



Volkshochschule  
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

**Semesterprogramm II 2024**

August 2024 - Januar 2025



- Notfall- und Intensivmedizin
- Herz-, Kreislauf- und Gefäßkrankungen (24-Std. Herzkatheter verfügbar)
- Gefäßchirurgie
- Pneumologie
- Geriatrie
- Schlaflabor
- Spezielle Schlaganfallbehandlung
- Stoffwechselerkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- Magen- und Darmerkrankungen
- Wiederherstellungschirurgie und Gelenkersatz
- Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Frühgeborenenmedizin
- Rehabilitationssport und Funktionstraining
- Schmerztherapie

www.klinikum-leer.de



- Gefäßmedizin (Chirurgie und Angiologie)..... 86 - 2540
- Innere Medizin/Gastroenterologie.. 86 - 2530
- Innere Medizin/Pneumologie..... 86 - 2800
- Psychotherapie..... 86 - 1901

Zentrale Patienten- und Notfallaufnahme (ZPA) ..... 86 - 1000

- Unfallchirurgie/Orthopädie ..... 86 - 1100
- Gefäßchirurgie ..... 86 - 5200
- Allgemein-/Viszeralchirurgie ..... 86 - 1400
- Wirbelsäulenchirurgie ..... 86 - 1120
- Innere Medizin/ Gastroenterologie 86 - 1200
- Pneumologie ..... 86 - 2800
- Gynäkologie und Geburtshilfe ..... 86 - 1300
- Hebammen ..... 86 - 1360
- Kinder- und Jugendmedizin ..... 86 - 1500
- Anästhesie und Intensivmedizin .. 86 - 1600
- Kardiologie ..... 86 - 1700
- Geriatrie/ Neurologie..... 86 - 1800
- Psychosomatische Medizin..... 86 - 1900
- Augenheilkunde ..... 86 - 2443
- Radiologische Diagnostik..... 86 - 2600
- Physiotherapie und Pur ..... 86 - 1880
- Vita-Gesundheitstraining und Wellness ..... 86 - 8686



- Wirbelsäulenchirurgie..... 86 - 2510
- Orthopädie und Chirurgie/ spez. Fuß-/Schulterchirurgie..... 86 - 2550
- Neurologie/ Schlafmedizin..... 86 - 2560
- Anästhesie/ Schmerzmedizin..... 86 - 1121
- Allgemeinmedizin..... 04951 301-400

Kennen Sie schon unseren Imagefilm?



kompetent • menschlich • persönlich

## Gesucht: Leitung unserer Außenstellen Moormerland, Uplengen und Westoverledingen

Die Leitung unserer ehrenamtlich geführten Außenstellen Moormerland, Uplengen und Westoverledingen ist neu zu besetzen.

Wenn Sie vor Ort gut vernetzt sind und das Programm der Außenstelle gestalten wollen, melden Sie sich bei uns.

### Kontakt:

Carsten Löning  
Haneburgallee 8  
26789 Leer

0491 92 99 2-44  
www.vhs-leer.de  
loening@vhs-leer.de



# Inhaltsverzeichnis



## Informationen

Inhaltsverzeichnis	1
Vorwort	2
Alles Wichtige auf einen Blick	3
Leitung und Fachbereichsleitung	3
Team der VHS Leer	4
Außenstellen und ihre Leitung	5
Vorstand u. Revisoren der VHS Leer	5
Angebote für (angehende) Kursleitungen	6
Bildungsangebote für Senior*innen	7
Anmeldeformular	125
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	126
Datenschutzerklärung	128



## Kulturelle Bildung

Spiele	28
Literatur und Schreiben	29
Kunst und Malerei	29
Kreatives Gestalten	34
Gestalten mit Wolle und Textil	35
Musik / Tanz / Theater	36
Fotografie	38



## Gesellschaft

Mensch und Gesellschaft	8
Dokumentarfilme	10
Geschichte / Politik	11
Regionales	12
Länderkunde	13
Verbraucher*innen und Recht	14
Arbeitskreise	15
Interkulturelle Woche 2024	16



## Gesundheit

Entspannung und Körpererfahrung	40
Yoga	45
Bewegung und Fitness	47
Rund um Körper und Gesundheit	
Wissen rund um die Gesundheit	50
Gesundheit und Beruf	53
Lebensführung und Psychologie	54
Essen und Trinken	
Ernährung und Kochkurse	55



## Grundbildung

Grundbildung	17
Lebenshilfe	18
2. Bildungsweg	18



## Berufliche Bildung

Bildungscoaching u. Bildungsberatung	57
Kaufmännische Weiterbildung	58
Xpert-Business / Xpert Online	59
VHS Business	62
Social Media	64
EDV	64
Office Anwendungen	65
Fotobearbeitung	66
Digital vor Ort	68
Hospiz	72
Seniorenarbeit / Psychologie	73
Betreuung / Pflege	74
Pädagogische Lehrgänge	75
Fortbild. f. Lehrkräfte + päd. Mitarbeiter*innen	79
Erziehung, Bildung und Lernen	80
Familie	85
Rhetorik und Kommunikation	86



## Integration u. Teilhabe

Integrationskurse	88
Berufssprachkurse BAMF nach DeuFöV	89
Sozialpädagogische Hilfskraft	90
Sprachkurse für Geflüchtete	90
Einbürgerungstest	91
Sprachenzertifikate / Prüfungen	91



## Außenstellen

Bunde	92
Hesel	96
Jemgum	101
Jümme	103
Moorerland	106
Ostrhauderfehn	110
Rhauderfehn	112
Uplengen	117
Weener	120
Westoverledingen	122

Das Angebot der Außenstelle Borkum finden Sie auf unserer Homepage und in „borkum aktuell“

V. i. S. d. P.: Sabine Kasimir, VHS Leer e.V.  
 Stephan Kühl, VHS Leer e.V.  
 Gesamtlayout: Sabrina Post, VHS Leer e.V.  
 Bildnachweis: sofern nicht anders angegeben:  
 VHS-Archiv, Adobe Stock  
 Mitarbeiterfotos: Akka Olthoff  
 Druck: MÖLLER PRO MEDIA® GmbH  
 Auflage: 13 000



## Sprachen

Deutsch als Fremdsprache	20
Europäischer Referenzrahmen	21
Arabisch	21
Englisch	21
Französisch	24
Italienisch, Japanisch	25
Latein, Niederländisch	25
Plattdeutsch	26
Spanisch	26
Türkisch	27



### „Du hast uns gerade noch gefehlt!“

Liebe Freund\*innen der Volkshochschule Leer e.V.,

in unserer sich stetig wandelnden Welt ist die Stimme und der Einsatz jedes einzelnen Menschen für unsere demokratischen Werte von unschätzbarem Wert. Ob in der Familie, im Freundeskreis, im Beruf, im Ehrenamt, ob im privaten oder öffentlichen Bereich - jede\*r von uns ist aufgefordert, sich mit Fähigkeiten und Ideen, die unser Zusammenleben bereichern und stärken, einzubringen. „Du hast uns gerade noch gefehlt“ ist mehr als nur ein Titel – es ist eine Einladung, ein Ausdruck von Wertschätzung und eine Anerkennung dessen, was jede\*r von uns als Beitrag für unsere Demokratie leistet.

In unserem Volkshochschulprogramm bieten wir eine breite Palette an Kursen, Lehrgängen, Workshops und Vorträgen, die darauf abzielen, individuelle Talente zu fördern, neues Wissen zu vermitteln und gemeinschaftliches Lernen zu unterstützen. Egal, ob Sie Ihre beruflichen Fähigkeiten erweitern, persönliche Interessen vertiefen oder einfach nur neue Menschen kennenlernen möchten – bei uns in der Volkshochschule Leer sind Sie richtig.

Unsere Lehrkräfte sind Expert\*innen auf ihren Gebieten und freuen sich darauf, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit Ihnen zu teilen. Gemeinsam schaffen wir eine Atmosphäre des respektvollen Austauschs und des gegenseitigen Lernens.

Wir laden Sie herzlich ein, sich aktiv zu beteiligen, mit Neugierde Neues zu erfahren und neue Wege zu gehen. Lassen Sie uns zusammen weiter lernen und die Chancen nutzen, die sich im Rahmen von unseren vielfältigen Bildungsangeboten bieten.

Denn tatsächlich: **„Du hast uns gerade noch gefehlt!“**

Ihre Sabine Kasimir und Stephan Kühl

Wir freuen uns sehr, Gisela Bartjen als neue Außenstellenleiterin begrüßen zu dürfen.

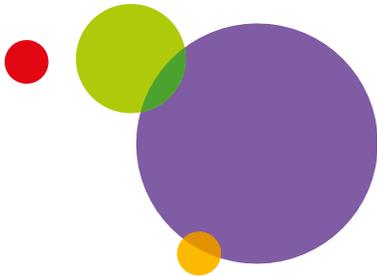
Mit ihrer Erfahrung und ihrem Engagement wird sie eine wertvolle Bereicherung für unser Team und die Gemeinschaft in Ostrhauderfehn sein.



Seit dem 28.01.08 ist die VHS Leer e. V. im Bereich beruflicher Bildung zusätzlich zertifiziert.



# Alles Wichtige auf einen Blick...



**Wann kann ich mich zu einem Integrationskurs beraten lassen?**

**Unsere Beratungszeiten:**  
Montag, Dienstag u. Donnerstag  
10.00 bis 12.00 Uhr

nur mit Termin

(nicht in den Schulferien)

**Was ist, wenn ich doch nicht an meinem Kurs teilnehmen kann?**

## Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen müssen **schriftlich** erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der VHS entgegengenommen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Es gelten die folgenden Abmeldefristen (sofern im Programm / Kurs keine anderen Fristen genannt sind):

- **Kurse / Veranstaltungen bis zu 3 Terminen:**  
10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei.
- **Veranstaltungen mit Unterkunft/Verpflegung:**  
6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.
- **Kurse / Veranstaltungen von 4+ Terminen:**  
10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei, bis zu 3 Tage nach dem 1. Kurstag mit einer anteiligen Kursgebühr i. H. v. 7,00 Euro.
- **Bildungsurlaube:**  
4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

**Nach Ablauf der genannten Fristen oder bei Nichterscheinen ist das volle Kursentgelt zu entrichten.** Die VHS behält sich vor, Materialkosten zu erheben, wenn die Abmeldung nach den genannten Fristen erfolgt.

**Wie melde ich mich zu einem Kurs in Leer oder in den Außenstellen an?**

Bitte melden Sie sich zu unseren Kursen schriftlich oder persönlich an. Persönlich finden Sie uns in der Haneburg:

Öffnungszeiten:

Vormittags:  
Mo. – Fr. 08.00 – 12.00 Uhr

Nachmittags:  
Mo., Di. u. Do. 14.00 – 16.30 Uhr  
Mi. 14.00 – 16.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Ihre schriftliche Anmeldung schicken Sie bitte an:

- Per Fax: 0491 92992 – 10 oder
- Per Mail: [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)

Oder Sie melden sich direkt online über [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de) zu den Kursen an.

**Wie erfahre ich, ob mein gebuchter Kurs stattfindet?**

Generell gibt es von uns keine Zusage für den Kurs.

Er findet also wie geplant statt, falls Sie nichts Gegenteiliges von uns hören.

## Leitung und Fachbereichsleitung



**Sabine Kasimir**

Volkshochschulleitung (päd.),  
Fachbereichsleitung  
Pädagogik, Rhetorik  
und Kommunikation

0491 92992-28

[kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de)



**Stephan Kühl**

Volkshochschulleitung (kfm.),  
Verwaltungsleitung  
Datenschutzbeauftragter

0491 92992-20

[kuehl@vhs-leer.de](mailto:kuehl@vhs-leer.de)



**Ursula Behrends**

Fachbereichsleitung  
Integration und Teilhabe  
0491 92992-35

[behrends@vhs-leer.de](mailto:behrends@vhs-leer.de)



**Carsten Löning**

Fachbereichsleitung  
Berufliche Bildung,  
Digitalisierung, Grundbildung,  
2. Bildungsweg, Außenstellen

0491 92992-44

[loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de)



**Marion Weber**

Fachbereichsleitung  
Sprachen, Kultur,  
Gesellschaft, Sprachförderung,  
Sprachkurse für Geflüchtete,

0491 92992-23

[weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)



**Anne Thiel**

Fachbereichsleitung  
Pflege, Gesundheit,  
Ernährung, Psychologie,  
Berufliche Maßnahmen

0491 92992-23

[thiel@vhs-leer.de](mailto:thiel@vhs-leer.de)

## Anmeldung



**N. N.**  
Anmeldung  
0491 92992-25  
[info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)



**Viola Krämer**  
Anmeldung  
0491 92992-25  
[kraemer@vhs-leer.de](mailto:kraemer@vhs-leer.de)  
(in Elternzeit)



**Janne Erfkamp**  
Anmeldung /  
Auszubildender  
0491 92992-30  
[erfkamp@vhs-leer.de](mailto:erfkamp@vhs-leer.de)



**Franziska Frerichs**  
Anmeldung /  
Auszubildende  
0491 92992-30  
[frerichs@vhs-leer.de](mailto:frerichs@vhs-leer.de)

## Programmmanagement



**Amke Flink**  
Programmmanagement  
Außenstellen, Gesellschaft,  
Abrechnung Sprachförderung  
und Anmeldung  
0491 92992-43  
[flink@vhs-leer.de](mailto:flink@vhs-leer.de)



**Elke Schönsee**  
Programmmanagement  
Kulturelle Bildung, Sprachen  
0491 92992-24  
[schoensee@vhs-leer.de](mailto:schoensee@vhs-leer.de)



**Birgit Janssen**  
Programmmanagement  
Pädagogik u. Gesundheit,  
QM-Beauftragte  
0491 92992-22  
[janssen@vhs-leer.de](mailto:janssen@vhs-leer.de)



**Sandra Remmers**  
Programmmanagement  
Berufliche Bildung,  
2. Bildungsweg, Grundbildung,  
Honorarabrechnungen  
0491 92992-38  
[remmers@vhs-leer.de](mailto:remmers@vhs-leer.de)

### Öffnungszeiten:

**Vormittags:**  
Mo. – Fr. 08.00 – 12.00 Uhr

**Nachmittags:**  
Mo., Di. u. Do. 14.00 – 16.30 Uhr  
Mi. 14.00 – 16.00 Uhr

und nach  
Vereinbarung

## Integration



**Elleni Gebreselassie**  
Programmmanagement  
Integration und Teilhabe  
0491 92992-33  
[gebreselassie@vhs-leer.de](mailto:gebreselassie@vhs-leer.de)



**Maria Leinweber**  
Programmmanagement  
Integration und Teilhabe  
0491 92992-31  
[leinweber@vhs-leer.de](mailto:leinweber@vhs-leer.de)



**Gudrun Konjer-Hassing**  
Programmmanagement  
Sprachkurse für Geflüchtete,  
Verwaltung Prüfungen  
0491 92992-39  
[konjer-hassing@vhs-leer.de](mailto:konjer-hassing@vhs-leer.de)

## Verwaltung



**Roswitha Küstner**  
Buchhaltung  
0491 92992-27  
[kuestner@vhs-leer.de](mailto:kuestner@vhs-leer.de)



**Juliane Blech**  
Veranstaltungsmanagement  
Content Managerin  
in der Presse- und  
Öffentlichkeitsarbeit,  
0491 92992-32  
[blech@vhs-leer.de](mailto:blech@vhs-leer.de)



**Jens Freese**  
IT-Administration,  
Bildungsberatung,  
ProfilPass-Beratung  
0491 9769421  
[freese@vhs-leer.de](mailto:freese@vhs-leer.de)



**Sabrina Post**  
IT-Administration,  
Layout-Programmheft,  
Öffentlichkeitsarbeit  
0491 92992-34  
[post@vhs-leer.de](mailto:post@vhs-leer.de)

### Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V.

Geschäftsstelle  
Haneburgallee 8 (Haneburg)  
26789 Leer  
Postfach 2105, 26771 Leer

Telefon: 0491 92992-0  
Telefax: 0491 92992-10  
E-Mail: [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)  
Internet: [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

### Bankverbindung:

Sparkasse LeerWittmund  
IBAN: **DE34 2855 0000 0000 8165 87**  
BIC: BRLADE21LER  
Gläubiger ID: DE20VHS00000473260

Steuernr. 60/204/20101  
Register VR 110029  
Amtsgericht Aurich

## Team Hausservice



**Justyna Lapiak**



**Weert Lehmann**

## Die Außenstellen und ihre Leitung



**Außenstelle Hesel:**  
Christa Gerdes  
04950 3595  
[hesel@vhs-leer.de](mailto:hesel@vhs-leer.de)



**Außenstelle Borkum:**  
Cinderella Glücklich  
0491 92992-82  
[borkum@vhs-leer.de](mailto:borkum@vhs-leer.de)



**Außenstelle Bunde:**  
Jan-Martin Donker  
04953 7146  
[bunde@vhs-leer.de](mailto:bunde@vhs-leer.de)



**Außenstelle Jemgum:**  
Iris und Peter Pfaff  
04958 9394 674  
[jemgum@vhs-leer.de](mailto:jemgum@vhs-leer.de)



**Außenstelle Jümme:**  
Petra Pleis  
04950 1093  
[juemme@vhs-leer.de](mailto:juemme@vhs-leer.de)



**Außenstelle Moormerland:**  
VHS Leer  
0491 92992-0  
[moormerland@vhs-leer.de](mailto:moormerland@vhs-leer.de)



**Außenstelle Ostrhauderfehn:**  
Gisela Bartjen  
04952 8267630  
[ostrhauderfehn@vhs-leer.de](mailto:ostrhauderfehn@vhs-leer.de)



**Außenstelle Rhauderfehn:**  
Herta Jans  
04952 7281  
[rhauderfehn@vhs-leer.de](mailto:rhauderfehn@vhs-leer.de)



**Außenstelle Uplengen:**  
Klaus Vorländer  
04956 4038000  
[uplengen@vhs-leer.de](mailto:uplengen@vhs-leer.de)



**Außenstelle Weener:**  
Evert Pastoor  
04951 1092  
[weener@vhs-leer.de](mailto:weener@vhs-leer.de)



**Außenstelle Westoverledingen:**  
VHS Leer  
0491 92992-0  
[westoverledingen@vhs-leer.de](mailto:westoverledingen@vhs-leer.de)

## Der aktuelle Vorstand



**Jörg Furch**  
Vorstandsvorsitzender  
frei gewähltes  
Vorstandsmitglied



**Hans Fricke**  
Stellvertretender Vorsitzender  
frei gewähltes  
Vorstandsmitglied

**Revisoren**  
Edzard Eihusen  
Theo Douwes  
Klaas Plagge



**Clemens Bollen**  
Vertreter DGB



**Margit Kannegießer**  
frei gewähltes  
Vorstandsmitglied



**Ralf-Dieter Klaassen**  
Vertreter DGB



**Hermann Koenen**  
Vertreter  
der Gemeinden



**Erwin Köster**  
Vertreter  
der Gemeinden



**Tammo Lenger**  
Vertreter  
des Landkreises Leer



**Frauke Maschmeyer-Pühl**  
frei gewähltes  
Vorstandsmitglied



**Serhat Özdemir**  
Vertreter  
der Stadt Leer



**Karin Scheffermann**  
Vertreterin  
des Landkreises Leer



**Beate Stammwitz**  
Vertreterin  
des Landkreises Leer



**Christina Stoye-Grunau**  
Vertreterin  
der Stadt Leer



**Doris Ulfers-Brandt**  
beratendes  
Vorstandsmitglied

# Angebote für (angehende) Kursleitungen

1123199

## Kurse leiten an der VHS Leer

Sie sind an einer Tätigkeit als Dozentin oder Dozent interessiert? Ganz gleich, ob Sie Erfahrung in der Kursleitung mitbringen oder nicht: In jedem Fall stellen sich viele Fragen. An diesem Abend möchten wir in lockerer Atmosphäre Ihre Fragen und Ideen aufgreifen. Sie erhalten Informationen zur Tätigkeit als Kursleitung und der Organisationsstruktur der VHS. Außerdem erfahren Sie, welche anderen Einsatzmöglichkeiten neben den bekannten Kursen aus dem klassischen VHS-Programm es in der VHS gibt. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Ihre Ideen weiter. In welchem Fachbereich Sie tätig sein wollen, spielt dabei keine Rolle.

Marion Weber, Fachbereichsleiterin  
Montag, 30.09.2024, 19.00 - 21.00 Uhr  
Blinke 55, Raum A  
Entgeltfrei

**Um Anmeldung wird gebeten.**

1123200

## Treffpunkt: Kursleitung – zum internationalen Welttag der Bildung am 24.01.2025

Bis zu 500 Dozentinnen und Dozenten sorgen für ein vielfältiges Programm an der VHS Leer, aber sie treffen sich fast nie untereinander. Dabei besteht bei vielen der Wunsch nach Austausch. Wir möchten nun einen Rahmen bieten, indem sich Kursleitende aus allen Fachbereichen kennenlernen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie einmal jährlich einen Vortrag halten oder täglich im Integrationskurs unterrichten.

Die Veranstaltung beginnt mit einem Impuls durch Mitarbeitende der VHS. Anschließend gehen wir in einen moderierten Austausch. Und auch für das informelle Gespräch bei Kaffee oder Tee wird Gelegenheit sein.

Wir freuen uns auf Sie!

Marion Weber, Fachbereichsleiterin  
Freitag, 24.01.2025, 16.00 - 18.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
Entgeltfrei

**Um Anmeldung wird gebeten.**

5521114

## Sprachförderung allein, zu zweit oder in Minigruppen

### Ein Seminar für Pädagogische Mitarbeiter\*innen und Sprachförderkräfte an Schulen

Wie lässt sich DaZ-Förderung in einer Eins-zu-Eins-Situation oder in sehr kleinen Gruppen abwechslungsreich und spielerisch gestalten? Wie können Sie die Sprachförderung strukturieren, welche Rituale helfen dabei und wie schaffen Sie kleine Wettbewerbsanreize, um die Schüler\*innen bei der Stange zu halten? In dieser Fortbildung bekommen Sie Anregungen für motivierende Spiele, strukturierende Rituale und kleine Aktivitäten in mündlichen und schriftlichen Übungsphasen, die sich mit wenigen Personen umsetzen lassen. Sie eignen sich für verschiedene Sprachniveaus und erfordern keine besondere Vorbereitung. Inhalte:

- Methodisch-didaktische Anregungen zur Sprachförderung mit Wenigen
- Schaffung von Motivationsanreizen für die Schüler\*innen
- Vorstellung von Spielen und kleinen Aktivitäten zur Sprachförderung (z.B. Arbeit mit Tandembögen)

Alexandra Piel  
Mittwoch, 04.09.2024, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
30,00 Euro, 3 UStd.

Neu

## Digital kreativ mit Stoff und Garn - Einführung in den MakerSpace

Neu

### In Kooperation mit dem Landkreis Leer

Der MakerSpace des Digital Hub Ostfriesland (DHO) in Leer ist ein Knotenpunkt für digitale Innovationen in Ostfriesland. Hier können Bürger\*innen aus Ostfriesland ihre Projekte verwirklichen. Dazu gehören auch kreative Arbeiten mit Textilien. Hochwertige Nähmaschinen, eine Stickmaschine, verschiedene Plotter sowie eine Transferpresse für das Bedrucken von Stoffen stehen für die Nutzung bereit. Alle Geräte können privat genutzt werden, stehen aber auch für Kursangebote zur Verfügung. Helle Plätze mit reichlich Steckdosen sind vorhanden. Sie können sich den MakerSpace unverbindlich anschauen und eine Einführung in die Nutzung der Geräte erhalten. Wir laden Sie herzlich dazu ein!

**Anmeldung erforderlich!**

3134255

### Termin I:

Dienstag, 24.09.2024, 18.00 – 19.30 Uhr

3134256

### Termin II:

Donnerstag, 26.09.2024, 10.00 – 11.30 Uhr

Pia Maaß  
MakerSpace im Digital Hub Ostfriesland  
Gaswerkstr. 18, Leer  
Entgeltfrei

Landkreis  Leer



### Angebote der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung

#### Qualifizierung DaZ/DaF - Sprachförderung für Lehrkräfte in der Lernförderung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets (BuT)

Samstag, 14.09.2024 und Sonntag, 15.09.2024,  
Samstag, 21.09.2024 und Sonntag, 22.09.2024,  
jeweils 09.00 – 13.15 Uhr  
online (Zoom)  
109,00 Euro

#### Grundlagen der Fremdsprachenvermittlung - Grammatik

Freitag, 20.09.2024 und Freitag, 27.09.2024,  
jeweils 17.00 – 19.00 Uhr  
online  
39,00 Euro

#### Grundlagen der Fremdsprachenvermittlung - Phonetik

Samstag, 16.11.2024  
10.00 – 16.30 Uhr  
Hannover  
89,00 Euro

Weitere Angebote und Informationen zu den Veranstaltungen der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (aewb) finden Sie online unter [www.aewb-nds.de](http://www.aewb-nds.de)



# Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren

Datum	Kurstitel	Ort	Seite
20.08.2024	Fit und aktiv in der 2. Lebenshälfte	Ihren, Grundschule, Turnhalle, Ihrerer Str. 179	124
26.08.2024	A1.1 und A1.3 Niederländisch am Vormittag	VHS Blinke 61; Raum 9	25
26.08.2024	Englisch für junggebliebene Senior*innen	Weener, Gemeindehaus Katholische Kirche, Neue Straße	121
26.08.2024	Nordic Walking	Weener, Parkplatz Friesenbad, Friesenstraße 31	121
27.08.2024	VHS Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik	Bunde, Turnhalle Friedensweg	94
27.08.2024	VHS Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik	Wymeer, Turnhalle	95
27.08.2024	Englisch 50 Plus	Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47	118
27.08.2024	A2.2 Englisch am Vormittag	Haneburg, Foyer	21
27.08.2024	Wassergymnastik in Flachsmeer	Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken	124
27.08.2024	B1.2 Englisch - der engagierte Wiedereinstieg	Haneburg, Foyer	22
27.08.2024	B2.1 Englisch mit Muße am Vormittag	Haneburg, Foyer	22
28.08.2024	Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik	Ort wird noch bekannt gegeben	121
28.08.2024	Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen	VHS Blinke 55; Raum C	46
29.08.2024	Englisch für Seniorinnen und Senioren	KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02	112
29.08.2024	B2 - C1 English Conversation in the morning	Haneburg, Foyer	22
29.08.2024	B1.2 Englisch am Vormittag	Haneburg, Foyer	22
02.09.2024	Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik	Ort wird noch bekannt gegeben	121
02.09.2024	Fit und gesund mit Wassergymnastik	Bunde, Mölenland-Bad	94
03.09.2024	A1.2 Englisch für Seniorinnen und Senioren	VHS Blinke 55; Raum A	21
03.09.2024	A2.2 Englisch für Seniorinnen und Senioren	VHS Blinke 55; Raum D	23
03.09.2024	A1.2 Spanisch mit Muße am Vormittag	VHS Blinke 61; Raum 9	26
03.09.2024	A2.1 Spanisch mit Muße am Vormittag	Haneburg, Saal I	26
03.09.2024	A2.3 Spanisch mit Muße am Vormittag	Haneburg, Saal I	27
03.09.2024	A2.3 Spanisch mit Muße am Vormittag	VHS Blinke 61; Raum 9	27
04.09.2024	Seniorenachmittag	Flachsmeer, Begegnungsstätte, Königsstr. 108	122
09.09.2024	Denken und Bewegen	Westoverledingen, Begegnungsstätte, Raiffeisenstraß 73	124
11.09.2024	Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung	Brinkum, Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5	100
14.09.2024	Pétanque („Boule“)	Jemgum, Hafen, Boule-/ Pétanque-Anlage „Luv-up“	102
16.09.2024	Denken und Bewegen	VHS Blinke 55; Raum A	52
18.09.2024	EDV-Beratung / Einstufung	VHS Blinke 55; Raum B	18
21.09.2024	EDV für Frauen	VHS Blinke 61; Raum 5	65
24.09.2024	EDV Café	Leer, Digital Hub Ostfriesland, Gaswerkstraße 18, MakerSpace	64
27.09.2024	C1 Italienisch am Vormittag	Haneburg, Saal I	25
02.10.2024	Seniorenachmittage	Flachsmeer, Begegnungsstätte, Königsstr. 108	122
08.10.2024	VHS Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik	Bunde, Turnhalle Friedensweg	94
14.10.2024	Fit und gesund mit Wassergymnastik	Bunde, Mölenland-Bad	94
14.10.2024	Fit und gesund mit Wassergymnastik	Bunde, Mölenland-Bad	94
15.10.2024	VHS Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik	Wymeer, Turnhalle	95
26.10.2024	Einstieg WhatsApp Kontakte pflegen auf moderne Art	Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage, Alter Kirchpfad 13	107
29.10.2024	Mein PC und Ich	VHS Blinke 61; Raum 5	64
04.11.2024	Arbeiten mit dem Computer	VHS Blinke 61; Raum 1	65
05.11.2024	Bewegtes Miteinander für Senior*innen	VHS Blinke 55; Auditorium	47
05.11.2024	Vorsorgevollmacht	VHS Blinke 55; Auditorium	50
05.11.2024	Wassergymnastik in Flachsmeer	Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken	124
06.11.2024	Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen	VHS Blinke 55; Raum D	46
06.11.2024	Seniorenachmittage	Flachsmeer, Begegnungsstätte, Königsstr. 108	122
07.11.2024	Android-Smartphone und Android-Tablet	Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus Kirchstr. 21	105
16.11.2024	EDV-Einführung	VHS Blinke 61; Raum 5	18
18.11.2024	Fit und gesund mit Wassergymnastik	Bunde, Mölenland-Bad	94
19.11.2024	VHS Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik	Wymeer, Turnhalle	95
19.11.2024	VHS Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik	Bunde, Turnhalle Friedensweg	94
23.11.2024	Excel für Senior*innen	VHS Blinke 61; Raum 5	65



# Gesellschaft



## Marion Weber

Fachbereichsleitung,  
Sprachen, Kulturelle Bildung,  
Gesellschaft, Sprachförderung,  
Sprachkurse für Geflüchtete

☎ 0491 92992-21  
✉ [weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)

## Amke Flink

Programmmanagement  
Außenstellen, Gesellschaft,  
Abrechnung Sprachförderung

☎ 0491 92992-43  
✉ [flink@vhs-leer.de](mailto:flink@vhs-leer.de)

Mensch und Gesellschaft	8
Dokumentarfilme	10
Geschichte, Politik	11
Regionales	12
Länderkunde	13
Verbraucher*innen und Recht	14
Arbeitskreise	15
Interkulturelle Woche 2024	16

## Mensch und Gesellschaft

### Argumentationstraining gegen Stammtischparolen – Basiskurs

Der Termin wird noch in der Tagespresse und über unsere Website bekanntgegeben.

### Argumentationstraining gegen Stammtischparolen Aufbaukurs

Neu

Dieser Kurs richtet sich an alle, die 2024 am Argumentationstraining bei der Dozentin teilgenommen haben. Wir wiederholen, vertiefen und tauschen uns über Erfahrungen aus.

Melanie Kerski  
Haneburg, Saal I, 85,00 Euro, 12 UStd.

#### 1550116 Kurs I

Mittwoch, 08.01.2025, 09.00 - 12.15 Uhr,  
3 Vormittage

#### 1550117 Kurs II

Mittwoch, 08.01.2025, 13.00 - 16.15 Uhr,  
3 Nachmittage

1550102

### FRAUENDENKEN - Philosophier-Runde für Frauen

Neu

Was denken Frauen? Denkerinnen – gibt es das? Verstehen Frauen Philosoph\*innen? Auf jeden Fall!

An jedem Abend wird es einen verständlichen Input geben zu Themen wie: „Was macht uns Menschen aus? Ist die Wissenschaft unfehlbar? Wie kann ich wissen, ob ich richtig handle?“

Und dann sind Sie gefragt. Stimmen Sie mit dem Gesagten überein? Denken Sie sich lieber Ihren Teil? Oder würden Sie den Verfasser\*innen gerne mal die Leviten lesen? Dieser Kurs ist eine Einladung zum fröhlichen Austausch für Frauen – egal in welchem Alter, mit oder ohne Vorwissen in der Philosophie, denn: denken können wir doch alle!

Ma Brauckmann, Philosophin  
Donnerstag, 12.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,  
5 Abende  
VHS Blinke 61, Raum 1  
37,50 Euro, 10 UStd.

**Nach Rücksprache ist ein Einstieg in den laufenden Kurs möglich.**



## Philosophieren am Freitagnachmittag

Neu

Die folgenden sechs Vorträge verstehen sich als unterschiedliche Zugriffe auf das Thema der Nützlichkeit. Sie können unabhängig voneinander besucht werden.

Die Veranstaltungen vermitteln Grundlagen der Philosophie und fördern die Lust am philosophischen Denken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eine eigene Meinung und Freude am Austausch sind erwünscht.

Dr. Karin Frauke Peters studierte Geographie und Hispanistik in Münster sowie Philosophie und Ethik in Heidelberg, wo sie in Philosophie promovierte. Sie hat 25 Jahre als Lehrerin an verschiedenen Schulformen in mehreren Bundesländern gearbeitet.



1550120

### Nützlichkeit in demokratischen Systemen

#### Vortrag und Diskussion

Der deutsche Theologe und Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer fragt sich während seiner Inhaftierung gegen Ende des Zweiten Weltkrieges: „Sind wir noch brauchbar?“ – Wir diskutieren, inwiefern heute, im Jahr des 75-jährigen Bestehens des Grundgesetzes, die Demokratie gefährdet sein könnte und welche Eigenschaften Menschen haben müssen, die nützlich für das demokratische System sind.

Dr. Karin Frauke Peters  
Freitag, 27.09.2024, 16.00 - 18.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum D  
10,00 Euro, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich**

1550121

### Aristoteles: Nützlichkeit liegt in der Mitte zwischen zwei Formen von Unbrauchbarkeit

#### Vortrag und Diskussion

Der griechische Philosoph Aristoteles unterscheidet zwischen „vor-nützlichen“ (nutzlosen), nützlichen und „über-nützlichen“ Menschen, letzteres sind die Philosophen. Kann uns das heute, 2400 Jahre später, noch überzeugen?

Dr. Karin Frauke Peters  
Freitag, 25.10.2024, 16.00 - 18.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum C  
10,00 Euro, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich**

1550122

### Das Dao der Nutzlosigkeit: Wer in Frieden alt werden will, muss seine Nützlichkeit verbergen

#### Vortrag und Diskussion

Der chinesische Philosoph Zhuangzi (4. Jh. v. Chr.) erläutert, in welcher Hinsicht die Nützlichkeit nutzlos und manchmal sogar schädlich oder gefährlich sein kann, während die Nutzlosigkeit nützlich und bedeutsam ist.

Dr. Karin Frauke Peters  
Freitag, 08.11.2024, 16.00 - 18.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum D  
10,00 Euro, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich**

1550123

### Immanuel Kant: Es gibt kein Recht auf Verwahrlosung. Tüchtige Menschen entwickeln Vernunft und guten Willen

#### Vortrag und Diskussion

Wir feiern in diesem Jahr den 300. Geburtstag des preußischen Aufklärers Immanuel Kant. Er geht davon aus, dass jedem Menschen Würde und Selbstzweck zukommen. Daraus folgt aber auch, dass es eine Pflicht zur moralischen Selbstvervollkommnung gibt.

Dr. Karin Frauke Peters  
Freitag, 22.11.2024, 16.00 - 18.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum D  
10,00 Euro, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich**

1550124

### Traditionelle und moderne Nutzenkonzepte: Nützlichkeit im 21. Jahrhundert

#### Vortrag und Diskussion

Der Utilitarismus ist eine philosophische Grundposition, die in Großbritannien während der Epoche der Kolonialisierungen und des beginnenden Industriezeitalters entwickelt wurde. Ist dieser Nutzenbegriff noch zeitgemäß?

Dr. Karin Frauke Peters  
Freitag, 13.12.2024, 16.00 - 18.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum D  
10,00 Euro, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich**

1550125

### Bildungsrenaissance? Erziehung zu Tüchtigkeit und Demokratie

#### Vortrag und Diskussion

Was braucht es, damit Kinder und Jugendliche zu tüchtigen Menschen werden, die soziale und ökologische Verantwortung übernehmen und die Demokratie bewahren?

Dr. Karin Frauke Peters  
Freitag, 17.01.2025, 16.00 - 18.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum D  
10,00 Euro, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich**



## Dokumentarfilme



### Fortbildung für Schöffinnen und Schöffen

Neu

In Kooperation mit dem Landesverband der Deutschen Vereinigung der Schöffinnen und Schöffen (DVS) bieten die Volkshochschulen Emden, Friesland-Wittmund und Leer ab Herbst 2024 Vorträge zur Fortbildung von Schöffinnen und Schöffen im Bezirk des Landgerichts Aurich an.

Dabei geht es zum Beispiel um diese Themen: Rechte und Pflichten der ehrenamtlichen Richter\*innen, Bewertung von Zeugenaussagen, Jugend- oder Erwachsenenstrafrecht u. v. m.

Die Termine erfahren Sie bei Ihrer VHS:

VHS Emden e. V.  
Hajo Wildeboer  
Telefon: 04921 9155-41  
E-Mail: [h.wildeboer@vhs-empden.de](mailto:h.wildeboer@vhs-empden.de)  
Web: [www.vhs-empden.de](http://www.vhs-empden.de)

VHS Friesland-Wittmund gGmbH  
Tim Tjettmers  
Telefon: 04462 86 33 15  
Email: [t.tjettmers@vhs-frieslandwittmund.de](mailto:t.tjettmers@vhs-frieslandwittmund.de)  
Web: [www.vhs-frieslandwittmund.de](http://www.vhs-frieslandwittmund.de)

VHS Leer e. V.  
Marion Weber  
Telefon: 0491 92992-21  
Email: [weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)  
Web: [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)



### Dokumentarfilm

Es gibt viele gute Dokumentarfilme, die oftmals nur ein Leben im Untergrund führen. Wenige werden öffentlich gezeigt und / oder diskutiert. Dokumentarfilme sind ein besonderer „Blick in unsere Welt“, der uns sonst unbekannt bleibt.

In dieser Veranstaltungsreihe möchten wir Dokumentarfilme zeigen, die Einblicke in spannende gesellschaftliche Themen geben. Diese sollen gemeinsam gesehen und diskutiert werden.

Jeder Film wird vor Ort von Expert\*innen oder Betroffenen begleitet, die die Hintergründe der Themen erläutern können. Auf jeden Fall wird Raum für Diskussion gegeben. Wir beziehen die hier vorgestellten Filme vom Medienprojekt Wuppertal ([www.medienprojekt-wuppertal.de](http://www.medienprojekt-wuppertal.de)). Diese Veranstaltungsreihe ist fortlaufend geplant und ist für Ihre Ideen und Vorschläge offen.

#### Ansprechperson:

**Marion Weber, Telefon 0491 92992-21,  
E-Mail [weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)**

1501100

### Schizophrenie - Wenn die Realität auf einmal anders ist

Neu



#### Film und Gespräch mit Expert\*innen in Kooperation mit dem Verein „Das Boot“

Etwa jeder Hundertste in Deutschland lebt mit der Diagnose „Schizophrenie“. Obwohl die Diagnose so häufig ist, führt sie im Umfeld der Betroffenen oft zu Stigmatisierungen, Vorurteilen oder sogar Angst.

In dem Film werden fünf Menschen porträtiert, bei denen Schizophrenie diagnostiziert wurde. Die Betroffenen berichten aus ganz unterschiedlichen Perspektiven über ihre Erfahrungen. Was bedeutet es für die Betroffenen, wenn sie die Diagnose »Schizophrenie« erhalten? Wie zeigen sich so genannte psychotische Krisen? Wie ist die Entwicklung der Krankheit und welchen Einfluss hat sie auf das Umfeld und persönliche Beziehungen?

Ilka Hundt  
Dienstag, 22.10.2024, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum C  
5,00 Euro, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich.**



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden

1510114

### Queer Gel(i)ebt 3 - Meine (Enkel)-Tochter ist lesbisch. Und nun?

Neu



#### Film und Gespräch mit Expert\*innen in Kooperation mit dem Regenbogen-Café Leer

Wir werden uns zunächst zusammen den Film „Queer Gel(i)ebt 3“ (Medienprojekt Wuppertal, 2023, FSK 0) ansehen, in dem verschiedene junge Menschen ihren Lebensentwurf zeigen. Dabei geht es auch um Diskriminierung und sich Wohlfühlen, so wie man ist.

Unbekannte Begriffe wie Pansexualität, Non-Binärität und ähnliches werden erläutert. Zusammen mit Teilnehmenden vom Regenbogencafé Leer können wir ins Gespräch kommen und eigene Fragen und Ideen zu queeren Themen austauschen. Queer, was ist das? Es ist der Oberbegriff für alle Menschen, die u. a. Menschen des eigenen Geschlechts lieben. Ma Brackmann ist Mutter einer Regenbogenfamilie mit erwachsenen, queeren Töchtern und in verschiedenen queeren Gruppen aktiv.

Ma Brackmann, Philosophin  
Dienstag, 19.11.2024, 19.00 - 21.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
5,00 Euro, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich.**



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden





## Geschichte / Politik



1510110

**Europas bestgehütetes Geheimnis:  
Erhalt von Minderheiten und  
Regionalsprachen in Europa****Online-Vortrag und Diskussion**

In der Europäischen Union leben etwa 50 Millionen Menschen, die einer nationalen Minderheit oder Sprachminderheit angehören. Neben den 24 Amtssprachen gibt es hier über 60 Regional- oder Minderheitensprachen: Europas bestgehütetes Geheimnis! Diese Minderheiten leisten einen wertvollen Beitrag zur sprachlichen und kulturellen Vielfalt Europas. In Deutschland sind heute vier autochthone nationale Minderheiten und Volksgruppen anerkannt; die dänische Minderheit, die friesische Volksgruppe, die Lausitzer Sorben und die deutschen Sinti und Roma. Niederdeutsch (Platt) wird darüber hinaus als Regionalsprache geschützt.

Nele Feuring (Referentin für Wissensvermittlung im Minderheitensekretariat) wird die europäischen Maßnahmen zum Schutz und dem Erhalt von Minderheiten- und Regionalsprachen vorstellen und wie diese in Deutschland zur Anwendung kommen. Christiane Ehlers (Leiterin des Niederdeutschsekretariats) wird die Situation der Regionalsprache Niederdeutsch in Deutschland beleuchten.

**Eine Online-Reihe des Bundesarbeitskreises Politik – Gesellschaft – Umwelt im DVV.**

Christiane Ehlers | Nele Feuring  
Dienstag, 17.09.2024, 19.00 Uhr  
Onlinevortrag  
Entgeltfrei



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden

**Digitales Lernen**

Diese Kurse finden  
ausschließlich oder teilweise  
online statt.



1510111

**Europäische Identitäten –  
Wer oder was bin ich eigentlich?****Online-Vortrag und Diskussion**

Wir leben gemeinsam mit vielen Kulturen und Menschen auf dem europäischen Kontinent, sind sehr unterschiedlich und doch gibt es viel Gemeinsames, das uns eint. Was macht eine europäische Identität aus? Welche Charakteristiken hat eine europäische Identität? Wer sind wir eigentlich in Europa? Die Bevölkerung der Europäischen Union identifiziert sich immer weniger mit den Institutionen und den Prozessen der Europäischen Gemeinschaft.

Prof. Dr. Christopher Cohrs fragt nach der Entwicklung von Identifikationen mit der Nation und der EU/Europa. Was sind die Ursachen, die Formen und die Folgen europäischer Identität für Solidarisierungen und Entsolidarisierungen mit anderen – in Deutschland, in Europa und darüber hinaus? Diskutieren Sie mit!

**Eine Online-Reihe des Bundesarbeitskreises Politik – Gesellschaft – Umwelt im DVV.**

Prof. Dr. Christopher Cohrs  
Dienstag, 15.10.2024, 19.00 Uhr  
Onlinevortrag  
Entgeltfrei



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden

1510112

**Kulturelle Aneignung –  
Alles nur geklaut?****Online-Vortrag und Diskussion**

Europa gilt in der westlichen Welt als Wiege der Hochkultur. Ob bildende Kunst, Lyrik, Prosa, Theater und Musik – jedes Land hat seine Lichtgestalten, deren Werke als nationale Errungenschaften gepflegt und gehütet werden. Alle inspirierten sich selbstverständlich gegenseitig, eigneten sich die Errungenschaften der anderen an und spinnen sie weiter. Und die Entwicklung geht noch immer weiter. Aber wie sieht es mit den kulturellen Leistungen von Völkern aus, in deren Vergangenheit europäische Nationen ausbeuterisch und unterdrückerisch aufgetreten sind? Wo ist der Unterschied zwischen gegenseitiger Inspiration und Kulturdiebstahl? Und welche Wege gibt es heute, fair damit umzugehen?

Tahir Della ist Referent für Anti-Rassismus und Dekolonisierung bei der Initiative Schwarze Menschen in Deutschland. Außerdem ist er bei Glokall aktiv, einem Berliner Verein für machtkritische Bildungsarbeit. Und er arbeitet im Netzwerk der EineWelt-Promotoren mit dem Schwerpunkt Dekolonisierung. Er wird eine Schwarze Perspektive auf das Thema darlegen und Wege vorschlagen, mit dem Dilemma umzugehen. Sein Standpunkt: Kultureller Austausch soll nicht unterbunden, sondern Dominanz gebrochen werden

**Eine Online-Reihe des Bundesarbeitskreises Politik – Gesellschaft – Umwelt im DVV**

Tahir Della  
Dienstag, 05.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
Onlinevortrag  
Entgeltfrei



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden

7211601

**Zeitenwende in der  
Sicherheitspolitik –  
Der Ukraine-Krieg und  
die Auswirkungen  
auf die Sicherheitspolitik  
in Europa und der Welt****Vortrag in Kooperation mit der  
Gesellschaft für Sicherheitspolitik  
(GSP e.V.), Sektion Ostfriesland**

Andreas Epple,  
Sektionsleiter der GSP Ostfriesland  
Mittwoch, 23.10.2024, 19.00 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
Entgeltfrei

Anmeldung erforderlich.



1510100

Neu

## Von der Vergangenheit in Klängen erzählen - ein moderiertes Gedenkkonzert



In Kooperation mit der VHS Papenburg, der Kreismusikschule Leer und der Ehemaligen Jüdischen Schule Leer



Die Geschichte des russisch-jüdischen Musikers Itzhak Orloff, der im Holocaust ums Leben kam und von dem nur seine Geige geblieben ist, ist nicht nur die Geschichte eines Musikers, sondern einer ganzen Generation zwischen den beiden Weltkriegen. Geboren Ende des 19. Jahrhunderts im russischen Zarenreich, machte sich Orloff auf den Weg nach Deutschland und Frankreich, wo er ein Ensemble gründete und bis 1940 erfolgreich konzertierte. Er war Repräsentant der Generation jüdischer Künstler, die sich als Weltbürger verstanden, sich mit der Kultur ihrer Länder identifizierten und sich bemühten, diese durch ihre Tätigkeit zu bereichern.

Doch in der Nazi-Zeit wurden all ihre Verdienste zunichte gemacht, und dieser Künstler selbst wurde zuerst aus der Kultur und dann schließlich aus dem Leben gestrichen. Die als Überlebende jener Zeit anzusehende Geige von Itzhak Orloff wird in dieser Veranstaltung über das Leben ihres einstigen Besitzers sowie über die besondere, jüdisch geprägte Musikwelt zwischen den zwei Weltkriegen erzählen.

Dr. Roman Salyutov | Alexander Lifland | Yevgeny Sapozhnikov  
Sonntag, 10.11.2024, 11.00 - 13.15 Uhr  
Leer, Saal der Kreismusikschule Leer, Am Schlosspark 22  
18,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich unter  
0491 92992-0 oder [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)

Mit freundlicher Unterstützung  
der Ostfriesische Volksbank eG



## Jews & Jazz

Neu

### In Kooperation mit der Ehemaligen Jüdischen Schule Leer

Die Veranstaltungsreihe „Jews & Jazz“ der Ehemaligen Jüdischen Schule Leer verbindet Literatur und Musik in ungezwungener Form und möchte unterhalten. Die jüdische Literatur bietet eine Vielfalt an Erinnerungen aus der Vergangenheit und Erleben der Gegenwart, humorvoll und tiefgründig zugleich, anders und doch vertraut.

Ähnlich ergeht es uns oft mit Musik, wobei im Jazz die Verbundenheit zur jüdischen Kultur, zum Leben im Hier und Jetzt, damals wie heute immer noch präsent ist, aber selten wahrgenommen wird.

Die Ehemalige Jüdische Schule Leer präsentiert beide Kunstformen in einem lockeren Mix von Ton und Sprache verbunden zum genussvollen Zuhören.

### Folge IV

Lesung aus „Aufstand im Ghetto“ von Marek Edelman und musikalische Begleitung an der Gitarre.  
Sprecher: Raphael Pfaff  
Musik: Menno Aden



02.11.2024, 18.30 - 21.00 Uhr  
Ehemalige Jüdische Schule, Ubbo-Emmius-Str. 12, Leer

Anmeldung nicht erforderlich. Eintritt frei. Spenden erwünscht.

## Regionales

1510104

Neu

## Heimatschutz in Ostfriesland

### Vortrag und Diskussion

Am 18. April 2024 besuchte Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier eine Heimatschutzübung in Munster. Deutschland ist eine Drehscheibe für Logistik und Nachschub der NATO in Osteuropa. Die Heimatschutzkompanien übernehmen dabei wichtige Aufgaben im Wach- und Kontrolldienst. Der militärische Heimatschutz ist im Jahre 2021 aus den Regionalen Sicherungs- und Unterstützungskompanien (RSU – Kompanien) hervorgegangen.

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit der Ausbildung von Ungedienten für den militärischen Heimatschutz in Ostfriesland. Diese Ausbildung wird nebenberuflich durchgeführt und unter bestimmten Voraussetzungen ist auch die Einstellung in die Bundeswehr mit einem höheren Dienstgrad möglich.

Michael Weiss  
Mittwoch, 25.09.2024, 18.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
Entgeltfrei

Anmeldung erforderlich.

Anmeldeschluss: Montag, 23.09.2024

1510102

Neu

## Von der Feier der „Kriegshelden“ zum Ort der Demokratie - „Kriegerdenkmal“ 1870/71 und der Denkmalsplatz in Leer

### Vortrag und Diskussion Dr. Paul Weßels

Dr. Paul Weßels war von 2008 bis zu seiner Verabschiedung in den Ruhestand im Oktober 2023 Leiter der Landschaftsbibliothek in Aurich. Als Regionalhistoriker veröffentlichte er zahlreiche Publikationen vor allem zur ostfriesischen Geschichte.

In diesem Jahr jährte sich die Einweihung des Denkmals in der Mühlenstraße Leer zum 150. Mal. Mit welcher Absicht wurde das Denkmal damals errichtet?

Welche Bedeutung hat so ein Denkmal heute noch?

Dr. Paul Weßels  
Dienstag, 29.10.2024, 19.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
Entgeltfrei

Anmeldung erforderlich

Anmeldeschluss: Donnerstag, 24.10.2024



1520104

### Ausbildung zu freiwilligen Müller\*innen

Die VHS Leer führt Ausbildungslehrgänge in Verbindung mit der Mühlenvereinigung Niedersachsen-Bremen e.V. zu freiwilligen Müller\*innen mit theoretischer und praktischer Unterweisung durch.

Ziel der Ausbildung: die sichere und fachgerechte Bedienung einer Mühle.

Lehrgangsinhalte:

- Physikalische und technische Grundlagen des Systems Windmühle
- Arbeiten in der stehenden und drehenden Mühle
- Unfallverhütung und Arbeitsschutz in und an der Mühle
- Behandlung und Verarbeitung der Rohstoffe/Getreidekunde
- Mühlen und Müller in Gesellschaft und Geschichte
- Pflege und Wartung/Reparaturen

Der Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung vor dem Prüfungsausschuss der niedersächsischen Mühlenvereinigung.

Freiwillige Müller\*innen können eine Mühle fach- und sachgerecht betreuen und betreiben.

Lehrgangsdauer: ca. 1 Jahr; der Unterricht findet i. d. R. einmal monatlich am Wochenende statt. Wetterbedingte Änderungen im Ausbildungsplan sind möglich.

#### Weitere Informationen:

VHS Leer e. V.,  
Marion Weber,  
Tel.: 0491 92992-21,  
E-Mail: [weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)

1415100

### Sauerkraut selbst gemacht

#### Praktischer Workshop

Sauerkraut – regional, gesund und vielseitig. Unsere Großeltern haben Sauerkraut regelmäßig selbst hergestellt. Heute kaufen wir das Gemüse in Tüten oder Dosen, wobei industriell hergestelltes Sauerkraut häufig pasteurisiert wird, wodurch viele Nährstoffe des Weißkohls zerstört werden. Selbstgemacht ist besser und macht Spaß! Dabei geht es rustikal zu. Alle Zutaten werden gestellt.

Ilse Meyer

Samstag, 11.01.2025, 10.00 - 15.00 Uhr  
Haneburg, Keramische Werkstatt  
29,00 Euro (inkl. Zutaten), 6,7 UStd.

#### Bitte mitbringen:

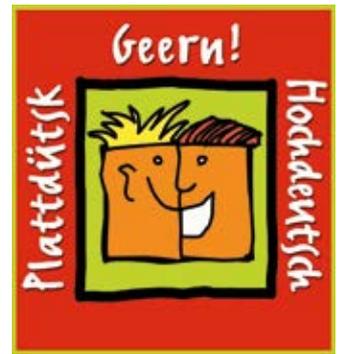
Große Kunststoffschüssel / Wanne,  
Gemüsehobel, großes Messer und  
Schneidebrett, große Weckgläser mit  
Bügelverschluss (sauber), Gärtopf  
(Fermentiertopf) oder Steintopf

1520102

### Plattdüütsk-Stammtafel

#### Pflege der plattdeutschen Sprache in Wort und Schrift

Die Plattdüütsk-Stammtafel Leer un umto hat es sich zur Aufgabe gemacht, die plattdeutsche Sprache in Wort, Schrift und Bild zu pflegen. Dazu treffen sich die Mitglieder der Stammtafel i. d. R. jeden 2. Montag im Monat (oft bei einer Tasse Tee und Gebäck). Die Stammtafel organisiert u.a. Konzerte, Lesungen und Vorträge. Weitere Informationen und Zusatztermine entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder erkundigen Sie sich bei der Volkshochschule. Bei besonderen Veranstaltungen kann es zu Terminverschiebungen kommen.



De Plattdüütske Stammtafel Leer un umto hett sük dat to egen maakt, de plattdüütske Spraak in Woord un Schrievwies to plegen. Daarto treffen sük de Leden van de Stammtafel bold alltied an de twede Maandag in d' Maant (meestied bi en lecker Koppke Tee mit Kook). De Plattdüütske Stammtafel organiseert Konzerten mit plattdüütske Musik, laddt Lüü in, de wat vödragen, ok Föhrens dör verscheden Museen hebben se al besöcht. Wenn ji noch mehr weten willen, in d' Bladdjes kieken of bi de Volkshoogschool nafragen. Watmaals verschuven sük de Dagen.

Carl Ahlrichs | Evert Druivenga

Die Termine finden in der Regel an jedem 2. Montag im Monat statt.

Klottjehus, Neue Straße

Beitrag für Tee und Kuchen sind vor Ort zu entrichten, 12 UStd.

**Termine und Orte können variieren, bitte erkundigen Sie sich vor Besuch der Veranstaltung bei Evert Druivenga 04951 1730 oder Carl Ahlrichs 0491 63272.**

## Länderkunde



1530100

### Irland - Eine Sinfonie in Grün

#### Vortrag mit zahlreichen Fotos

Die Rundtour geht vom irischen Dublin bis ins nordirische Belfast. Was in der direkten Süd-Nord-Autobahnverbindung lediglich 130 km Entfernung ausmacht, entpuppt sich auf einer Inselrundfahrt als ein 4.500 km umfassendes, einzigartiges Panoramavergnügen. Auf dem Weg umrunden wir zahlreiche Halbinseln, nicht nur den weltberühmten Ring of Kerry oder die Pensinsula of Dingle. Geschichtliches wird bei der Rundfahrt ebenfalls nicht zu kurz kommen, denn vielfältige Burgen säumen den Weg. Die Städte Londonderry und Belfast hingegen geben Anlass, auch einmal die aktuellere Geschichte zu beleuchten. Immer wieder führt uns der Weg zurück zu dem vielfältigen Grün der Insel und dem Blau des Meeres.

Wolf Leichsenring

Samstag, 21.09.2024, 16.00 Uhr

Haneburg, Saal II

8,00 Euro

Anmeldung erforderlich.



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden

Neu



1530102

### Was Sie schon immer über Frankreich wissen wollten

#### Sprache, Kultur, Küche

Frankreich ist ein schönes, weitläufiges Reiseland. Wegen der Form seiner Landesgrenzen wird es auch liebevoll „Hexagon“ genannt. In diesem „Sechseck“ gibt es von Region zu Region kulturelle und kulinarische Unterschiede, die in diesem Kurs neben sprachlichen Grundinformationen vermittelt werden, um evtl. den kommenden Frankreichurlaub einmal von einer anderen Seite zu sehen und sich ein wenig der französischen Sprache und Kultur anzunähern.

Peter Pfaff

Donnerstag, 21.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 Abende

Haneburg, Foyer

37,50 Euro, 10 UStd.



## Verbraucher\*innen und Recht



1550104

### Energetische Sanierung von Gebäuden

#### Vortrag

Fast 40 Prozent des Energieverbrauchs in Deutschland und über ein Drittel des klimaschädlichen Kohlendioxidausstoßes gehen von Wohngebäuden aus. Der Vortrag beschäftigt sich mit dem energetischen Zustand und den typischen Schwachstellen des Gebäudes. Fragen, die im Mittelpunkt stehen: Wie entstehen hohe Energiekosten, wo geht die Energie verloren und welche einfachen Möglichkeiten der Einsparung gibt es? Weiterhin geht es um die Planung einer energetischen Gebäudesanierung, dies wird anhand konkreter Beispiele dargestellt. Der Bereich der regenerativen Energien sowie Möglichkeiten der praktischen Umsetzung und die Beantragung von Fördermitteln runden diesen interessanten Informationsabend ab.

Friedrich Lüpkes, Dipl. Energieberater (HTC)

Mittwoch, 06.11.2024, 19.00 Uhr,

VHS Blinke 61, Raum 1

10,00 Euro

**Anmeldung erforderlich.**

1550100

### Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

#### Vortrag und Diskussion

Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf gestiegenem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen.

Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Sparverhalten der Deutschen
- Möglichkeiten der Geldanlage
- Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
- Risiken bei der Geldanlage
- Vermögenssicherung und -aufbau.

Der NDAC Anlegerclub ist einer der größten Anlegergemeinschaften Deutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden. Es findet keine Anlageberatung statt.

Carsten Witt

Montag, 23.09.2024, 18.00 Uhr,

VHS Blinke 61, Raum 1

10,00 Euro Anmeldung erforderlich.

**Anmeldung erforderlich.**

**Anmeldeschluss 19.09.2024**

### Warum gibt es Anmeldefristen?

Bei manchen Veranstaltungen geben wir eine Anmeldefrist an. Meistens bedeutet das, dass wir mit Auslaufen der Anmeldefrist entscheiden, ob genügend Anmeldungen für die Durchführung der Veranstaltung vorliegen.

Mit Ihrer frühzeitigen Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass die Veranstaltung tatsächlich durchgeführt wird. Außerdem kommt es vor, dass wir vor der Veranstaltung Materialien einkaufen. In den meisten Fällen können Sie sich auch nach Ablauf der Frist noch anmelden, wenn es noch freie Plätze gibt.

Fragen Sie gerne bei uns nach:

0491 92992-0

**Beachten Sie in diesem Zusammenhang auch unsere AGB.**

### Kurse leiten an der VHS

Sie sind an einer Tätigkeit als Dozentin oder Dozent an der VHS interessiert? Dann melden Sie sich zu unserem Info-Abend „Kurse leiten an der VHS“ an.

Am Montag, 30.09.2024 um 19.00 Uhr stellen wir Ihnen die Möglichkeiten an der VHS vor und beantworten Ihre Fragen.

**Anmeldung an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de) oder telefonisch unter 0491 92992 0**

### Nichts mehr verpassen!!



VHS  
WhatsApp-  
Kanal

QR-Code scannen  
und Kanal beitreten:





## Arbeitskreise



Chor Russische Seele

1610103

### Gesprächskreis „Posidelki“

Aus den erfolgreichen Aktivitäten des Deutsch-Russischen Arbeitskreises ergab sich „Posidelki“: Wir treffen uns einmal im Monat. Wir besprechen unterschiedliche Themen, sind kreativ, singen schöne russische Lieder und tragen Gedichte vor. Bei einer Teezeremonie finden sich die gemeinsamen Interessen und schöne Erinnerungen werden wach. Wir genießen die harmonische Atmosphäre und erfreuen uns am Austausch. Alt und Jung, russisch- und deutschsprachig – alle sind willkommen!

Tamara Lerke, Kulturpädagogin

Dienstag, 17.09.2024, 18.30 - 21.30 Uhr,  
jeden dritten Dienstag im Monat  
VHS Blinke 61, Raum 8  
Entgeltfrei

1610104

### Chor „Russische Seele“

**Was bedeutet eigentlich  
„Russische Seele?“**

Man kann das kaum in Worte fassen, aber verstehen kann man es trotzdem. Es genügt, nur ein einziges russisches Volkslied zu hören und schon hat man die russische Seele vor Augen. Im Februar 2017 wurde der Chor der russischen Lieder gegründet. Wir machen das Publikum mit den russischen Liedern, der russischen Kultur und den Traditionen bekannt. Zu unserem Repertoire gehören russische Volkslieder, Balladen und russisch-orthodoxe Lieder. Die Proben leitet ein erfahrener Chorleiter. Alle, die gerne singen und sich für russische Kultur interessieren, sind herzlich willkommen!

Viktor Sorokin | Tamara Lerke,

Kulturpädagogin  
Donnerstag, 29.08.2024, 19.00 - 21.00 Uhr,  
17 Abende  
Haneburg, Saal II  
Entgeltfrei

1610105

### Deutsch-russischer Arbeitskreis

Der deutsch-russische Arbeitskreis ist eine Plattform für alle, die die russische Sprache sprechen und die sich für russischsprachige Kultur interessieren. Wir freuen uns über weitere Interessent\*innen. Gemeinsam werden Ideen für diverse Aktivitäten entwickelt und umgesetzt. Dazu gehören Ausflüge sowie Feste, die ihren kulturellen Ursprung in Osteuropa haben.

Alle, die sich aktiv bei der Vorbereitung und Durchführung beteiligen oder nur die „kleinen Feste für die Seele“ erleben möchten, sind herzlich eingeladen!

Tamara Lerke, Kulturpädagogin

Dienstag, 27.08.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
jeden ersten Dienstag im Monat  
VHS Blinke 61, Raum 8  
Entgeltfrei

1610108

### AnimeTreff Ostfriesland

ATO, das ist nicht etwa der neuste Anime-Blockbuster, sondern steht für Anime Treffen Ostfriesland. Wir laden euch ein, Teil einer neuen Anime und Manga Community in Leer zu werden.

Egal ob ihr neue Cosplay Partner\*innen sucht, nette Leute für einen Anime-Serien-Marathon, oder einfach gern Gleichgesinnte in Ostfriesland kennen lernen wollt. Jeden 2. Montag im Monat um 18.30 Uhr finden die Treffen regelmäßig statt. Wie freuen uns auf dich!

Kea Höffgen KeaChan | Tray Ichigo

Termine auf Anfrage. 18.30 - 21.00 Uhr,  
5 Abende  
jeweils am 2. Montag im Monat  
VHS Blinke 61, Raum 1  
Entgeltfrei

### Ehrenamtskarte



Die Ehrenamtskarte ist ein Zeichen des Dankes und der Anerkennung für intensives bürgerschaftliches Engagement.

Unabhängig von ihrem Wohnort erhalten ihre Inhaber\*innen aufgrund einer Vereinbarung zwischen dem Land Niedersachsen und dem Landkreis Leer in ganz Niedersachsen und im Besonderen im Landkreis Leer Vergünstigungen unterschiedlicher Art.

Inhaber\*innen erhalten bei der Volkshochschule Leer e.V. 10 % Ermäßigung auf jeden Kurs bis zu einer Höhe von max. 30,00 Euro pro Jahr.

Weitere Informationen unter:

<https://ehrenamt.landkreis-leer.de/Angebote/Ehrenamtskarte>



1610109

### NetzwerkTradition- Warkgrupp Ostfriesland e.V.

**Verein für ostfriesische  
Zeit- und Kulturgeschichte**

Die Warkgrupp fördert die soziokulturelle Identität unserer Region Ostfriesland. Anhand von praktischen Aktivitäten werden u. a. Stadtköologie in Leer, Fair Trade und Heimatgeschichte thematisiert. Sie richtet sich an Stadtführer\*innen, Gästeführer\*innen und an Menschen, die sich für Geschichte interessieren, die Traditionen pflegen möchten oder eigene Inhalte einbringen möchten.

Weitere Informationen über das Gemeinschaftsprojekt von VHS und Warkgrupp Ostfriesland gibt es auch direkt bei der VHS oder über [www.warkgrupp.de](http://www.warkgrupp.de)

Günter Podlich | Michael Ilgner



Folge uns auf Facebook  
und Instagram @vhsleer



## Interkulturelle Woche 2024



1510106

### Als ich im Krieg erwachte

**Lesung - im Rahmen der Interkulturellen Woche 2024 in Kooperation mit der Stadtbibliothek Leer**

Julia Solska (\*1989) hatte in Kiew alles, was sie für ein glückliches Leben brauchte. Die Veröffentlichung ihres Tagebuchs ist ihr Herzenswunsch und ein politisches Statement: „Ich will nicht in Russland leben, sondern in der Ukraine!“ Julia Solska, geboren 1989, kam kurz vor dem Zusammenbruch der Sowjetunion in Vorzel, einer Kleinstadt nahe Kiew, zu Welt. Sie studierte Germanistik in Kiew und Bochum. In ihrer Heimat, der Ukraine, arbeitete Julia zuletzt in einem IT-Unternehmen.

Julia Solska

Freitag, 27.09.2024, 19.00 Uhr

Stadtbibliothek Leer, Wilhelminengang 2  
Entgeltfrei**Anmeldung bei der VHS Leer erbeten.**

### Ideenwerkstatt

#### „Integration in meiner Stadt“

Die Themen Integration, Migration und Teilhabe sind auch in der Stadt Leer und um zu allgegenwärtig. Mit der Ideenwerkstatt wollen wir die Möglichkeit bieten, gemeinsam Ideen für Projekte, Aktionen oder Veranstaltungen zu sammeln, die sich mit genau diesen Themen befassen. Ob mit fachlicher Qualifikation, privatem Interesse, Wohnsitz in der Stadt oder im Landkreis Leer, Leerer Urgestein oder gerade zugezogen - hierzu sind alle herzlich eingeladen, die sich engagieren möchten und gemeinsam neue Möglichkeiten zur Integration entwickeln wollen.

Koordinierungsstelle für Migration und

Teilhabe im Landkreis Leer und

Präventionsrat der Stadt Leer

Donnerstag, 12.09.2024, 18.00 – 20.00 Uhr

Kulturspeicher Leer

**Die Teilnahme ist kostenlos, aber auf eine****bestimmte Anzahl begrenzt. Eine****Anmeldung ist daher bis zum 29.08.2024****erforderlich. Infos und Anmeldung****bei der Koordinierungsstelle des****Präventionsrates unter 0491 9782156****oder [praeventionsrat@leer.de](mailto:praeventionsrat@leer.de)****Neu**

1501101

### Made in Bangladesh

**Spielfilm, Regie: Rubayat Hossain, 2019, Bengali mit deutschen Untertiteln (OmU)**

**Film und Diskussion in Kooperation mit dem Landkreis Leer und dem Weltladen Leer**

Nach dem Feuer im Rana Plaza 2013 und dem Tod von über tausend Textilarbeiterinnen entschließt sich Regisseurin Rubaiyat Hossain, einen Film über den Kampf der mutigen jungen Frauen zu drehen, die sich gegen die Verhältnisse auflehnen.

Eine junge Gewerkschaftsführerin berichtet ihr vom Leben unter schlechten Arbeitsbedingungen, patriarchalen Familienstrukturen und Islamisierung. Die Geschichte von Shimu basiert auf ihren Erzählungen.

Montag, 23.09.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

entgeltfrei, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich**

**Für mehr Infos  
QR Code scannen**



**Hier anmelden**

**Neu**

### Fest der Kulturen

**Arbeitskreis für interkulturelle  
Verständigung**

Sonntag, 01.09.2024, 11.00 – 18.30 Uhr

Denkmalplatz und Mühlenstraße in Leer.

Mit verkaufsoffenem Sonntag

### Interkulturelles Frauenfrühstück

Ein Angebot für alle Frauen aus dem Landkreis Leer, die Freude am interkulturellen Austausch haben und bei einem lockeren Frühstück neue Menschen kennen lernen wollen.

Tomke Hamer (Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Leer), Anna Kuhn (Integrationsbeauftragte des Landkreises Leer), Irina Buxbaum (Migrationsberatung Caritas) und Martine van Os (Haus der Kulturen).  
Dienstag, 24.09.2024, 10.00 – 12.00 Uhr  
Gemeindehaus Reformierte Kirche Leer  
Entgeltfrei, Spende erbeten

### Anmeldung und weitere Informationen:

Tomke Hamer

Gleichstellungsbeauftragte Stadt Leer

Telefon: 0491 9782 315

E-Mail: [tomke.hamer@leer.de](mailto:tomke.hamer@leer.de)

### Integratives Familien-Sportpicknick mit dem TuS Weener e. V.

**Spiel, Spaß und Bewegung**

**für Kinder, Eltern & Großeltern**

Kleine und große Bewegungsstationen laden Kinder und Eltern zum gemeinsamen Bewegen ein.

Mit Cafeteria.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung oder Sportkleidung,

Turnschuhe oder Stoppersocken

Sonntag, 15.09.2024, 15.00 – 17.00 Uhr

Sporthalle der Greta-Schoon-Schule  
in Weener**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Wenn Sie im nächsten Jahr auch eine Aktion oder Veranstaltung zur Interkulturellen Woche anbieten möchten, kontaktieren Sie uns gern:

Koordinierungsstelle für Migration und  
Teilhabe im Landkreis Leer

Sabine Kutscher

Telefon: 0491 926-1875

E-Mail: [sabine.kutscher@kleer.de](mailto:sabine.kutscher@kleer.de)

Volkshochschule für die Stadt und  
den Kreis Leer e. V.

Marion Weber

Telefon: 0491 92992-21

E-Mail: [weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)

Landkreis  Leer



Volkshochschule  
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.



# Grundbildung



## Carsten Löning

Fachbereichsleitung,  
Berufliche Bildung, Digitalisierung,  
Grundbildung, 2. Bildungsweg,  
Außenstellen

☎ 0491 92992-44  
✉ [loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de)

## Sandra Remmers

Programmmanagement  
Berufliche Bildung, 2. Bildungsweg,  
Grundbildung, Honorarabrechnungen

☎ 0491 92992-38  
[remmers@vhs-leer.de](mailto:remmers@vhs-leer.de)

Grundbildung .....	17
Lebenshilfe .....	18
2. Bildungsweg .....	18

2152100

### Lese- und Schreibcafe

In diesem Kurs werden Sie individuell trainiert und motivierend begleitet, um Ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben zu steigern. Lesen und Schreiben können macht Freude und stärkt das Selbstbewusstsein. Kennen Sie Personen, die im Lesen und Schreiben Schwierigkeiten haben?

Machen Sie diese auf den Kurs aufmerksam. In jedem Alter kann das Lesen und Schreiben erlernt werden, auch können die eigenen Kompetenzen erweitert werden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Johanne Pastoor

Der Unterricht findet dienstags und donnerstags von 17.30 – 19.45 Uhr statt.  
VHS Blinke 55, Raum D  
Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle. Tel.: 0491 92992-44.

An alle, die diese Ankündigung lesen, ergeht folgende Bitte: Sollten Ihnen Personen bekannt sein, die nicht lesen und schreiben können, so weisen Sie sie bitte auf dieses Angebot hin.

Ermutigen Sie sie, davon Gebrauch zu machen: Lesen und Schreiben kann erfahrungsgemäß in jedem Alter erlernt werden.

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.



## Lebenshilfe

## 2. Bildungsweg

Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Leer statt.



# Lebenshilfe Leer



### Elementarbildung für Erwachsene mit einer geistigen Behinderung

Für Erwachsene mit mentalen Einschränkungen ist es von großer Bedeutung, dass alles, was sie wissen und können, ständig geübt und gefestigt wird.

Übungskurse zum Lesen, Schreiben und Rechnen vermitteln lebenspraktische Inhalte. Lerntempo und Kursinhalte orientieren sich an den Voraussetzungen der Lernenden und ihren Alltagserfahrungen.

**Das folgende Angebot ist für Teilnehmer\*innen aus den Werkstätten der Lebenshilfe in Leer**



5263000

### EDV-Beratung / Einstufung

Ihr Smartphone macht sich selbstständig, der PC macht nicht, was Sie wollen – sprich, Sie benötigen Unterstützung im Bereich EDV/digitale Medien, sind sich aber unsicher, welches Angebot zu Ihnen passt?

Kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich im persönlichen Gespräch dazu beraten. Gemeinsam versuchen wir ein passendes Angebot für Sie zu finden. Die Beratung findet persönlich und im Einzelgespräch statt.

Sie haben keine Zeit oder noch weitere Fragen? Melden Sie sich gerne telefonisch bei Carsten Löning unter der 0491 92992-44 oder per E-Mail [loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de)

Carsten Löning

Mittwoch, 18.09.2024, 14.00 - 16.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum B

5263110

### EDV-Einführung

#### Ein inklusives Angebot

Betriebssystem, Windows Explorer, Dateiablage, USB-Sticks haben Sie schon mal gehört, aber das war es dann auch schon? In diesem Kurs wollen wir gemeinsam erste Schritte am Computer wagen. Viele grundlegende Funktionen und tägliche Anwendungen werden mit Ihnen Schritt für Schritt gemeinsam erarbeitet.

Hans-Joachim Preuss

Samstag, 16.11.2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 5, 31,00 Euro, 5 UStd.



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





GEFÖRDERT VON  
  
 Bundesministerium für Bildung und Forschung

2254100

### Vorbereitungskurs Sekundarabschluss I (Realschulabschluss)

Wer einen Schulabschluss auf dem „Zweiten Bildungsweg“ nachholt, verbessert damit nicht nur die eigenen Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Auch Ehrgeiz und Engagement werden durch ein solches Vorhaben deutlich herausgestellt und die Absolventen\*innen zeigen, dass das Credo vom lebenslangen Lernen kein bloßer Kalenderspruch bleiben muss. Die Belohnung für einen erfolgreichen Abschluss sind vielfältige berufliche Möglichkeiten.

Unterrichtszeiten i. d. R.:

Mo. - Fr. täglich von 08.30 - 12.45 Uhr.  
Ferienzeiten werden gesondert vereinbart.

Gebühr: monatlich 130,00 Euro.  
Ermäßigung möglich.

Nächster Beginn:  
September 2024 Voranmeldung möglich.

**Es muss vorab eine persönliche Beratung durch die VHS Leer erfolgen: Carsten Löning, 0491 92992-44**



# Sprachen



## Marion Weber

Fachbereichsleitung,  
Sprachen, Kulturelle Bildung,  
Gesellschaft, Sprachförderung,  
Sprachkurse für Geflüchtete

☎ 0491 92992-21  
✉ [weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)

## Elke Schönsee

Programmmanagement  
Kulturelle Bildung, Sprachen

☎ 0491 92992-24  
✉ [schoensee@vhs-leer.de](mailto:schoensee@vhs-leer.de)

Deutsch als Fremdsprache . . . . .	20
Europäischer Referenzrahmen . . . . .	21
Arabisch . . . . .	21
Englisch . . . . .	21
Französisch . . . . .	24
Italienisch . . . . .	24
Niederländisch . . . . .	25
Japanisch . . . . .	25
Latein . . . . .	25
Plattdeutsch . . . . .	26
Spanisch . . . . .	26
Türkisch . . . . .	27

## Werden Sie Sprachdozent\*in an der Volkshochschule Leer!

**Sie sind Muttersprachler\*in oder verfügen über nahezu gleichwertige Sprachfähigkeiten?**

**Sie verfügen über didaktisch-methodische Kompetenzen?**

**Sie trauen sich zu, mit heterogenen Gruppen zu arbeiten?**

**Sie haben Interesse daran, sich laufend in der Erwachsenenbildung weiterzubilden?**



**Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Sie!**

Wir möchten am 30.09.2024 in lockerer Atmosphäre Ihre Fragen und Ideen aufgreifen. Sie erhalten Informationen zur Tätigkeit als Kursleitung und der Organisationsstruktur der VHS. Außerdem erfahren Sie, welche anderen Einsatzmöglichkeiten neben den bekannten Kursen aus dem klassischen VHS-Programmheft es in der VHS gibt.

**Kursnummer: 1123199**  
**Kurse leiten an der VHS**  
**30.09.2024, 19.00 Uhr**  
**VHS Leer**  
**Blinke 55, Raum A**

**Kontakt:**  
Marion Weber, Fachbereichsleitung  
E-Mail: [weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)  
Telefon: 0491 92992 21



## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch als Fremdsprache

Wir bieten Deutschkurse für die Lernziele A1 – C1 an. Wegen der geringen Nachfrage erfolgt der Unterricht nachmittags oder abends in Kleingruppen.

Eine Beratung durch die VHS ist erforderlich

We offer German courses for the levels A1 – C1. Due to low demand, lessons are held in small groups in the afternoons or evenings. Advice from the VHS is required.

Kosten für 20 Unterrichtsstunden à 45 Minuten:

Price für 20 lessons of 45 minutes each

75,00 Euro ab 7 Personen  
126,00 Euro bei 5 - 6 Personen  
175,00 Euro bei 3 - 4 Personen

Einzelunterricht auf Nachfrage.  
For individual lessons please contact us.

**Marion Weber**

**Tel.:** 0491 92992 21

**E-Mail:** [weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)

2641112

### A1.2 Deutsch als Fremdsprache

**Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen**

Elena Ivanauskaitė-Jukkina  
Dienstag / Donnerstag,  
03.09.2024 - 19.12.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
VHS Blinke 61, Raum 9  
195,00 Euro  
(Ermäßigung auf Antrag möglich), 52 UStd.

**Anmeldung erforderlich!**

**Registration required!**

**Dies ist kein Integrationskurs.**

**Einstufungstest Online:**



Auf unserer Homepage unter [www.vhs-leer.de/Sprachtest](http://www.vhs-leer.de/Sprachtest) finden Sie Sprachteste zur Selbsteinschätzung.

**BU**

#### Bildungsurlaub (Educational Leave)

In Lower Saxony, employees are generally entitled to up to five working days off for educational purposes within a calendar year. Ask your line manager about educational leave!

**BU**

#### Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer\*innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres



2641130

**Neu BU**

### A1.1 Deutsch als Fremdsprache

**Einstiegskurs für Personen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs richtet sich besonders an Personen, die in Ihrem Beruf hauptsächlich auf Englisch kommunizieren und nun ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen. In diesem Intensivkurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse in der deutschen Sprache, die Sie privat und am Arbeitsplatz nutzen können.

### A1.1 German as a foreign language

**Entry-level course for people with little or no previous knowledge of German**

This course is particularly aimed at people who communicate mainly in English in their job and now want to improve their German language skills. In this intensive course, you will acquire basic German language skills that you can use at home and at work.

Susanne Lonscher-Räcke

Montag, 27.01.2025, 09.00 - 16.30 Uhr  
Dienstag, 28.01.2025, 09.00 - 16.30 Uhr  
Mittwoch, 29.01.2025, 09.00 - 16.30 Uhr  
Donnerstag, 30.01.2025, 09.00 - 16.30 Uhr  
Freitag, 31.01.2025, 09.00 - 12.30 Uhr  
VHS Leer  
299,00 Euro inkl. Kaffee/Tee und Lehrbuch,  
36 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 20.12.2024.**

**Danach keine kostenfreie Abmeldung mehr möglich.**

2641140

**BU**

### Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 und telc Deutsch C1 Hochschule

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in absehbarer Zeit die Prüfung „telc Deutsch C1“ oder „telc Deutsch C1 Hochschule“ ablegen möchten.

Sie lernen die beiden Prüfungsformate im Detail kennen. Nach diesem Kurs können Sie einschätzen, in welchen Bereichen Sie schon gute Fähigkeiten haben und an welchen Schwächen Sie noch arbeiten müssen, um die Prüfung erfolgreich zu meistern.

Sie erwerben Strategien zum selbstständigen Weiterlernen in den Fertigkeiten Hörverstehen, Leseverstehen, Sprachbausteine, schriftlicher Ausdruck und mündlicher Ausdruck.

Sichere Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2 (GER) müssen für die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub vorhanden sein. Die Prüfung selbst ist nicht Teil des Bildungsurlaubs.

Melanie Janßen-Kim

Montag, 03.03.2025, 10.30 - 16.00 Uhr  
Dienstag, 04.03.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch, 05.03.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
Donnerstag, 06.03.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
Freitag, 07.03.2025, 09.00 - 13.15 Uhr  
VHS Leer  
290,00 Euro inkl. Kaffee/Tee und Lehrbuch, 35 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 31.01.2025.**

**Danach keine kostenfreie Abmeldung mehr möglich.**



Kompetente Sprachverwendung	Niveau C 2	<b>Am Ende der Stufe C 2 können Sie:</b> <b>Hören</b> – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen <b>Sprechen</b> – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen <b>Lesen</b> – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen <b>Schreiben</b> – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken
	Niveau C 1	<b>Am Ende der Stufe C 1 können Sie:</b> <b>Hören</b> – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen <b>Sprechen</b> – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken <b>Lesen</b> – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen <b>Schreiben</b> – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
Selbstständige Sprachverwendung	Niveau B 2	<b>Am Ende der Stufe B 2 können Sie:</b> <b>Hören</b> – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird <b>Sprechen</b> – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten <b>Lesen</b> – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen <b>Schreiben</b> – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben
	Niveau B 1	<b>Am Ende der Stufe B 1 können Sie:</b> <b>Hören</b> – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird <b>Sprechen</b> – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben <b>Lesen</b> – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen <b>Schreiben</b> – persönliche Briefe schreiben
Elementare Sprachverwendung	Niveau A 2	<b>Am Ende der Stufe A 2 können Sie:</b> <b>Hören</b> – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen <b>Sprechen</b> – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen <b>Lesen</b> – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen <b>Schreiben</b> – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
	Niveau A 1	<b>Am Ende der Stufe A 1 können Sie:</b> <b>Hören</b> – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen <b>Sprechen</b> – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen <b>Lesen</b> – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten <b>Schreiben</b> – einfache Standardformulare, z. B. im Hotel ausfüllen

## Arabisch

2649102

### A1.3 Arabisch

*Für Anfänger\*innen mit erweiterten Vorkenntnissen*

**Lehrbuch: Salam! Neu A1-A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5**

Velit Demir

Donnerstag, 29.08.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,  
10 Abende

im Oktober kein Unterricht

VHS Blinke 61, Raum 3

75,00 Euro, 20 UStd.



2642102

### A1.2 Englisch für Seniorinnen und Senioren am Vormittag

**Lehrbuch: Let's enjoy English A1.2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501632-3 (Bitte beschaffen Sie sich das Buch erst nach der ersten Unterrichtsstunde)**

In diesem Kurs setzen wir die Arbeit aus dem vergangenen Semester fort, festigen bereits erworbene Kenntnisse und erweitern diese. Dabei findet die Schulung des Hörverstehens und Sprechens besondere Berücksichtigung.

Der Kurs richtet sich an alle Menschen ab etwa 60 Jahren, die sich in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten treffen und etwas dazulernen möchten.

Doris Kruse

Dienstag, 03.09.2024, 10.00 - 11.45 Uhr,  
12 Vormittage  
VHS Blinke 55, Raum A  
90,00 Euro, 24 UStd.

## Englisch - vormittags

2642103

### A2.2 Englisch am Vormittag

*Vorkenntnisse erforderlich (normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch)*

**Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501639-2, ab Unit 1**

Wir setzen unseren Englisch Kurs mit einem Lehrwerk fort, das den Wiedereinstieg leichtmacht, schnell zu Lernerfolgen führt und die Lernenden ernst nimmt. Dieser Kurs ist für Erwachsene geeignet, die bereits einige Englischvorkenntnisse besitzen. Hier wird insbesondere das Sprechen gefördert, denn die angebotenen Sprachmittel sind direkt anwendbar. Das Gelernte können Kursteilnehmer\*innen sofort auf Reisen und im Alltag verwenden. Interessante Themen und Informationen zur Landeskunde werden natürlich auch in der Gruppe besprochen.

Gerald Merseburg

Dienstag, 27.08.2024, 08.00 - 09.30 Uhr,  
15 Vormittage  
Haneburg, Foyer  
112,50 Euro, 30 UStd.



2642104

**B1.2 Englisch am Vormittag**

*English is still easy!*

*Für Fortgeschrittene mit guten*

*Grundkenntnissen (normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch und Englisch)*

*Lehrbuch: Brush up B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002937-2, ab Unit 1*

„Wiederholen - Aktivieren - Kommunizieren“ unter diesem Motto setzen wir unseren Kurs fort. Auch für Wiedereinsteiger\*innen mit guten Kenntnissen geeignet.

Gerald Merseburg

Donnerstag, 29.08.2024, 08.00 - 09.30 Uhr,

13 Vormittage

Haneburg, Foyer

97,50 Euro, 26 UStd.



2642105

**B1.2 Englisch - der engagierte Wiedereinstieg**

*Gute Kenntnisse erforderlich*

*(normales Lerntempo, Erklärungen sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch)*

*Lehrbuch: At your Leisure, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-309599-2, ab ca. Unit 4*

Es wird ein leichter Zugang zur Weltsprache Englisch geboten. Schwerpunkt ist praktisches Englisch für den täglichen Gebrauch.

Gerald Merseburg

Dienstag, 27.08.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

112,50 Euro, 30 UStd.

2642116

**B2.1 Englisch mit Muße am Vormittag**

*Gute Kenntnisse erforderlich*

*(normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch und Englisch)*

*Lehrbuch: Go for it! B2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-042940-0, wir sind im letzten Viertel des Buches.*

Wir setzen unseren Kurs mit unserem Lehrbuch auf einem hohen Niveau fort. Schwerpunkt ist die Vertiefung und Erweiterung bestehender solider Kenntnisse und free speech.

Gerald Merseburg

Dienstag, 27.08.2024, 11.30 - 13.00 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

112,50 Euro, 30 UStd.

2642124

**B2 - C1 English Conversation in the morning**

*Gute Kenntnisse erforderlich*

*(Kursprache Englisch)*

*Lehrmaterial: „World and Press“*

We'll take „World and Press“ (it will be provided for all participants for a little fee) and discuss current topics in society, politics and science. So, it's possible to enjoy lively discussions only in English.

Gerald Merseburg

Donnerstag, 29.08.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,

13 Vormittage

Haneburg, Foyer

97,50 Euro, 26 UStd.



**Chancen durch Zertifizierung – Europäische Sprachenzertifikate für Schülerinnen und Schüler**



**telc English A2/B1 School und English B1/B2 School**

Mit einem telc-Zertifikat öffnen sich neue Türen: in Beruf, Studium und Alltag! Gerne bieten wir die telc-Sprachprüfung für Ihre gesamte Schulklasse an. Die Anmeldung und die Durchführung des Tests sind unkompliziert. Die Prüfung kann bei Ihnen in der Schule durchgeführt werden und ist nicht an feste Termine gebunden.

Vereinbaren Sie einfach einen Beratungstermin mit uns.

Weitere Informationen zur Anerkennung der telc-Zertifikate finden Sie auch online unter

[www.telc.net](http://www.telc.net)

**Gebühren:**

telc A2/B1 School 85,00 Euro

telc B1/B2 School 95,00 Euro

**Kontakt:**

Marion Weber

Telefon: 0491 92992-21

E-Mail: [weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)



# Englisch - nachmittags und abends

2642127

## A2.2 Englisch für Seniorinnen und Senioren

**Lehrbuch: Let's enjoy English A2.2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501639-2**

In diesem Kurs setzen wir die Arbeit aus dem vergangenen Semester fort, festigen bereits erworbene Kenntnisse und erweitern diese. Ausgehend vom Level A2 wird jetzt das nächsthöhere Level B1 angestrebt. Dabei finden Sprech- und Hörverstehensübungen besondere Berücksichtigung. Der Kurs richtet sich an alle Menschen ab etwa 60 Jahren, die sich in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten treffen und etwas dazulernen möchten.

Doris Kruse

Dienstag, 03.09.2024, 14.00 - 15.45 Uhr,  
12 Nachmittage  
VHS Blinke 55, Raum D  
90,00 Euro, 24 UStd.

2642129

## B2 English Conversation

**Gute Kenntnisse erforderlich  
In diesem Kurs arbeiten wir ohne Lehrbuch.**

Wenn Sie bereits einmal ganz gut Englisch gesprochen haben und Ihre Kenntnisse endlich wieder anwenden möchten, haben Sie in diesem Konversations-Kurs die Gelegenheit dazu. Wir sprechen über aktuelle Themen unserer Wahl, unterstützt von passenden Materialien, und bauen in entspannter Atmosphäre wieder Selbstvertrauen bei der Sprachanwendung auf.

Susanne Lonscher-Räcke

Dienstag, 10.09.2024, 17.30 - 19.00 Uhr,  
10 Abende  
VHS Blinke 55, Raum A  
75,00 Euro, 20 UStd.

2642130

## A1.1 Englisch am Start

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

BEGINNERS WELCOME: Neu in der englischen Sprache finden Sie hier einen Kurs, der Sie auf leichtem Weg und sehr direkt zu schnellen Lernerfolgen führt. Wenn Sie keine oder nur geringe Englischvorkenntnisse haben, bekommen Sie hier einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache. Sie erlernen das Nützliche und Nötige für Situationen, die uns im Alltag oder auf Reisen begegnen. Auch Landeskundlichem werden wir begegnen - Interessantem rund um diese globale Sprache. Ein Lehrbuch, das Sie in allem bestens unterstützt, wird Ihnen zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Gerhild Wagner

Montag, 02.09.2024, 19.45 - 21.15 Uhr,  
12 Abende  
VHS Blinke 55, Raum D  
90,00 Euro, 24 UStd.

2642133

## B1.2 At your leisure - English

**Gute Grundkenntnisse erforderlich**

„At your leisure“ - das heißt: „in aller Ruhe“ können Sie in diesem Kurs nicht nur Ihr Gehirn trainieren. (Das Erlernen einer Fremdsprache ist hierfür eine gute Möglichkeit!). Freuen Sie sich auf abwechslungsreiches Material und kommunikativen, im Lerntempo gemäßigten Unterricht, auf Spaß - und ihren Erfolg beim Lernen!

Ein Lehrbuch, das Sie hierbei bestens unterstützt, wird von Ihnen zu Kursbeginn ausgewählt.

Gerhild Wagner

Mittwoch, 04.09.2024, 18.15 - 19.45 Uhr,  
12 Abende  
VHS Blinke 55, Raum D  
90,00 Euro, 24 UStd.

2642150

## B1 English Refresher - Intensiv

**Vorkenntnisse: ca. 5 - 6 Jahre - Englischunterricht in der Schule**

Am ersten Kurstag laufen wir uns mit einfachen Übungen gemeinsam warm, um die verschollen geglaubten Kenntnisse wieder zu aktivieren. Dabei wechseln sich kommunikative und kreative Sprachübungen ab mit schriftlichen Aufgabenphasen, in denen das Gelernte gemeinsam vertieft werden kann. Am Ende des Kurses fühlen Sie sich wieder sicherer in der schriftlichen und mündlichen Anwendung Ihrer Englischkenntnisse. Dieser Kurs kann auch von Personen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

Susanne Lonscher-Räcke

Montag, 24.02.2025, 09.00 - 16.00 Uhr, Dienstag, 25.02.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch, 26.02.2025, 09.00 - 16.00 Uhr, Donnerstag, 27.02.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
Freitag, 28.02.2025, 09.00 - 12.15 Uhr, VHS Blinke 55, Raum D  
299,00 Euro inkl. Kaffee/Tee und Lehrbuch., 36 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 24.01.2025**

**Danach keine kostenfreie Abmeldung möglich!**

BU



2642148

## A2 Englisch intensiv

**Grundkenntnisse sind erforderlich:  
ca. 3 - 4 Jahre Englischunterricht  
in der Schule**

**Lehrbuch: Let's enjoy English A2.2, ISBN 978-3-12-501639-2, Klett Verlag**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über gute Basiskenntnisse (Niveau A1 - A2) in der englischen Sprache verfügen. In diesem Kurs werden Grammatikkenntnisse aufgefrischt und ausgebaut: Verwendung der Zeitformen (simple present, present progressive, simple past, future tense) sowie der Gebrauch von Adverbien und Modalverben. Außerdem erweitern Sie Ihren Wortschatz im Bereich Alltag, Freizeit und Beruf. Sie können sich und andere vorstellen, über Ihre Familie und Freizeitaktivitäten sprechen und einfache Kommunikation im beruflichen Kontext bewältigen. Das freie Sprechen wird anhand verschiedener Gesprächssituationen geübt. Auch Personen, die den Bildungsurlaub nicht nutzen, sind herzlich willkommen.

Octavia Masur

Montag, 27.01.2025, 08.30 - 16.00 Uhr  
Dienstag, 28.01.2025, 08.30 - 16.00 Uhr  
Mittwoch, 29.01.2025, 08.30 - 16.00 Uhr  
Leer, Rabbiner Manfred Gans  
Jugendherberge, Süderkreuzstr. 7  
199,00 Euro inkl. Kaffee/Tee, 24 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 20.12.2024**

**Danach keine kostenfreie Abmeldung möglich!**

**Lassen Sie sich gerne bei uns beraten, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist.**

**Einen Einstufungstest finden Sie hier:**



**QR Code scannen**



# Französisch



Nichts mehr verpassen!!



QR-Code scannen  
und Kanal beitreten:



2643108

## A2 - B1 Bienvenue! Französisch

*Für Fortgeschrittene  
mit guten Grundkenntnissen*

**Lehrbuch: wird am ersten Kursabend  
gemeinsam ausgewählt**

Sie haben einmal Französisch gelernt - und möchten Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten wieder auffrischen und erweitern?

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit - auf entspannte und unterhaltsame Art und in der Begegnung mit authentischen Themen aus Sprache und Kultur: BIENVENUE!

Gerhild Wagner

Montag, 02.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,  
12 Abende

VHS Blinke 55, Raum D  
90,00 Euro, 24 UStd.

2643100

Neu BU

## Französisch intensiv

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

In diesem viertägigen Bildungsurlaub erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache, die Sie auf Reisen und im Beruf anwenden können. Außerdem erfahren Sie etwas über Frankreich und weitere frankophone Länder. Auch Teilnehmende, die diesen Kurs nicht als Bildungsurlaub nutzen möchten, sind herzlich willkommen.

Anja Ihnen-Swoboda

Dienstag, 22.04.2025, 09.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 23.04.2025, 09.00 – 16.30 Uhr

Donnerstag, 24.04.2025, 09.00 – 16.30 Uhr

Freitag, 25.04.2025, 09.00 – 12.30 Uhr,

4 Tage

VHS Leer

230,00 Euro inkl. Lehrbuch,

Kaffee und Tee, 28 UStd.

**An- und Abmeldeschluss: 21.03.2025**

**Danach ist keine kostenfreie**

**Abmeldung möglich.**

2643102

## A2.2 Französisch am Nachmittag

*Für Fortgeschrittene  
mit guten Grundkenntnissen*

**Lehrbuch: Rencontres en français A2,  
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529648-0,  
ab Lektion 6**

In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die französische Sprache, der Schwerpunkt liegt auf der Sprechfähigkeit. Wiedereinsteiger\*innen sind willkommen. Außerdem erfahren Sie einiges über das Reiseland Frankreich und seine Kultur.

Susanne Lonscher-Räcke

Dienstag, 10.09.2024, 15.30 - 17.00 Uhr,

15 Nachmittage

VHS Blinke 55, Raum A

112,50 Euro, 30 UStd.

2643105

## A1.1 Französisch für Reisende

**Keine Vorkenntnisse erforderlich**

**Lehrbuch: Französisch à la carte neu (A1),  
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528822-5  
(Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst  
nach der ersten Kursstunde)**

Nähern Sie sich mit Französisch à la carte spontan und ungezwungen der französischen Sprache: Lernen Sie Französisch für typische Situationen, denen Sie auf einer Reise, und natürlich im „normalen Alltag“, in einem französischsprachigen Land begegnen werden.

Gerhild Wagner

Mittwoch, 04.09.2024, 20.00 - 21.30 Uhr,

12 Abende

VHS Blinke 55, Raum D

90,00 Euro, 24 UStd.

BU = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer\*innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres





## Italienisch



2644102  
**A2.1 Italienisch am Nachmittag**  
**Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen**  
**Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben**

Daniela Carmela Di Carlo  
 Mittwoch, 25.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,  
 13 Termine  
 VHS Blinke 61, Raum 8  
 98,80 Euro, 26 UStd.

2644104  
**C1 Italienisch am Vormittag**  
**Für kompetente Sprachanwender\*innen**  
 Il corso è indicato per persone con un'ottima conoscenza della lingua italiana.

Daniela Carmela Di Carlo  
 Freitag, 27.09.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,  
 13 Vormittage  
 Haneburg, Saal I  
 148,20 Euro Kleingruppe 5 Teilnehmer\*innen,  
 26 UStd.

## Niederländisch

**Neu**

2647100  
**A1.1 Niederländisch am Vormittag**  
**Keine Vorkenntnisse erforderlich**  
**Lehrbücher: Welkom! neu A1-A2, Kursbuch, ISBN: 978-3-12-528990-1**  
**Welkom! neu A1-A2, Übungsbuch mit Audios, ISBN: 978-3-12-528991-8**  
**Bitte kaufen Sie die Lehrbücher erst nach dem ersten Kurstag**

Arend Smits  
 Montag, 26.08.2024, 10.45 - 12.15 Uhr,  
 15 Vormittage  
 VHS Blinke 61, Raum 9  
 112,50 Euro, 30 UStd.

2647103  
**A1.3 Niederländisch am Vormittag**  
**Für Anfänger\*innen mit erweiterten Vorkenntnissen**  
**Lehrbücher: Welkom! neu A1-A2, Kursbuch, ISBN: 978-3-12-528990-1**  
**Welkom! neu A1-A2, Übungsbuch mit Audios, ISBN: 978-3-12-528991-8**

Arend Smits  
 Montag, 26.08.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,  
 15 Vormittage  
 VHS Blinke 61, Raum 9  
 112,50 Euro, 30 UStd.

## Japanisch

2649121  
**A1.2 Japanisch Eingangsstufe**  
**Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**  
**(Hiragana, Katakana lesen)**  
**Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ISBN 4-9900384-7-9**  
 Vermittelt wird Ihnen die japanische Umgangssprache, alte japanische Kultur und Lebensart.

Sachiko Szyszka  
 Mittwoch, 04.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,  
 13 Abende  
 VHS Blinke 55, Raum A  
 97,50 Euro, 26 UStd.

## Latein

**Neu**

2649110  
**Latein - von Anfang an**  
**Keine Vorkenntnisse erforderlich**  
 Interessieren Sie sich für lateinische Literatur, griechisch-römische Mythologie oder die antike Geschichte Roms und Griechenlands? Wir begeben uns auf Basis von lateinischen Originaltexten auf eine Zeitreise ans Mittelmeer vor 2000 Jahren und erleben einen spannenden Einblick ins Leben und die Welt Caesars, Ciceros und Ovids.

Julius Knöfel  
 Montag, 16.09.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,  
 15 Abende  
 VHS Blinke 61, Raum 8  
 112,50 Euro, 30 UStd.

2647138  
**C1 Niederländisch**  
**Für kompetente Sprachanwender\*innen -Lezen en spreken-**  
 In diesem Kurs werden niederländische Artikel, Literatur oder auch aktuelle Tages-themen besprochen bzw. gelesen. Unser gemeinsames Ziel ist die Belebung unserer Niederländischkenntnisse.

Zwanet van Dijken  
 Mittwoch, 25.09.2024, 17.30 - 19.45 Uhr,  
 9 Abende  
 Haneburg, Foyer  
 140,40 Euro, 27 UStd.

### Die Niveaus auf einen Blick



A1.1	Keine Vorkenntnisse erforderlich
A1.2	Leichte Vorkenntnisse erforderlich
A1.3	Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich
A2.1	Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
A2.2	Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
A2.3	Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
B1-B2	Selbstständige Sprachanwender*innen
C1-C2	Kompetente Sprachanwender*innen





## Plattdeutsch

## Spanisch



2641931

**Hören, proten, lesen - Plattdeutsch**

Dieser Kurs wendet sich an Zugezogene und Ostfries\*innen, die bisher keine Gelegenheit hatten, unsere Regionalsprache zu erlernen - sei es für sich selbst, für sich und ihre Kinder oder für den Berufseinstieg.

Angelika Seidel

Mittwoch, 23.10.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,

12 Abende

VHS Blinke 61, Raum 9

90,00 Euro + Kopiergeld, 24 UStd.

2641933

**Plattdeutsch – (Ost)friesische Autoren im Vergleich** Neu**Tagesseminar****Plattdeutschkenntnisse erforderlich**

Gemeinsam lesen wir Texte von drei Autoren aus unterschiedlichen Regionen der ost-friesischen Halbinsel. Plattdeutschkenntnisse sind Voraussetzung. Denken Sie an Ihre Verpflegung für den Tag.

Angelika Seidel

Samstag, 23.11.2024, 09.30 - 17.00 Uhr

(mit Mittagspause)

VHS Blinke 55, Raum D

30,00 Euro + Kopiergeld., 8 UStd.

2641935

**Plattdeutsch - Die Sprache der Ostfriesen** Neu **Online-Kurs in der vhs.cloud**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne Plattdeutsch lernen möchten. Das Verstehen der Sprache, der Unterschied zum Hochdeutschen und das Lernen von Ausdrücken steht in diesem Kurs genauso im Vordergrund wie die aktive Sprachbeherrschung auf Anfänger\*innen-Niveau: Im Kurs lernen Teilnehmende eigene Sätze in Plattdeutscher Sprache zu bilden und anzuwenden.

Marc Wübbenhorst

Montag, 21.10.2024, 20.00 - 22.00 Uhr,

12 Abende

Online-Kurs in der vhs.cloud

(Home-Learning)

126,40 Euro, 32 UStd.

2641937

**Platt am Sonntag - Ostfriesisch für leicht Fortgeschrittene** Neu **Online-Kurs in der vhs.cloud**

Sie sprechen im Alltag ab und an Plattdeutsch und möchten Ihre Sprachbeherrschung vertiefen? Im Kurs werden wir ostfriesisches Plattdeutsch üben, kleine Texte erkunden, und schauen, welche Möglichkeiten die Regionalsprache bietet. Für Teilnehmende ist es die Gelegenheit, die eigenen ersten Sprachfertigkeiten zu verbessern und Grammatik und Wortschatz weiter zu vertiefen.

Marc Wübbenhorst

Sonntag, 27.10.2024, 20.00 - 21.30 Uhr,

10 Abende

22. Dezember kein Unterricht

Online-Kurs in der vhs.cloud

(Home-Learning)

79,00 Euro, 20 UStd.

2646101

**A1.2 Spanisch mit Muße am Vormittag****Leichte Vorkenntnisse erforderlich****Lehrbuch: Perspectivas contigo A1,****Kurs- und Übungsbuch****ISBN: 978-3-06-120933-9 und****Sprachtraining ISBN: 978-3-06-120946-9,****Cornelsen Verlag, ab Unidad 6****(Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst****nach der ersten Kursstunde)**

Carla Auslitz-Zevallos

Dienstag, 03.09.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,

15 Vormittage

Unterricht auch in den Herbstferien

VHS Blinke 61, Raum 9

112,50 Euro, 30 UStd.

2646102

**A2.1 Spanisch mit Muße am Vormittag****Für Fortgeschrittene mit****leichten Grundkenntnissen****Lehrbuch: Perspectivas Contigo A2****Cornelsen Verlag Kurs- und Übungsbuch****ISBN: 978-3-06-120935-3 und****Sprachtraining ISBN: 978-3-****06-120934-6 ab Unidad 1**

Dr. Hans-Joachim Auslitz

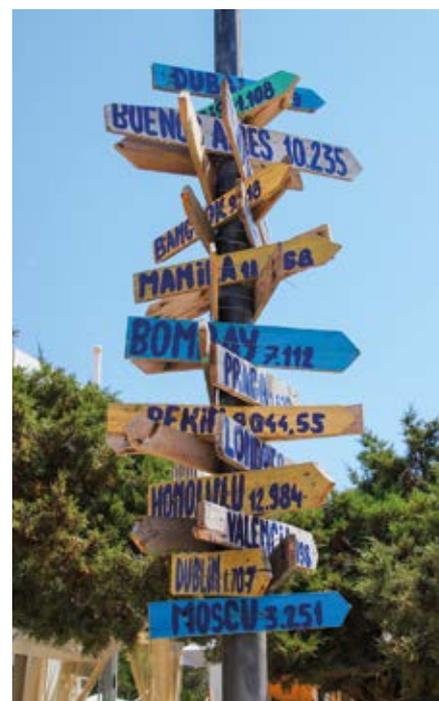
Dienstag, 03.09.2024, 10.45 - 12.15 Uhr,

15 Vormittage

Unterricht auch in den Herbstferien

Haneburg, Saal I

112,50 Euro, 30 UStd.





2646103

**A2.3 Spanisch mit Muße am Vormittag****Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen**  
**Lehrbuch: nach Absprache**Dr. Hans-Joachim Auslitz  
Dienstag, 03.09.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,  
10 Vormittage  
Unterricht auch in den Herbstferien  
Haneburg, Saal I  
75,00 Euro, 20 UStd.

2646104

**A2.3 Spanisch mit Muße am Vormittag****Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen**  
**Lehrbuch: nach Absprache**Carla Auslitz-Zevallos  
Dienstag, 03.09.2024, 10.45 - 12.15 Uhr,  
15 Vormittage  
Unterricht auch in den Herbstferien  
VHS Blinke 61, Raum 9  
112,50 Euro, 30 UStd.

2646112

**A2.1 Spanisch**  
**Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen**  
**Lehrbuch: nach Absprache**Karl Frerichs  
Donnerstag, 05.09.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,  
12 Abende  
Haneburg, Saal I  
90,00 Euro, 24 UStd.

2646200

**A1.1 Spanisch intensiv**  
**Keine Vorkenntnisse erforderlich**  
**Lehrbuch: *Entrada al español*, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20567-9**

Fünftägiger Sprachkurs, geeignet für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Wochenseminar vermittelt Grundkenntnisse der spanischen Sprache und ist eine gute Gelegenheit diese intensiv zu lernen. Das Wochenseminar kann auch von Interessent\*innen besucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Ana Maria Fröhling  
Montag, 08.09.2025, 09.00 - 16.15 Uhr  
Dienstag, 09.09.2025, 09.00 - 16.15 Uhr  
Mittwoch, 10.09.2025, 09.00 - 16.15 Uhr  
Donnerstag, 11.09.2025, 09.00 - 16.15 Uhr  
Freitag, 12.09.2025, 09.00 - 12.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
299,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee), 36 UStd.  
**An-/Abmeldeschluss: 08.08.2025**  
**Danach keine kostenfreie Abmeldung möglich.****BU** = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer\*innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres

**Türkisch**

2649145

**A1.3 Türkisch**  
**Für Anfänger\*innen mit erweiterten Vorkenntnissen**  
**Lehrbuch: *Ne güzel! A1*, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0**Velit Demir  
Donnerstag, 29.08.2024, 20.15 - 21.45 Uhr,  
10 Abende  
im Oktober kein Unterricht  
VHS Blinke 61, Raum 3  
75,00 Euro, 20 UStd.**Vielen Dank für Ihre Hilfe!**

Wir freuen uns über alle neuen und über die vielen treuen Teilnehmer\*innen, die schon über Jahre hinweg einen Sprachkurs bei uns besuchen. Wir haben eine große Bitte an Sie alle:

**Bitte melden Sie sich vor Kursbeginn schriftlich oder online zu Ihrem Wunschkurs an!**Mit Ihrer frühzeitigen Anmeldung unterstützen Sie uns sehr bei der Planung der Raumbelagungen. Außerdem können wir Sie so rechtzeitig über Änderungen informieren.  
Beachten Sie auch unsere Abmeldebedingungen (AGB).**Wir bedanken uns herzlich für Ihre Treue zur VHS Leer!**



# Kulturelle Bildung



## Marion Weber

Fachbereichsleitung,  
Sprachen, Kulturelle Bildung,  
Gesellschaft, Sprachförderung,  
Sprachkurse für Geflüchtete

☎ 0491 92992-21  
✉ [weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)

## Elke Schöneise

Programmmanagement  
Kulturelle Bildung, Sprachen

☎ 0491 92992-24  
✉ [schoenseise@vhs-leer.de](mailto:schoenseise@vhs-leer.de)

Spiele .....	28
Literatur und Schreiben .....	29
Kunst und Malerei .....	29
Kreatives Gestalten .....	34
Gestalten mit Wolle und Textil .....	35
Musik / Tanz / Theater .....	36
Fotografie .....	38

## Spiele

3911101

### Ostfriesland spielt - Spielefest

*Ein Event für die ganze Familie  
von 6 - 99 Jahren*

Ein großes Team von Ehrenamtlichen erklärt zahlreiche bekannte und neue Spiele. Niemand muss eine Spielanleitung lesen. Wir steigen direkt ein. Lasst euch vom Spiel begeistern, entdeckt Neues und vielleicht auch Altbekanntes wieder.

Samstag, 26.10.2024, 13.00 Uhr - 18.30 Uhr

Sonntag, 27.10.2024, 11.00 Uhr - 17.00 Uhr

VHS Blinke 55

Eintritt: Erwachsene: 4,50 Euro

Kinder und Jugendliche (6 - 17 Jahre):

2,00 Euro

Familien (bis zu 2 Erwachsene und

3 Kinder): 10,00 Euro



3911104

### Spielefreunde Leer

*Was wäre das Leben ohne Spiele?*

Beim Spieleabend werden neue Spiele ausprobiert oder bekannte Spiele in lockerer Umgebung gespielt.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ob anspruchsvolle Spiele, kurze Spiele, einfache Spiele, Party Spiele - bei uns wird alles gespielt - Hauptsache es macht Spaß!

Natürlich können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Schauen Sie rein - wir freuen uns.

Infos und aktuelle Termine finden Sie im Internet unter: [www.spielefreunde-leer.de](http://www.spielefreunde-leer.de)

Guido Wientjes

Freitag, 20.09.2024, Freitag, 18.10.2024,

Freitag, 29.11.2024, Freitag, 13.12.2024,

jeweils ab 19.00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

2,50 Euro pro Abend, direkt vor Ort in bar zu zahlen



## Literatur und Schreiben



„Bücher lesen heißt,  
wandern gehen in ferne Welten,  
aus den Stuben, über die Sterne.“

Jean Paul (1763-1825)



3032102

### Literaturkreis

Sind Sie auch begeisterter Leser oder begeisterte Leserin und würden sich gerne mal mit anderen über das Gelesene austauschen oder diskutieren? Möchten Sie auch mal andere Literatur kennen lernen als die, die Sie bevorzugt auswählen? Ich möchte Sie dazu einladen, in einer kleinen Gruppe bei einer Tasse Tee, die Bücher innerhalb von 4 Wochen zu lesen und beim nächsten Mal gemeinsam zu besprechen.

Wir wollen am ersten Abend das Buch „Alle Namen“ von José Saramago (Nobelpreisträger) besprechen. Dieses Buch ist als Taschenbuch erhältlich. Beim ersten Treffen werden wir gemeinsam über den nächsten Titel des Semesters entscheiden.

Gisela Boekhoff

Donnerstag, 19.09.2024, 19.00 - 20.45 Uhr  
Donnerstag, 17.10.2024, 19.00 - 20.45 Uhr  
Donnerstag, 14.11.2024, 19.00 - 20.45 Uhr  
Donnerstag, 12.12.2024, 19.00 - 20.45 Uhr  
Donnerstag, 09.01.2025, 19.00 - 20.45 Uhr  
Haneburg, Saal IV  
59,00 Euro (inkl. Tee), 11,7 UStd.

3032105

### Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen

Oma und Opa haben sie noch gelernt, die Sütterlinschrift. Die Sütterlinschrift ist eine von mehreren altdeutschen Schriften. Für Sie ein Buch mit 7 Siegeln? Dann lernen Sie es von der Pike auf. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, nahezu fehlerfrei zu schreiben und Auszüge von Original-Textvorlagen zu lesen. Teilnehmende aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen – es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!

Andrea Mohrhusem

Samstag, 18.01.2025, 10.00 - 16.45 Uhr  
Haneburg, Festsaal  
33,75 Euro + 7,50 Euro Materialkosten,  
9 UStd.

Neu

3032108

### Geschichten schreiben

„Sich von der Seele schreiben“ ist mehr als ein geflügeltes Wort. Mit Methoden des kreativen Schreibens lernen wir verschiedene Modelle kennen, Geschichten aufzubauen. Wir probieren sie aus und befreien uns daraus wieder. So formen wir eigene Ideen und Vorstellungen und feilen an Details, bis eine Geschichte „steht“.

Diese Art zu Schreiben hilft auch beim Verfassen von Romanen, beim Aufzeichnen und Verarbeiten der eigenen Biografie und ist für alle gedacht, die mal etwas Anderes ausprobieren möchten und sich aufs *Blatteis* wagen.

Bitte tragen Sie gemütliche und warme Kleidung.

Burkhard Hiller

Mittwoch, 23.10.2024, 18.30 - 20.45 Uhr,  
11 Abende  
Haneburg, Saal I  
129,00 Euro, 33 UStd.

## Kunst und Malerei



3133100

### Freie Malerei

#### Wochenendseminar

„Die Faszination des Pinsels, der in Farbe getaucht wird, um sie aufzutragen – ich liebe es heute noch und ich liebte es damals“. Dieser Satz des englischen Malers David Hockney beschreibt eine Lust an der Malerei, die gerade bei Anfänger\*innen und Ungeübten oft schon im Keim erstickt wird. Zu krampfhaftes Bemühen, etwa um Proportionen oder Perspektive, verhindert vielfach kreatives und lustvolles Malen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für neue Interessierte wie für Teilnehmende vorheriger Kurse.

Theo Haasche

freischaffender Künstler  
Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
Sonntag, 10.11.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 3  
62,40 Euro, 16 UStd.

**Eine Materialliste ist in der VHS erhältlich.**

3133101

### Freies Zeichnen und Malen

#### Keine Vorkenntnisse erforderlich

Gearbeitet wird mit verschiedenen Farben und Stiften auf unterschiedlichen Malgründen. Themen werden in der Gruppe abgesprochen und auch individuelles Tun ist möglich. Je nach Interesse planen wir am letzten Kurstag eine gemeinsame Exkursion.

Margot Austermann

Mittwoch, 11.09.2024, 17.00 - 19.00 Uhr  
Mittwoch, 13.11.2024, 17.00 - 19.00 Uhr  
Mittwoch, 11.12.2024, 17.00 - 19.00 Uhr  
Mittwoch, 08.01.2025, 17.00 - 19.15 Uhr  
Haneburg, Keramische Werkstatt  
42,90 Euro, 11 UStd.

**Je nach Verbrauch können Materialkosten anfallen.**





## Aquarellmalerei

**Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

**Teilnehmende aus früheren Kursen mit ersten Vorkenntnissen sind auch herzlich in diesem Kurs willkommen. Es gibt auf jeden Fall neue Aufgaben.**

In diesem Kurs werden Ihnen die grundlegenden Techniken, das Lasieren, das Lavieren und das Granulieren vermittelt. Sie lernen die Eigenschaften von Farben, Pinseltypen und Papier kennen. Durch spannende Übungen beherrschen Sie die unterschiedlichen Aquarelltechniken immer besser. Lassen Sie sich überraschen, wohin Malgrund, Farbe und Pinsel Sie am Ende führen. Auf Instagram finden Sie die Dozentin unter @vytvytska\_inna und @aquarellinna

Inna Vytvytska

VHS Blinke 61, Raum 3

76,50 Euro inkl. Material, 14 UStd.

**Bitte bringen Sie passende Kleidung, zwei Wasserbehälter, Salz (gern unterschiedliche Sorten), Küchenrolle und Verpflegung für den Tag mit. Alle weiteren Materialien werden gestellt. Sie können bereits angeschaffte Aquarell-Pinsel und Aquarell-Farben natürlich gerne mitbringen.**

3133102

### Kurs I

Samstag, 14.09.2024, 10.00 - 15.15 Uhr

Sonntag, 15.09.2024, 10.00 - 15.15 Uhr

3133106

### Kurs II

Samstag, 23.11.2024, 10.00 - 15.15 Uhr

Sonntag, 24.11.2024, 10.00 - 15.15 Uhr

## Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

**Grundkenntnisse erforderlich**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die an dem Kurs „Grundlagen der Aquarellmalerei“ teilgenommen oder auf anderem Wege erste Vorkenntnisse in der Aquarellmalerei gesammelt haben.

Inna Vytvytska

VHS Blinke 61, Raum 4

76,50 Euro inkl. Material, 14 UStd.

**Bitte Pinsel, Farben, Wasserbehälter und Aquarellpapier mitbringen.**

3133107

### Kurs I

Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 15.15 Uhr

Sonntag, 10.11.2024, 10.00 - 15.15 Uhr

3133108

### Kurs II

Samstag, 25.01.2025, 10.00 - 15.15 Uhr

Sonntag, 26.01.2025, 10.00 - 15.15 Uhr

3133102

## Schicht für Schicht - Malen mit der Rakeltechnik

Erstellen Sie in diesem Workshop ein abstraktes Bild in Rakeltechnik. Verschiedene Schichten werden mit Metallwerkzeugen (Rakel) auf die Leinwand gebracht und bearbeitet.

Die Rakeltechnik zeichnet sich durch Bewegungen und Richtungswechsel beim Auftragen der Farbe auf den Untergrund aus. Dabei entstehen überraschende Farbeffekte. Der Reiz dieser Technik liegt im Zusammenspiel von Planung, Zufall und Intuition.

Anita Kruse-Gutzeit

Samstag, 02.11.2024, 10.00 - 18.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

43,50 Euro, 10 UStd.

**Bitte mitbringen: Abtönfarben, 2 Leinwände oder Malpappen (mind. 60cm x 60cm), Arbeitskleidung, Verpflegung für den Tag**

## Aquarell-Workshop Einstiegskurs

**Grundlagen Watercoloring und Illustration**

Eine einzigartige Weise, um zu entspannen ist das Watercoloring. Diese Form des Malens lässt dich kreativ und entspannt werden. Zuzusehen, wie die Farben ineinanderlaufen - das ist Entschleunigung pur! Zusammen tauchen wir in die Welt der Aquarellfarben ein. In einem ausführlichen Theorie-Teil geht es vor allem um Techniken, die wir sofort praktisch umsetzen, aber auch um Materialkunde (Pinsel, Papier, Grundausstattung etc.) Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Interesse am kreativen Hobby. Materialien gibt es direkt im Kurs, zum Behalten und kreativ sein.

Auch nach dem Kurs stehe ich Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Birgit Korte, Mediengestalterin

Leer, WortWal Kreativstudio Brunnenstr. 17 / Eingang Ref. Kirchgang

22,15 Euro + 10,00 Euro direkt an die

Dozentin zu entrichten, 5 UStd.

**Zu Fragen können Sie die Dozentin gern unter Tel.: 017682523807 kontaktieren.**

3133103

### Kurs I

Samstag, 07.09.2024, 10.00 - 13.45 Uhr

3133104

### Kurs II

Samstag, 23.11.2024, 10.00 - 13.45 Uhr



Folge uns auf Facebook und Instagram @vhsleer



### Acryl und Fluid Art - ein atemberaubender Mixed-Media-Effekt

#### Keine Vorkenntnisse erforderlich

Beim Anfertigen Ihrer Gemälde werden Sie durch die Kombination unterschiedlicher Medien und Techniken spannende ungewöhnliche Effekte erzielen.

In diesem Workshop erlernen Sie die Fluid-Art-Technik (auch bekannt als „Pouring“) – eine Kombination aus abstrakter und realistischer Malerei, die es auch Anfänger\*innen ermöglicht, in zwei Schritten brillante einzigartige Gemälde mit Acrylfarbe, Spezial-Medium, Silikonöl und Pinsel zu erstellen.

Am Ende des Kurses werden Sie zwei außergewöhnliche Gemälde angefertigt haben, die Ihr Zuhause schmücken oder zu einem ganz besonderen Geschenk werden.

Inna Vytvytska

35,00 Euro inkl. Material, 4,3 UStd.

**Bitte mitbringen: Keilrahmen bis max. 60 x 60 cm Größe**

3133110

#### Kurs I

Samstag, 28.09.2024, 10.00 - 13.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 3

3133111

#### Kurs II

Samstag, 28.09.2024, 14.00 - 17.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 3

3133112

#### Kurs III

Samstag, 26.10.2024, 10.00 - 13.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 4

3133113

#### Kurs IV

Samstag, 26.10.2024, 14.00 - 17.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 4

3133109

### Flower Power in Acryl

#### Collage mit dynamischem Duktus

Schönes Papier in verschiedenen Farben und Mustern, dazu Spachtelmasse und Acrylfarben werden zu einem Gesamtbild zusammengeführt. Daraus entsteht ein Kunstwerk.

Anita Kruse-Gutzeit

Mittwoch, 27.11.2024 + 04.12.2024,  
18.00 - 21.45 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt  
44,00 Euro, 10 UStd.

**Bitte mitbringen: Materialkosten 3,00 Euro, Papier, Leinwand, Spachtelmasse, Acrylfarben, Stift für das skizzieren, blaue Tinte. Leinwandgröße nach Ihrer Wahl, aber nicht zu klein.**

Neu

3133114

### Zeichnen mit dem Bleistift - naturalistischer und kubistischer Stil

#### Wochenendseminar

Das Zeichnen mit einem einfachen Bleistift ist die Grundlage für viele Arten der Kunst. Ob Malerei, Architektur oder Skulptur – am Anfang steht oft die Skizze mit dem Bleistift. In diesem Kurs probieren wir verschiedene Stile aus. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem naturalistischen und kubistischen Stil. Ein naturalistisch gezeichnetes Stillleben bekommt in der kubistischen Darstellung einen ganz neuen Ausdruck. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tatiana Bondarenko,

Kunstlehrerin und Grafikdesignerin

Freitag, 17.01.2025, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 18.01.2025, 10.00 - 14.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 3

35,00 Euro, 9 UStd.

**Bitte mitbringen:**

**Bleistifte in verschiedenen Stärken (z. B. HB, B, 2B, 4B, 6B) Zeichenpapier in DIN A3, Radiergummi**

3133115

### Zeichnen lernen mit Spaß

#### Grundkurs Zeichnen

Lernen Sie Zeichnen – mit Spaß und Begeisterung. Halten Sie die kleinen (unscheinbaren) Dinge in Ihrem Umfeld fest und bannen Sie sie auf Papier. Und, ganz wichtig, verlieren Sie die Angst vorm weißen Blatt! Mit einfachen Gegenständen wie z. B. Backsteinen, einer Tafel Schokolade, Kugeln etc., Proportion und Perspektive in den Griff kriegen, Licht und Schatten beherrschen, Schraffur meistern, den Blick schulen. Sie lernen hier die Grundlagen, um für sich die Kunst des Zeichnens weiterentwickeln zu können. Und wir probieren aus, mit welchem Material Sie die größte Freude am Zeichnen entwickeln.

Markus Giersch

Mittwoch, 18.09.2024, 18.30 - 20.45 Uhr,  
5 Abende

VHS Blinke 61, Raum 4

58,50 Euro, 15 UStd.

#### Materialliste:

- von der Form her einfache Gegenstände wie z. B. Buch, Tafel Schokolade, große Styroporkugel, Ladegerät, Tesafilmabroller, Anspitzer... oder was Ihnen sonst so an einfachen Gegenständen einfällt (nichts, was organische Formen hat oder glänzt)
- Bleistifte verschiedener Härtegrade (B bis 6B), Radiergummi, Anspitzer
- normaler Zeichenblock / Skizzenblock, Größe DIN A3, glatte Oberfläche (z. B. Hahnemühle „Nostalgie“, 190 g/qm)

3133117

### Aufbaukurs Zeichnen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende des Grundkurses Zeichnen und Personen, die schon über erste Übung im Zeichnen verfügen. Wir vertiefen die erworbenen Kenntnisse aus dem ersten Kurs und wagen und an komplexere Motive und Perspektiven.

Markus Giersch

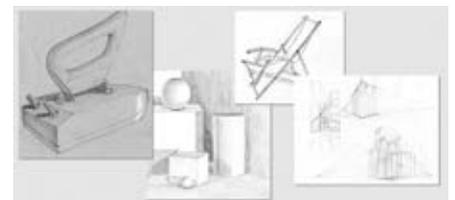
Mittwoch, 06.11.2024, 18.30 - 20.45 Uhr,  
5 Abende

VHS Blinke 61, Raum 4

58,50 Euro, 15 UStd.

#### Materialliste:

- Bleistifte verschiedener Härtegrade (B bis 6B), Radiergummi, Anspitzer
- normaler Zeichenblock / Skizzenblock, Größe DIN A3, glatte Oberfläche (z. B. Hahnemühle „Nostalgie“, 190 g/qm)





### Hand- und Brushlettering: Einstiegskurs

*Einstieg ins Handlettering, Üben von verschiedenen Schriftarten, Entwerfen von Karten und Geschenken*

Handlettering sieht man zurzeit überall. Du kennst es von den hübsch gestalteten Kreidetafeln in deinem Lieblingscafé, von aufwändigen Hochzeitseinladungen oder Glückwunschkarten, die man überall sehen kann. Um Letteringbegeisterten einen leichten Einstieg und neue Techniken zu ermöglichen, habe ich Übungsbögen entwickelt, mit deren Hilfe du sehr schnelle Ergebnisse bei deinen ersten Versuchen erzielen kannst. Dein Gehirn lernt am schnellsten, wenn es zuerst etwas sieht, dann nachmacht und schließlich selbst probiert. Stetige Wiederholung ist Grundlage für sauberes, schnelles und effektives Lernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Interesse am kreativen Hobby. Materialien gibt es direkt im Kurs, zum Behalten und kreativ sein. Wichtig: Hand- und Brushlettering ist nicht zu vergleichen mit der Kunst der Kalligraphie!

Birgit Korte, Mediengestalterin  
Leer, WortWal Kreativstudio Brunnenstr. 17 / Eingang Ref. Kirchgang  
34,00 Euro zzgl. 15,00 Euro Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten, 8 UStd.  
**Zu Fragen können Sie die Dozentin gern unter Tel.: 017682523807 kontaktieren.**

3133120  
**Kurs I**  
Mittwoch, 04.09.2024, 18.30 - 21.30 Uhr,  
2 Abende

3133122  
**Kurs II**  
Samstag, 21.09.2024, 10.30 - 13.30 Uhr,  
2 Vormittage

3133124  
**Kurs III**  
Samstag, 19.10.2024, 10.30 - 13.30 Uhr,  
2 Vormittage

3133126  
**Kurs IV**  
Samstag, 09.11.2024, 10.30 - 13.30 Uhr,  
2 Vormittage

### Hand- und Brushlettering: Workshop für Geübte und Teilnehmer\*innen des Einstiegskurses

*Blending, Schatten, Highlights und Veredelungen*

In diesem Workshop verfeinern wir unsere Buchstaben mit spannenden Effekten. Außerdem erlernen wir die Grundregeln für ein gutes Layout für schöne Grußkarten oder Schilder.

Birgit Korte, Mediengestalterin  
Leer, WortWal Kreativstudio Brunnenstr. 17 / Eingang Ref. Kirchgang  
34,00 Euro zzgl. 15,00 Euro Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten, 8 UStd.  
**Zu Fragen können Sie die Dozentin gern unter Tel.: 017682523807 kontaktieren.**

3133128  
**Kurs I**  
Dienstag, 17.09.2024, 18.30 - 21.30 Uhr,  
2 Abende

3133129  
**Kurs II**  
Mittwoch, 20.11.2024, 18.30 - 21.30 Uhr,  
2 Abende



Foto: Birgit Korte

### Weihnachtskugeln beschriften

Neu

Lerne im Workshop auf runden Objekten zu schreiben. Alle Materialien, sowie Kugeln erhältst du vor Ort.

Birgit Korte, Mediengestalterin  
Leer, WortWal Kreativstudio Brunnenstr. 17 / Eingang Ref. Kirchgang  
17,00 Euro zzgl. 15,00 Euro Materialkosten direkt an die Dozentin zu entrichten, 4 UStd.  
**Bitte mitbringen: 2 Handtücher (normale Größe) Zu Fragen können Sie die Dozentin gern unter Tel.: 0176 82523807 kontaktieren.**

3133118  
**Kurs I**  
Mittwoch, 04.12.2024, 18.30 - 21.30 Uhr

3133119  
**Kurs II**  
Mittwoch, 11.12.2024, 18.30 - 21.30 Uhr



Foto: Birgit Korte



**Dozentin Dagmar Wolf**

Dagmar Wolf ist Illustratorin und Comiczeichnerin, die ihre Leidenschaft für das zeichnerische Erzählen gerne mit anderen teilt.

Auf Instagram finden Sie die Dozentin unter @catsandwolf

3133201

### Comics zeichnen

#### Workshop am Wochenende

Wie erzählt man eine Geschichte in Bildern? Wie erfindet man Charaktere, die sich so richtig echt anfühlen? Wie kann man in unbeweglichen Bildern zeigen, dass Dinge passieren? Diese und andere Themen behandeln wir zusammen im Comic-Workshop. Bringt Ideen mit, die ihr schon immer mal zum Comic machen wolltet, oder lasst euch im Workshop inspirieren. Vorkenntnisse oder ein besonderes Zeichentalent sind nicht erforderlich.

Dagmar Wolf

Samstag, 05.10.2024, 12.00 - 16.15 Uhr

Sonntag, 06.10.2024, 12.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 4

48,00 Euro, 11 UStd.

**Material: Eigenes Material (Papier, Bleistifte, Fineliner, Radiergummi, Anspitzer, Buntstifte, Farbmarker) darf gerne mitgebracht werden.**

**Die benötigten Materialien werden aber auch von der Dozentin zur Verfügung gestellt.**

**Bitte denken Sie an Verpflegung für den Tag.**

**Anmeldung bis zum 25.09.2024**



Grafik: Dagmar Wolf

3133200

### Comics zeichnen

#### Seminar

Wie erzählt man eine Geschichte in Bildern? Wie erfindet man Charaktere, die sich so richtig echt anfühlen? Wie kann man in unbeweglichen Bildern zeigen, dass Dinge passieren? Diese und andere Themen behandeln wir zusammen im Comic-Workshop. Bringt Ideen mit, die ihr schon immer mal zum Comic machen wolltet, oder lasst euch im Workshop inspirieren. Vorkenntnisse oder ein besonderes Zeichentalent sind nicht erforderlich.

Dagmar Wolf

Donnerstag, 05.09.2024, 17.00 - 19.15 Uhr,

4 Abende

VHS Blinke 61, Raum 4

52,00 Euro, 12 UStd.

**Material: Eigenes Material (Papier, Bleistifte, Fineliner, Radiergummi, Anspitzer, Buntstifte, Farbmarker) darf gerne mitgebracht werden. Die benötigten**

**Materialien werden aber auch von der Dozentin zur Verfügung gestellt.**

**Anmeldung bis zum 30.08.2024**

3133204

### Zines:

#### kleine Bücher selbst gemacht

Ein Zine (aus dem englischen magazine) ist ein selbstpubliziertes Heft. Es gibt sie in allen Größen und Formen; sie enthalten Inhalte aller Art. Wer gerne schreibt, zeichnet, bastelt und Gedanken mit der Welt teilt, ist hier richtig! Es sind keine Grenzen gesetzt. Ein eigenes kleines Buch herzustellen, muss gar nicht schwer sein.

Dagmar Wolf

Samstag, 16.11.2024, 12.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 4

26,00 Euro, 5,3 UStd.

**Material: Eigenes Material (Papier, Bleistifte, Fineliner, Radiergummi, Anspitzer, Buntstifte, Farbmarker) darf gerne mitgebracht werden.**

**Die benötigten Materialien werden aber auch von der Dozentin zur Verfügung gestellt.**

**Bitte denken Sie an Verpflegung für den Tag.**

**Anmeldung bis zum 05.11.2024**

3133206

### Zeichnen auf dem iPad mit Procreate®

#### Seminar

Das Zeichnen am Tablet bietet viele tolle Möglichkeiten. Aber wie fängt man damit an? In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Funktionen der Zeichenapp Procreate® kennenlernen. An jedem Termin beschäftigen wir uns intensiv mit einer Grundfunktion. Mit viel Spaß und Kreativität lernt ihr, eure Ideen zu Bildern zu machen, lernt Gleichgesinnte kennen, und könnt das Gelernte auch für alle eure zukünftigen Bildideen anwenden.

Dagmar Wolf

Dienstag, 15.10.2024, 17.00 - 19.15 Uhr,

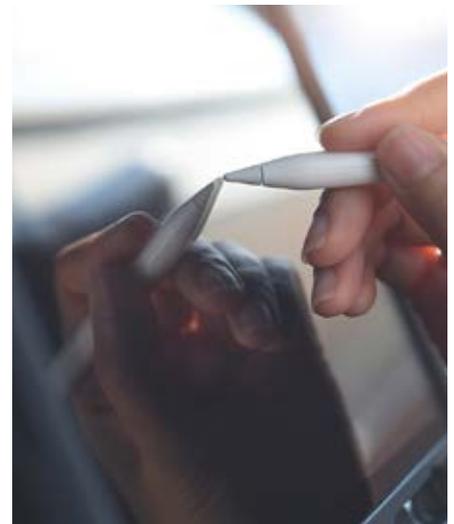
5 Abende

VHS Blinke 61, Raum 3

58,50 Euro, 15 UStd.

**Erforderliches Material: iPad mit Apple Pencil; die kostenpflichtige App Procreate® (14,99 Euro, Stand Mai 2024) muss vor dem Kursbesuch bereits installiert sein.**

**Anmeldung bis zum 02.10.2024**



### Warum gibt es Anmeldefristen?

Bei manchen Veranstaltungen geben wir eine Anmeldefrist an. Meistens bedeutet das, dass wir mit Auslaufen der Anmeldefrist entscheiden, ob genügend Anmeldungen für die Durchführung der Veranstaltung vorliegen.

Mit Ihrer frühzeitigen Anmeldung tragen Sie dazu bei, dass die Veranstaltung tatsächlich durchgeführt wird. Außerdem kommt es vor, dass wir vor der Veranstaltung Materialien einkaufen. In den meisten Fällen können Sie sich auch nach Ablauf der Frist noch anmelden, wenn es noch freie Plätze gibt.

Fragen Sie gerne bei uns nach: 0491 92992-0

**Beachten Sie in diesem Zusammenhang auch unsere AGB.**



## Kreatives Gestalten

3134116

### Workshop - Keramik im Sommer

Wir setzen unsere sommerlichen Ideen aus Ton mit verschiedenen Tonsorten, Engoben und Glasuren um. Unter fachkundiger Anleitung setzen Sie Ihr individuelles Projekt um und erlernen dabei Aufbau- und Glasurtechniken.

Margot Austermann

Freitag, 16.08.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 17.08.2024, 10.00 - 15.15 Uhr

Dienstag, 27.08.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

88,50 Euro zzgl. Materialkosten:

je nach Verbrauch direkt bei der Dozentin zu zahlen, 15 UStd.

**Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet. Denken Sie an Verpflegung für den Tag.**

3134118

### Winterliche und Weihnachtliche Keramik

Mit Ton und Licht geht es durch die dunkle Jahreszeit: Feuerschalen, Lichthäuser oder feuerspeiende Drachen. Unter fachkundiger Anleitung setzen Sie Ihr individuelles Projekt um und erlernen dabei Aufbau- und Glasurtechniken.

Margot Austermann

Samstag, 23.11.2024, 10.00 - 15.15 Uhr

Dienstag, 03.12.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

68,00 Euro zzgl. Materialkosten:

je nach Verbrauch direkt bei der Dozentin zu zahlen, 11 UStd.

**Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet. Denken Sie an Verpflegung für den Tag.**

3134119

### Keramik - „Rund um den Pott“

Schüsseln, Römertöpfe oder Becher: wir fertigen einzigartiges Gebrauchsgeschirr mit der Pinch-Technik an. Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Urform der Töpferei und glasieren Ihr Objekt.

Margot Austermann

Samstag, 04.01.2025, 10.00 - 15.15 Uhr

Dienstag, 14.01.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

68,00 Euro zzgl. Materialkosten:

je nach Verbrauch direkt bei der Dozentin zu zahlen, 11 UStd.

**Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet. Denken Sie an Verpflegung für den Tag.**

3134140

### Goldschmiedearbeiten

#### Keine Vorkenntnisse erforderlich

Schmuck so einzigartig wie Sie selbst. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der handwerklichen Schmuckherstellung. Mit Hilfe der Techniken Sägen, Feilen, Löten, Bohren, Glühen, Biegen und Polieren lassen Sie Ihre Ideen Gestalt annehmen und erstellen einzigartige Schmuckstücke.

Durch den Einsatz unterschiedlichster Materialien wie Silber-, Messing-, Kupfer- oder Goldblech, Glasstücke, Knöpfe, Steine, Knochen oder Kunststoffe werden Farbpunkte gesetzt, oder die Stücke durch verschiedene Oberflächentexturen strukturiert. Wenn Sie haben, bringen Sie Objekte mit, die Sie integrieren möchten.



**Für mehr Infos  
QR Code scannen**



**Hier anmelden**

Matthias Sander

Samstag, 09.11.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 10.11.2024, 09.30 - 15.00 Uhr

Kulturwerkstatt Leer, Königstr. 33, Leer

93,30 Euro, Material wird vor Ort nach

Verbrauch abgerechnet, die Werkzeugnutzung mit 10,00 Euro / Person, 16 UStd.

**Maximal 7 Teilnehmer\*innen  
Anmeldeschluss: 25.10.2024**

### Kreatives Gestalten in Metall

Eisen: ein kalter, harter Werkstoff? Nach diesem Kurs wissen Sie es besser! Metall ist auf vielfältige Art formbar. Schweißen, Schmieden, Biegen - ein paar einfache Techniken werden hier vermittelt und ergeben unzählige Möglichkeiten für die eigene Kreativität. Gearbeitet wird in einer gut ausgestatteten Metallwerkstatt. Wenn Sie schon immer mal mit dem scheinbar widerborstigen Material kreativ arbeiten wollten, können Sie sich hier versuchen.



**Für mehr Infos  
QR Code scannen**

Günter Zimmermann,

Dipl.-Designer und Metallgestalter

Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14

116,00 Euro zzgl. Materialkosten nach

Verbrauch ca. 15,00 - 35,00 Euro, vor

Ort in bar zu entrichten, 13,3 UStd.

3134120

### Kurs I



**Hier anmelden**

Freitag, 27.09.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 28.09.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

3134121

### Kurs II



**Hier anmelden**

Freitag, 15.11.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 16.11.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

3134122

### Kurs III



**Hier anmelden**

Freitag, 06.12.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 07.12.2024, 10.00 - 17.00 Uhr





3134145

### Bau eines Langbogens inkl. Pfeile und Sehne

#### Langbogen aus Manau

Das traditionelle, intuitive Bogenschießen erfreut sich heute immer größerer Beliebtheit. Aus einem unförmigen Stück Holz einen filigranen Bogen entstehen zu lassen ist immer wieder faszinierend. An zwei Tagen werden aus Rohlingen durch reine Handarbeit robuste Bögen, die erforderliche Sehne und drei Pfeile gebaut. Das Material lässt sich leicht bearbeiten und bietet gerade Anfängern und Anfängerinnen eine Möglichkeit für den Einstieg in den Bogenbau. Am Sonntagnachmittag werden die fertigen Bögen ausprobiert und die Teilnehmenden bekommen eine Einweisung in das traditionelle Bogenschießen.



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden

Horst Ukena

Samstag, 30.11.2024, 09.00 - 16.30 Uhr

Sonntag, 01.12.2024, 09.00 - 16.30 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

95,00 Euro zzgl. Materialkosten und

Werkzeugnutzung 49,00 Euro, 20 UStd.

**Bitte bringen Sie Arbeitshandschuhe mit.****Anmeldeschluss: 21.11.2024.**

3134382

### Ikebana

#### Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Ikebana-Erfahrung

Die Ursprünge des Ikebana, der bezaubernden japanischen Kunst, Pflanzen zu arrangieren, liegen in religiösen Blumenopfern. Doch schon im 15. Jahrhundert wurde es zu einer eigenständigen Kunstform, in der allerdings die Symbolik und religiösen Hintergründe wichtig blieben. Um sie sichtbar zu machen, wurden über die Jahrhunderte hinweg Gestaltungsregeln entwickelt, die Sie in diesem Kurs erlernen.

Mit neuen Teilnehmenden klärt die Dozentin den Materialbedarf vorab und wird vor Kursbeginn zu ihnen Kontakt aufnehmen.

Christine Hô-Sei-Sen Hamer,

Ohara-School First Degree Master

Montag, 21.10.2024, 16.00 - 17.30 Uhr,

6 Nachmittage

VHS Blinke 55, Auditorium

51,60 Euro zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, 12 UStd.

**An- / Abmeldeschluss: 11.10.2024**

## Gestalten mit Wolle und Textil



3134252

Neu

### Nähen mit der Nähmaschine - Einstiegskurs am Nachmittag

#### Keine Vorkenntnisse erforderlich

Sie haben noch nie an der Nähmaschine gearbeitet? In diesem Kurs lernen Sie das Nähen mit der Nähmaschine von Grund auf und werden danach in der Lage sein, selbstständig zu Hause eigene Nähprojekte umzusetzen.

Heike Vohs

Mittwoch, 23.10.2024, 15.00 - 17.15 Uhr,

5 Nachmittage

VHS Blinke 55, Raum A

60,00 Euro, 15 UStd.

**Bitte mitbringen: Nähmaschine und  
Zubehör, Verlängerungskabel, Schere  
und Stoffe nach Wunsch**

**Anmeldeschluss: 16.10.2024**

### Neustart mit der Nähmaschine

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sie möchten sich nach langer Zeit mal wieder an die Nähmaschine trauen? Oder Sie nutzen Ihre Nähmaschine zum allerersten Mal? In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre Nähmaschine kennen: Funktionen, Material, Fehlersuche, Zubehör und Pflege. Unter fachkundiger Anleitung nähen Sie Ihr eigenes Projekt.

Die Kursleiterin gibt Tipps zum Gebrauch Ihrer Nähmaschine und kann auch bei der Fehlersuche behilflich sein. Dieser Kurs bietet allerdings keinen Reparaturservice für Nähmaschinen.

Ilse Meyer

VHS Blinke 55, Raum A

32,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte mitbringen: Nähmaschine und  
Zubehör, Stoff, Stecknadeln, Schere und  
Verlängerungskabel**

3134250

### Kurs I

Freitag, 20.09.2024, 18.00 - 21.15 Uhr,  
2 Abende**Anmeldeschluss: 13.09.2024**

3134251

### Kurs II

Freitag, 08.11.2024, 18.00 - 21.15 Uhr,  
2 Abende**Anmeldeschluss: 30.10.2024**

### Nichts mehr verpassen!!



VHS  
WhatsApp-  
Kanal

QR-Code scannen  
und Kanal beitreten:





## Digital kreativ mit Stoff und Garn - Einführung in den MakerSpace

Neu

Landkreis  Leer

### In Kooperation mit dem Landkreis Leer

Der MakerSpace des Digital Hub Ostfriesland (DHO) in Leer ist ein Knotenpunkt für digitale Innovationen in Ostfriesland. Hier können Bürger\*innen ihre Projekte verwirklichen. Dazu gehören auch kreative Arbeiten mit Textilien. Hochwertige Nähmaschinen, eine Stickmaschine, verschiedene Plotter sowie eine Transferpresse für das Bedrucken von Stoffen stehen für die Nutzung bereit.

Alle Geräte können privat genutzt werden, stehen aber auch für Kursangebote zur Verfügung. Helle Plätze mit reichlich Steckdosen sind vorhanden.

Sie können sich den MakerSpace einmal unverbindlich anschauen und eine Einführung in die Nutzung der Geräte erhalten.

Wir laden Sie herzlich dazu ein!

Pia Maaß

Leer, Digital Hub Ostfriesland,  
Gaswerkstraße 18, MakerSpace  
Entgeltfrei

3134255

### Termin I

Dienstag, 24.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

**Anmeldung erforderlich!**

3134256

### Termin II

Donnerstag, 26.09.2024, 10.00 - 11.30 Uhr

**Anmeldung erforderlich!**



3134253

## Kreative Schultüten nähen

Neu

**Erste Erfahrungen mit der Nähmaschine sollten möglichst vorhanden sein, aber auch Anfänger\*innen sind willkommen.**

In diesem Kurs können Eltern, Großeltern oder Verwandte individuelle Schultüten gestalten. Die Kursleiterin bietet umfassende Unterstützung bei allen Arbeitsschritten - angefangen bei der Auswahl der Materialien, beim Zuschneiden bis hin zu hilfreichen Tipps im Umgang mit der Nähmaschine - an. Das Ziel ist, eine einzigartige Schultüte zu erschaffen, die den kreativen Wünschen der jeweiligen Teilnehmenden entspricht.

Heike Vohs

Donnerstag, 14.11.2024, 19.00 - 21.15 Uhr,  
3 Abende

VHS Blinke 55, Raum C  
36,00 Euro, 9 UStd.

**Bitte mitbringen: Nähmaschine und Zubehör, Verlängerungskabel, Schere, 1 Schultüten-Rohling in der gewünschten Größe (im Internet bestellbar), Stoffe nach Wunsch.**

**Anmeldeschluss: 07.11.2024**

## Musik / Tanz / Theater

### Wir suchen laufend Kursleiterinnen und Kursleiter

Wir sind beständig auf der Suche nach neuen Themen für das Programm der VHS.

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Angebote. Dabei muss Ihre Idee noch nicht komplett ausgearbeitet sein. Gerne überlegen wir mit Ihnen gemeinsam, ob und wie sich Ihre Themen in einem VHS-Kurs umsetzen lassen.

**Melden Sie sich bei unseren  
Fachbereichsleitungen  
oder zentral unter:**

**Telefon: 0491 92992-0,  
E-Mail: [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)**

3135303

### Chor Voices

„Singen macht Spaß“ ist das Motto des VHS-Chors Voices. Seit über 18 Jahren trifft sich der mehrstimmig besetzte Chor zur Probe im Kulturspeicher in Leer. Das Repertoire umfasst die Bereiche Pop, Latin, Jazz, Klassik und Balladen.

Highlights sind die Auftritte des Chors, allein oder mit anderen Gruppen zu verschiedensten Anlässen, wie z.B. bei der Kulturnacht der Kirchen in Leer.

Das 20-jährige Bestehen des Chors soll wieder wie zum 10-jährigen mit einem Konzert besonders gefeiert werden.

Freuen würde sich der Chor besonders über neue Sängerinnen und Sänger.

Igor Kuzmin, Chorleiter

Mittwoch, 07.08.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
22 Abende

Kulturspeicher, Wilhelminengang  
88,00 Euro bei mind. 40 Teilnehmenden;  
77,00 Euro ab 50 Teilnehmenden, 44 UStd.

3135320

### Lust auf Stimme®

„Singen macht Spaß!“ bestätigt auch ein wunderbarer Kanon von Uli Führe. Leider können wir im Laufe des Lebens die Freude an unserem Gesang, dem Klang unseres ICH's, verlieren. Hohe Töne brechen womöglich weg, tiefe Töne klingen rau oder heiser. Dabei bedarf es manchmal nur einiger Hinweise und schon erklingt unsere Stimme wie neu.

Mit ein wenig Übung baut sich ein neues, stimmliches Selbstbewusstsein auf, das sich in alle Bereiche unseres täglichen Lebens auswirken kann.

Petra Maria Bondzio-Diddens,  
Gesangspädagogin

Mittwoch, 13.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,  
3 Abende  
Haneburg, Saal II

23,40 Euro inkl. Materialkosten, 6 UStd.  
**Bitte kommen Sie in bequemen flachen  
Schuhen.**





Dieter Kropp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Jahrelang war er auch als Moderator einer monatlichen Blues Radio Show bei Radio Bremen tätig.

Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke („Blues Harp Schule für Einsteiger“, „Blues Harp Schule 2“, „Blues Harp Songbook“, „Blues Harp Ratgeber“) und als Musiker und Interpret auf eigenen CDs veröffentlicht.

3135415

### **Blues Harp Workshop - Mundharmonika einfach spielend lernen**

**Workshop für Einsteiger\*innen Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues!**

Die Mundharmonika - und gerade die so genannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zu Hause leicht nachspielen und variieren können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Inhalte:

- Einzeltonspiel
- die Haltung des Instruments
- Ansatz und Tongestaltung
- Melodiespiel
- Spiel in 1. Position / 2. Position
- Bending
- 12 Takt Blues-Schema

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder vor Ort eine passende Mundharmonika zu 35,00 Euro erwerben.

Dieter Kropp, Musiker  
Sonntag, 15.09.2024, 10.00 - 17.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
69,00 Euro

4081210

### **tanZen - Körper-Energie-Arbeit mit Antonio Rusciano**

**Workshop**

Tanz und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

**Weitere Informationen auf Seite 45 (Fachbereich Gesundheit)**

Antonio Rusciano  
VHS Blinke 55, Auditorium  
34,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und Socken mitnehmen.**

4081220

### **Meditatives Tanzen für Frauen „Zeit für mich“**

**Auch für Einsteiger\*innen.**

**Weitere Informationen auf Seite 45 (Fachbereich Gesundheit)**

Ma Brauckmann  
Samstag, 23.11.2024, 14.00 - 17.45 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
18,75 Euro, 5 UStd.

**Bitte Wasser zum Trinken und, wenn gewünscht, Speisen zum Teilen mitbringen sowie bequeme Schuhe oder dicke Socken.**

7835633

### **Tanzkurs - Hochzeitsvorbereitung**

**Langsamer Walzer, Foxtrott für Anfänger\*innen**

Hier lernen Sie Grundschriffe und leichte Drehungen, so dass Sie sich auf einer Feier gut auf dem Tanzparkett bewegen können. Bitte melden Sie sich frühzeitig und paarweise an, da die Teilnehmerplätze begrenzt sind

**Weitere Informationen auf Seite 107 (Außenstelle Moormerland)**

Traute Czilwa,  
Tanzlehrerin, Tanzschule Welcome  
Mittwoch, 08.01.2025, 20.00 - 21.00 Uhr,  
6 Abende  
VfL Jheringsfehn, Altebeek 96a, Gymnastikhalle  
48,00 Euro pro Person, 8 UStd.

**Bringen Sie bitte trockene, saubere Schuhe und etwas zu trinken für die kleine Pause mit.**



Neu

3135325

### **Kleine Theaterspielerei - Schnupperkurs**

In diesem eintägigen Workshop haben Sie die Möglichkeit, in den Kurs „Kleine Theaterspielerei“ hineinzuschnuppern. Sie erlernen sowohl erste Improvisationstechniken als auch die Ausarbeitung kleinerer Szenen.

Mit dem Theaterspiel bewegen Sie sich spielerisch aus der eigenen Komfortzone und wagen gemeinsam mit anderen etwas Neues. Im geschützten Raum der Gruppe können die Teilnehmenden auch mal wagemutig sein und sich selbst neu erleben.

Interessierte mit und ohne Vorerfahrungen im Theaterspiel sind gleichermaßen willkommen. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen.

Burkhard Hiller  
Samstag, 07.09.2024, 11.00 - 15.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 2  
20,00 Euro, 5,3 UStd.

**Bitte mitbringen: Getränk und Verpflegung je nach persönlichem Bedarf, warme und bequeme Kleidung.**

Neu

3135328

### **Die Theaterspielerei**

**Für Personen mit und ohne Erfahrung im Theaterspiel**

Theater zu spielen, bedeutet Neues wagen, ausprobieren, Lebensfreude produzieren und vieles mehr. Wir finden aus kleinen Spielen zu Bühnenimprovisationen. Später verdichten wir Bühnenimprovisationen zu Szenen. Figuren entstehen aus dem Nichts. Vielleicht wird es sogar ein Theaterstück(chen). Warum nicht? Sie erlernen in diesem Kurs den Weg von der ersten Improvisation bis zum Theaterstück. Es sind keine Vorerfahrungen im Schauspiel nötig! Jede und jeder kann das!

Burkhard Hiller  
Dienstag, 10.09.2024, 18.30 - 20.45 Uhr,  
13 Abende  
Haneburg, Saal II  
152,00 Euro, 39 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.**



# Fotografie

## Aufbaukurs Fotografie

**Neu**

### Erste Vorkenntnisse erforderlich

Du hast bereits einen Einsteigerkurs für Fotografie mitgemacht und möchtest dein Wissen nun noch etwas festigen?

Oder du hast deine Kamera seit Ewigkeiten nicht in der Hand gehabt und möchtest dein Können wieder etwas auffrischen?

Mit einem Theorieteil und anschließendem Praxisteil lernst du die Einstellungen deiner Kamera intensiver kennen und kannst in der Praxis jede Menge ausprobieren.

#### Erforderlich:

**Manuell bedienbare Kamera (idealerweise mit Wechselobjektiv, aber nicht zwingend notwendig), wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Speicherkarten, Akkus**

**Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits grundlegende Erfahrungen im manuellen Modus haben.**

Kathrin Wienberg  
Haneburg, Saal IV  
18,00 Euro, 4 UStd.

3338203

#### Kurs I

Freitag, 18.10.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

3338204

#### Kurs II

Freitag, 25.10.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

## Portraitfotografie

### Erste Vorkenntnisse im Fotografieren erforderlich

Was ist das Wichtigste für die Fotografie? Nicht die neueste Technik oder die teuerste Kamera! Das Licht – denn ohne Licht können wir kein Bild gestalten. Im Kurs für Portraitfotografie lernst du, wie du die Gesichter der Menschen wortwörtlich „ins beste Licht rückst“. Wie du die vorhandene Lichtsituation optimal ausnutzt und vielleicht auch mal unkonventionelle Lösungen suchst. Wir werden in verschiedenen Lichtszenarien fotografieren und das natürliche Licht voll ausschöpfen. Eure Kamera sollte digital und manuell bedienbar sein. Ihr solltet euch bereits ein wenig mit den Einstellungen der Kamera wie ISO, Blende und Belichtung auskennen.

**Der Kurs wird draußen stattfinden, wettergerechte Kleidung ist erforderlich.**

**Treffpunkt ist der Innenhof der Haneburg.**

Kathrin Wienberg  
Haneburg, Innenhof  
18,00 Euro, 4 UStd.

3338207

#### Kurs I

Samstag, 09.11.2024, 13.00 - 16.00 Uhr

3338208

#### Kurs II

Samstag, 23.11.2024, 13.00 - 16.00 Uhr



3338103

### Ostfriesischer Fotokreis

Der Ostfriesische Fotokreis OFK ist eine Gemeinschaft begeisterter Amateurfotograf\*innen aus dem südlichen Ostfriesland und dem nördlichen Emsland. Der OFK ist kein Verein. Unsere Gruppe lebt vom Geben und Nehmen: alle bringen sich mit ihren Fähigkeiten ein. So gibt man sein Wissen weiter, hält Vorträge, organisiert Exkursionen oder den Besuch eines interessanten Ortes. Deshalb sollten alle, die im OFK mitmachen möchten, Engagement und Ideen mitbringen. Auf den Treffen wird in der Regel ein bestimmtes Thema behandelt oder es werden Bilder besprochen. Wir bemühen uns, durch offene und konstruktive Kritik der Bilder den gestalterischen Blick zu schärfen und die individuelle fotografische Handschrift zu fördern.

[www.ofk-online.de](http://www.ofk-online.de)

Jürgen Bambrowicz  
Montag, 26.08.2024, Donnerstag, 12.09.2024,  
Montag, 23.09.2024, Donnerstag, 10.10.2024,  
Montag, 28.10.2024, Donnerstag, 14.11.2024,  
Montag, 25.11.2024, Donnerstag, 12.12.2024,  
Donnerstag, 09.01.2025, Montag, 27.01.2025,  
jeweils 19.30 - 21.45 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 4  
Entgeltfrei, 30 UStd.

3338200

### Einstieg in die Fotografie

#### Keine Vorkenntnisse erforderlich

Du hast eine Kamera, digital und manuell bedienbar? Hast aber zu viel Respekt vor dem manuellen Modus?

ISO, Blende, Belichtungszeit, Brennweite, Tiefenschärfe und Weißabgleich sind Begriffe, die du vielleicht schon irgendwo mal gehört hast? Aber sie fühlen sich für dich noch an wie böhmische Dörfer?

In diesem Grundkurs lernst du, wie du die Grundeinstellungen deiner Kamera sicher meisterst. Dein Auge wird geschult für Lichtverhältnisse, Bildgestaltung und Details. Nützliche Tipps und Tricks für die manuelle Fotografie vermittele ich dir, während wir direkt an der Kamera Einstellungen vornehmen. Denn ganz viel ist „learning by doing“.

Erforderlich ist eine digitale Kamera mit manueller Funktion. Für den ersten Kurstermin reicht es, die Kamera und maximal ein Objektiv sowie das Handbuch mitzubringen.

Kathrin Wienberg  
Dienstag, 10.09.2024, 18.00 - 20.15 Uhr,  
5 Abende  
Haneburg, Saal IV  
60,00 Euro, 15 UStd.



3338212

Neu

**Makro drinnen****Erste Vorkenntnisse im Fotografieren erforderlich**

„Wenn deine Bilder nicht gut genug sind, warst du nicht nah genug dran“. Dieses Zitat von Robert Capa bezieht sich eigentlich auf die Reportagefotografie, besitzt aber auch in der Makrofotografie Gültigkeit. Denn je näher wir einem Motiv auf die Pelle rücken, desto mehr Details können wir einfangen. Oft wird in der Makrofotografie ein so großer Abbildungsmaßstab eingesetzt, dass Details sichtbar werden, die wir mit bloßem Auge kaum mehr sehen können. Viele Motive eignen sich dafür: Pflanzen und Insekten, Steine und Alltagsgegenstände - alles hat seinen Charme. Wichtig ist nur: Makroaufnahmen leben von den Details, also Mut zum Detail. Auch zu Hause finden wir viele Dinge, die sich für Makroaufnahmen eignen: Uhren, Schmuck, Münzen, Computerteile und vieles mehr. Bitte alles mitbringen, was sich für Makroaufnahmen anbietet. Auch Schreibtisch- und Taschenlampen werden gebraucht. Am Sonntag findet die Auswertung der Bilder statt.

Alfred Wagener

Samstag, 21.09.2024, 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 22.09.2024, 14.00 - 18.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 8

60,00 Euro, 16 UStd.

**Infos zum Kurs unter 0491-15280 oder 0160-8823028.****Kreativ fotografieren**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer\*innen aus den letzten Semestern. Fortgeschrittene Fotograf\*innen können sich über den Dozenten bezüglich eines Einstiegs erkundigen.

Alfred Wagener

50,00 Euro, 13,3 UStd.

**Anmeldungen bitte nur über den****Kursleiter: Tel. 0491 15280 oder****01608823028 oder**[fotoalfredwagener@googlemail.com](mailto:fotoalfredwagener@googlemail.com)

3338300

**Kurs I**

Montag, 30.09.2024, 19.30 - 21.30 Uhr,

5 Abende

VHS Blinke 61, Raum 1

3338301

**Kurs II**

Dienstag, 24.09.2024, 19.30 - 21.30 Uhr,

5 Abende

VHS Blinke 61, Raum 8

3338303

**Kurs III**

Donnerstag, 26.09.2024, 19.30 - 21.30 Uhr,

5 Abende

VHS Blinke 61, Raum 8



3338209

Neu

**Bildbearbeitung mit Lightroom®**

Deine Bilder sind wundervoll, aber du hast das Gefühl, es fehlt noch eine Kleinigkeit? Bereits geringe Anpassungen können dich dabei unterstützen, deine Bilder auf deinen persönlichen Eindruck des Moments anzupassen. Du solltest eine digitale, manuell bedienbare Kamera haben, die im RAW-Format speichern kann (z. B. Endungen: .arw, .nef o. Ä.).

Das Programm Lightroom® sollte vor dem ersten Kurstermin auf deinem Laptop installiert sein. Das Programm kostet 11,89 Euro im monatlichen Abo (Stand: Mai 2024). Bringe außerdem schon Bilder mit, die bearbeitet werden sollen (Festplatte Laptop, SD-Karte oder andere Speichermedien).

**Es wird an eigenen Laptops gearbeitet.****Im Kurs können keine Laptops mit dem installierten Programm zur Verfügung gestellt werden.**

Kathrin Wienberg

Freitag, 13.12.2024, 15.00 - 18.00 Uhr

VHS Blinke 55, Raum A

18,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte mitbringen: Laptop mit installiertem Programm Lightroom®****Für mehr Infos  
QR Code scannen****Hier anmelden****Achtung:****Weitere Kurse zur digitalen  
Bildbearbeitung finden  
Sie ab Seite 66.**

3338250

BU

**Starker Auftritt in Social Media und Presse - Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone****Bildungsurlaub an der VHS Papenburg (Kurs-Nr. 242211040P)**

Bahnbrechende Kamerainnovationen und das innovative Design haben die Verwendung von Smartphones für die professionellen Foto- und Videografie interessant gemacht. Sicher mit der Smartphonekamera umgehen, mit ausdrucksstarken Fotos und kleinen Videos eine professionelle Präsenz im Internet aufbauen: All das ist heutzutage kein Problem. Dieses Seminar vermittelt das Knowhow über die Vorbereitung, Aufnahme, Bildgestaltung und Präsentation.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und falls vorhanden ein Tablet inkl. Ladekabel mit.

Roland Artur Berg

Montag, 03.02.2025, 09.30 - 16.30 Uhr

Dienstag, 04.02.2025, 09.30 - 16.30 Uhr

Mittwoch, 05.02.2025, 09.30 - 13.30 Uhr

VHS Papenburg, Hauptkanal re. 72

192,00 Euro, 21 UStd.

**Anmeldungen nur über die VHS Papenburg - Kurs-Nr. 242211040P****Für mehr Infos  
QR Code scannen****Hier anmelden****ACHTUNG: Anmeldeschluss bei  
Beantragung von Bildungsurlaub:  
02.01.2025.****BU = Bildungsurlaub**

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer\*innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.



# Gesundheit



## Anne Thiel

Fachbereichsleitung, Pflege,  
Gesundheit, Ernährung, Psychologie

☎ 0491 92992- 23

✉ [thiel@vhs-leer.de](mailto:thiel@vhs-leer.de)

## Birgit Janssen

Programmmanagement  
Pädagogik u. Gesundheit,  
QM-Beauftragte

☎ 0491 92992-22

✉ [janssen@vhs-leer.de](mailto:janssen@vhs-leer.de)

Entspannung und Körpererfahrung... 40  
 Yoga..... 45  
 Bewegung und Fitness ..... 47  
 Wissen rund um die Gesundheit.... 50  
 Gesundheit und Beruf..... 53  
 Lebensführung und Psychologie... 54  
 Ernährung und Kochkurse..... 55

## Entspannung und Körpererfahrung

4081105

### Klangmeditation

#### Meditative Klänge zur Entspannung und Stressabbau

Verschiedene Klangschalen mit unterschiedlichen Tonhöhen und Klangfarben werden über einen längeren Zeitraum nacheinander angeschlagen. Die dabei erzeugten Schwingungen und Töne führen Sie sanft in die Meditation. Sie können den alltäglichen Stress loslassen und sich ganz entspannen. Die wohltuenden Klänge können Sie wie eine Glücksdusche durchströmen und Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Lassen Sie sich innerlich bewegen und profitieren Sie nachhaltig durch mehr innere Ruhe.

Beate Böke,  
Achtsamkeits- und Meditationslehrerin,  
Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin  
Dienstag, 27.08.2024, 19.45 - 21.15 Uhr,  
4 Abende  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
36,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein Kopfkissen und warme Socken mitbringen.**

Neu

4081106

### Slow down – den Tag entspannt ausklingen lassen

#### Klangmeditation

Einmal in der Woche nehmen wir uns Zeit, ganz bewusst aus der Hektik des Alltags auszusteigen und einen sanften Übergang vom Tag in den Abend zu schaffen. Wir üben verschiedene Entspannungstechniken (Meditation, Achtsamkeit, Fantasiereisen und Atemübungen) und richten unseren Fokus auf Dankbarkeit und Zuversicht. Wohltuende Farben, Düfte und Klänge von Klangschalen unterstützen uns dabei.

Beate Böke,  
Achtsamkeits- und Meditationslehrerin,  
Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin  
Dienstag, 07.01.2025, 19.45 - 21.15 Uhr,  
4 Abende  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
36,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein Kopfkissen und warme Socken mitbringen.**

Neu



Dozentin: Laura Bayer

4081101

**Neu****INSELAUSZEIT auf Spiekeroog - Entspannung erfahren und Resilienz stärken****Resilienzstärkung für den Alltag mit Methoden der Achtsamkeit**  
**Wochenendseminar**

In diesem Wochenendkurs üben Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und schaffen damit die Voraussetzungen, den Anforderungen Ihres Alltags nicht ausgeliefert zu sein, sondern mit Kraft und innerer Stärke zu begegnen. Nutzen Sie die Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren. Spiekeroog mit seinem kilometerlangen Sandstrand und der heilenden Wirkung der Nordseeluft bildet den idealen Rahmen. Wir werden durch Übungen, Meditationen und Klängen von Klangschalen die Seele baumeln lassen.

Laura Bayer,  
Entspannungstherapeutin, Qigong-Trainerin,  
Fachkraft für Stressmanagement (IHK)  
Freitag, 14.03.2025, 19.30 Uhr bis Sonntag,  
16.03.2025, 10.30 Uhr

Haus Wolfgang, Tranpad 14,  
26474 Spiekeroog  
305,00 Euro inkl. Unterbringung im  
Einzelzimmer mit Vollpension und inkl.  
TN-Handout/ Kopien; zzgl. Fähre sowie  
Gästebeitrag auf eigene Kosten, 12 UStd.

**Bitte bequeme und wetterangepasste  
Bekleidung, warme Socken, eine  
Woldecke  
sowie ein kleines Kissen mitbringen.**  
Yogamatten sind vorhanden.

**An-/ Abmeldeschluss: 08.12.2024. Anreise  
in Eigenregie und auf eigene Kosten.**

**Bitte Flyer mit weiteren Seminar-  
hinweisen anfordern.**

**Wir empfehlen den Abschluss einer  
Reiserücktrittsversicherung.**



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden

4081107

**Neu****Eine Reise auf den Pfaden des buddhistischen Zen**

Viele Menschen fühlen sich überfordert und können sich nicht mehr richtig konzentrieren. Die ZEN-Meditation kann durch einfache Anleitungen zu mehr Gefühl, Achtsamkeit und Wahrnehmung führen. Es gibt viele Praktiken der Meditation, dieser Zen-Meditations-Workshop folgt hauptsächlich der Traditionslinie des Zen-Lehrers Thich Nhat Hanh und ist eine Reise mit prachtvollen Bildern durch die Geschichte des Zen-Buddhismus, bei dem die Zuhörer\*innen in verschiedenen Meditationsübungen selbst eine gute Erfahrung machen können.

Helmut Mülfarth, Autor und Dozent  
Dienstag, 24.09.2024, 17.30 - 21.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
19,00 Euro, 5 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und  
eine Decke sowie ein Kissen für die  
Meditation auf dem Stuhl mitbringen.**

4081108

**Zen-Meditation****Sitzen - zur Ruhe kommen - sonst nichts**

Wenn wir schlafen, entspannen wir unseren Körper, aber wann entspannen wir unseren Geist? Ständig denken wir über etwas nach. In der Zen-Meditation lernen wir, die Gedanken loszulassen und uns vollkommen zu entspannen. So schöpfen wir Kraft für die Herausforderungen im Leben und schaffen eine neue Gelassenheit. Die Zen-Meditation ist eine gegenstandslose Meditationsform. Lediglich die Aufmerksamkeit auf den Atem hilft die Wirklichkeit zu erfahren und zu erkennen, dass jeder Tag ein guter Tag ist.

Helmut Mülfarth, Autor und Dozent  
Dienstag, 29.10.2024, 20.00 - 21.00 Uhr,  
8 Abende  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
40,50 Euro, 10,7 UStd.

**Bitte lockere Kleidung tragen und eine  
Decke (zum Umhängen oder als  
zusätzliche Unterlage) und warme Socken  
mitbringen.**



4081111

**Eutonie und Meditation zur Stressbewältigung****Ein Weg nach innen, um nicht nur Stress zu reduzieren, sondern auch eine seelisch-geistige Entwicklung zu fördern.**

Die Präsenz für den Augenblick, der einzige Zeitpunkt, in dem wir wirklich bewusst handeln können, wird nur mit einer innerlich ausgeglichene Haltung erreicht. Dazu gehören ein gutes Körperbewusstsein und die Fähigkeit, sich geistig zu sammeln. Mit Hilfe der Eutonie (Wohlspannung) und der ungegenständlichen Meditation lässt sich eine solche Haltung relativ leicht erlernen. Sie verhilft u. a. Stresssituationen elastisch zu bewältigen oder einem Burn-out-Syndrom vorzubeugen. Die Übungen sind leicht erlernbar und vielfältig anwendbar.

Theresia Sommer,  
Heilpraktikerin f. d. psychotherapeutischen  
Bereich, Schreibbewegungstherapeutin  
Montag, 02.09.2024, 19.15 - 20.45 Uhr,  
12 Abende

VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
90,00 Euro, 24 UStd.

**Bitte Wollsocken und eine Woldecke  
mitbringen.**





4081119

### Resilienter durch Selbstfürsorge

#### Tagesseminar

Wünschen Sie sich auch manchmal, mehr Widerstandskräfte gegen die Unwägbarkeiten des Lebens zu besitzen und in den vielfältigen Herausforderungen des Alltags besser bestehen zu können? Die sogenannte Resilienz oder emotionale Widerstandskraft ist uns nicht in die Wiege gelegt, sondern kann individuell erlernt werden. Auch im Erwachsenenalter können wir mehr emotionale Stärke entwickeln.

Wir erarbeiten gemeinsam, wie der Weg zu mehr Resilienz durch einen liebevolleren und mitfühlenderen Umgang mit uns selbst auch in Zeiten steigender Anforderung und Belastungen gelingen kann, und wie wir unsere Bedürfnisse besser wahrnehmen.

Wir gehen dabei praktisch und theoretisch den Fragen nach unserem Erholungsbedürfnis, unserem Wohlbefinden, dem Genuss, der Entspannung und dem „sich etwas gönnen können“ auf den Grund.

Nadine Schönherr, Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin, Kinesiologin  
Samstag, 18.01.2025, 10.00 - 16.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
30,00 Euro + 1,50 Euro Material-/  
Kopierkosten, 8 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Decke, Isomatte, kleines Kissen, Knierolle, Trinkwasser und leichten Mittagsimbiss sowie 1,50 Euro für das Skript mitbringen.**

4081117

### Heilkraft des Vagus Nervs - wirksame Hilfe zur Aktivierung

Durch gezielte Übungen zur Stimulierung des wichtigsten und größten Nervs für Ruhe und Entspannung können Selbstheilungskräfte freigesetzt werden.

Diese reduzieren das Stresserleben und lassen mehr Raum für Entspannung und Gelassenheit entstehen. In diesem Seminar lernen Sie einfache, alltagstaugliche Übungen zur Aktivierung des Ruhenerivs anzuwenden und erfahren Wissenswertes über diesen Nerv in unserem Körper.

Ute Fräck, Diplom-Sozialpädagogin, zertifizierte Entspannungstrainerin  
Samstag, 23.11.2024, 10.00 - 15.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
24,00 Euro, 6 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen.  
Anmeldeschluss: 13.11.2024**

4081113

### In der Ruhe liegt die Kraft - Entspannungstechniken kennenlernen

#### Tagesseminar

Wollen Sie erfahren, wie Sie am besten entspannen können und Übungen kennenlernen, die Ihnen helfen, gelassen zu bleiben, auch wenn es mal wieder „hoch hergeht“? Lernen Sie, wie Sie Entspannung in Ihren Alltag integrieren können. Doch welche Methode ist die Richtige für Sie? Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit verschiedene Entspannungstechniken und Körperübungen aus westlichen und östlichen Gesundheitssystemen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Meditation oder Phantasie Reisen auszuprobieren.

Nadine Schönherr, Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin, Kinesiologin  
Samstag, 26.10.2024, 10.00 - 16.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
30,00 Euro + 2,00 Euro Material-/  
Kopierkosten, 8 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Decke, Isomatte, kleines Kissen, Knierolle, Trinkwasser und leichten Mittagsimbiss sowie 2,00 Euro für das Skript mitbringen.**



### Feldenkrais® auf Norderney

#### Wochenendseminare

Die Feldenkrais®- Methode ermöglicht es, durch sanfte und ruhige Bewegungen die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern und Bewegungsmuster zu verändern.

Es ist eine organische Form des Lernens mit Freude und Neugier, die sich an der Bewegungsentwicklung von Kindern orientiert. Da ein Wochenende am Meer zu Spaziergängen einlädt, werden wir die Themen Aufrichtung, Gehen und Balance in den Mittelpunkt stellen. Der Kurs findet überwiegend drinnen statt.

Es wird Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen geben. Bei schönem Wetter machen wir am Samstag auch eine Feldenkrais® Stunde am Strand.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin  
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18

**Bitte bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen.**

**Decken und Matten sind vorhanden.**

**Anreise in Eigenregie und auf eigene Kosten.**

**Bitte Flyer mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.**

**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.**

4081120

### Wochenendseminar Herbst 2024

Freitag, 18.10.2024, 18.00 Uhr,  
bis Sonntag, 20.10.2024, 13.00 Uhr  
305,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl. Fähre und Gästebbeitrag, 10 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 16.08.2024**



 **Für mehr Infos QR Code scannen**

 **Hier anmelden**

4081121

### Wochenendseminar Frühjahr 2025

Freitag, 28.02.2025, 18.00 Uhr  
bis Sonntag, 02.03.2025, 13.00 Uhr  
349,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl. Fähre und Gästebbeitrag, 10 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 18.12.2024**



 **Für mehr Infos QR Code scannen**

 **Hier anmelden**



4081123

**Feldenkrais®-Workshop:  
Bewusstheit durch Bewegung**

Mit der FELDENKRAIS® Methode können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und mehr über sich und Ihren Körper erfahren. Sie lernen sich geschmeidiger zu bewegen und verbessern zugleich Ihr Konzentrations- und Denkvermögen. Entdecken Sie, wie Sie durch kleine und sanfte Bewegungen Veränderungen bewirken können. Erleben Sie ein neues Körpergefühl und eine neue Freude an Bewegung. Es wird Übungen im Liegen und im Sitzen geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin  
Samstag, 16.11.2024, 14.30 - 17.00 Uhr, und  
Sonntag, 17.11.2024, 11.30 - 14.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
26,80 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke sowie warme Socken mitbringen.**

4081124

**Feldenkrais®-Workshop  
für Reiter\*innen**

Dieser Workshop für Reiter\*innen kommt ganz ohne Pferde aus. Durch sanfte und manchmal ungewohnte Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung. Sie lernen überflüssige Muskelanspannung loszulassen und ungünstige Bewegungsmuster zu verändern. Wenn Sie als Reiter\*in gut ausbalanciert sind, ist es auch für Ihr Pferd leichter in Balance zu sein. Wir werden Übungen im Liegen und im Sitzen machen und typische Reiter\*innenthemen in den Blick nehmen. Ihr Pferd wird den Unterschied merken.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin  
Samstag, 25.01.2025, 14.30 - 17.00 Uhr, und  
Sonntag, 26.01.2025, 11.00 - 13.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
26,80 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Woldecke, ein Handtuch sowie warme Socken mitbringen. Matten sind vorhanden.**

**Feldenkrais® für Menschen  
mit Schädel-Hirn-Trauma****Online-Kurs**

Dieser Feldenkrais®-Kurs richtet sich speziell an Menschen, die von einem Schädel-Hirn-Trauma betroffen sind. Durch die ruhigen und sanften Bewegungen aus der Feldenkrais®-Methode verbessert sich die Körperwahrnehmung.

Neue Möglichkeiten für Bewegung können so entdeckt und die Koordination verbessert werden. Der Kurs bietet auch Raum zum Austausch mit anderen Betroffenen. Der Inhalt und das Tempo im Kurs orientieren sich an den Möglichkeiten der Teilnehmer\*innen.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin  
Online-Kurs, Home-Learner  
30,00 Euro, 8 UStd.

**Der Kurs findet online über Zoom statt. Sie benötigen dafür ein Tablet oder einen Computer mit einer Webkamera und eine stabile Internet-Verbindung. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail.**

4081125

**Kurs I**

Montag, 28.10.2024, 09.00 - 10.00 Uhr,  
6 Vormittage

4081126

**Kurs II**

Montag, 13.01.2025, 09.00 - 10.00 Uhr,  
6 Vormittage



4081128

**Tai Chi Workshop**

Meditation in Bewegung - die 24er Pekingform In der traditionellen chinesischen Medizin genießt die Prävention allerhöchste Wertschätzung; die eigens dafür entwickelte 24er Pekingform wird auch als Volkssport Chinas bezeichnet.

Lernen Sie an diesem Abend den Bogenschritt kennen, um die fließenden Bewegungen aus dem Kampfsport mit Atmungs- und Dehnungstechniken zu kombinieren. Tanken Sie Kraft in Sequenzen wie den Wolkenhänden und finden Ihr inneres Gleichgewicht im majestätischen Kranich, dem Symbol der Langlebigkeit und des Glücks.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Montag, 21.10.2024, 19.15 - 21.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
13,50 Euro, 3 UStd.

**Bitte eine eigene Matte mitbringen.**

4081129

**Befreit durch Klopfen**

Lassen sich Ängste, Sorgen und Schmerzen einfach weg klopfen? Die Grundlage ist das Modell, dass z. B. Ängste, Schlafstörungen, Phobien und unerwünschte Verhaltensmuster durch Blockaden ausgelöst werden können. Durch eine leicht erlernbare Form der „Klopf-Akupressur“ (auch bekannt unter EFT) haben Sie die Möglichkeit, in kurzer Zeit Blockaden (bekannt aus der Akupunktur) aufzulösen. Sie lernen die Methode Schritt für Schritt kennen und anwenden. Dabei werden auch die Grenzen der Methode aufgezeigt.

Lutz Doblies, Heilpraktiker  
Samstag, 14.09.2024, 10.00 - 14.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A  
24,00 Euro; Kopiergeld wird im Kurs  
abgerechnet, 6 UStd.

**Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Schreibzeug, einen Snack für die Mittagspause und Wasser mit.**



4081133

### Gesundheitspflege mit medizinischem Qi Gong Wochenendseminar

Wir praktizieren eine leicht erlernbare medizinische Qi Gong Form. Die acht Einzelübungen stellen fließende, entschleunigte Bewegungen dar, welche mit entsprechender Aufmerksamkeit, Körperhaltung und Regulierung der Atmung gekoppelt sind. Sie regen den Energiefluss in den Leitbahnen an, aktivieren die Selbstheilungskräfte und können bei regelmäßiger Praxis die Gesundheit nachhaltig stärken. Sie ist eine ideale Stressbewältigungsmethode, da sie auch psychisch-emotional ausgleichend wirkt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi-Lehrer, Entspannungstrainer  
Samstag, 21.09.2024, 10.30 - 13.00 Uhr  
Sonntag, 22.09.2024, 10.30 - 13.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
30,15 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte flache Hallenschuhe und bequeme Kleidung tragen.**

4081136

### TCM: Qi Gong der 5 Elemente - Herbst

Die Sense bei der Ernte zeigt das Element Metall im Herbst, hier reagieren Lunge und Dickdarm nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) mit eigenen Qi Gong-Übungen und präventiven Energiepunkten.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Montag, 30.09.2024, 19.15 - 21.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
13,50 Euro, 3 UStd.

**Bitte eine eigene Matte mitbringen.**

4081137

### TCM: Qi Gong der 5 Elemente - Winter

Die Jahreszeit Winter, die nordische Kälte, ist dem Element Wasser zugeordnet. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist dann der Funktionskreislauf Blase / Niere besonders aktiv. Lernen Sie die dazugehörigen Qi Gong-Übungen und präventiven Energiepunkte kennen.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Montag, 27.01.2025, 15.00 - 17.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
13,50 Euro, 3 UStd.

**Bitte eine eigene Matte mitbringen.**

Neu

4081180

### Qi Gong auf Borkum

#### Qi Gong im Einklang mit den Jahreszeiten Wochenendseminar auf Borkum

An diesem Wochenende verabschieden wir uns ganz bewusst von der kalten Jahreszeit, dem Element Wasser, mit einer Serie von acht Übungen, um die Energien der Blase und Niere zu stärken.

Der Qi Gong Gesundheitsstab aus Holz repräsentiert das nächste Element, die Kräfte der Expansion, wie sich zarte Pflänzchen durch das Erdreich kämpfen. Atemübungen und sanfte Bewegungsabläufe bringen das Qi, die Lebensenergie, wieder in Schwung. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) entspricht der nahende Frühling dem Funktionskreislauf Leber-Galle und hat seine ganz eigenen ausdrucksstarken Übungen sowie präventiven Energiepunkte. Das sogenannte Kopfshiatsu, die traditionelle Kopfmassage der Akupressurpunkte sowie gelenkfreundliche Übungen runden das Programm ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS),  
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)  
Freitag, 21.02.2025, 18.00 Uhr,  
bis Sonntag, 23.02.2025, 16.00 Uhr  
Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“,  
Wilhelm-Bakker-Str. 4  
325,00 Euro inkl. Unterbringung im  
Einzelzimmer mit Vollpension,  
zzgl. An-/Abreise und Gästebbeitrag, 12 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 01.10.2024**  
**Anreise in Eigenregie und auf eigene**  
**Kosten. Bitte Flyer mit weiteren**  
**Seminarhinweisen anfordern.**  
**Wir empfehlen den Abschluss einer**  
**Reiserücktrittsversicherung.**



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden

Neu



### Qi Gong

Qi Gong zeichnet sich durch eine entspannte Atmung, ruhige und fließende Bewegungen und einen wachen Geist aus. Bei regelmäßiger Praxis können physische, psychische und emotionale Blockaden gelöst und das Atmungs-, Herz-Kreislauf- und Immunsystem gestärkt werden. Die psychisch-emotional ausgleichende Wirkung stärkt das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Stressbewältigungskompetenz. Die Übungen sind für Menschen unterschiedlichen Alters geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi-Lehrer, Entspannungstrainer  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
**Bitte flache Hallenschuhe und bequeme Kleidung tragen.**

4081130

### Kurs I

Mittwoch, 28.08.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,  
5 Abende  
30,15 Euro, 6,7 UStd.

4081131

### Kurs II

Mittwoch, 23.10.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,  
7 Abende  
42,00 Euro, 9,3 UStd.





4081210

**tanZen -  
Körper-Energie-Arbeit  
mit Antonio Rusciano****Workshop**

Zen wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“. TanZen ist die Offenbarung der Einfachheit - zu erfahren durch unseren Körper in Bewegung im gegenwärtigen Moment. Wir werden mit einem Warm-up anfangen, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung und der Verbindung mit der Erde. Dann wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz gegeben. Wir werden versuchen, einen „Raum“ zu schaffen, in dem die Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen kann. Tanz und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

Antonio Rusciano,  
ausgebildeter Tänzer und Choreograph,  
Theater Pinkopallino in Münster  
Samstag, 28.09.2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
34,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und  
Socken mitnehmen.**

**Dozent:****Antonio Rusciano**

4081220

**Meditatives  
Tanzen für Frauen****„Zeit für mich“**

Eine jahreszeitliche Kreismitte gibt uns Orientierung bei den leicht zu lernenden Tänzen zu ruhiger Musik. Durch mehrfache Wiederholung werden die Schritte immer vertrauter, sodass auch Einsteigerinnen sich wohlfühlen. Der Tanz wird zur Meditation und wir kommen zur Ruhe. Dabei geht es nicht nur darum, verschiedene Tänze zu lernen, sondern einen Tanz bis zu einer halben Stunde am Stück zu tanzen. Es gibt regelmäßige Pausen, in denen Sie etwas über den kulturellen Hintergrund der einzelnen Tänze erfahren.

Ma Brauckmann,  
Philosophin, Fortbildungen in Kreistänzen  
und Meditativem Tanz  
Samstag, 23.11.2024, 14.00 - 17.45 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
18,75 Euro, 5 UStd.

**Bitte Wasser zum Trinken und, wenn  
gewünscht, Speisen zum Teilen  
mitbringen sowie bequeme Schuhe  
oder dicke Socken.**

**Neu**

4081305

**Yoga-Nidra - Entspannung pur!****Für Fortgeschrittene**

Yoga Nidra bedeutet „bewusster Schlaf“ und ist eine Tiefenentspannung im Liegen und damit für Jede\*n geeignet. Erlernen Sie weiterhin mit dieser Art der Meditation, wie Sie gefühlt zwischen einem leichten Schlaf und Wachsein pendeln. Ihr Körper scheint zu schlafen, Ihr Geist ist jedoch wach und erreicht hierbei den Zugriff auf eine tiefere Ebene des Bewusstseins. Körper und Geist entspannen und eine tiefe innere Ruhe stellt sich ein. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie hier eine Zeitlang zu verweilen. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Bewusstseinsübungen mit denen Sie Muskelspannungen lösen, aber auch emotionale und mentale Spannungen ausgleichen können.

Sandra Fiedler, Yoga Nidra-Trainerin  
Montag, 26.08.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,  
6 Vormittage  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
45,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und  
warme Socken, eine Decke, ein kleines  
Kissen sowie Getränke mitbringen.**

**Yin Yoga****Yoga für die Seele am Vormittag**

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Sitzen und Liegen praktiziert wird. Die Energieflüsse werden angeregt, Verspannungen können sich lösen, der Geist kommt zur Ruhe und die Faszien und das Bindegewebe werden flexibler. Die Asanas werden 3 - 10 Minuten gehalten, wodurch die Tiefenmuskulatur gedehnt und entspannt wird.

Melanie Bürger, Yin Yoga Lehrerin,  
Achtsamkeits- und Sporttrainerin  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
**Bitte warme, bequeme Kleidung tragen,  
dicke Socken und eine Decke mitbringen.**

4081315

**Kurs I**

Freitag, 08.11.2024, 10.00 - 11.00 Uhr,  
6 Vormittage  
36,00 Euro, 8 UStd.

4081316

**Kurs II**

Dienstag, 07.01.2025, 10.00 - 11.00 Uhr,  
4 Vormittage  
24,00 Euro, 5,3 UStd.

4081326

**Yoga bei Skoliose**

Bei einer Skoliose ist die Wirbelsäule gleichzeitig verkrümmt und verdreht, sodass gezielte Yogaübungen erforderlich sind. 80 % der Skoliosen verengen den linken Rippenbereich, so dass Dehnungen in diesem Bereich äußerst wohltuend sind. Die spezielle Atemtechnik in Anlehnung an Schroth schafft zusätzlichen Raum, und eine abschließende isometrische Übung trainiert die Muskulatur in der Korrekturspannung.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Montag, 28.10.2024, 15.00 - 17.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
13,50 Euro, 3 UStd.

**Bitte warme Socken mitbringen.**

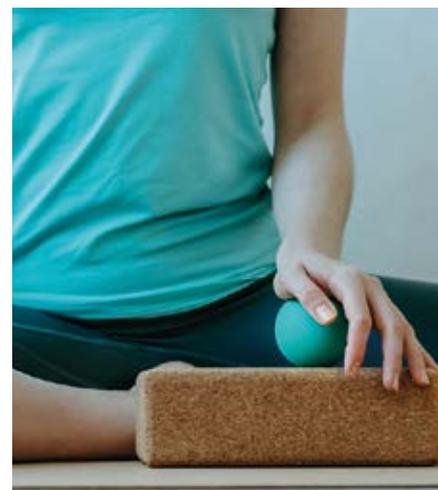
4081327

**Faszien-Yoga****Einführung ins Faszientraining  
Dehnen, stärken und entspannen**

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes. Sie umhüllen alle Organe des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerks und entscheiden maßgeblich über Steifigkeit oder Geschmeidigkeit unseres Körpers. Einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen können helfen, das Bindegewebe zu stärken, zu dehnen und zu entspannen. Dieses Angebot ist besonders für Anfänger\*innen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Montag, 02.12.2024, 15.00 - 17.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
13,50 Euro, 3 UStd.

**Bitte ein längliches Kissen und warme  
Socken mitbringen. Matten und  
Faszienrollen sind vorhanden.**





## Yoga auf dem Stuhl für Senior\*innen

In diesem Kurs möchten wir Ihnen eine neue Möglichkeit vorstellen Yoga zu praktizieren - auf dem Stuhl! Diese spezielle Art von Yoga ist ideal für Senior\*innen oder Menschen mit Mobilitätsproblemen, die dennoch die Vorteile von Yoga genießen möchten. Wir werden verschiedene Yoga-Übungen auf dem Stuhl oder im Stand durchführen, die Ihre Flexibilität, Kraft und Balance verbessern werden. Diese Übungen werden sanft und langsam durchgeführt und können von jeder Person ausgeführt werden, unabhängig von ihrer Erfahrung mit Yoga.

Jutta Krey, Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin, Yogalehrerin (MeYo-Akademie)  
Wir empfehlen Ihnen bequeme Kleidung und Sportschuhe / feste Schuhe zu tragen und eine Wasserflasche mitzubringen.

4081330

### Kurs I

Mittwoch, 28.08.2024, 15.00 - 16.00 Uhr,  
5 Nachmittage  
VHS Blinke 55, Raum C  
25,50 Euro, 6,7 UStd.

4081331

### Kurs II

Mittwoch, 06.11.2024, 15.00 - 16.00 Uhr,  
10 Nachmittage  
VHS Blinke 55, Raum D  
50,00 Euro, 13,3 UStd.  
**Nicht am 18.12.2024.**

## Yoga zum Feierabend

Zum Start in den Feierabend den Alltag auf der Matte hinter sich lassen. Mit entspannenden, aber auch kräftigenden Asanas und Atemübungen werden wir Körper, Geist und Seele zum Abschalten und in den Ausgleich bringen. Der Fokus liegt auf einer ruhigen und achtsamen Ausführung. Der Kurs ist für Anfänger\*innen gut geeignet.

Jutta Krey, Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin (MeYo-Akademie)  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
37,50 Euro, 10 UStd.  
**Bitte warme Socken mitbringen.**

4081340

### Kurs I

Donnerstag, 29.08.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,  
5 Abende  
37,50 Euro, 10 UStd.

4081341

### Kurs II

Donnerstag, 07.11.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,  
10 Abende  
77,00 Euro, 20 UStd.  
**Nicht am 19.12.2024.**



4081353

## Yoga auf Norderney

### Wochenendseminar

An diesem Wochenende steht die Entspannung im Vordergrund. Wir werden mit ruhigen, aber auch fordernden Asanas, Atemübungen und Meditation Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen. Strandspaziergänge, Wellness, Schlaf und gutes Essen werden uns dabei unterstützen. Neben den Yoga-Einheiten wird es auch Zeit für Rückzug, Besinnung oder was Sie gerade brauchen, geben.

Jutta Krey, Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin (MeYo-Akademie)  
Freitag, 31.01.2025, 18.00 Uhr,  
bis Sonntag, 02.02.2025, 13.00 Uhr  
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18  
330,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl. Fähre und Gästebbeitrag, 10 UStd.

**Bitte bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen. Decken und Matten sind vorhanden.**

**An-/ Abmeldeschluss: 28.11.2024**  
**Anreise in Eigenregie und auf eigene Kosten. Bitte Flyer mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.**  
**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.**



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden

**Nichts mehr verpassen!**

**Folgen Sie uns auf:**



[www.facebook.com/vhsleer](http://www.facebook.com/vhsleer)



[www.instagram.com/vhsleer](http://www.instagram.com/vhsleer)



[www.youtube.de/vhsleer](http://www.youtube.de/vhsleer)



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

4081360

## Meridianyoga auf Norderney - Me-Time

### Meridianyoga speziell zur Immunstärkung mit Akupressurpunkten

### Wochenendseminar auf Norderney

Ab auf die Matte und die Welt mal draußen lassen, sich auf neuen Bahnen bewegen, in diesem Fall auf dem Meridian Magen/Milz, um das Element Erde zu stärken. Und Klassiker wie den Sonnengruß, um diesen Meridianverlauf (Energiebahn) zu erweitern und das Energieniveau durch gezielte Atemübungen zu erhöhen für den Lebenstanz, der in der Gleichgewichtsübung Shiva, der Tänzer, seinen Ausdruck findet. Das Seminar wird unterstützt durch eine Gehmeditation am Strand, welche für viel Entspannung sorgt. Zeit für Spaziergänge zum Erkunden der Insel ist ebenfalls eingeplant. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Atemkursleiterin (BYVG),  
Freitag, 07.02.2025, 18.00 Uhr,  
bis Sonntag, 09.02.2025, 13.00 Uhr  
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18  
330,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl. Fähre und Gästebbeitrag, 12 UStd.

**Bitte bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen. Decken und Matten sind vorhanden.**

**An-/ Abmeldeschluss: 05.12.2024**  
**Anreise in Eigenregie und auf eigene Kosten. Bitte Flyer mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.**  
**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.**



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden



## Bewegung, Fitness

4084106

### **AIKIDO für Frauen - die sanfte Kampfkunst**

#### **Für Anfängerinnen**

Beim Aikido, als eher defensiv ausgelegte Kampfkunst, gibt es keinen Wettkampf, und physische Kraft ist nicht der ausschlaggebende Faktor für eine funktionierende Technik. Hier sind Technik und die Schulung des Geistes von größerer Bedeutung, weshalb Aikido wunderbar für Frauen geeignet ist, um sich gegen einen potenziellen Angriff zu schützen und durch kontrollierte Atmung und Bewegung, Selbstbewusstsein und Gesundheit zu stärken. Der Einstieg ist für Frauen aller Altersgruppen möglich.

Izumi Mikami-Rott,  
Übungsleiterin Aikido und Katori Shinto Ryu  
Montag, 26.08.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,  
4 Abende

Leer, Aiki-Dojo, Großer Oldekamp 17  
25,00 Euro, 5,3 UStd.

**Für einen Einstieg ist als sportliche  
Bekleidung z. B. ein Jogginganzug  
geeignet. Es wird barfuß trainiert.**



### **Wir suchen Dozent\*innen für den Bereich Gesundheit!**

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Darum suchen wir Sie! **Sie haben Interesse an einer Tätigkeit als Kursleitung, aber sind sich noch unsicher?**

Ganz gleich, ob Sie Erfahrung in der Kursleitung mitbringen oder nicht: In jedem Fall stellen sich viele Fragen. Wir möchten am **30.09.2024** in lockerer Atmosphäre Ihre Fragen und Ideen aufgreifen. Sie erhalten Informationen zur Tätigkeit als Kursleitung und der Organisationsstruktur der VHS. Außerdem erfahren Sie, welche anderen Einsatzmöglichkeiten neben den bekannten Kursen aus dem klassischen VHS-Programmheft es in der VHS gibt.

**Kursnummer: 1123199**  
**Kurse leiten an der VHS**  
**30.09.2024, 19.00 Uhr;**  
**VHS Blinke 55, Auditorium**

#### **Kontakt:**

Anne Thiel, Fachbereichsleitung  
E-Mail: [thiel@vhs-leer.de](mailto:thiel@vhs-leer.de)  
Telefon: 0491 92992-23

### **Bewegung als Therapie**

**Es gibt fast kein Medikament, das so gut wirkt wie körperliche Aktivität. Wer sich regelmäßig bewegt, senkt sein Krankheitsrisiko, lebt länger und ist besser gelaunt.**

(Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V., 2018)

4084108

### **Schwerttraining - japanisches Ken-jutsu**

#### **Japanische Schwertkunst für Anfänger\*innen**

Katori Shinto Ryu wurde im 15. Jhd. gegründet und von Generation zu Generation weiter vererbt. Es ist eine der ältesten heute noch praktizierten japanischen Kampfkünste. Wie damals werden heute noch die festgelegten Bewegungsabläufe trainiert. Am Anfang steht das Training mit dem Holzschwert in Einzel- und Partnerübungen, darauf aufbauend folgen weitere Techniken. Katori Shinto Ryu können Männer und Frauen bis ins hohe Alter trainieren, es bedarf nur des Interesses und der Muße, eine uralte Budokunst zu erlernen, die den Körper schult und stärkt.

Izumi Mikami-Rott, Übungsleiterin Aikido  
und Katori Shinto Ryu | Ulf Rott  
Donnerstag, 05.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,  
4 Abende

Leer, Aiki-Dojo, Großer Oldekamp 17  
35,00 Euro, 8 UStd.

**Für einen Einstieg ist als Bekleidung  
z. B. ein Jogginganzug geeignet. Es wird  
barfuß trainiert. Holzscherter (Bokken)  
werden gestellt.**

### **VHS-Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

#### **Vormittagskurs für Fortgeschrittene**

Die häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen sind in der Regel Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule, ein ungenügender Trainingszustand der Muskulatur, falsche Arbeitshaltungen sowie Arbeitsüberlastungen und Stress. In der VHS-Rückenschule können Sie lernen, neu auftretende Rückenschmerzen zu verhindern und bestehende Schmerzen zu mindern:

- Theoretisch durch das Kennenlernen der Wirbelsäule (Aufbau und Funktion)
- Praktisch durch ein gezieltes Kraft-, Dehn-, Mobilisations- und Entspannungstraining, sowie dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag.

Marlies de Witt, Bewegungsfachkraft  
für den Gesundheitssport  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
112,50 Euro, 25 UStd.

**Bitte Hallensportschuhe und bequeme  
Kleidung mitbringen.**

4084112

#### **Kurs I**

Mittwoch, 28.08.2024, 08.30 - 09.45 Uhr,  
15 Vormittage

4084113

#### **Kurs II**

Mittwoch, 28.08.2024, 10.00 - 11.15 Uhr,  
15 Vormittage

4084128

### **Bewegtes Miteinander für Senior\*innen**

#### **In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegerstützpunkt des Landkreises Leer**

Bewegung ist Leben. Oft fehlt es jedoch gerade in der späteren Lebensphase an entsprechender Motivation. Ganz natürliche Alterserscheinungen lassen Senior\*innen Bewegung eher vermeiden statt sie zu forcieren - ein Teufelskreis.

Dieses Kursangebot soll aus der Isolation und Passivität in die Aktivität führen und dabei geselliges bewegtes Miteinander ermöglichen. Im Fokus stehen einfache, aber wirksame Ganzkörperübungen für ein gutes Körpergefühl. Am Ende der Übungseinheit sitzen wir gemütlich bei Kaffee und Tee beisammen.

Astrid van Hoorn-Grüll,  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin PT  
Dienstag, 05.11.2024, 15.00 - 16.30 Uhr,  
7 Nachmittage

VHS Blinke 55, Auditorium  
56,00 Euro inkl. Kaffee und Tee, 14 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen.**



## Pilates

### Sanftes Ganzkörpertraining

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert verschiedene Übungen aus den Bereichen Atmung, Kraft, Koordination und Stretching. Im Zentrum des Trainings steht die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates trainiert durch bewusste und sanfte Bewegungen insbesondere die tiefliegenden Muskeln. So wird die gesamte Körperhaltung gestärkt. Das Training führt unabhängig vom Alter zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Balance.

Martina Böse, DOSB-Übungsleiterin  
B-Lizenz, DTB-Trainerin Pilates  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
**Bitte bequeme Kleidung tragen sowie ein großes und ein kleines Handtuch mitbringen.**

4084124

### Pilates für Fortgeschrittene

Montag, 26.08.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,  
16 Abende  
96,00 Euro, 21,3 UStd.  
**Nicht am 21.10.24 und 06.01.2025.**

4084125

### Pilates für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 27.08.2024, 18.30 - 19.30 Uhr,  
15 Abende  
90,00 Euro, 20 UStd.  
**Nicht am 10.09.2024, 03.12.2024 und 07.01.2025.**



4084135

### Beckenbodentraining für Frauen

#### Leiser Muskel - für die Kraft aus der Mitte

Der Beckenboden ist ein vielschichtiges Geflecht aus Muskulatur und Bindegewebe und gewährleistet somit die Funktionalität der Beckenorgane. Nur ein stabiler, elastischer Beckenboden kann seiner „tragenden“ Rolle gerecht werden. Zahlreiche Faktoren wie Schwangerschaft, Geburt, hormonelle Umstellung oder OP's wirken sich nachteilig auf die Strukturen des Beckenbodens aus und können vielerlei Beschwerden bis hin zur Inkontinenz verursachen. Gezieltes Training hilft Beschwerden vorzubeugen bzw. zu lindern.

Astrid van Hoorn-Grüll,  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin PT  
Donnerstag, 07.11.2024, 16.00 - 17.15 Uhr,  
6 Nachmittage  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
45,00 Euro, 10 UStd.  
**Bitte dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen.**

4084137

### Beckenbodentraining für Männer

#### Auch „Mann“ hat Beckenboden

Der Beckenboden - ein vielschichtiges Geflecht aus Muskulatur und Bindegewebe - ist von der Funktionalität für Männer gleichermaßen wichtig wie für Frauen. Oft als Tabuthema abgetan und dennoch immens wichtig, richtet sich dieser Kurs speziell an die Herren und möchte Wege für ein gezieltes Training aufweisen.

Astrid van Hoorn-Grüll,  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin PT  
Donnerstag, 07.11.2024, 17.30 - 18.45 Uhr,  
6 Nachmittage  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
45,00 Euro, 10 UStd.  
**Bitte dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen.**



### Zumba®Gold / Zumba®Gold Toning am Nachmittag

#### (Nicht nur) Für Ältere

Zwei Kurse in einem vereint: ZUMBA Gold® und ZUMBA Gold® Toning – ein perfektes Bewegungsangebot für Einsteiger\*innen und ältere Kursteilnehmende. ZUMBA Gold® ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®. Kondition und Koordination werden verbessert, der Bewegungsradius wird erweitert und das Gleichgewicht geschult. Bei ZUMBA® Toning werden verschiedene Muskelgruppen mit leichten Gewichten, den Toning Sticks zusätzlich gezielt aktiviert, um die Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern.

Anja Temmen, Zumba®- und Official Zumba Gold® Instructor,  
Leer, Greta-Schoon-Schule,  
Gymnastikraum, Ossesweg 21  
**Bitte Handtuch, etwas zu trinken, Fitnesskleidung sowie Hallenschuhe mitbringen. Toning-Sticks werden zur Verfügung gestellt.**

4084144

### Kurs I

Montag, 21.10.2024, 15.15 - 16.15 Uhr,  
7 Nachmittage  
47,00 Euro, 9,3 UStd.

4084145

### Kurs II

Montag, 06.01.2025, 15.15 - 16.15 Uhr,  
4 Nachmittage  
27,00 Euro, 5,3 UStd.



### ZUMBA® Fitness trifft CIRCL Mobility™

**Neu**

Erlebe eine einzigartige Form der Bewegung: In diesem Kurs verschmelzen ZUMBA® Fitness und CIRCL Mobility™ zu einem ganzheitlichen Körpererlebnis. Mitreißende Musik und Tanzen bringen den Körper in Schwung. Anschließend sorgen gezielte Übungen für eine bessere Mobilität, Gelenke und Muskeln werden sanft mobilisiert und gestärkt.

Anja Temmen, Zumba®- und Official CIRCL MOBILITY™ Trainer  
Leer, Greta-Schoon-Schule,  
Gymnastikraum, Osseweg 21  
**Bitte Handtuch, Fitnesskleidung und etwas zu trinken mitbringen.**

4084141

#### Kurs I

Montag, 21.10.2024, 18.45 - 19.30 Uhr,  
7 Abende  
35,00 Euro, 7 UStd.

4084142

#### Kurs II

Montag, 06.01.2025, 18.45 - 19.30 Uhr,  
4 Abende  
20,00 Euro, 4 UStd.

### Zumba® Fitness / Zumba® Toning

ZUMBA® Fitness und ZUMBA® Toning sind Kurse, die sich super ergänzen. Beim ZUMBA® Fitness stehen tänzerische Elemente und Workout Elemente im Vordergrund. Beim ZUMBA® Toning werden mit ZUMBA® Toning Sticks bestimmte Muskelgruppen noch gezielter trainiert und aufgebaut. Zusätzlich wird die Koordination und das Rhythmusgefühl gestärkt. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihre Bewegungsmöglichkeiten erweitern und gleichzeitig Muskelpartien stärken wollen.

Anja Temmen, Zumba®- und Official Zumba Gold® Instructor,  
Leer, Greta-Schoon-Schule,  
Gymnastikraum, Osseweg 21

**Bitte bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Toning-Sticks werden zur Verfügung gestellt. Wer eigene Sticks hat, kann diese mitbringen.**

4084147

#### Kurs I

Montag, 21.10.2024, 17.30 - 18.30 Uhr,  
7 Nachmittage  
47,00 Euro, 9,3 UStd.

4084148

#### Kurs II

Montag, 06.01.2025, 17.30 - 18.30 Uhr,  
4 Nachmittage  
27,00 Euro, 5,3 UStd.



### CIRCL MOBILITY™

Als eine komplette CIRCL-Wellness-Erfahrung - basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung - konzentriert sich CIRCL Mobility™ auf Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen. Runden Sie Ihre Fitness-Routine mit diesem Kurs ab. Egal, ob Sie ein Fitness-Fan, vielbeschäftigt oder voll berufstätig sind, CIRCL Mobility™ hilft dabei, Stress abzubauen, den Bewegungsumfang wieder herzustellen und die Beweglichkeit zu erneuern - und das auf Dauer.

Anja Temmen, Zumba®- und Official CIRCL MOBILITY™ Trainer  
Leer, Greta-Schoon-Schule,  
Gymnastikraum, Osseweg 21.

**Bitte Yoga-/Sportmatte, bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe, ein Handtuch und Wasser zu trinken mitbringen.**

4084151

#### Kurs I

Montag, 21.10.2024, 16.30 - 17.15 Uhr,  
7 Nachmittage  
35,00 Euro, 7 UStd.

4084152

#### Kurs II

Montag, 06.01.2025, 16.30 - 17.15 Uhr,  
4 Nachmittage  
20,00 Euro, 4 UStd.

4084155

### CIRCL MOBILITY™ am Vormittag

Anja Temmen, Zumba®- und Official CIRCL MOBILITY™ Trainer  
Dienstag, 22.10.2024, 11.00 - 12.00 Uhr,  
7 Vormittage  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
47,00 Euro, 9,3 UStd.

**Bitte bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Matten sind vorhanden.**





## Wissen rund um die Gesundheit

4091104

### Gesund durch die Schwangerschaft

#### Workshop für das neue Leben

Eine Schwangerschaft ist ein wundervolles Geschenk. Und gleichzeitig wirft sie so viele Fragen auf.

- Was soll ich essen und wie viel?
- Brauche ich extra Vitamine oder reichen die üblichen Kombipräparate aus?
- Wie kann ich sanfte Abhilfe bei den typischen Beschwerden wie Übelkeit, Sodbrennen, Verstopfung etc. schaffen?

Antworten auf diese und weitere Fragen sowie ein bisschen Entspannung und Selbstfürsorge soll dieser Workshop liefern (inkl. kleiner Verkostung).

Julia Engel, exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin, ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)  
Samstag, 23.11.2024, 14.30 - 17.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A

15,00 Euro + 5,00 Euro für Materialkosten und kleine Verkostung, 4 UStd.

**Bitte ein Handtuch und einen Teebecher mitbringen.**

Neu



4091106

### Das schwache Herz

Deutsche  
Herzstiftung



#### Vortrag in Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung

Die Herzschwäche zählt zu den Herzerkrankungen mit den häufigsten vollstationären Krankenhausaufenthalten in Deutschland. Sie beginnt meist unbemerkt und schleichend. Die Leistungsfähigkeit lässt nach, Betroffene sind schneller erschöpft, spüren Atemnot und müssen häufiger Pausen machen. Unbehandelt schreitet die Herzerkrankung weiter fort und die Symptome nehmen zu. Wird eine Herzschwäche früh erkannt und behandelt, lässt sich der Krankheitsverlauf bremsen und die Lebensqualität lange erhalten.

Michael Henne, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Kardiologische Praxis Leer  
Donnerstag, 19.09.2024, 19.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
Entgeltfrei

**Anmeldung erforderlich**

Neu

4091113

### Vorsorgevollmacht

#### Frühzeitig Vorsorge für das Alter durch eine Vorsorgevollmacht treffen - Selbständigkeit wahren

#### Vortrag

Das Problem, dass man selbst nicht mehr in der Lage ist, eigene Interessen und Wünsche zu artikulieren, kann plötzlich auftreten. Ehepartner\*in und Kinder sind nicht automatisch berechtigt, für den Betroffenen Entscheidungen zu treffen! Ohne schriftliche Vollmacht wird ggf. das zuständige Betreuungsgericht eine fremde Person als Betreuer\*in einsetzen. Daher ist die Vorsorgevollmacht ein idealer Weg, um über eigene Entscheidungen zu Vermögensangelegenheiten, Krankheit, Pflege etc. bereits frühzeitig zu verfügen.

Olav Fricke, Rechtsanwalt |  
Hans Fricke, Sozialberater  
Dienstag, 05.11.2024, 19.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
10,00 Euro Anmeldung erforderlich.  
Ggf. Restplätze an der Abendkasse



**Folge uns auf Facebook und Instagram @vhsleer**

4091115

### Patientenverfügung

#### Mitbestimmung bei Leiden, Krankheit, Sterben

#### Vortrag

Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich selbst plötzlich entscheidungsunfähig bin? Dieser Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die für die Zukunft Vorsorge in o.g. Situation treffen wollen. Sie erfahren, wie eine wirksame Patientenverfügung verfasst werden kann, welche Regelungen beachtet werden müssen und ob und wie eine Patientenverfügung geändert werden kann. Es werden Gedankenanstöße zum Abfassen der Patientenverfügung und Hinweise zur Aufbewahrung gegeben.

Wiltrud Meinen, Juristin  
Dienstag, 12.11.2024, 18.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich,  
ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091116

### Erben und vererben

#### Vortrag

Beim Erben und Vererben gibt es vieles zu beachten. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen, in welcher Form ein Testament errichtet werden kann. Sie erfahren auch, wer erbt, wenn kein Testament errichtet wird. Wussten Sie z.B., dass in einem solchen Fall der Hinterbliebene bei einer kinderlosen Ehe nicht unbedingt alleine erbt? Auch der sogenannte digitale Nachlass ist in unserer heutigen Zeit ein Thema. Unsere Fachdozentin beantwortet gerne alle ihre Fragen. Bei Interesse erhalten Sie auch zusätzliches Informationsmaterial.

Wiltrud Meinen, Juristin  
Mittwoch, 13.11.2024, 18.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich,  
ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091117

### Elektronische Patientenakte

#### Vortrag

In diesem Vortrag werden rechtliche Aspekte und Datenschutzfragen rund um die digitale Gesundheitsakte beleuchtet. Von einer erfahrenen Dozentin, die als Juristin tätig ist, erfahren Sie alles über die elektronische Patientenakte. Seien Sie dabei und informieren Sie sich über Ihre Rechte und Pflichten in Bezug auf Ihre persönlichen Gesundheitsdaten.

Wiltrud Meinen, Juristin  
Donnerstag, 14.11.2024, 18.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich,  
ggf. Restplätze an der Abendkasse

Neu



## Woche der Demenz im Landkreis Leer

**Veranstaltungen zum Thema Demenz an der Volkshochschule Leer vom 16.09. - 26.09.2024**

Anlässlich des Welt-Alzheimer-tages am 21. September veranstalten die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. und der Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Leer eine Vortragsreihe zum Thema Demenz mit verschiedenen Veranstaltungen, um auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen aufmerksam zu machen und Informationen und Hilfestellungen zum Thema Demenz zu geben.



**Alle Veranstaltungen finden im Auditorium der Volkshochschule in der Blinke 55 statt.**

**Eine Anmeldung bei der VHS Leer ist erforderlich unter Tel. 0491-92992-0 oder [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de).**

**Bücher und Materialien zum Thema Demenz finden Sie in der Stadtbibliothek Leer.**



4091190

### **Ernährung und Demenz – welchen Einfluss hat die Ernährung präventiv und während der Erkrankung?**

#### **Vortrag**

Ernährungsaspekte spielen sowohl bei der Prävention von Demenzerkrankungen als auch in deren Verlauf eine wichtige Rolle. Zwischen kognitiven Beeinträchtigungen und der Ernährung besteht eine wechselseitige Beziehung. Präventiv zählt die Ernährung zu den potentiell modifizierbaren Risikofaktoren für die Krankheitsentstehung.

Im Verlauf einer Demenzerkrankung führen diverse Krankheitssymptome zu Ernährungsproblemen. Die frühzeitige Erkennung dieser Mängel ist elementar. Strategien zur Prävention und Therapie beinhalten die Beseitigung potenzieller Ursachen von Mangelernährung und unterstützende Maßnahmen zur Förderung einer ausreichenden Essmenge.

Henriette Stevens,  
Dipl. Oecotrophologin  
Montag, 16.09.2024, 18.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
15,00 Euro, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich.**

**Neu**

4091192

### **Diagnose Demenz - wie geht es weiter?**

#### **Vortrag**

Demenz ist eine Krankheit, die im Alter immer häufiger auftritt und für Betroffene sowie deren Angehörige eine große Herausforderung darstellt. In dem Vortrag werden wir uns mit der Diagnose Demenz auseinandersetzen und erörtern, welche Schritte im Anschluss folgen.

Es wird auf die verschiedenen Formen von Demenz eingegangen und erläutert, wie eine Diagnostik erfolgt. Ebenso wird die Frage besprochen, was sich nach einer Diagnose für die betroffene Person und deren Angehörige ändert. Ergänzend wird im Vortrag aufgezeigt, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wie man Demenz im Alltag begegnen kann.

Prof. Dr. med. Thomas Büttner,  
Chefarzt Neurologische Klinik Emden,  
Klinikum Emden  
Mittwoch, 25.09.2024,  
18.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
Entgeltfrei, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich.**

4091194

### **Männer und Demenz**

#### **Ticken Männer anders?**

#### **Vortrag in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Emden- Ostfriesland e.V.**

In der Betreuung und Begleitung wird nicht immer berücksichtigt, dass das Geschlecht und die geschlechtsbedingten Rollen ein wichtiger Bestandteil der Persönlichkeit sind und dadurch einen wichtigen Einfluss auf das Erleben und Verhalten eines Menschen haben. Es kommt immer wieder zu Frustrationen bei den Männern, wenn die Mehrzahl der Bewohner\*innen und die Beschäftigten weiblich sind und den Alltag bestimmen. Es ergeben sich dadurch Rückzug und Isolation. Wie muss eine Beschäftigung sein, wenn sie den Männern gerecht werden will?

Hildegard Krüger,  
Alzheimer Gesellschaft Emden-  
Ostfriesland e.V. Selbsthilfe Demenz  
Donnerstag, 26.09.2024,  
18.30 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium  
Entgeltfrei, 3 UStd.

**Anmeldung erforderlich.**



4091118

**Wenn ich mal sterbe...  
gibt es viel zu regeln****Vortrag**

Dieser Vortrag informiert über Bescheinigungen, Vollmachten, Dokumente, Vorgänge usw., die es im Zusammenhang mit einem Todesfall zu regeln gilt. Auch werden wichtige Hinweise für Ihre Angehörigen besprochen und als Beispiel das Anlegen einer Informationsmappe für Hinterbliebene vorgestellt.

Wiltrud Meinen, Juristin  
Montag, 13.01.2025, 18.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich,  
ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091119

**Sterbehilfe:  
Aktuelle Rechtslage  
in Deutschland und  
in den Nachbarländern****Vortrag**

In diesem Vortrag wird ein Überblick über die rechtlichen Grundlagen und die aktuelle Praxis der Sterbehilfe in verschiedenen europäischen Ländern gegeben. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt auf der aktuellen Situation in Deutschland aus rechtlicher Perspektive. Der Abend bietet ausreichend Zeit und Raum, sich über die offenen Zukunftsfragen gemeinsam auszutauschen.

Wiltrud Meinen, Juristin  
Donnerstag, 16.01.2025, 18.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich,  
ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091121

**Tragende Stimme****Besser reden, mehr erreichen**

Sie wollen etwas vortragen oder telefonieren viel und möchten Informationen stimmig transportieren? Sie arbeiten in einem sprechintensiven Beruf und möchten Ihrer Stimme Kraft und Ausdauer schenken? Dieser Kurs richtet sich an Berufssprecher\*innen, die ganzheitlich an ihrer Stimme arbeiten möchten. Wir klären die Funktionsweise der Stimmerzeugung, um sie für die Beeinflussung unserer Stimme zu nutzen. Dabei arbeiten wir mithilfe von Vorstellungsbildern und ganzkörperlich an Artikulation und Stimmklang.

Gesa Fleßner,  
staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimm-  
lehrerin nach Schlaffhorst-Andersen  
Freitag, 06.12.2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 07.12.2024, 09.30 - 13.45 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
42,00 Euro, 9,3 UStd.

**Bitte warme Socken mitbringen.**

4091123

**Schöne Töne für den Babybauch:  
Singen für Schwangere****Singen für Schwangere**

Schenken Sie Ihrem Baby die wohligen Klänge Ihrer Singstimme! Wir erarbeiten gemeinsam Schlaf- und andere Kinderlieder, sodass Ihr Kind sich nach der Geburt bei Ihrem Gesang an die Geborgenheit in Ihrem Bauch erinnert. Damit findet es leichter Beruhigung und in den Schlaf. Sie üben durch das Singen, Ihren Atem zu führen und zu dosieren. So lernen Sie, sich auch mit ausgefülltem Bauch genügend Raum für Atmung zu nehmen und legen die Grundlage für Ihre atemunterstützte Rückbildung.

Gesa Fleßner,  
staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimm-  
lehrerin nach Schlaffhorst-Andersen  
Montag, 04.11.2024, 11.30 - 12.30 Uhr,  
4 Vormittage  
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum  
26,00 Euro inkl. TN-Handout  
(Schnellhefter mit Notenblättern), 5,3 UStd.  
**Bitte warme Socken mitbringen**

4091125

**Es war einmal...  
und andere Geschichten:  
Vorlesen für die Stimmgesundheit****Vorlesen für die Stimmgesundheit**

Wünschen Sie sich mehr melodischen Ausdruck und Lebendigkeit für Ihre Vorlesestimme? Wird Ihre Stimme schnell heiser oder kraftlos beim Vorlesen? Fühlt sich das ausdrucksstarke Vorlesen anstrengend für Sie an? Wir üben an selbstgewählten Texten und Geschichten die Stimme kräftig ohne Mühe und vielfältig einzusetzen und hauchen dem Gelesenen Leben ein. Bringen Sie Ihre Freude am Vorlesen zu Gehör!

Gesa Fleßner,  
staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimm-  
lehrerin nach Schlaffhorst-Andersen  
Dienstag, 03.09.2024, 19.00 - 21.00 Uhr, und  
Donnerstag, 05.09.2024, 19.00 - 21.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
24,00 Euro, 2 Abende, 5,3 UStd.

**Neu**

4091130

**Schlafen Sie gut?**

Wer kennt es nicht: Das Gefühl am nächsten Tag, wenn man „schlecht geschlafen“ hat? Was aber, wenn aus wenigen Nächten dann Wochen werden? Schlafstörungen beeinflussen das Wohlbefinden und die körperliche und psychische Gesundheit. Von Gereiztheit über Unkonzentriertheit bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die Palette der Folgen groß. Schlafstörungen können auch mit weiteren Erkrankungen wie Angststörungen oder Depression einhergehen. Es ist daher wichtig, eine Schlafstörung frühzeitig zu erkennen, Ursachen zu finden und zu behandeln.

Björn Gäbe,  
Heilpraktiker für Psychotherapie,  
psychologischer und systemischer Berater  
Mittwoch, 13.11.2024, 18.30 - 20.45 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
13,50 Euro, 3 UStd.

4091135

**Ganzheitliches Sehtraining  
Für den Arbeitsplatz und Zuhause**

Der Bildschirm nimmt immer mehr Raum in unserem Leben ein. Dadurch werden unsere Augen in einem sehr begrenzenden Feld beansprucht. Das kann nicht nur zu brennenden Augen, Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen führen. Neben Übungen zum Lockern der Augenmuskulatur, den Zusammenhängen zum Beispiel mit der Nackenmuskulatur, Einblicke in die Anatomie der Augen und Ernährungstipps lernen Sie Methoden kennen, um sich zu entspannen. Die Übungen können Sie einfach zu Hause fortführen.

Lutz Doblies, Heilpraktiker  
Samstag, 31.08.2024, 10.00 - 14.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A  
24,00 Euro; Kopiergeld wird im  
Kurs abgerechnet, 6 UStd.

**Bitte Schreibzeug, einen Snack für die  
Mittagspause und Wasser mitbringen.**

4091136

**Denken und Bewegen**

Heiteres Gedächtnistraining zu den Themen Fuß, Hand und Herz mit lockeren, leichten Bewegungsübungen. In unterhaltsamer Atmosphäre werden das Denken und die Fantasie angeregt und der Körper in Schwung gebracht. Das Angebot richtet sich an alle, die Freude an Aktivierung ihrer geistigen und körperlichen Kräfte haben und Lust auf Tipps „für den Grips“.

Angelika Fondalinski-Lakeberg,  
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.,  
Bewegungs-Coach  
Montag, 16.09.2024, 14.30 - 16.45 Uhr  
Montag, 21.10.2024, 14.30 - 16.45 Uhr  
Montag, 18.11.2024, 14.30 - 16.45 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A  
33,75 Euro, 9 UStd.

**Neu**



## Gesundheit und Beruf

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – im beruflichen Alltag und privaten Lebenssituationen

**Bildungsurlaube gemäß Nieders. BildUrlG**

**In Kooperation mit der VHS Papenburg**

Unsere Arbeitswelt wird immer komplexer und verlangt von uns ein hohes Maß Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Um diesen ständigen Herausforderungen gerecht zu werden und dabei trotzdem unsere Lebensfreude und Gesundheit zu bewahren, bedarf es einer Haltungsentwicklung, die Verhaltensänderungen in kleinen Schritten nach sich zieht.

Die wissenschaftliche Grundlage bieten die Forschungserkenntnisse der Positiven Psychologie und das MBSR-Programm (Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung). Aufblühen statt ausbrennen ist der Leitgedanke, und dies gelingt mit einfachen Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, damit auch nach der Bildungsurlaubswoche eine langanhaltende Veränderung möglich ist.

Maria Koriath,  
Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin

**An- und Abreise in Eigenregie auf eigene Kosten. Bitte Flyer anfordern.**

BU

### Gesundheitsförderung im Betrieb

Die Gesundheit und die Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter\*innen zu erhalten, sollte im Interesse eines Betriebes liegen.

In der Regel ist es nicht einfach, Angebote zu finden oder zu organisieren, die die Bedürfnisse aller Arbeitnehmer\*innen aufgreifen.

So reichen die Möglichkeiten u. a. von Durchführung eines Gesundheitstages, dem Anbieten von Gesundheitskursen und –vorträgen bis hin zu Gutscheinen für die Teilnahme an Gesundheitsangeboten.

Wenn auch Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter\*innen durch zusätzliche Bildungsangebote fördern möchten, fordern Sie unseren Flyer an!

**Anne Thiel, [thiel@vhs-leer.de](mailto:thiel@vhs-leer.de)  
Tel. 0491 92992-23**

4091535

### Bildungsurlaub I auf Borkum

BU

Montag, 25.11.2024, 09.00 Uhr -  
Freitag, 30.11.2024, 13.00 Uhr,  
Voranreise am Sonntag, 24.11.2024  
Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“,  
Wilhelm-Bakker-Str. 4  
766,50 Euro inkl. Übernachtung im  
EZ / Vollpension zzgl. Fahrtkosten und  
Gästebeitrag sowie persönliche  
Ausgaben, 40 UStd.

**Abmeldeschluss: 19.07.2024**

**Die Anreise erfolgt bereits am  
Sonntag, 24.11.2024, zum gemein-  
samen Abendessen um 18.00 Uhr.**

4091536

### Bildungsurlaub II auf Norderney

BU

Montag, 13.01.2025, 09.00 Uhr -  
Freitag, 17.01.2025, 13.00 Uhr,  
Voranreise am Sonntag, 12.01.2025  
zum gemeinsamen Abendessen  
Norderney, Caritas Inseloase,  
Marienstr. 18

795,00 Euro inkl. Übernachtung im  
EZ / Vollpension zzgl. Fahrtkosten und  
Gästebeitrag sowie persönliche  
Ausgaben, 40 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 29.10.2024**

**Die Anreise erfolgt bereits am Sonntag,  
12.01.2025, zum gemeinsamen  
Abendessen um 18.00 Uhr.**



### BU = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer\*innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.

4091537

### Bildungsurlaub III auf Borkum

BU

Montag, 17.11.2025, 09.00 Uhr -  
Freitag, 21.11.2025, 13.15 Uhr,  
Voranreise am Sonntag, 16.11.2025  
Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“,  
Wilhelm-Bakker-Str. 4  
805,00 Euro inkl. Übernachtung im  
EZ / Vollpension zzgl. Fahrtkosten und  
Gästebeitrag sowie persönliche  
Ausgaben, 40 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 03.07.2025**

**Die Anreise erfolgt bereits am  
Sonntag, 16.11.2025, zum gemein-  
samen Abendessen um 18.00 Uhr.**





## Lebensführung und Psychologie

4092204

### Bist du es leid, deinen Emotionen ausgesetzt zu sein?

#### Was sind Emotionen, und wie kann ich mit ihnen umgehen?

Emotionen können mit uns „durchgehen“, und hinterher fragen wir uns vielleicht: Warum? Emotionen sind ein Mittel, um auf schwierige oder vielversprechende Lebenssituationen zu reagieren. Sie sind durch Erfahrungen erlernt. Die Erinnerung an emotionale Ereignisse rufen die in der Vergangenheit gewählten Reaktionen hervor, um mit dem umzugehen, was aktuell ist. Diese emotionalen Reaktionsmuster stehen in Bezug zu einer Geschichte in der Vergangenheit. Wir haben immer die Wahl, wie wir reagieren. Der erste Schritt, um die emotionale Reaktion zu ändern, besteht darin, mental zurückzutreten und uns selbst gewahr zu werden. Einfühlsam werden wir den Umgang mit den Emotionen erlernen.

Lutz Doblies, Heilpraktiker  
Samstag, 02.11.2024, 10.00 - 14.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A  
24,00 Euro; Kopiergeld wird im Kurs abgerechnet, 6 UStd.

**Bitte Schreibzeug, einen Snack für die Mittagspause und Wasser mitbringen.**

4092206

### Die Mitte finden in der Mitte des Lebens

„Was nicht in der Mitte aufgehängt ist, hängt schief.“ - Es erfordert eine Neujustierung. Das ist bei uns nicht anders: Auch hier können uns Erschütterungen von der eigenen Mitte entfernen. Umso wichtiger ist es, nach bzw. in den Anforderungsturbulenzen des Lebens (wieder) die eigene Mitte zu finden. Um selbstbestimmt zu leben und im Lot zu sein, ist es hilfreich, die eigenen Beweggründe durch Zielklarheit auszuloten, das festigt die innere Balance. Bewährte Hilfen und gute Anregungen bietet dieses Impulsseminar: Ein Update zur Grundmotivation – Lebensaufgabe, statt Selbstaufgabe – der Sinn als Schutzschild gegen Fremdbestimmung – die Balance zwischen Wissen und innere Gewissheit.

Otto Pötter, Verhaltenstherapeut,  
psychologischer Lebensberater (BDP)  
Sonntag, 15.12.2024, 10.00 - 17.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
63,00 Euro + 5,00 Euro für Merkblätter,  
9 UStd.

**Bitte Mittagsimbiss und Schreibzeug mitbringen sowie Nackenrolle, Decke und Isomatte für meditative Ruhe am Mittag und am Abend.**



4092209

### Mut zur Veränderung

#### Workshop

Leben heißt Veränderung, und ein Zitat unbekannter Herkunft lautet: „Mut ist wie Veränderung, nur früher!“ In diesem Workshop geht es um Veränderungen im Leben. Entweder wenn sie von uns selber ausgehen oder von außen auf uns zukommen. Beides kann Stress auslösen. Es wird darauf eingegangen, was diese Veränderungen mit uns machen und wie darauf reagiert werden kann. Es werden Möglichkeiten vorgestellt und geübt, um sich besser darauf einzustellen, denn Leben heißt Veränderung.

Lutz Doblies, Heilpraktiker  
Samstag, 25.01.2025, 10.00 - 14.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A  
24,00 Euro, 6 UStd.

**Bitte Schreibzeug, Bereitwilligkeit zur Veränderung, etwas zu trinken und einen kleinen Snack für die Mittagspause mitbringen.**

4092218

### Liebe braucht Sicherheit

#### Gleich und gleich gesellt sich gern? Oder ziehen sich Unterschiede an? Vortrag mit Demonstrationen

Entscheidend für lebendige und längerfristige Beziehungen ist, dass sich die Beteiligten sicher miteinander fühlen können. Wie kann der »Soziale Nerv«, zuständig für Resonanz, Mitgefühl, Interesse und Offenheit in der Kommunikation, aktiv werden? Drei „innere Schalter“ machen es möglich: Sie aktivieren einen Teil des Nervensystems: den ventralen Vagus, der auch als „Selbsteilungsnerv“ bezeichnet wird. Am Ende des Abends können die Teilnehmenden in einer kurzen Übung die positive Wirkung der Umschaltbewegungen im Kontakt mit anderen ausprobieren und erleben.

Peter Bergholz, Diplom-Psychologe  
Freitag, 06.09.2024, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
30,00 Euro, 3 UStd.

4092220

### Nutze deine inneren Schalter jetzt!

#### Tagesseminar

Lernen Sie fünf einfache Bewegungen kennen, die wie innere Schalter wirken. Sie machen es möglich, sich aus Grübeln, Schlafstörungen oder Ängsten und negativen Gedanken herauszubewegen. Um in eine gelassene, zuversichtliche Stimmung zu kommen, in der sich jeder Mensch sicher und im Einklang mit sich selbst fühlt - und immer häufiger auch glücklich. Die inneren Schalter wirken, weil sie einen Nerv ansprechen, dessen Bedeutung erst vor kurzem erkannt wurde: den Ventralen Vagus, auch „Glücksnerv“ genannt. Freuen Sie sich auf das Einüben dieser „Schalterbewegungen“ mit stimmungsvoller Musik!

Peter Bergholz, Diplom-Psychologe  
Samstag, 07.09.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 1  
80,00 Euro, 8 UStd.



### Selbsthilfegruppen

Im Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Landkreises Leer können Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen eine spezielle Förderung für bestimmte Kurse der VHS erhalten.

Interessierte wenden sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises (0491 92611-19 / -22 / -29).





## Ernährung und Kochkurse

### Hinweis für alle Kochkurse



Bitte ein Küchenhandtuch, eine Schürze, ein scharfes Küchenmesser, einen Spülschwamm und eine Dose für Essensreste mitbringen. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen.

Unsere Dozent\*innen müssen die Einkäufe für die Kochkurse im Voraus planen. Sollten Sie während eines Kurses zu einem Termin nicht erscheinen können, sagen Sie bitte spätestens 3 Werktage vorher bei der Dozent\*in oder der VHS Bescheid.

Ansonsten müssen wir Ihnen das Lebensmittelgeld in Rechnung stellen, auch wenn Sie an einem Termin nicht anwesend waren.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



4372203

### Basenfasten

#### **Basenfastenwoche - Gesundheit durch Entgiftung**

An sechs Abenden innerhalb einer Woche erlernen Sie, wie durch basische Kost Ihr Gesundheitszustand verbessert, die Vitalität gesteigert und Übergewicht abgebaut werden kann, ohne dass der Genuss zu kurz kommt.

Heike Meyer, Dipl.-Päd.,  
Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin  
Montag, 23.09., bis Montag, 30.09.2024  
(nicht Sa./So.), 6 Abende,  
jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr.  
Leer, Hoher Weg 5a, Massagepraxis Meyer  
72,00 Euro, in bar an die Dozentin zu  
entrichten (nicht ermäßigbar), 12 UStd.

4372205

### Antientzündliche Ernährung Alltagsküche für das Immunsystem

Egal ob wiederkehrende Infekte, rheumatische (und andere autoimmune) Beschwerden, depressive Verstimmungen oder chronischer Stress – eine Vielzahl von körperlichen und auch psychischen Problemen wird von (stillen) Entzündungen begleitet. Geben wir unserem täglichen Speiseplan eine Extraportion „Antientzündlichkeit“ mit, lassen sich möglicherweise viele Beschwerden lindern und das Immunsystem regulieren. Hierum geht es in diesem Workshop sowohl theoretisch als auch praktisch. Also auf in die gesunde Küche!

Julia Engel, exam. Gesundheits-  
und Krankenpflegerin, ganzheitliche  
Gesundheitsberaterin (IHK)  
Mittwoch, 04.09.2024, 18.00 - 21.00 Uhr  
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102  
16,50 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld  
(in bar an Dozentin), 4 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 29.08.2024**

**Bitte eine Kochschürze, Geschirrhändtücher, ein Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste mitbringen.**



### Wir suchen Kursleiter\*innen für Kochkurse!

Vom einmaligen Abendkurs bis zu regelmäßigen Kursabenden über mehrere Wochen: es gibt viele Möglichkeiten. Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Themen für den Bereich Essen und Trinken.

#### **Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge.**

Dabei muss Ihre Idee noch nicht komplett ausgearbeitet sein.

Gerne überlegen wir mit Ihnen gemeinsam, ob und wie sich Ihre Themen in einem Kochkurs umsetzen lassen.

**Melden Sie sich bei Anne Thiel, Fachbereichsleitung Gesundheit**

**Telefon: 0491 92992-23, E-Mail: [thiel@vhs-leer.de](mailto:thiel@vhs-leer.de)**



4372210

**Fit ins neue Jahr!****Entgiften, entsäuern, verzaubern**

Wenn sich über den Winter und durch die Feiertagsleckereien das ein oder andere Pölderchen angesammelt hat, haben meist auch unsere Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane einiges zu tun. Wir wollen den Organen zum neuen Jahr noch mal ordentlich Schub verleihen, um entsäuert und entspannt in den Frühling zu gehen. Krönender Abschluss ist die gemeinsame Zubereitung eines basischen Mittagessens.

Julia Engel, exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin, ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)

Samstag, 18.01.2025, 09.00 - 12.30 Uhr  
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102  
19,50 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld, 4,7 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 10.01.2025**

**Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch sowie ein Geschirrhandtuch, einen Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste mitbringen.**

4372212

**Typgerechte Ernährung****Endlich passend kochen und essen**

Weisheiten wie „Rohkost ist das Gesundeste“, „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages“ oder „Je mehr Ballaststoffe, desto besser“ werden oft als allgemeingültig und für jede\*n passend angenommen. Aber ist das wirklich so? Oder könnte es auch sein, dass es verschiedene Ernährungstypen mit unterschiedlichen Bedürfnissen gibt? Wir finden es heraus und werden auch direkt ein paar typgerechte Speisen zubereiten.

Julia Engel, exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin, ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)

Mittwoch, 22.01.2025, 18.30 - 21.30 Uhr  
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102  
16,50 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld (in bar an Dozentin), 4 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 16.01.2025**

**Bitte eine Kochschürze, Geschirrhandtücher, einen Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste mitbringen.**



4372215

**Happy Food - Gute-Laune-Kochkurs!****Neu**

Kann man gute Laune essen? Tatsächlich gibt es einige Lebensmittel, die dazu beitragen sollen, dass mehr Serotonin – unser Glückshormon – produziert werden kann. Zubereitet wird diesmal also „Happy Food“. Gepaart mit ein paar Tipps für mehr Selbstwirksamkeit und mentale Balance soll dieser Workshop aber nicht nur lecker, sondern auch gemütlich, entsleunigend und kräftigend werden. Bitte Lieblingsstift und eine Prise Humor mitbringen.

Julia Engel, exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin, ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)

Samstag, 30.11.2024, 09.00 - 12.30 Uhr  
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102  
19,50 Euro + 8,00 Euro  
Lebensmittelgeld, 4,7 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 21.11.2024**

**Bitte eine Kochschürze, Geschirrhandtücher, einen Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste sowie einen Schreibstift mitbringen.**

**Mexikanische Küche****Neu****Die klassischen Tostadas**

Mögen Sie mexikanisches Essen? Oder möchten Sie es ausprobieren? Dann ist dieser Kochabend genau das Richtige für Sie. Sie erlernen, wie man drei verschiedene Arten von mexikanischen Tostadas (mit und ohne Fleisch) zubereitet mit Zutaten, die in Leer einfach erhältlich sind.

Und wenn Sie Ihr Spanisch üben möchten, dann melden Sie sich gerne für Kurs I auf Spanisch an (A-2 Spanischkenntnisse erforderlich). Es wird Spaß machen! Kurs II wird auf Deutsch unterrichtet.

Laura Martinez-Hernández, Sprachlehrerin von Beruf, Köchin aus Leidenschaft  
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107

12,00 Euro + ca. 7,00 Euro  
Lebensmittelgeld, 3 UStd.

**Bitte Kochschürze, Spülschwamm, Geschirrhandtücher und Dosen für die restlichen Köstlichkeiten mitbringen.**

4372304

**Kurs I en Espag nol**

**Dieser Kochkurstermin findet auf Spanisch statt.**

Donnerstag, 12.09.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

**An-/ Abmeldeschluss: 05.09.2024**

4372306

**Kurs II auf Deutsch**

Donnerstag, 07.11.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

**An-/ Abmeldeschluss: 31.10.2024**



## Kaufmännische Weiterbildungen und EDV



### Carsten Löning

Fachbereichsleitung,  
Berufliche Bildung, Digitalisierung,  
Grundbildung, 2. Bildungsweg,  
Außenstellen

☎ 0491 92992-44  
✉ [loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de)

### Sandra Remmers

Programmmanagement  
Berufliche Bildung, 2. Bildungsweg,  
Grundbildung, Honorarabrechnungen

☎ 0491 92992-38  
✉ [remmers@vs-leer.de](mailto:remmers@vs-leer.de)

Bildungsberatung	57
Kaufmännische Weiterbildung	58
Xpert-Business / Xpert Online	59
VHS Business	64
Social Media	64
EDV	64
Office Anwendungen	65
Fotobearbeitung	66
Digital vor Ort	68

## Sich weiter entwickeln und gesteckte Ziele erreichen durch Bildungscoaching

### Möchten Sie Ihre persönliche Entwicklung vorantreiben?

Unser Bildungscoaching bietet eine einzigartige Gelegenheit zur Planung der individuellen Weiterbildung und persönlichen Entfaltung.

Wir bieten Ihnen:

- Begleitung auf Ihrem Weg zur Selbstverwirklichung und beruflichen Erfüllung.
- Lernen Sie, wie Sie Ihre Bildungsziele klar definieren und effektive Strategien entwickeln, um diese zu erreichen.
- Entwickeln Sie Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, Herausforderungen erfolgreich zu meistern.
- Erhalten Sie persönliche Unterstützung und Feedback, um kontinuierlich zu wachsen und Ihr Potenzial zu entfalten.
- Unterstützung bei der Identifikation Ihrer individuellen Stärken, Schwächen und Ziele.
- Begleitung bei der Entwicklung eines maßgeschneiderten Bildungsplans, der auf Ihre Bedürfnisse abgedeckt ist.
- Unterstützung bei der Bewältigung von Stress und dem Finden einer gesunden Work-Life-Balance.

### Anmeldung und weitere Informationen:

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihre persönliche Entwicklung zu fördern und Ihre (beruflichen) Ziele zu erreichen! Melde Sie sich jetzt und beginnen Ihre Reise zur Selbstverwirklichung. Kontaktieren Sie uns unter 0491 92992-44 für Fragen und weitere Informationen.

Sie selbst bestimmen das Tempo und den zeitlichen Rahmen. Investieren Sie in sich selbst und entdecken Sie das Potenzial, das in Ihnen steckt, mit unserem Bildungscoaching.

Carsten Löning, Systemischer Coach DGfC i. W.

## Bildungsberatung Papenburg/Leer

Ihre Erstanlaufstelle für Orientierungsberatung in der Region Emsland und Ostfriesland.

Ein Beratungsangebot, das zu Ihnen passt.

Unsere Beraterinnen und Berater unterstützen durch kompetente und professionelle Beratung die individuelle Planung Ihres Bildungs- und Berufsweges. Ihre Fragen und Wünsche stehen im Mittelpunkt. Wir nehmen uns Zeit, Ihre persönliche Situation, Ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen kennenzulernen. Auf dieser Ausgangslage erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen vielfältige Möglichkeiten der beruflichen Neu- oder Umorientierung und zeigen Ihnen berufliche Perspektiven auf. Wir unterstützen Sie bei Ihrer Zielfindung. Sie erhalten von uns einen „Nächste-Schritte-Plan“ zum Erreichen Ihres Zieles.

Unsere Beratungsschwerpunkte sind:

- Berufsorientierung für den Ersteinstieg in den Beruf durch Ausbildung oder Studium sowie berufliche Neu- und Umorientierung in persönlichen und beruflichen Umbruchsituationen
- Berufliche Weiterbildungsberatung zur fachkundigen Unterstützung der Wahl geeigneter Fort- und Weiterbildungen sowie Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Orientierungsberatung für zugewanderte Personen zu allen Fragen des Einstiegs in den Arbeitsmarkt und wegen der Anerkennung von bisherigen Abschlüssen
- Weiterbildungsberatung für klein- und mittelständische Unternehmen als Instrument zur Personalbindung und Personalentwicklung
- Beratung zu Möglichkeiten des bürgerschaftlichen Engagements (im Alter)

Die Bildungsberatung Papenburg / Leer ist vom Land Niedersachsen gefördert und besteht aus einem Verbund regionaler Bildungsträger. Darüber hinaus ist sie eingebunden in das landesweite Netzwerk „Bildungsberatung Niedersachsen“. Durch die regionale sowie landesweite inhaltliche und fachliche Zusammenarbeit finden wir in allen Fällen eine/n Ansprechpartner/in zur Klärung spezieller Fragen.

Wir beraten vertraulich, anbieterneutral und kostenfrei in Leer nach Vereinbarung.

Bildungsberatung Papenburg / Leer  
bei der Volkshochschule für die Stadt  
und den Kreis Leer e.V.  
Haneburgallee 8  
26789 Leer

### Ansprechpartner:

Jens Freese  
Telefon: 0491 9769421  
E-Mail: [freese@vhs-leer.de](mailto:freese@vhs-leer.de)  
[www.bildungsberatung-papenburg-leer.de](http://www.bildungsberatung-papenburg-leer.de)





### Angebote für Firmen

In aller Regel benötigen Firmen oder Institutionen keine Standardkurse, sondern maßgeschneiderte Schulungen zu einem speziellen Themenkomplex oder Problem.

Für diese Fälle steht Ihnen unser qualifiziertes Mitarbeiterteam zur Verfügung, das jeweils mit einem individuellen fachlichen Schwerpunkt in der Lage ist, Sie bei der konzeptionellen Gestaltung und der Umsetzung von Weiterbildungsprozessen kompetent zu unterstützen.

Seit vielen Jahren wissen zufriedene Kunden neben einem angemessenen Preis-Leistungs-Verhältnis insbesondere folgende Vorteile zu schätzen:

- Detailabstimmung der Inhalte auf betriebliche Bedürfnisse
- zeitliche und terminliche Einbindung in betriebliche Erfordernisse
- kurzfristige Realisierung
- kompetente, flexible Dozent\*innen
- qualifizierte Teilnahmebescheinigungen
- Möglichkeit zum Weiterlernen mit Zertifikat

**Sprechen Sie uns an!**  
**Carsten Löning, Tel.: 0491 92992-44**

## Kaufmännische Weiterbildung

5061200

### Geprüfte\*r Bilanzbuchhalter\*in (IHK)

**in Kooperation mit der Volkshochschule Papenburg**

Die fachlichen Qualifikationen der „Geprüften Bilanzbuchhalter\*in“ beinhalten die Kompetenz, eigenständig und verantwortlich die Aufgaben des kaufmännischen Rechnungswesens für Unternehmen und Institutionen unterschiedlicher Art, Größe und Rechtsform zu organisieren und durchzuführen sowie in diesem Zusammenhang Mitarbeiter\*innen zu führen. Als Generalist mit viel Detailwissen decken Sie die wesentlichen Aufgaben der Buchhaltung in einem Unternehmen ab.

Die Weiterbildung richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung. Der Abschluss ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Qualifikationsniveau 6 zugeordnet, welches der Ebene eines Bachelor-Abschlusses entspricht.

Fördermöglichkeiten: Eine Förderung über das Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (Aufstiegs-BAföG) ist möglich.

Für einen neuen Lehrgang können Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste eintragen lassen! Gerne schicken wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu.

Unterrichtszeiten und Unterrichtsstunden:

Die Weiterbildung umfasst ca. 780 Unterrichtsstunden

Der Unterricht findet montags und mittwochs von 18.30 - 21.30 Uhr, sowie vierwöchig samstags in der Zeit von 08.30 - 15.00 Uhr statt.

Beginn: Herbst 2025

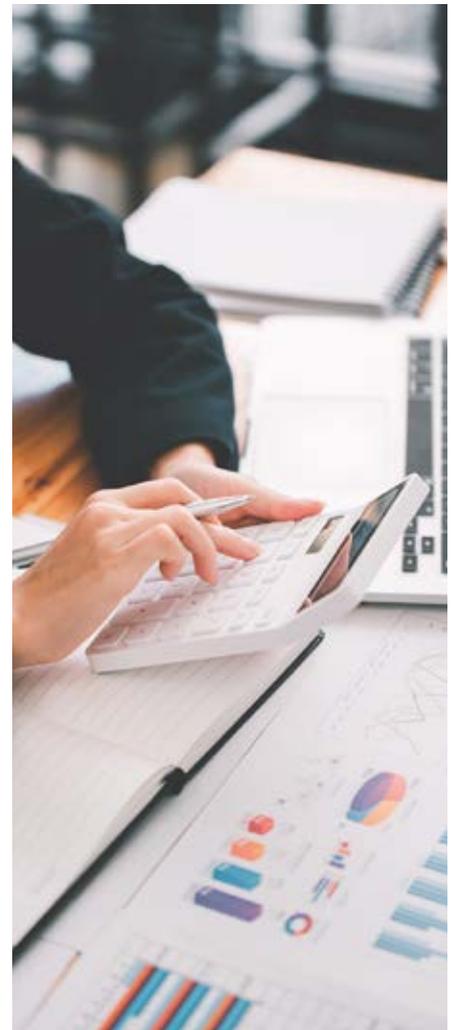
Infoabend: 13.05.2025 ab 17.00 Uhr in der Haneburg, Festsaal.

Weitere Informationen erhalten Sie von dem zuständigen Fachbereichsleiter:

Carsten Löning

Tel. 0491 92992-44 bzw.

E-Mail: [loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de)





### Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (BX)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- u. Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite

<https://www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html>

#### Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet.

So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite:

<https://www.xpert-business.eu/hochschule>

#### Auf in die Zukunft: Erweiterte Lernwelten bei der VHS

Sehr geehrte Teilnehmende, mit diesem Kursangebot beginnen wir ein neues Kapitel in der VHS.

Wir steigen in die „Erweiterten Lernwelten“ (ELW) ein und starten ein neues Lehr- und Lernsetting. Die angebotenen Kurse finden nicht in Präsenz in der VHS statt, sondern können an einem von Ihnen gewählten Lernort in Form von Online-Kursen „besucht“ werden. Somit sind Sie zwar Teilnehmer\*innen an einer VHS Veranstaltung, den Kursort jedoch bestimmen Sie! Sei es bei Ihnen zu Hause, in Ihrem Unternehmen oder wo Sie auch sonst lernen wollen. Wir geben die Termine vor, den Lernort bestimmen Sie.

Das Angebot ist darauf ausgerichtet, ein möglichst breites Angebot an kaufmännischer Weiterbildung in unserer Region möglich zu machen.

Weiterhin besteht bei Interesse die Möglichkeit, parallel dazu Präsenzveranstaltungen anzubieten. Dazu melden Sie sich bitte bei uns, auch wenn Sie technische Unterstützung benötigen.




Kursinhalte & Lernzielkatalog:  
[www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Abschlüsse:  
Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

**Vom 28.10.2024 - 04.11.2024 und vom 11.11.2024 - 18.11.2024 findet ein Techniktest statt.**

5061510

### Finanzbuchführung 1

Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
24 Termine,  
Online-Kurs,  
390,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

5061502

### Betriebliche Steuerpraxis

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
22 Termine,  
Online-Kurs,  
320,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5061506

### Controlling

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
20 Termine,  
Online-Kurs,  
330,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5061512

### Finanzbuchführung 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
22 Termine,  
Online-Kurs,  
360,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5061504

### Bilanzierung

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
20 Termine,  
Online-Kurs, Home  
330,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5061508

### Einnahmen-Überschussrechnung

Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
11 Termine,  
Online-Kurs,  
240,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5061514

### Finanzwirtschaft

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
20 Termine,  
Online-Kurs,  
330,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



### Digitales Lernen

Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.





Nichts mehr vergessen!!



QR-Code scannen  
und Kanal beitreten:



5061516

### Kosten- und Leistungsrechnung

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
20 Termine,  
Online-Kurs,  
280,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5061520

### Lohn und Gehalt 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
22 Termine,  
Online-Kurs,  
370,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5061524

### Finanzbuchführung mit DATEV

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
16 Termine,  
Online-Kurs,  
290,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5061518

### Lohn und Gehalt 1

Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
24 Termine,  
Online-Kurs,  
390,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5061522

### Personalwirtschaft

Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 05.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
20 Termine,  
Online-Kurs,  
330,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5061526

### Lohn und Gehalt mit DATEV

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Dienstag, 19.11.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
16 Termine,  
Online-Kurs,  
320,00 Euro zzgl. 105,00 Euro  
Prüfungsgebühr



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



Kursinhalte & Lernzielkatalog:  
[www.xpert-business.eu/  
lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

Abschlüsse:  
Alle erreichbaren Xpert Business  
Abschlüsse finden Sie auf  
[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Vom 28.10.2024 - 04.11.2024  
und vom 11.11.2024 - 18.11.2024  
findet ein Techniktest statt.



## VHS Business



5264200

### Unternehmensprozesse durch künstliche Intelligenz verbessern

**Neu**

Erleben Sie die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) und entdecken Sie, wie Sie diese Technologie im Alltag und Beruf effektiv nutzen können. Unser praxisorientierter Kurs bietet Ihnen einen umfassenden Einstieg in die Grundlagen der KI, ihre Anwendungsmöglichkeiten und den Einsatz moderner KI-Tools. Erfahren Sie, wie KI Ihren Arbeitsalltag erleichtern und Ihre Produktivität steigern kann. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein grundlegendes Verständnis für Künstliche Intelligenz entwickeln und die Vorteile dieser Technologie in ihrem beruflichen und privaten Umfeld nutzen möchten.

Emiliano Pishaj,  
Tech Expert & Business Developer  
Donnerstag, 05.09.2024, 19.00 - 20.45 Uhr  
3 Termine  
Leer, Digital Hub Ostfriesland,  
Gaswerkstraße 18, MakerSpace  
150,00 Euro, 7 UStd.

5264100

### Digital-Leadership

**Neu**

#### Onlineseminar

Machen Sie den ersten Schritt in Richtung Digital-Leadership! In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie Sie in einer digitalen Welt zielgerichtet führen können.

Erfahren Sie, wie Sie die Herausforderungen der digitalen Transformation meistern und Ihr Unternehmen in Kursrichtung der Zukunft leiten. Lernen Sie, wie Sie digitale Strategien entwickeln, Innovation fördern und Teams virtuell führen.

Alke Schmidt  
Samstag, 02.11.2024, 09.00 - 15.30 Uhr  
Onlineseminar  
31,50 Euro, 8 UStd.

5264110

### Design-Thinking

**Neu**

Design-Thinking in der Praxis erleben! In dieser Veranstaltung erhalten Sie die Möglichkeit, die Methoden und Techniken des Design-Thinkings kennenzulernen und anzuwenden. Erfahren Sie, wie Sie kreativ Lösungen für komplexe Probleme entwickeln, Kundenbedürfnisse verstehen und innovative Produkte gestalten können.

Alke Schmidt  
Samstag, 23.11.2024, 09.00 - 15.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum C  
31,50 Euro, 8 UStd.

5264205

### Objektorientierte Programmierung mit Java

**Neu**

Tauchen Sie ein in die Welt der objektorientierten Programmierung und erlernen Sie die Grundlagen der Programmiersprache Java. In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen die wesentlichen Konzepte und Techniken der objektorientierten Programmierung. Sie werden Schritt für Schritt in die Programmierung mit Java eingeführt und lernen, wie Sie eigene Anwendungen entwickeln können. Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger\*innen und alle, die ihre Programmierkenntnisse auf das nächste Level bringen möchten. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die keine oder nur wenig Programmiererfahrung haben und die Grundlagen der objektorientierten Programmierung erlernen möchten. Auch Personen, die ihre Kenntnisse in Java auffrischen oder vertiefen wollen, sind herzlich willkommen.

Emiliano Pishaj,  
Tech Expert & Business Developer  
Montag, 02.09.2024, 19.00 - 20.45 Uhr  
18 Termine  
Leer, Digital Hub Ostfriesland,  
Gaswerkstraße 18, MakerSpace  
580,00 Euro, 42 UStd.

5264105

### E-Commerce Strategien

**Neu**

Lernen Sie die Welt des E-Commerce zu verstehen! In unserer Veranstaltung lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um einen vielversprechenden Online-Shop aufzubauen und zu betreiben.

Von der Planung des Online-Shops bis hin zu Marketingstrategien und Kundenbindung: Hier erhalten Sie wertvolles Wissen und praktische Tipps.

Alke Schmidt  
Samstag, 07.12.2024, 09.00 - 15.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A  
31,50 Euro, 8 UStd.

**Alke Schmidt**

Mit Leidenschaft und Fachkenntnissen unterstütze ich Sie dabei, Ihr Wissen zu erweitern und Ihre beruflichen Ziele zu erreichen.

Dabei lege ich in meinem Kursen Wert auf praxisnahe Beispiele und interaktive Übungen, damit Sie das Gelernte direkt in Ihrem beruflichen und persönlichen Alltag anwenden können.



**Folge uns auf Facebook  
und Instagram @vhsleer**



## AKSR GmbH stellt sich vor

Seit der Gründung 2010 engagiert sich die AKSR GmbH in den Bereichen Sozial- und Jugendarbeit, sowie arbeitsmarktlichen Maßnahmen im Bereich der Qualifizierung und der Vermittlung in sozialversicherungspflichtige Beschäftigung.

Im Rahmen verschiedener Projekte finden Menschen und Familien eine Möglichkeit, sich von qualifizierten sozialpädagogischen Teams in ihrem Alltag begleiten zu lassen und erfahren u. a. Unterstützung bei sozialen und familiären Schiefen, sowie bei der (Wieder-) Aufnahme einer (sozialversicherungspflichtigen) Beschäftigung oder Ausbildung.

In den Jugendwerkstätten der AKSR GMBH werden Jugendliche und junge Erwachsene bei der beruflichen Orientierung und der Entdeckung ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten in verschiedenen Bereichen begleitet und unterstützt.

Die AKSR GmbH bietet außerdem zahlreiche AZAV zertifizierten Kurse z. B im Bereich Flurförderzeuge oder Schweißtechnik.

**Information: AKSR GmbH, Lüdweg 48, 26810 Westoverledingen  
Tel.: 04955-986 700**



## Fahrsicherheitstraining - Flurförderfahrzeugführer

**Neu**

Westoverledingen, AKSR GmbH,  
Lüdweg 48  
480,00 Euro, 45 UStd.

5061630

### Kurs I

Montag, 21.10.2024 –  
Freitag, 25.10.2025,  
5 Termine

5061635

### Kurs II

Montag, 18.11.2024 –  
Freitag, 22.11.2024,  
5 Termine

## Flurförderfahrzeugführer Anfänger

**Neu**

Holen Sie sich jetzt den Gabelstapler-Führerschein und lernen Flurförderfahrzeuge sicher und effizient zu bedienen. Unsere Schulungen sind zertifiziert und umfassen sowohl theoretische als auch praktische Inhalte. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhalten Sie den Gabelstaplerführerschein. Unsere Kurse richten sich an alle Interessierten, die ihre beruflichen Perspektiven erweitern möchten, sei es als Fachkräfte im Lager- und Logistikbereich oder als Voraussetzung für bestimmte Arbeitsplätze, in denen der Gabelstapler-Führerschein gefordert wird.

Ganztägig  
Westoverledingen, AKSR GmbH,  
Lüdweg 48  
469,00 Euro, 44 UStd.

5061600

### KURS I

Montag, 23.09.2024 –  
Freitag, 27.09.2024,  
5 Termine

5061605

### Kurs II

Samstag, 09.11.2024 –  
Samstag, 07.12.2024,  
5 Termine

5061610

### Kurs III

Montag, 20.01.2025 –  
Freitag, 24.01.2025,  
5 Termine

## Flurförderfahrzeugführer Fortgeschrittene

**Neu**

Westoverledingen, AKSR GmbH,  
Lüdweg 48  
234,52 Euro, 22 UStd.

5061615

### Kurs I

Montag, 23.09.2024,  
Dienstag, 24.09.2024,  
2 Termine,

5061620

### Kurs II

Samstag, 09.11.2024,  
Samstag, 16.11.2024,  
2 Termine

5061625

### Kurs III

Montag, 20.01.2025,  
Dienstag, 21.01.2025,  
2 Termine

## Routine und Praxis für Flurförderfahrzeugführer

**Neu**

Westoverledingen, AKSR GmbH,  
Lüdweg 48  
480,00 Euro, 45 UStd.

5061640

### Kurs I

Montag, 21.10.2024 –  
Freitag, 25.10.2024,  
5 Termine

5061645

### Kurs II

Montag, 18.11.2024 –  
Freitag, 22.11.2024,  
5 Termine





## Social Media

5262400



### Social Media und Umgang mit Medienkompetenz

#### Onlineseminar

Derzeit wird viel darüber diskutiert, welchen Einfluss die sog. Sozialen Medien wie Facebook, Instagram oder WhatsApp auf unser Verhalten und auf die Gesellschaft haben. Wir sprechen über unsere eigenen Erfahrungen mit diesen Medien, erarbeiten uns gemeinsam wichtige Grundlagen für einen „gesunden“ Umgang damit und stärken so unsere Medienkompetenzen.

Anneke Wissmann

Montag, 02.12.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Mittwoch, 04.12.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Onlineseminar

75,00 Euro, 8 UStd.

**Sie sollten über ein Headset und optional über eine Webcam verfügen.**

5262415



### Instagram Reels

#### Onlineseminar

Willkommen zum Kurs „Instagram Reels - Kreativität entfesseln!“ Hier lernen Sie, die spannende Funktion „Reels“ auf Instagram zu nutzen und Ihr kreatives Potenzial voll auszuschöpfen.

Entdecken Sie, wie Sie mit Reels beeindruckende Videos erstellen, Musik, Texte, Effekte und Filter hinzufügen können. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Reels erfolgreich teilen, Ihre Reichweite erhöhen und mit anderen Nutzern interagieren können.

Egal, ob Sie Anfänger\*in oder bereits vertraut mit Instagram sind, dieser Kurs bietet Ihnen wertvolle Einblicke und praktische Übungen, um Ihre Reels auf die nächste Stufe zu bringen.

Melden Sie sich jetzt für den Kurs „Instagram Reels - Kreativität entfesseln!“ an und begeistern Sie Ihre Instagram-Follower mit fesselnden und inspirierenden Videos!

Anneke Wissmann

Dienstag, 01.10.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Onlineseminar

38,00 Euro, 4 UStd.

**Sie sollten über ein Headset und optional über eine Webcam verfügen.**

### Digitales Lernen

Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.



5263000

### EDV-Beratung / Einstufung

Ihr Smartphone macht sich selbstständig, der PC macht nicht, was Sie wollen – sprich, Sie benötigen Unterstützung im Bereich EDV / digitale Medien, sind sich aber unsicher, welches Angebot zu Ihnen passt?

Kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich im persönlichen Gespräch dazu beraten. Gemeinsam versuchen wir, ein passendes Angebot für Sie zu finden. Die Beratung findet persönlich und im Einzelgespräch statt.

Sie haben keine Zeit oder noch weitere Fragen? Melden Sie sich gerne telefonisch bei Carsten Löning unter der 0491 92992-44 oder per E-Mail [loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de)

Carsten Löning

Mittwoch, 18.09.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 55, Raum B

5263010

### EDV Einzelschulung

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben, sich per Einzelschulung zielgerichtet weiterzubilden. Je nach Verfügbarkeit von Dozent\*in und Raum können Termine und Inhalte frei abgestimmt werden. Hierzu stellen wir gerne die Technik oder - noch einfacher - sie bringen ihr eigenes Gerät mit.

Themen können u. a. sein:

- Umgang mit Smartphone und Tablet
- EDV Grundlagen
- Internetrecherche
- Digitalisierung im Alltag
- Datennutzung und Datensicherheit
- Digitale Kommunikation und Soziale Medien
- weitere...

Ein Termin dauert 90 Minuten (2 Unterrichtseinheiten). Es erfolgt vorab eine Abstimmung mit dem Dozenten. Die Kosten liegen bei 35,00 Euro pro Unterrichtseinheit.

Sie sind sich noch unsicher oder haben andere Fragen? Kein Problem, Carsten Löning (0491-9299244 oder [loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de)) steht Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Weiterhin können Sie gerne unsere EDV-Einstufung am 18.09.2024 besuchen (Kursnummer: 2425263000)

5263005

### EDV Café

In ruhiger Café-Atmosphäre tauschen wir uns über Dinge aus, die uns beschäftigen. Wir helfen und unterstützen uns gegenseitig.

Themen können u. a. sein:

- Umgang mit Smartphone und Tablet
- EDV Grundlagen
- Internetrecherche
- Digitalisierung im Alltag
- Datennutzung und Datensicherheit
- Digitale Kommunikation und Soziale Medien

Bringen Sie auch gern Ihre eigenen technischen Geräte mit, für die Sie Unterstützung benötigen. Zu welchen Terminen Sie vorbeikommen, bleibt Ihnen überlassen.

Carsten Löning

Dienstag, 24.09.2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Weitere Termine: 22.10.2024, 05.11.2024,

19.11.2024, 03.12.2024, 17.12.2024,

14.01.2025,

Leer, Digital Hub Ostfriesland,

Gaswerkstraße 18, MakerSpace

Entgeltfrei

5263100



### Mein PC und Ich

#### Geräte an einen PC anschließen

Sie haben einen PC oder ein Notebook und möchten ein externes Gerät, wie einen Drucker mit dem PC in Betrieb nehmen. Aber wie geht das denn nun wieder? Dieser Kurs zeigt exemplarisch, wie Sie vorgehen können, wenn Sie etwas an den PC anschließen möchten.

Jens Freese

Dienstag, 29.10.2024, 16.00 - 18.15 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

12,00 Euro, 3 UStd.

5263110

### EDV-Einführung

#### Ein inklusives Angebot

Betriebssystem, Windows Explorer, Dateiablage, USB-Sticks haben Sie schon mal gehört, aber das war es dann auch schon? In diesem Kurs wollen wir gemeinsam erste Schritte am Computer wagen. Viele grundlegende Funktionen und tägliche Anwendungen werden mit Ihnen Schritt für Schritt gemeinsam erarbeitet.

Hans-Joachim Preuss

Samstag, 16.11.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

31,00 Euro, 5 UStd.



## Office Anwendungen

5263104

### Arbeiten mit dem Computer

#### Praktischer Umgang mit Windows 10

Sie haben noch keine große Erfahrung mit Computern und wollen vom Aufbau bis zur Einrichtung Kenntnisse erwerben? Sie haben einen PC, nutzen ihn auch gelegentlich, sind aber mit vielen Funktionen und einfachen Anwendungen noch nicht vertraut? Hier lernen Sie alles für den täglichen Gebrauch und bekommen gute Einblicke in die Welt Ihrer Office-Programme. Inhalte:

- Grundbegriffe des Betriebssystems
- Arbeiten mit dem Windows Explorer
- Ordner anlegen, speichern, benennen/umbenennen
- Dateien anlegen, speichern und wiederfinden
- Arbeiten mit USB-Sticks und Festplatten
- Erste Schritte mit Word und Excel
- Schnuppern in verschiedenen Programmen

Hans-Joachim Preuss

Montag, 04.11.2024, 16.00 - 18.30 Uhr,

4 Nachmittage

VHS Blinke 61, Raum 1

74,00 Euro,

**Auf Wunsch kann der eigene Laptop mitgebracht werden.**

5263155

### EDV für Frauen

In diesem Einsteigerinnen-Kurs erwerben Sie in gemütlicher Runde Kenntnisse für einen umfassenden Umgang mit dem PC und Windows 10. Zudem lernen Sie die ersten Grundlagen der Office-Suite und deren Funktionen kennen.

Jana Maleen Preuss

Samstag, 21.09.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Sonntag, 22.09.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

75,50 Euro, 10 UStd.

5263150

### Excel und Word Grundlagen

Sie möchten MS Word und Excel kennenlernen? In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen die Grundfunktionen von Word und Excel. Sie lernen, wie Sie gestalten und formatieren. Auch die Anwendung einfacher Formeln in Excel oder die Kopf- und Fußzeilen in Word werden vermittelt. So werden Sie am Ende des Kurses in der Lage sein, diese Programme effektiver zu nutzen.

Jens Freese

Dienstag, 07.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr,

Unterricht dienstags und donnerstags,

Leer, Digital Hub Ostfriesland,

Gaswerkstraße 18, MakerSpace

197,00 Euro, 32 UStd.



5263157

### Excel für Senior\*innen

In diesem Einsteiger\*innen-Kurs lernen Sie in gemütlicher Runde die Grundlagen für den Umgang mit Excel kennen und wie Sie das Programm effektiv nutzen können.

Egal ob Sie bisher wenig Erfahrung mit Excel haben oder bereits etwas vertraut sind - dieser Kurs richtet sich speziell an Senior\*innen, die ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Wir werden gemeinsam die verschiedenen Funktionen kennenlernen, wie das Erstellen von Tabellen, das Sortieren und Filtern von Daten, das Erstellen von Diagrammen und vieles mehr. Dabei gehen wir in einem gemütlichen Tempo vor.

Hans-Joachim Preuss

Samstag, 23.11.2024, 09.00 - 13.30 Uhr

Samstag, 30.11.2024, 09.00 - 13.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

61,50 Euro, 10 UStd.



5263180

### Excel Bildungswoche

#### Bildungsurlaub

Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich. Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein.

Kursinhalt:

- Programmaufbau und -bedienung
- Erstellen, Gestalten und Drucken von Kalkulationsdaten
- Grundlegende Rechenoperationen mit Formeln und Funktionen
- Gestaltung durch Formatierungen
- Diagramme
- Praktische Tipps und Kniffe

Jens Freese

Montag, 09.12.2024, 08.00 - 16.00 Uhr

Dienstag, 10.12.2024, 08.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 11.12.2024, 08.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 7

173,00 Euro, 28 UStd.

5267105

### 3D-Druck - Stammtisch

#### Probleme sind dazu da, um gelöst zu werden.

Sie haben ein Problem mit Ihrem 3D-Drucker oder möchten einfach ein wenig mit anderen 3D-Druckbegeisterten fachsimpeln? Um uns besser austauschen zu können haben wir diesen Stammtisch ins Leben gerufen. Hier ist es möglich, sich auszutauschen und Fragen zu stellen.

Jens Freese

Mittwoch, 11.09.2024, 18.00 - 20.00 Uhr

Weitere Termine: 13.11.2024, 11.12.2024,

08.01.2025,

Leer, Digital Hub Ostfriesland,

Gaswerkstraße 18, MakerSpace

Entgeltfrei



## Fotobearbeitung

5267230

### Fotobuch und digitale Fotobearbeitung mit Gimp

#### Urlaubsfotos bearbeiten, Fotos in eine peppige Geburtstagskarte verwandeln?

In diesem Kurs wird vermittelt, wie man einen modernen Bildband gestaltet. Vorbei sind die Zeiten alter Fotoalben mit Nostalgie-Faktor: Angesagt sind digital erstellte Fotobücher mit persönlichen Texten und Kommentaren.

Es wird eine kostenlose Fotobuch-Software von CEWE benutzt.

Die Teilnehmer\*innen erhalten einen Gutschein für ihr erstes Fotobuch in Höhe von 24,95 Euro von CEWE-Color.

Kursinhalte sind unter anderem:

- Wie installiere ich CEWE Color
- Die Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung
- Formate und Pixel
- Farbveränderungen
- Belichtungskorrekturen
- Bildgestaltung
- Texte, Schrift und Form
- Effekte, Filter und Tricks

Hans-Joachim Preuss

Samstag, 21.09.2024, 09.00 - 12.30 Uhr,

Samstag, 28.09.2024, 09.00 - 12.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

50,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte die Fotos für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick mitbringen. Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert.**

5265200

### CapCut Videobearbeitung

Dieser CapCut Kurs ist für Anfänger gedacht. Ziel des Kurses ist das selbständige Schneiden eines Videos mit Musik.

Gemeinsam verändern wir kreativ unsere Videos.

Hans Meulenbroek

Samstag, 31.08.2024, 10.00 - 12.30 Uhr

Weitere Termine: 14.09.2024, 28.09.2024,

09.11.2024, 23.11.2024, 07.12.2024,

VHS Blinke 61, Raum 2

68,00 Euro, 18 UStd.

**Bitte Laptop und Netzteil mitbringen.**

5265205

### Video-Cafe

#### Fragen beantworten im Bereich von Video und Audio

Wir tauschen uns zum Thema Video/Audio, Transfer analog/digital aus. Haben Sie z. B. fragen über Video Schneiden, Audio im Video einfügen, das Digitalisieren von Videos oder (Schmal)Filme, dann sind Sie hier an der richtigen Stelle.

Hans Meulenbroek

Mittwoch, 04.09.2024, 15.00 - 17.00 Uhr

6 Termine

VHS Blinke 61, Raum 5

Entgeltfrei, 14 UStd.

5265100

### Lightroom CC und Photoshop CC mobil nutzen

#### Onlineseminar

#### Effektiver und mobil mit dem iPad arbeiten

Die nächste Fototour steht an, aber der schwere Laptop soll nicht mit ins Gepäck. Gut, dass es Lightroom und Photoshop auch für das iPad gibt. Im Webinar erläutert Peter Hoffmann, wie Sie Lightroom CC und Photoshop CC mobil verwenden und wie diese Programme mit den Desktop-Programmversionen verzahnt sind.

Peter Hoffmann

Mittwoch, 18.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 19.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Onlineseminar

54,00 Euro, 4 UStd.

5265105

### Wie uns KI im Fotoalltag unterstützt

#### Onlineseminar

#### KI in der Bildbearbeitung und mehr

Bildelemente ersetzen oder gar erfinden? Es ist nicht mehr die Frage, ob wir KI nutzen wollen oder nicht, denn: KI ist heute bereits in vielen Geräten und Programmen ein fester Bestandteil. Der Fototrainer Peter Hoffmann zeigt an diesem Abend, welche Programme KI-Bausteine enthalten, was sie leisten und wie wir sie gewinnbringend für unsere fotografischen Zwecke nutzen können.

Peter Hoffmann

Montag, 28.10.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Onlineseminar

34,00 Euro, 2 UStd.



5265110

### Scannen und archivieren mit SilverFast

#### Onlineseminar

#### Der perfekte Scan-Workflow

Fotografiert wird heute überwiegend digital. Viele Bilder und die damit verbundenen Erinnerungen verstauben in Diakästen oder Archivboxen. Das muss nicht so sein, denn Sie können Ihre Fotoabzüge, Negative und Dias in die digitale Zeit retten. Welche Geräte Sie dazu brauchen und wie das mit den Scan-Programmen SilverFast funktioniert, erfahren Sie in diesem Webinar mit Peter Hoffmann. Passend zum Webinar ist das Begleitbuch von Peter Hoffmann mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum Scannen mit SilverFast erschienen: fotoforum Crashkurs Scannen mit SilverFast, 104 Seiten, 14,80 Euro.

<https://shop.fotoforum.de/fotoforum-crashkurs-scannen-mit-silverfast>

Peter Hoffmann

Donnerstag, 12.12.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Onlineseminar

34,00 Euro, 2 UStd.

5265115

### DaVinci Resolve für die Dia-Schau

#### Onlineseminar

#### Mit wenigen Klicks zur Schau

Klingt verrückt, funktioniert aber wunderbar: Mit der kostenlosen und professionellen Video-Schnitt-Software DaVinciResolve lassen sich nicht nur Videos arrangieren, auch Fotos können perfekt aneinandergereiht und zu einer ansehnlichen Schau zusammengestellt werden. Sie lernen Schritt für Schritt alle wichtigen Arbeiten vom Import der Medien über die Anordnung der Bilder auf der Timeline, über die Farbbearbeitung und die Vertonung bis hin zum Export mit DaVinci Resolve kennen. Zudem gehen wir auch noch auf Vor- und Nachteile gegenüber der etablierten AV-Softwares ein.

Peter Hoffmann

Dienstag, 17.12.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Onlineseminar

34,00 Euro, 2 UStd.

### Achtung:

**Beachten Sie auch unsere Kurse im Fachbereich Kulturelle Bildung zum Thema Fotografie ab Seite 38.**





5265120



## Besser filmen mit dem Smartphone

### OnlineSeminar

#### Von der Aufnahme bis zum Schnitt

Das kurze Erinnerungsvideo für Freunde und die Familie, der Clip für die Audiovision oder das Video für das digitale Fotobuch: Dazu ist kein Rechner und kein teures Schnittprogramm mehr erforderlich. Video und Audio lassen sich auf dem Tablet und dem Smartphone flüssig und in guter Qualität bearbeiten. Wie das geht und welche Tools hilfreich sind, erfahren Sie in diesem Online-Seminar.

Peter Hoffmann

Mittwoch, 18.09.2024, 10.30 - 12.00 Uhr

OnlineSeminar

34,00 Euro, 2 UStd.

5265130



## Besser fotografieren mit dem Smartphone

### OnlineSeminar

#### Apps und Tricks

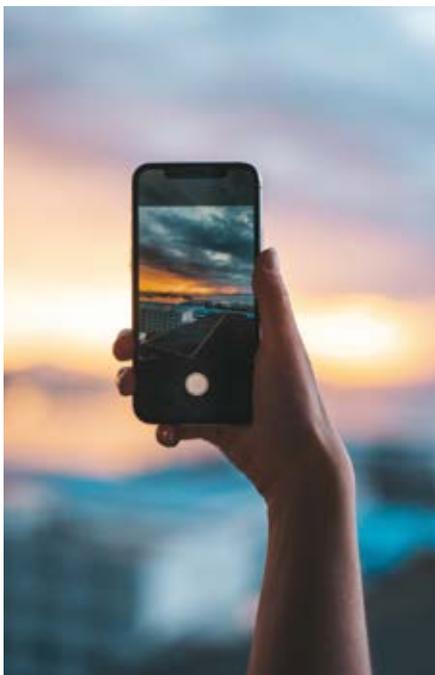
Das Smartphone begleitet uns durch den Alltag und der Nutzen ist für Fotografen groß. Mit ihm lassen sich Aufnahmen planen und moderne Kamera-Apps ermöglichen kreatives Fotografieren und Filmen in guter Qualität. Selbst die Bildbearbeitung ist mit mobilen Endgeräten kein Problem. Welche Möglichkeiten das Smartphone Ihnen bei der Planung, Aufnahme, Bearbeitung, Archivierung und Präsentation bietet, erläutert Peter Hoffmann in diesem kurzweiligen Webinar.

Peter Hoffmann

Mittwoch, 04.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

OnlineSeminar

34,00 Euro, 2 UStd.



5265125



## Lightroom Classic

### OnlineSeminar

#### Fotos organisieren und bearbeiten

Lightroom Classic CC ist das ideale Werkzeug zur Organisation großer digitaler Bildarchiv. Peter Hoffmann macht Sie im Online-Kurs mit dem Funktionsumfang und mit der Handhabung von Lightroom vertraut.

Erfahren Sie im ersten Teil, wie Sie effektiv und effizient Ihr Archiv so gestalten, dass Fotos mühelos mit den Bibliotheksfiltern gefunden werden können oder wie sie mit Stichworten arbeiten. Der erste Abend steht ganz im Zeichen der Bibliothek.

Am zweiten Abend steht das Entwickeln-Modul im Vordergrund und Sie lernen die unterschiedlichen Werkzeuge und deren Wirkung kennen.

Peter Hoffmann

Dienstag, 19.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Donnerstag, 21.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

OnlineSeminar

54,00 Euro, 4 UStd.

5265135



## Affinity Photo effektiv nutzen

### OnlineSeminar

#### Fotos entwickeln und bearbeiten

Affinity Photo ist ein vielseitiges und leistungsstarkes Bildbearbeitungsprogramm und eine populäre Alternative zu Photoshop. Wie Sie schon bei der RAW-Entwicklung mit Affinity Photo das Beste aus Ihren Fotos herausholen, steht im Mittelpunkt des Webinars mit Peter Hoffmann. Der Blick auf weiterführende Möglichkeiten durch die Nutzung von Auswahlen und Ebenen rundet den Blick auf Affinity Photo ab.

Passend zum Kurs ist das Begleitbuch von Peter Hoffmann mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tastenkürzeltabelle erschienen:

fotoforum Crashkurs Affinity Photo, 104 Seiten, 14,80 Euro

Das Buch ist hier erhältlich:

<https://shop.fotoforum.de/fotoforum-crashkurs-affinity-photo>

Peter Hoffmann

Mittwoch, 04.09.2024, 10.30 - 12.00 Uhr

OnlineSeminar

34,00 Euro, 2 UStd.

5265140



## Einstieg in die neue KI-Bilderwelt

### OnlineSeminar

#### Alles rund um Midjourney & Co.

Sie interessieren sich für die faszinierende Möglichkeit, per KI einzigartige Bilder zu generieren? Sie möchten ein besseres Verständnis für die Chancen und Möglichkeiten von KI erhalten? Sie möchten sich einen Überblick über die verschiedenen Programme verschaffen und suchen eine Empfehlung? Sie möchten wissen was einen guten Prompt ausmacht? Und Sie möchten vor allem selber coole KI-Bilder generieren? Dann sind Sie bei diesem Webinar des Foto- und Promptografen Adrian Rohnfelder richtig.

Adrian Rohnfelder

Dienstag, 24.09.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

OnlineSeminar

39,00 Euro, 2,7 UStd.

5265145



## Einstieg in Midjourney

### OnlineSeminar

#### KI-Bilder machen, Midjourney verstehen

Sie haben schon viel von Midjourney gehört, viele fantastische Bilder gesehen und möchten nun selbst solche Bilder generieren? Sie möchten lernen, wie man einen Prompt strukturiert und präzise formuliert und wie man mehr Kontrolle über Midjourney-Bilder erlangt? Sie möchten ein tieferes Verständnis der vielfältigen Midjourney Funktionen erhalten? Dann sind Sie bei diesem Online-Seminar des Midjourney-Experten Adrian Rohnfelder genau richtig.

Adrian Rohnfelder

Dienstag, 05.11.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

OnlineSeminar

39,00 Euro, 2,7 UStd.

52 65150



## Midjourney für Fortgeschrittene

### OnlineSeminar

#### KI-Bilder effektiv und professionell erstellen

Sie haben schon erste Erfahrungen mit Midjourney gemacht und haben bereits das eine oder andere Bild generiert. Aber irgendwie fehlt Ihren Bildern immer noch das gewisse Etwas? Begriffe wie Inpainting, Style- und Character-Reference haben Sie bereits gehört und vielleicht sogar schon einmal ausprobiert, Sie möchten diese Funktionen allerdings noch besser verstehen und effektiver für Ihre Bilder und Geschichten nutzen? Dann sind Sie bei diesem Online-Seminar des Midjourney-Experten Adrian Rohnfelder genau richtig.

Adrian Rohnfelder

Dienstag, 12.11.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

OnlineSeminar, 39,00 Euro, 2,7 UStd.

## Digitales Lernen

Einige Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.





## Digital vor Ort

### Digital vor Ort: Wir fördern das Ehrenamt im Landkreis Leer

Wie nutze ich für meinen Verein oder meine gemeinnützige Organisation professionell Social Media Kanäle? Was gilt es zu beachten, wenn es um eine Homepage für den Verein geht? Und wo erhalte ich als Vereinsvorstand digitale Schulungsangebote vom Basiswissen bis zur Cloudschulung?

Wir wollen Ihnen darauf Antworten geben. Das Projekt: Digital vor Ort wurde gemeinsam von der Stabsstelle Ehrenamt und Freiwilligenagentur des Landkreises Leer sowie der Volkshochschule Leer entwickelt. Wir setzen diese Ideen um, vor Ort in den Kommunen und online. Gemeinsam schaffen wir ein digitales Qualifizierungsprogramm, damit Vereine und gemeinnützige Organisationen sich nach ihren eigenen Wünschen auf die digitalen Anforderungen vorbereiten können.

Auf den folgenden Seiten finden Sie alle kostenfreien Angebote für das kommende Halbjahr. Sie engagieren sich ehrenamtlich in Vereinsvorständen oder in Vorständen von gem. Organisationen im Landkreis Leer und möchten an diesen Angeboten teilnehmen? Oder sind noch unschlüssig und haben Fragen zum Angebot?

**Anja Lücht von der Stabsstelle Ehrenamt und Freiwilligenagentur wird Ihnen gerne weiterhelfen: 0491 926-4047 / [Anja.Luecht@lkleer.de](mailto:Anja.Luecht@lkleer.de)  
Anmeldung direkt unter: [www.wirpackenfreiwilligan.de](http://www.wirpackenfreiwilligan.de)**



5762410

### Digital vor Ort: Facebook Marketing für Vereine

#### Onlineseminar

Facebook gehört zum Alltag vieler und spielt daher für den Marketing-Mix von Unternehmen eine wichtige Rolle. Sie sind bereits auf Facebook oder möchten eine Fanseite einrichten? Sie suchen nach Tipps und Tricks für ein erfolgreiches Facebook-Marketing und möchten Events, Dienstleistungen oder Produkte aufmerksamkeitsstark platzieren? In diesem Kurs erstellen Sie - bei Bedarf - mit wenigen Klicks eine eigene Unternehmensseite und erhalten Handwerkszeug, um strategisch fundiert einen Kommunikationsplan zu erstellen, die Facebook-Zahlen zu deuten und Werbeanzeigen zu schalten.

Anneke Wissmann

Dienstag, 24.09.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Mittwoch, 25.09.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Onlineseminar, 8 UStd.

**Sie sollten über ein Headset und optional eine Webcam verfügen.**



5762510

### Digital vor Ort: Digitaler Vereinscoach Technik

#### PC-Technik

Sie sind für die EDV-Technik in der Organisation zuständig, in der Sie ehrenamtlich tätig sind, dann ist dieser Kurs genau richtig. Dieser Kurs wird ein wenig Licht in das Dickicht des Angebotes und der Versprechungen der Hersteller von PC-Hardware bringen. Sie lernen, passende Hardware für Ihren Zweck auszuwählen, lernen Bauformen und Leistungsmerkmale von PC's und deren Komponenten kennen.

Jens Freese

Donnerstag, 05.09.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

10 Termine

VHS Blinke 61, Raum 2, 40 UStd.

### Digital vor Ort: Instagram Marketing für Vereine

#### Onlineseminar

Instagram ist zurzeit wohl das soziale Netzwerk mit der größten Attraktivität und den aktivsten Nutzer\*innen. Was heißt das für Sie und Ihren Verein?

Sie sollten auf jeden Fall dabei sein. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Instagram kennen, sei es der persönliche Feed, die verschiedenen Arten von Beiträgen, Stories, und vieles mehr. Doch das ist eigentlich nur unser Handwerkszeug. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie Ihre Mission auf Instagram lautet, wen Sie erreichen wollen, um aus diesen Informationen einen Content-Plan und damit einen Anfang für eine Strategie zu entwickeln. Damit Sie wissen, was Sie für Ihr Instagram Marketing tun müssen. Als kleines Extra schauen wir uns ein paar Tools an, die Ihre Arbeit etwas erleichtern.

Anneke Wissmann

Onlineseminar, 8 UStd.

**Sie sollten über ein Headset und optional eine Webcam verfügen.**



5762425

### Digital vor Ort: Social Media Strategie Workshop

#### Onlineseminar

Im Social Media Marketing hört man immer wieder die Frage: „Wie oft soll ich auf welcher Plattform Posten?!“ Darauf gibt es keine richtige Antwort, denn dies ist abhängig davon, welche Ziele man mit seinen Social-Media-Aktivitäten erreichen möchte. Hier kommt die Strategie zum Zuge. Gemeinsam wollen wir für die eigenen Projekte/Unternehmungen einen zielgerichteten Redaktion-/Contentplan erstellen. Damit Sie wissen, wann, was wo gepostet werden muss und bis zu welchem Zeitpunkt welche Inhalte erstellt werden müssen. Auf diese Weise werden Sie ihre Ziele erreichen. Denn mit einer solchen Strategie können Sie Aufgaben bündeln und so effektiver arbeiten. Es wäre von Vorteil, wenn Sie bereits Erfahrung im Betreiben von Social Media Profilen haben.

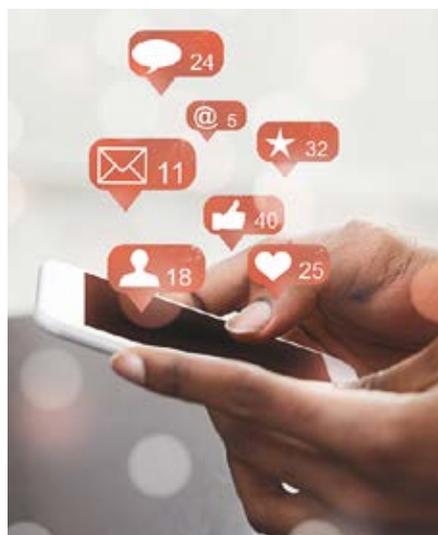
Anneke Wissmann

Dienstag, 22.10.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Mittwoch, 23.10.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Onlineseminar, 8 UStd.

**Sie sollten über ein Headset und optional eine Webcam verfügen.**



5762415

#### Kurs I

Montag, 09.09.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Mittwoch, 11.09.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

5762420

#### Kurs II

Montag, 11.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Mittwoch, 13.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr



**Folge uns auf Instagram  
und Facebook @vhsleer**



5766450

**Digital vor Ort:  
Canva - Social Media Posts  
einfach erstellen****Onlineseminar**

In den Sozialen Medien brauchen wir kontinuierlich neue Inhalte. Manchmal möchten Sie Ihren Post noch etwas anders gestalten oder genau den richtigen Bildausschnitt in Ihrem Beitrag haben.

Daher schauen wir uns gemeinsam an, wie wir Beiträge mit Bildern und Videos in Canva gestalten können. Wir werden Canva am Rechner benutzen, aber in Zukunft können Sie auch in der Canva Smartphone App arbeiten.

Anneke Wissmann

Montag, 25.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Mittwoch, 27.11.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Onlineseminar

8 UStd.



5766500

**Digital vor Ort:  
Fotobearbeitung mit Gimp**

In diesem Kurs wird vermittelt, wie man einen modernen Bildband gestaltet. Vorbei sind die Zeiten alter Fotoalben mit Nostalgie-Faktor: Angesagt sind digital erstellte Fotobücher mit persönlichen Texten und Kommentaren.

Es wird eine kostenlose Fotobuch-Software von CEWE benutzt. Die Teilnehmer\*innen erhalten einen Gutschein für ihr erstes Fotobuch in Höhe von 24,95 Euro von CEWE-Color.

Kursinhalte sind unter anderem:

- Wie installiere ich CEWE Color
- Die Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung
- Formate und Pixel
- Farbveränderungen
- Belichtungskorrekturen
- Bildgestaltung
- Texte, Schrift und Form
- Effekte, Filter und Tricks

Hans-Joachim Preuss

Samstag, 26.10.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinky 61, Raum 2

8 UStd.

**Bitte die Fotos für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick mitbringen.**

**Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert.**

**Digitales Lernen**

*Einige Kurse finden  
ausschließlich oder teilweise  
online statt.*



5766455

**Digital vor Ort:  
InShot - Videos Schneiden  
mit Smartphone**

Mit dem Handy haben wir schnell mal ein kleines Video gefilmt, was aber wäre, wenn wir das mit einer bestimmten Intention machen. Zum Beispiel um ein Interview zu Filmen, eine Anleitung in Videoform zu erstellen oder einfach als kleinen Inhalt für die Webseite oder die Social Media Accounts.

Wir schauen uns gemeinsam an, wie wir unseren Film aufbauen, wie wir aus einzelnen Clips einen kleinen Film erstellen und wie wir ihn bearbeiten, um ihn später für die verschiedenen Plattformen auszuspielen.

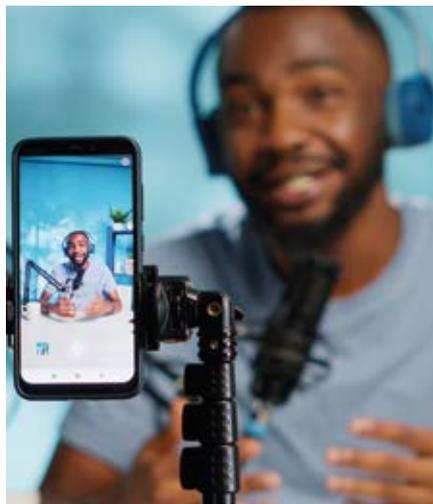
Sie brauchen ein Smartphone oder ein Tablet mit freiem Speicherplatz. Wir werden mit der App Inshot arbeiten.

Martin Löffler,

Samstag, 23.11.2024, 19.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinky 61, Raum 1

8 UStd.

**Digital vor Ort:  
Digitale Fotografie**

- Was möchte ich im Bild festhalten
- Motivsuche
- Konzept
- Umsetzung
- Einstellung an der Kamera einfach erklärt
- Ihr Mobiltelefon kann mehr
- Fotografieren und Filmen mit dem Mobiltelefon
- Nützliche Hardware - Stative, Aufsätze und Filter
- Bilder und deren Formate
- Einführung in die Nachbearbeitung
- auf dem Mobiltelefon mit freien Apps
- Snapseed, Camera FV-5 und Camera MX
- auf dem PC mit Luminar 3 bzw. anderer freier Software
- Archivierung von Bildern
- Wie gehe ich mit Originalen und Kopien meiner Bilder um?
- Datenschutz - das Recht am Bild, das Recht an der Persönlichkeit

Martin Löffler

8 UStd.

**Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit. Sollten Sie kein Gerät besitzen, besteht die Möglichkeit eines über die Stabsstelle Ehrenamt auszuleihen.**

**Sprechen Sie hierzu Anja Lücht  
(0491 9264047 / [anja.luecht@lkleer.de](mailto:anja.luecht@lkleer.de)) an.**

5762475

**Kurs I**

Samstag, 05.10.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Weener, Oberschule, Wiesenstraße 4

5762480

**Kurs II**

Samstag, 11.01.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

KRO Rhauderfehn, Wertstraße 2



5763430

### Digital vor Ort: EDV-Fortgeschritten

In diesem Kurs wird das Erstellen von Ordnerstrukturen, gestalten unserer Korrespondenz mit Illustrationen, Grafiken, Fotos und Sonderzeichen, Seitenlayouts, Textbausteine und Autotexte sowie Serienbriefe, Etikettendruck und der Tabellenaufbau eingeübt.

Martin Gieraths

Dienstag, 12.11.2024, 18.00 - 20.15 Uhr  
Unterricht dienstags und donnerstags,  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
18 UStd.

**Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit. Sollten Sie kein Gerät besitzen, besteht die Möglichkeit eines über die Stabsstelle Ehrenamt auszuleihen.**

**Sprechen Sie hierzu Anja Lücht (0491 9264047 / [anja.luecht@lkleer.de](mailto:anja.luecht@lkleer.de)) an.**

5763225

### Digital vor Ort: Word Grundlagen - online

**Onlineseminar**

**Mit Microsoft Word sinnvoll arbeiten**

Sie wollten schon immer mehr mit Microsoft Word machen als bisher, hatten aber bislang weder die Zeit noch die Muße? Jetzt ist die Gelegenheit für Sie, tiefer in die am weitesten verbreitete Textverarbeitung einzusteigen. Hier lernen Sie unter anderem, den Umgang mit der Formatierung von Zeichen, Absätzen und Seiten und die Arbeit mit der Kopf- und Fußzeile. Die Gestaltungsmittel von Texten werden Ihnen nähergebracht. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage einen eigenen Text zu gestalten.

Jens Freese

Freitag, 22.11.2024, 17.00 - 20.00 Uhr,  
Samstag 23.11.2024, 09.00 - 15.30 Uhr,  
Sonntag, 24.11.2024, 09.00 - 15.30 Uhr,  
Onlineseminar  
20 UStd.

**Sollten Sie keinen Laptop besitzen, besteht die Möglichkeit eines über die Stabsstelle Ehrenamt auszuleihen.**

**Sprechen Sie hierzu Anja Lücht (0491 9264047 / [anja.luecht@lkleer.de](mailto:anja.luecht@lkleer.de)) an.**

### Nichts mehr verpassen!!



QR-Code scannen  
und Kanal beitreten:



5762440

### Digital vor Ort: Medien in der Vereinsarbeit heute

Digitale Präsentation unter der Nutzung von modernen IT- und Medientechnologien  
Sie wollen Ihren Verein online präsenter gestalten? In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der medialen Vereinsarbeit kennen. Dieses Seminar ist aufgebaut in 4 Modulen

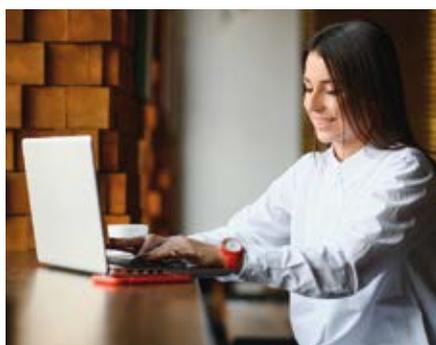
- Multimedia in der Vereinsarbeit
- Bearbeitung, Sicherung von digitalen Inhalten, wie Fotos
- Unser Verein im Internet – Konzeption der Vereins-Website
- Umsetzung einer einfachen Website mit WordPress

Martin Löffler

Freitag, 15.11.2024, 16.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 16.11.2024, 09.00 - 16.00 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
19 UStd.

**Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit. Sollten Sie kein Gerät besitzen, besteht die Möglichkeit eines über die Stabsstelle Ehrenamt auszuleihen.**

**Sprechen Sie hierzu Anja Lücht (0491 9264047 / [anja.luecht@lkleer.de](mailto:anja.luecht@lkleer.de)) an.**



### Digital vor Ort: EDV-Crashkurs

Sie haben noch keine große Erfahrung mit Computern und wollen vom Aufbau bis zur Einrichtung Kenntnisse erwerben. Sie haben einen PC, nutzen ihn auch gelegentlich, sind aber mit vielen Funktionen und einfachen Anwendungen noch nicht vertraut? Hier lernen Sie alles für den täglichen Gebrauch und bekommen einen ersten Einblick in die Welt Ihrer Office-Programme.

Inhalte:

- Grundbegriffe des Betriebssystems
- Arbeiten mit dem Windows Explorer
- Ordner anlegen, speichern, benennen/umbenennen
- Dateien anlegen, speichern und wiederfinden
- Arbeiten mit USB-Sticks und Festplatten
- Erste Schritte mit Word und Excel
- Umgang mit dem Smartphone

**Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit. Sollten Sie kein Gerät besitzen, besteht die Möglichkeit eines über die Stabsstelle Ehrenamt auszuleihen.**

**Sprechen Sie hierzu Anja Lücht (0491 9264047 / [anja.luecht@lkleer.de](mailto:anja.luecht@lkleer.de)) an.**

5763400

### Kurs I

Jana Maleen Preuss

Samstag, 02.11.2024, 09.00 - 16.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 5  
8 UStd.

5763410

### Kurs II

Martin Löffler

Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 16.00 Uhr  
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,  
Hauptstr. 155



5763220

**Digital vor Ort:  
Word Fortgeschritten****Mit Microsoft Word sinnvoll arbeiten**

Sie arbeiten bereits mit Microsoft Word und möchten tiefer in die Gestaltungsmöglichkeiten von Texten einsteigen, dann ist dieser Kurs für Sie genau das Richtige. Gestalten Sie in Zukunft Ihre Texte mit Kopf- und Fusszeilen, Inhaltsverzeichnis oder erstellen Sie Formulare. Hier geht es kurz gesagt um MEHR WORD.

Jana Maleen Preuss

Freitag, 15.11.2024, 17.00 - 20.00 Uhr,  
Samstag, 16.11.2024, 10.00 - 15.15 Uhr,  
Sonntag, 17.11.2024, 10.00 - 13:45 Uhr,  
Weener, Oberschule, Wiesenstr. 4  
16 UStd.

**Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit. Sollten Sie kein Gerät besitzen, besteht die Möglichkeit eines über die Stabsstelle Ehrenamt auszuleihen.**

**Sprechen Sie hierzu Anja Lücht (0491 9264047 / [anja.luecht@lkleer.de](mailto:anja.luecht@lkleer.de)) an.**

5763230

**Digital vor Ort:  
Word Serienbrief**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie effektiv Serienbriefe in Microsoft Word erstellen können. Wir werden Schritt für Schritt durch den Prozess führen, angefangen bei der Einrichtung Ihrer Datenquelle bis hin zum Versand personalisierter Briefe an eine große Anzahl von Empfängern.

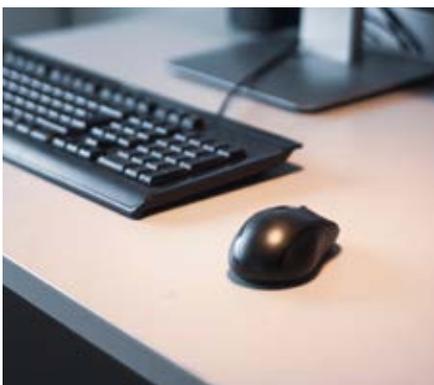
Egal ob Sie Einladungen, Newsletter oder Geschäftsbriefe versenden möchten, mit den richtigen Kenntnissen und Tools werden Sie in der Lage sein, Ihre Kommunikation effizienter und professioneller zu gestalten

Jana Maleen Preuss

Samstag, 18.01.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
Rhauderfehn, KRO, Werftstr. 2  
8 UStd.

**Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit. Sollten Sie kein Gerät besitzen, besteht die Möglichkeit eines über die Stabsstelle Ehrenamt auszuleihen.**

**Sprechen Sie hierzu Anja Lücht (0491 9264047 / [anja.luecht@lkleer.de](mailto:anja.luecht@lkleer.de)) an.**



5766400

**Digital vor Ort:  
Excel Grundlagen**

In diesem Kurs werden Ihnen die grundlegenden Funktionen von Excel vermittelt, um Ihnen zu helfen, effizienter mit Tabellenkalkulationen umzugehen. Wir werden Themen wie das Erstellen und Formatieren von Tabellen, das Arbeiten mit Formeln und Funktionen, das Sortieren und Filtern von Daten sowie das Erstellen von Diagrammen behandeln. Am Ende dieses Kurses werden Sie in der Lage sein, Excel effektiv für Ihre täglichen Aufgaben zu nutzen.

Jana Maleen Preuss

Freitag, 06.12.2024, 17.00 - 20.00 Uhr,  
Samstag, 07.12.2024, 10.00 - 15.15 Uhr,  
Sonntag, 08.12.2024, 10.00 - 13:45 Uhr  
Westoverledingen, Schulzentrum Collhusen,  
Schulstraße 17  
16 UStd.

**Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit. Sollten Sie kein Gerät besitzen, besteht die Möglichkeit eines über die Stabsstelle Ehrenamt auszuleihen.**

**Sprechen Sie hierzu Anja Lücht (0491 9264047 / [anja.luecht@lkleer.de](mailto:anja.luecht@lkleer.de)) an.**

5766405

**Digital vor Ort:  
Excel Fortgeschritten****Onlineseminar****Tiefere Einblicke****in die Tabellenkalkulation Excel**

Sie können mit Microsoft Excel schon ganz gut umgehen, Tabellen können Sie erstellen und die Begriffe Formeln und Funktionen können Sie einordnen. Ihnen fehlen aber noch Diagramme und Sie möchten noch mehr von Excel wissen. Dann werden Sie in diesem Kurs das finden, was Sie gesucht haben. MEHR EXCEL

Jens Freese

Freitag, 27.09.2024, 18.00 - 21.30 Uhr  
Samstag, 28.09.2024, 09.00 - 15.30 Uhr  
Sonntag, 29.09.2024, 09.00 - 15.30 Uhr  
Onlineseminar  
20 UStd.

**Sollten Sie keinen Laptop besitzen, besteht die Möglichkeit eines über die Stabsstelle Ehrenamt auszuleihen.**

**Sprechen Sie hierzu Anja Lücht (0491 9264047 / [anja.luecht@lkleer.de](mailto:anja.luecht@lkleer.de)) an.**

**Digitales Lernen**

**Einige Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.**



wir packen freiwillig an.

**Interesse?**

Diese Angebote richten sich an alle, die sich ehrenamtlich in Vereinsvorständen oder in Vorständen von gem. Organisationen im Landkreis Leer engagieren.

**Anmeldung und weitere Informationen:****Anja Lücht: 0491 926-4047**

[Anja.Luecht@lkleer.de](mailto:Anja.Luecht@lkleer.de) oder direkt unter: [www.wirpackenfreiwilligan.de](http://www.wirpackenfreiwilligan.de)

5766410

**Digital vor Ort:  
Mitgliederverwaltung für kleine Vereine****Mitglieder mit Excel verwalten**

Sie betreuen die Mitglieder eines kleinen Vereins bis 100 Mitglieder und möchten oder können sich keine Software für die Mitgliederverwaltung kaufen, dann möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie die meisten Arbeiten mit Excel erledigen können. Dabei gehen wir auch auf die Sortierung und Auswahl, sowie die Erstellung von Massensendungen ein. Ihre Fragen werden dabei auch nicht zu kurz kommen.

Jens Freese

Samstag, 09.11.2024, 09.00 - 13.30 Uhr  
Sonntag, 10.11.2024, 09.00 - 13.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A  
12 UStd.

**Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit. Sollten Sie kein Gerät besitzen, besteht die Möglichkeit eines über die Stabsstelle Ehrenamt auszuleihen.**

**Sprechen Sie hierzu Anja Lücht (0491 9264047 / [anja.luecht@lkleer.de](mailto:anja.luecht@lkleer.de)) an.**

5765452

**Digital vor Ort:  
Datenschutz DSGVO u. BDSG****Onlineseminar**

Dieses Seminar wendet sich an alle Funktionsträger\*innen in Vereinen oder anderen ehrenamtlichen Einrichtungen. Der Kurs vermittelt Ihnen ein Grundverständnis zum Thema DSGVO und der Umsetzung im Vereinsleben. Neben der normalen Mitgliederverwaltung und Abrechnung von Mitgliederbeiträgen, werden die Themen Privacy by Design and Privacy by Default besprochen. Sie lernen den Umgang mit Checklisten und die Datenschutzkonforme Präsentation auf Webseiten oder Printmedien.

Jörg Höschel

TÜV Zertifizierter Datenschutzbeauftragter  
Samstag, 18.01.2025, 10.00 - 13.00 Uhr  
Onlineseminar  
4 UStd.

Neu



## Gesundheit und Pflege



### Anne Thiel

Fachbereichsleitung, Pflege, Gesundheit, Ernährung, Psychologie

☎ 0491 92992- 23  
✉ [thiel@vhs-leer.de](mailto:thiel@vhs-leer.de)

### Birgit Janssen

Programmmanagement  
Pädagogik u. Gesundheit,  
QM-Beauftragte

☎ 0491 92992-22  
✉ [janssen@vhs-leer.de](mailto:janssen@vhs-leer.de)

Hospiz.....	72
Seniorenarbeit .....	73
Psychologie .....	73
Betreuung / Pflege.....	74



498550

### Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizmitarbeiter\*innen

**Informationsabend für den nächsten Lehrgang ab Januar 2025 in Kooperation mit der Hospiz-Initiative Leer e.V.**

Der Lehrgang richtet sich an diejenigen, die Menschen in ihrer letzten Lebensphase sowie deren Zugehörige im Auftrag der Hospiz-Initiative Leer qualifiziert begleiten möchten.

Voraussetzung ist die Bereitschaft:

- sich persönlich mit den Themen Sterben, Tod und Verlusterfahrung auseinanderzusetzen
- eigene Erfahrungen und die anderer zu reflektieren und zu respektieren
- eine eigene hospizliche Haltung herauszubilden, die in der achtsamen und respektvollen Begegnung dem sterbenden Menschen und seiner ihm Nahestehenden gegenüber mündet
- sich in der Begegnung mit dem sterbenden Menschen und seiner ihm Nahestehenden zurückzunehmen und sich an dessen Bedürfnissen zu orientieren
- sich auf das Lernen in einer Gruppe einzulassen
- sich zur Mitarbeit in den vielfältigen Aufgabenbereichen der Hospiz-Initiative Leer zu engagieren

Der nächste Lehrgang beginnt im Januar 2025 und umfasst 120 Std. plus ein 40stündiges Praktikum.

Gretel Bluhm-Janssen, Dipl.-Psych.

Der nächste kostenfreie Informationstermin findet voraussichtlich im November 2024 statt.

Leer, Haus der Hospizinitiative, Mörkenstr. 14b

**Lassen Sie sich gerne auf der Interessentenliste erfassen. Informationen erhalten Sie bei der Hospiz-Initiative Leer,**

**Tel.: 0491 454499160, E-Mail:**

[info@hospiz-initiative-leer.de](mailto:info@hospiz-initiative-leer.de)

[www.hospiz-initiative-leer.de](http://www.hospiz-initiative-leer.de)

Hospiz Initiative Leer

**Ambulante und stationäre Hospizarbeit**

ZEIT SCHENKEN

DA – SEIN UND DA – BLEIBEN

ZUHÖREN

VERSTEHEN

BEGLEITEN



## Seniorenarbeit

**DUO-Qualifizierung ehrenamtliche Seniorenbegleitung für ehrenamtlich Engagierte**  
In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Leer



Landkreis  Leer



**Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung**

Ausgebildete ehrenamtliche DUO- Seniorenbegleiter\*innen unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag und nehmen Anteil an ihrem Leben. Sie nehmen sich vor allem Zeit zum Reden und Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen. Außerdem können sie die Begleitung zu Behörden und Ärzten anbieten oder die Begleitung bei Einkäufen.

Die Qualifizierung richtet sich an Menschen aller Altersgruppen, die Spaß und Freude im Umgang mit älteren Menschen haben und sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit interessieren. Der Lehrgang umfasst 30 Pflicht-Unterrichtsstunden.

Praktikum: Während der Qualifizierung ist ein Praktikum von 20 Stunden abzuleisten. Der Schwerpunkt des Praktikums liegt in der Alltagsbegleitung von Senior\*innen.

Die Qualifizierung wird vom Land Niedersachsen gefördert und ist für die Ehrenamtlichen kostenfrei.

**Gerne können Sie sich als Interessent\*in für den Lehrgang im Herbst 2024 beim Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Leer, Tanja Wessel unter Tel. 0491-9261690, [spn@lkleer.de](mailto:spn@lkleer.de) vormerken lassen.**



5498500

### Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach

**Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der KVHS Ammerland**

**Die Weiterbildung ist zertifiziert nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC).**

Die Systemische Beratung ist im Reigen der Beratungsansätze heute weitgehend Standard. In dieser Weiterbildung erlernen Sie die praktischen Fragestellungen der Beratung/ des Coachings auf der Basis systemtheoretischer Konzepte (neu) zu erfassen und zu handhaben.

Sie gewinnen Klarheit für Ihre Professionalisierung als systemische/r Berater/in/Coach und festigen Ihr Selbstverständnis. Das Systemische Denken und Handeln in der Beratung/im Coaching vermittelt vielfältige Kompetenzen.

Dazu zählen insbesondere Subjektkompetenz, Rollenkompetenz, soziale Kompetenz, Werte-kompetenz, Gesellschaftskompetenz, Methodenkompetenz und Veränderungskompetenz. In den Kursen lernen Sie die wichtigsten Interventionsstrategien kennen und erproben sie. Impulsvorträge und Diskussionen zu den theoretischen Konzepten liefern das grundlegende Rüstzeug. Sie reflektieren konkrete Fälle aus der Alltagspraxis und erkunden die Methoden praktisch. Das erlebnis- und erfahrungsorientierte Lernen steht dabei stets im Vordergrund.

Thomas Schleiken,  
Dipl.-Betriebswirt, Coach, systemischer Organisationsberater

Voraussichtlicher Lehrgangsbeginn:  
Herbst 2025

KVHS Ammerland, Am Röttgen 60, 26655 Westerstede  
Entgelt wird noch bekannt gegeben,  
218 UStd.

**Auskünfte erteilt die KVHS Ammerland, Silvia Meyerjuergens, Tel. 04488 56-5130, E-Mail: [s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de](mailto:s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de)**

**Lassen Sie sich auf der Interessentenliste erfassen.**

5498510

### Entspannungstrainer\*in (VHS) 2025

**Lehrgang in Kooperation mit der VHS Papenburg**

Gerade in der heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen überlastet sind, können Sie mit dieser Fortbildung ein breites Spektrum an Entspannungs- und individuellen Beratungsmethoden abdecken und dadurch auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen eingehen. Sie erhalten theoretisches Wissen und praktische Kompetenz in Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und multimodalem Stressbewältigungstraining (mit jeweils 32 Ustd.) und können anschließend selbst Kurse geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Unterricht ist kompakt über 3 Monate verteilt an 6 Wochenenden in der VHS Papenburg, jeweils freitags von 13.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 09.00 bis 16.00 Uhr sowie ein Abschlussamstag.

Tanja Feyer,  
Entspannungstrainerin, Yoga-Trainerin  
VHS Papenburg, Hauptkanal re. 72  
Der Beginn ist geplant nach den Sommerferien 2025. Es wird vor den Ferien einen Infoabend geben. Interessent\*innen werden gerne in die unverbindliche Interessentenliste aufgenommen.

**Beratung und Anmeldung ausschließlich über die VHS Papenburg, Eva-Maria Samsen, Tel.: 04961/ 9223-31 oder per E-Mail: [eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de](mailto:eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de)**

**Nichts mehr verpassen!!**



QR-Code scannen und Kanal beitreten:



## Betreuung / Pflege



5498200

### Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI im Frühjahr 2025

#### Informationsabend

#### in Kooperation mit der VHS Papenburg

Die VHS Papenburg und Leer bieten ab Montag, 10. März 2025, eine Qualifizierung zur Betreuungskraft nach § 53b SGB XI an. An diesem Abend informiert die Lehrgangsheiterin über die genauen Inhalte der Fortbildung. Unterricht ist in Papenburg und in Leer montags von 18.30 bis 21.45 Uhr und an einem Samstag im Monat von 09.00 bis 16.00 Uhr.

Irmgard Siemer-Diehl, exam. Altenpflegerin, gerontopsychiatrische Pflegefachkraft  
Montag, 10.02.2025, 18.30 - 20.00 Uhr  
VHS Papenburg, Villa, Raum V 1.06, Saal, Hauptkanal re. 72

Entgeltfrei

**Eine Anmeldung bis 03.02.2025 zum Infoabend ist erforderlich. Beratung und Anmeldung bei Eva-Maria Samsen, VHS Papenburg, Tel. 04961 922331 oder [eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de](mailto:eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de)**

**Der Lehrgang beginnt am Montag, 10.03.2025. Interessent\*innen werden gerne in die Interessentenliste aufgenommen.**

### Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte in stationären Pflegeeinrichtungen in der Stadt und im Landkreis Leer in Kooperation mit der Volkshochschule Leer e.V.

Seit diesem Jahr werden im Rahmen einer Kooperation zwischen der Volkshochschule Leer und zwölf stationären Pflegeeinrichtungen in der Stadt und im Landkreis Leer Fortbildungsangebote für Betreuungskräfte angeboten.

Durch die Teilnahme an zwei Fortbildungstagen können die Betreuungskräfte, die 16 Pflichtfortbildungsstunden absolvieren, die jährlich erforderlich sind. Außerdem besteht die Möglichkeit des Austauschs mit anderen Betreuungskräften aus den anderen Einrichtungen.

Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebescheinigung. Die Teilnahmegebühren für einen Fortbildungstermin (8 UStd.) betragen 50,00 Euro pro Person (inkl. 10,00 Euro Verpflegungspauschale).

**Die verbindliche Anmeldung erfolgt an die VHS Leer.**

**Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die VHS Leer**

**Ansprechpartnerin: Anne Thiel, E-Mail: [thiel@vhs-leer.de](mailto:thiel@vhs-leer.de) oder Tel.: 0491 92992-23 .**

**Für weitere Informationen bezüglich der Themen und Termine können Sie einen Flyer anfordern.**

**vhs** Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

Landkreis Leer  
Seniorenwohnanlage Heisfelde

Sonnenhaus  
Idafehn

Altenzentrum  
Rheiderland  
Eine diakonische Einrichtung  
Diakonie  
Münsterstraße 19a  
26688 Moorland

newcare  
Wir denken Pflege neu.

EE EBEN-ESER  
ALTENWOHN- UND PFLEGEZENTRUM  
Integratives Versorgungszentrum Moorerland

Lebenshaus

Pflege- und Wohnpark GmbH  
Haus am Königsmoor • Haus zwischen den Wäldern

Diakoniestation  
Weener

Planung ist unsere Stärke  
Diakonie  
Reilstift e.V.

Ausgewählt  
wir sind familienfreundlich  
in Leer und Leer

Sozialwerk Leer  
HAUS FRIEDE

ProSenis





## Pädagogik und Kommunikation



### Sabine Kasimir

Volkshochschulleitung, Fachbereichsleitung  
Pädagogik, Rhetorik und Kommunikation

☎ 0491 92992-28  
✉ [kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de)

### Birgit Janssen

Programmmanagement  
Pädagogik u. Gesundheit,  
QM-Beauftragte

☎ 0491 92992-22  
✉ [janssen@vhs-leer.de](mailto:janssen@vhs-leer.de)

Pädagogische Lehrgänge	75
Fortbild. f. Lehrkräfte + päd. Mitarbeiter*innen	79
Erziehung, Bildung und Lernen	81
Familie	85
Rhetorik und Kommunikation	86

# Pädagogische Lehrgänge und Zusatzqualifikationen

vhsConcept -  
ein Verbund von 57 Volkshochschulen



Auf Basis landesweit gültiger  
Qualitätsstandards bieten wir  
niedersachsenweit verschiedene  
Lehrgänge zur Fort- und  
Weiterbildung an.

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie entweder einen qualifizierten Nachweis oder - bei prüfungsbezogenen Lehrgängen - ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

5520110

### Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (vhsConcept)

*In Kooperation mit der VHS Papenburg*

Pädagogische Mitarbeiter/innen haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource neben den regulären Lehrkräften etabliert. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen bescheinigt.

Unterrichtszeiten:  
montags und mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr,  
gelegentlich samstags und sonntags 09.00 -  
16.30 Uhr, Ferien sind ausgenommen.  
Der Unterricht findet abwechselnd in Leer und  
Papenburg statt.

Monika Schendzielorz,  
Pädagogische Mitarbeiterin |  
Carmen Post, Lehramt für Sonderpädagogik  
und Germanistik |  
Eva-Maria Schlüter, Supervisorin, Coach  
Montag / Mittwoch, 19.08.2024 - 02.12.2024,  
18.30 - 21.30 Uhr, 26 Termine  
VHS Papenburg, Villa, Raum V 1.06, Saal,  
Hauptkanal re. 72  
580,00 Euro, 185 UStd.

**Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der  
VHS Papenburg, Franziska Hähnlein,  
Tel. 04961 9223-57,  
[franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de](mailto:franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de)**



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

5520114

### Pädagogische/r Mitarbeiter/in an der Sekundarstufe I (vhsConcept)

*In Kooperation mit der VHS Papenburg*

Den Lehrgang „Pädagogische/r Mitarbeiter/in  
an Grundschulen“ haben die VHS'n Papenburg  
und Leer seit vielen Jahren erfolgreich durch-  
geführt. Er bildet die Grundlage und Zugangs-  
voraussetzung für dieses Ergänzungsmodul  
„Pädagogische/r Mitarbeiter/in an der Sekundar-  
stufe I“.

Die Landesregierung Niedersachsen strebt den  
Ausbau von Ganztags- und Gesamtschulen an,  
in denen zukünftig verstärkt Pädagogische Mit-  
arbeiter/innen eingesetzt werden sollen. In diesem  
Ergänzungsmodul wird - aufbauend auf den  
Kenntnissen aus dem Lehrgang „Grundschule“  
und anknüpfend an Ihre Praxiserfahrungen -  
auf das neue, interessante Aufgabenfeld an der  
weiterführenden Schule vorbereitet.

Lehrgangsdauer: 40 Unterrichtsstunden  
Präsenzzeit zuzüglich 10 Stunden Praxishos-  
pitation an einer SEK I-Schule und ca. 20-30  
Stunden Eigenstudium.

Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat von  
vhsConcept/Landesverband der Volkshoch-  
schulen Niedersachsens e.V.

Jörn Tanke, Realschullehrer i.R.  
Dienstag, 25.02.2025, 18.00 - 21.15 Uhr,  
11 Termine  
VHS Blinke 55, Raum C  
316,00 Euro, 49 UStd.



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5520120

## Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse (vhsConcept)

### In Kooperation mit der VHS Papenburg Berufsbegleitende Weiterbildung für pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs. Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u. a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. Anstelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine pädagogische Fachkraft (Erzieher\*in oder Sozialpädagog\*in) tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, erworben hat.

Der Lehrgang umfasst 280 Unterrichtsstunden und schließt mit einer Prüfung ab. Jede\*r Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Dozententeam

Weitere Informationen bei der VHS Leer,  
Sabine Kasimir, Tel. 0491 92992-28,  
[kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de)



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

5520145

## Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)

### In Kooperation mit der VHS Papenburg

In diesem Lehrgang werden Sie Ihre Kompetenzen im Bereich der frühkindlichen Bildung entwickeln und so erweitern, dass Sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen sowie das konkrete Spiel- und Lernangebot in Ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen. Inhalte sind:

- Pädagogische Handlungskonzepte
- Entwicklungsgrundlagen und Bindungsmodelle
- musische Förderung, Ernährung
- Gestaltung frühkindlicher Lernprozesse
- Sprachentwicklung und Sprachförderung
- Rechtliches

Der Lehrgang endet mit dem Zertifikat „Fachkraft Kleinstkindpädagogik“ von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der VHS Papenburg, Franziska Hähnlein,  
Tel. 04961 9223-57,  
[franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de](mailto:franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de)

Lassen Sie sich auf der Interessentenliste für einen neuen Lehrgang erfassen.



5520155

## Fachkraft Psychomotorik (vhsConcept)

### In Kooperation mit der KVHS Ammerland

In diesem berufsbegleitenden Lehrgang erhalten Mitarbeiter/innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen eine ergänzende fachliche Qualifikation im Bereich Psychomotorik.

Der Lehrgang stützt sich dabei auf ein systemisches Verständnis von Entwicklung und Psychomotorik. Ziel ist die Integration von Psychomotorik als eigenständige Methode in den Alltag von Kinder und Erwachsenen. Neben der Vermittlung von Grundlagenwissen (Psychomotorik, Entwicklungspsychologie und Förderdiagnostik) steht daher die praktische Auseinandersetzung von Bewegung und Wahrnehmung sowohl mit der eigenen Person, als auch später mit Kindern und Erwachsenen während des Lehrgangs im Mittelpunkt.

Der Lehrgang umfasst 190 Unterrichtsstunden + 8 UStd. wissenschaftl. Arbeiten +1 UStd. Einführung in die Lernplattform vhs.cloud, dazu kommt ein 16stündiges Praktikum, in dem die Teilnehmer/innen ihre erworbenen Fähigkeiten umsetzen.

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen ab. Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Nadine Fourmont, heilpäd. Reittherapeutin,  
Motopädagogin, Traumapädagogin |  
Sabrina Hafemann, staatl. geprüfte  
Kinderpflegerin und Heilpädagogin  
mit Motopädieschein

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Sabine Kasimir,  
Tel. 0491 92992-28, [kasimir@vhs-leer.de](mailto:kasimir@vhs-leer.de)

5520160

## Qualifizierung für pädagogische Fachkräfte zum/zur Praxismentor/in in Kindertageseinrichtungen Grund- und Zusatzqualifizierung Praxismentoring

Dem Praxismentoring kommt eine zentrale Stellung bei der Professionalisierung sozialpädagogischer Fachkräfte zu. Zu den Aufgaben des Praxismentorings gehören insbesondere die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden für die Dauer der Praxisphasen in den Kindertageseinrichtungen.

Die Praxismentorin / der Praxismentor soll die Auszubildende bzw. den Auszubildenden im pädagogischen Alltag unterstützen, etwa wenn es um organisatorische Anliegen in der Einrichtung, um die Nutzung von Fachliteratur oder um Hintergrundinformationen zu angeleiteten Praxisphasen beim Ausbildungsbesuch der Lehrkraft geht.

Damit begleitet die Praxismentorin / der Praxismentor die Auszubildenden bei dem Erwerb, der Vertiefung und Weiterentwicklung von für die Arbeit in Kindertageseinrichtungen notwendigen personalen und fachlichen Kompetenzen.

Dieser Lehrgang umfasst die Grund- und Zusatzqualifizierung mit 72 UStd. nach dem Curriculum des Nds. Kultusministeriums.

Sandra Nee, KiTa-Leitung, Heilpädagogin,  
systemische Beraterin und Supervisorin |  
Insa Niehaus, Kindertagesstättenleiterin,  
systemische Beraterin,  
Mittwoch, 13.11.2024, 9 Termine  
VHS Blinke 61, Raum 7  
983,00 Euro, 72 UStd.



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



5520170

### Qualifizierung zum/zur Lerntherapeut/in

#### Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der VHS Papenburg

Dieser Langzeitlehrgang richtet sich an Personen mit pädagogischer und/oder psychosozialer Erstausbildung, die lerntherapeutisch tätig werden möchten.

Inhalte: medizinische Grundlagen, Entwicklung eigener Ressourcen, Testverfahren, Förderprogramme, Vor- und Nachbereitung von Hospitationen/Grundlagen der Erstellung der Hausarbeit, sensorische Entwicklung, Spiele und Entspannung, Elternarbeit, Hospitationen, Kolloquium.

Der Lehrgang umfasst ca. 150 UStd. und endet mit einer schriftlichen Hausarbeit im Umfang von ca. 20 Seiten sowie einem Kolloquium.

Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat der VHS Papenburg und Leer. Gerne senden wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu.

#### Auskünfte erteilt die VHS Papenburg,

Franziska Hähnlein,

Tel. 04961 9223-57,

[franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de](mailto:franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de)

Lassen Sie sich auf der Interessentenliste erfassen.



5520179

### Systemische/r Berater/in (vhs) - Informationstermin

#### Informationsabend in Kooperation mit der KVHS Ammerland

An diesem Abend informiert das Dozent\*innen-Team über den berufsbegleitenden Lehrgang, der ab 30.08.2024 geplant ist.

Berthold Boekhoff | Inga Henn  
Montag, 12.08.2024, 19.00 - 20.30 Uhr  
KVHS Ammerland, Am Esch 10,  
Neubau, Westerstede

#### Entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten.

Auskünfte erteilt die KVHS Ammerland,

Jelka Timmer, Tel. 0157 34674845,

E-Mail: [j.timmer@kvhs-ammerland.de](mailto:j.timmer@kvhs-ammerland.de)

5520180

### Systemische/r Berater/in (vhs)

#### Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der KVHS Ammerland

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die im weiten Feld sozialer, pädagogischer und/oder beraterischer Arbeit mit Familien, Teilfamilien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten und deren Hauptaufgabe Beratung, Hilfe und Unterstützung ist. Die berufliche Inanspruchnahme fordert sie oft heraus, bis an persönliche Leistungsgrenzen zu gehen. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Systemen. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen.

Der Lehrgang umfasst insgesamt 218 Unterrichtseinheiten und schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Berthold Boekhoff | Inga Henn  
Lehrgangsbeginn: Freitag, 30.08.2024,  
17.00-20.00 Uhr, 25 Termine  
KVHS Ammerland, Am Esch 10, Neubau,  
26655 Westerstede

2315,00 Euro inkl. Supervision,  
Prüfungsgebühr und Materialkosten,  
zzgl. Kosten für den Bildungsurlaub

Auskünfte erteilt die KVHS Ammerland,

Jelka Timmer, Tel. 0157 34674845, E-Mail:

[j.timmer@kvhs-ammerland.de](mailto:j.timmer@kvhs-ammerland.de) Lassen Sie

sich auf der Interessentenliste erfassen.



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden



5520205

### Mit Kindern KiTa-Qualität entwickeln: Fachkraft für Kinderperspektiven

#### Weiterbildung für KiTa-Leitungen und pädagogische Fachkräfte mit mehrjähriger Berufserfahrung

Kinder sind an der Gestaltung ihrer Welt und der Interaktion mit Erwachsenen aktiv beteiligt. Ihre Perspektiven, Orientierungen und Handlungsweisen auch in die Qualitätsentwicklung von Kitas einzubeziehen, knüpft an dieses ressourcenorientierte Bild vom Kind an. Wie aber kann es gelingen, die Perspektiven und Relevanzen von Kindern systematisch nachzuvollziehen, sichtbar bzw. hörbar zu machen und in Qualitätsentwicklungsprozesse einzuspeisen? Die Teilnehmer\*innen lernen Kinderperspektiven kontinuierlich im KiTa-Alltag zu erheben, zu analysieren und zu dokumentieren sowie Reflexionsprozesse im Team und mit Eltern anzuregen. Das Weiterbildungscurriculum wurde entwickelt von der Bertelsmann Stiftung und umfasst 48 UE Präsenzunterricht, 1 UE Online-Einzelberatung, 16 UE Selbstlernzeit für die Entwicklung der Abschlussaufgabe.

Bianka Ledermann,  
Diplom-Sozialarbeiterin  
Mittwoch, 29.01.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch, 19.02.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch, 05.03.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch, 26.03.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch, 23.04.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
Mittwoch, 14.05.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
591,00 Euro, 48 UStd.

Für den Lehrgang müssen Lehrmaterialien der Bertelsmann-Stiftung in Höhe von zurzeit 45,00 Euro angeschafft werden.



### Fachkraft für alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung

**Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der AWO Leer und Landkreis Leer**

**Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen im Landkreis Leer**

Mit der gesetzlichen Verankerung alltagsintegrierter Sprachbildung und -förderung als Bildungsauftrag von Kindertageseinrichtungen gilt es die Sprachentwicklung aller Kinder zu beobachten, zu dokumentieren und die Kommunikation, Interaktion und Entwicklung von Sprachkompetenz kontinuierlich und alltagsintegriert zu fördern. Diese Aufgabe ist durch das gesamte Team einer Tageseinrichtung zu leisten.

In aufeinander aufbauenden Terminen setzen sich die Teilnehmer\*innen mit dem Ansatz der alltagsintegrierten Sprachförderung theoretisch wie praktisch auseinander.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin  
VHS Blinke 61, Raum 7  
Entgeltfrei, 49,7 UStd.

**Weitere Auskünfte und Anmeldung:**  
**AWO Leer, Frau Kurre, Tel. 0491 62092,**  
**E-Mail: [martina.kurre@awo-ol.de](mailto:martina.kurre@awo-ol.de)**

### 5520701 Weiterbildung zur sozialpädagogischen Hilfskraft für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund und pädagogischer Vorbildung

Die Teilnehmenden sollen in der beruflichen Weiterbildung auf die Aufnahme der Ausbildung als Sozialpädagogische Assistenz vorbereitet werden. Dazu vermittelt der Lehrgang berufsspezifische Deutschkenntnisse und Fachkenntnisse der Frühpädagogik. In beruflichen Lernphasen lernen die Teilnehmer\*innen die verschiedenen frühpädagogischen Bildungsinstitutionen und die damit verbundenen zukünftigen Tätigkeitsfelder kennen.

Die Maßnahme richtet sich an Geflüchtete, Migrant\*innen und Bleibeberechtigte im Landkreis Leer, die sich im Leistungsbezug der Rechtskreise SGB II oder SGB III befinden.

**Eine neue Maßnahme ist geplant ab 02. September 2024 bis 20. Juni 2025. Beratung und weitere Informationen erhalten Sie bei der VHS Leer, Ursula Behrends, E-Mail: [behrends@vhs-leer.de](mailto:behrends@vhs-leer.de) Tel. 0491 92992-35.**

### 5520246 Kurs 12

Dienstag, 27.08.2024, 08.30 - 14.00 Uhr,  
8 Termine



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

### 5520248 Kurs 13

Donnerstag / Dienstag,  
09.01.2025 - 24.06.2025,  
08.30 - 14.00 Uhr, 8 Termine



➔ Für mehr Infos  
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



**GÜTESIEGEL**  
des Landes Niedersachsen  
Qualifizierungsmaßnahmen  
**FRÜHKINDLICHE BILDUNG**



**Die VHS Leer hat das Gütesiegel für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung in Niedersachsen.**

Die Qualität von Bildung und Erziehung wird maßgeblich durch das Engagement, der Professionalität und damit auch von der Qualifizierung der hier tätigen Personen geprägt. Aus diesem Grund fördert das Land Niedersachsen die Weiterqualifizierung von pädagogischen Fachkräften und Kindertagespflegepersonen über verschiedene Programme, verbindet dies aber zugleich mit bestimmten Erwartungen an die Qualität der Bildungsangebote und der Bildungsanbieter. Das dafür von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) und dem Kultusministerium gemeinsam entwickelte Gütesiegel für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung für die Weiterqualifizierung von pädagogischen Fachkräften und Kindertagespflegepersonen legt hier einen Mindeststandard fest, der eingehalten werden muss, wenn Bildungsträger Maßnahmen durch Projektmittel vom Land fördern lassen möchten.

Bildungsträger weisen im Rahmen des Prüfverfahrens ihre hohe und nachweisbare Qualität bei der Qualifizierung pädagogischer Fachkräfte oder Tagespflegepersonen nach. Für alle anbietenden Bildungsträger wird dazu ein vergleichbarer Qualitätsstandard abgesichert.

[www.aewb-nds.de](http://www.aewb-nds.de)



# Fortbildungen für Lehrkräfte u. pädagogische Mitarbeiter\*innen

5521101

## DaZ an beruflichen Schulen (KAUR.436.189)

**Neu**

**Praxisnahes Know-How für Unterricht  
in heterogenen Lerngruppen  
in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum  
für Lehrerfortbildung RPZ**

Diese Fortbildung richtet sich gezielt an Lehrkräfte an berufsbildenden Schulen. Sie haben hier die Gelegenheit sich im Kollegenkreis über Organisation und Struktur des DaZ-Unterrichts auszutauschen, wobei es um Ihre Erfahrungen mit heterogenen Lerngruppen und der besonderen Zielgruppe der jungen unbegleiteten Geflüchteten geht. Was ist über die reine Sprachvermittlung hinaus wichtig, um sich im Alltag in Deutschland besser zurechtzufinden sich selbstständig zu organisieren? Vor allem aber geht es um praxisnahes Know-How rund um den DaZ-Unterricht, wie Materialtipps für die Zielgruppe „junge Erwachsene“, aktivierende Ideen zur Wortschatzarbeit und zum Einüben von Grammatikstrukturen sowie zielgruppen-gerechte Sprech- und Schreibenanlässe. Ihre ergänzenden Fragen bzw. Themenwünsche sind sehr willkommen!

Alexandra Piel, M.A. Kommunikationswissen-schaften, Geschichte und Germanistik  
Donnerstag, 05.09.2024, 09.00 - 16.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
Entgeltfrei, inkl. Stehcafé und  
Mittagsimbiss, 8 UStd.

**Anmeldung bitte über [www.nlc.info](http://www.nlc.info)  
Kursnummer KAUR.436.189 eingeben  
und „Auch andere Angebote“ anklicken.**



5521102

## Classroom-Management (KAUR.447.197)

**Neu**

**Für Lehrkräfte aller Schulformen in  
Kooperation mit dem Kompetenzzentrum  
für Lehrerfortbildung RPZ**

Unterricht wird immer wieder durch Störungen behindert. Regeln sind nicht eindeutig oder werden nicht eingehalten. Das nicht gelingende Miteinander innerhalb der Klasse oder das Vermeiden von Aufdeckung (zum Beispiel bei Lernschwächen oder schwierigen persönlichen Situationen) stehen oftmals einem gelingenden Unterricht entgegen.

In dieser Fortbildung erproben wir durch unterschiedliche Übungen und Methoden, wie Sie als Lehrkraft innerhalb der Klasse agieren können, um mehr Aufmerksamkeit für den Unterricht zu bekommen, und wie Sie Gewalt präventiv entgegenreten können. Neben Bewegungsimpulsen für zwischendurch, einer Regel-Entwicklung, Hintergrundwissen über Gewalt sowie einer Situationsschulung werden Körpersprache und Sprache in den Blick genommen. Erweitern Sie Ihr Handlungsspektrum und Ihren Methoden-Koffer für den Unterricht.

Bianka Ledermann, Diplom-Sozialarbeiterin,  
Lehrtrainerin Gewaltprävention,  
Deeskalation, Konflikte, Anti-Rassismus  
Dienstag, 19.11.2024, 09.00 - 16.00 Uhr  
Haneburg, Saal II

92,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen.**

**Anmeldung bitte über [www.nlc.info](http://www.nlc.info)  
Kursnummer KAUR.447.197 eingeben und  
„Auch andere Angebote“ anklicken.**



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden

5521104

## Deeskalation - Intervention: Was tun, wenn es knallt? (KAUR.450.198)

**Neu**

**Fortbildung für Lehrkräfte,  
Schulsozialarbeiter\*innen, Pädagogische  
Mitarbeiter\*innen in der SEK I in  
Kooperation mit dem Kompetenzzentrum  
für Lehrerfortbildung RPZ**

Horrorszenario – Schüler\*innen prügeln sich, werden laut und „ausfallend“. Körperliche Gewalt und Auseinandersetzungen passieren auch an meiner Schule – was ist jetzt zu tun? Wir wollen uns an diesem Tag mit möglichen Situationen beschäftigen und ein für Sie machbares und angemessenes Eingreifen sowie Verhaltensweisen üben.

Es werden keine Rezepte geboten, jedoch die Möglichkeit, den eigenen Verhaltenswerkzeugkoffer zu erweitern. Dazu gehört auch das praktisch aktive Üben, sich in eskalierende Situationen einzumischen.

Bianka Ledermann, Diplom-Sozialarbeiterin,  
Lehrtrainerin Gewaltprävention,  
Deeskalation, Konflikte, Anti-Rassismus  
Dienstag, 10.12.2024, 09.00 - 16.00 Uhr  
Haneburg, Saal II

92,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und Lust  
auf Bewegung mitbringen!**

**Anmeldung bitte über [www.nlc.info](http://www.nlc.info)  
Kursnummer KAUR.450.198 eingeben  
und „Auch andere Angebote“ anklicken.**



Für mehr Infos  
QR Code scannen



Hier anmelden



Bitte beachten Sie auch unseren Online-Vortrag in Kooperation mit der Bildungsregion Ostfriesland und dem Kompetenzzentrum für Lehrerfortbildung RPZ:

**„Das ist doch nicht böse gemeint“  
Rassismus (k)ein Thema in der Kita und Grundschule?!**

am 05.11.2024 (Weitere Infos siehe unter Kursnummer 5522100 auf Seite: 80).



5521106

**Neu**

### Für eine starke Gruppendynamik - Ausgrenzung und Mobbing verhindern (KAUR.439.194)

**Fortbildung für pädagogische  
Mitarbeiter\*innen an Schulen in  
Kooperation mit dem Kompetenzzentrum  
für Lehrerfortbildung RPZ**

In diesem Kurs werden wir uns mit Ausgrenzung und Mobbing in pädagogischen Gruppen auseinandersetzen. Dabei werden wir auf das Setting, wie Raum oder Kontext schauen, die Bedürfnisse der Kinder und Jugendliche einbeziehen und unsere eigene Rolle reflektieren. Wir werden theoretisches Wissen mit praktischen Übungen verbinden. Ziel des Workshops ist es, Werkzeug an die Hand zu bekommen, Kinder und Jugendliche als Gruppe zu stärken, um gemeinsam und konstruktiv Konflikte lösen zu lernen.

Janna Visser,

Erziehungs- u. Bildungswissenschaften M.A.,  
Mediatorin (KVHS)

Dienstag, 24.09.2024, 14.30 - 17.30 Uhr

Dienstag, 01.10.2024, 14.30 - 17.30 Uhr

Haneburg, Saal IV

59,50 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

**Anmeldung bitte über [www.nlc.info](http://www.nlc.info)**

**Kursnummer KAUR.439.194 eingeben und  
„Auch andere Angebote“ anklicken.**

5521108

**Neu**

### Konfliktprävention in der Schule: Übergänge souverän gestalten (KAUR.443.195)

**Fortbildung für Lehrkräfte und  
pädagogische Mitarbeiter\*innen,  
Schulbegleiter\*innen an Schulen in  
Kooperation mit dem Kompetenzzentrum  
für Lehrerfortbildung RPZ**

Thema sind alltägliche Übergänge wie Wechsel zwischen Räumen, Lehrkräften oder Gruppen sowie große Übergänge wie Ferienbeginn und -ende, Schulwechsel, Veränderungen im Klassenverband oder der erste und letzte Schulalltag. In diesem Kurs verbinden wir Praxisbeispiele mit Theorie-Input und entwickeln individuell anwendbare Strategien. Ziel ist, Konflikten präventiv durch bewusste Gestaltung von Übergängen zu begegnen und Kinder und Jugendliche zu unterstützen selbstständig Übergänge zu meistern.

Janna Visser,

Erziehungs- u. Bildungswissenschaften M.A.,  
Mediatorin (KVHS)

Dienstag, 22.10.2024, 14.30 - 17.30 Uhr

Dienstag, 05.11.2024, 14.30 - 17.30 Uhr

Haneburg, Festsaal

59,50 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

**Anmeldung bitte über [www.nlc.info](http://www.nlc.info)**

**Kursnummer KAUR.443.195 eingeben  
und „Auch andere Angebote“ anklicken.**

## Erziehung, Bildung und Lernen



5521114

**Neu**

### Sprachförderung allein, zu zweit oder in Minigruppen

**Ein Seminar für Pädagogische  
Mitarbeiter\*innen und Sprachförderkräfte  
an Schulen**

Wie lässt sich DaZ-Förderung in einer Eins-zu-Eins-Situation oder in sehr kleinen Gruppen abwechslungsreich und spielerisch gestalten? Wie können Sie die Sprachförderung strukturieren, welche Rituale helfen dabei und wie schaffen Sie kleine Wettbewerbsanreize, um die Schüler\*innen bei der Stange zu halten?

In dieser Fortbildung bekommen Sie Anregungen für motivierende Spiele, strukturierende Rituale und kleine Aktivitäten in mündlichen und schriftlichen Übungsphasen, die sich mit wenigen Personen umsetzen lassen. Sie eignen sich für verschiedene Sprachniveaus und erfordern keine besondere Vorbereitung. Inhalte:

- Methodisch-didaktische Anregungen zur Sprachförderung mit Wenigen
- Schaffung von Motivationsanreizen für die Schüler\*innen
- Vorstellung von Spielen und kleinen Aktivitäten zur Sprachförderung (z. B. Arbeit mit Tandembögen)

Alexandra Piel,

M.A. Kommunikationswissenschaften,  
Geschichte und Germanistik

Mittwoch, 04.09.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

30,00 Euro, 3 UStd.

5522100

**Neu**

### „Das ist doch nicht böse gemeint“ Rassismus (k)ein Thema in der Kita und Grundschule?! (KAUR.445.196)

**Online-Vortrag**

**In Kooperation mit der Bildungsregion  
Ostfriesland, Kompetenzzentrum für  
Lehrerfortbildung RPZ, VHS Leer e.V.**

Der Vortrag wird sich mit dem Thema Rassismus in der Kita und Grundschule befassen und einen Einblick geben, wie sich rassistische Strukturen in verschiedenen Aspekten des Pädagogischen Alltags manifestieren, einschließlich Spiel-/ Lernmaterialien, Darstellungen, Routineabläufen und Etikettierungspraktiken.

Des Weiteren wird der Vortrag darauf eingehen, wie die Einrichtungen eine reflektierte Auseinandersetzung mit dem Thema Rassismus erreichen können.

Es werden Handlungsspielräume innerhalb der Kita und Grundschule aufgezeigt, die dazu dienen können, Rassismus zu minimieren und eine inklusive und diverse Lernumgebung zu schaffen.

Dr. Seyran Bostanci,  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin Demokra-  
tieförderung und demokratische Praxis,  
Nationaler Diskriminierungs- und Rassis-  
musmonitor (NaDiRa), Deutsches Zentrum  
für Integrations- und Migrationsforschung  
(DeZIM) e.V.

Dienstag, 05.11.2024, 15.00 Uhr

Online-Kurs, Home-Learner

15,00 Euro

**Der Veranstaltungslink wird Ihnen  
vor Beginn gemailt.**



# nifbe

## Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung

Der Titel des neuen nifbe Bildungsschwerpunktes lautet:

„Kinder schützen, fördern und beteiligen! Gesundheit und Wohlbefinden in der KiTa“ mit den Maßnahmenformaten Inhouse-Qualifizierungen und Werkstätten für Leitungskräfte.

**Mehr Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung unter [www.nifbe.de](http://www.nifbe.de)**

## Pädagogisches Forum



5522103

### Kinderschutz im KiTa- oder Betreuungs-Alltag: Situationen im Blick

An diesem Abend werden wir uns Alltagssituationen aus der KiTa/Hort oder Betreuungsalltag anschauen und diese mit möglichen unterschiedlichen Reaktionen gedanklich durchspielen und bewerten. Dabei reflektieren wir auch unsere eigene Bewertungsskala und überlegen gemeinsam, wie das Ziel, so gewaltvermindernd wie möglich in den einzelnen Situationen erreicht werden kann. Es geht an diesem Abend darum, sich mit den Situationen und möglichen Verhaltensweisen zu beschäftigen und nicht darum, Schuld zu suchen. Ziel ist es, den Dreiklang: Erkennen – Benennen – angemessen Agieren – mit Leben zu füllen und für die nächsten Situationen noch andere Möglichkeiten zur Verfügung zu haben.

Bianka Ledermann,  
Diplom-Sozialarbeiterin  
Dienstag, 22.10.2024, 19.00 - 21.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
15,00 Euro, 3 UStd.

Neu

5522105

### Inklusiver Kinderschutz in Kita und Tagespflege

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit der Gestaltung von inklusivem Kinderschutz in der Kita und Tagespflege. Dazu gehören die Klärung der rechtlichen Rahmenbedingungen, pädagogische und organisatorische Fragestellungen und sowie das Handeln in Alltagssituationen.

Sandra Nee, KiTa-Leitung,  
Fachwirtin für Kindertagesstätten,  
Heilpädagogin, systemische Beraterin  
und Supervisorin  
Mittwoch, 11.12.2024, 18.00 - 20.15 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
15,00 Euro, 3 UStd.

Neu

5522107

### Gewaltfreiheit als Grundrecht – Adultismus im pädagogischen Alltag

Adultismus ist Alters-Diskriminierung von Kindern und Jugendlichen durch die Machtungleichheit zu Erwachsenen. Sie lernen durch das Verhalten, dass Abwertung und Unterdrückung von Kleineren und Schwächeren in Ordnung sei. In dieser Veranstaltung betrachten wir Adultismus in Medien, Alltag und pädagogischem Kontext. Wir reflektieren Fallbeispiele und eigene Verhaltensweisen.

Ziel ist es gemeinsam Strategien für die alltägliche und partizipative Arbeit auf Augenhöhe mit Kindern und Jugendlichen zu erarbeiten.

Janna Visser,  
Erziehungs- und  
Bildungswissenschaften M.A.  
Dienstag, 14.01.2025, 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
15,00 Euro, 3 UStd.

Neu

5522160

### Werkstatt für Kita-Leitungskräfte

Die Werkstatt für Kita-Leitungskräfte bietet Möglichkeiten für Austausch und Reflexion von Handlungsmöglichkeiten als Leitung und stellvertretende Leitung in der Umsetzung und Weiterentwicklung der Kinderschutzkonzepte.

Bianka Ledermann,  
Diplom-Sozialarbeiterin, Lehrtrainerin  
Gewaltprävention, Deeskalation, Konflikte,  
Anti-Rassismus  
Donnerstag, 12.09.2024, 13.30 - 17.30 Uhr  
Dienstag, 22.10.2024, 13.30 - 17.30 Uhr  
Haneburg, Saal IV  
Entgeltfrei inkl. Stehcafé, 10 UStd.

Neu

5522200

### Darf ich vorstellen?!? Unsere Kita als Marke – die eigene Kita präsentieren

An Kitas und damit auch an ihre Mitarbeitenden werden mehr denn je Erwartungen gestellt. Eltern, aber auch der Träger und nicht zuletzt andere pädagogische Fachkräfte und Auszubildende wollen informiert sein über pädagogische Arbeit und Haltung, über Tagesabläufe und Angebote. Hier ist Klarheit erforderlich. Doch nicht immer wird deutlich, wofür die Kita steht.

Inhalte/ Schwerpunkte:

- Eigen- und Außenwahrnehmung:
- Wie nehmen wir unsere Kita wahr?
  - Wie werden wir wahrgenommen?

Selbstdarstellung:

- Die gute Öffentlichkeitsarbeit – wie stellen wir uns dar?
  - Trends aufgreifen und sich dennoch treu bleiben
  - Umgang mit Fachkräftegewinnung im Kontext der Öffentlichkeitsarbeit
- (Weiter-) Entwicklung:
- Einrichtungsidentität und -kultur, Profilschärfung

Suzanne von Melle,  
Diplom-Pädagogin, Mediatorin BMWA  
Mittwoch, 18.09.2024, 09.00 - 15.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
30,00 Euro inkl. Stehcafé, 7 UStd.

**Bitte ein Foto mit einer Außenansicht der Kita und vom Eingangsbereich mitbringen.**



5522110

**Neu****Beteiligung von Kindern einfach machen****Partizipation ganz praktisch in KiTa, Krippe, Tagespflege und Hort**

Wer nicht gehört wird, verhält sich unerhört. Mit kleinen Impulsen und Aktionen können Kinder beteiligt werden. Dazu lade ich Sie ein, auszuprobieren, mitzumachen und zu erleben, wieviel Spaß es machen kann, gehört zu werden und mitzubestimmen. Wir beschäftigen uns mit der Wirkung und Sinnhaftigkeit von Partizipation und den Stufen.

Zusätzlich zu dem theoretischen Einblick werden Materialien zum Ausprobieren und Kennenlernen eingebracht. Es gibt viele Situationen, in denen sich Kinder schöpferisch einbringen können und für diese bieten sich die Materialien an. Sie sind einfach selbst herzustellen.

Es können auch eigene Materialien mitgebracht werden und als Anregungen für Anwendungen im eigenen Bereich erprobt werden.

Bianka Ledermann, Diplom-Sozialarbeiterin  
Dienstag, 03.12.2024, 09.00 - 16.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7

92,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

**Bitte bringen Sie ein digitales Gerät mit (Smartphone, Tablet).**

**Vor dem Kurs erhalten Sie eine kleine Liste mit den digitalen Apps zum Thema Partizipation, die wir nutzen wollen.**



5522113

**Neu****„Kinder, wir wollen jetzt los!“ - Übergänge in der pädagogischen Praxis****Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte aus Kitas und Tagespflegestellen**

Abschied vom Spielplatz, Ausflüge, gemeinsames Essen – oft entstehen Konflikte bei Übergängen. In pädagogischen Einrichtungen sind Tagesabläufe häufig von Übergängen strukturiert und dementsprechend gibt es immer mal wieder Konfliktpotential.

In diesem Kurs geht es darum, Übergänge zu verstehen und bedürfnisorientiert zu gestalten. Anhand von alltäglichen Übergängen werden Muster, Motive und die eigene Rolle reflektiert. Ziel ist es praxisbezogene Handlungsstrategien zu entwickeln und diese direkt anwenden zu können.

Janna Visser,  
Erziehungs- und Bildungswissenschaften M.A.,  
Mediatorin (KVHS)  
Dienstag, 28.01.2025, 09.00 - 16.00 Uhr  
Haneburg, Saal IV  
59,50 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

5522115

**Mit den Händen sprechen****Kommunikations- und Sprachbildung bei Kindern mit geringen Deutschkenntnissen Eine Fortbildung für pädagogische Fach- und Assistenzkräfte sowie Tagespflegepersonen**

Kinder benutzen Handzeichen, um sich verständlich zu machen, bevor sie in der Lage sind, sich lautsprachlich zu äußern. Welche Momente in der Kita oder Tagespflege sich für eine Gebärde eignen und wie Gebärden den Alltag insbesondere mit Kindern mit geringen Deutschkenntnissen bereichern und vereinfachen können, zeige ich in diesem Seminar auf.

Sie erlernen mehr als 40 Gebärden (aus der dt. Gebärdensprache) und erhalten Ideen für Lieder, Spiele und das Betrachten von Büchern genauso wie grundlegendes Wissen über die frühe Sprachentwicklung.

Katrin Schußmann,  
M.A. Gebärdensprachen /  
Erziehungswissenschaft  
Freitag, 29.11.2024, 08.30 - 15.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
115,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

5522120

**Neu****Sprachanlässe schaffen bei Kindern mit Migrationshintergrund und/oder Entwicklungsverzögerungen**

Kinder mit Migrationshintergrund, Sprachentwicklungsverzögerungen und anderen Beeinträchtigungen treffen in ihrem Leben häufig auf Kommunikationsbarrieren. Die goldene Frage in der pädagogischen Arbeit ist, eine Tür für Kontakt, Kommunikation und Lernsituationen zu öffnen. In diesem Seminar wird die Relevanz des präventiven Handelns beleuchtet. Die Voraussetzungen dafür zeigen die verschiedenen Fachrichtungen Neurologie, Entwicklungspsychologie und der Sprachwissenschaft auf. Der Bezug zur Praxis steht zusätzlich im Vordergrund. An Beispielen werden Möglichkeiten von Sprachanlässen erarbeitet. Folgende Themen werden vermittelt: Meilensteine der Sprachentwicklung, Erkennen von verschiedenen Kommunikationstypen, Erlernen der Einflussmöglichkeiten durch den „Inneren Monolog“, Vorläuferfähigkeiten in der Sprachentwicklung, Sprachanlässe von Kindern erkennen und adäquat darauf reagieren

Katrin Schußmann,  
M.A. Gebärdensprachen /  
Erziehungswissenschaft  
Freitag, 31.01.2025, 08.30 - 15.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
115,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.



5522125

**Neu****Herausfordernde Kinder in Krippe und Tagespflege**

Diese Fortbildung konzentriert sich darauf, Betreuungspersonen in Krippe und Tagespflege dabei zu unterstützen, herausforderndes Verhalten bei Kindern zu verstehen und darauf zu reagieren. Dabei werden Grundlagen der Selbststeuerung von Kindern sowie mögliche frühkindliche Störungen behandelt. Die Teilnehmer lernen bewährte Interventionstechniken und Handlungsmöglichkeiten kennen. Wir werden uns mit möglichen frühkindlichen Störungen auseinandersetzen. Sie werden ein Verständnis für die Symptome verschiedener Störungsbilder entwickeln.

Antje Matthiesen, Frühpädagogin (B.A.),  
Gesundheits- und Kinderkrankenschwester  
Dienstag, 24.09.2024, 09.00 - 16.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
58,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

5522127

**Neu****Partnerschaftliche Betreuung: Zusammenarbeit mit Eltern und Kindern in der Krippe und Tagespflege**

Erfahren Sie, wie Sie die Zusammenarbeit mit Eltern gezielt stärken können, um eine sichere, unterstützende und förderliche Umgebung für Kinder zu schaffen. In diesem interaktiven Kurs entwickeln Sie ein Verständnis der partnerschaftlichen Betreuung, indem Sie praxisnahe Strategien und bewährte Methoden kennenlernen. Ziel ist es, Ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, um eine vertrauensvolle und erfolgreiche partnerschaftliche Betreuung zu etablieren und somit das Wohlbefinden und die Entwicklung der Kinder nachhaltig zu unterstützen.

Antje Matthiesen, Frühpädagogin (B.A.),  
Gesundheits- und Kinderkrankenschwester  
Dienstag, 01.10.2024, 14.30 - 18.00 Uhr  
Mittwoch, 02.10.2024, 14.30 - 18.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
58,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

5522150

**Vernetzungstagung Praxismentoring****Neu****für ausgebildete Praxismentor\*innen in Kindertageseinrichtungen****In Kooperation mit VHS Papenburg**

Im Rahmen dieser Vernetzungstagung wollen wir ausgebildeten Praxismentor\*innen die Möglichkeit geben, ihren Aufgabenbereich und ihre Rolle als Anleiter\*innen weiter zu professionalisieren.

Folgende Themen stehen dabei im Vordergrund:

- Reflexionsfähigkeit von Praxismentor\*innen
- Mitarbeiterzufriedenheit und -motivation

Im Rahmen von kollegialer Beratung wird der Best Practice Transfer ausgebaut und unterstützt. Dabei können eigene Themen aus dem Ausbildungsalltag miteingebracht werden.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Nds. Kultusministerium.

Sandra Nee, KiTa-Leitung, Fachwirtin für Kindertagesstätten, Heilpädagogin, systemische Beraterin und Supervisorin | Ina Schullerer, Dipl. Sozialwirtin (FH), staatl. anerkannte Erzieherin | Insa Niehaus, Kindertagesstättenleiterin, systemische Beraterin  
Samstag, 07.09.2024, 09.00 - 14.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
12,00 Euro, 6 UStd.

**Bitte bringen Sie für sich Getränke und einen Imbiss mit.**

5522152

**Mehrsprachigkeit und Vielfalt in der Kita****Neu****Vom Heben wertvoller Sprachschätze im Kita-, Krippen- und Kindertagespflege-Alltag Fortbildung für Pädagogische Fachkräfte in Krippe, Kita und Kindertagespflege**

Sprachvielfalt ist allgegenwärtig. Wie erleben Kinder in der frühkindlichen Sprachbildung dieses wundervolle «Wirrwarr» an Sprachen, Dialekten, Melodien und Ritualen?

Mehrsprachigkeit ist immer noch stark von falschen Annahmen und Mythen durchzogen. In dieser Veranstaltung wollen wir diesen gezielt auf den Grund gehen und Möglichkeiten eröffnen, Sprachvielfalt in der Einrichtung zu implementieren.

Anhand einer theoretischen Einführung und praktischen Tipps, wie beispielsweise die Gestaltung eines mehrsprachigen Morgenkreises, decken wir Stück für Stück die Sprachschätze in Ihrer Krippe, Tagespflege und Kita auf und machen Vielfalt erlebbar.

Mirco Dalos,

Dozent für Medienpädagogik und Kommunikation

Dienstag, 05.11.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 06.11.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 7

93,00 Euro inkl. Stehcafé, 16 UStd.



Landkreis  Leervhs  Volkshochschule  
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

Diese Kursangebote richten sich an pädagogische Kräfte aus Krippen und Kindergärten im Landkreis Leer

**Weitere Auskunft und Anmeldung: AWO Beratungs- und Therapiezentrum  
Frau Kurre, Tel.: 0491 62092, E-Mail: [martina.kurre@awo-ol.de](mailto:martina.kurre@awo-ol.de)**

5522170

### Alltagsintegrierte Sprachförderung sichtbar und präsent - für alle

Alltagsintegrierte Sprachförderung findet im Kita-Alltag statt. Diese Fortbildung legt den Fokus auf die konzeptionelle Ausgestaltung und richtet sich an „Tandems“ bestehend aus der Kita-Leitung zusammen mit der zuständigen bzw. zukünftigen Sprachförderkraft.

Wir werden der Frage nachgehen, welche Voraussetzungen im Team zu schaffen sind, damit alltagsintegrierte Sprachförderung wirksam werden kann und die Kinder mit erhöhtem Sprachförderbedarf gewinnbringend erreicht.

Gemeinsam werden Schritte erarbeitet, die für Klarheit und Transparenz sorgen und bis zum 2. Termin umgesetzt werden können.

Martina Kurre,

Dipl.-Heilpädagogin

Dienstag, 10.09.2024, 09.00 - 13.00 Uhr

Dienstag, 12.11.2024, 09.00 - 13.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 7

Entgeltfrei, 9,3 UStd.

5522173

### Mit Geschichtensäckchen und Kamishibai Kinder zum Sprechen anregen

#### Methoden des darstellenden Erzählens

Der Einsatz von Geschichtensäckchen und Kamishibais schafft mit kleinen Gegenständen, einer vertrauten Atmosphäre, viel Zuwendung und etwas Phantasie großartige Situationen zur Sprachförderung, gerade für jüngere Kinder. Das darstellende Erzählen hilft Kindern dabei, kleine Geschichten zu Begreifen und Inhalte zu Erfassen. Das bildhafte Erzählen mit dem Kamishibai bietet vielfältige Möglichkeiten, um Spaß und Sprachförderung zu vereinen.

Es werden Hintergrundwissen und praktische Anregungen zum Einsatz beider Methoden im Kita-Alltag vermittelt und Anwendungsmöglichkeiten erprobt.

Martina Kurre,

Dipl.-Heilpädagogin

Donnerstag, 26.09.2024, 14.30 - 17.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 7

Entgeltfrei, 3,3 UStd.

5522176

### Förderung bildungssprachlicher Kompetenzen im Kindergarten

Bildungssprachliche Kompetenzen gelten als wesentliche Voraussetzung zum Lernen und für den Schulerfolg. Doch was ist darunter genau zu verstehen und warum ist die Förderung von bildungssprachlichen Kompetenzen bereits im Kindergarten so wichtig? Diese Fortbildung schärft den Blick für den Aufbau von Bildungssprache. Es werden Methoden und Spielideen vorgestellt, die Kindern Gelegenheiten geben bildungssprachliche Kompetenzen zu erwerben.

Martina Kurre,

Dipl.-Heilpädagogin

Donnerstag, 07.11.2024, 09.00 - 13.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 7

Entgeltfrei, 4,7 UStd.

5522177

### Mit Gefühl in die Sprache Praktische Ideen für die Sprach- und Emotionsförderung in der Kita

Die frühe sozioemotionale Entwicklung und die Sprachentwicklung sind eng miteinander verknüpft. Wenn wir unsere Gefühle sprachlich ausdrücken können, kann uns dies bei der Emotionsregulation helfen. Es ist jedoch oft nicht leicht die eigenen oder die Gefühle der anderen zu verstehen und benennen zu können. In diesem Workshop wird es darum gehen, praktische Methoden und Spiele auszuprobieren, die die Förderung beider Entwicklungsbereiche in den Blick nehmen.

Martina Kurre,

Dipl.-Heilpädagogin

Dienstag, 14.01.2025, 14.30 - 17.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 7

Entgeltfrei, 3,3 UStd.





## Familie



5522207

### ElternWerkstatt: Wege aus der Brüllfalle (Filmabend)

#### In Kooperation mit dem Beratungs- und Therapiezentrum der AWO

In vielen Alltagssituationen verlieren Eltern die Geduld, weil ihre Kinder trotz netter Aufforderung nicht hören. Also werden sie lauter, bis die Kinder tun, was sie sollen. Aber um welchen Preis? Wie können Eltern sich durchsetzen und gleichzeitig respektvoll bleiben? Im Film „Wege aus der Brüllfalle“ stellen Eltern genau solche Situationen dar. Sie zeigen praktische Lösungen, über die wir im Anschluss an den Film gerne noch reden können.

Alma Pithard, Dipl.-Sozialpädagogin |  
Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin  
Mittwoch, 28.08.2024, 18.30 - 20.45 Uhr  
Leer, Beratungs- u. Therapiezentrum der  
AWO, Heisfelder Str. 28  
Entgeltfrei, 3 UStd.

#### Anmeldung erforderlich:

**AWO Familienberatungsstelle Leer,**  
Tel. 0491 62092, E-Mail: [info@btz-leer.de](mailto:info@btz-leer.de)

### Nichts mehr verpassen!!



QR-Code scannen  
und Kanal beitreten:



5522208

### Kinder im Blick (KiB) - Ein Kurs für Eltern in Trennung

#### Ein Kurs für Eltern in Trennung mit Kindern ab drei Jahren In Kooperation mit dem Beratungs- und Therapiezentrum der AWO

Wenn Eltern sich trennen, ist das für alle eine schwierige Situation. In diesem Kurs lernen Sie, die Bedürfnisse Ihrer Kinder dennoch im Blick zu behalten. In sieben Terminen erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder unterstützen können, sich in die neue Lebenssituation einzufinden. Auch wenn es gut wäre, wenn beide Elternteile an einem Kurs teilnehmen würden, nimmt immer nur ein Elternteil an einem aktuellen Kurs teil. Wenn Sie Fragen dazu haben kontaktieren Sie uns gerne.

Alma Pithard, Dipl.-Sozialpädagogin |  
Kathrin Henrichs  
Donnerstag, 24.10.2024, 09.30 - 12.30 Uhr,  
7 Vormittage

Leer, Jugendzentrum (JuZ) Leer,  
Friesenstraße 18-20  
30,00 Euro, 28 UStd.

#### Anmeldung erforderlich:

**AWO Familienberatungsstelle Leer,**  
Tel. 0491 62092, E-Mail: [info@btz-leer.de](mailto:info@btz-leer.de)

5522209

### Heidelberger Eltertraining (HET)

#### Gruppentrainingsprogramm für Eltern von sprachentwicklungsverzögerten Kindern im Alter von 2 - 3 Jahren

#### In Kooperation mit dem Beratungs- und Therapiezentrum der AWO

Das Heidelberger Eltertraining wurde speziell für Eltern von zwei- bis dreijährigen Kindern mit einer verzögerten Sprachentwicklung konzipiert. Wenn Ihr Kind zum Zeitpunkt der U7 mit zwei Jahren weniger als 50 Wörter spricht und keine oder nur wenig Zweiwort-Kombinationen bildet, können Sie hier lernen, wie Sie Ihr Kind in alltäglichen Situationen gezielt beim Sprechenlernen fördern können. Der Kursverlauf orientiert sich an den Themen Ursachen einer verzögerten Sprachentwicklung, sprachförderliche Grundhaltung, das Bilderbuch zur Wortschatzförderung, Optimierung des Sprachangebotes in Alltagssituationen.

Roswitha Störmer, Dipl.-Sozialpädagogin  
Freitag, 25.10.2024, 19.00 - 21.00 Uhr,  
8 Abende

Leer, Beratungs- u. Therapiezentrum der  
AWO, Heisfelder Str. 28  
Entgeltfrei, 21,3 UStd.

**Anmeldung: Roswitha Störmer,**  
**Beratungs- und Therapiezentrum der**  
**AWO, Tel. 0491 6 20 92,**  
**E-Mail: [roswitha.stoermer@awo-ol.de](mailto:roswitha.stoermer@awo-ol.de)**

5522210

### ElternWerkstatt - Kurs

#### In Kooperation mit dem Beratungs- und Therapiezentrum der AWO

Die geschulten Kursleiter\*innen vertreten die Kinderrechte und stehen für eine ermutigende, gewaltfreie Erziehung und liebevolle Anleitung ein. Ziel der ElternWerkstatt ist es, die Eltern-Kind Beziehung zu stärken, Erziehungsfertigkeiten zu vermitteln, aber auch vorhandene Erziehungskompetenzen bewusst zu machen. Den Eltern soll Mut gemacht werden, ihre Eigenverantwortung und eigene Grenzen wahrzunehmen und eine wertschätzende Grundhaltung in der Familie zu entwickeln. Inhaltlich basieren die Kurse auf der Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Erziehungszielen, den Bedürfnissen von Kindern und Eltern, verschiedenen Kommunikationstechniken sowie mit Regeln und Konsequenzen.

Janine Köhler-Zielinski |  
Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin  
Mittwoch, 23.10.2024, 18.30 - 20.45 Uhr,  
6 Abende

Leer, BTZ-AWO, Heisfelder Str. 28  
Entgeltfrei, 18 UStd.

#### Anmeldung über das BTZ Leer,

Tel.: 0491 62092, E-Mail: [info@btz-leer.de](mailto:info@btz-leer.de)

### ElternWerkstatt

Geschulte Elterntainer\*innen bieten in der Region Kurse an, in denen Eltern in ihrer Rolle und in ihrer Beziehung zum Kind gestärkt werden. Neben Elternkursen mit 4-6 Terminen werden Einzelveranstaltungen zu den Themen Grenzsetzung, Medien, Pubertät, Väter in der Erziehung, Wahrnehmung und Wut angeboten.

Die Elterntainer\*innen kommen aus verschiedenen Einrichtungen der Jugendhilfe des Landkreises.

#### Aktuelle Kursdaten, Information und Anmeldung:

AWO Beratungs- und Therapiezentrum  
Tel.: 0491 62092

E-Mail: [info@btz-leer.de](mailto:info@btz-leer.de)

Internet: [www.elternwerkstatt-leer.de](http://www.elternwerkstatt-leer.de)



**vhs** Volkshochschule  
für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

**Landkreis**  **Leer**



# Rhetorik und Kommunikation



5523115

## Einsatz von Stimme und Körper in schwierigen Gesprächssituationen

Haben Sie sich in schwierigen Gesprächssituation schon einmal gewünscht, Sie könnten Ihre Körper- und Stimme gezielt und bewusst einsetzen, anstatt nur irgendwie zu reagieren? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, genau das zu lernen. Entdecken Sie Techniken zur Optimierung Ihres Stimmensatzes, lernen Sie, wie Sie Ihren Körper effektiv einsetzen können. Und erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks. Ich zeige Ihnen auch, wie Sie nonverbale Signale deuten und senden können. Und das Beste daran: Sie können viele dieser Fähigkeiten durch aktives Üben direkt im Kurs bereits ausprobieren und einüben.

Björn Gäbe,  
Heilpraktiker für Psychotherapie,  
psychologischer und systemischer Berater  
Samstag, 25.01.2025, 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
24,00 Euro, 4 UStd.

**Neu**

5523119

## Lass` uns mal besser verstehen!

### Wissensbausteine zu Kommunikationsmustern und eine Einführung in die systemische Sprache

Durch Kommunikation ist es den Menschen möglich, sich auf unterschiedliche Art und Weise zu verständigen. Damit der Austausch noch besser klappt und Sie Kommunikationsprobleme und Missverständnisse erkennen und lösen können, gibt es klare und zeitgemäße Wortanwendungen durch die Benutzung systemischer Sprachregeln. Lernen Sie einige in diesem Kurs kennen und anzuwenden. Systemische Interaktionen ermöglichen Wechselwirkungen innerhalb Ihres Systems (Familie, Beziehung, Team, Kollegen, Vorgesetzte) und ebnen Wege zum gemeinsamen Ziel. Wir üben gemeinsam an Ihren Beispielen wie Verständigung respektvoller werden kann.

Katrin Hübscher,  
Aus- und Weiterbildungspädagogin,  
systemischer Coach  
Freitag, 22.11.2024, 17.00 - 20.00 Uhr  
Montag, 25.11.2024, 18.00 - 20.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A  
25,00 Euro, 6,7 UStd.

5523114

## Wie redest du eigentlich mit mir? - Übergriffiger Kommunikation begegnen

Sie erhalten manchmal ungebetene Ratschläge, wie Sie Ihr Leben oder den Job noch besser ausfüllen könnten? Oder jemand behandelt Sie von oben herab? Das haben wohl alle schon mal erlebt: Gespräche, die „komisch“ werden und man sich nicht wohl, nicht ernst genommen oder gar ausgenutzt fühlt. Aber was genau passiert da in der Kommunikation? Anhand eines einfachen, aber sehr effizienten psychologischen Modells wird Ihnen in diesem kurzweiligen Workshop ein Mittel an die Hand gegeben, anhand dessen Sie erkennen können, wer im Gespräch gerade welche Position einnimmt und wie Sie mit etwas Übung eine Gesprächswendung erreichen.

Björn Gäbe,  
Heilpraktiker für Psychotherapie,  
psychologischer und systemischer Berater  
Samstag, 30.11.2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS Blinke 55, Auditorium  
24,00 Euro, 4 UStd.

5523118

## Aufbaukurs: Lass` uns mal besser verstehen Aufbaukurs, um durch systemische Interventionen Kommunikationsanlässe und Störungen stärker im sozialen Kontext zu betrachten.

Systemisches Denken und Kommunizieren hat sich etabliert und kann in privaten und beruflichen Kommunikationsbelangen angewendet werden. Sie lernen anhand von übersichtlichen Beispielen, wie Sie Gespräche und Situationen mithilfe von klaren Interventionen, reflektierend und lösend gestalten können.

Bringen Sie gerne Fragestellungen und Situationsbeispiele aus Ihrem Umfeld mit.

Katrin Hübscher,  
Aus- und Weiterbildungspädagogin,  
systemischer Coach  
Freitag, 25.10.2024, 17.00 - 19.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum D  
13,00 Euro, 3,3 UStd.

**Neu**

5523120

## Wie lernen wir eigentlich?

### Was passiert beim Lernen und wie kann jeder gut und effektiv lernen- auch im Alter.

Wissenschaftlich gesehen passiert zwischen Synapsen und Nervenzellen eine ganze Menge Spannendes. Doch was genau haben Erfahrungen und Erinnerungen damit zu tun? Kommen Sie mit auf eine interessante Wissensreise, welche Ihnen Ihre individuellen und nötigen Facetten und Anreize aufzeigt. Jeder kann lernen und das in jedem Alter. Sie erhalten wertvolle Tipps und durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch können Sie motiviert und selbstorientiert Ihren Lernweg beschreiten.

Katrin Hübscher,  
Aus- und Weiterbildungspädagogin,  
Lernprozessbegleiterin  
Montag, 23.09.2024, 18.00 - 20.30 Uhr  
VHS Blinke 55, Raum A  
12,50 Euro, 3,3 UStd.

**Neu**



5523121

## Gebärdensprache I

Sie interessieren sich für Gebärdensprache und möchten sich gerne (besser) mit gehörlosen Menschen unterhalten können? Ich lade Sie ein, in diesem Seminar mehr über eine faszinierende Sprache zu erfahren! Neben den Besonderheiten der Kommunikation mit gehörlosen Menschen und theoretischen Grundlagen zur Gebärdensprache lernen Sie Gebärdenzeichen und Sätze kennen, die Sie im privaten und beruflichen Alltag anwenden können.

Heike Albers, Diplom-Pädagogin  
Dienstag, 27.08.2024, 20.00 - 21.30 Uhr,  
10 Abende  
VHS Blinke 61, Raum 2  
75,00 Euro, 20 UStd.



5523125

## Stimme, Worte und Konsequenz im Beruf

### Schlagfertigkeitstraining für Mutige!

Lebendigkeit zuzulassen und in sprachlicher Form zum Ausdruck zu bringen, ist Ziel dieses Seminars. Die Bedeutung der persönlichen Kommunikation nimmt zu, je mehr digitale Medien genutzt werden. Dies gilt vor allem im Beruf. Darum ist es wichtig, eigene Ideen zu benennen und in einen Austausch zu kommen. Das eigene Interesse an Veränderung führt zu einer direkten Kommunikationsform, anstatt nur vorgegebenen Erwartungen zu entsprechen. Sie lernen neue Satzmuster kennen, mit denen Sie Stress aus dem Weg gehen. Der Kurs enthält praktische Übungen, ein individuelles Feedback und die Bearbeitung von Informationsspapieren. Elemente aus dem Training für Stimme und Körpersprache bieten praktische Hinweise.

Christoph Teschner,  
Trainer für Prozesskommunikation@:  
Ich bin o.k.+ , du bist o.k.+  
Donnerstag, 28.11.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
60,00 Euro + Arbeitsmappe  
von 6,50 Euro, 8 UStd.



5523510

## Stimme - Sprache - Präsenz im Berufsalltag

### 5-tägiger Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die stimmlich präsent und souverän ihren Berufsalltag bewältigen und dabei entspannt bleiben möchten. Der Kurs zeigt auf, wie Atem, Stimme und Emotion zusammenhängen und wie wir zu einer vitalen Balance finden können. Bei allen Übungen spielen unsere Emotionen, der Stressabbau und Aufbau einer guten Gesamtenergie eine Rolle. Weiterhin thematisieren wir das Sprechen vor- und miteinander. Wir proben unterschiedlichste Gesprächssituationen. Der Fokus liegt auf Körperhaltung und Stimme und zeigt auf, was wir unserem Gegenüber neben unserer inhaltlichen Botschaft alles auf der stimmlichen und körperlichen Ebene vermitteln. Die Übungen kommen sowohl aus dem Schauspiel als auch aus dem Managementtraining. Der Kurs bietet eine Mischung aus interaktivem Vortrag, Gruppen- und individuelle Übungen an.

Daniela Bianca Gierok,  
Diplom-Sängerin, Gesangspädagogin,  
Trainerin für Stimme, Sprache, Präsenz  
Montag, 21.10.2024, bis Freitag,  
25.10.2024, jeweils 09.00 - 16.30 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
280,00 Euro inkl. Stehcafé, 40 UStd.  
**An-/Abmeldeschluss: 19.09.2024**

5523501

## Umgang mit Diskriminierung und Ausgrenzung - Gewaltfreie Kommunikation als Haltung

### 3-tägiger Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub geht es um verschiedene Diskriminierungsarten, mit denen wir im Beruf konfrontiert sind. Neben dem methodischen Ablauf der Gewaltfreien Kommunikation, werden wir uns intensiv mit der inneren Haltung beschäftigen. Anhand von praktischen Übungen werden wir theoretisches Wissen alltagstauglich und anwendbar mit Kommunikationsmethoden verbinden. Ziel ist es, in herausfordernden beruflichen Situationen souverän und handlungsfähig zu bleiben.

Janna Visser,  
Erziehungs- und  
Bildungswissenschaften M.A.,  
Mediatorin (KVHS)  
Montag, 06.01.2025, bis Mittwoch,  
08.01.2025, jeweils 09.00 - 16.00 Uhr  
VHS Blinke 61, Raum 7  
168,00 Euro inkl. Stehcafé, 24 UStd.  
**An-/Abmeldeschluss: 29.11.2024**

## BU = Bildungsurlaub

In Niedersachsen besteht für Arbeitnehmer\*innen grundsätzlich ein Anspruch auf bis zu fünf Arbeitstage Freistellung zu Bildungszwecken innerhalb eines Kalenderjahres.



Folge uns auf Facebook  
und Instagram @vhsleer



# Integration und Teilhabe



## Ursula Behrends

Fachbereichsleitung,  
Integration und Teilhabe

☎ 0491 92992-35  
✉ [behrends@vhs-leer.de](mailto:behrends@vhs-leer.de)

## Ellenie Gebreselassie

Programmmanagement  
Integration und Teilhabe

☎ 0491 92992-33  
✉ [gebreselassie@vhs-leer.de](mailto:gebreselassie@vhs-leer.de)

## Gudrun Konjer-Hassing

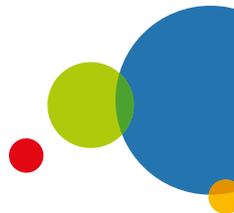
Programmmanagement  
Sprachkurse für Geflüchtete,  
Verwaltung Prüfungen

☎ 0491 92992-39  
✉ [konjer-hassing@vhs-leer.de](mailto:konjer-hassing@vhs-leer.de)

## Maria Leinweber

Programmmanagement  
Integration und Teilhabe

☎ 0491 92992-31  
✉ [leinweber@vhs-leer.de](mailto:leinweber@vhs-leer.de)



Wir haben in unserem Bildungsangebot eine Vielzahl von Kursen für Migrantinnen und Migranten. Neben unseren Integrationskursen bieten wir auch berufsbezogene Sprachkurse bis zum Niveau C1 an.

Wer das Schreiben nicht gelernt hat, kann das bei uns in einem Alphabetisierungskurs nachholen. Ebenso können Zugewanderte bei uns den Hauptschul- oder Realschulabschluss erwerben.

Ich möchte mich für einen B2-Kurs anmelden

Muss ich etwas dazu bezahlen?

Ich habe noch Fragen zu den Integrationskursen

**Wir beantworten gerne Ihre Fragen und beraten Sie persönlich**

**Unsere Beratungszeiten:**  
Montag, Dienstag u. Donnerstag  
10.00 bis 12.00 Uhr  
nur mit Termin  
(nicht in den Schulferien)



Alpha **A1** **A2** **B1**

**Integrationskurse (Sprache und Orientierung)**

Voraussetzung: Berechtigung oder Verpflichtung zum Integrationskurs durch das BAMF oder die Ausländerbehörde

gefördert vom	Deutschunterricht bis Niveau B1	Orientierungskurs	Zielgruppe	Unterrichtszeiten pro Woche	Abschluss	
	Allgemeiner Integrationskurs	+ 100 Stunden (1 Modul) Orientierungskurs	- Zugewanderte aus Drittstaaten - EU-Bürgerinnen und Bürger - Deutsche mit Migrationshintergrund - Geflüchtete mit einem (erwarteten) bleibenden Aufenthalt	i. d. R. vormittags 08.30 – 12.45 Uhr oder nachmittags 13.30 - 16.45 Uhr	Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1 ..... Test „Leben in Deutschland“	
	Integrationskurs für Zweitschriftler	900 Stunden (9 Module)				(Geschichte, Politik und Gesellschaft in Deutschland)
	Integrationskurs mit Alphabetisierung	1200 Stunden (12 Module)				

Die Zulassung oder Verpflichtung für einen Integrationskurs wird Ihnen entweder vom Jobcenter, dem BAMF oder der Ausländerbehörde ausgestellt.

Den Antrag auf Zulassung zu einem Integrationskurs können Sie selbstständig online oder per Post stellen:



Online-Antrag auf Zulassung zu einem Integrationskurs



Download des Antrages auf Zulassung zu einem Integrationskurs zum Postversand

**Unsere Beratungszeiten:**

Montag, Dienstag u. Donnerstag  
 10.00 bis 12.00 Uhr **nur mit Termin**  
 (nicht in den Schulferien)



**Elleni Gebreselassie**

0491 92992-33  
[gebreselassie@vhs-leer.de](mailto:gebreselassie@vhs-leer.de)



**Maria Leinweber**

0491 92992-31  
[leinweber@vhs-leer.de](mailto:leinweber@vhs-leer.de)

Wenn Ihre Deutschkenntnisse ausreichen, können Sie sich auch nur zur Prüfung anmelden. Fragen Sie uns nach den Terminen und Kosten!

Wir bieten mindestens zweimal im Monat einen Einstufungstest an. Bitte melden Sie sich hierfür persönlich bei uns an.

**B1** **B2** **C1**

**Berufssprachkurse BAMF nach DeuFöV**

- Voraussetzung:
1. Berechtigungsschein vom Jobcenter oder der Arbeitsagentur und
  2. für B1: Nachweis über einen nicht erfolgreich abgeschlossenen Integrationskurs  
 für B2: ein aktuelles Sprachzertifikat B1  
 für C1: ein aktuelles Sprachzertifikat B2

gefördert vom	Deutschunterricht bis Niveau B1, B2 oder C1 Orientierungskurs	Zielgruppe	Unterrichtszeiten pro Woche	Abschluss
	- B1 je 400 Stunden - B2 je 500 Stunden - C1 je 400 Stunden	- Zugewanderte aus einem Drittstaat - EU-Bürgerinnen und Bürger - Deutsche mit Migrationshintergrund - Geflüchtete mit einem (erwarteten) bleibenden Aufenthalt	i.d.R. vormittags 08.30 – 12.45 Uhr oder nachmittags 13.30 - 16.45 Uhr	Zertifikat Deutsch B1, B2, C1



B1+

B2

Weiterbildung nach § 81 ff SGB III - Sozialpädagogische Hilfskraft

Weiterbildung Sozialpädagogische Hilfskraft für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund und pädagogischer Vorbildung

Nur mit Teilnahme-Berechtigung vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit

gefördert vom



Inhalte	Zielgruppe	Unterrichtszeiten	Abschluss
Deutsch für den Beruf ab Niveau B1+ im Bereich Frühpädagogik  Kenntnisse im Bereich Frühpädagogik  3 Praktika (10 Wochen) in 3 Einrichtungen (Kita, Krippe, Grundschule)	Migrations- und / oder Fluchthintergrund  Sprachniveau mind. B1  Sek. I- erweiterter Abschluss  absolvierte pädagogische Ausbildung und / oder Berufserfahrung im Herkunftsland	i. d. R. 08.30 – 12.45 Uhr  Start: 02.09.2024 Ende: 20.06.2025 610,00 UE + Praktika  <b>Vorkurs Deutsch 05.-30.08.2024</b>	Zertifikat Sozialpädagogische Hilfskraft VHS Leer

Anmeldung und Beratung

In einem Beratungsgespräch können wir gemeinsam prüfen, ob Sie die Voraussetzungen für die Weiterbildung mitbringen. Vereinbaren Sie gern einen Beratungstermin.



Ursula Behrends  
0491 92992-35  
[behrends@vhs-leer.de](mailto:behrends@vhs-leer.de)

Alpha

A1

A2

B1

B2

C1

Sprachkurse für Geflüchtete

gefördert vom



Deutschunterricht: Alphabetisierung A1, A2, B1, B2 oder C1	Zielgruppe	Unterrichtszeiten pro Woche	Abschluss
50 - 300 Stunden	- Geflüchtete (unabhängig vom Aufenthaltsstatus)	i. d. R. vormittags 08.30 – 12.45 oder nachmittags 13.30 - 16.45	Zertifikat Deutsch A1, A2, B1, B2, C1

Anmeldung und Beratung

Finden Sie den passenden Kurs und melden Sie sich bei uns zu einem Einstufungstest an.



Marion Weber  
0491 92992-21  
[weber@vhs-leer.de](mailto:weber@vhs-leer.de)



Gudrun Konjer-Hassing  
0491 92992-39  
[konjer-hassing@vhs-leer.de](mailto:konjer-hassing@vhs-leer.de)



Lernportal



Deutsch als Zweitsprache

vhs-lernportal.de  
kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



## Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 müssen Einbürgerungsbewerber\*innen einen Test von 60 Minuten ablegen, um einen deutschen Pass erhalten zu können. Dieser Test besteht aus 33 Fragen über staatsbürgerliches Grundwissen sowie über die Werte und Grundsätze der Verfassung. Um den Test zu bestehen, müssen mind. 17 Fragen richtig angekreuzt sein. Bei der schriftlichen Anmeldung fällt eine Gebühr von 25,00 Euro an. Am Prüfungstag muss ein Ausweis oder ein Reisepass zur Identifikation vor der Prüfung vorgelegt werden.

**Vorbereitungskurse: werden auf Anfrage angeboten**

**Bitte mitbringen: Pass oder Ausweis mit Lichtbild**

## Termine für Einbürgerungstests

242 2941606

Samstag, 09.08.2024, 14.00 - 15.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 08.07.2024**

242 2941607

Freitag, 06.09.2024, 14.00 - 15.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 07.08.2024**

242 2941608

Samstag, 02.11.2024, 11.30 - 14.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 02.10.2024**

242 2941609

Samstag, 13.12.2024, 14.00 - 15.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 11.11.2024**

**Anmeldung und Beratung:**



**Eleni Gebreselassie**

0491 92992-33

[gebreselassie@vhs-leer.de](mailto:gebreselassie@vhs-leer.de)

Für mehr Informationen  
zur Einbürgerung  
QR-Code scannen



vhs Lernportal

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



gekennzeichnet  
Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

2641140

BU

## Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch C1 und telc Deutsch C1 Hochschule

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in absehbarer Zeit die Prüfung „telc Deutsch C1“ oder „telc Deutsch C1 Hochschule“ ablegen möchten. Sie lernen die beiden Prüfungsformate im Detail kennen. Nach diesem Kurs können Sie einschätzen, in welchen Bereichen Sie schon gute Fähigkeiten haben und an welchen Schwächen Sie noch arbeiten müssen, um die Prüfung erfolgreich zu meistern. Sie erwerben Strategien zum selbstständigen Weiterlernen in den Fertigkeiten Hörverstehen, Leseverstehen, Sprachbausteine, schriftlicher Ausdruck und mündlicher Ausdruck. Sichere Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2 (GER) müssen für die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub vorhanden sein. Die Prüfung selbst ist nicht Teil des Bildungsurlaubs.

Melanie Janßen-Kim

Montag, 03.03.2025, 10.30 - 16.00 Uhr

Dienstag, 04.03.2025, 09.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 05.03.2025, 09.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag, 06.03.2025, 09.00 - 16.00 Uhr

Freitag, 07.03.2025, 09.00 - 13.15 Uhr

VHS Leer, 290,00 Euro inkl. Kaffee/Tee  
und Lehrbuch, 35 UStd.

**An-/Abmeldeschluss: 31.01.2025.**

**Danach keine kostenfreie Abmeldung  
mehr möglich.**

## Sprachzertifikate Deutsch

In regelmäßigen Abständen führt die VHS Leer Sprachprüfungen durch. Auch wenn Sie an keinem Sprachkurs teilgenommen haben, können Sie sich zu einer Prüfung anmelden. Wir beraten Sie gern in der VHS Leer zu allen Fragen rund um Prüfungen.

Es ist unbedingt nötig, dass Sie sich **persönlich anmelden**.

**Termine**

Die aktuellen Termine der Prüfungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de) im Bereich Integration - Sprachzertifikate

**Prüfungsgebühren:**

**telc Deutsch A2:** Gebühr: 100,00 Euro

**telc A2/B1:** Gebühr: 180,00 Euro

**g.a.s.t. DTZ A2/B1:** Gebühr: 160,00 Euro

**Anmeldung:**

4 Wochen vor dem Prüfungstermin

Informieren Sie sich rechtzeitig über die aktuellen Prüfungstermine in der VHS Leer, wenn Sie eine Prüfung ablegen möchten. Die Prüfung findet nur statt, wenn genügend Anmeldungen vorliegen. Aktuelle Termine für die anderen Prüfungen erfragen Sie bitte in der VHS Leer. Sollte eine Prüfung hier einmal nicht möglich sein, gibt es im Umkreis auch andere Prüfungsinstitute, an die Sie sich wenden können.

**Beratung:**

montags, 10.00 – 12.00 Uhr

donnerstags, 10.00 - 12.00 Uhr

(nicht in den Schulferien)



**Gudrun Konjer-Hassing**

0491 92992-39

[konjer-hassing@vhs-leer.de](mailto:konjer-hassing@vhs-leer.de)

Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8  
26789 Leer



telc

Für mehr Informationen über  
Aufbau, Ablauf sowie  
Materialien zur Vorbereitung  
QR-Code scannen



g.a.s.t.



## Außenstelle Bunde



**Jan-Martin Donker**  
Außenstellenleiter

☎ 04953 7146 ab 17.00 Uhr  
✉ [bunde@vhs-leer.de](mailto:bunde@vhs-leer.de)

### **Achtung:**

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8, 26789 Leer  
oder per E-Mail an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt. Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.

7211601

### **Zeitenwende in der Sicherheitspolitik – Der Ukraine-Krieg und die Auswirkungen auf die Sicherheitspolitik in Europa und der Welt**

**Vortrag**

*in Kooperation mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik (GSP e.V.), Sektion Ostfriesland*

Andreas Epple,  
Sektionsleiter der GSP Ostfriesland  
Mittwoch, 23.10.2024, 19.00 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
Entgeltfrei

**Anmeldung erforderlich**

7211602

### **Erben und Vererben**

**Vortrag**

In den kommenden Jahren werden in Deutschland ca. 2 Billionen Euro vererbt. Nur schätzungsweise 43% der Erblasser\*innen hinterlassen eine letztwillige Verfügung, in den anderen Fällen tritt die gesetzliche Erbfolge ein. Es werden Fragen zu Schenkung, Testament, gesetzlicher Erbfolge und Pflichtanteil erklärt.

Bernhard Schoormann  
Freitag, 08.11.2024, 19.30 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
10,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

**Anmeldung erforderlich.**

7211603

### **Patientenverfügung**

**Vortrag**

Es sollte schon zur rechten Zeit vorgesorgt werden, damit nicht Fremde auch gegen den Willen der Betroffenen Entscheidungen über deren Schicksal, Leben und Sterben treffen. Diese Veranstaltung soll über die Rechtslage informieren und praktische, nachvollziehbare Hinweise zum Verfassen eigener Verfügungen geben, damit, falls ein solcher Fall einmal eintritt, der Wille der Betroffenen auch entsprechende Berücksichtigung findet.

Bernhard Schoormann  
Freitag, 13.12.2024, 19.30 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
10,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten)

**Anmeldung erforderlich!**



**Folge uns auf Facebook  
und Instagram @vhsleer**



7221610

### **Schnuppernachmittag Gebärdensprache**

Sie interessieren sich für Gebärdensprache und möchten sich gern (besser) mit gehörlosen Menschen unterhalten können? Ich lade Sie ein, in einem Kurzseminar mehr über eine faszinierende Sprache zu erfahren! Neben den Besonderheiten der Kommunikation mit Hörgeschädigten und theoretischen Grundlagen zur Gebärdensprache werden Sie erste einfache Gebärdenzeichen und Sätze kennenlernen

Heike Albers, Diplom-Pädagogin  
Samstag, 23.11.2024, 14.30 - 17.30 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
15,00 Euro, 4 UStd.

7247620

### **Niederländisch A1 Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch nach Absprache**

Möchten auch Sie sich besser mit unseren niederländischen Nachbar\*innen verständigen können, beruflich oder privat? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne oder nur mit geringen Vorkenntnissen, die die niederländische Sprache von Anfang an erlernen möchten.

Lineke Venema  
Montag, 02.09.2024, 18.00 – 19.30 Uhr,  
10 Abende  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
75,00 Euro, 20 UStd.



7264622

## Startklar für die digitale Welt mit dem Computer

### Einsteigerkurs

Möchten Sie Ihre Computerkenntnisse ausbauen? Unsere Computerkurse bieten die perfekte Gelegenheit dazu.

- Grundlagen der Computernutzung:  
Lernen Sie, wie Sie Ihren Computer starten, Programme öffnen und navigieren.
- Textverarbeitung:  
Beherrschen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung, um Dokumente zu erstellen, bearbeiten und formatieren.
- Internet und E-Mail:  
Entdecken Sie das Internet und lernen Sie, wie Sie sicher online surfen und E-Mails senden.
- Dateiverwaltung:  
Organisieren Sie Ihre Dateien und Ordner, damit Sie immer den Überblick behalten.

Egal, ob Sie schon etwas Erfahrung mitbringen oder nicht. Wir kümmern uns um Ihre Fragen und Probleme in diesem Kurs. Melden Sie sich jetzt an und werden Sie fit für die digitale Welt.

Jannik Peters | Julian Peters

Donnerstag, 17.10.2024, 15.00 - 18.00 Uhr  
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
15,00 Euro, 4 UStd.

**Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop mit.**

## Kochen - Die Geheimwaffen der Männer

### Männerkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Olga Fehlauer  
Bunde, Oberschule

7272650

### Kurs I

#### Damit Wasser nicht anbrennt und man(n) zaubern kann.

Montag, 23.09.2024, 18.30 - 21.30 Uhr,  
2 Abende  
32,00 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 16.09.2024**

7272652

### Kurs II

#### Leckere Herbstgerichte

Montag, 21.10.2024, 18.30 - 21.30 Uhr,  
2 Abende  
32,00 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 14.10.2024**

7272653

### Kurs III

#### Weihnachten spezial

Montag, 02.12.2024, 18.30 - 21.30 Uhr  
16,00 Euro + Lebensmittelgeld, 4 UStd.  
**An-/ Abmeldeschluss: 18.11.2024**

7247621

## Niederländisch A2

### Für Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen

#### Lehrbuch nach Absprache

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die weitere Niederländischkenntnisse erlernen oder auffrischen und vertiefen möchten.

Lineke Venema

Montag, 02.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,  
10 Abende

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
75,00 Euro, 20 UStd.

## Entdecke die Welt deines Smartphones

Lernen Sie, wie Sie Apps installieren, Nachrichten mit WhatsApp senden und empfangen, Fotos aufnehmen und speichern, und alle erstaunlichen Funktionen Ihres Handys nutzen können. Wir haben den perfekten Kurs für Sie!

- Schritt-für-Schritt-Anleitungen:  
Wir nehmen uns Zeit, um Ihnen die Grundlagen des Smartphones beizubringen.
- Praktische Übungen:  
Wir setzen auf das „Learning by Doing“. Sie haben die Gelegenheit, das Gelernte direkt in die Praxis umzusetzen.
- Persönliche Fragerunden:  
Ihre Fragen sind uns wichtig. In unserem Kurs bieten wir Fragerunden an, in denen Sie alles fragen können, was Sie wissen möchten.

Jannik Peters | Julian Peters

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
**Bringen Sie bitte Ihr eigenes Handy mit.**

7264620

### Kurs I

#### Einsteigerkurs

Montag, 14.10.2024, 15.00 - 18.00 Uhr  
15,00 Euro, 4 UStd.

7264621

### Kurs II

#### Fortgeschrittenenkurs

Samstag, 19.10.2024, 15.00 - 17.15 Uhr  
11,50 Euro, 3 UStd.

7247622

## Niederländisch B1

### Für selbstständige

#### Sprachanwender\*innen bzw.

#### Fortgeschrittene mit sehr guten

#### Grundkenntnissen

#### Lehrbuch nach Absprache

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre guten Sprachkenntnisse noch weiter ausbauen und vertiefen möchten.

Lineke Venema

Montag, 02.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,  
10 Abende

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10  
75,00 Euro, 20 UStd.



7272657

**Veganes backen zu Weihnachten****Ein Workshop zum veganen Backen**

Einen Kuchen backen ohne Milch und ohne Eier? Das funktioniert nicht nur sehr gut, es schmeckt auch super und ist viel einfacher, als man im ersten Moment vermutet.

Sie werden in diesem Workshop erlernen, dass man typische Backzutaten wie Eier und Milch ganz einfach und unkompliziert durch die unterschiedlichsten veganen Produkte ersetzen kann. Hierzu wird es eine kurze theoretische Einführung geben. Den überwiegenden Teil der Veranstaltung werden wir aber nutzen, um verschiedene vegane Kuchen und Plätzchen zu backen und passend zur Jahreszeit zu dekorieren. Den ein oder anderen Keks und ein leckeres Stück Kuchen werden wir dann bei einem gemeinsamen Tee/Kaffee als Abschluss des Workshops vernaschen.

Die tatsächlichen Kosten für die Backzutaten sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Nathalie Reinders

Samstag, 30.11.2024, 10.30 - 14.00 Uhr

Bunde, Oberschule

20,00 Euro + Lebensmittelgeld

ca. 10,00 EUR, 4,7 UStd.

**Bitte eine Schürze, etwas zu trinken und Behälter für evtl. Reste mitbringen.**

7283632

**Basale Stimulation in der Pflege**

**Für alle Personen geeignet, insbesondere aber für Betreuungskräfte nach §53b SGB IX**

Als basale Stimulation werden alle pflegerischen und therapeutischen Maßnahmen bezeichnet, die zur Förderung von körperlich und geistig beeinträchtigten Menschen verwendet werden. Die Sinneswahrnehmung, Körperorientierung und Kommunikationsfähigkeit der Patienten sollen durch die basale Stimulation gefördert und verbessert werden. Ziel ist der Aufbau einer Beziehung zum Patienten sowie der Aufbau einer Beziehung zwischen dem Patienten und seiner Umwelt. Diese Fortbildung gibt einen Einblick in Theorie und Praxis für Anwendungen in der Betreuungsarbeit und Pflege.

Das Seminar wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Birgit Lübbermann-Gabriel,

Krankenschwester und Pflegedienstleitung

Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 13.00 Uhr,

2 Vormittage

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10

36,00 Euro, 8 UStd.

**Neu****Fit und gesund mit Wassergymnastik**

Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, das Rücken und Gelenke schont und die Muskulatur kräftigt.

Hier werden beim sanften Training verschiedene Bewegungsformen durchgeführt. Dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen geeignet.

Peter Burke,

Rücken- und Physiofitnesstrainer

Bunde, Mölenland-Bad

50,00 Euro, 6,7 UStd.

7284661

**Kurs I**

Montag, 02.09.2024, 16.00 - 17.00 Uhr,

5 Nachmittage

7284662

**Kurs II**

Montag, 02.09.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,

5 Nachmittage

7284663

**Kurs III**

Montag, 14.10.2024, 16.00 - 17.00 Uhr,

5 Nachmittage

7284664

**Kurs IV**

Montag, 14.10.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,

5 Nachmittage

7284665

**Kurs V**

Montag, 18.11.2024, 16.00 - 17.00 Uhr,

5 Nachmittage

7284666

**Kurs VI**

Montag, 18.11.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,

5 Nachmittage

**VHS Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Vormittag**

Alltägliche Anforderungen aus Familie, Haushalt und Beruf drücken unserer Körperhaltung ihren Stempel auf. Fehl- und einseitige Belastungen und Bewegungsmangel stellen hier u.a. Risikofaktoren besonders für Rückenbeschwerden dar. Schmerzhafte Verspannung der Nacken- und Rückenmuskeln ist eine häufige Folge und behindert die Beweglichkeit. Dies kann zu einem Teufelskreis aus Schmerz - Schonhaltung - Schmerzverstärkung führen.

Durch ein ausgewogenes Programm von Wechseln aus Spannung und Entspannung, Körperwahrnehmung und Kräftigungsübungen sowie fließenden Bewegungen kombiniert mit Atemübungen wird der ganze Körper auf wohltuende Weise beansprucht. Die Übungen dienen

- zum Lockern der Rücken-, Schulter-/nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- der allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag

Jürgen Henselein, Übungsleiter

Bunde, Turnhalle Friedensweg

30,00 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und Hallensportschuhe mitbringen.**

7284667

**Kurs I**

Dienstag, 27.08.2024, 08.30 - 09.30 Uhr,

5 Vormittage

7284668

**Kurs II**

Dienstag, 08.10.2024, 08.30 - 09.30 Uhr,

5 Vormittage

7284669

**Kurs III**

Dienstag, 19.11.2024, 08.30 - 09.30 Uhr,

5 Vormittage



## Bauch-Beine-Po Fitnessmix

### Für Anfänger\*innen

Dieser Kurs ist eine Mischung aus Aerobic, Step-Aerobic und Muskelübungen im Stehen und auf der Matte. Elemente aus Pilates, TaiBo und LatinFit sorgen für Abwechslung und Spaß beim Training. Es wird auch mit Hilfsmitteln wie z.B. Hanteln und Gymnastikband gearbeitet. Durch die Kombination von Herz-Kreislauf-Training und effektiven Übungen zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur (hauptsächlich Bauch, Beine, Po, Rücken) ist dieser Kurs ein Ganzkörpertraining, das sowohl für Anfänger\*innen wie Fortgeschrittene geeignet ist.

Nathalie Reinders, Übungsleiterin  
Bunde, Turnhalle Friedensweg  
30,00 Euro, 6,7 UStd.

7284680

### Kurs I

#### Für Anfänger\*innen

Dienstag, 10.09.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,  
5 Abende

7284681

### Kurs II

#### Für Anfänger\*innen

Dienstag, 19.11.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,  
5 Abende

7284682

### Kurs III

#### Für Fortgeschrittene

Dienstag, 10.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,  
5 Abende

7284683

### Kurs IV

#### Für Fortgeschrittene

Dienstag, 19.11.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,  
5 Abende

## Total Body Workout

In diesem Kurs erwartet sie ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den ganzen Körper. Body Workout bietet ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt werden.

Kleingeräte wie Hantel oder Stepper machen das Training sehr abwechslungsreich. Der Schwerpunkt liegt auf Kraftausdauer und macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt und strafft den gesamten Körper

Janneke Randt, Physiotherapeutin  
Bunde, Turnhalle Friedensweg  
30,00 Euro, 6,7 UStd.

7284686

### Kurs I

#### Für Anfänger\*innen

Dienstag, 06.08.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,  
5 Abende

7284687

### Kurs II

#### Für Fortgeschrittene

Dienstag, 06.08.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,  
5 Abende

7284688

### Kurs III

#### Für Anfänger\*innen

Dienstag, 15.10.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,  
5 Abende

7284689

### Kurs IV

#### Für Fortgeschrittene

Dienstag, 15.10.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,  
5 Abende



## VHS Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Abend

Alltägliche Anforderungen aus Familie, Haushalt und Beruf drücken unserer Körperhaltung ihren Stempel auf. Fehl- und einseitige Belastungen und Bewegungsmangel stellen hier u.a. Risikofaktoren besonders für Rückenbeschwerden dar. Schmerzhaftes Verspannen der Nacken- und Rückenmuskeln ist eine häufige Folge und behindert die Beweglichkeit. Dies kann zu einem Teufelskreis aus Schmerz - Schonhaltung - Schmerzverstärkung führen.

Durch ein ausgewogenes Programm von Wechseln aus Spannung und Entspannung, Körperwahrnehmung und Kräftigungsübungen sowie fließenden Bewegungen kombiniert mit Atemübungen wird der ganze Körper auf wohltuende Weise beansprucht. Die Übungen dienen

- zum Lockern der Rücken-, Schulter-/nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- der allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag

Ulrike Blohm, Übungsleiterin  
in der Prävention und für den Reha-Sport  
Wymeer, Turnhalle  
30,00 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und  
Hallensportschuhe mitbringen.**

7284700

### Kurs I

Dienstag, 27.08.2024, 17.45 - 18.45 Uhr,  
5 Abende

7284701

### Kurs II

Dienstag, 15.10.2024, 17.45 - 18.45 Uhr,  
5 Abende

7284702

### Kurs III

Dienstag, 19.11.2024, 17.45 - 18.45 Uhr,  
5 Abende





## Außenstelle Hesel



**Christa Gerdes**  
Außenstellenleiterin

☎ 04950 3595  
✉ [hesel@vhs-leer.de](mailto:hesel@vhs-leer.de)

### Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8, 26789 Leer  
oder per E-Mail an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.  
Sollten sich terminliche o. ä.  
Änderungen ergeben, so werden  
Sie benachrichtigt.  
Informationen zu Kursinhalten erfahren  
Sie bei der Außenstellenleitung.

7534632

### Overlock-Nähkurs für Anfänger\*innen

Wie funktioniert eine Overlock-Nähmaschine und wofür kann ich sie einsetzen? Wer das Nähen als Hobby entdeckt hat, legt sich meist schnell eine Overlock-Nähmaschine zu. Damit lassen sich Nähte in einem Arbeitsgang nähen und versäubern. Doch die Overlock kann umso einiges mehr.

An den 2 Kursabenden werden wir die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der Overlock durchgehen.

- Richtiges Einfädeln
- Korrekte Fadenspannung
- Verschiedene Stiche an unterschiedlichen Materialien
- Rundungen und Ecken nähen
- Unterschiedliche Garne testen etc.

Wilma Junkhoff

Mittwoch, 20.11.2024, 16.30 - 18.30 Uhr,  
2 Abende

Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,  
Schulstraße 13

25,00 Euro + ggf. Materialkosten – nach  
Absprache vor Ort zu zahlen, 5,3 UStd.

**Bitte eine Overlocknähmaschine, unterschiedliche Stoffe, Nähzubehör und evtl. ein Verlängerungskabel mitbringen.**

### Nähen am Mittwoch

Ob Anfänger\*in oder Fortgeschrittene, hier sind alle herzlich willkommen! In einer Gruppe mit Gleichgesinnten macht das Hobby gleich noch mehr Spaß. Es werden jede Menge Ideen ausgetauscht, neue Techniken erlernt und einfach viel Zeit an der Nähmaschine verbracht.

Wilma Junkhoff

Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,  
Schulstraße 13

46,00 Euro + ggf. Materialkosten, 10,7 UStd.

**Bitte eine Nähmaschine, unterschiedliche Stoffe, Nähzubehör und evtl. ein Verlängerungskabel mitbringen.**

7534634

### Kurs I

Mittwoch, 11.09.2024, 16.30 - 18.30 Uhr,  
4 Abende

7534635

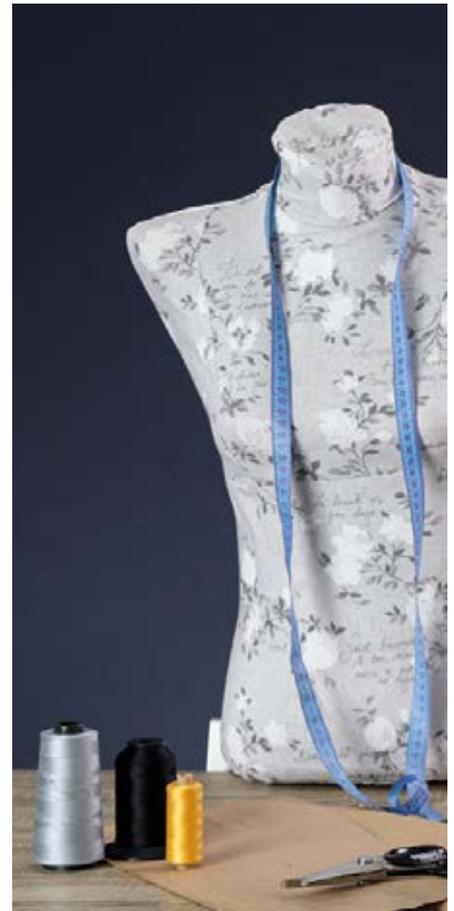
### Kurs II

Mittwoch, 23.10.2024, 16.30 - 18.30 Uhr,  
4 Abende

7534636

### Kurs III

Mittwoch, 15.01.2025, 16.30 - 18.30 Uhr,  
4 Abende



### Keyboardunterricht für Erwachsene

In diesem Kurs lernen Sie Keyboardspielen und Notenlesen von Anfang an. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Notenmaterial, Keyboards und Kopfhörer können im Unterricht gestellt werden. Sie können auch gerne Ihr eigenes Keyboard und Kopfhörer mitbringen.

Joachim Hölscher, Musiker

Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“,  
Erdgeschoss

**Sie können während des Kurses ein Keyboard gegen eine Gebühr von 3,00 Euro pro Woche ausleihen und mit nach Hause nehmen.**

7535641

### Kurs I

Montag, 09.09.2024, 17.30 - 19.00 Uhr,  
4 Abende  
30,00 Euro, 8 UStd.

7535642

### Kurs II

Montag, 04.11.2024, 17.30 - 19.00 Uhr,  
5 Abende  
37,50 Euro, 10 UStd.



7541600

**Plattdeutsch lernen - Platt is cool!****Plattdeutsch für Anfänger\*innen**

Im Alltag von Vereinen und Verbänden, an Schulen und auf der Arbeit, aber auch beim Einkaufen, in der Nachbarschaft und auf der Straße wird oftmals PLATT gesprochen. Viele Einheimische und auch Zugezogene verstehen (verstahn) diese Sprache aber nicht oder nicht ausreichend. Manch einer fühlt sich ausgegrenzt. Wenn Sie das ändern wollen, dann ist dieser Kurs genau richtig. Hier können interessierte Anfänger\*innen in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck die plattdeutsche Sprache lernen durch "toehörn" (zuhören) und "proten" (sprechen). Wie wäre es, wenn Sie zu Weihnachten Ihre Liebsten mit einem kleinen plattdeutschen Gedicht überraschen? Übrigens: Am letzten Tag gibt es eine kleine ostfriesische Teerunde.

Annchen Brunken

Donnerstag, 07.11.2024, 17.30 - 19.00 Uhr,  
4 AbendeHesel, Schule „Kloster Barthe“, Kirchstr. 28  
30,00 Euro, 8 UStd.

7542600

**Englisch A2.1****Gemeinsam Englisch lernen****Lehrbuch wird zu Kursbeginn bekanntgegeben**

Wenn wir eine Fremdsprache/Sprache lernen, können wir den Lernprozess erleichtern, indem wir gemeinsam lesen, Dialoge führen, miteinander üben und voneinander lernen. Zudem wird die Grammatik verständlich erklärt. Außerdem lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen verständlich machen. Darüber hinaus lernen Sie kurze, klare und einfache Mitteilungen und Durchsagen zu verstehen. Sie lernen auch kurze Notizen und Mitteilungen zu schreiben. Zusätzlich erhalten Sie wichtige Informationen zur Aussprache und zu landestypischen Besonderheiten. Auf diese Weise können Sie Englisch effizienter lernen und gleichzeitig Spaß am Erlernen einer Fremdsprache haben.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Donnerstag, 29.08.2024, 19.45 - 21.15 Uhr,  
8 AbendeHesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“  
60,00 Euro, 16 UStd.

7547600

**Niederländisch A1.2****Für Anfänger\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen****Bitte besorgen Sie sich die Kursbücher zum ersten Kurstag!****Kursbuch ISBN 978-3-12-528990-1****Übungsbuch ISBN 978-3-12-528991-8**

Wenn wir eine Fremdsprache lernen, können wir den Lernprozess erleichtern, indem wir gemeinsam lesen, Dialoge führen, miteinander üben und voneinander lernen. Zudem wird die Grammatik verständlich erklärt. Außerdem lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen verständlich machen, wie sich Niederländer begrüßen, vorstellen und sich nach dem Befinden erkundigen.

Zusätzlich erhalten Sie wichtige Informationen zur Aussprache und zu landestypischen Besonderheiten. Auf diese Weise können Sie Niederländisch effizienter lernen und gleichzeitig Spaß am Erlernen einer Fremdsprache haben.

Laten We Samen Nederlands Lernen!

LLM. Céléste Marie Nguyen

Donnerstag, 29.08.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,  
8 AbendeHesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“  
60,00 Euro, 16 UStd.**Einstufungstest Online:**

Auf unserer Homepage unter [www.vhs-leer.de/Sprachtest](http://www.vhs-leer.de/Sprachtest) finden Sie Sprachteste zur Selbsteinschätzung.



7547602

**Niederländisch B1****Das Lehrbuch wird vor dem ersten Kurstag bekanntgegeben**

Wenn wir eine Fremdsprache lernen, können wir den Lernprozess erleichtern, indem wir gemeinsam lesen, Dialoge führen, miteinander üben und voneinander lernen. Zudem wird die Grammatik verständlich erklärt. Außerdem lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen verständlich machen, wie sich Niederländer begrüßen, vorstellen und sich nach dem Befinden erkundigen. Zusätzlich erhalten Sie wichtige Informationen zur Aussprache und zu landestypischen Besonderheiten. Auf diese Weise können Sie Niederländisch effizienter lernen und gleichzeitig Spaß am Erlernen einer Fremdsprache haben.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Donnerstag, 28.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,  
8 AbendeHesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“  
60,00 Euro, 16 UStd.

7547604

**Niederländisch A2****Das Lehrbuch wird vor dem ersten Kurstag bekanntgegeben**

Wenn wir eine Fremdsprache lernen, können wir den Lernprozess erleichtern, indem wir gemeinsam lesen, Dialoge führen, miteinander üben und voneinander lernen. Zudem wird die Grammatik verständlich erklärt. Außerdem lernen Sie, wie Sie sich in Alltagssituationen verständlich machen, wie sich Niederländer begrüßen, vorstellen und sich nach dem Befinden erkundigen. Zusätzlich erhalten Sie wichtige Informationen zur Aussprache und zu landestypischen Besonderheiten. Auf diese Weise können Sie Niederländisch effizienter lernen und gleichzeitig Spaß am Erlernen einer Fremdsprache haben.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Donnerstag, 28.11.2024, 19.45 - 21.15 Uhr,  
8 AbendeHesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“  
60,00 Euro, 16 UStd.



### Achtsamkeit, Atem und Meditation

**Neu**

Im Alltagstrubel oder in Belastungssituationen passiert es schnell, dass wir den Kopf zu „voll“ haben. Durch Meditation können wir zur Ruhe kommen und unseren Geist frei werden lassen. Achtsame Körperwahrnehmung und Atmung können hierbei wie ein Schalter wirken und helfen, aus dem Kopfkinno herauszukommen.

Bei gutem Wetter, kein Regen, 15 Grad plus wird der Kurs im Stikelkamper Wald, (Treffpunkt: Parkplatz Gut Stikelkamp) stattfinden. Bei Regen und weniger als 15 Grad weichen wir nach Neukamperfehn ins Alte Lehrerhaus, Schulstraße 13 aus.

Annechien Ihnen, Atempädagogin  
13,00 Euro, 2 UStd.

**Bitte Meditationskissen oder -hocker und Decke mitbringen (kann auf Anfrage auch ausgeliehen werden).**

7581659

**Kurs I**

Samstag, 31.08.2024, 14.00 - 15.30 Uhr

7581660

**Kurs II**

Samstag, 14.09.2024, 14.00 - 15.30 Uhr

7572100

### Antientzündliche Ernährung: Alltagsküche für das Immunsystem

**Neu**

Egal ob wiederkehrende Infekte, rheumatische (und andere autoimmune) Beschwerden, depressive Verstimmungen oder chronischer Stress – eine Vielzahl von körperlichen und auch psychischen Problemen wird von (stillen) Entzündungen begleitet. Geben wir unserem täglichen Speiseplan eine Extraportion „Antientzündlichkeit“ mit, lassen sich möglicherweise viele Beschwerden lindern und das Immunsystem regulieren. Hierum geht es in diesem Workshop sowohl theoretisch als auch praktisch. Also auf in die gesunde Küche!

Julia Engel,  
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)  
Mittwoch, 06.11.2024, 17.30 - 20.30 Uhr  
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“,  
Schulküche  
16,00 Euro + 8,00 EUR Lebensmittelentgelt  
in bar an die Dozentin zu zahlen, 4 UStd.

**An/Abmeldeschluss: 25.10.2024**

**Bitte eine Kochschürze und  
Geschirrhandtücher und Gefäße für  
eventuelle Reste mitbringen.**

7572102

### Mahlzeit! Aber bitte ohne Energietief

**Neu**

Vor allem im Berufsalltag gehören Mahlzeiten nicht gerade zu den entspanndsten Momenten. Schnell wird etwas praktisches gefuttert, denn viel Zeit ist ja nicht, und danach kommt das berühmte Tief, bei dem man lieber aufs Sofa als zurück an die Arbeit gehen würde.

Abends kann ein zu voller Magen wiederum den Schlaf stören. Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann lassen Sie sich auf leichte, aber sättigende Rezeptideen sowie die ein oder andere Achtsamkeitsübung für entspanntere Essenspausen ein.

Julia Engel,  
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)  
Mittwoch, 04.12.2024, 17.30 - 20.30 Uhr  
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“,  
Schulküche  
16,00 Euro + 8,00 EUR Lebensmittelentgelt  
in bar an die Dozentin zu zahlen,  
4 UStd.

**An/Abmeldeschluss: 01.12.2024**

**Bitte Spüllappen, Geschirrhandtuch und  
Gefäße für eventuelle Reste mitbringen.**

7583660

### Tai Chi Kurzform - Entspannen und Auftanken

**Neu**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einer 13-teiligen Form des Tai-Chi, welche auch Einsteiger\*innen dazu dient, den Körper beweglich zu halten, den Geist zu entspannen, die Atmung zu trainieren, den Energiefluss zu erhöhen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Die Methode eignet sich exzellent, um mal kurz zu entspannen, Alltagsstress abzubauen und wieder die Batterien aufzuladen. Ideal für die Gesundheitspause bei der Arbeit oder zu Hause, da die Übungsreihe mit sehr wenig Platzangebot auskommt. Abgerundet wird das Programm mit Lockerungs- und Selbstmassage-Übungen.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts,  
Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer,  
Entspannungstrainer  
Samstag, 14.09.2024, 10.30 - 12.30 Uhr  
Sonntag, 15.09.2024, 10.30 - 12.30 Uhr  
Neukamperfehn, Turnhalle, Hauptwieke 6,  
Neukamperfehn  
25,00 Euro, 5,3 UStd.

**Bitte lockere Kleidung, flache Schuhe  
und ein Getränk mitbringen.**



## Die Woche beginnt mit Yoga

**Neu**

Wir üben eine Abfolge von 12 Übungen aus dem Hatha-Yoga. In den Variationen erlernen wir auch andere Yogastile. Atem- und Entspannungstechniken werden geübt, um sie schnell im Stress umzusetzen. Ich freue mich auf neue Yoginis.

Clarissa Steinrötter  
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“  
37,50 Euro, 10 UStd.

**Bitte eine Yogamatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.**

7583665

### Kurs I

Montag, 02.09.2024, 17.15 - 18.45 Uhr,  
5 Abende

7583666

### Kurs II

Montag, 02.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,  
5 Abende

7583667

### Kurs III

Montag, 04.11.2024, 17.15 - 18.45 Uhr,  
5 Abende

7583668

### Kurs IV

Montag, 04.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,  
5 Abende

7584680

## Nordic-Walking

### Im Stikelkamper Wald

Nordic-Walking ist die ideale Methode, um auf sanfte Art topfit zu werden. Diese Art des Walkens ist gelenkschonend, für jedermann leicht zu erlernen und fördert im Gegensatz zum Joggen die gesamte Rumpfmuskulatur. In diesem Kurs wird das Nordic-Walking nach der Alfa Technik Schritt für Schritt erarbeitet, und es gibt Tipps für die Ausrüstung und das Training. Dieser Kurs findet im schönen Stikelkamper Wald statt, wo wir zusätzlich noch die frische Luft genießen können.

Rita Akkermann, Fitnesstrainerin  
A-Lizenz, Cardiofitnesstrainerin  
Dienstag, 10.09.2024, 09.00 - 10.00 Uhr,  
4 Vormittage

Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,  
Hauptstr Neukamperfehn  
24,00 Euro, 5,3 UStd.

**Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen!**



7584681

## Lauftraining: „Von 0 auf 5 km“

### Für absolute Laufanfänger\*innen

Zunächst werden vor jeder Trainingsstunde die Muskeln, Bänder und Gelenke auf das Training vorbereitet. Danach werden wir langsam mit dem Laufen anfangen und dadurch zunehmend die Kondition steigern. Nach jeder Trainingseinheit erfolgt ein abschließendes Dehnen.

Ziel ist, dass Sie zum Kursende ca. 30 Minuten ohne Pause joggen können. Dafür ist aber 2x wöchentlich ein individuelles Lauftraining erforderlich. So können Sie nach einigen Wochen eine Laufstrecke von ca. 5 km absolvieren.

Rita Akkermann, Fitnesstrainerin  
A-Lizenz, Cardiofitnesstrainerin  
Mittwoch, 11.09.2024, 15.00 - 16.00 Uhr,  
8 Nachmittage  
Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,  
Hauptstr Neukamperfehn  
48,00 Euro, 10,7 UStd.

**Bitte Joggingbekleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen. Wer eine Fitnessuhr (Herzfrequenzmesser) hat, sollte sie zum Training mitbringen.**

**Neu**

## Waldbaden - Mit allen Sinnen spüren

### Im Stikelkamper Wald

Beim Waldbaden, oder wie es in seinem Ursprungsland Japan heißt: Shinrin Yoku, handelt es sich um das achtsame Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Wir gehen dabei nicht in einem Wald schwimmen, sondern wir genießen mit allen Sinnen die Schönheit des Waldes und staunen darüber, wie wir durch Achtsamkeit und Entschleunigung Altbekanntes neu entdecken können. Diese Tour dauert etwa drei Stunden. Dabei bewegen wir uns langsam durch die Natur, um sie mit all unseren Sinnen zu erfassen. Wir sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken den Wald. Unterwegs gönnen wir uns immer wieder Pausen und machen einfache Sinnesübungen, die die Teilnehmer\*innen später auch in ihren Alltag unkompliziert einbauen können. Das hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Denn der Anblick eines Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und fördert das innere Gleichgewicht. Waldbaden im Wald bedeutet: Wurzeln schlagen im grünen Bereich in Achtsamkeit für sich und die Natur.

Petra Prins, zertifizierte Waldpädagogin,  
Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,  
Hauptstr Neukamperfehn  
21,50 Euro, 3 UStd

7591108

### Kurs I

Freitag, 27.09.2024, 16.30 - 18.45 Uhr

7591109

### Kurs II

Samstag, 12.10.2024, 10.30 - 12.45 Uhr



**Nichts mehr verpassen!!**QR-Code scannen  
und Kanal beitreten:

7591110

**Leben mit und fürs Herz****Gesunder Alltag für Herz und Kreislauf**

Ohne die „Pumpe“ läuft nichts in unserem Körper, das ist jedem klar. Wie aber können wir das Herz bis ins hohe Alter gezielt unterstützen, den Blutdruck stabilisieren und auch unsere Blutgefäße bis in die kleinsten Verästelungen pflegen? Ernährung, Bewegung und Entspannung spielen dabei genauso eine wichtige Rolle wie Spaß und Lebensfreude. Herzliche Einladung zu diesem herzgesunden Nachmittag!

Julia Engel,  
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)  
Samstag, 28.09.2024, 14.30 - 17.30 Uhr  
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,  
Schulstraße 13  
19,00 Euro + 5,00 EUR Materialkosten  
direkt bei der Dozentin zu zahlen, 4 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung anziehen  
und ein Handtuch mitbringen.**

**Anmeldeschluss: 18.09.2024**

7591112

**Fit durch den Winter****Rundum-Pflege für das Immunsystem**

Wie können wir durch gesunde Ernährung, moderate Bewegung und Entspannung unsere körpereigene Abwehr stärken – und zwar so, dass es sich gut in den (Berufs-)Alltag integrieren lässt? Welche Rolle spielt Vitamin D dabei? Und mit welchen naturheilkundlichen Ansätzen geben wir dem Immunsystem einen extra Kick gegen lästige Erkältungskrankheiten? Um die Beantwortung dieser Fragen soll es in diesem Workshop sowohl theoretisch als auch praktisch gehen.

Julia Engel,  
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)  
Samstag, 19.10.2024, 11.00 - 14.00 Uhr  
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,  
Schulstraße 13  
19,00 Euro + 5,00 EUR Materialkosten  
direkt bei der Dozentin zu zahlen, 4 UStd.

**Bitte ein Handtuch mitbringen.**

**Anmeldeschluss: 05.10.2024**



7591120

**Edelsteinketten und Perlenketten  
neu aufziehen**

Liegen bei Ihnen auch kaputte Perlenketten in der Schublade herum?

In diesem Kurs kann man alten Schätzen neuen Glanz verleihen und sie endlich wieder tragen. Ein kreativer Abend mit einem tollen Erfolgserlebnis.

Die Dozentin bringt eine Auswahl an unterschiedlichen Perlen, Edelsteinen und Materialien mit, um die eigenen Schätze aufzupeppen oder auch neue Schmuckstücke zu kreieren. Für jeden Geschmack ist etwas dabei! Die Ketten werden auf hochwertigem Edelstahlseil aufgezogen, damit Sie auch lange Freude an dem Schmuck haben.

Rieke Kea Bosse, Goldschmiedin  
Montag, 20.01.2025, 18.00 - 21.00 Uhr  
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,  
Schulstraße 13  
19,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch  
bar bei der Dozentin zu bezahlen, 4 UStd.

7591117

**Vorsorgevollmacht/  
Patientenverfügung sowie  
Testamentsgestaltung****Informationsabend**

Wofür brauche ich eine Vorsorgevollmacht und ggf. eine Patientenverfügung? Oft stellt sich die Frage, was man alles im Rahmen einer solchen Vollmacht bzw. Patientenverfügung regeln kann und sollte. Ebenso stellt sich die Frage, ob es zusätzlich sinnvoll ist, ein Testament zu errichten. Im Rahmen dieser Infoveranstaltung wird Ihnen Herr Schüür Antworten zu diesen und weiteren Fragen geben: u.a. z.B.:

- Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich bei der Testamentserrichtung?
- Wer beerbt mich, wenn ich kein Testament errichtet habe?
- Was gilt es bzgl. etwaiger Pflichtteilsrechte zu beachten?

Stefan Schüür, Rechtsanwalt und Notar  
Mittwoch, 11.09.2024, 19.30 Uhr  
Brinkum, Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5  
10,00 Euro

**Anmeldung erforderlich!**

**Neu**



## Außenstelle Jemgum



**Iris und Peter Pfaff**  
Außenstellenleiter

☎ 04958 9394674  
☎ 0159 03044840  
✉ [jemgum@vhs-leer.de](mailto:jemgum@vhs-leer.de)

### **Achtung:**

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8, 26789 Leer  
oder per E-Mail an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt. Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.

7712601

### **Kutterfahrt zum Emssperrwerk und dem Emder Außenhafen**

**Mit dem Krabbenkutter „HEIKE“**

**Wissenswertes über das Emssperrwerk  
und den Emder Außenhafen**

Die Fahrt führt Sie vom Außenanleger des Ditzumer Hafens zunächst durch die Hauptschiffahrtsöffnung des Emssperrwerks mit seinem großen Drehsegmenttor.

Direkt von der Wasserlinie aus, zwischen Nendorp und Gandersum, können Sie sich bei den Erläuterungen des Schiffsführers einen Eindruck über das imposante Bauwerk und dessen Technik machen.

Wieder durch das Sperrwerk zurück geht es Richtung Emder Außenhafen, dem westlichsten Seehafen an der deutschen Küste. Vorbei geht es an den beiden Seeschleusen, der Autoverladepier des Emder VW-Werks und dem „Borkumkai“ mit seinem Fährverkehr zur Insel Borkum. Hauptumschlagsgut des Emder Außenhafens sind Kraftfahrzeuge- und Getreide.

Wilfried Voß,

Schiffsführer des Krabbenkutters „HEIKE“

Samstag, 21.09.2024, 15.00 - 17.00 Uhr

Abfahrt: Ditzum-Hafen, Außenanleger  
39,00 Euro, 2,7 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 13.09.2024**

7712604

### **Der Dollart und der Krabbenfang**

**Wissenswertes über das Zusammenspiel  
zwischen Ems und Dollart bei einer**

**Krabbenkutterfahrt erfahren und erleben!**

Dieser Kurs wird aktiv auf dem Traditionskutter „HEIKE“ in Kooperation mit dem Verein Ostfriesischer Krabbenkutter e. V. durchgeführt.

Nach dem Ablegen in Ditzum wird bei der Fahrt emsabwärts Wissenswertes über die Jahrhunderte andauernde Entstehung des Dollarts und dem heutigen Verlauf der Ems, dem baulichen Zweck des Geisedamms und dem Fischfang auf Ems und Dollart berichtet. Während des Krabbenfischens vor der niederländischen Küste erklärt der Schiffsführer anhand des Fangs vor Ort die Fischvielfalt in unseren heimischen Gewässern.

Die ins Netz gegangenen Sandgarnelen werden an Bord gekocht und direkt als Handverkostung an die Teilnehmenden ausgegeben.

Wilfried Voß,

Schiffsführer des Krabbenkutters „HEIKE“

Freitag, 27.09.2024, 11.30 - 15.30 Uhr

Abfahrt: Ditzum-Hafen, Außenanleger  
59,00 Euro, 5,3 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 20.09.2024**

7731100

### **Handlettering für Anfänger\*innen**

In diesem Kurs lernt ihr die Grundlagen des Letterings kennen. Mit verschiedenen Materialien könnt ihr euch ausprobieren und eigene Projekte/Letterings, zum Beispiel Karten, Bilder, Poster erstellen. Im Anschluss kann gerne ein thematischer Fortsetzungskurs angeboten werden.

Deike Borde

Donnerstag, 05.09.2024, 19.00 - 21.30 Uhr

Donnerstag, 12.09.2024, 19.00 - 21.30 Uhr

Jemgum, Bürgerhaus, Oberfletmer Straße 39

24,00 Euro + 15,00 - 20,00 Euro

Materialkosten in bar an die Dozentin,

5,3 UStd.

7734620

### **Kreatives Gestalten von Adventskränzen und -gestecken**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie wunderschöne Adventskränze und -gestecke selbst basteln/binden können. Wir werden verschiedene Materialien und Techniken verwenden, um individuelle und festliche Dekorationen für die Adventszeit zu kreieren. Egal ob klassisch, modern oder ausgefallen - Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Bringen Sie sich gerne weihnachtliche Dekoration für Ihren Kranz/ Ihr Gesteck mit.

Brigitte Flink

Samstag, 23.11.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Jemgum, Bürgerhaus, Oberfletmer Straße 39

20,00 Euro + 5,00 Euro Materialkosten

in bar an die Dozentin, 4,7 UStd.

**Mitzubringen sind:**

**Schere, Messer, Wickeldraht, Kordel,**

**Tannenzapfen, Rinde, Äste/Zweige,**

**Klebepestole, Strohkrantz, Gesteck,**

**weihnachtliche Dekoration.**

**Weiteres Material wird es vor Ort geben.**

**Anmeldeschluss: 15.11.2024**





7739610

**Pétanque („Boule“)****Das Spiel mit den Eisenkugeln**

Pétanque ist ein dem Boule-Spiel zugeordneter Präzisionssport. Die Spieler\*innen zweier Mannschaften versuchen, eine bestimmte Anzahl von Kugeln so nahe wie möglich an eine vorher ausgeworfene Zielkugel, dem Schweinchen, zu werfen. In den Wettkämpfen stehen sich entweder jeweils drei Spielende, zwei oder nur einer gegenüber. Pétanque ist ein Spiel, das von Menschen jeden Alters gespielt werden kann, auch bei körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen. Die Regeln sind sehr einfach und verständlich. Besondere Kraft ist nicht nötig. Das Spielmaterial ist nicht teuer, ein Platz findet sich fast überall. Dieser Kurs möchte Sie mit den Regeln und der Spieltaktik vertraut machen.

Peter Pfaff

Samstag, 14.09.2024, 14.00 - 17.00 Uhr  
Jemgum, Hafen, Boule-/ Pétanque-Anlage  
beim Vereinsheim „Luv-up“  
18,00 Euro, 4 UStd.

**Das Equipment wird zur Verfügung gestellt.**

**An-/ Abmeldeschluss: 06.09.2024**



7772615

**Männerkochkurs****„Männer kochen besser!“**

Überlebenstraining für Männer. Hier wird gezeigt, was man alles mit den vielen Küchengeräten und -maschinen machen kann. In der Werkstatt Küche wird Kochen zum Erlebnis. Hier werden köstlichste Gerichte auf den Tisch gezaubert. Kochen mit Spaß und guter Laune!

Siegfried Busemann

Donnerstag, 14.11.2024, 18.00 - 21.30 Uhr,  
4 Abende  
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule  
75,00 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelgeld  
pro Abend, 18,7 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 07.11.2024**



7772616

**Vegane Küche****Auf die Pflanzen, fertig, los!**

Sich vegan zu ernähren oder vegan zu leben ist eine Entscheidung, die immer mehr Menschen für sich treffen.

Wer vegan lebt, verzichtet bewusst auf tierische Produkte, meist aus ethischen Gründen. Auch eine Ernährung ohne tierische Produkte kann überaus vielseitig und schmackhaft sein und eröffnet eine Welt voller neuer und köstlicher kulinarischer Möglichkeiten.

Letztendlich ist eine vegane Ernährungsweise nicht nur gesund, sondern trägt auch zum Umweltschutz bei und es ist heutzutage auch nicht schwer, sich vegan zu ernähren. In den Geschäften und Supermärkten findet man neben frischem Obst und Gemüse zahlreiche leckere vegane Alternativprodukte.

Dieser Kochkurs soll Ihnen als Hilfe und Anregung zu einem Leben ohne tierische Produkte dienen; sei es komplett oder nur vereinzelt. Mit Gemüse und den veganen Alternativprodukten lässt sich leicht ein schmackhaftes Mahl zubereiten.

Zum Ende jeder Unterrichtseinheit entscheidet der eigene Geschmack bei der Verkostung über den jeweiligen Tageserfolg an den Töpfen und Pfannen.

Peter Pfaff

Dienstag, 22.10.2024, 18.00 - 21.30 Uhr,  
4 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule  
75,00 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelgeld  
pro Abend, 18,7 UStd.

**An-/ Abmeldeschluss: 15.10.2024**

**Neu**

7784140

**Meditatives Tanzen für Frauen****„Zu sich selbst kommen und getragen werden“**

Eine jahreszeitliche Kreismitte gibt uns Orientierung bei den leicht zu lernenden Tänzen zu ruhiger Musik. Durch mehrfache Wiederholung werden die Schritte immer vertrauter, so dass auch Einsteigerinnen sich wohlfühlen. Der Tanz wird zur Meditation und wir kommen zur Ruhe. Dabei geht es nicht nur darum, verschiedene Tänze zu lernen, sondern einen Tanz bis zu einer halben Stunde am Stück zu tanzen. Es gibt regelmäßige Pausen, in denen Sie etwas über den kulturellen Hintergrund der einzelnen Tänze erfahren.

Ma Brauckmann,  
Philosophin, Theologin, Fortbildungen in  
Kreistänzen und Meditativem Tanz,  
Samstag, 18.01.2025 von 14.00 - 17.45 Uhr  
Jemgum, Bürgerhaus, Oberfletmer Straße 39  
21,00 Euro, 5 UStd.

**Bitte Wasser zum Trinken und, wenn gewünscht, Speisen zum Teilen mitbringen sowie bequeme Schuhe oder dicke Socken.**

**Neu**

**Folge uns auf Facebook  
und Instagram @vhsleer**



## Außenstelle Jümme



### Petra Pleis

Außenstellenleiterin

☎ 04950 1093  
werktags von 15.00-17.00 Uhr

✉ [juemme@vhs-leer.de](mailto:juemme@vhs-leer.de)

### Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8, 26789 Leer  
oder per E-Mail an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt. Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.

### Pilze erkennen und bestimmen - Pilzwanderung im Logabirumer Wald

#### Pilzwanderung im Logabirumer Wald

**Der Kurs ist für Einsteiger und interessierte Pilzfreunde mit (noch) wenigen / keinen Kenntnissen gedacht.**

Sie haben Interesse an der Natur und essen vielleicht gerne Pilze? Doch da sind Bedenken, Giftpilze einzusammeln. Es gibt viele, geschmacklich sehr unterschiedliche Wildpilze und diese sind obendrein noch kostenlos. Bei dieser Pilzwanderung erfahren Sie in Begleitung eines Pilzsachverständigen Wissenswertes über Pilze in Ostfriesland, welche schmackhaft und welche giftig sind. Auch können Sie Pilze zur Bestimmung mitbringen.

Die Pilzexkursion dient nicht vorrangig dem Einsammeln von Pilzen zum persönlichen Verzehr, sondern ist an erster Stelle eine Informations- und Lehrveranstaltung. Es besteht natürlich die Gelegenheit Pilze zu sammeln.

Thomas Homm, Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie  
Hesel, Hesel Wald, Oldenburger Straße  
26835 Hesel  
27,00 Euro, 3,7 UStd.

**Bitte tragen Sie der Witterung angemessene Kleidung, also festes Schuhwerk und langärmelige Oberbekleidung sowie lange Hosen (auch zum Schutz vor Zecken) und bringen einen Korb und ein Messer zum Sammeln von Pilzen mit.**  
**Falls Sie ein Pilzbestimmungsbuch besitzen, können Sie es gerne mitbringen.**

7315601

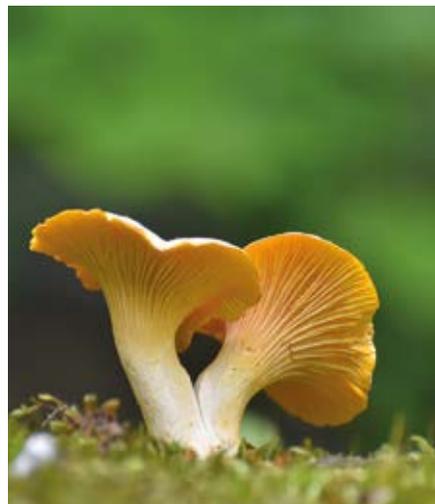
#### Kurs I

Freitag, 04.10.2024, 14.00 - 17.00 Uhr

7315602

#### Kurs II

Samstag, 12.10.2024, 14.00 - 17.00 Uhr



7333600

#### Zeichenkurs für Fortgeschrittene

In unseren gemeinsamen Zeichenstunden arbeiten wir viele Themen ab und besprechen gerne auch Wünsche der Teilnehmenden. Alles wird ganz in Ruhe erklärt und je nach Leistungsstand individuell am Tisch verfeinert. Wir versuchen an gleichen Motiven zu arbeiten aber gerne können auch eigene Vorlagen mitgebracht werden.

Michael Asmus, Mediengestalter, freischaffender Künstler, Illustrator  
Dienstag, 22.10.2024, 18.00 - 20.00 Uhr,  
12 Abende

Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,  
Hasselter Heuweg 11  
120,00 Euro + 5,00 Materialkosten in bar  
an den Dozenten zu zahlen, 32 UStd.

**Mitzubringen sind Bleistifte (weiche und harte), schwarze Fineliner oder Ink-Stifte Aquarellfarben mit versch. Haarpinsel, Kohlestifte, Acrylfarben, Malgründe nach Wunsch.**

7333610

#### Gartendecko aus Beton

An diesem Nachmittag gestalten wir uns große oder kleine Eulen aus Ytong-Steinen. Ytong-Steine gibt es in jedem Baumarkt, sind leicht zu bearbeiten und sehr wetterfest. Schon nach kurzer Zeit hat jede\*r Teilnehmer\*in ein Kunsthandwerk erstellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gerne können auch andere Projekte ausgearbeitet werden, wie Katzen, Hunde usw. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Hannelore Zanter  
Samstag, 26.10.2024, 14.00 - 18.00 Uhr  
Nortmoor, Werkraum der Grundschule,  
Dorfstraße 54  
20,00 Euro, 5,3 UStd.

**Mitzubringen sind Ytong-Steine (je nach gewünschter Eulen-Größe), falls vorhanden folgende Werkzeuge: Säge, Feilen, Raspel, Beitel sowie Schmirgelpapier und Müllsack. Auf Wunsch können Ytong-Steine bei der Kursleiterin erworben werden.**  
**Nähere Informationen bei der Kursleiterin: Hannelore Zanter (04950 987979)**

Neu



### Figürliches Gestalten mit Ton

Für einige Stunden die Zeit vergessen und sich von dem plastischen und wunderbar formbaren Material Ton inspirieren lassen. Das Material Ton ist vielseitig zu bearbeiten mit den Händen, mit Werkzeug oder auch mit Naturmaterialien.

Sie lernen schon in kurzer Zeit, verschiedene Gegenstände in den diversen Töpfertechniken zu formen und zu gestalten. Auch Interessierte, die noch nie getöpft haben, sind herzlich willkommen.

Es werden Techniken vermittelt, die es ermöglichen, auch anspruchsvolle Skulpturen zu fertigen.

Gerold Ahrens  
Detern, Die „Arche“, Kirchstr. 21,  
Kulturwerkstatt

30,00 Euro + 5,00 Materialkosten in bar an den Dozenten zu zahlen, 8 UStd.

7333612

#### Kurs I

Samstag, 25.01.2025, 09.00 - 15.00 Uhr

7333614

#### Kurs II

Samstag, 22.02.2025, 09.00 - 15.00 Uhr

7333620

### Innere Türen öffnen, das neue Jahr begrüßen

„Wir bekommen selten das, was wir uns wünschen, aber immer das, was wir brauchen.“

Elisabeth Kübler-Ross

Vielleicht wird es ja doch ein bisschen mehr sein. Ein Samenkorn in der Erde, das ist es für das Jahr 2025 noch. Wie wird es wachsen? Welche Bedingungen wird es vorfinden? Welche Wünsche und Ideen werden sich entwickeln? Meditation und Malen werden uns durch den Tag begleiten und uns eine Reise zu unseren Plänen und dem Erreichbaren machen. Denn wenn wir wissen, was wir möchten, werden sich Wege finden lassen, es zu tun.

Hildegard Sjoukje Uken,  
Pädagogin für Kunst und Theologie  
Samstag, 18.01.2025, 10.00 - 17.00 Uhr  
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald,  
Birkenstr. 9

39,00 Euro + 15,00 Euro Materialkosten in bar an die Dozentin zu zahlen, 9 UStd.

**Bitte Hausschuhe und Kleidung mitbringen, die Farbe verträgt.**

7334600

### Trommel-Workshop

#### Djembe meets 4/4 Takt

Trommeln ist Musik und Lebensfreude, gesund für Geist und Körper und macht zusammen besonders viel Spaß.

Moderne Popmusik, die wir jeden Tag im Radio hören, ist ganz überwiegend im 4/4 Takt komponiert. Wir wollen moderne Popmusik für unser Trommeln nützlich machen. Notenkenntnisse nicht erforderlich.

Gerold Ahrens  
Montag, 27.01.2025, 19.00 - 21.15 Uhr,  
5 Abende  
Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,  
Hasselter Heuweg 11  
50,00 Euro, 13,3 UStd.

**Wenn möglich bitte eine Trommel mitbringen.**

7334601

### Kinderleicht - Nähen für Baby und Kind

Du wolltest schon immer mal etwas für die Kleinen anfertigen? Ob Hose, T-Shirt, Einschlagdecke oder Mütze... In diesem Kurs erfährst du in drei Terminen etwas über die Basics (Stoffkunde und Verarbeitungshinweise) und wirst beim Umsetzen deines Projektes begleitet, sodass du wunderbare Handmade-Artikel mit nach Hause nehmen kannst.

Wir starten zu Beginn gemeinsam in die Praxis und besprechen anschließend weitere mögliche Schnittmuster und Nähprojekte. Vorkenntnisse sind somit nicht nötig.

Ann-Kathrin Breker-Voigt,  
Pädagogin für Kunst und Geschichte  
Freitag, 08.11.2024, 17.30 - 20.30 Uhr,  
3 Abende

Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,  
Hasselter Heuweg 11  
42,00 Euro, 5,00 Euro Materialkosten in bar an die Dozentin zu zahlen, 11 UStd.

**Material: Nähmaschine inkl. Stromkabel, Verlängerungskabel und Fußpedal, Garn, Spulen und Jersey-nadel, Stoffschere und Papierschere, Stecknadeln oder Stoffklammern, Schneiderkreide oder Markierstifte, Nahtaufrenner, Stift und Schreibblock, eigenes Schnittmuster mit Anleitung und Material (Stoff/ Bündchen etc.)**

7334602

### DIY Kinderkram - Eine personalisierte Messlatte für Kinder gestalten

Für den eigenen Nachwuchs oder als Geschenk, eine Messlatte eignet sich wunderbar, um die Meilensteine der kleinen Schätze festzuhalten. Durch ein individuelles Motiv ist diese auch gleichzeitig noch ein echter Blickfang in jedem Raum.

In diesem Kurs werden wir eine Kindermesslatte selbst gestalten. Diese kann mit Namen, Geburtsdatum, Gewicht etc. personalisiert werden.

Die Holzlatte werden wir zunächst mit einer Skala versehen. Nach Bedarf kann hier auch ein Brennkolben verwendet werden. Mit Hilfe eines Layouts werden weitere Details skizziert und Stück für Stück mit Farbe übermalt. Abschließend wird die Messlatte versiegelt.

Ann-Kathrin Breker-Voigt,  
Pädagogin für Kunst und Geschichte  
Samstag, 28.09.2024, 10.00 - 13.00 Uhr  
Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,  
Hasselter Heuweg 11  
14,00 Euro, 10,00 - 15,00 Euro Materialkosten in bar an die Dozentin zu zahlen, 3,7 UStd.

**Material: Zollstock, Zeichenblock, Bleistift, falls vorhanden eigener Brennkolben, ggf. Motivvorlage (gerne in ausgedruckter Form).**





## Yoga - ein Weg zu körperlicher und seelischer Balance Neu

### Für Anfänger\*innen geeignet

Hatha Yoga ist das älteste bekannte Präventionskonzept für Körper, Geist und Seele. Achtsam ausgeführte Yogahaltungen führen zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordination werden geschult. Auf sanfte Weise werden Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst. Verbunden mit dem bewusst wahrgenommenen Atem und der Tiefenentspannung kann die wohltuende Wirkung des Yoga erfahren werden. Yoga wirkt über die Stunde hinaus und sorgt in der Folge für mehr Gelassenheit in alltäglichen Situationen.

Anne Hayenga  
Nortmoor, Dorfgemeinschaftshaus,  
Hasselter Heuweg 11  
45,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yogamatte, eine Decke und eventuell ein Kissen mit. Falls vorhanden: 2 Yogablöcke**

7383660

### Kurs I

Montag, 16.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,  
6 Abende

7383661

### Kurs II

Montag, 25.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,  
6 Abende

7384629

## Internationale Tänze und Volkstänze

### Tanzen für alle

„Oh Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit Dir nichts anzufangen“, sagte schon der Heilige Augustinus.

Tanz einfach mit!

Sie haben Freude an Internationalen Tänzen und Mitmachtänzen?

Jeder kann mitmachen, denn

- Tanzen hält fit
- Tanzen macht Spaß
- Tanzen macht schlau

Getanzt wird als Paar, im Kreis oder in einer Reihe. Teilnehmen kann man mit und ohne Partner\*in, denn auch Singles sind willkommen. Neben der Bewegungsfreude steht die Geselligkeit im Vordergrund.

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Barbara Schirrmann  
Mittwoch, 23.10.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,  
6 Vormittage  
Nortmoor, Dorfgemeinschaftshaus,  
Hasselter Heuweg 11  
54,00 Euro, 12 UStd.

**Nähere Informationen bei der Kursleiterin,  
04950 9876124**

7364615

## Android-Smartphone und Android-Tablet

Ein Smartphone / Tablet ist ein internetfähiger Kleincomputer, der mehr kann als Sie vielleicht denken. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren, über WLAN im Internet zu surfen, sowie Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu nutzen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Gerät mit. Es werden keinerlei Kenntnisse im Umgang damit vorausgesetzt. Kursinhalte:

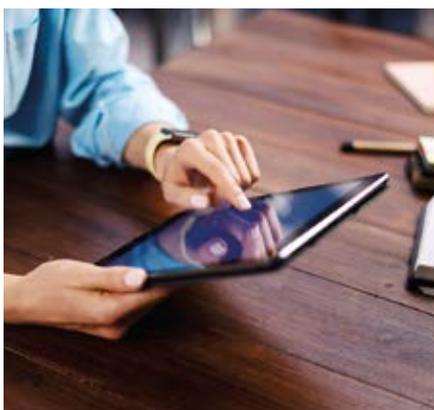
- Kennenlernen der Geräteoberfläche verschiedener Hersteller und Android-Versionen
- Erster Blick in die möglichen Einstellungen
- Über WLAN ins Internet
- Startbildschirm individuell einrichten
- Installieren und Nutzen verschiedener Anwendungen (Apps)

Ralf Frerichs, Fachinformatiker  
Donnerstag, 07.11.2024, 19.30 - 21.45 Uhr,  
4 Abende

Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus  
Kirchstr. 21

45,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte eigenes Android-Smartphone oder Android-Tablet mitbringen (andere Betriebssysteme können nicht berücksichtigt werden, kein Apple / Iphone).**



7372600

## Räucherkurs

### Wochenendseminar

In diesem Kurs erlernen Sie den Weg zum selbst zubereiteten Räucherfisch. Von der Vorbereitung des Fisches und des richtigen Räucherguts lernen Sie pfiffige Ideen rund ums Räuchern kennen. Während des Räuchervorganges erfahren Sie noch weitere Besonderheiten des Fischräucherns.

Freitag: Theoretischer Teil, anschließend bereiten Sie den Fisch für das Räuchern vor.  
Samstag: Räuchern

Edzard Busemann

Freitag, 15.11.2024, 19.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 16.11.2024, 09.00 - 12.00 Uhr  
Nortmoor, Dorfgemeinschaftshaus,  
Hasselter Heuweg 11

27,00 Euro + Lebensmittelgeld - nach Absprache vor Ort zu zahlen, 6,7 UStd.

**Bitte ein Küchentuch und Einpackmaterial für Ihren fertigen Fisch mitbringen.**

7383650

## Fit durch den Alltag mit einfachen Gesundheitsübungen Neu

In diesem Kurs praktizieren wir leicht erlernbare Bewegungs- und Entspannungsübungen. Die Übungen können helfen Anspannungen und Stress abzubauen, Belatendes hinter uns zu lassen, neue Kraft zu schöpfen sowie die allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken. Bitte lockere, bequeme Kleidung tragen und Sportschuhe mit heller Sohle sowie ein Getränk mitbringen.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer, Entspannungstrainer  
Donnerstag, 05.09.2024, 10.00 - 11.00 Uhr,  
4 Vormittage

Nortmoor, Dörphus, Dorfstr. 15  
27,00 Euro, 5,3 UStd.

**Bitte lockere, bequeme Kleidung tragen und Sportschuhe mit heller Sohle sowie ein Getränk mitbringen.**



## Außenstelle Moormerland



### Außenstelle Moormerland

Programmmanagement: Amke Flink  
Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8  
26789 Leer

☎ 0491 92992-43  
✉ [moormerland@vhs-leer.de](mailto:moormerland@vhs-leer.de)

### Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8, 26789 Leer  
oder per E-Mail an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt. Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Geschäftsstelle.

7833601

### Porzellan- und Fliesenmalerei

#### Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs umfasst eine Einführung und das Erlernen der Technik der Porzellan- und Fliesenmalerei auf Glasur. Gestaltet, bearbeitet und nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe werden Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller sowie andere Porzellanstücke bemalt und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels

Dienstag, 24.09.2024 19.00 – 21.15 Uhr,  
6 Abende

Ort und Termin werden noch bekannt gegeben

70,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch und Brennkosten, 18 UStd.

**Bitte ein Schraubglas mitbringen.**

**Anmeldung und Rückfragen bitte bei der Kursleitung unter 0491 4292.**



7842650

### Refresher English

Englisch begleitet uns das ganze Leben: ob beim Einkaufen, im Urlaub, beim Fernsehen, in der Schule - eigentlich in allen Lebensbereichen. Sollten wir nicht alles dafür tun, um in Übung zu bleiben, aufzufrischen, was vergessen wurde, noch dazu lernen, einfach mal wieder sprechen? Das ist jetzt wieder in Moormerland möglich. Ein Angebot für alle, denen die Sprache nicht neu ist, und die diese auffrischen wollen. Ready, steady, go! Wer es beruflich braucht: Steuerlich absetzbar! Der Spaß kommt nicht zu kurz.

Buchbesprechung am ersten Abend.

See you!

Edgar Heilmann

Dienstag, 27.08.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,  
15 Abende

Warsingsfehn, Heimathuus,

Dr.-Warsing-Str. 79

112,50 Euro + Kopiergeld, 30 UStd.

7842654

### “Tea and talk” - Englische Teerunde

#### Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

Klönsschnack geht auch auf Englisch. In familiärer Runde und bei leckerem Tee erwecken wir gemeinsam Ihr Englisch aus dem Dornröschenschlaf und erinnern Sie an das, was Sie wohlmöglich seit der Schulzeit vergessen haben.

Dieser Kurs ist ein lockerer Konversationskurs ohne Zwang und Leistung. Es geht vielmehr darum, die Lust an der Sprache (wieder) zu entdecken und den Knoten aus der Zunge zu lösen. Anhand von Anekdoten und Alltagsfloskeln nähern wir uns der Sprache an und verbringen zugleich einen gemütlichen Vormittag miteinander. Ältere Semester sind herzlich willkommen.

Anja Lamely, Anglistin

Donnerstag, 10.10.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,  
8 Vormittage

Warsingsfehn, Heimathuus,

Dr.-Warsing-Str. 79

60,00 Euro + Kopiergeld, 16 UStd.



## Gesucht: Leitung unserer Außenstelle Moormerland

Die Leitung unserer ehrenamtlich geführten Außenstelle Moormerland ist neu zu besetzen.

Wenn Sie vor Ort gut vernetzt sind und das Programm der Außenstelle gestalten wollen, melden Sie sich bei uns:

Carsten Löning, Tel.: 0491 92 99 2-44 oder per E-Mail an [loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de)



7835630

**Discofox - Grundkurs**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Discofox-Tanzes. Damit sind Sie für jedes Fest, jede Party, ob im Club, auf einer Hochzeit oder einem Zeltfest gut gerüstet. An 4 Abenden lernen Sie neben den Grundschritten schon einige Figuren und Drehungen, wodurch sich der Spaß steigert. Bitte melden Sie sich frühzeitig und paarweise an, da die Teilnehmerplätze begrenzt sind.

Traute Czilwa,  
Tanzlehrerin, Tanzschule Welcome  
Mittwoch, 11.09.2024, 20.00 - 21.00 Uhr,  
4 Abende  
VfL Jheringsfehn, Altebeek 96a,  
Gymnastikhalle  
32,00 Euro pro Person, 5,3 UStd.  
**Bringen Sie bitte trockene, saubere Schuhe und etwas zu trinken für die kleine Pause mit.**

7835631

**Discofox für Fortgeschrittene**

Dies ist der Ergänzungskurs zum Anfängerkurs. Hier werden nochmal kurz die Figuren aus dem Anfängerkurs in Erinnerung gebracht, um dann mit weiteren Figuren fortzufahren und diese in verschiedener Weise zu verbinden und unterschiedliche Ausgänge zu erlernen. Bitte melden Sie sich frühzeitig und paarweise an, da die Teilnehmerplätze begrenzt sind.

Traute Czilwa,  
Tanzlehrerin, Tanzschule Welcome  
Mittwoch, 23.10.2024, 20.00 - 21.00 Uhr,  
4 Abende  
VfL Jheringsfehn, Altebeek 96a,  
Gymnastikhalle  
32,00 Euro pro Person, 5,3 UStd.  
**Bringen Sie bitte trockene, saubere Schuhe und etwas zu trinken für die kleine Pause mit.**

7835632

**Discofox - Aufbaukurs**

Dieser Kurs baut auf die Grundfiguren der beiden vorherigen Kurse auf. Hier lernen Sie, wie man aus den Grundfiguren längere Folgen bilden kann, ohne ständig in den Grundschrift zurückzufallen, so dass der ganze Tanz runder und gekonnter wirkt. Bitte melden Sie sich frühzeitig und paarweise an, da die Teilnehmerplätze begrenzt sind.

Traute Czilwa,  
Tanzlehrerin, Tanzschule Welcome  
Mittwoch, 20.11.2024, 20.00 - 21.00 Uhr,  
4 Abende  
VfL Jheringsfehn, Altebeek 96a,  
Gymnastikhalle  
32,00 Euro pro Person, 5,3 UStd.  
**Bringen Sie bitte trockene, saubere Schuhe und etwas zu trinken für die kleine Pause mit.**

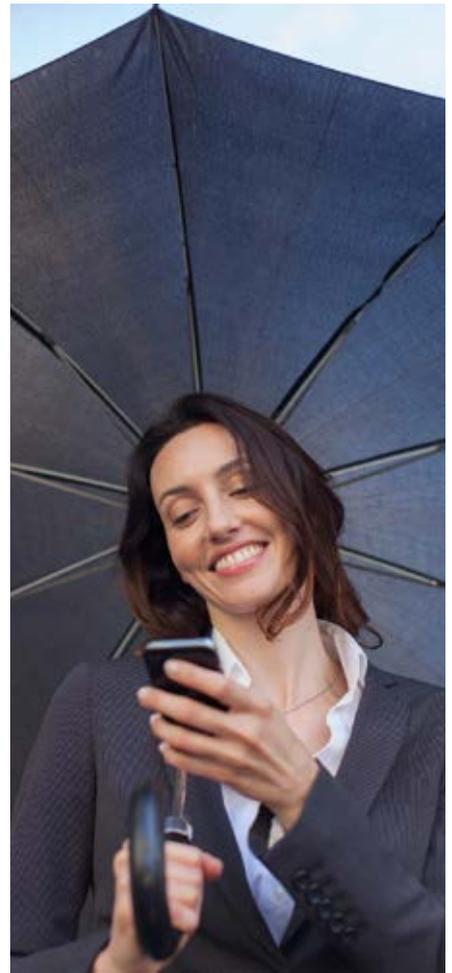
**Neu**

7835633

**Tanzkurs - Hochzeitsvorbereitung  
Langsamer Walzer, Foxtrott**

Hier lernen Sie Grundschrötte und leichte Drehungen, so dass Sie sich auf einer Feier gut auf dem Tanzparkett bewegen können. Hierfür benötigen Sie 6 Termine. Bitte melden Sie sich frühzeitig und paarweise an, da die Teilnehmerplätze begrenzt sind

Traute Czilwa,  
Tanzlehrerin, Tanzschule Welcome  
Mittwoch, 08.01.2025, 20.00 - 21.00 Uhr,  
6 Abende  
VfL Jheringsfehn, Altebeek 96a,  
Gymnastikhalle  
48,00 Euro pro Person, 8 UStd.  
**Bringen Sie bitte trockene, saubere Schuhe und etwas zu trinken für die kleine Pause mit.**

**Neu**

7852100

**Einstieg in WhatsApp - Kontakte pflegen auf moderne Art**

Dieser Kurs eignet sich für Senior\*innen und für alle Altersgruppen, die gerne mit WhatsApp kommunizieren möchten und sich bisher nicht getraut haben.

Ihnen wird in diesem Kurs „Schritt für Schritt“ und in einem langsamen Lerntempo gezeigt wie man

- die App installiert
- wie Sie Kontakte anlegen
- wie Sie verschiedene Gruppen anlegen, wie z. B. Freunde, Sportgruppe, Familie, Kaffeegrunde usw.
- wie Sie einfach Texte verfassen und versenden
- wie Sie eine Sprachnachricht versenden
- wie Sie ein Bild oder ein Video erstellen versenden

Egal ob Sie jung oder alt sind, bereits nach kurzer Zeit werden Sie mit Begeisterung WhatsApp nutzen.

Eckhard Rieke  
Samstag, 26.10.2024, 10.00 - 14.00 Uhr  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage, Alter Kirchpfad 13  
20,00 Euro, 5,3 UStd.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Handy) und Ihr Ladekabel mit.**





7881608

**Einführung  
in die Chakrenlehre****Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

Chakren, die sogenannten Energiezentren - man hört immer wieder von ihnen im Yoga-Bereich, diese sagenumwobene Kundalini Energie, die wie eine Schlange am Ende der Wirbelsäule ruht. Doch wie kann ich sie konkret erlebbar machen und spüren?

Durch Akupressur Punkte, die wir in aller Ruhe gemeinsam entdecken und die Sie jederzeit anhand des Skripts wieder aktivieren können. Sanfte Yogasequenzen bringen uns in den Energiefluss, Atemübungen bauen Energie auf, regulieren sie und der Abschluss wird eine Klangmeditation bilden, in der Sie Ruhe und Kraft tanken können mit der Erkenntnis: es ist bereits alles in Ihnen vorhanden.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin  
Donnerstag, 10.10.2024, 17.00 - 19.15 Uhr  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
16,00 Euro, 3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte mitbringen.**

**Hatha Yoga**

In diesem Kurs können Sie klassisch indischen Yoga nach Swami Shivananda erlernen oder vertiefen. Wir praktizieren Entspannungsübungen, Atemübungen (Pranayama), sowie körperliche Übungen (Asanas), die den Körper dehnen/stärken und zur Ruhe kommen lassen. Dadurch wird Stress abgebaut und viele körperliche Beschwerden verbessern sich. Eine Erstattung durch die Krankenkasse kann allerdings nicht erfolgen. Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Stefanie Jans, Yogalehrerin  
VfL Jheringsfehn, Altebeek 96a,  
Gymnastikhalle

**Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.  
Bringen Sie zudem bitte eine Decke, eine Yogamatte, ein Kissen und etwas zu trinken mit.**

7840100

**Kurs I - Fortsetzungskurs**

Mittwoch, 07.08.2024, 16.30 - 18.00 Uhr,  
5 Nachmittage  
47,00 Euro, 10 UStd.

7840102

**Kurs II**

Mittwoch, 11.09.2024, 16.30 - 18.00 Uhr,  
4 Nachmittage  
39,00 Euro, 8 UStd.

7840104

**Kurs III**

Mittwoch, 23.10.2024, 16.30 - 18.00 Uhr,  
4 Nachmittage  
39,00 Euro, 8 UStd.

7840106

**Kurs IV**

Mittwoch, 20.11.2024, 16.30 - 18.00 Uhr,  
5 Nachmittage  
47,00 Euro, 10 UStd.

7840108

**Kurs V**

Mittwoch, 08.01.2025, 16.30 - 18.00 Uhr,  
7 Nachmittage  
63,00 Euro, 14 UStd.

**Yoga Nidra -  
Entspannung pur!**

Yoga Nidra bedeutet "bewusster Schlaf" und ist eine Tiefenentspannung im Liegen und damit für Jeden/Jede geeignet.

Lernen Sie mit dieser Art der Meditation, wie Sie gefühlt zwischen einem leichten Schlaf und Wachsein pendeln. Ihr Körper scheint zu schlafen, Ihr Geist ist jedoch wach und erreicht hierbei den Zugriff auf eine tiefere Ebene des Bewusstseins. Körper und Geist entspannen und eine tiefe innere Ruhe stellt sich ein. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie hier eine Zeitlang zu verweilen. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Bewusstseinsübungen, mit denen Sie Muskelentspannungen lösen, aber auch emotionale und mentale Spannungen ausgleichen können.

Steigern Sie Ihre Vitalität und Ihr allgemeines Wohlbefinden, reduzieren Sie Stress und innere Unruhe, indem Sie regelmäßig Yoga Nidra, wie im Kurs vermittelt und nachhaltig geübt, praktizieren.

Sandra Fiedler, Yoga Nidra-Trainerin  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
45,00 Euro, 12 UStd.

**Bringen Sie bitte eine Yoga-Matte,  
eine Decke, ein kleines Kissen und  
Getränke mit. Tragen Sie zudem bitte  
bequeme Kleidung und warme Socken.**

7840110

**Kurs I****Für Fortgeschrittene**

Montag, 26.08.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,  
6 Abende

7840111

**Kurs II****Für Anfänger\*innen**

Montag, 21.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,  
6 Abende





7881610

**Faszien-Yoga****Einführung ins Faszientraining****Dehnen, stärken und entspannen**

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes. Sie umhüllen alle Organe des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerks und entscheiden maßgeblich über Steifigkeit oder Geschmeidigkeit unseres Körpers. Einfache, aber wirkungsvolle Yoga-Übungen können helfen, das Bindegewebe zu stärken, zu dehnen und zu entspannen. Dieses Angebot ist besonders für Anfänger\*innen mit Bewegungseinschränkungen geeignet.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Donnerstag, 17.10.2024, 17.00 - 19.15 Uhr  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
16,00 Euro, 3 UStd.

**Bitte ein längliches Kissen mitbringen.  
Matten und Faszienrollen sind vorhanden.**

**Kursleitungen gesucht!****Sie sind an einer Tätigkeit als Dozentin oder Dozent interessiert?**

Wir suchen für den gesamten Landkreis noch Dozent\*innen in folgenden Bereichen:

**EDV / Sprache / Gesundheit****Sie haben Interesse, aber sind sich noch unsicher?**

Ganz gleich, ob Sie Erfahrung in der Kursleitung mitbringen oder nicht: In jedem Fall stellen sich viele Fragen. Wir möchten am 30.09.2024 in lockerer Atmosphäre Ihre Fragen und Ideen aufgreifen. Sie erhalten Informationen zur Tätigkeit als Kursleitung und der Organisationsstruktur der VHS. Außerdem erfahren Sie, welche anderen Einsatzmöglichkeiten neben den bekannten Kursen aus dem klassischen VHS-Programmheft es in der VHS gibt. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Ihre Ideen weiter. In welchem Fachbereich Sie tätig sein wollen, spielt dabei keine Rolle.

**Donnerstag, 30.09.2024,  
19.00 - 21.00 Uhr  
Um Anmeldung wird gebeten.**

Sie haben dann keine Zeit?  
Gerne können Sie sich auch telefonisch bei Carsten Löning (0491 92992-44) erkundigen.

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!**



7881612

**Kundalini Shiva Meditation****Shiva, der König der Tänzer, vereint die Attribute des Lebenstanzes: Stille Meditation, Chaos, Neuordnung**

Kundalini beschreibt den Weg der Energieentfaltung durch Loslassen, nach Herzenslust tanzen und anschließende Meditation. Schütteln Sie an diesem Abend den Alltag ab und tanken Sie neue Energien. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - auch bei Einschränkungen geeignet.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Donnerstag, 14.11.2024, 18.30 - 20.45 Uhr  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
16,00 Euro, 3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Matte sowie Wasserflasche mitbringen.**

7881614

**Tai Chi Workshop**

Meditation in Bewegung - die 24er Pekingform In der traditionellen chinesischen Medizin genießt die Prävention allerhöchste Wertschätzung; die eigens dafür entwickelte 24er Pekingform wird auch als Volkssport Chinas bezeichnet.

Lernen Sie an diesem Abend den Bogenschritt kennen, um die fließenden Bewegungen aus dem Kampfsport mit Atmungs- und Dehnungstechniken zu kombinieren. Tanken Sie Kraft in Sequenzen wie den Wolkenhänden und finden Ihr inneres Gleichgewicht im majestätischen Kranich, das Symbol der Langlebigkeit und des Glücks.

Marion Tina Hartung,  
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,  
Donnerstag, 26.09.2024, 17.00 - 19.15 Uhr  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
16,00 Euro, 3 UStd.

**Bitte eine eigene Matte mitbringen.**

7883662

**Step-Aerobic****Für Anfänger\*innen und für die Mittelstufe geeignet**

Der Klassiker aus den 80-zigern mit Jane Fonda, der immer noch Spaß macht. Beim Step Aerobic handelt es sich in erster Linie um ein Ausdauertraining, dennoch werden einige Muskeln aktiv beansprucht und aufgebaut. Besonders die Gesäß- und Beinmuskulatur werden trainiert. Mit Spaß und motivierender Musik erarbeiten wir zusammen eine Choreografie und tanzen, springen und laufen über und um den Step herum.

Rita Akkermann, Fitnesstrainerin A-Lizenz,  
Cardiofitnesstrainerin  
Mittwoch, 08.01.2025, 18.00 - 19.15 Uhr,  
6 Abende  
VfL Jheringsfehn, Altebeek 96a,  
Gymnastikhalle  
53,00 Euro, 10 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen.  
Gerne dürfen sie zu diesem Kurs Ihren eigenen Stepper mitbringen.**

7883663

**Mit Qi Gong ins Wochenende**

Qi Gong zeichnet sich durch eine entspannte Atmung, ruhige und fließende Bewegungen und einen wachen Geist aus. Bei regelmäßiger Praxis können physische, psychische und emotionale Blockaden gelöst und das Atmungs-, Herz-Kreislauf- und Immunsystem gestärkt werden. Die psychisch-emotional ausgleichende Wirkung stärkt das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Stressbewältigungskompetenz. Ein idealer Start in ein entspanntes Wochenende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer, Entspannungstrainer  
Freitag, 06.09.2024, 10.00 - 11.00 Uhr,  
4 Vormittage  
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,  
Alter Kirchpfad 13  
24,00 Euro, 5,3 UStd.

**Bitte flache Schuhe und lockere Kleidung tragen.**



## Außenstelle Ostrhauderfehn



**Gisela Bartjen**

Außenstellenleiterin

☎ 04952 8267630

✉ [ostrhauderfehn@vhs-leer.de](mailto:ostrhauderfehn@vhs-leer.de)

### **Achtung:**

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8, 26789 Leer  
oder per E-Mail an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.  
Sollten sich terminliche o. ä.  
Änderungen ergeben,  
so werden Sie benachrichtigt.  
Informationen zu Kursinhalten erfahren  
Sie bei der Außenstellenleitung.



8081100

### **Meditation Teil I**

Immer mehr Menschen verspüren in sich den Wunsch nach mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Kraft. Einfach mal nichts tun und wieder auftanken.

Die Meditation kann ein gutes Mittel sein wieder zu sich zu finden und den Kopf freizumachen.

Nicole Leopold-Matzellus,  
Trainerin im Reha-Sport  
Montag, 26.08.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,  
6 Abende  
Begegnungsstätte Rhaudermoor,  
Moorhuser Straße 8, 26817 Rhauderfehn  
45,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich eine Matte, dicke Socken, Deck, Kissen und etwas zu trinken mit.**

8081102

### **Meditation Teil II**

**Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs Teil I**

Immer mehr Menschen verspüren in sich den Wunsch nach mehr innerer Ruhe. Hier in diesem 2. Teil des Meditationskurses werden wir das Thema Meditation weiter vertiefen. Es wird weitere Mittel und Wege geben, um den Kopf freizubekommen und um zur inneren Ruhe zu kommen

Nicole Leopold-Matzellus,  
Trainerin im Reha-Sport  
Montag, 04.11.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,  
4 Abende  
Begegnungsstätte Rhaudermoor,  
Moorhuser Straße 8, 26817 Rhauderfehn  
30,00 Euro, 8 UStd.

**Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich eine Matte, dicke Socken, Deck, Kissen und etwas zu trinken mit.**



### **Neue Leitung der Außenstelle Ostrhauderfehn**

Mein Name ist Gisela Bartjen.

Ich wohne in Ostrhauderfehn und bin Rentnerin.

Ich entdecke Ostfriesland gerne mit meinem Fahrrad und bin oft in meinem Garten anzutreffen. Ich mag den Frühling, wenn alles schön blüht.

Ich freue mich auf die Menschen, die ich als Außenstellenleiterin sicherlich kennenlernen darf.



8081740

### **Pilates für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen**

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Es werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Marina Rex, Pilates-, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yoga-Lehrerin (BYV)  
Mittwoch, 28.08.2024, 16.00 - 17.00 Uhr, 12 Nachmittage  
Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/ Mehrzweckraum 1, Kirchstr.221  
72,00 Euro, 16 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte mitbringen.**  
**Nicht am 09.10. und 23.10.2024**

8081751

### **Hatha Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen**

Hatha Yoga lehrt Sie den Körper achtsam zu bewegen, zu kräftigen und zu dehnen.

Die Konzentration und Achtsamkeit in den Körperstellungen (Asanas) helfen Ihnen den Körper zu kräftigen. Atemübungen (Pranayama) fördern die Vitalität und geben Energie. Die Tiefenentspannung hilft Körper und Geist zur Ruhe zu kommen und ist ein Ausgleich zum ausgefüllten Alltag.

Marina Rex, Pilates-, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yoga-Lehrerin (BYV)  
Dienstag, 27.08.2024, 09.00 - 10.30 Uhr, 12 Vormittage  
Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/ Mehrzweckraum 1, Kirchstr.221  
90,00 Euro, 24 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Decke mitbringen.**  
**Nicht am 08.10. und 22.10.2024**



8084760

### **Reaktiv Training - das neue Walken**

#### **Ein effektives Ganzkörpertraining**

Mit dieser Methode wird der ganze Körper vielseitig und gelenkschonend gekräftigt. Die Übungen können zur Entspannung, zum Auspowern, Koordination, Herz-, Kreislauf- und Krafttraining ausgeführt werden. Nicht nur die generellen Varianten machen diese effektive Bewegungsart so interessant, innerhalb der einzelnen Bereiche gibt es zahlreiche Übungen.

Die Übungen bringen Fettpolster zum Schmelzen und Muskeln zum Wachsen, bauen Stress ab, stärken besonders die Tiefenmuskulatur und machen einfach Spaß. Das Training verbessert ab der ersten Minute gelenkschonend die Fettverbrennung und den Muskelaufbau. Beim Impuls-Reflex-Training wird die Mobilität gefördert.

Für Menschen, die nach Unfall, Krankheit oder durch andere Ursachen unter einer Einschränkung der Bewegungsfreiheit leiden, bieten die Reaktiv-Hanteln die Möglichkeit einer angepassten Trainingsstärke.

Durch Dosierung des Gewichtes wird eine dynamische Steigerung der Trainingsintensität ermöglicht. Sehnen und Muskelgruppen können gezielt trainiert und gestärkt werden.

Dieser Effekt wird durch speziell entwickelte Impuls-Boosting-Tubes erreicht. Sie sorgen bei jeder Schwungbewegung für einen zusätzlichen Impuls. Durch diese spezielle Technik werden beim Walken der Laufstil und die Körperhaltung verbessert.

Das Reaktivtraining eignet sich hervorragend zum Ausdauertraining und auch zur Osteoporoseprophylaxe. Individuell und immer nach den Möglichkeiten des Trainierenden, ob Bewegungsmuffel oder Hochleistungssportler. Das Reaktivtraining kann als gangbarer Weg zu mehr Bewegung, als wirkungsvolles Workout oder als Zwischendurch-Programm, um Stress abzubauen, genutzt werden.

Maria Jansen, Ernährungsberaterin, Hantel-Schwunggeräte Ausbildung  
Termine werden noch bekannt gegeben.  
Ostrhauderfehn, Parkplatz am Idasee  
36,00 Euro + 9,00 Leihgebühr für die Reaktivhanteln

**Die Reaktivhanteln können für einen Preis von 9,00 Euro pro Kurs ausgeliehen werden.**

**Die Leihgebühr kann am Kursbeginn direkt bei der Dozentin beglichen werden.**

**Beim Training bitte bequeme Kleidung und Lafschuhe tragen.**



## Außenstelle Rhauderfehn



**Herta Jans**  
Außenstellenleiterin

☎ 04952 7281  
✉ [rhauderfehn@vhs-leer.de](mailto:rhauderfehn@vhs-leer.de)

### **Achtung:**

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8, 26789 Leer  
oder per E-Mail an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.  
Sollten sich terminliche o. ä.  
Änderungen ergeben, so werden  
Sie benachrichtigt.  
Informationen zu Kursinhalten erfahren  
Sie bei der Außenstellenleitung.



### 8121601 **Pferde kennen- und verstehen lernen**

Pferde faszinieren uns Menschen mit ihrem Wesen bereits seit vielen Jahrtausenden. In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, das Wesen Pferd besser kennenzulernen. Um die Sprache der Pferde verstehen zu lernen, beobachten wir die Pferde in einer Herde, putzen wir sie und machen erste kleine Übungen mit ihnen am Boden. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die schon immer von Pferden fasziniert waren, sich jedoch nicht an sie herangetraut haben, aber auch an Menschen, die bereits in ihrer Vergangenheit Erfahrungen mit Pferden gemacht haben, diese aber intensivieren wollen.

Lena Gorek-Heselmeyer,  
Reittherapeutin, pferdegest. Coach  
Samstag, 07.09.2024, 14.00 - 17.15 Uhr  
Rhauderfehn, Hof Schatteburg, Schatte-  
burger Str. 52  
20,00 Euro, 4,3 UStd.

**Für Getränke (Kaffee, Tee, Wasser) in der  
Pause ist gesorgt.**

### 8134605 **Nähen für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

*Eines der ältesten handwerklichen  
Tätigkeiten nutzen, um schöne  
Dinge mit Stoff zu gestalten*

Die Teilnehmer\*innen werden systematisch in das Nähen, Kopieren, Zuschneiden und Nähmaschinennähen eingeführt. Es werden sämtliche erforderlichen Arbeitsgänge zur Anfertigung einer Hose, Weste, einfachen Jacke oder eines Shirts gezeigt. Der erste Abend dient zur Materialbesprechung und Organisation.

Andrea Lampen  
Montag, 02.09.2024, 19.30 - 21.45 Uhr,  
9 Abende  
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum S 05  
101,00 Euro, 27 UStd.

**Bitte ab dem zweiten Abend eine eigene  
Nähmaschine und Verlängerungskabel  
mitbringen.  
Nicht in den Ferien!**

### 8141612 **Plattdeutsch zum Kennenlernen**

Möchten Sie beim Einkaufen verstehen, was die anderen Kund\*innen erzählen? Möchten Sie beim Kaffeeklatsch mit den Nachbar\*innen mitreden können? Dieser Kurs kann und soll kein Sprachkurs im Sinne eines Fremdsprachenlehrganges sein. Er will vielmehr bei nach Ostfriesland zugezogenen Bürger\*innen die Neugierde für das Plattdeutsche wecken und ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in plattdeutscher Sprache zu formulieren.

Gerda Ulpts  
Dienstag, 03.09.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,  
10 Abende  
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 01  
75,00 Euro + Materialkosten für  
Kopien nach Verbrauch, 20 UStd.

### 8142609 **Englisch für Seniorinnen und Senioren**

In diesem Kurs setzen wir die Arbeit aus den vergangenen Semestern fort, vertiefen bereits erworbene Kenntnisse und erweitern diese. Ziel des Kurses ist die Festigung des Levels A 1, um hierauf aufbauend das Level A 2 anzustreben. Der Kurs richtet sich an alle Menschen ab etwa 60 Jahren, die sich in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten treffen und etwas dazu lernen möchten.

Doris Kruse  
Donnerstag, 29.08.2024, 17.30 - 19.15 Uhr,  
12 Abende  
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02  
90,00 Euro, 24 UStd.





## Das Wirken des NS-Regimes in Rhauderfehn und Umgebung - Vortragsreihe

Der Begriff „Fake News“ war in der Zeit der Weimarer Republik und des Nationalsozialismus nicht bekannt. Faktisch war dies aber die Methode, mit der die Akteure aus Politik und Wirtschaft die Übertragung der Macht an Adolf Hitler vorbereiteten und die „braunen Herrenmenschen“ ihr System von Unterdrückung, Terror und Krieg stabilisierten.

Ziel der fünfteiligen Vortragsreihe ist die Vermittlung von Einblicken in die Funktionsweise des damaligen diktatorischen Regimes. Neben fundierten Informationen, die unter anderem auf Veröffentlichungen in den Zeitungen basieren, dienen dazu dokumentarische Fotos und Filme, die überwiegend in Westrhauderfehn und im Kreis Leer entstanden sind.

Heinz-Josef Giermanns,  
Journalist und Autor  
Ostrhauderfehn, Vereinshaus  
Gemeinde/Mehrzweckraum 1,  
Kirchstr. 221  
10,00 Euro, 3 UStd.

8110100

### Auf dem Weg in den Nationalsozialismus

Das so genannte „Dritte Reich“ entstand auf dem Hintergrund der Folgen des Ersten Weltkriegs. Die aus dem „Versailler Friedensvertrag“ hergeleitete „Kriegsschuld-Lüge“ lieferte die Grundlage für alle Aktivitäten, die in die Herrschaft des Nationalsozialismus mündeten. Westrhauderfehn, wo es wegen seines „jugendlichen Alters“ kaum gefestigte soziale Strukturen gab, bildete den idealen Nährboden für die braune Ideologie mit der Folge, dass dieser Ort zu einem Zentrum des Nationalsozialismus auf dem Lande wurde.

Samstag, 28.09.2024,  
14.30 - 16.45 Uhr



8110102

### Schule, Pädagogik, Propaganda: das ideologische Gerüst der NS-Herrschaft

Der Schulunterricht wurde auf die NS-Ideologie ausgerichtet, in dem die „Rassenlehre“ eine zentrale Rolle spielte. Mit der Einrichtung der „Hauptschule“ als realschulnahe Bildungseinrichtung sollte auch in Westrhauderfehn die Basis für den mittleren Parteinachwuchs gelegt werden. Die pädagogische Grundlage für die Erziehung der Kinder und Jugendlichen bildete die Arbeit von Johanne Haarer, die in ihrem Buch „Die deutsche Mutter und ihr Kind“ niedergeschrieben ist. Das perfideste Instrument der NS-Propaganda war die Zeitschrift „Der Stürmer“ von der die „Vernichtung der jüdischen Rasse“ ideologisch getragen wurde.

Samstag, 05.10.2024,  
14.30 - 16.45 Uhr

8110104

### Die fehtjter Jugend als Stütze des NS-Regimes

Durch schulische Bildung durch NS-treue Lehrer, durch die vielfältige „Jugendarbeit“ der in der „Hitlerjugend“ (HJ) zusammengefassten „Deutschen Jugend“ (DJ), „Hitlerjugend“ („H-J“) und „Bund Deutscher Mädel“ („BDM“) wurde die Jugend unter dem Hakenkreuz versammelt. Mit Schulungsmaßnahmen, Segelflugausbildung, Zeltlagern, Sportveranstaltungen und Fahrten u. a. zum „Reichsparteitag“ in Nürnberg wurde die Jugend zu einer tragenden Säule des Nationalsozialismus geformt.

Samstag, 12.10.2024,  
14.30 - 16.45 Uhr

Neu

8110106

### Leben und Leiden unter dem Hakenkreuz

Anfangs wurden die Menschen durch die Schaffung von Arbeitsplätzen und das Versprechen geködert, Deutschland -und damit das Leben jedes Einzelnen- zu neuer Größe zu führen. Unterschwellig, und von vielen Menschen nicht wahrgenommen, bereitete die NS-Regierung den Krieg vor, in dessen Verlauf der Druck auf die Menschen in der Heimat stetig zunahm. Als „Heimatfront“ sollten die fehtjter Bürger den Kampf der Männer an den Fronten unterstützen, unter anderem indem sie die immer weiter verschärften Einschnitte in ihr Leben und die Entbehrungen klaglos trugen.

Samstag, 26.10.2024,  
14.30 - 16.45 Uhr

Neu

8110108

### Krieg in der Heimat

Der Krieg kam zunächst als Sorge um die Angehörigen aufs Fehn, deren Söhne, Väter und Brüder in den Krieg ziehen mussten. Feldpostbriefe deuten an, welche Schrecken die Männer an der Front erleben mussten und ihr Lieben daheim verzweifeln ließ. Es gab Kampfszenen am fehtjter Himmel, ab und an stürzte ein Flugzeug ab. Als der Krieg näherkam, gab es Kämpfe, Tote und Zerstörung unter anderem in Collinghorst, Backemoor, Rajen, Ostrhauderfehn und Potshausen, während das Zentrum von Westrhauderfehn weitgehend verschont blieb. Gegnerische Truppen besetzten die Orte, und als man glaubte, das Schlimmste überstanden zu haben, ging der Krieg auf dem Fehn mit der dreijährigen „Polenzeit“ in die Verlängerung.

Samstag, 02.11.2024,  
14.30 - 16.45 Uhr

Neu

Neu



8172620

**Herbstgerichte**

Draußen wird es kälter und schon steigt der Appetit auf deftigere und wärmende Gerichte. So bunt wie der Herbst kann auch die saisonale Küche aussehen. Wir haben neue Rezepte für One-Pot-Gerichte, leckere Suppen und Aufläufe, die schnell auf den Tisch zu bringen sind.

Hannelore Janßen | Andrea Hübscher  
Dienstag, 10.09.2024, 18.30 - 21.30 Uhr  
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Küche  
24,00 Euro + Lebensmittelgeld nach  
Absprache vor Ort zu zahlen, 4 UStd.

8172622

**Kleinigkeiten für den gemütlichen Abend**

Auch in der dunkleren Zeit des Jahres können wir es uns so richtig gemütlich machen. Ob bei einem kuscheligen Abend, bei Kerzenschein, einem Filmabend mit der Familie oder einem Spieleabend mit Freunden, dazu gibt es heiße oder kalte Getränke. Sollten hierzu noch Ideen für leckere Kleinigkeiten für den Gaumen fehlen, dann haben wir mit unseren Rezepten bestimmt wieder für jeden etwas dabei.

Hannelore Janßen | Andrea Hübscher  
Dienstag, 12.11.2024, 18.30 - 21.30 Uhr  
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Küche  
24,00 Euro + Lebensmittelgeld nach  
Absprache vor Ort zu zahlen, 4 UStd.



8181100

**Lerne Deine Gedanken zu fokussieren, um Deinen zukunftsbezogenen Stress zu erkennen und zu regulieren**

Wenn Gedanken und Gefühle sich im Karussell drehen, weil man nicht weiß, wie man seine Zukunft gestalten möchte. Wenn man nicht weiß, wo man anfangen soll, etwas zu verändern. Wenn man dann am Ende des Tages keinen Schritt weitergekommen ist, dann kann dies sehr belastend und frustrierend sein. Möchten Sie raus aus dem Denken und rein in die praktische Gestaltung Ihrer Zukunft gelangen, dann ist dieser Kurs vielleicht der erste Schritt in Ihre neue Zukunft. Gemeinsam finden wir heraus was Sie stresst und was Sie davon abhält, ins Handeln zu kommen. Außerdem zeige ich Ihnen bewährte Entspannungsmethoden, die Ihnen dabei helfen Ihre Gedanken zu lenken. Ich freue mich, Sie bei Ihrer Zukunftsgestaltung zu unterstützen.

Manuela Reinert, Psychologische Beraterin  
Montag, 26.08.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,  
6 Vormittage  
Rhaudermoor, Begegnungsstätte,  
Moorhuser Str. 8  
45,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte ein Notizbuch mitbringen.**

8181102

**Lerne zu verzeihen**

Das Nicht-Verzeihen kann zu einem Gefühl der Stagnation und Unzufriedenheit führen, das unsere Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Verzeihen bedeutet nicht, das Verhalten anderer zu rechtfertigen oder zu vergessen, sondern ist vielmehr ein Akt der Selbstbefreiung, der uns ermöglicht, unseren eigenen Frieden zu finden. Verzeihen ist ein kraftvoller Akt des persönlichen Wachstums, der nicht nur diejenigen, denen vergeben wird, sondern auch denjenigen, die verzeihen, zugutekommt. Auch sich selbst zu verzeihen, ist ein kraftvoller Akt der Selbstbefreiung. Denn erst wenn wir etwas loslassen können, dann wird es ruhig in uns.

Wenn Sie lernen möchten sich selbst oder einem anderen zu verzeihen, für Dich und für sonst niemanden, dann sind Sie hier herzlich willkommen.

Manuela Reinert, Psychologische Beraterin  
Donnerstag, 29.08.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,  
5 Vormittage  
Rhaudermoor, Begegnungsstätte,  
Moorhuser Str. 8  
37,50 Euro, 10 UStd.

**Bitte ein Notizbuch mitbringen.****Neu****Lass uns gemeinsam Deinen hinderlichen Glaubenssätzen auf den Grund gehen**

Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen, die wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt um uns herum, haben. Sie entstehen oft in unserer Kindheit durch Erfahrungen, Erziehung und gesellschaftliche Einflüsse. Während positive Glaubenssätze uns unterstützen und stärken können, können negative Glaubenssätze uns daran hindern, unser volles Potenzial auszuschöpfen und ein erfülltes Leben zu führen. Zum Beispiel könnten Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“, „Ich werde nie erfolgreich sein“ oder „Andere Menschen sind besser als ich“ Anzeichen für tieferliegende negative Überzeugungen sein. Wenn diese Überzeugungen nicht hinterfragt werden, so werden sich diese auch nicht verändern können und schlussendlich wird sich nichts zum Positiven verändern können. Dieser Kurs ist für diejenigen geeignet, die ihren negativen Glaubenssätzen auf den Grund gehen und diese aktiv verändern möchten. Wer weiß, vielleicht sind Sie erfolgreicher als Sie bislang geglaubt haben.

Manuela Reinert,  
Psychologische Beraterin  
Rhaudermoor, Begegnungsstätte,  
Moorhuser Str. 8  
37,50 Euro, 10 UStd.

**Bitte ein Notizbuch mitbringen.**

8181104

**Kurs I**

Freitag, 08.11.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,  
5 Vormittage

8181105

**Kurs II**

Freitag, 30.08.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,  
5 Vormittage



## Gelassen werden und bleiben: Ein Kurs zur Wutbewältigung

**Neu**

Wut ist eine natürliche und komplexe Emotion, die jede\*r von uns erlebt. Doch wenn sie außer Kontrolle gerät, kann sie zu Problemen in unseren Beziehungen, unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden führen. Wut kann ein Hinweis darauf sein, dass Bedürfnisse oder Erwartungen nicht erfüllt wurden, wenn dies erkannt wird, gibt es einem die Gelegenheit, etwas zu verändern. Lassen Sie uns darüber reden, die Wut zu verstehen und zu akzeptieren, lassen Sie uns Wege finden sie auf eine gesunde Art auszudrücken, um mit ihr besser umzugehen. Dieser Kurs ist für jede\*n geeignet, der lernen möchte sich seine Wut anzusehen, um damit eine Veränderung in Gang zu bringen.

Manuela Reinert,  
Psychologische Beraterin  
Rhaudermoor, Begegnungsstätte,  
Moorhuser Str. 8  
37,50 Euro, 10 UStd.  
**Bitte ein Notizbuch mitbringen.**

8181106

### Kurs I

Samstag, 31.08.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,  
5 Vormittage

8181107

### Kurs II

Samstag, 09.11.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,  
5 Vormittage



## Raus aus dem Hamsterrad der alten Gewohnheit und rein in die gewünschte Veränderung

**Neu**

Und täglich grüßt das Murmeltier, kennen Sie das? Vielleicht kennen Sie auch das Gefühl, dass sich etwas verändern muss?

Das Überwinden einer alten Gewohnheit erfordert oft einen bewussten Akt der Selbstreflexion und die Bereitschaft, Veränderungen vorzunehmen. Indem Sie bewusst an Ihrem Verhalten arbeiten und sich auf positive Veränderungen konzentrieren, können Sie langfristige Ergebnisse erzielen und Ihr Leben positiv beeinflussen.

Wenn Sie fest entschlossen sind eine neue Gewohnheit zu erschaffen, dann ist dieser Kurs vielleicht die richtige Unterstützung für Sie. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre neue Gewohnheit erschaffen und Ihren gewohnten alten Trott verlassen.

Manuela Reinert,  
Psychologische Beraterin  
Rhaudermoor, Begegnungsstätte,  
Moorhuser Str. 8  
37,50 Euro, 10 UStd.  
**Bitte ein Notizbuch mitbringen.**

8181108

### Kurs I

Samstag, 31.08.2024, 11.45 - 13.15 Uhr,  
5 Vormittage

8181109

### Kurs II

Samstag, 09.11.2024, 11.45 - 13.15 Uhr,  
5 Vormittage

8181110

## Stille und Konzentrationsübungen für Grundschul Kinder

Schon Grundschul Kinder sind vielen Anforderungen ausgesetzt. Das zeigt sich besonders im Schulalltag. Sie können sich schlecht konzentrieren, lassen sich leicht ablenken, sind unruhig und unaufmerksam.

In kleinen spielerischen Einheiten können sie üben, zur Ruhe zu kommen.

Es wechseln sich Übungen in Bewegung mit ruhigen Übungen ab.

Steffi-Margarete Pruin,  
Meditations- und Entspannungslehrerin  
Mittwoch, 06.11.2024, 16.00 - 17.30 Uhr,  
6 Nachmittage  
Rhaudermoor, Moorhuser Str. 6,  
Grundschule, Musikraum  
54,00 Euro, 12 UStd.  
**Bitte mitbringen: Kuscheltier, Decke, kleines Kissen und eine Trinkflasche.**

**Neu**

## Yoga für den Rücken und für Gelenke

**Diese Kurse eignen sich für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen.**

In diesen Kursen können Verspannungen im Rücken gelöst und Schmerzen abgebaut werden. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird gefördert, verspannte Muskulatur gedehnt und Rücken-, Bauch- und Beinmuskeln gekräftigt. Die Gelenke sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Körpers. Yoga hilft, die Gelenke zu mobilisieren, zu entlasten und zu kräftigen und dies schenkt uns mehr Beweglichkeit und Lebensqualität. Meine Kurse dienen dem Wohlbefinden und der Prävention - also der Förderung und Erhaltung der Gesundheit - und eignen sich für gesunde Teilnehmer\*innen ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen bzw. die aktuell nicht unter konkreten Beschwerden leiden. Diese Kurse eignen sich nicht für Schwangere, da hier eine abgewandte Form von Yoga notwendig ist.

Inka Schnieder, Yogalehrerin SKA  
Rhaudermoor, Begegnungsstätte,  
Moorhuser Str. 8  
60,00 Euro, 16 UStd.

**Bitte lockere Bekleidung, eine Yogamatte und eine Wolldecke mitbringen.**

8183610

### Kurs I

Mittwoch, 14.08.2024, 15.30 - 17.00 Uhr,  
8 Nachmittage

**Nicht am 25.09.2024**

8183612

### Kurs II

Mittwoch, 23.10.2024, 15.30 - 17.00 Uhr,  
8 Nachmittage

8183614

## Yoga zum Kennenlernen

**Neu**

In diesem Kurs werden erste Haltungen (Asanas) und Bewegungsabläufe zum Kennenlernen praktiziert, die den Körper mobilisieren, dehnen und kräftigen und uns auch in die Entspannung führen. Meine Kurse dienen dem Wohlbefinden und der Prävention - also der Förderung und Erhaltung der Gesundheit - und eignen sich für gesunde Teilnehmerinnen ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen bzw. die aktuell nicht unter konkreten Beschwerden leiden. Diese Kurse eignen sich nicht für Schwangere, da hier eine abgewandte Form von Yoga notwendig ist.

Inka Schnieder, Yogalehrerin SKA  
Mittwoch, 04.09.2024, 10.00 - 11.30 Uhr,  
12 Vormittage  
Rhaudermoor, Begegnungsstätte,  
Moorhuser Str. 8  
90,00 Euro, 24 UStd.

**Bitte lockere Bekleidung, eine Yogamatte und eine Wolldecke mitbringen.**  
**Nicht am 25.09.2024**



## Tai Chi Chuan und Qigong

### - Chinesische Heilgymnastik

### - Meditation in der Bewegung

Die langsam fließenden Bewegungen, die typisch sind für das TCC, strahlen die Ruhe aus wie langsam am Himmel vorbeiziehende Wolken oder ein träger dahinfließender Fluss. Innere und äußere Bewegung stehen im Einklang. Sie entfalten sich in Harmonie mit dem eigenen Atem. Sie fördern die intuitiven Kräfte und führen zu innerer Ruhe. TCC ist ein sorgfältig ausgearbeitetes, heilgymnastisches System, das von erheblicher Gesundheitswirkung sein kann. Die Stunden im Kurs I und II sind so aufgebaut, dass jede\*r mitüben kann. Der gesundheitliche und der entspannende Aspekt stehen im Vordergrund. Die Übungen dienen u. a. der Gesundheitsvorsorge und können bei verschiedenen Krankheiten (z. B. Kopfschmerzen, Asthmabronchiale, Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Knochenerkrankungen, Rückenbeschwerden, Verdauungsstörungen) eingesetzt werden. Diese chinesische Heilgymnastik kann sich zudem positiv bei depressiven Stimmungen auswirken. Der Kurs III ist ein Aufbaukurs, der erhebliche Vorkenntnisse erwartet.

Käthe Bittigau,  
lizenzierte Kursleiterin für Tai-Chi Chuan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)  
**Rhauderfehn, TH Sundermannschule,  
Am Markt**  
**Anmeldung nur bei der Kursleiterin unter  
04952 921860.**

8183626

### Kurs I

### (vornehmlich Anfänger\*innen)

**Themen: Verschiedene Formen  
und Übungen aus dem Tai**

### Chi Chuan und Qigong

Donnerstag, 15.08.2024, 18.30 - 19.30 Uhr,  
15 Abende

8183627

### Kurs II

### (Fortgeschrittene)

**Themen: Verschiedene Formen  
und Übungen aus dem Tai**

### Chi Chuan und Qigong

Dienstag, 13.08.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,  
15 Abende

8183628

### Kurs III

### (große Vorkenntnisse)

**Themen: Kurzform des Yang-Stils**

**(Formteil I - III), Bewegungsformen**

**(8 Brokate, Harmonie, 5 Räder, Tageslauf  
der Krähe), Üben der Schwertform**

Donnerstag, 15.08.2024, 19.45 - 20.45 Uhr,  
15 Abende



8183642

### Meditation - durch Besinnung Stress abbauen

Meditieren ist mehr als Om. Nicht jede\*r möchte unbedingt „Erleuchtung“ erlangen, sondern einfach nur den Fluss der Gedanken im Kopf reduzieren. Gerne vermittele ich Ihnen eine gewisse Leichtigkeit im Umgang mit Meditation. Ohne Erwartungshaltung oder Druck wollen wir einfach nur sein.

Steffi-Margarete Pruin,  
Meditations- und Entspannungslehrerin  
Mittwoch, 11.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,  
6 Abende  
Rhaudermoor, Moorhuser Str. 6,  
Grundschule, Musikraum  
45,00 Euro, 12 UStd.  
**Bitte bequeme Kleidung tragen und eine  
Iso-Matte, Decke sowie ein kleines  
Kopfkissen mitbringen.**



8184624

### Muskelaufbau mit dem Redondoball

**Ein Kurs zur Verbesserung der  
Muskelleistungsfähigkeit**

Eine gut ausgebildete Muskulatur trägt im Wesentlichen dazu bei, dass die Wirbelsäule für den Alltag stabil ist. Sie sorgt für den Haltungsaufbau und hat für die Beweglichkeit eine zentrale Bedeutung.

Durch ein gezieltes Kräftigungstraining mit Handgeräten (u. a. Ballooning), sowie ein spezielles Dehntraining können muskuläre Dysbalancen vermieden bzw. abgebaut werden.

Im kurzen Aerobicteil wird der Kreislauf aktiviert und die Entspannungsphase trägt zur Steigerung des Wohlbefindens und Körpergefühls bei.

Jessica Beld, Bewegungsfachkraft  
Dienstag, 27.08.2024, 18.30 - 19.30 Uhr,  
15 Abende  
Rhaudermoor, Grundschule, Moorhuser  
Straße 8, Turnhalle  
75,00 Euro, 20 UStd.

**Bitte bringen Sie einen Redondoball mit.**



## Außenstelle Uplengen



**Klaus Vorländer**  
Außenstellenleiter

☎ 04956 4038000  
✉ [uplengen@vhs-leer.de](mailto:uplengen@vhs-leer.de)

### **Achtung:**

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8, 26789 Leer  
oder per E-Mail an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.  
Sollten sich terminliche o. ä.  
Änderungen ergeben, so werden  
Sie benachrichtigt.  
Informationen zu Kursinhalten erfahren  
Sie bei der Außenstellenleitung.

8215601

### **Rund um den Hund**

#### **Hundeführerschein und mehr...**

Der Hundeführerschein (Sachkundenachweis n. NHundG; Nieders. Gesetz über das Halten von Hunden)

Seit dem 1. Juli 2013 müssen alle Ersthundehalter\*innen und Hundehalter\*innen, die nicht nachweislich in den letzten 10 Jahren zwei Jahre lang einen Hund betreut haben, den Sachkundenachweis nach §3 NHundG in Theorie und Praxis ablegen. Zu beachten ist, dass die theoretische Prüfung vor Anschaffung und anschließend die praktische Prüfung innerhalb eines Jahres nach der Anschaffung des Hundes abgelegt werden muss.

Die Themenbereiche für den Sachkundenachweis umfassen: Ausbildung, Angst und Aggression, Erziehung, Fortpflanzung, Gesundheit, Haltung, Kommunikation, Pflege, Rasse, Zucht sowie einschlägiges Recht. In diesem Sinn eignet sich der Kurs ideal als intensive Vorbereitung für das Bestehen des theoretischen Sachkundenachweises nach NHundG.

Darüber hinaus bietet der Kurs bereits erfahrenen Hundehaltern die Möglichkeit, ihr Wissen nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aufzufrischen.

Elena Martin, zertifizierte Hundeverhaltenstherapeutin, dipl. Hundepflegerin  
Montag, 21.10.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,  
5 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47  
45,00 Euro, 10 UStd.

**Im Anschluss an den Kurs bietet sich die Möglichkeit, die theoretische Sachkundeprüfung im Hundeausbildungszentrum Moorhof Martin abzulegen.**

**Die Prüfungsgebühr ist nicht im Kursentgelt enthalten.**

8215602

### **Themenabend**

#### **Impulskontrolle**

Ihr Hund ist ungeduldig und zappelig? Bellt viel oder lässt sich auf einem Spaziergang schnell ablenken? Jagt, frisst Unrat vom Boden und vieles mehr? Dann könnte es sein, dass ein gutes Impulskontrolltraining Ihrem Hund hilft, besser mit sich und seiner Umwelt zurecht zu kommen. Aber wo fängt Impulskontrolle an und wo beginnt reines Gehorsamstraining?

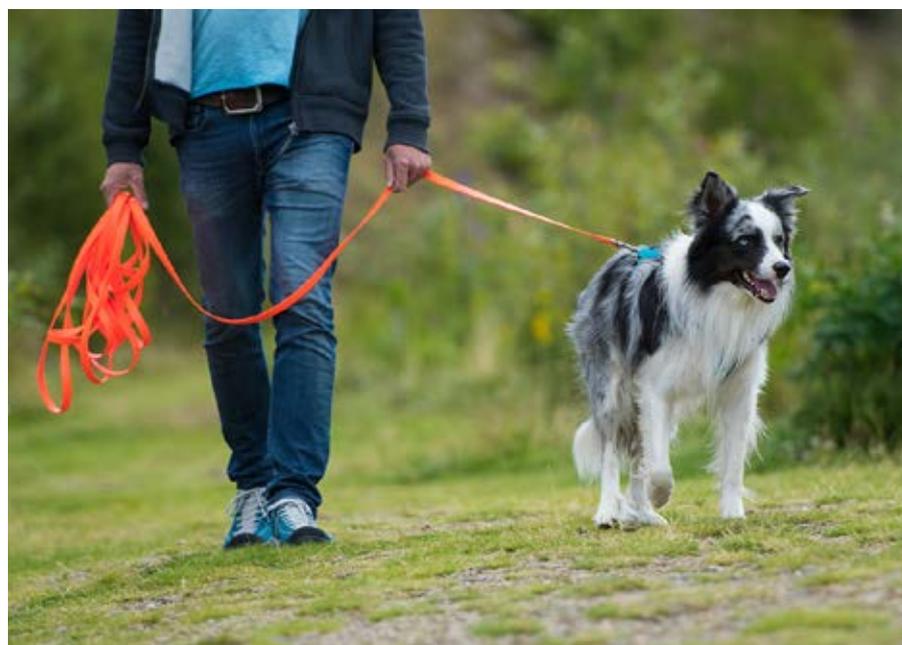
Auf den ersten Blick mag das unerheblich sein, wobei dieses bei genauer Betrachtung zunehmend anders aussieht. Bevor wir gedankenlos mit unserem Hund irgendwelche Online-Übungen aus Funk und Fernsehen trainieren, sollten sich jede\*r Hundehalter\*in hierüber ein paar Gedanken machen.

Ziel einer jeden Übung sollte es sein, durch ein gewaltfreies Training den Hund zu einer höheren Frustrationstoleranz und somit verbesserter Impulskontrolle zu verhelfen. Ganz nebenbei bildet ein gutes Impulskontrollverhalten eine gute Basis für ein verbessertes

- Abruftraining
- Antijagdtraining
- Giftködertaining
- Begegnungstraining
- Konzentrationstraining

Ebenso verbessert sich dadurch sein Vertrauen und seine Aufmerksamkeit zu uns.

Elena Martin,  
zertifizierte Hundeverhaltenstherapeutin,  
dipl. Hundepflegerin  
Mittwoch, 06.11.2024, 19.30 - 21.45 Uhr  
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47  
13,50 Euro, 3 UStd.





8235618

**Gitarre lernen für Jugendliche und Erwachsene****Für Anfänger\*innen und alle, die Musik mögen und gerne ein wunderbares Instrument spielen möchten**

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Gitarrespielens: das Stimmen der Gitarre, die wichtigsten Akkorde, verschiedene Schlag - und Zupftechniken. So können Sie Familie und Freund\*innen beim gemeinsamen Singen und Musizieren begleiten.

Gabi Ubben

Montag, 28.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

6 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47

45,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte eigene Gitarre mitbringen.**

8242600

**Englisch für 50 Plus****Für Anfänger\*innen mit leichten oder ohne Vorkenntnisse****Lehrbuch: NETWORK NOW A1 STARTER - Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606585-6**

In diesem Kurs werden die bereits im Vorse-mester erlernten Sprachkenntnisse vertieft. Sie erlernen das Nützliche und Nötige für Situationen, die uns im Alltag oder auf Reisen begegnen können. Das oberste Lernziel ist die Kommunikationsfähigkeit.

Quereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

Chrisa Tzortzona, Englisch-Lehrerin

Dienstag, 27.08.2024, 17.00 - 18.30 Uhr,

15 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47

112,50 Euro, 30 UStd.

Neu

8233615

**Porzellan- und Fliesenmalerei**

Dieser Kurs umfasst eine Einführung und das Erlernen der Technik der Porzellan- und Fliesenmalerei auf Glasur.

Gestaltet, bearbeitet und nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt werden Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller sowie andere Porzellanstücke und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels

Montag, 23.09.2024, 09.00 – 11.15 Uhr,

6 Vormittage,

Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben

70,00 Euro + Materialkosten nach

Verbrauch + Brennkosten, 18 UStd.

**Bitte ein Schraubglas und Schnapsglas mitbringen.****Anmeldungen und Rückfragen bei der Kursleiterin Frau Engels: Tel. 0491 4292.**

8235620

**Gitarre spielen für Erwachsene****Für Fortgeschrittene mit fundierten Kenntnissen. Für alle, die Musik mögen und gerne ihr Instrument perfekt spielen möchten**

In diesem Kurs verfeinern Sie Ihr Gitarrenspiel: verschiedene Schlag - und Zupftechniken sowie das Musizieren und Singen in der Gruppe. Dann können Sie Familie und Freund\*innen mit Ihrem Gitarrenspiel überraschen.

Gabi Ubben

Mittwoch, 30.10.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

6 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47

45,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte eigene Gitarre mitbringen.**

8242602

**Englisch Review A2****Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen, ideal auch für Wiedereinsteiger\*innen****Lehrbuch: LET'S ENJOY ENGLISH A2 REVIEW - Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501642-2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die erweiterte Grundkenntnisse haben und ihr Wissen auffrischen bzw. erweitern möchten. Es stehen Alltags-, Urlaubs- und landeskundliche Themen auf dem Programm. Das Lese- und Hörverständnis wird trainiert, grundlegende grammatische Strukturen aufgegriffen und Vokabular aus dem Kurs A2 Grundstufe 2 wiederholt.

Chrisa Tzortzona, Englisch-Lehrerin

Dienstag, 27.08.2024, 18.45 - 20.15 Uhr,

15 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47

112,50 Euro, 30 UStd.

Neu

**Selbsthilfegruppe „LEBEN MIT DEMENZ“ Uplengen**

In Uplengen gibt es eine Selbsthilfegruppe (SHG) zu dem wichtigen Thema LEBEN MIT DEMENZ.



Angesprochen sind die Angehörigen von Demenzbetroffenen.

Wir treffen uns 1x monatlich, um uns auszutauschen und so mal etwas von der täglichen Verantwortung abschalten können.

Einfach ungezwungen zusammensitzen und bei einer gemeinsamen Tasse Tee über die alltäglichen Anforderungen reden, um evtl. gemeinsam Lösungen bei kleinen Problemen zu finden.

Es ist geplant, dass es zu bestimmten Themen Vorträge von Referenten und weiteren Hilfsorganisationen aus diesem Bereich geben soll.

**Wir treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr im Schillbülthaus Touristik Uplengen / Eingang JuZ, Alter Postweg 103, 26670 Uplengen/Remels**

**Falls Sie Interesse an dieser Selbsthilfegruppe haben, melden Sie sich doch bitte bei Heike und Klaus Tel. 04956 4038000 (evtl. AB, wir rufen zurück).**

8242603

**Survival Englisch A1 – B1****Für Lernende mit Vorkenntnissen ab Niveau A1****Lehrbuch: Great Survival Englisch A1-B1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-501495-4**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, die mit Spaß und Leichtigkeit Englisch lernen möchten.

Unterhaltsame Themen direkt im Alltag anwendbar und gezielte Vorbereitung auf wichtige Situationen.

Chrisa Tzortzona, Englisch-Lehrerin

Donnerstag, 29.08.2024, 17.00 - 18.30 Uhr,

15 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47

112,50 Euro, 30 UStd.

Neu



8266607

**Neu****Kombikurs  
Microsoft® Word – Excel**

In Word lernen Sie das Erstellen von Dokumenten nach DIN, das Erstellen von (Inhalts-) Verzeichnissen, das Nutzen von Formatvorlagen sowie die vielseitige Gestaltung von Layouts. Auch das Erstellen von Serienbriefen wird gezeigt. In Excel lernen Sie das Erstellen von Berechnungsvorschriften für Kalkulationen, das Erstellen und Nutzen von Listen und Diagrammen.

In der Kombination lernen Sie, wie Sie Daten aus Excel automatisiert in einem Word-Dokument (Serienbrief) verwenden können.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)

Mittwoch, 02.10.2024 19.00 - 21.15 Uhr,  
8 AbendeRemels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47,  
PC-Raum

90,00 Euro, 24 UStd.

**Achtung: Bitte bringen Sie keine eigenen  
Geräte mit!**

8266609

**Neu****Programmieren lernen**

Fachkräftemangel in der Informatik ist in allen Bereichen der Berufswelt vorhanden. Es fehlt vor allem auch an Fachkräften, die in der Lage sind, Computerprogramme zu schreiben, also Software zu entwickeln. Dafür ist kein Studium erforderlich.

Wie aber funktioniert das Programmieren? Welche Software zum Programmieren kann genutzt werden? Das soll anhand der Programmiersprache Python (evtl. auch Java oder C-Sharp) gezeigt werden. Es sind keine Programmierkenntnisse erforderlich. Ein sicherer Umgang mit dem Computer und dem Betriebssystem „Windows“ ist erforderlich. Dieser Kurs führt in das Thema Programmieren ein und soll bei Bedarf in weiteren Kursen vertieft werden können.

Arno Holtz, Dipl.-Inform. (FH)

Donnerstag, 09.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr,  
10 AbendeRemels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47,  
PC-Raum

112,50 Euro, 30 UStd.

**Achtung: Bitte bringen Sie keine eigenen  
Geräte mit!!**

8281117

**Seminar: „Entspannter Kiefer -  
entspannter Körper“**

Gehören Sie auch zu den Menschen, die morgens gerädert mit schmerzender Kaumuskelatur aufwachen? Haben Sie das Gefühl, sich buchstäblich durch das Leben zu beißen? Leiden Sie unter schmerzhaften Blockaden des Kiefergelenks und Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur?

Mögliche Auslöser hierfür können emotionaler Stress, ein (Auto-)Unfall oder ein Schlag auf den Kopf sowie zahnärztliche Behandlungen sein. Kiefergelenksblockaden oder eine verspannte Kaumuskelatur sind oft die Ursache für chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und vielerlei unklare Beschwerden, da das Kiefergelenk für den gesamten Körper von zentraler Bedeutung ist. Dies ist ein Seminar für alle, die ihren Kiefer in Balance bringen sowie den gesamten Körper entspannen möchten. Lernen Sie wirkungsvolle, sanfte Methoden zur Selbstanwendung, die Ihnen auch dabei helfen, lange festgehaltene, unbewusste Emotionen zu lösen.

Nadine Schönherr,

Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin

Samstag, 21.09.2024, 10.00 - 18.00 Uhr

Remels, Sportschule Heider, Ostertorstraße  
82, 26670 Remels39,00 Euro + 1,00 Euro Material-/  
Kopierkosten, 10 UStd.**Bitte bequeme Kleidung tragen und  
warme Socken, Isomatte, eine Decke,  
kleines Kissen, Knierolle, 2 l Trinkwasser,  
Schreibstift und leichten Mittagsimbiss.**

8283660

**YOGA –  
für mehr Kraft & Harmonie**

Nehmen Sie sich Zeit für Sie in Ihrer Yogastunde. Dort werden wir, angelehnt an das Hatha-Yoga, gemeinsam durch Bewegungsabläufe und kraftvolle Asanas (Yoga-Positionen) Ihren Körper systematisch auflockern, dehnen und kräftigen. Dabei nutzen wir Atem- und Konzentrationsübungen, die Ihnen helfen werden, zu mehr Gelassenheit zu finden und sich besser zu fokussieren. Das beruhigt Ihren Geist und hilft Stress abzubauen. Am Ende jeder Yogastunde nehmen wir uns Zeit für eine Tiefenentspannung. Vorerfahrungen im Yoga sind nicht zwingend erforderlich.

Tanja Eden, Yoga-Lehrerin

Donnerstag, 12.09.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,  
4 AbendeRemels, Sportschule Heider,  
Ostertorstraße 82, 26670 Remels  
37,00 Euro, 8 UStd.**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken,  
Matte und Decke mitbringen.  
Auch in den Ferien.**

8281621

**Die Gesundheit liegt im Darm****Vortrag**

Der Darm ist ein Organ der Superlative. Etwa 30 Tonnen Speisen und 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeitet unser Darm in einem Menschenleben. Dabei ist er mehr als nur eine Verdauungsmaschine. Kaum ein anderes Organ des Körpers beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden so unmittelbar wie der Darm: Er liefert uns die Energie, die wir zum Leben brauchen, er beeinflusst unser Denken und unsere Gefühle und er beherbergt ca. 80% unseres Immunsystems.

Wenn der Darm nicht richtig funktioniert, dann spüren wir das nicht nur an einer gestörten Verdauung und eventuell Schmerzen. Eine Vielzahl von Erkrankungen, wie z.B. Allergien, Hauterkrankungen, Diabetes, Übergewicht, ja sogar Depressionen, können durch eine mangelhafte Darmfunktion und eine gestörte Darmflora ausgelöst werden.

Erfahren Sie an diesem Abend, was Sie tun können, um Ihren Darm zu unterstützen und zu pflegen. Ihr Darm wird es Ihnen danken mit nachhaltig mehr Gesundheit und Wohlbefinden sowie einem gesunden Körpergewicht.

Nadine Schönherr,

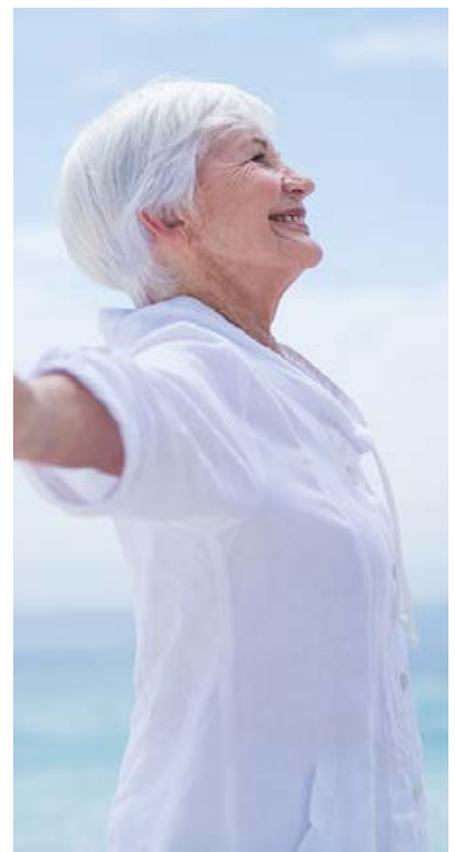
Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin

Mittwoch, 15.01.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47

10,00 Euro + 2,00 Euro für das Skript

(bar an der Kasse zu entrichten), 3 UStd.

**Bitte einen Schreibstift mitbringen.****Anmeldung erforderlich.**



## Außenstelle Weener



**Evert Pastoor**  
Außenstellenleiter

☎ 04951 1092  
✉ [weener@vhs-leer.de](mailto:weener@vhs-leer.de)

### **Achtung:**

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8, 26789 Leer  
oder per E-Mail an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.  
Sollten sich terminliche o. ä.  
Änderungen ergeben, so werden  
Sie benachrichtigt.  
Informationen zu Kursinhalten erfahren  
Sie bei der Außenstellenleitung.



8334615

### **Transparent-Sterne falten**

Einen schönen, selbstgefalteten Stern für die Advents- und Weihnachtszeit hat einen besonderen Wert.

Dieser Abend ermöglicht es Ihnen, hier kreativ zu werden. Sowohl für Teilnehmer\*innen, die noch nie einen Stern gefaltet haben oder für Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen, als auch für diejenigen, die Erfahrung haben im Sterne falten. Hier können alle teilnehmen und es gibt immer wieder neue Ideen und Möglichkeiten. Also möglichst schnell anmelden.

Ilse Meyer  
Dienstag, 12.11.2024, 18.00 - 20.15 Uhr  
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4  
11,50 Euro + ggf. Materialkosten  
(in bar an den Doz.), 3 UStd.

**Neu**

8334633

### **Nähen am Abend**

**Ein einfaches selbstgenähtes Kleidungsstück oder etwas Kreatives für den Herbst**  
Anfänger\*in und ungeübt? In diesem Kurs lernen Sie die Technik und den Umgang mit der Nähmaschine kennen. Anhand von vielen Anregungen erlernen Sie kreative Dinge aus Stoff zu nähen.

Ilse Meyer  
Donnerstag, 24.10.2024, 18.00 - 20.15 Uhr,  
5 Abende  
Weener, Ev.-Luth. Gemeindehaus,  
Bahnhofstr. 3  
59,00 Euro, 15 UStd.

**Bitte die eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und ein Maßband mitbringen.**

### **Nähen am Vormittag**

#### **Einfach zu nähende Kleidung und Kreatives für den Herbst**

Sie haben eine Nähmaschine und können noch nicht nähen oder sind ungeübt? Kein Problem, in diesem Kurs lernen Sie die Technik und den Umgang mit der Nähmaschine kennen. Aus dem Angebot der vielen Anregungen können Sie sich leicht schöne Dekorationen für jeden Anlass erarbeiten.

Doris Voss  
Weener, Ev.-Luth. Gemeindehaus,  
Bahnhofstr. 3  
59,00 Euro, 15 UStd.

**Bitte die eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und ein Maßband mitbringen.**

8334631

### **Kurs I**

Donnerstag, 22.08.2024, 09.00 - 11.15 Uhr,  
5 Vormittage

8334632

### **Kurs II**

Donnerstag, 24.10.2024, 09.00 - 11.15 Uhr,  
5 Vormittage





8372630

### Englisch für junggebliebene Senior\*innen

**Englisch für Personen mit Grundkenntnissen**

**Ein unterstützendes Lehrbuch wird zum Kursbeginn bekanntgegeben**

Dieser Kurs eignet sich für Personen mit Englisch-Grundkenntnissen, die Zeit und Lust haben, diese zu erweitern. In einer Gruppe Gleichgesinnter in einem Kurs, Schritt für Schritt die Weltsprache besser zu erlernen und dabei Spaß zu haben.

Velit Demir

Montag, 26.08.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

10 Abende

Weener, Gemeindehaus Katholische Kirche, Neue Straße

79,00 Euro, 20 UStd.

8372637

### Kochclub für Männer

Das angestrebte Ziel ist es, gemeinsam und fröhlich die Freude und den Genuss am Kochen zu erleben, sowie die Ess- und Tischkultur zu pflegen. Interessenten sollten im letzten Semester teilgenommen haben.

Barbara Kaa, Hauswirtschaftsmeisterin

Donnerstag, 07.11.2024, 18.45 - 21.45 Uhr,

5 Abende

Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4

80,00 Euro + Lebensmittelgeld, 20 UStd.

**Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser.**

**Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen. Auch dann, wenn jemand unentschuldigt fehlt.**

An-/ Abmeldeschluss: 04.11.2024

### Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Die täglichen Anforderungen im Haushalt, in der Familie und im Beruf belasten unsere Körperhaltung. Belastungen und Bewegungsmangel sind u. a. Risikofaktoren für Rückenbeschwerden. Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskeln sind häufige schmerzhafte Folgen. Hier kann ein ausgewogenes Programm der Entspannung, Körperwahrnehmung und Kräftigungsübungen kombiniert mit Atemübungen helfen. Die Übungen in diesem Kurs dienen:

- zum Lockern der Rücken-, Schulter-, Nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- der allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag

Janneke Randt, Physiotherapeutin

Ort wird noch bekannt gegeben

22,50 Euro, 5 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und Hallensportschuhe mitbringen**

8384660

### Kurs I

Montag, 02.09.2024, 10.00 – 10.45 Uhr

5 Vormittage

8384661

### Kurs II

Mittwoch, 28.08.2024, 19.00 – 19.45 Uhr

5 Abende

8391122

### Nordic Walking

**Der Kurs ist für Anfänger\*innen,**

**Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen**

Unter qualifizierter Leitung. Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die das fitnessorientierte Gehen als Grundlage hat und mit Nordic-Walking-Stöcken durchgeführt wird. Geeignet für alle Alters- und Personengruppen. Beim Nordic-Walking wird der Unter- und Oberkörper gleichzeitig trainiert und es kann zu jeder Jahreszeit im Freien ausgeübt werden.

Richard Hartema

26.08.2024 - 25.09.2024, 17.00 - 18.30 Uhr,

immer montags und mittwochs

Weener, Parkplatz Friesenbad,

Friesenstraße 31

90,00 Euro, 20 UStd.

**Nähere Informationen unter****Tel. 04951 / 1092****Nichts mehr verpassen!!**

QR-Code scannen  
und Kanal beitreten:



Folge uns auf Facebook  
und Instagram @vhsleer





## Außenstelle Westoverledingen



### Außenstelle Westoverledingen

Programmmanagement: Amke Flink  
Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8  
26789 Leer

☎ 0491 92992-43  
✉ [westoverledingen@vhs-leer.de](mailto:westoverledingen@vhs-leer.de)

### Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.  
Haneburgallee 8, 26789 Leer  
oder per E-Mail an [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)  
mit Anschrift und Telefonnummer  
oder online auf [www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.  
Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.  
Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Geschäftsstelle.



### Seniorenachmittage

**In Zusammenarbeit mit dem Ortsrat  
Flachsmeer**

**Informationen für Senior\*innen aus  
Politik und Gesellschaft**

Das aktuelle Programm und die Termine, i. d. R. einmal monatlich am 1. Mittwoch, entnehmen Sie bitte der gesonderten Einladung durch den Ortsrat oder unserer Homepage.

Ortsbürgermeister Karl-Heinz Jesionek und unterschiedliche Referent\*innen referieren zu verschiedenen Themen.

Karl-Heinz Jesionek  
Flachsmeer, Begegnungsstätte,  
Königsstr. 108  
1,00 Euro für Tee, 3 UStd.

**Folgetermine werden noch bekannt  
gegeben. Bitte achten Sie auf die  
Veröffentlichungen des Ortsrates in  
der Presse.**

**Keine Anmeldung erforderlich.**

8412600

#### Termin 1

Mittwoch, 04.09.2024, 15.00 – 17.00 Uhr

8412601

#### Termin 2

Mittwoch, 02.10.2024, 15.00 – 17.00 Uhr

8412602

#### Termin 3

Mittwoch, 06.11.2024, 15.00 – 17.00 Uhr

### Kochwerkstatt

In meiner Kochwerkstatt in Ihrhove, die Platz für bis zu 10 Personen bietet, möchte ich mit Ihnen gerne leckere Gerichte zu verschiedenen Themen kochen. Sie erfahren etwas über die Lebensmittel und erlernen deren Zubereitung. In diesem Semester habe ich fünf Themen für Sie vorbereitet.

Gerlinde Conrads, Kochwerkstatt  
Westoverledingen, Kochwerkstatt Gerlinde  
Conrads, Bahnhofstr. 40  
45,00 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 4 UStd.

**Mineralwasser ist kostenfrei erhältlich,  
andere Getränke können vor  
Ort gekauft werden.**

8472620

#### Kurs I: mediterrane Küche

Dienstag, 22.10.2024, 19.00 – 22.00 Uhr

8472622

#### Kurs II: schwedische Küche

**Rezepte mit Fischgerichten**

Mittwoch, 06.11.2024, 19.00 – 22.00 Uhr

8472624

#### Kurs III: vegetarische Weihnachten

Donnerstag, 05.12.2024, 19.00 – 22.00 Uhr

8472626

#### Kurs IV: Schnitzel in verschiedene Variationen

Dienstag, 21.01.2025, 19.00 – 22.00 Uhr



## Gesucht: Leitung unserer Außenstelle Westoverledingen

Die Leitung unserer ehrenamtlich geführten Außenstelle Westoverledingen ist neu zu besetzen.

Wenn Sie vor Ort gut vernetzt sind und das Programm der Außenstelle gestalten wollen, melden Sie sich bei uns:

Carsten Löning, Tel.: 0491 92 99 2-44 oder per E-Mail an [loening@vhs-leer.de](mailto:loening@vhs-leer.de)



8481100

**Neu****Lerne Deine Gedanken zu fokussieren, um Deinen Zukunftsbezogenen Stress zu erkennen und zu regulieren.**

Wenn Gedanken und Gefühle sich im Karussell drehen, weil man nicht weiß wie man seine Zukunft gestalten möchte. Wenn man nicht weiß, wo man anfangen soll, etwas zu verändern. Wenn man dann am Ende des Tages keinen Schritt weitergekommen ist, dann kann dies sehr belastend und frustrierend sein.

Möchten Sie raus aus dem Denken und rein in die praktische Gestaltung Ihrer Zukunft gelangen, dann ist dieser Kurs vielleicht der erste Schritt in Ihre neue Zukunft. Gemeinsam finden wir heraus was Sie stresst und was Sie davon abhält, ins Handeln zu kommen. Außerdem zeige ich Ihnen bewährte Entspannungsmethoden, die Ihnen dabei helfen Ihre Gedanken zu lenken. Ich freue mich, Sie bei Ihrer Zukunftsgestaltung zu unterstützen.

Manuela Reinert,  
Psychologische Beraterin  
Montag, 21.10.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,  
6 Vormittage  
Westoverledingen, Begegnungsstätte,  
Raiffeisenstraß 73  
45,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte ein Notizbuch mitbringen.****Entdecke die Progressive Muskelentspannung - Entspannung und Wohlbefinden für Körper und Geist****Neu**

Progressive Muskelentspannung kann helfen, den Körper und Geist zu entspannen, Stress abzubauen und Angstgefühle zu verringern. Durch die bewusste Anspannung und Entspannung der Muskeln wird der Körper dazu angeregt, sich zu entspannen und sich von innerer Anspannung zu befreien. Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen aufgrund von Stress und Anspannung. Körperliche Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, Muskelverspannungen und Rückenschmerzen können auch Anzeichen von Stress sein.

Wer regelmäßig PME praktiziert, kann sein allgemeines Wohlbefinden verbessern, die Energie steigern und die Stimmung heben. Außerdem fördert PME die Achtsamkeit für den eigenen Körper und die eigenen Empfindungen, was zu einem tieferen Verständnis und einer besseren Selbstwahrnehmung führen kann.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die Progressive Muskelentspannung selbst zu erleben und die praktischen Techniken zu erlernen, die im täglichen Leben angewendet werden können, um Stress abzubauen und Entspannung zu fördern.

Manuela Reinert,  
Psychologische Beraterin  
Westoverledingen, Begegnungsstätte,  
Raiffeisenstraß 73  
45,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte eine Matte, eine Decke und warme Socken mitbringen.**

8481102

**Kurs I**

Mittwoch, 28.08.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,  
6 Vormittage

8481104

**Kurs II**

Mittwoch, 23.10.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,  
6 Vormittage

8481106

**Neu****Lerne zu verzeihen**

Das Nicht-Verzeihen kann zu einem Gefühl der Stagnation und Unzufriedenheit führen, das unsere Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Verzeihen bedeutet nicht, das Verhalten anderer zu rechtfertigen oder zu vergessen, sondern ist vielmehr ein Akt der Selbstbefreiung, der uns ermöglicht, unseren eigenen Frieden zu finden.

Verzeihen ist ein kraftvoller Akt des persönlichen Wachstums, der nicht nur diejenigen, denen vergeben wird, sondern auch denjenigen, die verzeihen, zugutekommt.

Auch sich selbst zu verzeihen, ist ein kraftvoller Akt der Selbstbefreiung. Denn erst wenn wir etwas loslassen können, dann wird es ruhig in uns. Wenn Sie lernen möchten sich selbst oder einem anderen zu verzeihen, für sich und für sonst niemanden, dann sind Sie hier herzlich willkommen.

Manuela Reinert,  
Psychologische Beraterin  
Donnerstag, 07.11.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,  
5 Vormittage  
Westoverledingen, Begegnungsstätte,  
Raiffeisenstraß 73  
37,50 Euro, 10 UStd.

**Bitte ein Notizbuch mitbringen.**

8481626

**Fantasiereise mit Klang**

Halten Sie inne, um dem Alltagsstress ein wenig zu entfliehen, und erleben Sie eine andere Form der Tiefenentspannung bei einer Klang- und Fantasiereise. Durch die harmonischen Klänge und die sanften Schwingungen der Klangschalen erfahren Sie die Kraft des Klangs in der Gruppe.

Der Klang spricht das ursprüngliche Vertrauen des Menschen an, berührt ihn tief im Inneren, sorgt für eine Atmosphäre von Klarheit und erleichtert die Bereitschaft, gewohnte Denkmuster loszulassen.

Indem Sie den Blick nach innen richten und sich vollkommen entspannen, finden Sie einen Zugang zu sich selbst und stärken und fördern damit Gesundheit und Wohlbefinden. Im Anschluss gibt es Tee.

Edith Rieken, zertifizierte  
Peter-Hess-Klangmassagepraktikerin  
Montag, 21.10.2024, 20.00 - 21.00 Uhr,  
5 Abende  
Westoverledingen, Papenburger Str. 179  
49,00 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken sowie eine Decke und Kissen mitbringen.****Min./Max. 5 TN.**



8481628

### Entspannen mit den Klängen des Gongs

Klang spricht die ursprüngliche Natur im Menschen an. Die Gongmeditation führt in kurzer Zeit in eine sehr tiefe Entspannung. Die sanfte Massage jeder einzelnen Körperzelle, hervorgerufen durch die Klangwellen, erleichtert das Loslassen von Problemen, wodurch sich Verspannungen und Blockaden auflösen und die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Angenehme Folgen: Lebendigkeit, Freude und Kreativität & Kraft. Im Anschluss gibt es Tee.

Edith Rieken, zertifizierte

Peter-Hess-Klangmassagepraktikerin

Montag, 26.08.2024, 20.00 - 21.00 Uhr,

5 Abende

Westoverledingen, Papenburger Str. 179

49,00 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socke sowie eine Decke mitbringen.**

**Min./Max. 5 TN.****Auch in den Ferien.**

8483631

### Bauch-Beine-Po

Die B-B-P-Gymnastik ist auf die klassischen Problemzonen ausgerichtet. Durch gezielte Übungen werden die entsprechenden Muskelpartien gestärkt und gedehnt. Diese Form der Gymnastik bedeutet auch eine Steigerung der Kondition. Dies führt zu einem besseren und ökonomischeren Funktionieren des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und der Verdauungsorgane sowie einer besseren Regulation des vegetativen Systems, die das Wohlbefinden im Alltag spürbar steigern.

Sonja Koop

Dienstag, 03.09.2024, 18.30 - 19.45 Uhr

Dienstag, 10.09.2024, 18.30 - 19.45 Uhr

Dienstag, 17.09.2024, 18.30 - 19.45 Uhr

Dienstag, 24.09.2024, 18.30 - 19.45 Uhr

Dienstag, 01.10.2024, 18.30 - 19.45 Uhr

Großwolderfeld, Begegnungsstätte,

Raiffeisenstr. 73

38,00 Euro, 8,3 UStd.

**Bitte in bequemer Kleidung und festen Turnschuhen erscheinen und eine Unterlage sowie etwas zu trinken mitbringen.**

### Fit und aktiv in der 2. Lebenshälfte

Sportliche Betätigung macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich gerade im höheren Alter nachweislich positiv auf die Gesundheit und Lebenserwartung aus. Es erwartet Sie ein fröhliches Ganzkörper-Training für Geübte und Einsteiger\*innen ab 50 Jahren. Mit Musik und guter Laune werden Muskeln aufgebaut, Gleichgewicht und Koordination trainiert und Beweglichkeit verbessert. Das Trainingsgerät ist unser Körper, den haben wir immer dabei. Sportliche Erfahrungen sind von Vorteil. Für Personen mit deutlichen gesundheitlichen und körperlichen Einschränkungen ist dieser Kurs nicht empfehlenswert.

Irina Driemer,

Übungsleiterin C-Lizenz, Breitensport

Ihren, Grundschule, Turnhalle,

Ihrener Str. 179

90,00 Euro, 20 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen sowie eine Matte, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.**

8484616

### Kurs I

Montag, 19.08.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,

15 Abende

8484617

### Kurs II

Dienstag, 20.08.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,

15 Abende

### Wassergymnastik in Flachsmeer

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer\*innen und Nichtschwimmer\*innen sowie für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen 70 und 130 cm. Die Wassertemperatur beträgt ca. 28 - 29 Grad.

Jürgen Henselein,

Aquafitness-TrainerGrundschule

Flachsmeer, Lehrschwimmbecken

8484668

### Kurs I

Dienstag, 27.08.2024, 20.00 - 21.00 Uhr,

10 Abende

85,00 Euro, 13,3 UStd.

8484669

### Kurs II

Dienstag, 05.11.2024, 20.00 - 21.00 Uhr,

7 Abende

62,00 Euro, 9,3 UStd.

8491100

### Denken und Bewegen

Heiteres Gedächtnistraining zum Frühling mit lockeren, leichten Bewegungsübungen. In unterhaltsamer Atmosphäre werden das Denken und die Fantasie angeregt und der Körper in Schwung gebracht. Das Angebot richtet sich an alle, die Freude an Aktivierung ihrer geistigen und körperlichen Kräfte haben und Lust auf Tipps für den Grips.

Angelika Fondalinski-Lakeberg,

Gedächtnistrainerin BVGT e.V.,

Bewegungs-Coach

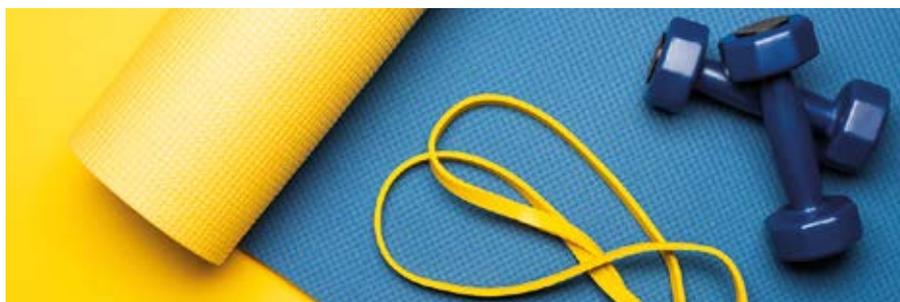
Montag, 09.09.2024, 14.30 - 16.45 Uhr,

jeden 2. Montag im Monat

Westoverledingen, Begegnungsstätte,

Raiffeisenstr. 73

34,00 Euro, 9 UStd.





An die  
Volkshochschule Leer  
Postfach 21 05  
26771 Leer

**Anmeldung** für alle Veranstaltungen nur schriftlich

Persönlich in der Haneburg, Telefax-Nr.: 0491 92992-10,  
E-Mail: [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de) oder online über die Webseite  
[www.vhs-leer.de](http://www.vhs-leer.de)

Unter Anerkennung der auf den folgenden Seiten genannten Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Widerrufsbelehrung, sowie Kenntnisnahme der Datenschutzerklärung melde ich mich verbindlich an.

Folgende Angaben bitte in **DRUCKBUCHSTABEN** ausfüllen (Änderungen bitte unverzüglich mitteilen) (\*zwingend anzugebene Daten):

Name*:	_____	Vorname*:	_____
Geburtsjahr*:	_____	Geschlecht*:	<input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> divers <input type="radio"/> weiblich
Straße*:	_____	Hausnummer*:	_____
PLZ*:	_____	Wohnort*:	_____

Über folgende Kontaktdaten werden wir Sie auch kurzfristig über Terminänderungen usw. (ggfs. auch per SMS oder E-Mail) informieren.

Telefon (dienstlich):	_____	Telefon (privat):	_____
Mobiltelefon:	_____	E-Mail*:	_____

Bitte informieren Sie mich über die Möglichkeiten eines barrierefreien Zugangs.

<input checked="" type="radio"/> 1	Kurs-Nr.: _____	Titel: _____	Beginn: _____
<input checked="" type="radio"/> 2	Kurs-Nr.: _____	Titel: _____	Beginn: _____
<input checked="" type="radio"/> 3	Kurs-Nr.: _____	Titel: _____	Beginn: _____

Wie sind Sie auf die gebuchten Veranstaltungen aufmerksam geworden?

Empfehlung  Flyer/Plakat  Homepage  Programmheft  Social-Media  Zeitung/Presse  Sonstiges \_\_\_\_\_

Nachfolgende Hinweise sind in den AGB ausführlich erläutert:

- Es folgt keine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.  
Ist eine Veranstaltung bereits voll belegt oder muss diese abgesagt werden, erhalten Sie von uns Nachricht.
- Abmeldungen sind nur in schriftlicher Form gültig und an die Geschäftsstelle zu richten (Fristen und nähere Erläuterungen auf der Rückseite).

Ihr Entgelt zahlen Sie vorzugsweise per SEPA- Lastschrift. Das Lastschriftverfahren ist für Sie sicher und bequem, für uns bedeutet es eine sehr deutliche Reduzierung des Verwaltungsaufwandes; somit leisten auch Sie einen Beitrag zur sozialverträglichen Preisgestaltung.

Ich ermächtige die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. den Beitrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse (Einzelmandat) ODER bis auf weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse (Dauermandat) (Zutreffendes bitte ankreuzen) von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. von meinem Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger ID: DE20VHS00000473260

Mandatsreferenz-Nr.:  
(wird von der VHS ausgefüllt)

Name und Vorname  
des Kontoinhabers: \_\_\_\_\_

Mandat:  Einzelmandat  Dauermandat

IBAN: \_\_\_\_\_

Die Veranstaltungen der Volkshochschule Leer stehen allen Menschen offen und finden i. d. R. statt, wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben.

#### Wie melden Sie sich an?

**Bitte schriftlich** in Leer in der **Geschäftsstelle** der VHS Leer (Haneburg). Dies gilt für alle Kurse, auch der Außenstellen.

Anmeldungen sind persönlich und schriftlich (auch per E-Mail und online) möglich. Die Anmeldung ist **verbindlich** und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

#### Wann bekommen Sie Nachricht von uns?

**Achtung: Anmeldungen werden im Regelfall nicht bestätigt.** Für alle Veranstaltungen sind Änderungen vorbehalten. Diese werden rechtzeitig per Anruf, SMS, E-Mail oder per Brief mitgeteilt. Hierfür stellen Sie uns bitte Ihre aktuellen Kontaktdaten zur Verfügung.

#### Wie zahlen Sie das Kursentgelt?

Das Veranstaltungsentgelt ist mit Kursbeginn fällig. Entgelt sollte vorzugsweise per SEPA-Lastschriftverfahren gezahlt werden.

Bei Versäumnisfällen wird eine Kostenpauschale von 4,00 EUR für die Zahlungserinnerung fällig. Nach Ablauf der per Zahlungserinnerung gesetzten Frist wird die Forderung an ein Inkassounternehmen gegeben.

Alle dadurch entstehenden Kosten gehen zu Lasten der bzw. des Zahlungspflichtigen. Führt die beauftragte Bank den SEPA-Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen vom Kontoinhaber zu tragen.

Die **Veranstaltungsentgelte** beinhalten i. d. R. keine **Lernmittel- und Materialverbrauchskosten**. Diese sind gesondert am ersten Veranstaltungstermin zu entrichten.

#### Welche Ermäßigung oder Erlass des Veranstaltungsentgelts gibt es?

Eine Ermäßigung ist für im Landkreis Leer wohnhafte Personen auf schriftlichen Antrag möglich.

Für Bezieher\*innen von Arbeitslosengeld (ALG I) (nach dem SGB III) ist eine Ermäßigung von 50 v. H. (1,73 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Für Bezieher\*innen von Bürgergeld (nach dem SGB II), Bezieher\*innen von Sozialhilfe oder Grundsicherung im Alter oder Grundsicherung bei Erwerbsminderung (nach dem SGB XII) und für Personen, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, ist ein Erlass (max. 3,45 Euro je Unterrichtsstunde) möglich, wenn keine andere Förderung in Anspruch genommen werden kann.

Diese Regelung gilt auch für die in der Bedarfsgemeinschaft lebenden Familienangehörigen. Als Nachweis ist der aktuelle Leistungsbescheid und der letzte Zahlungsbeleg (i. d. R. Kontoauszug) vorzulegen.

Die Ermäßigung bezieht sich nur auf das Grundentgelt, das z. Zt. 3,45 Euro pro Unterrichtsstunde beträgt. Nebenkosten, wie z. B. Materialkosten und Prüfungsgebühren, können nicht ermäßigt werden. Ermäßigungen für Vorträge, Studienreisen und -fahrten werden nicht gewährt.

Die VHS Leer behält sich vor, einzelne Veranstaltungen von der Ermäßigung auszuschließen.

Anträge sind in der Geschäftsstelle Leer, Haneburgallee 8, 26789 Leer und bei den Außenstellenleitungen erhältlich.

Alle Anträge (mit vollständigen Angaben und Anlagen) sind **vor** Kursbeginn bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule einzureichen. Für Kinder und schulpflichtige Jugendliche, Student\*innen sowie Rentner\*innen gibt es keine gesonderte Ermäßigung.

#### Falls Sie sich abmelden müssen:

Abmeldungen müssen **schriftlich** erfolgen und werden nur von der Geschäftsstelle der VHS entgegengenommen. Abmeldungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Auch das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Es gelten die folgenden Abmeldefristen (sofern im Programm / Kurs keine anderen Fristen genannt sind):

#### Kurse / Veranstaltungen bis zu 3 Terminen:

10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei.

#### Kurse / Veranstaltungen von 4+ Terminen:

10 Tage vor Kursbeginn kostenfrei, bis zu 3 Tage nach dem 1. Kurstag mit einer anteiligen Kursgebühr i. H. v. 7,00 Euro.

#### Bildungsurlaube:

4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

#### Veranstaltungen mit Unterkunft/Verpflegung:

6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

#### Nach Ablauf der genannten Fristen oder bei Nichterscheinen ist das volle Kursentgelt zu entrichten.

Die VHS behält sich vor, Materialkosten zu erheben, wenn die Abmeldung nach den genannten Fristen erfolgt.

Über Kündigungsmöglichkeiten bei Kursen mit Ratenzahlung informieren die jeweiligen Anmeldeformulare.

Das Entgelt ist vor Veranstaltungsbeginn zu zahlen, sofern mit der Anmeldung keine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

#### Benötigen Sie eine Teilnahme- und Leistungsbescheinigung?

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen werden, soweit sie nicht kursüblich sind, nur innerhalb eines Jahres nach Veranstaltungsende auf Wunsch gegen eine Kostenpauschale (4,00 EUR) ausgestellt.

**Haftung**

Für Unfälle, Diebstahl, Sach- und Personenschäden auf dem Hin- und Rückweg sowie für die Dauer der Veranstaltung übernimmt die VHS **keine Haftung**. Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen.

**Unterrichtsräume/Hausordnung**

Die VHS Leer ist zumeist Gast in öffentlichen Schulen. Die jeweiligen Hausordnungen sind zu beachten. In den Veranstaltungsgebäuden ist das Rauchen nicht erlaubt. Tische, Stühle und sonstige Einrichtungsgegenstände sollten am Ende einer Veranstaltung am gleichen Ort stehen, an dem sie zu Beginn vorgefunden wurden.

**Ferien / Unterrichtsausfall**

Wenn mit der Kursleitung nicht anders vereinbart oder im Programm nicht auf eine andere Regelung hingewiesen wird, findet **während der niedersächsischen Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen kein Unterricht** statt.

**Datenschutz**

Wir verweisen auf die separat im Programmheft abgedruckten bzw. auf unserer Webseite veröffentlichten und verfügbaren Datenschutzbestimmungen.

**Erfüllungsort**

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Leer.

**Widerrufsrecht****Widerrufsbelehrung**

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

**Der Widerruf ist zu richten an:**

*Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e. V.*  
Haneburgallee 8  
26789 Leer  
E-Mail: [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)  
Telefax: 0491 92 99 2-10

**Widerrufsfolgen**

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten.

Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

**Besondere Hinweise:**

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

**Ende der Widerrufsbelehrung****Information gemäß §§ 36, 37 Verbraucherstreitbeilegungsgesetz (VSBG)**

Wir nehmen nicht an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teil. Das Gesetz über die alternative Streitbeilegung in Verbrauchersachen fordert, dass wir Sie trotzdem auf eine für Sie zuständige Verbraucherschlichtungsstelle hinweisen:

Allgemeine Verbraucherschlichtungsstelle des Zentrums für Schlichtung e. V.  
Straßburger Straße 8  
77694 Kehl am Rhein  
[www.verbraucher-schlichter.de](http://www.verbraucher-schlichter.de)

**Online-Streitbeilegung gemäß Verordnung (EU) Nr. 524/2013 (ODR-Verordnung)**

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die Sie hier finden: [ec.europa.eu/consumers/odr](http://ec.europa.eu/consumers/odr). Verbraucher haben die Möglichkeit, diese Plattform für die Beilegung ihrer Streitigkeiten zu nutzen. Unsere E-Mail-Adresse lautet: [info@vhs-leer.de](mailto:info@vhs-leer.de)

**Gültigkeit**

Sollten Bestimmungen des Vertragswerkes ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren ihre Gültigkeit.

Leer, 01.08.2024

# Datenschutzerklärung | Volkshochschule Leer e. V.

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V., Haneburgallee 8, 26789 Leer (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet.

Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mailadresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragserfüllung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats.

Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert.

Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre E-Mailadresse und – soweit angegeben – Ihre Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter.

Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge oder g.a.s.t. und Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum, ggfls. Geburtsort) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein.

Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

## 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: [dsb@vhs-leer.de](mailto:dsb@vhs-leer.de), Tel. 0491 92992-20

gesund mit

# vita

Gesundheitstraining  
und Wellness



[www.gesund-mit-vita.de](http://www.gesund-mit-vita.de)

**Gesund werden**  
Problemzonenorientiertes  
Training

**Fit bleiben**

Gesundheit in  
jedem Alter

**Wellness genießen**

Pure Entspannung

Informationen  0491 - 86 86 86

Öffnungs-  
zeiten Mo. + Mi. 7.30-22 Uhr  
Di. + Do. + Fr. 9-22 Uhr  
Sa. 10-18 Uhr  
So. 12-20 Uhr

Augustenstr. 35-37  
26789 Leer

Klinikum Leer  
PUR



**WIR ZEIGEN  
WIE'S GEHT!**

Landkreis  Leer

Abfallwirtschaftsbetrieb

Buchen Sie Termine für **Schulen und Gruppen**  
für eine **pädagogische Abfallberatung**.

- Spielerische Erklärung in Kindergärten
- Abfallsortierung in den Schulklassen
- Führungen im Entsorgungszentrum Breinermoor
- Beratung und Unterstützung bei Projekten

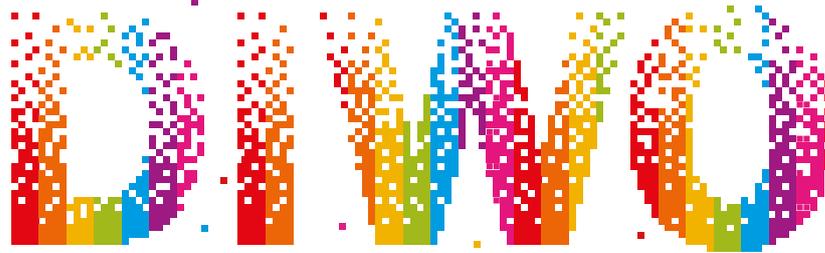
Wir beraten Sie gerne.

 0491 92524-16

 [www.landkreis-leer.de/umweltbildung](http://www.landkreis-leer.de/umweltbildung)



SEPTEMBER 2024  
**DIGITALE  
WOCHEN**  
DIWO-LEER.DE



**FÜR  
ALLE!**

<b>MONTAG</b>	<b>02.09. Digitalisierung in der Landwirtschaft</b> 20 Uhr Sparkasse Das Deutsche Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz informiert über den Stand der Dinge und eine regionale Landwirtin berichtet über die Digitalisierung in der Milchwirtschaft.	<b>DONNERSTAG</b>	<b>19.09. IT-Stammtisch</b> 18 Uhr Schöne Aussichten Ein Stammtisch mit dem Schwerpunkt IT zum Vernetzen und Austauschen mit Impulsvortrag eines Payment-Service-Providers.
<b>DIENSTAG</b>	<b>03.09. Offener Hörsaal</b> 18 Uhr DHO Lehrende der Hochschule Emden-Leer begeistern für ihre Themen in Lehre und Forschung.	<b>MONTAG</b>	<b>23.09. Programmierwettbewerb</b> Mo – Fr für Schülerinnen und Schüler Organisator: Softwarenetzwerk Leer e.V.
<b>MITTWOCH</b>	<b>04.09. Digitalisierung im Handwerk</b> 19 Uhr Sparkasse Ein Ex-Manager im Vaillant-Konzern, eine Leeraner Ingenieurin und ein KI-Nerd berichten über ihre Herausforderungen und deren Lösungen fürs Handwerk.	<b>MONTAG</b>	<b>23.09. Gastronomie, Hotellerie und Touristik</b> 17.30 Uhr Tammenshof KI, smarte Kassen und Robotik mit creazwo, Robokind und weiteren. Einlass: 16.30 Uhr
<b>DONNERSTAG</b>	<b>05.09. Social-Media-Stammtisch</b> 18–21 Uhr DHO Vom Like zum Job: digitale Kanäle für die Mitarbeitergewinnung erfolgreich nutzen.	<b>DIENSTAG</b>	<b>24.09. Maritime goes digital</b> 10 –13 Uhr MARIKO Künstliche Intelligenz für Navigation und Routenplanung in der Schifffahrt.
<b>MITTWOCH</b>	<b>11.09. Digitale Bildung</b> 8 – 16 Uhr Sparkasse + CityHaus „Was die KI in der Bildung mit Pippi Langstrumpf zu tun hat ...“ Eröffnung/Impulsvortrag im SparkassenForum, anschließend Workshops.	<b>DONNERSTAG</b>	<b>26.09. Panel: Social-Media-Stammtisch goes DiWo</b> 18 Uhr Hochschule Mentale Gesundheit „trotz“ Social Media.
<b>SAMSTAG</b>	<b>14.09. Tabletop Event</b> 14 – 19 Uhr DHO Ein Spielenachmittag im MakerSpace für Fans von Tabletop- und Kartenspielen wie Dungeons&Dragons, Lorcana, ...	<b>FREITAG</b>	<b>27.09. Programmierwettbewerb</b> Fr – So Orgadata für Professionals Organisator: Softwarenetzwerk Leer e.V.
		<b>MONTAG</b>	<b>30.09. Abschluss DIWO</b> 19 Uhr Volksbank + Natelberg „Natürlich inklusiv“ & WEemotion, Tec-Networks, mit Hackathon-Siegerehrung, vorab Exkursion zum Smart Huus ab 17 Uhr.

### Veranstaltungsorte

Während der Digitalen Wochen finden die Veranstaltungen an verschiedenen Orten statt.

### Anmeldung

Engeladen sind alle interessierten Personen – ob privat oder beruflich. Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten unter: diwo-leer.de

### Kontakt

#### Amt für Digitalisierung und Wirtschaft

Friesenstraße 26, 26789 Leer  
diwo@lkleer.de, www.diwo-leer.de

**SparkassenForum · Sparkasse LeerWittmund**  
Bürgermeister-Ehrlenholtz-Str. 14, 26789 Leer

**DHO Digital Hub Ostfriesland · MakerSpace**  
Gaswerkstraße 18, 26789 Leer

**CityHaus Leer**  
Bürgermeister-Ehrlenholtz-Str. 15, 26789 Leer

**Schöne Aussichten**  
Ledastraße 4, 26789 Leer

**Restaurant Tammenshof**  
Steinhausstraße 72, 26831 Bunde

**MARIKO · Maritimes Kompetenzzentrum**  
Bergmannstraße 36, 26789 Leer

**Hochschule Emden-Leer · Business Campus**  
Kirchstraße 54, 26789 Leer

**Orgadata · Softwarenetzwerk Leer e.V.**  
Am Nesseufer 14, 26789 Leer

**Volksbank Westrhauderfehn · Fehntjer Forum**  
Untenende 4, 26817 Rhauderfehn

**Natelberg Gebäudetechnik · Smart Huus**  
Schwarzmoorstraße 9, 26817 Rhauderfehn

Stand KW 24–2024. Änderungen vorbehalten.