelie Bocklage

Termin Beginn ist am Montag,
08.09.2025, 12 Abende,
jeweils montags,
16:45 – 18:15 Uhr

Gebühr 105,60 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

B2/C1 Niveau

7230

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. Die Teilnahme ist vor Ort oder digital möglich.

Bitte mitbringen: ÉDITO B2
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-529394-6

Leitung Annelie Bocklage

Termin Beginn ist am Montag,
08.09.2025, 12 Abende,
jeweils montags,
18:15 – 19:45 Uhr

Gebühr 105,60 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Weiter mit Bildung!

7231

Französisch für Fortgeschrittene



Für alle Frankreichliebhaber mit Interesse an der französischen Sprache, Politik, Gesellschaft und Kultur unseres Nachbarlandes.

Frankreich in seiner ganzen Vielfalt in methodisch abwechslungsreicher Form: Presse, Videos, Literatur, Filme, Konversation, Sprachübungen und Wortschatzarbeit. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Leitung Christiane Kathe

Termin Beginn ist am Mittwoch,
27.08.2025, 10 Abende,
jeweils mittwochs,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 88,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Russisch

Niveau A1



7400



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,
03.09.2025, 6 Abende,
jeweils mittwochs,
19:15 – 20:45 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



Latein

7510

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, 21.08.2025, 8 Vormittage, jeweils donnerstags, 9:30 – 11:00 Uhr

Gebühr 61,60 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7511

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, 30.10.2025, 8 Vormittage, jeweils donnerstags, 9:30 – 11:00 Uhr

Gebühr 61,60 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Chinesisch

7580

Chinesisch für Anfänger/innen, Niveau A2 - Onlinekurs

Dieser Online-Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die die chinesische Sprache und Kultur näher kennen lernen möchten. In diesem Folgekurs, der als Minigruppe geplant ist,

sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen. Ab 5 Teilnehmenden reduziert sich die Kursgebühr.

Bitte mitbringen: Lóng neu A1-A2
Klett Verlag
ISBN 978-3-12-528969-7

Leitung Xiaojia Frase
Termin Beginn ist am Dienstag, 02.09.2025, 10 Abende, jeweils dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 170,00 €
Ort Virtuell. Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1, Zoom2

Deutsch als Fremdsprache

A1 Niveau

Unser einzigartiges Kurskonzept Deutsch als Fremdsprache begleitet Sie ganz gezielt vom absoluten Anfang bis zum Fortgeschrittenen-Niveau in nur 4 Semestern. Unser Prinzip: „Ein Semester - ein Sprachniveau“ fördert Ihre Sprachkenntnisse systematisch. Langfristig gedacht: Lernziele erreichbar machen! Alle Kurse können sowohl vor Ort als auch online besucht werden.

7711

Deutsch A1.1

A1.1: Kurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Der Deutschkurs für Anfänger/innen bietet eine solide Grundlage für den Einstieg in die deutsche Sprache. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Auf den Kurs A1.1 folgt die Fortsetzung A1.2. So besteht die Möglichkeit, bereits in einem Semester das Sprachniveau A1 zu erreichen und in dem Folgesemester das Lernen fortzusetzen. Das Lehrbuch für diesen Kurs ist „Momente A1.1“.
Türkisch: Ön bilgisi olmayan yeni baslayanlar için kurs haftada iki kez yapılır. A1.1 kursu tamamlandıktan sonra A1.2 kursu yıl sonuna kadar devam eder.
Polnisch: Kurs dla początkujących, odbywający się dwa razy w tygodniu. Po zakończeniu kursu A1.1 planowany jest bezpośrednio kurs A1.2 trwający do końca semestru.
Englisch: Course for beginners without previous knowledge. The course takes place twice a week. After completing course A1.1, course A1.2 continues until

the end of the half year.

Bitte mitbringen: „Momente A1.1“
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-001791-1

Leitung Fjona Ymeri
Termin Beginn ist am Mi., 20.08.2025, 15 Termine, jeweils montags und mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr 145,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Bitte mitbringen: Kursbuch „Momente A1.2“
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-201791-9

7712

Deutsch A1.2

Kurs für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs baut auf den grundlegenden Sprachstrukturen und Vokabeln des A1.1-Kurses auf und ermöglicht den Teilnehmenden, ihre Kenntnisse weiter zu vertiefen und auszubauen. Durch abwechslungsreiche Übungen, Dialoge und praktische Anwendungen werden die Teilnehmenden befähigt, einfache Alltagssituationen auf Deutsch zu bewältigen, ihren Wortschatz zu erweitern und ihre kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt und setzt den Kurs A1.1 fort. Für Quereinsteiger/innen ist ein Einstufungstest über die Internetseite der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. erforderlich. Das Lehrbuch für den Kurs ist „Momente A1.2“ vom Hueber Verlag.

Leitung Fjona Ymeri
Termin Beginn ist am Mo., 27.10.2025, 16 Termine, montags und mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr 145,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7713

Deutsch A1.2

Kurs für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs baut auf den grundlegenden Sprachstrukturen und Vokabeln des A1.1-Kurses auf und ermöglicht den Teilnehmenden, ihre Kenntnisse weiter zu vertiefen und auszubauen.



Durch abwechslungsreiche Übungen, Dialoge und praktische Anwendungen werden die Teilnehmenden befähigt, einfache Alltagssituationen auf Deutsch zu bewältigen, ihren Wortschatz zu erweitern und ihre kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt und setzt den Kurs A1.1 fort. Für Quereinsteiger/innen ist ein Einstufungstest über die Internetseite der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. erforderlich. Das Lehrbuch für den Kurs ist „Momente A1.2“ vom Hueber Verlag.

Leitung Emine Aktas

Termin Beginn ist am Di., 19.08.2025, 16 Termine, montags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr 145,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7714

Deutsch A1.1



A1.1: Kurs für Anfänger/innen ohne Sprachkenntnisse. Der Deutschkurs für Anfänger/innen bietet eine solide Grundlage für den Einstieg in die deutsche Sprache. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Nach dem Kurs A1.1 folgt die Fortsetzung des Kurses A1.2. So besteht die Möglichkeit, bereits in einem Semester das Sprachniveau A1 zu erreichen und in dem Folgesemester das Lernen fortzusetzen. Das Lehrbuch für diesen Kurs ist „Momente A1.1“

Türkisch: Ön bilgisi olmayan yeni başlayanlar için kurs haftada iki kez yapılır. A1.1 kursu tamamladıktan sonra A1.2 kursu yıl sonuna kadar devam eder.

Polnisch: Kurs dla początkujących. Kurs odbywa się dwa razy w tygodniu. Po zakończeniu kursu A1.1 planowany jest bezpośrednio kurs A1.2.

Englisch: Course for beginners without previous knowledge. The course takes place twice a week. After completing course A1.1, course A1.2 continues until the end of the year.

Bitte mitbringen: „Momente A1.1“

Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-001791-1

Leitung Emine Aktas

Termin Beginn ist am Mo., 27.10.2025, 16 Termine, jeweils montags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr 145,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

A2 Niveau

7721

Deutsch A2.1



Der Kurs ist perfekt für Teilnehmende, die bereits mit dem Erlernen der deutschen Sprache begonnen haben. Es handelt sich um die Fortsetzung des Kurses A1.2. Ein Quereinstieg ist nach Feststellung des Sprachniveaus durch den Einstufungstest auf unserer Internetseite ebenfalls möglich. Für eine Beratung stehen wir Ihnen telefonisch und per E-Mail zur Verfügung. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt und wird nach den Herbstferien fortgesetzt. So besteht die Möglichkeit, innerhalb eines Semesters das Sprachniveau A2 zu erreichen. Das Kursbuch ist „Momente A2.1“

Bitte mitbringen: Kursbuch „Momente A 2.1“

Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-001792-8

Leitung Arbesa Ukshini

Termin Beginn ist am Mi., 20.08.2025, 15 Abende, jeweils montags und mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr 145,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7722

Deutsch A2.2



Der Kurs baut auf den grundlegenden Sprachstrukturen und dem Wortschatz des A2.1-Kurses auf und erweitert sie bis zum Erlangen des Niveaus A2. Durch abwechslungsreiche Übungen, Dialoge

und praktische Anwendungen werden die Teilnehmenden dazu befähigt, komplexere Alltagssituationen auf Deutsch zu meistern, ihren Wortschatz zu erweitern und ihre kommunikativen Fähigkeiten auf diesem Niveau zu verbessern. Für Quereinsteiger/innen ist das Vorzeigen des Ergebnisses vom Einstufungstest erforderlich. Für eine Beratung stehen wir telefonisch und per E-Mail zur Verfügung. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Das Buch für den Kurs ist „Momente A2.2“ vom Hueber Verlag.

Bitte mitbringen: Kursbuch „Momente A2.2“

Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-201792-6

Leitung Arbesa Ukshini

Termin Beginn ist am Mo., 27.10.2025, 16 Abende, jeweils montags und mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr 145,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7723



Deutsch A2.1



Der Kurs ist perfekt für Teilnehmende, die bereits mit dem Erlernen der deutschen Sprache begonnen haben. Es handelt sich um die Fortsetzung des Kurses A1.2. Ein Quereinstieg ist nach Feststellung des Sprachniveaus durch den Einstufungstest auf unserer Internetseite ebenfalls möglich. Für eine Beratung stehen wir Ihnen telefonisch und per E-Mail zur Verfügung. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Das Kursbuch ist „Momente A2.1“

Bitte mitbringen: Kursbuch „Momente A 2.1“

Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-001792-8

Leitung Fjona Ymeri

Termin Beginn ist am Di., 28.10.2025, 16 Abende, jeweils dienstags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr 145,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

Weiter mit Bildung!

Haben Sie Interesse Ihre Fachkenntnisse weiter zu vermitteln?

Wir suchen immer neue Sprachdozenten. Schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an bewerbung@kvhs-vechta.de.



7725

Deutsch A2.2

Der Kurs baut auf den grundlegenden Sprachstrukturen und dem Wortschatz des A2.1-Kurses auf und erweitert sie bis zum Erlangen des Niveaus A2. Durch abwechslungsreiche Übungen, Dialoge und praktische Anwendungen werden die Teilnehmenden dazu befähigt, komplexere Alltagssituationen auf Deutsch zu meistern, ihren Wortschatz zu erweitern und ihre kommunikativen Fähigkeiten auf diesem Niveau zu verbessern. Für Quereinsteiger/innen ist das Vorzeigen des Ergebnisses vom Einstufungstest erforderlich. Für eine Beratung stehen wir telefonisch und per E-Mail zur Verfügung. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Das Buch für den Kurs ist „Momente A2.2“ vom Hueber Verlag.

Bitte mitbringen: Kursbuch „Momente A2.2“
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-201792-6

Leitung N.N.
Termin Beginn ist am Di., 19.08.2025, 16 Abende, jeweils dienstags und donnerstags, 16:00 - 19:30 Uhr
Gebühr 145,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

B1 Niveau

7731

Deutsch B1.1

Dies ist der Fortsetzungskurs für die Teilnehmenden aus dem Kurs A2.2. Er baut auf den bereits erworbenen Sprachstrukturen und Vokabeln auf und fördert die Weiterentwicklung der sprachlichen Fähigkeiten. Auch fortgeschrittene Quereinsteiger/innen sind in diesem Kurs herzlich willkommen - wir bitten jedoch darum, vorher einen Einstufungstest auf unserer Internetseite zu machen. Der Kurs findet zweimal in der Woche statt. Der Kurs wird nach den Herbstferien fortgesetzt. So entsteht die Möglichkeit innerhalb eines Semesters das Sprachniveau B1 zu erlangen. Das Kursbuch ist „Momente B1.1“

Bitte mitbringen: „Momente B1.1“
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-001793-5

Leitung Fjona Ymeri
Termin Beginn ist am Di., 19.08.2025, 16 Termine, dienstags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr 145,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7732

Deutsch B1.2

Der Kurs B1.2 baut auf dem Vorgängerkurs B1.1 auf und richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Deutschkenntnissen auf dem Niveau B1. Durch vielfältige Übungen, Dialoge und praktische Anwendungen werden die Teilnehmenden befähigt, komplexere Alltagssituationen auf Deutsch zu meistern, ihren Wortschatz zu erweitern und ihre kommunikativen Fähigkeiten auf einem höheren Niveau zu festigen. Auch fortgeschrittene Quereinsteiger/innen sind in diesem Kurs herzlich willkommen - wir bitten jedoch darum, vorher einen Einstufungstest auf unserer Internetseite zu machen. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Das Kursbuch ist „Momente B1.2“.

Bitte mitbringen: „Momente B1.2“
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-201793-3

Leitung Arbesa Ukshini
Termin Beginn ist am Di., 28.10.2025, 16 Termine, dienstags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr 145,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1

7733

Deutsch B1.1

Dies ist der Fortsetzungskurs für die Teilnehmenden aus dem Kurs A2.2. Er baut auf den bereits erworbenen Sprachstrukturen und Vokabeln auf und fördert die Weiterentwicklung der sprachlichen Fähigkeiten. Auch fortgeschrittene Quereinsteiger/innen sind in diesem Kurs herzlich willkommen - wir bitten jedoch darum, vorher einen Einstufungstest auf unserer Internetseite zu machen. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Das Kursbuch ist „Momente B1.1“.

Bitte mitbringen: „Momente B1.1“
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-001793-5

Leitung Anna Hellbernd
Termin Beginn ist am Di., 28.10.2025, 16 Termine, jeweils dienstags und donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr 145,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 1



7734



Deutsch B1.2



Der Kurs B1.2 baut auf dem Vorgängerkurs B1.1 auf und richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Deutschkenntnissen auf dem Niveau B1. Durch vielfältige Übungen, Dialoge und praktische Anwendungen werden die Teilnehmenden befähigt, komplexere Alltagssituationen auf Deutsch zu meistern, ihren Wortschatz zu erweitern und ihre kommunikativen Fähigkeiten auf einem höheren Niveau zu festigen. Auch fortgeschrittene Quereinsteiger/innen sind in diesem Kurs herzlich willkommen - wir bitten jedoch darum, vorher einen Einstufungstest auf unserer Internetseite zu machen. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Das Kursbuch ist „Momente B1.2“.

Bitte mitbringen: „Momente B1.2“
Hueber Verlag
ISBN 978-3-19-201793-3

Leitung Anna Hellbernd

Termin Beginn ist am Di., 19.08.2025,
16 Termine, dienstags und donnerstags,
18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr 145,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



AlexAnten / Shutterstock.com

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

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 Berufsankennung 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 DTZA2 abgeschlossen haben;
- **Ziel B2** – für alle, die ein Zertifikat DTZ auf dem Niveau B1 erreicht haben

Alle Kurse werden mit einer Sprachprüfung Deutschtest 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 „Deutschtest 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
- Aufenthaltstitel
- 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!



B2 Niveau



7741



Deutsch B2.1



Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die ihr Wissen in den Bereichen Grammatik, Kommunikation, Leseverstehen und Hörverstehen vertiefen möchten. In der offenen Unterrichtsform werden die wichtigsten Aspekte des B2-Niveaus sachlich und kompetent vermittelt. Es herrscht eine offene Atmosphäre mit viel Raum für Fragen und Kommunikation. Auch fortgeschrittene Quereinsteiger/innen sind in diesem Kurs herzlich willkommen - wir bitten jedoch darum, vorab einen Einstufungstest auf unserer Internetseite zu machen. Der Unterricht findet zweimal pro Woche statt. Das Kursbuch ist „Weitblick B2.1“.

Bitte mitbringen:

Einfach weiter! Deutsch B2
telc Verlag
ISBN 978-3-946447-33-7

Leitung Arbesa Ukshini

Termin Beginn ist am Di., 19.08.2025,
16 Abende, jeweils dienstags
und donnerstags, 18:00 - 19:30
Uhr

Gebühr 145,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7742

Deutsch B2.2



Der Kurs B2.2 baut auf dem Vorgängerkurs B2.1 auf und richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Deutschkenntnissen auf dem Niveau B2. Er knüpft an bereits erworbene Sprachstrukturen und Vokabeln an und fördert die Weiterentwicklung der sprachlichen Kompetenzen auf fortgeschrittenem Niveau. Durch vielfältige Übungen, Diskussionen und praktische Anwendungen werden die Teilnehmenden befähigt, komplexe Themen zu verstehen, sich klar auszudrücken und fließend zu kommunizieren. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Auch Quereinsteiger/innen sind nach dem Einstufungstest herzlich willkommen. Das Kursbuch: Einfach weiter! Deutsch B2.

Bitte mitbringen: Einfach weiter!
Deutsch B2 Kurs- und Arbeitsbuch
telc; ISBN-13: 9783946447337



Prostock-studio / Shutterstock.com

Leitung N.N.

Termin Beginn ist am Di., 28.10.2025,
16 Abende, jeweils dienstags
und donnerstags, 18:00 - 19:30
Uhr

Gebühr 145,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7743

Deutsch B2.1



Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die ihr Wissen in den Bereichen Grammatik, Kommunikation, Leseverstehen und Hörverstehen vertiefen möchten. In der offenen Unterrichtsform werden die wichtigsten Aspekte des B2-Niveaus sachlich und kompetent vermittelt. Es herrscht eine offene Atmosphäre mit viel Raum für Fragen und Kommunikation. Auch fortgeschrittene Quereinsteiger/innen sind in diesem Kurs herzlich willkommen - wir bitten jedoch darum, vorab einen Einstufungstest auf unserer Internetseite zu machen. Der Unterricht findet zweimal pro Woche statt. Das Kursbuch ist „Weitblick B2.1“

Bitte mitbringen: Weitblick B2.1

Cornelsen Verlag
ISBN 978-3-06-120889-9

Leitung N.N.

Termin Beginn ist am Mo., 27.10.2025,
15 Abende, jeweils montags
und mittwochs, 18:00 - 19:30
Uhr

Gebühr 145,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7744



Deutsch B2.2



Der Kurs B2.2 baut auf dem Vorgängerkurs B2.1 auf und richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Deutschkenntnissen auf dem Niveau B2. Er knüpft an bereits erworbene Sprachstrukturen und Vokabeln an und fördert die Weiterentwicklung der sprachlichen Kompetenzen auf fortgeschrittenem Niveau. Durch vielfältige Übungen, Diskussionen und praktische Anwendungen werden die Teilnehmenden dazu befähigt, komplexe Themen zu verstehen, sich klar auszudrücken und fließend zu kommunizieren. Der Kurs findet zweimal pro Woche statt. Auch Quereinsteiger/innen sind nach dem Einstufungstest herzlich willkommen. Das Kursbuch: Einfach weiter! Deutsch B2.

Bitte mitbringen: Einfach weiter!

Deutsch B2, Kurs- und Arbeitsbuch
telc Verlag
ISBN 978-3-946447-33-7

Leitung Arbesa Ukshini

Termin Beginn ist am Mi., 20.08.2025,
15 Abende, jeweils montags
und mittwochs, 18:00 - 19:30
Uhr

Gebühr 145,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Prüfung A2-B1



An dieser neuen skalierten A2-B1 Telc-Prüfung können alle Interessierten teilnehmen, die über ausreichende Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 verfügen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen Teil:



- Leseverstehen
- Sprachbausteine Lesen und Schreiben
- Hören und Schreiben
- 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 21.07.2025!

Leitung N.N.

Termin Freitag, 22.08.2025,
9:00 – 16:30 Uhr

Gebühr 170,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7761P



Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2 - B1



Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 01.09.2025!

Leitung Frauke Schell, N.N., Agnes Reck

Termin Freitag, 10.10.2025,
9:00 – 16:30 Uhr

Gebühr 170,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

7762P



Zertifikat Deutsch / telc Deutsch A2 - B1



Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss 06.10.2025!

Leitung N.N.

Termin Freitag, 14.11.2025,
9:00 – 16:30 Uhr

Gebühr 170,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Anleitung zur Registrierung in der vhs.cloud

1. Gehen Sie auf www.vhs.cloud
2. Klicken Sie auf den Reiter „Für Kursteilnehmende“ und dann auf „Mitglied werden“.
3. Gehen Sie auf „Jetzt registrieren“ (orange hinterlegt).
4. Bitte geben Sie Ihre Daten ein.
5. Sie sind jetzt als Teilnehmer bei uns hinterlegt.
6. Schicken Sie Ihren Benutzernamen an m.jaeger@kvhs-vechta.de.
7. Sie werden von uns Ihrem Kurs hinzugefügt.
8. Sie erhalten eine Bestätigungsmail.



fizkes / Shutterstock.com

Besuchte 2019 den Kurs
„Selbstinstallation (DIY)
von Photovoltaik-Anlagen“

A full-page background image showing an astronaut in a white spacesuit floating in space. The astronaut is holding a large, rectangular solar panel. The Earth's horizon is visible in the background, and a bright light source, likely the sun, is shining from the right, creating a lens flare effect. The overall scene is set against the dark backdrop of space with some stars visible.

**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.: 0 44 41/93 778 -23
c.tapphorn@kvhs-vechta.de

Kunsth Handwerk	98
Textiles Gestalten	98
Musik	99
Fotografie	100



Kunsthandwerk

HIGHLIGHT

8001

Figuren-Workshop: Gute-Laune-Figur

Tauche ein in die kreative Welt des Figurendesigns und lass deiner Fantasie freien Lauf! In diesem Workshop lernst du, kleine, puffige Figuren aus Draht, Klebeband, Seidenpapier, Acrylfarbe und Wolle zu gestalten.

Egal, ob du fliegende Engelchen, eine elegante Ballerina auf einem Holzklotz, einen fröhlichen Mann oder eine Frau auf einer Blechdose oder eine Badenixe kreieren möchtest, hier ist für jeden etwas dabei!

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, deine kreativen Fähigkeiten zu entfalten. Die selbstgemachten Figuren eignen sich hervorragend als dekorative Elemente für dein Zuhause oder als liebevolle Geschenk für Freunde und Familie.

Bitte mitbringen: Einen Korb zum Transport.

Leitung Judite Weitekamp
Termin Samstag, 11.10.2025,
11:00 – 16:15 Uhr

Gebühr 35,00 €, zzgl. 25 € Materialkosten

Ort Visbek, „Haus der Familie“,
Am Klosterplatz 17



pfluegler-photo / Shutterstock.com

8002

Acryl-Pouring: Flow und Farbe

Tauche ein in die farbenfrohe Welt des Acryl-Pourings! Lerne verschiedene Techniken kennen, lasse die Farben fließen und kreierte dein eigenes abstraktes Kunstwerk. In entspannter Atmosphäre kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und neue Inspirationen entdecken. Perfekt, um abzuschalten, Spaß zu haben und einzigartige Werke zu erschaffen!

Leitung Florinda und Fjolla Mucaj

Termin Freitag, 17.10.2025,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 25,00 €, zzgl. 15 € für Material,
Schutzkleidung, Snacks und
Getränke

Ort F & F Artstudio, Münsterstr. 39,
49377 Vechta

8003

Texture Art

Gestalte moderne 3D-Bilder im angesagten Texture Art Stil! Mit Strukturpasten und Spachteltechniken erschaffst du einzigartige Kunstwerke voller Tiefe und Charakter. Lass dich inspirieren und kreierte dein eigenes Trend-Piece für dein Zuhause!

Leitung Florinda und Fjolla Mucaj

Termin Freitag, 21.11.2025,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 25,00 €, zzgl. 15 € für Material,
Schutzkleidung, Snacks und
Getränke

Ort F & F Artstudio, Münsterstr. 39,
49377 Vechta

Textiles Gestalten

Nähkurse am Vormittag

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine,
Nähutensilien und Stoffe

8200

Nähkurs am Vormittag

Sie sind motiviert und möchten nähen, wissen jedoch nicht, wie Sie Ihre Nähmaschine am besten zum Einsatz bringen. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang



New Africa / Shutterstock.com

mit der Maschine und alles das, was noch dazugehört. Genäht werden können: Kissenbezüge, Tischläufer, leichte Änderungsarbeiten, Teile nach Schnittmuster und vieles mehr.

Leitung Maria Eilermann

Termin Beginn ist am Montag,
25.08.2025, 7 Vormittage,
jeweils montags,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 84,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

8201

Nähkurs am Vormittag

Leitung Maria Eilermann

Termin Beginn ist am Montag,
27.10.2025, 8 Vormittage,
jeweils montags,
9:00 – 11:15 Uhr

Gebühr 96,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 3

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



Nähkurse am Abend

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, Nähutensilien und Stoffe

8202

Nähkurs am Abend

Leitung Lore Stukenborg

Termin Beginn ist am Mittwoch, 03.09.2025, 6 Abende, jeweils mittwochs, 18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

8203

Nähkurs am Abend

Leitung Stefanie Bohne

Termin Beginn ist am Donnerstag, 28.08.2025, 5 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 60,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

8204

Nähkurs am Abend

Leitung Stefanie Bohne

Termin Beginn ist am Donnerstag, 30.10.2025, 7 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 84,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

Musik

Spaß an der Gitarre

8300

Grundkurs: Spaß an der Gitarre

Gitarre spielerisch leicht in der Gruppe erlernen

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.

Leitung Erich Radke

Termin Beginn ist am Dienstag, 26.08.2025, 7 Abende, jeweils dienstags, 19:45 – 20:45 Uhr

Gebühr 87,50 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

Bitte mitbringen: (Konzert-) Gitarre, Beinstütze und Notenständer.

8301

Aufbaukurs: Gitarre

Gitarre spielerisch und fortgeschritten in der Gruppe weiterentwickeln

Wer das Gitarrenspiel für sich oder aus beruflichen Gründen im fortgeschrittenen Stadium weiterentwickeln möchte, ist in diesem Aufbaukurs genau richtig. Hier erlernen Sie Lieder und Leadsheets mit aufwendigen Schlag- und Zupfmustern zu begleiten. Spielerisch und leicht entwickeln Sie hier in der Gruppe das Akkord- und Melodiespiel anhand ausgewählter Songs aus den Bereichen Rock, Pop, Folklore weiter. Voraussetzungen: Gewisse Grundkenntnisse über Handhabung von Leadsheets.

Leitung Erich Radke

Termin Beginn ist am Dienstag, 26.08.2025, 7 Abende, jeweils dienstags, 20:45 – 21:45 Uhr

Gebühr 87,50 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

8301A

Aufbaukurs: Gitarre

Gitarre spielerisch und fortgeschritten in der Gruppe weiterentwickeln

Wer das Gitarrenspiel für sich oder aus beruflichen Gründen im fortgeschrittenen Stadium weiterentwickeln möchte, ist in diesem Aufbaukurs genau richtig. Hier erlernen Sie Lieder und Leadsheets mit aufwendigen Schlag- und Zupfmustern zu begleiten. Spielerisch und leicht entwickeln Sie hier in der Gruppe das Akkord- und Melodiespiel anhand ausgewählter Songs aus den Bereichen Rock, Pop, Folklore weiter. Voraussetzungen: Gewisse Grundkenntnisse über Handhabung von Leadsheets.

Leitung Erich Radke

Termin Beginn ist am Dienstag, 28.10.2025, 7 Abende, jeweils dienstags, 20:45 – 21:45 Uhr

Gebühr 87,50 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3



Golubovy / Shutterstock.com



Fotografie

Fotografie

Bitte mitbringen: Smartphone (egal, ob iPhone, Samsung, Xiaomi oder Google etc.) mit vollem Akku und Speicherplatz für Fotos.

8304

Smartphone Fotografie: Coole Bilder mit dem Handy machen

Fotografieren mit dem Handy ist so viel mehr als nur hinhalten, draufdrücken und fertig! Vergessen Sie ab sofort die nichtssagende „Bilderflut“, denn in ihrem Smartphone steckt eine Kamera / App, die nur darauf wartet, zielgerichtet eingesetzt zu werden für Porträts, Makros, Fotos mit Tiefe oder Panoramaaufnahmen. Mit dem Fotowissen aus diesem Kurs und das Knowhow für „bewusstes Sehen“, optimale Motivansprache und

Bildgestaltung können Sie Ihren Urlaub, Familie oder Berufliches in gelungenen Bildern festhalten!

Am 1. Abend (Wochentag) setzen wir uns mit der Fototechnik in Smartphones (Kamera-App und diverse Modi), den fotografischen Grundlagen und der Bildgestaltung auseinander.

Am 2. Tag (Wochenende) geht's in kleiner Gruppe auf Fototour. In unserem „Einsteiger“ Smartphone-Fotokurs lernen Sie typische Anfängerfehler zu vermeiden. Gemeinsam und unter Anleitung setzen wir unterschiedlichste Motive und fotografische Herausforderungen um. Dazu gehört: Lichtverhältnisse und Stimmungen optimal nutzen, Schärfe richtig setzen, Belichtung und Farbgestaltung anpassen. Tipps für hilfreiches Zubehör runden den praxisnahen Kurs ab.

Bitte beachten: Es handelt sich um Kurse, die an zwei verschiedenen Wochentagen in Theorie und Praxis durchgeführt werden und zu jeweils unterschiedlichen Zeiten beginnen / enden.

Leitung Gundolf Renze
Termin Montag, 22.09.2025,
18:30 – 21:00 Uhr
Donnerstag, 25.09.2025,
14:30 – 17:45 Uhr

Gebühr 63,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

8305

Smartphone Fotografie: Coole Bilder mit dem Handy machen

Leitung Gundolf Renze
Termin Dienstag, 04.11.2025,
18:30 – 21:00 Uhr
Freitag, 07.11.2025,
14:30 – 17:45 Uhr

Gebühr 63,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

8306

Smartphone Fotografie (in Visbek): Coole Bilder mit dem Handy machen

Leitung Gundolf Renze
Termin Donnerstag, 09.10.2025,
18:30 – 21:00 Uhr
Freitag, 10.10.2025,
14:30 – 17:45 Uhr

Gebühr 63,00 €
Ort Visbek, „Haus der Familie“,
Am Klosterplatz 17

8307



Fotografieren mit Spiegelreflex- / Systemkamera Anfänger Fotokurs – Theorie und Praxis

Sind Sie mit Ihren Fotos oft unzufrieden? Möchten Sie sich vom „Automatik-Modus“ Ihrer Kamera lösen, fühlen sich aber überfordert mit der Fülle an Drehrädern und Einstellknöpfen? Das „Foto-Einmal-eins“ von Blende, Verschlusszeit und ISO würden Sie gerne beherrschen? Dann ist dieser Fotokurs genau richtig für Sie! Am 1. Abend (Wochentag) setzen wir uns mit derameratechnik, den fotografischen Grundlagen und der Bildgestaltung auseinander.

maxbelchenko / Shutterstock.com





Am 2. Tag (Wochenende) geht's in kleiner Gruppe auf Fototour. Gemeinsam und unter Anleitung setzen wir unterschiedlichste Motive und fotografische Herausforderungen um: Portraits ansprechend gestalten, schnelle Bewegungen erfassen, mit Schärfe und Hintergrundunschärfe spielen. Dabei verlassen wir den „Automatik-Modus“ und nutzen gezielt den kreativen Spielraum der Kamera. Tipps und Anregungen für Kamera-kauf, Objektivauswahl und Zubehör runden den praxisnahen Kurs ab.

Diese Veranstaltung ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse bzw. „digitale Neueinsteiger“ - mit jeder Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera - geeignet!

Bitte mitbringen: Kamera mit vollem Akku und leerer Speicherkarte, ggfs. auch Zubehör.

Leitung Gundolf Renze

Termin Mittwoch, 08.10.2025,
18:30 – 21:00 Uhr
Samstag, 11.10.2025,
10:30 – 14:30 Uhr

Gebühr 72,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



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

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

Franz ROHE
seit 1930 GmbH & Co. KG



Wir zimmern
mit Hand und Verstand

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.: 0 44 41 / 99 - 2804

m.abeling-stegkaemper@kvhs-vechta.de



Nicole Mucker

Tel.: 0 44 41 / 99 - 2803

n.mucker@kvhs-vechta.de

Patientenforen	104
Gesunde Ernährung	108
Bewegung / Entspannung	109
Aqua Fitness	114
10er-Karte	115
Reha-Sport / Funktionstraining	118



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/ Vorsorgevollmachten

Früh an später denken - das Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung geht jeden etwas an. Auch in jungen Jahren ist es wichtig sich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Vorsorge zu treffen bedeutet das Selbstbestimmungsrecht zu wahren. Im Falle einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung können persönliche Angelegenheiten möglicherweise nicht selbstständig geregelt werden. In Folge dessen kann vom Amtsgericht ein gesetzlicher Betreuer bestellt werden. Dieser soll Sie unterstützen und ggf. an Ihrer Stelle und in Ihrem Sinne Entscheidungen treffen. Durch eine Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht können Sie jedoch bereits Vorkehrungen für das Eintreten einer Hilfebedürftigkeit treffen. So können Handlungsanweisungen für Pflegepersonal und Ärzte festgelegt, vertraute Personen eingebunden und Ihre Wünsche besser berücksichtigt werden.

Das Seminar führt Sie durch die Themengebiete der Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Hierbei werden die Themen inhaltlich nähergebracht und Unterschiede erklärt. In entspannter Atmosphäre kann ein Austausch erfolgen und auf mögliche Fragen eingegangen werden.



New Africa / Shutterstock.com

9001

Patientenverfügung / Vorsorgevollmachten

Leitung Nicole Russmann
Termin Mittwoch, 17.09.2025,
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 Lohne, Kreisvolkshochschule,
Lindenstraße 49

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9003



Patientenverfügung/ Vorsorgevollmachten

Leitung Erika Rüwe
Termin Mittwoch, 12.11.2025,
18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr Dieser Vortrag ist kostenlos.
Ort Vechta. Niels-Stensen-Haus,
Bürgerm.-Möller-Platz 1,

9002



Patientenverfügung / Vorsorgevollmachten

Leitung Nicole Russmann
Termin Mittwoch, 29.10.2025,
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!

9004

Patientenverfügung / Vorsorgevollmachten

Leitung Nicole Russmann
Termin Mittwoch, 26.11.2025,
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 Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6



...und viele weitere Top-Acts!

Beats für deinen Sommer.



Erlebe deinen Lieblingsact hautnah und gewinne Tickets für ein Konzert deiner Wahl!

QR-Code scannen & Tickets gewinnen





Vorträge / Angebote in Zusammenarbeit mit dem **St. Marienhospital Vechta**



Peakstock / Shutterstock.com

9006

Hören statt Taubheit – Wie funktioniert ein Cochlea – Implantat?

Millionen von Menschen in aller Welt leiden an einem Hörverlust, der sich auf unterschiedlichste Weise auswirkt und verschiedenste Ursachen hat. Der Alltag der Patienten ist dadurch sehr eingeschränkt: Unterhaltungen, Fernsehen oder Kinobesuche können zur anstrengenden Aufgabe werden oder sind gar nicht mehr möglich. Ein Hörverlust hat verschiedene Schweregrade, von ganz geringen Einschränkungen bis hin zur Taubheit. Mit Hörimplantaten ist die Behandlung von Hörverlusten möglich, selbst wenn starke Hörgeräte nicht mehr helfen. Sie übernehmen einen Teil des natürlichen Hörvorgangs und bieten sehr viele Vorteile. In dieser Vortragsveranstaltung wird der Referent unter anderem folgende Fragen klären: Wie funktioniert das Cochlea-Implantat? Für wen ist es geeignet? Wie ist der Ablauf der Versorgung mit einem Cochlea-Implantat und wie gestaltet es sich in der Berufstätigkeit? Im Anschluss an den Vortrag besteht reichlich Zeit, Fragen an den Chefarzt zu stellen.

Leitung Dr. med. Knut Frese
Termin Dienstag, 28.10.2025,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgermeister-Möller-Platz 1,
49377 Vechta

HIGHLIGHT

9007

„Gesunde Gefäße – gesundes Herz. Den Herzinfarkt vermeiden“

Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung

Unter dem Motto „Gesunde Gefäße - gesundes HERZ. Den Herzinfarkt vermeiden.“ sind die Koronare Herzkrankheit (KHK) und der Herzinfarkt im Mittelpunkt der diesjährigen Herzwochen im November. Daher bieten die Herzwochen eine optimale Gelegenheit, über diese Erkrankung zu informieren und darüber, wie sie frühzeitig erkannt und effektiv behandelt werden können.

Leitung Dr. med. Achim Gutersohn

Termin Montag, 10.11.2025,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Rathaus, Burgstraße 6

Im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung



**Gesunde Gefäße –
gesundes HERZ**
Den Herzinfarkt vermeiden

Deutsche
Herzstiftung



9008

Arthrose großer Gelenke

Arthrose (Gelenkverschleiß) kann viele Ursachen haben. Zu den größten Risikofaktoren zählen langjährige Fehl- und Überbelastungen sowie erbliche Faktoren oder Verletzungen. Typische Anzeichen sind Schmerzen in den Gelenken sowie Bewegungseinschränkungen, die gewohnte Alltagsabläufe erschweren und so mit einer erheblichen Minderung der Lebensqualität einhergehen. Aufgrund der zahlreichen Betroffenen wird die sogenannte Arthrose als Volkskrankheit bezeichnet. In dieser Vortragsveranstaltung wird der Referent die Zuhörer darüber informieren, welche Möglichkeiten der Behandlung bestehen, in welchem Fall eine Prothese notwendig ist oder ob eine nicht-operative Behandlungsform sinnvoll ist. Der Spezialist wird die Thematik umfassend und allgemeinverständlich darstellen und gerne die Fragen der Teilnehmer beantworten.

Leitung Hartmut Stunkat

Termin Dienstag, 23.09.2025,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.

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

9009

Schmerzen in der Schulter - Was kann man tun?

Die Schulter ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers. Aufgrund des komplexen Aufbaus ist es aber auch sehr anfällig für Schädigungen. Im Gegensatz zu den meisten anderen Gelenken wird die Stabilität hier nicht insbesondere durch die Knochen, sondern durch die Bänder und Muskeln gewährleistet. Verletzungen und andere Probleme der Schulter führen deshalb zu deutlich längeren Heilungs- und Rehabilitationszeiten als bei „normalen“ Gelenken.



Vorträge / Angebote in Zusammenarbeit mit dem **St. Marienhospital Vechta**

Schulterschmerzen machen sich häufig beim Anheben der Arme über die Schulterhöhe hinaus bemerkbar. Viele Patienten klagen über Schmerzen bei Druck auf der Schulter. Bei Sportlern kann es durch einseitige Überbelastung oder Verletzungen zu Einklemmungen und Instabilitäten kommen. Bei bestimmten Bewegungen und zusätzlicher Krafteinwirkung treten dann Schmerzen auf.

In dieser Vortragsveranstaltung erläutert die Referentin, wie Erkrankungen des Schultergelenkes entstehen und wie diese behandelt werden können. Die moderne Schulterchirurgie hat im letzten Jahrzehnt einen starken Wandel mit deutlich schonenderen operativen Verfahren erlebt. Außerdem wird erläutert, wie man Verletzungen vermeiden und das Schultergelenk trainieren kann. Im Anschluss an den Vortrag besteht reichlich Zeit, um Fragen zu stellen.

Leitung Dr. med. Jens Hilgenberg

Termin Dienstag, 04.11.2025,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgerm.-Möller-Platz 1

9010



Pflegeberatung - Möglichkeiten und Hilfen in der häuslichen Pflege

Alle Pflegebedürftigen in Deutschland sowie deren Angehörige und allgemein Ratsuchende haben einen gesetzlich geregelten Anspruch auf Pflegeberatung (§ 7a SGB XI). Die Pflegeberatung wird fortlaufend ausgeweitet, denn die Zahl pflegebedürftiger Personen steigt kontinuierlich an.

In Deutschland hat sich eine umfangreiche Versorgungslandschaft entwickelt, um dem damit verbundenen steigenden Bedarf an Pflege entsprechend zu begegnen. Diese ist allerdings sehr unübersichtlich. Für die meisten Betroffenen ist es daher schwierig, das passende Angebot auszuwählen. Um dennoch eine angemessene, auf die individuellen Bedürfnisse der Pflegebedürftigen abgestimmte Pflege sicherzustellen, haben alle pflegebedürftigen Personen einen gesetzlichen Anspruch auf eine individuelle Pflegeberatung.

- Was aber kann Pflegeberatung alles leisten?

- Welche Leistungen kommen in der häuslichen Umgebung zum Tragen?
- Welche Leistungen gehören zur Verwaltung und pflegerischen Versorgung?
- Wo findet Pflegeberatung statt?

Auf all diese Fragen wird die Referentin an diesem Abend eingehen.

Leitung Anne Abeling-Brinkmann

Termin Donnerstag, 06.11.2025,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr Die Teilnahme ist kostenlos.
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgerm.-Möller-Platz 1

9011



Grundlagen Demenz – Grundwissen für Interessierte

Demenz ist eine Erkrankung, die vor allem ältere Menschen betrifft und durch den Verlust geistiger Fähigkeiten gekennzeichnet ist, wobei Alzheimer die bekannteste Form ist. Ursachen sind Schädigungen im Gehirn, die Symptome wie Gedächtnisverlust, Verwirrtheit und Sprachprobleme verursachen. Eine frühe Diagnose hilft, die Lebensqualität zu erhalten. Obwohl es keine Heilung gibt, können Medikamente und Therapien die Symptome lindern. Der Umgang mit Betroffenen erfordert Geduld und Empathie. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Blick der regionalen Beratungs- und Unterstützungsangebote.

Ziel dieses Vortrags ist es, ein grundlegendes Verständnis für Demenz zu vermitteln, damit man im Alltag besser helfen, Missverständnisse vermeiden und Mitgefühl zeigen kann.

Leitung Gubine van Lier

Termin Mittwoch, 22.10.2025,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 8,00 €
Ort Vechta, Niels-Stensen-Haus,
Bürgerm.-Möller-Platz 1



Pixel-Shot / Shutterstock.com



9012



Demenz im Krankenhaus und dann noch ein Delir (akuter Verwirrtheitszustand)

Menschen mit Demenz und Delir im Krankenhaus stehen vor besonderen Herausforderungen, da ihre Bedürfnisse oft spezieller Betreuung bedürfen.

Demenz ist eine chronische Erkrankung, die das Gedächtnis und die geistigen Fähigkeiten im Laufe der Zeit beeinträchtigt, während Delir ein akuter Verwirrtheitszustand ist, der plötzlich auftreten kann und durch körperliche Erkrankungen, Medikamente oder Umgebungswechsel ausgelöst wird. Die Symptome können ähnlich sein, aber die Ursachen und die Dauer unterscheiden sich.

Im Krankenhaus können diese Zustände die Behandlung erschweren, weil die Betroffenen sich oft schwer orientieren können und sich ängstlich oder verwirrt fühlen. Deshalb ist eine spezielle Betreuung notwendig, um Verwirrtheit zu reduzieren, Ängste zu nehmen und die Lebensqualität zu verbessern.

Pflegekräfte, Angehörige und das medizinische Personal können gemeinsam Strategien entwickeln, um den Aufenthalt so angenehm und sicher wie möglich zu gestalten. Das umfasst zum Beispiel eine ruhige Umgebung, klare Kommunikation und Unterstützung bei Orientierung und Aktivitäten.

Leitung Gubine van Lier
Termin Mittwoch, 19.11.2025,
18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr 8,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

Handreflexzonen- massage erlernen



Genauso wie an den Füßen finden sich auch an den Händen Reflexzonen, die man für sich selbst sehr einfach und effektiv nutzen kann.

In diesem Kurs wird es darum gehen, wo wir welche Reflexzonen finden und wie und wozu wir sie anwenden können. Bringen Sie gern ein Handtuch, ggf eine Creme oder ein Puder mit.

Weiter mit Bildung!

9013



Handreflexzonenmassage erlernen

Leitung Ingrid vom Felde
Termin Mittwoch, 08.10.2025,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 11,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1

9014

Handreflexzonenmassage erlernen

Leitung Ingrid vom Felde
Termin Mittwoch, 12.11.2025,
19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr 11,00 €
Ort Visbek, Haus der Bildung und
Familie, Bremer Tor 6

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung heißt vor allem, alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in einem ausgewogenen und individuell angepassten Verhältnis zu sich zu nehmen. Es werden Ihnen verschiedene Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich eine gesunde Ernährung in den Alltag integrieren lässt.

Gesunde Rezepte werden vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Zudem wird auf verschiedene Krankheitsbilder eingegangen, so dass auch bei Unverträglichkeiten oder Allergien eine ausgewogene und geschmackvolle Ernährung umgesetzt werden kann.

9100

Beratung für ernährungsspezifische Probleme

Die Ernährung eines jeden Menschen muss auf seine persönliche Lebenssituation abgestimmt sein.

Die Diätassistentin und Ernährungsberaterin/VFED Andrea Heuermann gibt in einer Einzelberatung Tipps zu ernährungsspezifischen Problemen. Sie beantwortet persönliche Ernährungsfragen, informiert über eine gesunde Ernährung und hilft, die Ernährungsempfehlungen Ihres Arztes in die Tat umzusetzen. Themen können sein:

- Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit
- Ernährung für übergewichtige Kinder und Erwachsene
- Gesunde Ernährung im Alter
- Diagnosebezogene Ernährungsberatung, z.B. bei Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, Diabetes mellitus, Rheuma, erhöhte Blutfette etc.

Leitung Andrea Heuermann
Termin Termin nach Absprache unter
Tel. 04441/992800

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse ist möglich.



Andrea Heuermann,
Ernährungs-
beraterin

Basenfasten für Gesunde

Basenfasten ist eine sanfte und effektive Möglichkeit um den Körper zu entlasten, die Ernährung umzustellen und wieder bewusst zu essen.

Bei der basischen Kur fasten wir auf säurehaltige Lebensmittel und ernähren uns in diesem Fastenzeitraum von Obst, Gemüse, Nüsse, Sprossen und reichlich Flüssigkeit.

Wir treffen uns an 5 Abenden jeweils um 19 Uhr, Dauer ca. je 1,5 Std.

Es gibt Rezepte, viele Informationen und reichlich Spaß.

Basenfasten ist für Erwachsene jeden Alters, die Spaß haben an gesunder Ernährung und ihren Körper sanft entlasten möchten. Viele Teilnehmer berichten von Reduktion von Gewicht und Umfang



kei907 / Shutterstock.com



und nutzen diesen positiven Nebeneffekt um weiterhin sich gesund und bewusst zu ernähren.

Sollten sie unsicher sein, ob Basenfasten etwas für sie ist oder sie gesundheitliche Einschränkungen haben, klären sie bitte in einem Gespräch mit mir vorher ab ob der Kurs das Richtige für sie ist. Bitte unter: Info@kvhs-vechta.de

9101

Basenfasten für Gesunde

Leitung Daniela Busse

Termin Beginn ist am Dienstag, 07.10.2025, 5 Abende, jeweils dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 105,00 €

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



9102

Basenfasten für Gesunde

Leitung Daniela Busse

Termin Beginn ist am Dienstag, 28.10.2025, 5 Abende, jeweils dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 105,00 €

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

Entspannung / Bewegung

9200

Workshop: FITNESS SPECIAL

Sportwissenschaft im Kursraum
Erlebe zwei einzigartige Kursformate des IFHIAS Institutes.

Motivierend, effektiv und optimal umzusetzen.

Wissenschaft statt Märchen.

10.00 - 11.00 Uhr BOOSTAR®

Mitreißende Energie und beeindruckende Vitalität

Dieser holistische Cardio-Mix kombiniert einfache athletische Bewegungen äußerst kurzweilig zu einem Herzkreislauf-Booster mit rekordverdächtigem Kalorienumsatz!

Wir sprechen hier von einem All-in-One-Cardio-Workout

- hocheffektiv und dabei
- super kurzweilig

11.00 - 12.00 Uhr KORCE®

Kraftvoll und geschmeidig
Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung.

Zielgruppe: alle Fitnesslevel, Altersgruppe zwischen 20 und 60 Jahren

Ziel: Spürbare Körper- und Haltungsveränderung

Leitung Tina Weiland

Termin Sonntag, 24.08.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr 20,00 €

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

9201



KORCE® – Training für Kraft und Beweglichkeit!

KORCE-CORE-TRAINING

Mobility- und Stabilitätsübungen machen dich kraftvoll und geschmeidig!

Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durchs Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Ein athletisches Training bringt uns zudem ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle. Kräftigungsübungen

mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobilitäts- und Stabilitätsübungen kombiniert. Mit dem dynamischen Workout werden neue Ziele erreicht, wie z.B. eine spürbare Körper- und Haltungsveränderung.

KORCE ist ein sportwissenschaftlich fundiertes Training, das durch abwechslungsreiche Übungen bei mitreißender Musik motiviert und jede Menge Spaß macht.

Es besteht die Möglichkeit, jederzeit in den Kurs einzusteigen ohne Anmeldung. Ein einmaliges kostenloses Schnuppertraining ist möglich!

Die 10er Karte kostet 75,- Euro, ist für ein halbes Jahr gültig und ist vor Kursbeginn in der KVHS zu erwerben.

Der Kurs findet in der kleinen Sporthalle der Geschwister-Scholl-Schule statt.

Zielgruppe:

Für jeden, der schnelle Ergebnisse in den Bereichen Mobilität und Stabilität erreichen und seine Haltung verbessern möchte. Das Korce-Training ist für Anfänger genauso geeignet wie für Fortgeschrittene, denn jeder bestimmt sein eigenes Tempo.

Leitung Tina Weiland

Termin Beginn ist am Mittwoch, 13.08.2025, 19 Abende, jeweils mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 10er Karte 75,- €

Ort Vechta, Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12, kl. Turnhalle



HIGHLIGHT

9202

Balance finden: Resilienz stärken und mentale Überbelastung bewältigen

In diesem Workshop steht die Bewältigung von mentaler Überlastung im Fokus. Frauen im beruflichen und persönlichen Umfeld stehen oft vor vielfältigen Herausforderungen, die zu einer Überlastung führen können. Dieser Workshop bietet einen sicheren Raum für den Austausch von Erfahrungen und die gemeinsame Entwicklung von Bewältigungsstrategien. Durch gezielte Übungen und praxisnahen Tipps lernen die Teilnehmerinnen, ihre Resilienz zu stärken und einen gesunden Umgang mit Stress und Belastung zu finden. Am Ende des Workshops sind die Teilnehmerinnen besser

gerüstet, um ihre mentale Überlastung zu bewältigen und ein ausgewogenes und erfülltes Leben zu führen.

Zielgruppe: Frauen

Leitung Isabel Tepe
Termin Freitag, 07.11.2025,
9:00 – 16:00 Uhr

Gebühr 120,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



New Africa / Shutterstock.com

9203



Gelassenheit ist nur einen Samstag entfernt

- Die Kunst mit Stress gelassen umzugehen -
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, 27.09.2025,
10:00 – 14:00 Uhr
Gebühr 80,00 €
Ort Vechta, Kreisvolkshochschule,
Bahnhofstraße 1



COACHING - TRAINING - MODERATION

Wir bieten euch interaktive **Seminare, Trainings, Workshops** und **Vorträge** rund um Arbeitsthemen wie Führung, Motivation, Kommunikation, Resilienz und mehr. Außerdem unterstützen wir dich als **Coaches**, bei deinen beruflichen und privaten Entwicklungsthemen.

Melde dich gerne bei uns: info@arbeitserleben.de

Gruß Isi & Conny



Arbeitserleben GbR
Isabel Tepe & Dr. Cornelia Schmedes
Mühlenstraße 49, 49377 Vechta
04441-9951262 www.arbeitserleben.de





Hatha-Yoga für Jedermann

Mit Yoga ist uns ein Schlüssel in die Hand gegeben, unseren Körper gesund, widerstands- und leistungsfähig zu erhalten, indem wir konzentriert bestimmte Übungen durchführen, die für Menschen jeder Altersstufe gedacht sind, und von allen ausgeführt werden können. Yoga ist weder Gymnastik noch Akrobatik, sondern hilft uns durch altbewährte Übungen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, körperlicher Gesundheit und Vitalität zu kommen, um die täglichen An- und Überforderungen besser meistern zu können.

Ziel: Verbesserung der körperlichen Gesundheit und Beweglichkeit, die Reduktion von Stress und die Förderung der geistigen Klarheit und Konzentration (Entspannung)

9204

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck

Termin Beginn ist am Dienstag, 30.09.2025, 12 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 156,00 €

Ort Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta Seminarraum 22, EG - Bewegungsraum

9205

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck

Termin Beginn ist am Dienstag, 30.09.2025, 12 Abende, jeweils dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr

Gebühr 156,00 €

Ort Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3, 49377 Vechta Seminarraum 22, EG - Bewegungsraum

9206

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck

Termin Beginn ist am Donnerstag, 02.10.2025, 12 Abende, jeweils donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 156,00 €

Ort Steinfeld, Heilpädagogischer und Integrativer Kindergarten, Zur Schemder Bergmark 2

9207

Hatha-Yoga für Jedermann

Leitung Anni Averbeck

Termin Beginn ist am Donnerstag, 02.10.2025, 12 Abende, jeweils donnerstags, 19:45 – 21:15 Uhr

Gebühr 156,00 €

Ort Steinfeld, Heilpädagogischer und Integrativer Kindergarten, Zur Schemder Bergmark 2

9208

Yoga für Jedermann

Leitung Christa Richter

Termin Beginn ist am Dienstag, 02.09.2025, 10 Vormittage, jeweils dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr 130,00 €

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

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

9209

Yoga für Jedermann

Leitung Christa Richter

Termin Beginn ist am Dienstag, 02.09.2025, 10 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr 130,00 €

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

9210

Hatha-Yoga

Leitung Michael Zeits

Termin Beginn ist am Montag, 25.08.2025, 7 Abende, jeweils montags, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 91,00 €

Ort Vechta, St. Marienhospital Vechta, Säuglingszimmer, Marienstr. 6-8

9211

Hatha-Yoga

Leitung Michael Zeits

Termin Beginn ist am Montag, 27.10.2025, 7 Abende, jeweils montags, 19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr 91,00 €

Ort Vechta, St. Marienhospital Vechta, Säuglingszimmer, Marienstr. 6-8





HIGHLIGHT

Qigong

Qigong Übungen umfassen Körperhaltung, Bewegung, Methoden der geistigen Sammlung, Imagination und Innenschau. Die Übungen können unabhängig von Alter und weitgehend unabhängig vom Gesundheitszustand erlernt werden.

In den Ausdrucksformen des Taiji-Qigong, die Sie erlernen, sind die Prinzipien des Qigongs besonders leicht und klar erkennbar. Es handelt sich um eine ausgewogene Bewegungsabfolge von 15 fließend miteinander verbundenen Formen. Bilder aus der Natur, aus dem Tierreich und aus der Welt der Symbole unterstützen die Vorstellungskraft.

Dieser Kurs kann im Rahmen der Präventionsmaßnahmen, bei der Krankenkasse, eingereicht werden.

Ziel: Gesundheitsförderung, Entspannung, und Stressbewältigung

9212

Qigong

Leitung Annette Aschern

Termin Beginn ist am Freitag, 22.08.2025, 6 Vormittage, jeweils freitags, 9:00 – 10:30 Uhr

Gebühr 78,00 €

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

9213

Qigong

Leitung Annette Aschern

Termin Beginn ist am Freitag, 07.11.2025, 6 Vormittage, jeweils freitags, 9:00 – 10:30 Uhr

Gebühr 78,00 €

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



Robert Kneschke / Shutterstock.com

Pilates - Mittelstufe

Pilates - Workout für Körper und Geist
Das Pilates-Training ist ein sanftes und in sportphysiologischer und gesundheitlicher Hinsicht sehr wirkungsvolles Ganzkörpertraining, da es Körper und Geist gleichermaßen herausfordert. Es ist eine moderne Alternative zu traditionellen Gymnastikprogrammen, weil es vor allem die tiefliegende Muskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke unmittelbar umgibt, beansprucht.

Präzise ausgeführte Übungen mit geschmeidigen Bewegungen, sowie ein größtmögliches Maß an Entspannung und eine natürliche tiefe Atmung sind charakteristisch für diese Trainingsform. Durch das Pilates-Training kann muskuläre Dysbalance korrigiert und somit haltungsbedingte Verspannungen und Schmerzen gelindert oder sogar ganz beseitigt werden.

Die Körperwahrnehmung wird geschult und die mentale Ausgeglichenheit wird gefördert, so dass die Belastbarkeit im Alltag gestärkt wird. Das Pilates-Training eignet sich auch hervorragend für Teilnehmer mit einer Beckenbodenschwäche.

Voraussetzung: Vorerfahrung mit den Pilates-Grundprinzipien und den Basic- und Anfängerübungen

Ziel: Gesundheitsförderung, Entspannung, Stärkung und Stressbewältigung durch Atmung und Bewegung

9214

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Dienstag, 26.08.2025, 7 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 70,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

9215

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Dienstag, 26.08.2025, 7 Abende, jeweils dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr 70,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

9216

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Dienstag, 28.10.2025, 8 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 80,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

9217

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Dienstag, 28.10.2025, 8 Abende, jeweils dienstags, 19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr 80,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

9218

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Mittwoch, 27.08.2025, 7 Abende, jeweils mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 70,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

9219

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye

Termin Beginn ist am Mittwoch, 29.10.2025, 8 Abende, jeweils mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr 80,00 €

Ort Vechta, Kreisvolkshochschule, Bahnhofstraße 3

Weiter mit Bildung!



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.

www.alte-oldenburger.de



9220

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye
Termin Beginn ist am Donnerstag, 28.08.2025, 7 Vormittage, jeweils donnerstags, 10:30 – 11:30 Uhr

Gebühr 70,00 €

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

9221

Pilates - Mittelstufe

Leitung Bärbel Stoye
Termin Beginn ist am Donnerstag, 30.10.2025, 8 Vormittage, jeweils donnerstags, 10:30 – 11:30 Uhr

Gebühr 80,00 €

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

Aqua Fitness

Aqua Fitness

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.

9224

AquaFitness

Leitung Jasmin Höffmann
Termin Beginn ist am Donnerstag, 21.08.2025, 8 Abende, jeweils donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr

Gebühr 80,00 €

Ort Vechta, Gymnasium Antonianum, Schwimmhalle

HIGHLIGHT

Step Aerobic: Step by Step zur Traumfigur

Step Aerobic ist eine tolle Möglichkeit, fit, aktiv und voller Energie zu werden. Es nutzt eine stabile Plattform, den Step, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken und gleichzeitig die Muskulatur zu trainieren. Das Schöne daran ist, dass die Bewegungsfolgen Schritt für Schritt erlernt werden, was den Einstieg einfach macht. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, jeder kann das Tempo ganz nach seinem Fitnesslevel anpassen.

Mit jeder Trainingseinheit wird der Körper auf effektive und abwechslungsreiche Weise in Form gebracht, die Ausdauer, Koordination und Kraft verbessert (Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme) - und das alles in einer motivierenden Gemeinschaft. Lass dich von mitreißender Musik motivieren und erlebe, wie du Schritt für Schritt deiner Traumfigur näher kommst!

Ziel: Kräftigung der Muskulatur, Fettverbrennung, Stärkung und Straffung der Schlüsselbereiche, Verbesserung der Ausdauer

9228

Step- Aerobic: Step by Step zur Traumfigur

Leitung Sandra Kirsch
Termin Beginn ist am Donnerstag, 21.08.2025, 8 Abende, jeweils donnerstags, 19:00 – 19:45 Uhr

Gebühr 48,00 €

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

9229

Step- Aerobic: Step by Step zur Traumfigur

Leitung Sandra Kirsch
Termin Beginn ist am Donnerstag, 30.10.2025, 8 Abende, jeweils donnerstags, 19:00 – 19:45 Uhr

Gebühr 48,00 €

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle





9227

AquaFitness

Leitung Sofie Therese Brickmann

Termin Beginn ist am Donnerstag, 30.10.2025, 7 Abende, jeweils donnerstags, 17:30 – 18:30 Uhr

Gebühr 70,00 €

Ort Vechta, Gymnasium Antonianum, Schwimmhalle

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, 11.08.2025, 19 Vormittage, jeweils montags, 8:15 – 9:00 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

9301

Gymnastik für 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, 11.08.2025, 19 Vormittage, jeweils montags, 10:15 – 11:00 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377



Vechta, Gymnastikhalle

9302

Selbstverteidigung

In diesem Kurs erlernen Sie 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.

Ziel: Stärkung des Selbstbewusstseins, die Verbesserung der Handlungskompetenz in gefährlichen Situationen und die Förderung eines positiven Körpergefühls

Leitung Julian Hülsemann

Termin Beginn ist am Montag, 11.08.2025, 19 Abende, jeweils montags, 18:00 – 18:45 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

Bodystyling

„Bodystyling“ als Fitnesskurs ist eine Trainingsform, die darauf abzielt, den gesamten 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 Muskelausprägung, 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, 11.08.2025, 19 Vormittage, jeweils montags, 9:15 – 10:00 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

9304

Bodystyling

Leitung Kim Nordlohne

Termin Beginn ist am Dienstag, 12.08.2025, 20 Abende, jeweils dienstags, 18:00 – 18:45 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle



9305

Bodystyling

Leitung Karin Schröder

Termin Beginn ist am Donnerstag,
21.08.2025, 18 Abende,
jeweils donnerstags,
18:00 – 18:45 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

9306

Fitness ab 60

Möchten Sie ein rückengerechtes Rund-
umprogramm 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 abwechslungsrei-
ches Aufwärmprogramm, intensive Gym-
nastik zur Stärkung der Problemzonen
Bauch, Beine und Po sowie wohltuende
Dehnübungen. Lassen Sie uns gemein-
sam an Ihrer Fitness arbeiten!

Ziel: Kräftigung & allgemeine Fitness

Leitung Justine Eckhardt

Termin Beginn ist am Dienstag,
12.08.2025, 20 Vormittage,
jeweils dienstags,
9:30 – 10:15 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

9307

Gymnastik für Frauen

Ein speziell für Frauen abgestimmtes
Programm. Der Kurs beinhaltet ein an-
gepasstes Herz-Kreislauf-Training, Kräf-
tigung der Muskulatur, spezielle Wirbel-
säulengymnastik sowie Stretching- und
Entspannungsübungen.

Ziel: Verbesserung der konditionellen
Fähigkeiten und Kräftigung der Musku-
latur

Leitung Gabriele Frilling

Termin Beginn ist am Mittwoch,
13.08.2025, 19 Vormittage,
jeweils mittwochs,
9:00 – 9:45 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle



9308

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 Unter-
grund gelenkschonender sind, als wenn
diese auf festem Boden ausgeführt wer-
den. Durch Jumping® Fitness werden der
Gleichgewichtssinn und die Körperkoor-
dination wesentlich verbessert.
Beim Spiel mit der Schwerkraft werden
mehr als 400 Muskeln ge- und entspannt,
mehr als bei anderen Ausdauer-Sportar-
ten.

Das Training beschränkt sich auf die Flä-
che 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 Kör-
pers stark gefördert. Ein wesentlicher
Teil des Trainings widmet sich der kör-
perlichen Balance, die durch das flexible
Trampolin gefördert und gestärkt wird.

Ziel: Festigung der tiefliegenden Rü-
ckenmuskulatur

Leitung Mirca Knüpling

Termin Beginn ist am Mittwoch,
13.08.2025, 19 Abende,

jeweils mittwochs,
18:00 – 18:45 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

9309

Bauch-Beine-Po Gymnastik

Dieser Kurs ist ein Full Body Workout - in
jeder Stunde gibt es allerdings wechseln-
de Schwerpunkte: mal wird gezielt der
Bauch, an anderes 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,
13.08.2025, 19 Abende,
jeweils mittwochs,
19:00 – 19:45 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

9310

Gymnastik für Männer

Männer unterscheiden sich im Körperbau
erheblich von Frauen. So beträgt z.B. der
Fettanteil bei Männern ca. 20 Prozent
(bei Frauen ca. 30 Prozent) und der Mus-
kelanteil ca. 42 Prozent (bei Frauen ca.
36 Prozent). Männer verfügen außerdem
über ein größeres Herzvolumen und so-
mit über niedrigere Belastungspulswerte
als Frauen. In diesem Kurs, speziell für
Männer, wird in dosierter Form das Herz-
Kreislaufsystem gestärkt, die Muskulatur
gekräftigt und gedehnt. Außerdem wird
eine gezielte Wirbelsäulengymnastik
durchgeführt.

Ziel: Verbesserung der konditionellen
Fähigkeiten Kräftigung der Muskulatur

Leitung Justine Eckhardt

Termin Beginn ist am Donnerstag,
14.08.2025, 20 Vormittage,
jeweils donnerstags,
9:30 – 10:15 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürger-
meister-Möller-Platz 1, 49377
Vechta, Gymnastikhalle

EGYM
WELLPASS



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.



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

9311

Rücken-Fit

Leitung Karin Schröder

Termin Beginn ist am Montag, 11.08.2025, 19 Abende, jeweils montags, 19:00 – 19:45 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.
Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

9312

Rücken-Fit

Leitung Justine Eckhardt

Termin Beginn ist am Freitag, 15.08.2025, 25 Vormittage, jeweils freitags, 9:30 – 10:15 Uhr

Gebühr Siehe Gebühr für 10er-Karte.
Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

Reha-Sport / Funktionstraining

Seit Mai 2009 bieten wir in Kooperation mit dem Reha- und Behindertensportverein Vechta e.V. in unserer Gymnastikhalle Reha-Sport/Trockengymnastik unter der Leitung der Physiotherapeutin Gabriele Frilling und der Übungsleiterin Beate Lonnemann, an. Reha-Sport wird vom Arzt verordnet und bezieht sich auf einen Zeitraum von 12 oder 24 Monaten. Der Reha-Sport ist kein Hochleistungssport,

sondern eine bewegungstherapeutische Maßnahme und wird daher in der Regel auch von den Krankenkassen anerkannt. Sprechen Sie uns an!

Ziel: Krankheitsbeschwerden reduzieren, Krankheitsverläufe positiv beeinflussen, mehr Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Belastbarkeit steigern, soziale und psychische Stabilisierung, nachhaltigen und langfristigen Selbsthilfe

Bitte mitbringen: Sportkleidung, eigene Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

Hinweis: Die Sporthalle ist ausschließlich mit sauberen Hallenschuhen zu betreten.

9400

Reha-Sport Rücken

Leitung Beate Lonnemann

Termin Beginn ist am Dienstag, 12.08.2025, 19 Vormittage, jeweils dienstags, 8:30 – 9:15 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

9401

Reha-Sport Rücken

Leitung Gabriele Frilling

Termin Beginn ist am Mittwoch, 13.08.2025, 19 Vormittage, jeweils mittwochs, 8:00 – 8:45 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

9402

Reha-Sport Rücken

Leitung Beate Lonnemann

Termin Beginn ist am Donnerstag, 14.08.2025, 19 Vormittage, jeweils donnerstags, 8:30 – 9:15 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

9403

Reha-Sport Rücken

Leitung Beate Lonnemann

Termin Beginn ist am Freitag, 15.08.2025, 19 Vormittage, jeweils freitags, 8:30 – 9:15 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle



zedspider / Shutterstock.com

9404

Funktionstraining - Schulter

Leitung Gabriele Frilling

Termin Beginn ist am Dienstag, 12.08.2025, 19 Vormittage, jeweils dienstags, 10:30 – 11:00 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

9405

Funktionstraining- Rücken

Leitung Gabriele Frilling

Termin Beginn ist am Dienstag, 12.08.2025, 19 Vormittage, jeweils dienstags, 11:15 – 11:45 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle



9406

Funktionstraining - Knie-/ Hüfte

Leitung Gabriele Frilling

Termin Beginn ist am Dienstag, 12.08.2025, 19 Vormittage, jeweils dienstags, 12:00 – 12:30 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle



9407

Reha-Sport Cardio- und Muskelaufbau

Gesunde Herzkreislauffunktion
Regelmäßiges Ausdauertraining stärkt das Herz und verbessert die Herz-Kreislaufleistung.

Ziel:

- Verbesserung der Haltung und des Muskelstoffwechsels
- Gezielter Muskelaufbau stabilisiert Wirbelsäule und Gelenke
- Muskuläre Dysbalancen und Beschwerden im Bewegungsapparat werden durch geteiltes Cardio - und Krafttraining verbessert
- Verbesserung der eigenen Fitness und Leistungsfähigkeit

Leitung Beate Lonnemann

Termin Beginn ist am Freitag, 15.08.2025, 19 Vormittage, jeweils freitags, 10:30 – 11:30 Uhr

Gebühr Abrechnung über die Krankenkasse.

Ort Niels-Stensen-Haus, Bürgermeister-Möller-Platz 1, 49377 Vechta, Gymnastikhalle

vhs Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Rehabilitationssport und Funktionstraining

Um Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die Möglichkeit zu geben, ihre Alltagskompetenzen auszubauen, gibt es den Rehabilitationssport und das Funktionstraining, welches von den Ärzten über eine Reha-Sportverordnung verschrieben werden kann. Diese Leistungen müssen beim Kostenträger (Krankenkasse) beantragt werden.

In Kooperation mit dem



Bei Fragen wenden Sie sich an den

Reha- und Behindertensport
Carsten Döding
Tel: 04441/9078030
Emailadresse: info@rbs-vechta.de



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
Probetrainingskarte 6,- €

(nur hier erhältlich, Niels-Stensen-Haus, Vechta,
Bürgermeister-Möller-Platz 1)



KORCE



Training für Kraft und Beweglichkeit

Dieser neue Kurs lässt eine starke Körpermitte und uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen. Ein athletisches Training bringt uns zudem ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle. Kräftigungsübungen mit dem Fokus „Core“ werden zeitgemäß und sinnvoll mit Mobility- und Stabilitätsübungen kombiniert.

Der Kurs findet in der kl. Turnhalle der Geschwister-Scholl-Schule, Driverstraße 12 in Vechta statt.

10er-Karte-Korce 75,- €, gültig 1/2 Jahr

(nur hier erhältlich, kvhs Vechta, Bahnhofstr. 1)

KORCE-KURS NUR MIT DER KORCE-KARTE BUCHBAR!





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 oder in der Tagespresse.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:15 - 09:00 Uhr Fitness-Training				
09:15 - 10:00 Uhr Bodystyling	09:30 - 10:15 Uhr Fitness ab 60	09:00 - 09:45 Uhr Gymnastik für Frauen	09:30 - 10:15 Uhr Gymnastik für Männer	09:30 - 10:15 Uhr Rücken-Fit
10:15 - 11:00 Uhr Gymnastik für Frauen				
18:00 - 18:45 Uhr Selbstverteidigung	18:00 - 18:45 Uhr Bodystyling	18:00 - 18:45 Uhr Jumping Fitness	18:00 - 18:45 Uhr Bodystyling	
19:00 - 19:45 Uhr Rücken-Fit		19:00 - 19:45 Uhr Bauch, Beine, Po		
Programm gültig ab 30.06.2025				
Wo: Turnhalle im Niels-Stensen-Haus, Bgm.-Möller-Platz 1, Vechta				



Allgemeine Teilnahmebedingungen der KVHS Vechta e.V.

Mit der Anmeldung werden die folgenden „Allgemeinen Teilnahmebedingungen“ anerkannt:

1. Anmeldung

Die Anmeldung zu Weiterbildungsveranstaltungen ist telefonisch, schriftlich oder über das Anmeldeformular per Internet bei der KVHS Vechta e. V. vorzunehmen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangsdatums berücksichtigt. Vertragspartner ist der Teilnehmer, soweit sich nicht etwas anderes aus der Anmeldung ergibt. Die KVHS Vechta bestätigt Ihre Anmeldung schriftlich. Besondere Zulassungs- oder Auswahlkriterien für bestimmte Maßnahmen bleiben davon unberührt. Kann eine Anmeldung nicht berücksichtigt werden, so informiert die KVHS hierüber telefonisch oder schriftlich.

2. Zahlungsbedingungen

Das Teilnahmeentgelt wird bei kostenpflichtigen Weiterbildungsveranstaltungen vor Beginn der Veranstaltung in Rechnung gestellt. Der Rechnungsbetrag ist innerhalb von 14 Tagen bzw. bei kurzfristiger Anmeldung sofort zu zahlen. Die Zahlungen haben unabhängig von den Leistungen Dritter (z. B. der Arbeitsagentur) zu erfolgen. Kosten für Lernmittel, Tests und Prüfungen können gesondert berechnet werden.

3. Rechnungsversand

Der Rechnungsversand kann nach unserer Wahl auf dem Postweg oder per E-Mail erfolgen. Der Teilnehmer stimmt zu, dass er Rechnungen elektronisch erhält. Elektronische Rechnungen werden dem Teilnehmer per E-Mail im PDF-Format an die bekannt gegebene E-Mail-Adresse übersandt.

4. Nichtinanspruchnahme von Unterrichtseinheiten

Die Nichtinanspruchnahme einzelner Unterrichtseinheiten berechtigt nicht zu einer Ermäßigung des Rechnungsbetrages.

5. Rücktritt

Bei Seminaren (1–3tägige Veranstaltungen bzw. Veranstaltungen unter 50 Unterrichtsstunden) kann der Vertragspartner über die gesetzlichen Vorschriften hinaus vom Vertrag zurücktreten, wenn er den Rücktritt unter Einhaltung einer Frist von mindestens fünf Werktagen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich der KVHS mitteilt. Maßgebend ist hierbei der Eingang der Rücktrittserklärung bei der KVHS. Bei später eingehenden Rücktrittserklärungen oder bei Nichtteilnahme ist der Vertragspartner zur Zahlung des vollen Entgelts verpflichtet. Das Nichterscheinen zum Seminar befreit nicht von der Verpflichtung zur Entrichtung des Entgelts. Das Stellen eines Ersatzteilnehmers unter Einhaltung der jeweiligen Auswahlkriterien ist möglich. Bei Lehrgängen (ab 50 Unterrichtsstunden, ganztägig oder berufsbegleitend) kann der Vertragspartner über die gesetzlichen Vorschriften hinaus vom Vertrag zurücktreten, wenn er den Rücktritt unter Einhaltung einer Frist von mindestens drei Wochen vor Beginn des Lehrgangs schriftlich der KVHS mitteilt. Maßgeblich ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der KVHS. Bei einem späteren Rücktritt ist ein Entgeltanteil von 30 % zu zahlen. Bei Lehrgängen mit mehr als 200 Unterrichtsstunden ist in diesem Fall ein Entgeltanteil von 30 % für den ersten Abschnitt (s. u. 5) zu zahlen. Ein Rücktritt nach Lehrgangsbeginn ist nicht möglich. Das Nichterscheinen zum Lehrgang befreit nicht von der Verpflichtung zur Entrichtung des Lehrgangsentgelts. Das Stellen eines Ersatzteilnehmers unter Einhaltung der jeweiligen Auswahlkriterien ist bis zum Beginn der ersten Lehrgangsstunde möglich. Dem Vertragspartner ist in sämtlichen vorgenannten Fällen der Nachweis gestattet, dass ein Schaden nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist. Die Bestimmungen zum Rücktritt lassen das Widerrufsrecht des Verbrauchers unberührt.

6. Kündigung

Lehrgänge mit mehr als 200 Unterrichtsstunden sind in Abschnitte von jeweils drei Monaten aufgeteilt. Bei dieser Lehrgangsform kann der Vertragspartner den Lehrgang unter Einhaltung einer Kündigungsfrist von zwei Wochen zum Ende eines Abschnitts schriftlich gegenüber der KVHS kündigen. Maßgebend ist hierbei der Eingang der Kündigung bei der KVHS. Der Vertragspartner bleibt zur Zahlung des anteiligen Lehrgangsentgeltes bis zum Ablauf der Kündigungsfrist verpflichtet. Kosten für bereits erhaltene Bücher und Unterrichtsmaterial werden in Rechnung gestellt. Dem Vertragspartner ist der Nachweis gestattet, dass ein Schaden nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist. Hat der Vertragspartner bereits den Gesamtbetrag des Lehrgangsentgeltes gezahlt, wird bei Kündigung der anteilig zuviel gezahlte Betrag unverzüglich erstattet. Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund sowie das Widerrufsrecht des Verbrauchers nach Ziffer 4 bleiben unberührt. Die KVHS ist insbesondere dann zum Ausspruch einer fristlosen Kündigung berechtigt, wenn der Vertragspartner das Lehr-

Allgemeine Geschäftsbedingungen

gangsentgelt oder Teile hiervon nicht zahlt. Die KVHS setzt ihm bei Nichtzahlung des Lehrgangsentgelts oder Teilen hiervon nach Ablauf der gesetzten Zahlungsfrist eine Nachfrist, die mindestens zwei Wochen beträgt, bevor sie eine fristlose Kündigung ausspricht. Kündigt die KVHS das Vertragsverhältnis fristlos, steht ihr ein Anspruch auf pauschalierten Schadensersatz in Höhe des Lehrgangsentgelts zu, das bis zum Ablauf der ordentlichen Kündigungsfrist zu zahlen gewesen wäre. Dem Vertragspartner ist der Nachweis gestattet, dass ein Schaden nicht oder in geringerer Höhe entstanden ist.

7. Absage und organisatorische Änderungen von Veranstaltungen

Die Veranstaltung kann mangels kostendeckender Teilnehmerzahl, wegen kurzfristiger Nichtverfügbarkeit des Referenten ohne Möglichkeit des Einsatzes eines Ersatzreferenten oder aufgrund höherer Gewalt durch die KVHS abgesagt werden.

Der Teilnehmer wird unverzüglich informiert und bereits gezahlte Entgelte werden erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen, sofern die Haftung nicht auf grober Fahrlässigkeit der KVHS Vechta oder eines ihrer Erfüllungsgehilfen beruht. Die KVHS ist zum Wechsel von Referenten oder Verschiebungen im Ablaufplan aus triftigem Grund, z.B. Erkrankung des Referenten, berechtigt, soweit dies dem Teilnehmer zumutbar ist.

8. Ausschluss aus besonderen Gründen

Die KVHS ist berechtigt, Teilnehmer in besonderen Fällen, z.B. bei Zahlungsverzug (siehe Ziffer 2.) oder Störung der Veranstaltung und des Betriebsablaufs, von der weiteren Teilnahme auszuschließen. In diesen Fällen hat die KVHS einen Anspruch auf die Zahlung des vollen Teilnahmeentgeltes bzw. Abschnittsbetrages.

9. Datenschutz

Ihre personenbezogenen Daten werden von der KVHS Vechta ausschließlich im Rahmen der Kurs- und Zahlungsabwicklung verwendet (gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b EU DS-GVO). Der Umgang mit Ihren Daten erfolgt unter Einhaltung sämtlicher datenschutzrechtlicher Vorschriften. Innerhalb der KVHS Vechta erhalten nur diejenigen Stellen Zugriff auf die Daten, die diese zur jeweiligen rechtmäßigen Aufgabenerfüllung benötigen. Alle MitarbeiterInnen und DozentInnen sind zum vertraulichen Umgang mit den TeilnehmerInnen-Daten auch über das Kursende hinaus verpflichtet. Eine Weitergabe Ihrer personenbezogenen Daten an Dritte erfolgt nicht, sofern Sie dieser nicht ausdrücklich eingewilligt haben. Ausgenommen hiervon sind Übermittlungen, die im Rahmen einer gesetzlichen Verpflichtung oder für Zwecke der Vertragsabwicklung erforderlich sind. Ihre Daten verbleiben bei uns bis zum Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen.

Gemäß Art. 12 EU DS-GVO weisen wir Sie auf Ihre Rechte auf Auskunft, Löschung, Berichtigung, Widerruf, Datenübertragbarkeit sowie Einschränkung hin. Unabhängig davon stehen Ihnen die Beschwerderechte gegenüber der Behörde nach Art. 77 EU DS-GVO zu.

Zusätzlich haben Sie das Recht auf Widerspruch gemäß Art. 21 EU DS-GVO zu.

Bitte richten Sie mögliche Anfragen direkt an datenschutz@kvhs-vechta.de. Weitere Informationen zum Datenschutz und zu Ihren Rechten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung unter www.kvhs-vechta.de/datenschutzerklaerung/.

10. Haftung

Die Haftung der KVHS Vechta ist – gleich aus welchem Rechtsgrund – beschränkt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit, einschließlich dem Vorsatz und der groben Fahrlässigkeit unserer Vertreter oder Erfüllungsgehilfen. Im Fall der Verletzung einer wesentlichen Kardinalspflicht haften wir für jeden Grad des Verschuldens. Hier ist unsere Haftung jedoch auf vorhersehbare, typischerweise eintretende Schäden begrenzt. Die Haftung wegen schuldhafter Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit bleibt unberührt; dies gilt auch für die zwingende Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz, bei arglistiger Täuschung oder der Übernahme einer Garantie.

11. Urheberrecht

Arbeitsunterlagen und verwendete Computersoftware sind urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren oder die Weitergabe an Dritte ist nur nach vorheriger Zustimmung des Urheberrechtinhabers zulässig.

12. Gerichtsstand und Erfüllungsort

Ausschließlicher Gerichtsstand und Erfüllungsort – sofern gesetzlich zulässig – ist Vechta.

13. Schlussbestimmungen

Nebenabreden sind nicht getroffen.

Datenschutzhinweise gemäß Art. 13 EU DS-GVO

Der sensible Umgang mit Ihren Daten hat für die Kreisvolkshochschule Vechta e. V. eine hohe Priorität. Aus diesem Grund informieren wir Sie nachfolgend gemäß Art. 13 EU DS-GVO über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten.

Verantwortliche Stelle:

Kreisvolkshochschule Vechta e. V.
Bahnhofstraße 1
49377 Vechta

Datenschutzbeauftragter:

Kreisvolkshochschule Vechta e. V.
Bahnhofstraße 1
49377 Vechta
E-Mail: datenschutz@kvhs-vechta.de

Zweck und Rechtsgrundlage für die Erhebung und Verarbeitung

Ihre Daten werden zur Teilnahme an den Kursangeboten inkl. Zahlungs- und Kursabwicklung gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. b EU DS-GVO verarbeitet. Zudem ist die Rechtsgrundlage Art. 6 Abs. 1 lit. c EU DS-GVO i. V. m. § 2h Satz 2 CoronaVO zum Zweck des Nachvollzugs von Infektionsketten im Zusammenhang mit Covid-19. Die Angabe Ihrer Daten ist für die Vertragserfüllung erforderlich. Sollten Sie in der Zeit der Corona-Pandemie mit der Erfassung Ihrer Daten nicht einverstanden sein, dürfen Sie nicht an unseren Bildungsangeboten und Prüfungen teilnehmen.

Empfänger Ihrer Daten

Empfänger Ihrer Daten sind die am jeweiligen Geschäftsprozess beteiligten internen Stellen sowie ggf. im Auftrag tätige Dienstleister im Sinne von Art. 28 EU DS-GVO. Gemäß § 11 Abs. 3 des Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes können Prüfungsdienstleister Auskünfte über die Daten verlangen. Im Infektionsfall sind wir dazu verpflichtet, Ihre Daten (Vor-, Name, Adresse, Telefonnr.) an das jeweils zuständige Gesundheitsamt zu übermitteln. Eine Übermittlung an Drittstaaten oder internationalen Organisationen ist nicht vorgesehen.

Speicherung Ihrer Daten

Die Speicherung Ihrer Daten erfolgt grundsätzlich nur für den oben genannten Zweck und richtet sich nach gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gemäß Handelsgesetzbuch und Abgabenordnung.

Ihre Rechte

Auf schriftliche Anfrage teilen wir Ihnen gemäß Art. 15 EU DS-GVO entsprechend unserer gesetzlichen Verpflichtung nach Art. 12 EU DS-GVO mit, ob und welche personenbezogenen Daten von Ihnen durch uns verarbeitet bzw. gespeichert werden. Des Weiteren haben Sie das Recht auf Berichtigung unrichtiger Daten gemäß Art. 16 EU DS-GVO, Datenübertragbarkeit gemäß Art. 20 EU DS-GVO, Sperrung und Löschung Ihrer personenbezogenen Daten gemäß Art. 17 EU DS-GVO – sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen – sowie das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung gemäß Art. 18 EU DS-GVO. Darüber hinaus haben Sie das Recht, sich an die zuständige Aufsichtsbehörde nach Art. 77 EU DS-GVO zu wenden. Zusätzlich steht Ihnen das Recht auf Widerspruch gemäß Art. 21 EU DS-GVO zu.

Es besteht selbstverständlich jederzeit gemäß Art. 7 Abs. 3 EU DS-GVO die Möglichkeit, dass Sie Ihre Einwilligung uns gegenüber für die Zukunft widerrufen.

Bitte richten Sie grundsätzlich alle Anfragen direkt an datenschutz@kvhs-vechta.de.

Verwaltungsrat der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Vorsitzende Inge Wenzel, Oberstudiendirektorin, Vechta

Stellv. Vorsitzender Michael Scheper, Studiendirektor, Dinklage

Weitere Mitglieder Werner Becker, Stadtoberamtsrat a. D., Lohne
Benno Fangmann, Dipl.-Bankbetriebswirt ADG, Dinklage
Gregor Raabe, Dipl.-Ingenieur, Vechta
Norbert Krümpelbeck, VHS Leitung i.R., Vechta

Widerrufsbelehrung

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns mittels einer eindeutigen, **schriftlichen** Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren.

Der Widerruf ist zu entrichten an:

Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

Fax: 04441 93778-29

Mail: info@kvhs-vechta.de

Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können aber auch das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Webseite (www.kvhs-vechta.de) elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von einer dieser Möglichkeiten Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z. B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet.

Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistungen während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Besonderer Hinweis

Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner – **die Kreisvolkshochschule Vechta e.V.** – mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Widerrufsformular

(Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen wollen, füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Bahnhofstraße 1, 49377 Vechta

Fax: 04441 93778-29 · E-Mail: info@kvhs-vechta.de

Hiermit widerrufe ich den von mir abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung folgender Dienstleistung:

Veranstaltung: _____

Kurs-Nummer: _____

Name des Verbrauchers: _____

Anschrift des Verbrauchers: _____

Datum: _____ Unterschrift des Verbrauchers: _____

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 Anmeldekarte
vollständig ausfüllen und in
einer unser Geschäfts- und
Außenstellen abgeben.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse und Veranstaltungen bei der
Kreisvolkshochschule Vechta e.V. an:

1. Kursnummer	<input type="text"/>	Kursbeginn	<input type="text"/>
Kurstitel	<input type="text"/>		
2. Kursnummer	<input type="text"/>	Kursbeginn	<input type="text"/>
Kurstitel	<input type="text"/>		

Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>
Geschlecht	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers	Geb.-datum	<input type="text"/>
Straße + Nr.	<input type="text"/>		
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>
E-Mail	<input type="text"/>		
Telefon	<input type="text"/>	Mobilnummer	<input type="text"/>

gewünschte Zahlungsweise:

- Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr abgebucht wird.
 Das SEPA-Lastschriftmandat dafür liegt vor.
 Das SEPA-Lastschriftmandat dafür füge ich bei.

- Ich überweise die Kursgebühr.
Bitte schicken Sie mir eine Rechnung.

Ort, Datum

Unterschrift *

Unterschrift * eines Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen

* Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der KVHS an und bestätige, die Datenschutzerklärung und die Widerrufsbelehrung zur Kenntnis genommen zu haben. Sie sind im Halbjahresprogramm abgedruckt und können auf unserer Homepage unter www.kvhs-vechta.de sowie in unseren Geschäfts- und Außenstellen eingesehen werden.



Kreisvolkshochschule Vechta e.V.
Bahnhofstraße 1
49377 Vechta

Unsere Gläubiger-ID.:
DE98ZZZ00001964686

Ihre Mandatsreferenz:
Wird separat mitgeteilt.

Bitte senden Sie das SEPA-
Lastschriftmandat immer
als Original an die KVHS!

SEPA-Lastschriftmandat

für Kurse und Veranstaltungen bei der Kreisvolkshochschule Vechta e.V.

Hiermit erteile ich (als Kontoinhaber*in) das unten stehende SEPA-Lastschriftmandat

Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>
Straße / Nr.	<input type="text"/>		
Postleitzahl	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>
Bankname	<input type="text"/>		
BIC	<input type="text"/>	IBAN	<input type="text"/>

für mich und folgenden Kursteilnehmer:

Name	<input type="text"/>	Vorname	<input type="text"/>
------	----------------------	---------	----------------------

SEPA-Lastschriftmandat

an die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. mit der Gläubiger-ID: DE98ZZZ00001964686

Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Vechta e.V. Zahlungen für mich und den zusätzlich genannten Kursteilnehmer von meinem oben aufgeführten Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Vechta e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die grundsätzlich 14-tägige Frist für die Information vor Einzug einer fälligen Zahlung bis auf einen Tag vor Belastung verkürzt werden kann.

Das erteilte SEPA-Lastschriftmandat ist 36 Monate gültig und verlängert sich mit jeder Abbuchung um weitere 36 Monate. Es kann jederzeit widerrufen werden.

Ort, Datum

Unterschrift Kontoinhaber*in





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](https://www.poeppelmann.com/ausbildung-mit-zukunft).



ZUKUNFT. MACHEN. WIR.



Diese Banken gehören den Menschen von hier.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Jetzt Mitglied werden und profitieren!

Unsere Mitglieder sind Teilhaber unserer Bank. Sie bestimmen den Geschäftskurs demokratisch mit, erhalten Einblick in unsere Unternehmenszahlen und werden mit einer Dividende am Bankgewinn beteiligt. So handeln wir immer im Interesse unserer Mitglieder. Und genau das macht uns so stark.

**Volksbanken
im Kreis Vechta**

