



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

Semesterprogramm I 2024

Februar - August 2024





- 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).....
- Innere Medizin/Gastroenterologie..
- Innere Medizin/Pneumologie.....
- Psychotherapie.....



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 Ostrhauderfehn und Uplengen

Die Leitung unserer ehrenamtlich geführten Außenstellen Ostrhauderfehn und Uplengen 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	117
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	118
Datenschutzerklärung	120



Kulturelle Bildung

Literatur und Schreiben	30
Kunst und Malerei	31
Kreatives Gestalten	34
Gestalten mit Textil	35
Musik / Tanz / Theater	36
Fotografie	39
Spiele	40



Gesundheit

Entspannung	
Körpererfahrung	41
Yoga	45
Bewegung	
Fitness	47
Rund um Körper und Gesundheit	
Wissen rund um die Gesundheit	50
Gesundheit und Beruf	53
Psychologie	
Lebensführung	54
Essen und Trinken	
Basics in der Küche	55
Ernährungsumstellung	56
Kochkulturen	56



Integration u. Teilhabe

Integrationskurse	84
Berufssprachkurse BAMF nach DeuFöV	84
Sozialpädagogische Hilfskraft	85
Sprachkurse für Geflüchtete	85
Einbürgerungstest	86
Sprachenzertifikate / Prüfungen	86



Gesellschaft

Mensch und Gesellschaft	8
Dokumentarfilme	9
Geschichte, Politik	10
Angebote für Schulen/Jugendgruppen	12
Regionales	13
Länderkunde	14
Arbeitskreise	15
Ökologie / Tiere	16
Verbraucher*innen und Recht	17



Grundbildung

Grundbildung	18
Dokumentarfilm	19
Lebenshilfe	19
2. Bildungsweg	19



Berufliche Bildung

Bildungsberatung	57
Kaufmännische Weiterbildung	58
Xpert-Business / Xpert Online	59
Technik	62
Social Media	62
Künstliche Intelligenz	63
Digital Creation	64
EDV für Senior*innen	64
Office Anwendungen	65
Fotobearbeitung	67
Demenz / Pflege	68
Körper und Gesundheit	70
Hospiz, Psychologie	71
Pädagogische Lehrgänge	72
Fortbild. f. Lehrkräfte + päd. Mitarbeiter*innen	76
Familie	80
Rhetorik und Kommunikation	81



Außenstellen

Bunde	87
Hesel	91
Jemgum	95
Jümme	97
Moormerland	101
Ostrhauderfehn	105
Rhauderfehn	107
Uplengen	110
Weener	113
Westoverledingen	115

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: 13 800



Liebe Freundinnen und Freunde
der Volkshochschule Leer e.V.!

Wir freuen uns, Ihnen unser neues Semesterprogramm für das Frühjahr und den Sommer 2024 zu präsentieren!

Mit einer großen Vielfalt an Kursen, Lehrgängen, Vorträgen und Bildungsangeboten bieten wir Ihnen wieder die Möglichkeit, sich in unseren Kursräumen im ganzen Landkreis zu begegnen, sich auszutauschen, andere Meinungen zu hören, Themen zu vertiefen und Neues auszuprobieren.

Die Welt ist in Aufruhr... Klimakrise, Flüchtlingsströme, der Nahost-Konflikt, Zunahme von antisemitischen Vorfällen, Krieg in der Ukraine, Energiekrise, existentielle Nöte und Zukunftsängste, das Vertrauen in die Demokratie nimmt ab...

Wie kann ich mich in diesen Zeiten richtig verhalten? Wo finde ich Möglichkeiten zum Austausch? Was gibt mir Halt, Stabilität und Ordnung? Wer kann mir erklären, wie alles mit allem zusammenhängt?

Die Volkshochschulen in Deutschland sind seit über 100 Jahren stabile und verlässliche Bildungsorte für alle Menschen in unserem Land. In verschiedenen Kursangeboten wird miteinander gelernt, diskutiert, reflektiert, zugehört und Neues erprobt. Mit unserem Programm möchten auch wir dazu beitragen und freuen uns auf den Austausch und die Begegnung mit Ihnen!

Unser Team hat mit Anne Thiel als neue Fachbereichsleiterin „Gesundheit und berufliche Maßnahmen“ Verstärkung bekommen, unsere Anmeldung wird durch Miriam Twent komplettiert, Franziska Frerichs hat als neue Auszubildende bereits im Sommer begonnen und in unserer Außenstelle Borkum begrüßen wir als neue Leiterinnen Friederike Krenzke und Cinderella Glücklich.

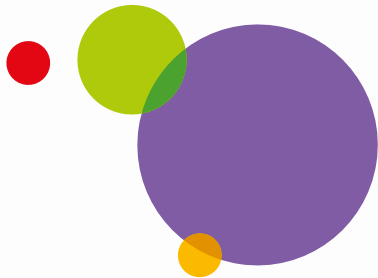
Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude am Stöbern in unserem Programm und bei der Teilnahme an unseren Veranstaltungen!

Im Namen des gesamten Teams der Volkshochschule
Leer e.V.

Ihre

Sabine Kasimir und Stephan Kühl

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

Montag 14.00 bis 15.00 Uhr
 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

Oder Sie melden sich direkt online über 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



Stephan Kühl

Volkshochschulleitung (kfm.),
 Verwaltungsleitung
 Datenschutzbeauftragter
 0491 92992-20
 kuehl@vhs-leer.de



Ursula Behrends

Fachbereichsleitung
 Integration und Teilhabe
 0491 92992-35
 behrends@vhs-leer.de



Carsten Löning

Fachbereichsleitung
 Berufliche Bildung,
 Digitalisierung, Grundbildung,
 2. Bildungsweg, Außenstellen
 0491 92992-44
 loening@vhs-leer.de



Marion Weber

Fachbereichsleitung
 Sprachen, Kultur,
 Gesellschaft, Sprachförderung,
 Sprachkurse für Geflüchtete,
 0491 92992-21
 weber@vhs-leer.de



Anne Thiel

Fachbereichsleitung
 Pflege, Gesundheit,
 Ernährung, Psychologie,
 Berufliche Maßnahmen
 0491 92992-23
 thiel@vhs-leer.de



Anmeldung



Viola Krämer
Anmeldung
0491 92992-25
kraemer@vhs-leer.de
(in Elternzeit)



Miriam Twent
Anmeldung
0491 92992-25
twent@vhs-leer.de



Jannes Erfkamp
Anmeldung /
Auszubildender
0491 92992-30
erfkamp@vhs-leer.de



Bastian Hermes
Anmeldung /
Auszubildender
0491 92992-30
hermes@vhs-leer.de



Franziska Frerichs
Anmeldung /
Auszubildende
0491 92992-30
frerichs@vhs-leer.de

Programmmanagement



Amke Flink
Programmmanagement
Außenstellen, Gesellschaft,
Abrechnung Sprachförderung
und Anmeldung
0491 92992-43
flink@vhs-leer.de



Elke Schönsee
Programmmanagement
Kulturelle Bildung, Sprachen
0491 92992-24
schoensee@vhs-leer.de



Birgit Janssen
Programmmanagement
Pädagogik u. Gesundheit,
QM-Beauftragte
0491 92992-22
janssen@vhs-leer.de



Sandra Remmers
Programmmanagement
Berufliche Bildung,
2. Bildungsweg,
Grundbildung,
Honorarabrechnungen
0491 92992-38
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



Maria Leinweber
Programmmanagement
Integration und Teilhabe
0491 92992-31
leinweber@vhs-leer.de



Gudrun Konjer-Hassing
Programmmanagement
Sprachkurse für Geflüchtete,
Verwaltung Prüfungen
0491 92992-39
konjer-hassing@vhs-leer.de

Verwaltung



Roswitha Küstner
Buchhaltung
0491 92992-27
kuestner@vhs-leer.de



Juliane Blech
Verwaltungsmanagement
Content Managerin
in der Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit,
0491 92992-32
blech@vhs-leer.de



Jens Freese
IT-Administration,
Bildungsberatung
0491 9769421
freese@vhs-leer.de



Sabrina Post
IT-Administration,
Layout-Programmheft,
Öffentlichkeitsarbeit
0491 92992-34
post@vhs-leer.de

Team Hausservice



Justyna Lapiak



Weert Lehmann

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
Internet: 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

Die Außenstellen und ihre Leitung



Außenstelle Hesel:
Christa Gerdes
04950 3595
hesel@vhs-leer.de



Außenstelle Borkum:
Friederike Krenzke u.
Cinderella Glücklich
0491 92992-0
borkum@vhs-leer.de



Außenstelle Bunde:
Jan-Martin Donker
04953 7146
bunde@vhs-leer.de



Außenstelle Jemgum:
Iris und Peter Pfaff
04958 9394 674
jemgum@vhs-leer.de



Außenstelle Jümme:
Petra Pleis
04950 1093
juemme@vhs-leer.de



Außenstelle Moormerland:
Heinz-Georg Smit
04954 939875
moormerland@vhs-leer.de



Außenstelle Ostrhauderfehn:
VHS Leer
0491 92992-0
ostrhauderfehn@vhs-leer.de



Außenstelle Rhauderfehn:
Herta Jans
04952 7281
rhauderfehn@vhs-leer.de



Außenstelle Uplengen:
Klaus Vorländer
04956 4038000
uplengen@vhs-leer.de



Außenstelle Weener:
Evert Pastoor
04951 1092
weener@vhs-leer.de



Außenstelle Westoverledingen:
Marina Bokelmann-Figus
04955 936 75 33
westoverledingen@vhs-leer.de

Der aktuelle Vorstand



Jörg Furch
Vorstandsvorsitzender
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



Hans Fricke
Stellvertretender Vorsitzender
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



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

Revisoren
Edzard Eihusen
Theo Douwes
Klaas Plagge

Angebote für (angehende) Kursleitungen

Sie wollen
Dozent*in
werden?

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-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.

Marion Weber, Fachbereichsleiterin
Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Haneburg, Saal IV
Entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten.

Treffpunkt: Kursleitung

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.

Zweimal im Jahr möchten wir 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. Aber auch für das informelle Gespräch bei Kaffee oder Tee wird Gelegenheit sein. Wir freuen uns auf Sie!

Marion Weber,
Fachbereichsleiterin
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

Um Anmeldung wird gebeten.

1123197

Termin I

Freitag, 26.01.2024, 16.00 - 18.00 Uhr

1123198

Termin II

Freitag, 14.06.2024, 16.00 - 18.00 Uhr

5521110

Sprachförderung mit Alltagsgegenständen

Fortbildung für Pädagogische Mitarbeiter*innen und Sprachförderkräfte

In dieser Fortbildung geht es um die Möglichkeiten, die Alltagsgegenstände für die Sprachförderung bieten. Im Mittelpunkt steht ein Karton mit geschickt zusammengetragenen alltäglichen Gegenständen aus der Lebenswelt der Schüler*innen. Damit lässt sich nicht nur spielerisch der Wortschatz erweitern, sondern auch das Bewusstsein für grammatikalische Strukturen schärfen. In diesem Workshop lernen Sie allerlei spielerische Aktivitäten kennen, wie Sie mit Hilfe solcher Sprachförderkartons effektiv die Sprache der Kinder fördern können. Das Schöne daran: Die Spielregeln und den Schwierigkeitsgrad können Sie leicht an Alter und Sprachvermögen anpassen, so dass auch Sprachanfänger*innen daran teilhaben können.

Alexandra Piel, M.A.
Mittwoch, 24.04.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
30,00 Euro, 3 UStd.

4091149

Erste-Hilfe-Ausbildung für Ersthelfer*innen

In Zusammenarbeit mit dem DRK Kreisverband Leer e.V.

„Richtig helfen können - Ein gutes Gefühl“

Die hohe Zahl von Notfällen in verschiedenen Bereichen macht es notwendig, möglichst viele Personen in Erster Hilfe auszubilden. Der Lehrgang beinhaltet die „lebensrettenden Sofortmaßnahmen“.

Zusätzliche Themen sind Wundversorgung, Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen, Hitze-/ Kälteschäden, Verätzungen, Vergiftungen sowie zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten. Leben retten können durch Erste Hilfe! Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit als Ersthelfer*in bei Notfällen.

Deutsches Rotes Kreuz
DRK Kreisverband Leer e.V.
Montag, 18.03.2024, 09.00 - 12.45 Uhr
Dienstag, 19.03.2024, 09.00 - 12.30 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium
50,00 Euro, 2 Vormittage
**Für Mitarbeiter*innen und Dozent*innen
der VHS Leer kostenfrei.**

Wir suchen laufend Kursleiterinnen und Kursleiter

- Sie brennen leidenschaftlich für ein Thema?
- Sie haben eine besondere Qualifikation?
- Sie haben Lust, Ihr Können anderen Interessierten zu vermitteln?
- Sie können Kursinhalte strukturieren und sind gut organisiert?
- Sie haben Spaß an der Arbeit mit lernenden Erwachsenen?

Vom Eintages-Seminar über Wochenend-Workshops bis zu regelmäßigen Kursabenden über 15 Wochen: es gibt viele Möglichkeiten. 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**

1123200

KI für Lehrkräfte

Diese Fortbildung richtet sich an Lehrkräfte ohne Vorkenntnisse, die einen schnellen und einfachen Einstieg suchen und gern erfahren möchten, was dran ist am aktuellen Hype um KI. Wie lässt sie sich ganz konkret fürs Lernen und Lehren nutzen? Vorgestellt wird eine Text- und eine Bild-KI.

Die Dozentin gestaltet das Seminar praxisorientiert und alltagstauglich und zeigt auch die Grenzen der Möglichkeiten auf.

Michaela Kühl
Dienstag, 30.01.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Online, 25,00 Euro,
für Dozent*innen der VHS Leer kostenfrei



Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren

Datum	Kursbezeichnung	Ort	Seite
08.02.2024	A1.1 Englisch von Anfang an!	Haneburg, Foyer	23
20.02.2024	A1.2 Englisch für Seniorinnen und Senioren am Vormittag	VHS Blinke 55; Raum A	23
06.02.2024	A2.1 Englisch am Vormittag	Haneburg, Foyer	24
08.02.2024	B1.1 Englisch am Vormittag English is still easy!	Haneburg, Foyer	24
06.02.2024	B1.2 Englisch - der engagierte Wiedereinstieg	Haneburg, Foyer	24
06.02.2024	B2.1 Englisch mit Muße am Vormittag	Haneburg, Foyer	24
08.02.2024	B2 - C1 English Conversation in the morning	Haneburg, Foyer	24
20.02.2024	A2.2 Englisch für Seniorinnen und Senioren	VHS Blinke 55; Raum D	25
09.02.2024	C1 Italienisch am Vormittag	Haneburg, Saal I	27
06.02.2024	A1.2 Spanisch mit Muße am Vormittag	VHS Blinke 61; Raum 8	28
06.02.2024	A1.3 Spanisch mit Muße am Vormittag	Haneburg, Saal I	28
06.02.2024	A2.3 Spanisch mit Muße am Vormittag	Haneburg, Saal I	28
06.02.2024	A2.3 Spanisch mit Muße am Vormittag	VHS Blinke 61; Raum 8	28
07.03.2024	Musizieren im Vorrenten- und Rentenalter	Leer, Kreismusikschule	37
17.04.2024	Qi Gong für Senior*innen Bewegungseinschränke	VHS Blinke 55; Raum C	44
07.02.2024	Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen	VHS Blinke 55; Raum D	46
13.02.2024	Bewegtes Miteinander für Senior*innen	VHS Blinke 55; Auditorium	47
23.05.2024	Tückisch uneindeutig: Herzinfarkt-Symptome bei Frauen	VHS Blinke 55; Auditorium	51
27.02.2024	Altern ist keine Krankheit!	VHS Blinke 55; Auditorium	51
12.03.2024	In Würde altern	VHS Blinke 55; Auditorium	51
05.03.2024	Vorsorgevollmacht	VHS Blinke 55; Auditorium	52
14.05.2024	Patientenverfügung	VHS Blinke 55; Raum A	52
04.03.2024	Denken und Bewegen zum Frühling	VHS Blinke 55; Raum A	52
06.02.2024	EDV Beratung / Einstufung	VHS Blinke 55; Raum B	64
02.04.2024	EDV Café	Leer, Digital Hub, MakerSpace	64
27.05.2024	Arbeiten mit dem Computer	VHS Blinke 61; Raum 5	65
01.06.2024	EDV-Einführung	VHS Blinke 61; Raum 5	64
10.02.2024	EDV für Seniorinnen	Leer, Digital Hub, MakerSpace	65
27.04.2024	Excel für Senior*innen	VHS Blinke 61; Raum 2	65
08.06.2024	Fotobuch und digitale Fotobearbeitung mit Gimp	VHS Blinke 61; Raum 1	67
19.03.2024	Entdecke die Welt deines Smartphones	Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10	88
05.04.2024	Musizieren im Blockflöten-Ensemble für Senior*innen	Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus	98
04.04.2024	Android-Smartphone und Android-Tablet	Nortmoor, Dörphus, Dorfstr. 15	100
04.04.2024	Qi Gong	Nortmoor, Dörphus, Dorfstr. 15	100
13.04.2024	Ein kreativer Tag mit meinen Eltern / Großeltern	Nortmoor, Atelier BlickWinkel	100
27.04.2024	Pétanque („Boule“)	Jemgum, Boule-/ Pétanque-Anlage „Luv-up“	96
01.02.2024	Einstieg in WhatsApp - Kontakte pflegen auf moderne Art	Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage	102
22.02.2024	Englisch für Seniorinnen und Senioren	KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02	107
10.02.2024	Englisch für junggebliebene Senior*innen für Anfänger*innen	Weener, Gemeindehaus	114
05.02.2024	Englisch für junggebliebene Senior*innen	Weener, Gemeindehaus	114
06.03.2024	Seniorenachmittage	Flachsmeer, Begegnungsstätte	115
15.01.2024	Fit und aktiv in der 2. Lebenshälfte	Ihren, Grundschule, Turnhalle	116



Gesellschaft



Marion Weber

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

☎ 0491 92992-21
✉ weber@vhs-leer.de

Amke Flink

Programmmanagement
Außenstellen, Gesellschaft,
Abrechnung Sprachförderung

☎ 0491 92992-43
✉ flink@vhs-leer.de

Dokumentarfilme	9
Geschichte, Politik	10
Angebote f. Schulen/Jugendgruppen	12
Regionales	13
Länderkunde	14
Arbeitskreise	15
Ökologie/Tiere	16
Verbraucher*innen und Recht	17

1510102



Einsamkeit: Wie kann eine Gesellschaft damit umgehen?

Seit Beginn der Moderne diskutiert man den unaufhaltsamen Anstieg von Einsamen. Aber ist Einsamkeit wirklich die neue Volkskrankheit geworden? In diesem Onlinevortrag wird es um verschiedene Arten von Einsamkeit gehen und um die wechselnde Einordnung als individuelles Schicksal oder als gesellschaftliches Versagen der Wohlstandsgesellschaft. Was kann eine Gesellschaft gegen Vereinsamung tun und wie werden neue gesellschaftliche Gemeinschaftsformen geschaffen? Welche positiven Ansätze gibt es schon?

Dr. Janosch Schobin
Mittwoch, 24.04.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Onlinesvortrag
10,00 Euro

Anmeldung erforderlich.
Sie benötigen zu Hause einen Internetzugang, einen internetfähigen Computer mit Lautsprecher oder Kopfhörer.
Der Zugangslink wird Ihnen kurz vor der Veranstaltung zugeschickt.



➔ Für mehr Infos
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

1541106



Warum essen wir (noch) Fleisch? Die Psychologie des Tiere-Essens

Der Fleischkonsum in Deutschland ist rückläufig. Aber Fleisch ist ein selbstverständlicher Teil der Esskultur. Dabei hat Fleischkonsum bekanntermaßen negative ethische, ökologische und gesundheitliche Auswirkungen. Warum entscheiden sich Menschen für den Verzehr von Fleisch? Dr. Benjamin Buttler gibt Einblicke in die sozialpsychologischen Mechanismen, die dem Phänomen des Fleischessens zugrunde liegen. Dabei geht er insbesondere auf das sogenannte Fleischparadox ein, das die Widersprüchlichkeit zwischen Einstellung und Verhalten beschreibt.

Dr. Benjamin Buttler
Mittwoch, 20.03.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Onlinevortrag, 10,00 Euro

Anmeldung erforderlich.
Sie benötigen zu Hause einen Internetzugang, einen internetfähigen Computer mit Lautsprecher oder Kopfhörer.
Der Zugangslink wird Ihnen kurz vor der Veranstaltung zugeschickt.



➔ Für mehr Infos
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



Dokumentarfilme



1550106

Neu

Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

Diskriminierung und Rassismus begegnen uns fast tagtäglich. Jeder kennt Situationen, in denen Menschen, nur weil sie aus einem anderen Land kommen oder anders aussehen, mit platten Parolen und ausgrenzenden, diskriminierenden Sprüchen beschimpft werden.

Wir wollen einschreiten, aber uns fehlen sprichwörtlich die Worte. Argumentationstrainings gegen Stammtischparolen sind eine bewährte Möglichkeit, um sich mit diskriminierenden Sprüchen auseinanderzusetzen und das Einschreiten dagegen zu erlernen.

Das Training lehnt sich dabei an die KonterBUNT-App an, mit der die Teilnehmenden später auf dem Smartphone oder Tablet Reaktionsmöglichkeiten ausprobieren können.

Die Trainer*innen sind ausgebildet durch die Niedersächsische Landeszentrale für politische Bildung.

Tim Tjettmers

Samstag, 06.04.2024, 10.00 - 15.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
kostenfrei

Anmeldung erforderlich.**Anmeldeschluss: 14.03.2024**Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden

1501100

Neu

**Dokumentarfilm: Wenn die Realität auf einmal anders ist**

Ein Film über Menschen mit der Diagnose Schizophrenie (2009, 75 Minuten)

In Kooperation mit dem Verein

„Das Boot e. V. Verein zu Förderung seelischer Gesundheit e. V.“

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. Dieser Film porträtiert fünf Menschen, bei denen Schizophrenie diagnostiziert wurde. Die Betroffenen berichten aus unterschiedlichen Perspektiven über ihre Erfahrungen. In den Portraits werden folgende Aspekte thematisiert: Was bedeutet es für die Betroffenen, wenn sie die Diagnose »Schizophrenie« erhalten? Wie ist die Entwicklung der Krankheit und welchen Einfluss hat sie auf Freundschaften, Familienbeziehungen, Arbeit etc.? Wie sieht die Nachsorge aus in Bezug auf Selbsthilfegruppen und ambulante Therapien?

Ilka Hundt

Dienstag, 16.04.2024, 18.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
5,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich. Restplätze über Abendkasse möglich.

Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden

1501102

Neu

Dokumentarfilm: Ramadan Kareem

Landkreis  Leer

Eine Serie aus Videotagebüchern aus dem Ramadan 2023 (2023, 77 Minuten)

In Kooperation mit der Integrationsbeauftragten des Landkreises Leer

Mit dem Gruß »Ramadan Kareem« (Ramadan ist großzügig) wünschen muslimische Menschen einander einen guten Ramadan. Für das Filmprojekt »Film deinen Ramadan« filmten 10 junge, muslimische Menschen (und ein nicht-muslimischer junger Mann) aus Wuppertal im Fastenmonat Ramadan 2023 ihren Alltag, ihre Gedanken und ihre persönlichen Eindrücke als Videotagebuch. Die Filme wollen zeigen, was der Ramadan für muslimische, junge Menschen bedeutet. Der Ramadan 2024 beginnt am 10. März. Wir werden junge Muslim*innen aus Leer und Umgebung zu Gast haben, die aus ihrer persönlichen Erfahrung erzählen, was ihnen der Ramadan bedeutet.

Anna Kuhn | Marion Weber

Donnerstag, 29.02.2024, 18.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
5,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich. Restplätze über Abendkasse möglich.

Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden

2152110

Dokumentarfilm: Das G muss weg

Mit anschließender Diskussion

Buch und Regie: Renate Günther-Greene (74 Minuten)

Mehr als 6 Millionen deutschsprachige funktionale Analphabeten leben unentdeckt in Deutschland. Wie lebt es sich als funktionaler Analphabet im Land der Dichter und Denker? Zum ersten Mal waren drei Betroffene bereit, sich für ein Jahr der Kamera zu stellen. Nicole, Steffi und Mondo hatten den Mut, nicht nur einen Alphabetisierungskurs für Erwachsene zu beginnen, sondern auch ein Dokumentarfilmteam an ihrem Leben teilnehmen zu lassen. Wir erleben mit, was es heißt, als Analphabet den Alltag zu meistern: Ein Ticketautomat oder ein Behördenformular werden zu einer unüberwindbaren Hürde, ein Flug alleine entwickelt sich zu einem beängstigenden Abenteuer. Welche Fortschritte machen die drei? Wird Nicole einen besser bezahlten Job finden? Kann Mondo seinem Sohn, der in die Schule kommt, bei den Hausaufgaben helfen? Fühlt Steffi sich bald frei und unabhängig? Wir teilen mit ihnen ihre Sorgen, ihre Fortschritte und ihre Rückschläge. Wir drücken ihnen die Daumen, dass der Weg, den sie eingeschlagen haben, sie ans Ziel bringt.

„Dieser Film dokumentiert eindrucksvoll, dass für Erfolge neben dem Mut und Lernwillen der Betroffenen eine qualifizierte und einfühlsame Alphabetisierungsarbeit erforderlich ist. Ich hoffe sehr, dass der Film auch in der Lehreraus- und weiterbildung einen Platz finden wird.“

Bundesministerin a.D. Dr. Annette Schavan

Carsten Löning, Fachbereichsleiter

Dienstag, 23.04.2024, 18.30 - 21.30 Uhr, VHS Blinke 55, Auditorium
Es wird um eine kleine Spende gebeten, 4 UStd.

Anmeldung erforderlich.

Geschichte / Politik

1510103

**Sicherheitspolitik
im Europawahlkampf****Vortrag und Diskussion**

Die Europäische Union (EU) steht vor gewaltigen sicherheitspolitischen Herausforderungen. Die Wahl zum Europäischen Parlament am 09. Juni 2024 wird darüber entscheiden, welche Haltung die EU zur anhaltenden völkerrechtswidrigen Invasion der Russischen Föderation einnehmen wird und ob der Prozess, die Ukraine als Mitgliedsstaat in die EU aufzunehmen, parallel zum Krieg weiter fortgesetzt werden kann.

Dieser Vortrag vermittelt historische Fakten, Zahlen und Daten, die die Teilnehmenden bei der Meinungsbildung über die unterschiedlichen Programme der Parteien zur Europawahl unterstützen können.

Michael Weiss, Lehrer für Geschichte

Mittwoch, 28.02.2024, 18.00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

5,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldung erbeten!

Neu



Pustelnik Denkmal - Grafik von Simon Pustelnik

Alle Leeraner*innen kennen das Denkmal im Zentrum der Stadt, aber nur wenige wissen, dass es in diesem Jahr seit 150 Jahren an seinem Platz steht.

1510104

**Arbeitseinsätze
von Reservisten für den
Volksbund Deutsche
Kriegsgräberfürsorge e. V.
in Frankreich****Vortrag und Diskussion**

Seit 20 Jahren führt Oberstleutnant der Reserve Peter Weyers mit Reservisten im Auftrag des Volksbundes Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V. jährlich Pflegeeinsätze auf deutschen Soldatenfriedhöfen/Kriegsgräberstätten u. a. in Frankreich durch.

Über die Vorbereitung, Organisation, Durchführung und Kosten solcher Einsätze wird er berichten.

Zum Beispiel:

- Restaurierung eines Monumentes aus dem Deutsch-Französischen Krieg 1870/71 in der Nähe von Beaumont.
- Pflegearbeiten auf dem deutschen Soldatenfriedhof aus dem I. Weltkrieg in Monsen-Laonnois nach Sturm und Windbruch.
- Pflegearbeiten auf dem deutschen Soldatenfriedhof aus dem II. Weltkrieg in Orglandes / Normandie

Peter Weyers,

Oberstleutnant der Reserve

Montag, 11.03.2024, 19.30 Uhr

VHS Blinke 55, Raum C

5,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldung erbeten!

Neu

1610100

**Geschichtswerkstatt
10. Mai 2024**

Den Denkmalsplatz in Leer kennt jeder. Er ist der zentrale Ort in der Innenstadt. Weniger bekannt ist, wofür das Denkmal mit dem Adler auf der Spitze aufgestellt wurde. Wer hat die Inschriften gelesen? Würde heute noch so ein Denkmal aufgestellt werden?

Am 10. Mai 2024 wird das Denkmal 150 Jahre an seinem Platz stehen. Mehr als 20 weitere Denkmale befinden sich in Leer. Sie alle sagen etwas über die Geschichte unserer Stadt und die deutsche Geschichte aus.

Die Geschichtswerkstatt nimmt das Jubiläum zum Anlass, genauer hinzusehen.

Interessierte sind herzlich eingeladen.

Geplant zu diesem Thema sind außerdem Seminare und Filmabende in der VHS sowie eine Ausstellung in den Räumen der Sparkasse Leer und eine Abschlussveranstaltung.

Kontakt über Michael Jacob,

VVN-BdA Ortsgruppe Leer

E-Mail: Michael.Jacob.Leer@t-online.de

Montags, 14tägig

12.02.2024, 26.02.2024, 11.03.2024,

25.03.2024, 08.04.2024, 22.04.2024,

06.05.2024

jeweils 15.00 - 17.00 Uhr

Haneburg, Foyer

Entgeltfrei

Der historische Film**In Kooperation mit der****Geschichtswerkstatt 10. Mai 2024**

Die „Geschichtswerkstatt 10. Mai 2024“ zeigt vier historische Filme, die zeitgeschichtlich eingeordnet werden. Es ist Raum für die Besprechung und Diskussion vorgesehen.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um vorherige Anmeldung.

1510106

Film I**Der Untertan**

(Film von Wolfgang Staudte, 1951)

Eine Verfilmung der DEFA des gleichnamigen Romans von Heinrich Mann aus dem Jahr 1951 von Wolfgang Staudte

Freitag, 12.04.2024

18.00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

5,00 Euro

1510107

Film II**Im Westen nichts Neues**

(Film von Lewis Milestone, 1930)

Nach dem 1928 von Erich Maria Remarque verfassten Roman, der die Schrecken des Ersten Weltkriegs aus der Sicht eines jungen Soldaten schildert.

Freitag, 19.04.2024, 18.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

5,00 Euro

1510108

Film III**Der gewöhnliche Faschismus**

(Dokumentarfilm von Michail Romm, 1965)

Der sowjetische Dokumentarfilm stellt die Frage, wie es zum Hitlerfaschismus kommen konnte. In sechzehn Kapiteln sucht Romm nach Antworten auf seine Frage, was Menschen dazu bringt, den Faschismus zu bejahen und sogar zum Mörder zu werden.

Freitag, 26.04.2024

18.00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

5,00 Euro

1510109

Film IV**Nackt unter Wölfen**

(Film von Frank Beyer, 1963)

Nach einem Roman der DDR-Literatur von Bruno Apitz, der 1958 erstmals beim Mitteldeutschen Verlag erschienen ist. Er wurde mittlerweile dreimal verfilmt: 1960 von Georg Leopold für den Deutschen Fernsehfunke, 1963 von Frank Beyer für die DEFA und 2015 von Philipp Kadelbach für den MDR.

Montag, 29.04.2024

18,00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

5,00 Euro



Kriegs-Denkmale in Leer

In Kooperation mit der Geschichtswerkstatt 10. Mai 2024

Die „Geschichtswerkstatt 10. Mai 2024“ befasst sich anlässlich des 150sten Jahrestages der Aufstellung des Denkmals im Leeraner Zentrum auch mit weiteren kriegsbezogenen Denkmälern im Stadtgebiet. Der erste Vortrag in der VHS Leer gibt am Vormittag des 06.04.2024 ab 10.00 Uhr einen generellen Überblick über diese mehr oder weniger bekannten Orte des Gedenkens. Zu jeder einzelnen Gedenkstätte wird ein eigener Vortrag zur Vertiefung angeboten.

Ergänzend zum Vortrag wird am Nachmittag ein begleiteter Spaziergang zu den Denkmälern der Stadt angeboten.

Treffpunkt ist am Samstag, 06.04.2024 um 14.00 Uhr der Inselgarten in Leer (Mahnmal zum Völkermord an den Armeniern, Nessestraße). Der Rundgang führt über den Denkmalplatz, die Heisfelder Straße, Ubbo-Emmius-Gymnasium über die Annenstraße und endet voraussichtlich gegen 16.00 Uhr wieder am Denkmalplatz in der Mühlenstraße in Leer.

Bitte denken Sie an entsprechendes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung.

1510111

Denkmale in Leer – ein Überblick

Vortrag, Diskussion und Stadtrundgang (optional)

Raimund Kräussl-Pustelnik
Vortrag: Samstag, 06.04.2024,
10.00 – 11.30 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium
Stadtrundgang ab 14.00 Uhr,
Treffpunkt Inselgarten (Nessestraße)
Entgeltfrei

1510112

Denkmale in Leer – Armenischer Kreuzstein

Vortrag und Diskussion

Montag, 08.04.2024, 18.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

1510113

Denkmale in Leer – Gedenkstätte Königskamp

Vortrag und Diskussion

Donnerstag, 11.04.2024, 18.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

1510114

Denkmale in Leer – Kriegerdenkmal (Heisfelder Straße)

Vortrag und Diskussion

Raimund Kräussl-Pustelnik
Montag, 15.04.2024, 18.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

1510115

Denkmale in Leer: Synagogen-Gedenkstätte (Heisfelder Straße)

Vortrag und Diskussion

Donnerstag, 18.04.2024, 18.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

1510116

Denkmale in Leer: Denkmalplatz (Mühlenstraße)

Vortrag und Diskussion

Montag, 22.04.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

1510117

Denkmale in Leer - Gedenkstein auf dem Denkmalplatz (Mühlenstraße)

Vortrag und Diskussion

Donnerstag, 24.04.2024, 18.30 – 20.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

1510105

Der Henker vom Emsland - der selbsternannte Hauptmann Willi Herold

Tages-Seminar in Kooperation mit der Geschichtswerkstatt 10. Mai 2024

Diese Tagesveranstaltung beginnt mit dem Film „Der Hauptmann“ (2017). Der Film ist eine deutsch-polnisch-französische Filmbiografie von Robert Schwentke mit Max Hubacher und Frederick Lau in den Hauptrollen. Der in Schwarzweiß gedrehte Historienfilm erzählt von den Gräueltaten des Kriegsverbrechers Willi Herold in der Endphase des Zweiten Weltkriegs. Der Film feierte im September 2017 im Rahmen des Toronto Film Festivals Weltpremiere. Am 15. März 2018 kam er in die deutschen Kinos.

Der Gefreite Willi Herold gab sich als Hauptmann aus und war im April 1945 verantwortlich für die Hinrichtung von fünf Niederländern, die ihren Landsleuten bei der Heimkehr helfen wollten. An die Hinrichtung erinnert heute eine Gedenktafel im Westertamm in Leer.

Abschließend berichtet Peter Weyers von der Exhumierung der Niederländer und die Identifizierung durch die Hinterbliebenen der ermordeten Niederländer. Im Rahmen des Seminars besucht die Gruppe die Orte des Geschehens in Leer (Rathaus, Gedenktafeln, ehemaliger Schützengarten etc.). Je nach Bedarf werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Peter Weyers, Michael Jacob

Samstag, 20.04.2024, 09.30 - 16.30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum D
19,00 Euro

**Kaffee und Tee werden bereitgestellt.
Bitte bringen Sie Verpflegung für Ihren persönlichen Bedarf mit.
Anmeldung bis spätestens 12.04.2024 erforderlich.**





Angebote für Schulen und Jugendgruppen



EUROPE DIRECT
Ostfriesland

Podiumsgespräche mit den Abgeordneten des Europäischen Parlaments

Die Abgeordneten des Europäischen Parlaments der Region stellen sich einer offenen Gesprächsrunde den Fragen der Schüler*innen ab der 10. Klasse.

Diese sind die Neuwähler*innen, denn das Mindestwahlalter für das aktive Wahlrecht bei den Wahlen zum Europäischen Parlament ist in Deutschland auf 16 Jahre abgesenkt worden.

Eine Chance, dass die Jugend aktiv mitbestimmen kann, wer uns auf der europäischen Ebene vertritt.

Kontakt:

Europe Direct Ostfriesland
Europahaus Aurich
Telefon: 04941 9527-0
E-Mail: info@europahaus-aurich.de



EUROPE DIRECT
Ostfriesland

Wir sind Europa! Bildungswoche für Schüler*innen der 12. und 13. Klasse

Die Europäische Union ist in der globalisierten Welt ein wichtiger Akteur, für viele Menschen ist Europa weit weg. Binnenmarkt, Reisen ohne Grenzen oder Erasmus+ und weitere europäische Errungenschaften machen unser Leben bunter, vielfältiger und interessanter. In der Bildungswoche sollen sich die Teilnehmenden mit aktuellen europäischen Themen beschäftigen und Antworten auf die Fragen von morgen finden.

An vier Tagen beschäftigen sich die Schüler*innen mit der Funktion und den Organen der Europäischen Union.

- Welche Entscheidungen werden auf europäischer Ebene getroffen?
- Welche gravierenden Änderungen wird es nach der Europawahl 2024 geben?
- Und was hat das alles mit mir zu tun?

Kontakt:

VHS Leer e. V., Marion Weber
Telefon 0491 92992-21
E-Mail weber@vhs-leer.de

Workshops zur Demokratieförderung

In Kooperation
mit der Ehemaligen Jüdischen Schule



Ehemalige
Jüdische Schule
Leer

Workshop 1

**How to Verschwörungstheorie?! –
ein kreativer Workshop zur
Aufklärung über**

Verschwörungstheorien

In „How to Verschwörungstheorie?!“ werden die wissenschaftlichen Grundlagen von Verschwörungstheorien vermittelt und anhand von kreativen Methoden zielgruppengerecht greifbar gemacht.

Workshop 2

**Reboot – interaktiver Workshop
zur Demokratiebildung und
kritischen Reflexion**

Was macht eine gelebte Demokratie aus? Um dieser Leitfrage des Workshops auf den Grund zu gehen, ist es notwendig sich mit den Grundzügen der Politik zu beschäftigen. Die Teilnehmenden errichten sich ihr eigenes politisches System und müssen sich selbst einen Weg durch die Wirren von Entscheidungsfindungsprozessen bahnen.

Für die Workshops sollten
mindestens 4 Unterrichtsstunden
eingeplant werden.

Bei Interesse an der Durchführung
der Workshops kontaktieren Sie uns:
VHS Leer e. V., Marion Weber
Telefon: 0491 92992-21,
E-Mail: weber@vhs-leer.de

„Fixing The Boat - Finding Identity“

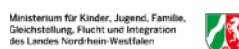
**Mobiles Escape Room Game von SABRA in Kooperation
mit der Gedenkstätte Ehemalige Jüdische Schule
Ein Angebot für Jugendliche**

Wer bin ich und was macht mich aus? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der mobile Escape Room „Fixing The Boat – Finding Identity“. Die mutigen Abenteurer und Abenteurerinnen sind an Bord eines rätselhaften Bootes, das mitten im Meer treibt. Sie stehen vor einer herausfordernden Aufgabe: Das Boot zu reparieren, bevor ein Sturm in einer Stunde aufzieht. Schaffen sie es nicht, wird mehr als nur ein Boot untergehen... Der mobile Escape Room ist ein Modellprojekt von SABRA (Servicestelle für Antidiskriminierungsarbeit, Beratung bei Rassismus und Antisemitismus) zur Vermittlung jüdischen Lebens und Vielfalt.

Buchbar im Zeitraum vom 11. April bis einschließlich
12. Mai 2024.

Nähere Informationen und verbindliche Anmeldung:

Susanne Bracht, M. A., Wissenschaftliche Leiterin
Ubbo-Emmius-Straße 12, 26789 Leer
Telefon 0491 99 92 08 32
E-Mail ejs@lkleer.de



Argumentationstraining gegen Stammtischparolen Ganztägiger Workshop

Das Training lehnt sich dabei an die KonterBUNT-App an, mit der die Teilnehmenden später auf dem Smartphone oder Tablet Reaktionsmöglichkeiten ausprobieren können.

Mehr zum Workshop finden Sie auf Seite 9.



Regionales

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.

Der Lehrgang endet mit einer Abschlussprüfung vor dem Prüfungsausschuss der niedersächsischen Mühlenvereinigung. Freiwillige Müller*innen können eine Mühle fach- und sachgerecht betreuen und betreiben.

Der Lehrgang dauert ca. ein Jahr.

Ein neuer Lehrgang ist für den Herbst 2024 geplant.



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden

1520100

Ein Endlager für hochradioaktive Abfälle? Standortsuche und Bürgerbeteiligung in Ostfriesland

In Kooperation mit dem Bundesamt für Sicherheit der nuklearen Entsorgung (BASE) und der Bundesgesellschaft für Endlagerung (BGE) sowie der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (aewb)



Fukushima brachte das Aus für die deutschen Kernkraftwerke. Gorleben ist als Standort zur Endlagerung von Atomabfällen Geschichte, der Ukraine-Krieg und die sich zuspitzende Energiekrise brachten die Kernkraft unter anderem wieder als Energieoption in die Diskussion. Inzwischen ist das letzte Kernkraftwerk vom Netz. Die Endlagerung der hochradioaktiven Abfälle ist weiter eine offene Frage. Noch werden rund 54 Prozent des Bundesgebietes betrachtet.



Über ganz Niedersachsen verstreuen sich die zum Teil großflächigen Regionen (Teilgebiete), die noch im Fokus der Endlagersuchenden stehen. Auch die Region des Landkreises Leer und ein Salzstock vor Borkum liegen in so einem in Frage kommenden Teilgebiet.

Soll es wieder Niedersachsen sein, weil es bereits Tradition hat oder gerade deshalb nicht? Was war bei der Benennung des Standorts Gorleben als Atommüllzentrum schiefgelaufen? Und was können wir daraus für die erneute Suche nach einem Endlagerstandort für Atommüll lernen? Wie kann ich mich beteiligen? Wird Deutschland fündig oder bleibt es eine offene Frage für weitere Generationen?

Ingo Bautz (BASE) | Jan-Michael Schürholz (BGE)

Dienstag, 14.05.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

Entgeltfrei, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich.

1520102

Plattdüütsk-Stammtafel

Pflege der plattdeutschen Sprache in Wort und Schrift

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 (meesttied bi en lecker Koppke Tee mit Kook).

De Plattdüütske Stammtafel organiseert Konzerten mit plattdüütske Musik, laddt Lüü in, de wat vördragen, 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

Termine und Orte können variieren, bitte erkundigen Sie sich vor Besuch der Veranstaltung bei Evert Druivenga

04951 1730 oder Carl Ahlrichs 0491 63272.



1610109

NetzwerkTradition- Warkgrupp Ostfreesland e.V.

Verein für ostfriesische Zeit- und Kulturgeschichte

Die Warkgrupp fördert die soziokulturelle Identität unserer Region Ostfriesland. Anhand von praktischen Aktivitäten werden u.a. Stadtökologie 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 Ostfreesland gibt es auch direkt bei der VHS oder über www.warkgrupp.de

Günter Podlich | Michael Ilgner

Entgeltfrei



Länderkunde



1530100

Neu

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

Dienstag, 13.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 55, Raum A
37,50 Euro, 10 UStd.

7211601

Israel

Neu

Vortrag in Kooperation mit der Gesellschaft für Sicherheitspolitik (GSP e.V.), Sektion Ostfriesland Thema: Israel - Aktuelle Entwicklungen

Der Staat Israel feierte letztes Jahr sein 75-jähriges Bestehen und musste am 07. Oktober 2023 gleichzeitig das größte Massaker seit dem Holocaust an seiner Bevölkerung beklagen. Viele Fragen stellen sich: Wie hat sich die innenpolitische Krise um die Einschränkung der Rechte des obersten Gerichtes weiterentwickelt? Welche Auswirkungen hat der Krieg gegen die Hamas auf die Israelis, die Palästinenser und die benachbarten Länder? Wie hat sich das Verhalten Deutschlands und die EU gegenüber Israel verändert? Auf diese Fragen möchte Andreas Epple (Sektionsleiter der Gesellschaft für Sicherheitspolitik für Ostfriesland) zusammen mit den Zuhörerinnen und Zuhörern Antworten finden.

Andreas Epple,

Sektionsleiter der GSP Ostfriesland
Donnerstag, 29.02.2024, 19.00 - 21.30 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
3 UStd.
Entgeltfrei

Anmeldung erforderlich!

1530102

Normandie Reise - 80. Jahrestag der Operation Overlord



Eine Reise vom Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.

Am 06. Juni 1944 landeten die Alliierten in der Normandie und läuteten damit das Ende der deutschen Besatzung weiter Teile Westeuropas ein. Dies prägt den malerischen Landstrich im Norden Frankreichs bis heute. Jährlich kommen Besucher aus aller Welt dorthin, um die historischen Orte zu besuchen. Dies steht auch im Mittelpunkt unserer Fahrt, neben der jüngeren Historie werden aber auch andere Abschnitte der faszinierenden Geschichte der Region (z. B. Mont St. Michel) sowie Kultur und Kulinarisches eine große Rolle spielen.

Marco Wingert

Montag, 17.06.2024, 8 Tage
Weitere Informationen und Anmeldung
bei Marco Wingert, Volksbund
Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.,
Telefon 0441 13684,
E-Mail marco.wingert@volksbund.de

Anmeldeschluss: 01.03.2024

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.

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:
Tel.: 0491 92992 0

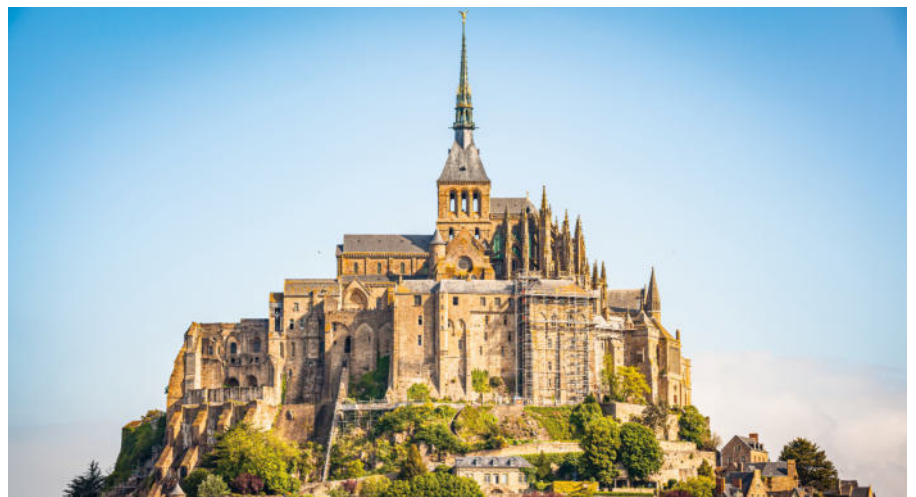
Beachten Sie in diesem
Zusammenhang auch unsere AGB.

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 Donnerstag, 07.03.2024 um 19.00 Uhr stellen wir Ihnen die Möglichkeiten an der VHS vor und beantworten Ihre Fragen.

**Anmeldung an
info@vhs-leer.de oder
telefonisch unter 0491 92992-0**





Arbeitskreise



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, 08.02.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
15 Abende

Haneburg, Saal II

Entgeltfrei, 40 UStd.

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, 20.02.2024, 18.30 - 21.30 Uhr,

jeden dritten Dienstag im Monat

VHS Blinke 61, Raum 9

Entgeltfrei, 16 UStd.

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, 06.02.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,

VHS Blinke 61, Raum 8

Entgeltfrei

1610107

Fairtrade Initiative Leer

Der Faire Handel ermöglicht, dass bislang mehr als 1,5 Mio. Menschen im globalen Süden ihre Arbeits- und Lebensbedingungen nachhaltig verbessern konnten und heute ein stabiles Einkommen erwirtschaften. Die Fairtrade-Initiative Leer hat sich zum Ziel gesetzt, den Fairen Handel in Leer und Umgebung deutlich sichtbar zu machen und zu einem Nachdenken über verantwortlichen Konsum anzuregen.

Sie ist eine für alle Bürger und Bürgerinnen offene Gruppe und freut sich über weitere Unterstützung. Alle sind herzlich willkommen.

Angelika Boden,

Diplom Sozialpädagogin

Entgeltfrei

Informationen über Termine und Ort:**Angelika Boden, Telefon: 0157 77364000****oder E-Mail: angelika.boden@posteo.de****www.fairtrade-deutschland.de**

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**

1610108

AnimeTreff Ostfriesland

Neu

ATO, das ist nicht etwa der neueste 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 kennenlernen wollt. Jeden 2. Montag im Monat um 18:30 Uhr finden die Treffen regelmäßig statt. Wie freuen uns auf dich!

Kea Höffgen

Montag, 12.02.2024, 18.30 - 21.00 Uhr

jeweils am 2. Montag im Monat,

VHS Blinke 61, Raum 1

Entgeltfrei



Ökologie / Tiere

1550105

Neu

Was ist Solidarische Landwirtschaft?

Vortrag und Gespräch



Die Mitglieder einer SoLaWi teilen sich die gesamte Ernte genauso wie die Kosten und das Risiko. Der Betrieb hat damit ein planbares Einkommen und muss weniger Zeit in die Vermarktung investieren. Die Garantie für die Abnahme seiner Produkte macht ihn unabhängiger von Marktstrukturen, Großhandelspreisen und Fördergeldern. Im Gegenzug bekommen die Mitglieder frisches, saisonales Gemüse, Milch, Milchprodukte, Fleisch und Eier aus der Nähe.

Der Hof EmsAuen ist ein Bioland Grünland Milchkuhbetrieb in den Emsauen im nördlichen Emsland. 2017 wurde die dazugehörige SoLaWi gegründet. Anhand der SoLaWi Hof EmsAuen erklären wir, wie die SoLaWi in der Praxis funktioniert: von Anbau, Ernte bis zur Verteilung. Wir erläutern die Vorteile, Kosten und möglichen Risiken.

Wer mehr zur Solidarischen Landwirtschaft und einem potenziellen Betrieb erfahren möchte, ist herzlich willkommen.

Greta Rennings, Hof EmsAuen
Donnerstag, 22.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr
VHS Blinke 55, Raum C
Entgeltfrei

Anmeldung erforderlich.



➔ Für mehr Infos
QR Code scannen

➔ Hier anmelden



1541103

Grundlagen für (angehende) Pferdehalter*innen

Neu

Vortrag

Das Pferd – ein wunderschönes, großes und sanftmütiges Fluchttier. Doch welches Wesen verbirgt sich eigentlich dahinter? Wie funktionieren die Sinne eines Pferdes? Was muss ich wissen, bevor ich mir ein Pferd anschaffe? Dieser Vortrag befasst sich mit den Grundlagen der Pferdehaltung und gibt einen allgemeinen Überblick. Ob Sie noch über die Anschaffung eines Pferdes nachdenken oder bereits ein Tier besitzen: garantiert lernen Sie etwas dazu. Nach dem Vortrag gibt es noch Zeit für individuelle Fragen.

Franziska Trey, Pferdepsychologin
Montag, 15.01.2024, 19.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
10,00 Euro Anmeldung erforderlich,
Restplätze über Abendkasse möglich.

1541105

Das perfekte Mind-Set im Umgang mit dem Pferd eine schwierige, aber nicht unmögliche Angelegenheit!

Der Mensch und das Pferd – zwei Individuen, die unterschiedlicher nicht sein können. Zwei Gehirne, die jeweils anders funktionieren. Wo liegen die Unterschiede? Und warum sind Probleme zwischen Mensch und Tier oftmals vorprogrammiert? Darum soll es in diesem Vortrag gehen. Lernen Sie Ihr Gehirn besser kennen und verändern Sie Ihr Mind-Set!

Franziska Trey, Pferdepsychologin
Montag, 11.03.2024, 19.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
9,00 Euro Anmeldung erforderlich,
Restplätze über Abendkasse möglich.

1541104

Hilfe, ich habe ein... Problempferd?

Neu

Vortrag

Schnell spricht der Mensch davon, dass er ein Problempferd besitze oder dass sein Pferd verhaltensgestört sei. Doch ist das wirklich so? Wo fängt eine Störung an? In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit Fachbegriffen und tauchen genauer in die Welt des Pferdes ein. Die Referentin hat sich in ihrer Facharbeit mit dem Thema „Problempferd“ eingehend befasst und gibt einen Überblick über die neuesten Erkenntnisse. Nach dem Vortrag gibt es noch Zeit für individuelle Fragen.

Franziska Trey, Pferdepsychologin
Montag, 12.02.2024, 19.00 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
10,00 Euro Anmeldung erforderlich,
Restplätze über Abendkasse möglich.





Verbraucher*innen und Recht

Versicherungen - Was ist wichtig? Was kann weg?

Kluge Entscheidungen trifft man mit Wissen, nicht ohne!

Egal, in welchem Lebensabschnitt Sie sich befinden - ich navigieren Sie durch den Dschungel der Versicherungen und bringe Licht ins Dunkel.

Andrea Fussy
10,00 Euro , Anmeldung erforderlich, ggf.
Restplätze an der Abendkasse, 3 UStd.

1550108

Vortrag I

Mittwoch, 07.02.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 1

1550109

Vortrag II

Mittwoch, 10.04.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
Haneburg, Saal II

1550110

Vortrag III

Mittwoch, 05.06.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
Haneburg, Saal II

Frauen - Ran an die Finanzen!

Finanzplanung, Geldanlage und Altersvorsorge

Frauen sind oft finanziell benachteiligt. Warum? Der typische Lebensweg einer Frau birgt versteckte Fallen. Wie können Frauen vorsorgen, unabhängig werden und bleiben? Der Vortrag richtet sich an Frauen jeden Alters – auch an junge Erwachsene, die früh die Chance auf finanzielle Unabhängigkeit ergreifen wollen.

Andrea Fussy
10,00 Euro , Anmeldung erforderlich, ggf.
Restplätze an der Abendkasse, 3 UStd.

1550107

Vortrag I

Mittwoch, 13.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinky 55, Auditorium

1550111

Vortrag II

Dienstag, 14.05.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 2

1550112

Vortrag II

Montag, 10.06.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 2



1550100

Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen

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 damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.

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
Freitag, 15.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 1
10,00 Euro, 4 UStd.

Anmeldung erforderlich.
Restplätze über Abendkasse möglich.
Anmeldeschluss 01.03.2024

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, 20.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinky 55, Auditorium
10,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich.

Restplätze über Abendkasse möglich.

Heimwerken für Frauen

Es werden Handwerkzeugkunde vom Schraubendreher bis zum Seitenschneider, Elektrowerkzeugkunde von der Bohrmaschine bis zur Säge, Materialkunde von Papier über Holz bis zu Stahl, Verbundtechniken vom Nagel über Schrauben/Dübel bis zu Beschlägen besprochen und der praktische Umgang damit vermittelt. Jede darf mal sägen, schrauben, bohren. Werkzeug und Material zum eigenhändigen Testen werden gestellt.

Auf Themenwünsche der Teilnehmerinnen wird soweit möglich eingegangen.

Berthold Stainert
VHS Blinky 61, Raum 8

1550102

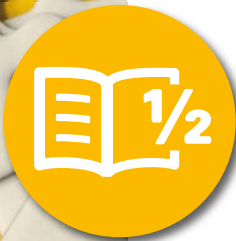
Kurs I

Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 17.00 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 8
42,00 Euro, 9,3 UStd.

1550103

Kurs II

Montag, 29.04.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Dienstag, 30.04.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 8
36,00 Euro, 8 UStd.



Grundbildung



Carsten Löning

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

☎ 0491 92992-44
✉ loening@vhs-leer.de

Sandra Remmers

Programmmanagement
Berufliche Bildung, 2. Bildungsweg,
Grundbildung, Honorarabrechnungen

☎ 0491 92992-38
✉ remmers@vhs-leer.de

Grundbildung	18
Dokumentarfilm	19
Lebenshilfe	19
2. Bildungsweg	20



2152100

Lesে- 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.



Dokumentarfilm



2152110

Dokumentarfilm: Das G muss weg

**Dokumentarfilm mit anschließender
Diskussion**

Buch und Regie:

Renate Günther-Greene - 74 min

Mehr als 6 Millionen deutschsprachige funktionale Analphabeten leben unentdeckt in Deutschland. Wie lebt es sich als funktionaler Analphabet im Land der Dichter und Denker? Zum ersten Mal waren drei Betroffene bereit, sich für ein Jahr der Kamera zu stellen. Nicole, Steffi und Mondo hatten den Mut, nicht nur einen Alphabetisierungskurs für Erwachsene zu beginnen, sondern auch ein Dokumentarfilmteam an ihrem Leben teilnehmen zu lassen.

Wir erleben mit, was es heißt, als Analphabet den Alltag zu meistern: Ein Ticketautomat oder ein Behördenformular werden zu einer unüberwindbaren Hürde, ein Flug alleine entwickelt sich zu einem beängstigenden Abenteuer. Welche Fortschritte machen die drei? Wird Nicole einen besser bezahlten Job finden? Kann Mondo seinem Sohn, der in die Schule kommt, bei den Hausaufgaben helfen? Fühlt Steffi sich bald frei und unabhängig? Wir teilen mit ihnen ihre Sorgen, ihre Fortschritte und ihre Rückschläge. Wir drücken ihnen die Daumen, dass der Weg, den sie eingeschlagen haben, sie ans Ziel bringt.

„Dieser Film dokumentiert eindrucksvoll, dass für Erfolge neben dem Mut und Lernwillen der Betroffenen eine qualifizierte und einfühlsame Alphabetisierungsarbeit erforderlich ist. Ich hoffe sehr, dass der Film auch in der Lehreraus- und weiterbildung einen Platz finden wird.“

Bundesministerin a.D. Dr. Annette Schavan

Carsten Löning,
Dienstag, 23.04.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

Anmeldung erforderlich.

Lebenshilfe



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**

2151100

Ich kann den Mausclick - Ein Computerkurs für Anfänger*innen

Hans-Joachim Preuss
Dienstag, 09.04.2024, 13.30 - 14.30 Uhr,
10 Nachmittage
VHS Blinke 55, Raum A

2151110

Ich kann den Mausclick - Fortgeschrittene

Hans-Joachim Preuss
Donnerstag, 11.04.2024, 13.30 - 14.30 Uhr,
10 Nachmittage
VHS Blinke 55, Raum A

2151115

Ein 3D-Drucker - Wie geht denn das nun wieder?

Jens Freese,
Dienstag, 09.04.2024, 13.30 - 14.30 Uhr,
4 Nachmittage
VHS Blinke 61, Raum 5

2151130

Soziale Netz-Werke

Jana Maleen Preuss
Termine werden noch bekannt gegeben,
8 Termine



vhs Lernportal

Schreiben lernen
vhs-lernportal.de/schreiben
 kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort

Aa Bb Cc

GEFÖRDERT VOM
 Bundesministerium
 für Bildung
 und Forschung

Umgang mit Geld

Sofia Jablonski
 VHS Blinke 55, Raum A
 10 Termine

2151140
Kurs I
 Montag, 08.04.2024, 13.00 - 14.00 Uhr
 10 Termine

2151145
Kurs II
 Donnerstag, 11.04.2024, 10.30 - 11.30 Uhr
 10 Termine

Glücksmomente der frischen Frühlingsküche

Siegrid Busemann
 Lebenshilfe Leer, Lehrküche

2151220
Kurs I
 Donnerstag, 11.04.2024, 09.00 - 12.30 Uhr

2151225
Kurs II
 Donnerstag, 18.04.2024, 09.00 - 12.30 Uhr

2151165
Leichtes Lese- und Schreibtraining
Ohne Vorkenntnisse

Theresia Sommer,
 Freitag, 05.04.2024, 10.15 - 11.15 Uhr,
 Unterricht Montags und Freitags
 VHS Blinke 55, Raum A

2151170
Leichtes Lese- und Schreibtraining
Fortgeschrittene

Theresia Sommer,
 Freitag, 05.04.2024, 09.00 - 10.00 Uhr,
 Unterricht Montags und Freitags
 VHS Blinke 55, Raum A

2151175
Schreibbewegungstraining

Theresia Sommer,
 Mittwoch, 10.04.2024, 09.30 - 10.30 Uhr,
 10 Termine
 VHS Blinke 55, Raum A

Neu

2151210
Entspannen tut gut

Theresia Sommer,
 Donnerstag, 04.04.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,
 10 Termine
 VHS Blinke 61, Raum 6



2. Bildungsweg



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 ab April 2024 möglich.

Es muss vorab eine persönliche Beratung durch die VHS Leer erfolgen.

Beratung: Carsten Löning, 0491 92992-44



Sprachen



Marion Weber

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

☎ 0491 92992-21
✉ weber@vhs-leer.de

Elke Schönsee

Programmmanagement
Kulturelle Bildung, Sprachen

☎ 0491 92992-24
✉ schoensee@vhs-leer.de

Deutsch als Fremdsprache	22
Europäischer Referenzrahmen	23
Arabisch	23
Englisch	23
Französisch	26
Italienisch, Japanisch	27
Niederländisch	27
Norwegisch	28
Spanisch	28
Türkisch	29

Wir suchen Dozent*innen für den Bereich Fremdsprachen!

Besonders gefragt sind die skandinavischen Sprachen, Niederländisch und Italienisch.

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 07.03.2024 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
07.03.2024, 19.00 Uhr
Haneburg

Kontakt:
Marion Weber, Fachbereichsleitung
E-Mail: weber@vhs-leer.de
Telefon: 0491 92992 21



Deutsch als Fremdsprache



2641110

A1 German for beginners

A1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: wird am ersten

Kurstag besprochen

Teaching Book: will be

announced the first evening

Velit Demir

Dienstag, 06.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

Unterricht dienstags und donnerstags,

in den Kalenderwochen 11 bis 15 findet kein Unterricht statt!

VHS Blinky 61, Raum 3

180,00 Euro (Ermäßigung auf Antrag möglich), 48 UStd.

Anmeldung erforderlich!

Registration required!

Dies ist kein Integrationskurs.

This is not an integration course.

2641120

C1 Deutsch als Fremdsprache - Konversation

Vorkenntnisse auf dem

Niveau B2 erforderlich.

In diesem Kurs arbeiten wir ohne Lehrbuch. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Ausdrucksfähigkeit. Nach Bedarf ergänzen wir den Unterricht mit Grammatikübungen.

Susanne Lonscher-Räcke

Mittwoch, 28.02.2024, 18.15 - 19.45 Uhr,

10 Abende

Haneburg, Saal I

110,00 Euro, 20 UStd

(ab 8 Teilnehmende 75,00 Euro).

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Ermäßigung nicht möglich.

2641130

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

Lehrbuch: KOMPAKT

Mit Erfolg zu telc Deutsch C1,

Klett Verlag, ISBN 978-3-12-675193-3

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, 26.02.2024, 10.30 - 16.00 Uhr

Dienstag, 27.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 28.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag, 29.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr

Freitag, 01.03.2024, 09.00 - 13.15 Uhr

VHS Blinky 61, Raum 7

239,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee), 35 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 26.01.2024.

Danach keine kostenfreie

Abmeldung mehr möglich.

Deutsch als Fremdsprache A2, B1 und B2

Wir bieten Deutschkurse für die Lernziele A2, B1 und B2 an. Wegen der geringen Nachfrage erfolgt der Unterricht in Kleingruppen in den Abendstunden.

Eine Einstufung und Beratung durch die VHS ist erforderlich.

Bitte melden Sie sich an.

We offer German courses for the levels A2, B1 and B2. Due to low demand, lessons will be offered in small groups in the evenings. A placement test and registration 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.

Für individual lessons please contact us.

Marion Weber

Tel.: 0491 92992 21

E-Mail: weber@vhs-leer.de

Beratung und Einstufung Deutsch / Placement test German

Nicht für Teilnehmende an Integrationskursen

Not for participants in Integration Courses

2641100

Termin 1

Dienstag, 27.02.2024

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

2641101

Termin 2

Mittwoch, 28.02.2024

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Registration required!



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

Arabisch



2649102

A1.1 Arabisch

Keine Vorkenntnisse erforderlich

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

In diesem Kurs steigen wir systematisch und Schritt für Schritt in die arabische Schrift und Sprache ein.

Velit Demir

Dienstag, 06.02.2024, 20.15 - 21.45 Uhr,
in den Kalenderwochen 11 bis 15 findet kein Unterricht statt!

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

2642100

A1.1 Englisch von Anfang an!

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit sehr verschütteten Grundkenntnissen (Erklärungen auf Deutsch)

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501630-9, ab Unit 1

Wer noch nie oder äußerst wenig Englisch gehabt hat, ist in diesem Anfängerkurs richtig. Schritt für Schritt üben wir, uns in Englisch auszudrücken. Das moderne, locker aufgebaute Lehrbuch hilft uns hierbei sehr.

Gerald Merseburg

Donnerstag, 08.02.2024, 11.30 - 13.00 Uhr,
15 Vormittage

Haneburg, Foyer
112,50 Euro, 30 UStd.

Neu

2642101

A1.2 Englisch für Seniorinnen und Senioren am Vormittag

Leichte Vorkenntnisse erforderlich

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. 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, 20.02.2024, 10.00 - 11.45 Uhr,
15 Vormittage

VHS Blinke 55, Raum A
112,50 Euro, 30 UStd.

Einstufungstest Online:

Auf unserer Homepage unter www.vhs-leer.de/Sprachtest finden Sie Sprachteste zur Selbsteinschätzung.





2642102

A2.1 Englisch am Vormittag

Leichte Vorkenntnisse erforderlich (normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch) Lehrbuch: Let's Enjoy English A2.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501638-5, voraussichtlich ab Unit 8

Wir setzen unseren Englisch Kurs mit einem Lehrwerk fort, das den Wiedereinstieg leicht macht, 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, 06.02.2024, 08.00 - 09.30 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
112,50 Euro, 30 UStd.

2642103

B1.1 Englisch am Vormittag

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen (normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch und Englisch) Lehrbuch: Fairway new B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501614-9, voraussichtlich ab Unit 11

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

Gerald Merseburg
Donnerstag, 08.02.2024, 08.00 - 09.30 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
112,50 Euro, 30 UStd.

2642105

B1.2 Englisch - der engagierte Wiedereinstieg

Gute Kenntnisse erforderlich (normales Lerntempo, Erklärungen überwiegend auf Deutsch) Lehrbuch: Neues Lehrbuch nach Absprache mit den Teilnehmenden, ab Unit 1

Es wird ein leichter Zugang zur Weltsprache Englisch geboten. Schwerpunkt ist praktisches Englisch für private und berufliche Zwecke.

Gerald Merseburg
Dienstag, 06.02.2024, 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 Drittel des Buches.

Wir setzen unseren Kurs mit unserem Lehrbuch auf einem hohen Niveau fort. Schwerpunkt ist die Vertiefung und Erweiterung bestehender solider Kenntnisse. Viele kommunikative und wiederholende Übungen helfen hierbei.

Gerald Merseburg
Dienstag, 06.02.2024, 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) and discuss current topics in society, politics and science. Many words and translations are given. So, it's possible to enjoy lively discussions only in English.

Gerald Merseburg
Donnerstag, 08.02.2024, 09.45 - 11.15 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Foyer
112,50 Euro, 30 UStd.

Chancen durch Zertifizierung – Europäische Sprachzertifikate für Schülerinnen und Schüler

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

telc
LANGUAGE TESTS

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

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



Englisch - nachmittags und abends

2642127

A2.2 Englisch für Seniorinnen und Senioren

Gute Grundkenntnisse erforderlich
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. Das Ziel des Kurses ist Level A2. 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, 20.02.2024, 14.00 - 15.45 Uhr,
 15 Nachmittage
 VHS Blinke 55, Raum D
 112,50 Euro, 30 UStd.

2642129

A2/B1 English Conversation - Reactivate

Gute Grundkenntnisse 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

Mittwoch, 28.02.2024, 16.30 - 18.00 Uhr,
 10 Abende
 Haneburg, Saal I
 75,00 Euro, 20 UStd.

2642128

A1.1 Englisch für Migrant*innen

Keine Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: Let's enjoy English A1.1,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501630-9

Ihnen fehlen noch die grundlegenden Englischkenntnisse? Kein Problem! Wenn Sie keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, bieten wir Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache! Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die in ihrem Herkunftsland keinen oder nur sehr wenig Englischunterricht hatten.

In diesem Kurs lernen wir nützliche Gesprächssituationen, Wörter und Sätze. Natürlich sind auch alle herzlich willkommen, die früher in der Schule Englisch gelernt haben und es jetzt wieder aktivieren möchten.

Tamara Puzeyeva

Montag, 05.02.2024, 18.15 - 19.45 Uhr,
 10 Abende
 VHS Blinke 61, Raum 4
 75,00 Euro, 20 UStd.

Neu

2642130

A1.2 Englisch am Start

Für Anfänger*innen mit
leichten Vorkenntnissen

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 kaum oder 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 - Interessanter rund um diese globale Sprache.

Ein Lehrbuch, das Sie in allem bestens unterstützt, wird Ihnen zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Gerhild Wagner

Montag, 12.02.2024, 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 ein abwechslungsreiches Buch 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, 14.02.2024, 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
Lehrbuch: teilen wir Ihnen nach der
Anmeldung mit

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, 19.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
 Dienstag, 20.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
 Mittwoch, 21.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
 Donnerstag, 22.02.2024,
 09.00 - 16.00 Uhr

Freitag, 23.02.2024, 09.00 - 12.30 Uhr
 Ort wird noch bekannt gegeben
 299,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee), 36 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 18.01.2024
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.



Französisch

1530100

Neu

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

Dienstag, 13.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
5 Abende

VHS Blinke 55, Raum A
37,50 Euro, 10 UStd.



Chancen durch Zertifizierung – Europäische Sprachenzertifikate für Schülerinnen und Schüler

DELFL scolaire et junior – Institut Français

Wenn Sie diese international anerkannte Prüfung an Ihrer Schule durchführen möchten, sind wir Ihr richtiger Partner. Sie melden Ihre Schülerinnen und Schüler zentral über das Online-System an. Wir vermitteln die Prüfungsaufgaben sowie die lizenzierten Prüferinnen und Prüfer an Sie weiter.



Prüfungstermine und Gebühren finden Sie auf der Internetseite des Landesverbands der Volkshochschulen Niedersachsens e. V.:
www.vhs-nds.de

oder bei uns:

Marion Weber
E-Mail: weber@vhs-leer.de
Telefon: 0491 92 992-21

2643102

A2.1 Französisch am Nachmittag

Kenntnisse auf A1 Niveau erforderlich
Lehrbuch: Rencontres en français A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529648-0, ab Lektion 1

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, 27.02.2024, 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, 14.02.2024, 20.00 - 21.30 Uhr,
12 Abende
VHS Blinke 55, Raum D
90,00 Euro, 24 UStd.

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, 12.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
12 Abende
VHS Blinke 55, Raum D
90,00 Euro, 24 UStd.

2643100

BU

Französisch intensiv

Ein Bildungsurlaub in Kooperation mit der VHS Papenburg

Ein viertägiger Sprachkurs, geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen. Das Seminar vermittelt Grundkenntnisse der französischen Sprache und bietet Ihnen die Gelegenheit diese intensiv zu lernen. Das Seminar kann auch von Interessierten gebucht werden, die keinen Bildungsurlaub beanspruchen.

Anja Ihnen-Swoboda

Dienstag - Freitag, 02.04.2024 -
05.04.2024, 9.00 - 16.00 Uhr, 4 Tage
VHS Papenburg, Villa, Raum S 3.01,
Hauptkanal re. 72
269,00 Euro, 32 UStd.

An- und Abmeldeschluss: 25.03.2024
Danach ist keine kostenfreie Abmeldung möglich.

Anmeldung direkt bei der VHS Papenburg:

Kursnr.: 232408101P

Tel.: 04961 9223-0

E-Mail: kontakt@vhs-papenburg.de

Web: www.vhs-papenburg.de

BU = Bildungsurlaub

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



Italienisch



2644101

A1.3 Italienisch am Nachmittag

Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch mit Audio-CD, ISBN 978-3-12-525590-6

Daniela Carmela Di Carlo
Mittwoch, 07.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Termine
VHS Blinke 61, Raum 3
75,00 Euro, 20 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, 09.02.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,
15 Vormittage
Haneburg, Saal I
171,00 Euro,
Kleingruppe 5 Teilnehmer*innen, 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, 07.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
Kein Unterricht am 24.04./01.05. und 08.05.2024
VHS Blinke 55, Raum A
112,50 Euro, 30 UStd.

26447140

A1 Niederländisch intensiv

Lehrbuch: teilen wir nach

Anmeldung mit

Die Bildungswoche richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die in kompakter Form Kenntnisse der niederländischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und auch alltäglichen Situationen anwenden zu können.

Zusätzlich werden wichtige landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande vermittelt. Es können auch Personen teilnehmen, die den Bildungsurlaub nicht in Anspruch nehmen.

Paulien Megens

Montag, 26.08.2024, 09.00 - 16.15 Uhr
Dienstag, 27.08.2024, 09.00 - 16.15 Uhr
Mittwoch, 28.08.2024, 09.00 - 16.15 Uhr
Donnerstag, 29.08.2024, 09.00 - 16.15 Uhr
Freitag, 30.08.2024, 09.00 - 12.30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum D

299,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee), 36 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 24.06.2024

Danach keine kostenfreie Abmeldung möglich.

BU

2647101

A1.2 Niederländisch am Vormittag

Leichte 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

Arend Smits

Montag, 05.02.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,
15 Vormittage
VHS Blinke 61, Raum 8
112,50 Euro, 30 UStd.

2647105

A2.2 Niederländisch am Vormittag

Erweiterte 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

Arend Smits

Montag, 05.02.2024, 10.45 - 12.15 Uhr,
15 Vormittage
VHS Blinke 61, Raum 8
112,50 Euro, 30 UStd.





Norwegisch

2649115

Norwegisch Intensiv I Online-Kurs



Sie wollen gern ins Reich der Fjorde und Trolle reisen? Oder Sie waren bereits in diesem faszinierenden Land und planen weitere Aufenthalte? Durch Erlernen der Landessprache möchten Sie sich weitere Türen öffnen? In diesem Reisevorbereitungskurs lernen Sie, wie Sie ein Gespräch eröffnen können, einfache Fragen stellen und wie wichtige Anlaufstellen auf Norwegisch heißen. Freuen Sie sich auf eine spannende Sprache! Ein Vertiefungskurs, Norwegisch Intensiv II, wird nach Pfingsten angeboten. Der Kurs wird über die vhs.cloud online angeboten.

Elke Schmidt

Montag, 25.03.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Mittwoch, 27.03.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Mittwoch, 03.04.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Freitag, 05.04.2024, 19.45 - 21.15 Uhr

Online-Kurs in der vhs.Cloud

(Home-Learning)

32,80 Euro, 8 UStd.

**Anmeldung bitte direkt an die
VHS Hagen**

www.vhs-hagen.de

Telefon: 02331 207-3622

Email: vhs@stadt-hagen.de



Einstufungstest Online:



Auf unserer Homepage unter
www.vhs-leer.de/Sprachtest finden Sie
Sprachteste zur Selbsteinschätzung.

Spanisch



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 5

**(Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst
nach der ersten Kursstunde)**

Carla Auslitz-Zevallos

Dienstag, 06.02.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,

13 Vormittage

Unterricht auch in den Osterferien

VHS Blinke 61, Raum 8

97,50 Euro, 26 UStd.

2646103

A2.3 Spanisch mit Muße am Vormittag

*Für Fortgeschrittene mit erweiterten
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 10

Dr. Hans-Joachim Auslitz

Dienstag, 06.02.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,

13 Vormittage

Unterricht auch in den Osterferien

Haneburg, Saal I

97,50 Euro, 26 UStd.

2646102

A1.3 Spanisch mit Muße am Vormittag

Erweiterte 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 12

Dr. Hans-Joachim Auslitz

Dienstag, 06.02.2024, 10.45 - 12.15 Uhr,

13 Vormittage

Unterricht auch in den Osterferien

Haneburg, Saal I

97,50 Euro, 26 UStd.

2646104

A2.3 Spanisch mit Muße am Vormittag

*Für Fortgeschrittene mit
erweiterten Grundkenntnissen*

Lehrbuch: *Perspectivas A2,*

ISBN: 978-3-464-20057-5 und

Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20458-0,

Cornelsen Verlag, ab Unidad 15

Carla Auslitz-Zevallos

Dienstag, 06.02.2024, 10.45 - 12.15 Uhr,

13 Vormittage

Unterricht auch in den Osterferien

VHS Blinke 61, Raum 8

97,50 Euro, 26 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





2646112

A2.1 Spanisch

Fortgeschrittene mit leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache

Karl Frerichs
Donnerstag, 08.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
12 Abende
Haneburg, Saal I
151,20 Euro
Kleingruppe ab 5 Personen,
24 UStd.

2646121

B1 Spanisch Mittelstufe

Gute Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: Perspectivas contigo B1 - Kurs- und Arbeitsbuch von Cornelsen, ISBN: 978-3-464-20489-4 und Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20493-1 Cornelsen Verlag

Karl Frerichs
Donnerstag, 08.02.2024, 19.45 - 21.15 Uhr,
12 Abende
Haneburg, Saal I
151,20 Euro
Kleingruppe ab 5 Personen,
24 UStd

4372304

Salsas mexicanas

Einfach und lecker

Mögen Sie mexikanisches Essen? Möchten Sie es ausprobieren? Oder möchten Sie Ihren Speisen eine würzige Note geben? Wenn Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, so ist dieser eintägige Workshop genau das Richtige für Sie! Sie erlernen, wie man drei verschiedene Arten von mexikanischen Salsas zubereitet mit Zutaten, die in Leer erhältlich sind, und Ihren Gerichten die bestimmte Würze verleihen!

Der erste Kurs am 07.03. findet auf Spanisch statt, der zweite Kurstermin am 11.04. auf Deutsch. Wenn Sie also Ihre Spanischkenntnisse vertiefen wollen, dann melden Sie sich für den Kurstermin auf Spanisch an (Sprachniveau A2 erforderlich). Es wird viel Spaß machen!

Laura Martinez-Hernández, Sprachlehrerin von Beruf, Köchin aus Leidenschaft
Donnerstag, 07.03.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
12,00 Euro + ca. 7,00 Euro
Lebensmittelgeld, 3 UStd.

Bitte Kochschürze, Geschirrhandtücher und Dosen für die Köstlichkeiten mitbringen.
An-/ Abmeldeschluss: 03.03.2024

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, 22.04.2024, 09.00 - 16.15 Uhr
Dienstag, 23.04.2024, 09.00 - 16.15 Uhr
Mittwoch, 24.04.2024, 09.00 - 16.15 Uhr
Donnerstag, 25.04.2024, 09.00 - 16.15 Uhr
Freitag, 26.04.2024, 09.00 - 12.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
299,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee),
36 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 22.03.2024
Danach keine kostenfreie Abmeldung möglich.

2646210

Spanisch Konversation Kompakt Semana de la Cultura Hispanoamericana

¿Eres estudiante de español? ¿Quieres hablar con otros estudiantes?

¿Te gustaría conocer – de manos de un especialista– algunos de los aspectos culturales más importantes del pueblo español y demás naciones hispanohablantes distribuidas a lo largo y ancho del continente americano?

¡Entonces vamos! La semana de la cultura hispanoamericana es un espacio ideal para ello.

Esta actividad, por su naturaleza y especificaciones, está exclusivamente dirigida para todos aquellos que posean un conocimiento previo del idioma (igual o mayor a un nivel B1) y que estén interesado por ampliar sus horizontes respecto al variopinto “universo hispanohablante”.

Te esperamos: tu presencia, ánimo y disposición al aprendizaje es todo cuanto se necesita para participar.

Mauricio Prieto,
Kulturanthropologe
Samstag, 02.03.2024, 14.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 03.03.2024, 11.00 – 15.15 Uhr
VHS Blinke 55, Raum D
52,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee), 11 UStd.

BU

Türkisch



2649145

A1.2 Türkisch

Für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0, ca. ab Lektion 3

Velit Demir
Donnerstag, 08.02.2024, 20.15 - 21.45 Uhr,
12 Abende
In den Kalenderwochen 11 bis 15 findet kein Unterricht statt!
VHS Blinke 61, Raum 3
90,00 Euro, 24 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

Elke Schönsee

Programmmanagement
Kulturelle Bildung, Sprachen

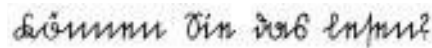
☎ 0491 92992-24
✉ schoensee@vhs-leer.de

Literatur und Schreiben	30
Kunst und Malerei	31
Kreatives Gestalten	34
Gestalten mit Textil.	35
Musik / Tanz / Theater	36
Fotografie	39
Spiele	40

Literatur und Schreiben

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 Mohrhuseu
Samstag, 17.02.2024, 10.00 - 16.45 Uhr
Haneburg, Festsaal
33,75 Euro + 7,50 Euro Materialkosten, 9 UStd.

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 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 und sich aufs Blatteis wagen wollen. Bitte tragen Sie gemütliche und warme Kleidung.

Burkhard Hiller
Mittwoch, 03.04.2024, 18.30 - 20.45 Uhr,
12 Abende
Haneburg, Saal IV, 90,00 Euro, 24 UStd.





Kunst und Malerei



3133120

Neu

Zeichnen lernen und Spaß dabei haben

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. 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

Donnerstag, 04.04.2024, 18.30 - 20.45 Uhr,
5 Abende

VHS Blinke 61, Raum 4

56,25 Euro, 15 UStd.

Materialliste:

- von der Form her einfache Gegenstände wie z. B. Buch, Tafel Schokolade, Backstein, große Styroporkugel, Ladegerät... (keine organische Formen und keine glänzenden Oberflächen)
- Bleistifte verschiedener Härtegrade (B bis 6B), Radiergummi, Anspitzer
- normaler Zeichenblock / Skizzenblock, Größe DIN A3, glatte Oberfläche (z. B. Hahnemühle Nostalgie“, 190 g/qm)

3133101

Neu

Zeichnen mit dem Bleistift

Wochenendseminar

Bleistiftzeichnungen haben ihren ganz eigenen Reiz. Mit minimalen Mitteln lassen sich spannende Effekte erzielen: Licht und Schatten, Strukturen und Perspektive spielen eine wichtige Rolle. Wir starten mit leichten Übungen und versuchen uns dann an einem Stilleben. Wer mag, kann sich auch eine Landschaft herantrauen. Die Dozentin kommt aus der Ukraine, lebt seit zwei Jahren in Deutschland. Ihre Deutschkenntnisse sind gut, sie bittet jedoch um Verständnis, wenn sie nicht sofort jedes Wort parat hat.

Tatiana Bondarenko,

Kunstlehrerin und Grafikdesignerin

Freitag, 23.02.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 24.02.2024, 10.00 - 14.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 3

33,75 Euro, 9 UStd.

**Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (z. B. HB, B, 2B, 4B, 6B)
Zeichenpapier in DIN A3, Radiergummi**

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 oft schon im Keim erstickt wird. Zu krampfhaftes Bemühen 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, 16.03.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 17.03.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 3

60,00 Euro, 16 UStd.

Eine Materialliste ist in der VHS erhältlich.

3133102

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. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet.

Margot Austermann

Mittwoch, 14.02.2024, Mittwoch, 13.03.2024,

Mittwoch, 10.04.2024, Mittwoch, 15.05.2024,

Mittwoch, 12.06.2024,

jeweils 17.00 - 19.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

50,00 Euro, 13,3 UStd.





Inna Vytvytska

3133106

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

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

Samstag, 17.02.2024,
Samstag, 09.03.2024,
Samstag, 13.04.2024,
Samstag, 25.05.2024,
Samstag, 15.06.2024,
jeweils 10.00 - 13.45 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 4
93,75 Euro, 25 UStd.

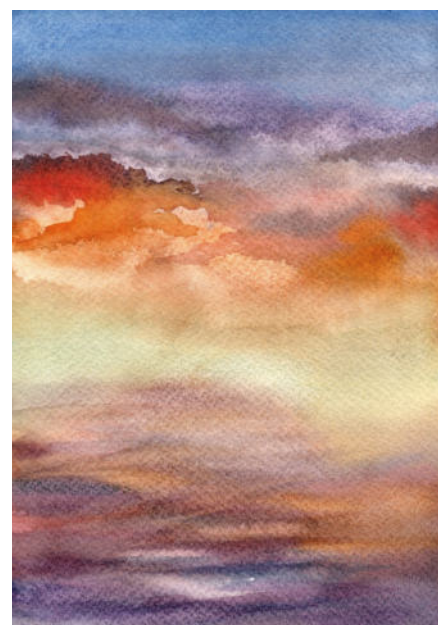
Bitte Pinsel, Farben, Wasserbehälter und Aquarellpapier mitbringen.

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**



Inna Vytvytska

Aquarell-Workshop Einstiegskurs

Grundlagen der Aquarellmalerei 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 Aquarellmalerei 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. Materialien gibt es direkt im Kurs, zum Behalten und kreativ sein. Auch nach dem Kurs stehe ich dir mit Rat und Tat zur Seite.

Birgit Korte, Mediengestalterin

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

Zu Fragen können Sie die Dozentin gern unter Tel.: 0176 82523807 kontaktieren.

3133103

Kurs I

Samstag, 06.04.2024, 10.00 - 13.45 Uhr
21,25 Euro + 10,00 Euro direkt an die Dozentin zu entrichten, 5 UStd.

3133104

Kurs II

Mittwoch, 05.06.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
17,00 Euro + 10,00 Euro direkt an die Dozentin zu entrichten, 4 UStd.

Grundlagen der Aquarellmalerei

In diesem Einstiegskurs werden Ihnen die grundlegenden Techniken, das Lasieren (Nass-auf-Trocken), das Lavieren (Nass-in-Nass) und das Granulieren (Trocken-auf-Trocken) vermittelt. Sie lernen gleichzeitig die Eigenschaften von Farben, Pinseltypen und Papier kennen. Dann gehen wir zur Farblehre und -komposition über und Sie beginnen mit der Erstellung erster Skizzen. Durch spannende Übungen beherrschen Sie die unterschiedlichen Aquarelltechniken immer besser. Lassen Sie sich überraschen, wohin Malgrund, Farbe und Pinsel Sie am Ende führen.

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 -Farben natürlich gerne mitbringen.

Inna Vytvytska

VHS Blinke 61, Raum 3
69,00 Euro, 14 UStd.

3133107

Kurs I

Samstag, 10.02.2024, 10.00 - 15.15 Uhr
Sonntag, 11.02.2024, 10.00 - 15.15 Uhr

3133105

Kurs II

Samstag, 02.03.2024, 10.00 - 15.15 Uhr
Sonntag, 03.03.2024, 10.00 - 15.15 Uhr

Dozentin Inna Vytvytska

Inna Vytvytska hat einen Masterabschluss in Kunst und Design der Academy of Design and Arts Charkiw (Ukraine). Sie lebt seit März 2022 im Landkreis Leer und spricht bereits gut Deutsch. Auf Instagram finden Sie die Dozentin unter @aquarelinna



3133122

Neu

Rural Sketching – die persönliche Art, Landschaften und Gebäude zu zeichnen

Für Zeichnerinnen und Zeichner mit und ohne Erfahrung

Landschaften bieten die Möglichkeit, sie entweder detailliert oder atmosphärisch darzustellen. Lernen Sie in diesem Kurs in der Natur sitzend, Landschaften und sich darin befindende Gebäude zu zeichnen und ihnen im Skizzenbuch Ihre ganz persönliche Note zu verleihen. Rund um Leer finden wir die Motive und Anregungen dazu. Mit lockerer Hand oder dem „strengen Blick“ – auf jeden Fall aber mit viel Spaß – lernen Sie, Ihre Eindrücke wiederzugeben und so ein Skizzenbuch zu führen, das Ihren ganz persönlichen Blick auf „Ihre“ Welt zeigt.

Markus Giersch

Samstag, 01.06.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 02.06.2024, 11.30 - 16.00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

52,50 Euro, 14 UStd.

Material:

- **Skizzenbuch (aquarellfähig), quer oder quadratisch – ganz nach Belieben (z. B. Hahnemühle Watercolour Book, Aquarell-Skizzenbuch)**
- **Fineliner (Filzstifte) wasserfest, Bleistifte (Radiergummi, Anspitzer), Buntstifte**
- **Aquarellfarben und Pinsel, Wassernapf**
- **Sitzgelegenheit**
- **Sonnenschutz**
- **warme Kleidung**
- **Verpflegung für den Tag**

Treffpunkt: teilen wir Ihnen ein paar Tage vor Veranstaltung mit.

3133124

Neu

Harbour Sketching am Museumshafen

Für Zeichnerinnen und Zeichner mit und ohne Erfahrung

Mit dem Skizzenbuch, Fineliner und Farbe den Museumshafen und seine Motive entdecken! Tjalk und Schlepper, Restaurantschiff und Besan-Ewer, Takelage und Ruderpinne laden geradezu dazu ein, sich an ihnen im Sketchen und raschem Festhalten zu üben. Wir werden verschiedene Motive zeichnerisch erkunden, und dabei gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, sondern nur eine Menge Spaß am Sketchen. Es geht einfach um die Freude am Zeichnen: nicht das Meisterwerk, sondern das „Eigene“ zu entwickeln, den Blick zu fokussieren. Dass nebenher auch ein wenig Perspektive und Zeichenkunst gelernt werden kann, ist doch prima! Mutig ran an die alten Schiffe und keine Angst vorm weißen Blatt.

Markus Giersch

Samstag, 15.06.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 16.06.2024, 11.30 - 16.00 Uhr

Leer, Museumshafen

52,50 Euro, 14 UStd.

Material

- **Skizzenbuch (aquarellfähig), quer oder quadratisch – ganz nach Belieben (z. B. Hahnemühle Watercolour Book, Aquarell-Skizzenbuch)**
- **Fineliner (Filzstifte) wasserfest, Bleistifte (Radiergummi, Anspitzer), Buntstifte**
- **Aquarellfarben und Pinsel, Wassernapf**
- **Sitzgelegenheit**
- **Sonnenschutz**
- **warme Kleidung**
- **Verpflegung für den Tag**



Markus Giersch

3133108

Neu

Monotypie - drucken mit der Glasplatte

Das Drucken mit der Glasplatte hält viele Überraschungen parat. Spannende, abstrakte Bilder kommen dabei heraus. Anschließend kann der Druck mit anderen Techniken weiterbearbeitet werden. So können mit dem Pinsel zum Beispiel Figuren und Formen, die im abstrakten Bild zu erkennen sind, ausgearbeitet werden. Jedes Bild wird ein Unikat. Für Fragen steht die Dozentin gerne vorab telefonisch zur Verfügung: 04951 9476279. Bitte ggf. auf den AB sprechen.

Anita Kruse-Gutzeit

Mittwoch, 06.03.2024, 18.00 - 21.45 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

21,00 Euro, 5 UStd.

Bitte mitbringen:

4,00 Euro Materialkosten, Ihre Lieblingsfarben (Acryl), größere Leinwände oder Malpappen, Pinsel in verschiedenen Größen, ein Wasserbehälter, Lappen und Arbeitskleidung.

3133109

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 Farbefekte. Der Reiz dieser Technik liegt im Zusammenspiel von Planung, Zufall und Intuition.

Anita Kruse-Gutzeit

Mittwoch, 08.05.2024, 18.00 - 21.45 Uhr

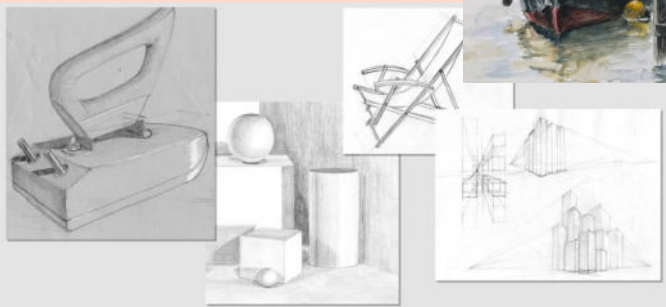
Haneburg, Keramische Werkstatt

21,00 Euro, 5 UStd.

Bitte mitbringen: 4,00 Euro Materialkosten, Abtönfarben, 2 Leinwände oder Malpappe (mind. 60 cm x 60 cm), Arbeitskleidung

Dozent Markus Giersch

Markus Giersch ist Zeichner, Illustrator und Grafiker. Mehr über den Künstler erfahren Sie auf seiner Website www.markus-giersch.de





Kreatives Gestalten

Hand- und Brushlettering

Handlettering sieht man 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!



Handlettering Foto: Birgit Korte

3133118

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

Blending, Schatten und Schmuckelemente

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
Mittwoch, 17.04.2024

Mittwoch, 24.04.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
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.: 0176 82523807 kontaktieren.

3134117

Alles aus Ton - für Garten und Haus

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Techniken für die Arbeit mit Ton. Unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie Objekte zum Thema Frühling und Sommer: zum Beispiel dekorative Objekte aus Keramik für den Garten oder sommerliches Geschirr. An diesem Kurs können Sie ganz ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Wenn Sie bereits Keramikerfahrung haben, sind Sie ebenfalls herzlich willkommen.

Margot Austermann
Samstag, 08.06.2024, 10.00 - 15.00 Uhr
Glasertermin:

Dienstag, 18.06.2024, 17.00 - 20.00 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
68,00 Euro zzgl. Kosten für Material je nach Verbrauch direkt bei der Dozentin zu zahlen, 10,7 UStd.

3134116

Rund um die Keramik

Keramik mit allen Sinnen, vom Topf zur Skulptur, vom Tier bis zur Pflanze. Gearbeitet wird mit unterschiedlichen Tonsorten, Techniken und Glasuren. Dabei ist eine individuelle Gestaltung möglich.

Margot Austermann

Freitag, 05.04.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 06.04.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

Glasertermin:

Dienstag, 16.04.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

86,50 Euro, zzgl. Kosten für Material je nach Verbrauch direkt bei der Dozentin zu zahlen, 14,7 UStd.

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. Anregungen für eine Gestaltung werden in Hülle und Fülle gegeben, dabei entstehen eigene Ideen, die auch umgesetzt werden können. Die jeweils erforderlichen Techniken werden dabei erlernt.

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.

Günter Zimmermann,

Dipl.-Designer und Metallgestalter

Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14

116,00 Euro + Materialkosten nach

Verbrauch ca. 15,00 - 35,00 Euro, 14,7 UStd.

3134120

Kurs I

Freitag, 23.02.2024, 17.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 24.02.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

3134121

Kurs II

Freitag, 15.03.2024, 17.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 16.03.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

3134122

Kurs III

Freitag, 12.04.2024, 17.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 13.04.2024, 10.00 - 17.00 Uhr

Folgen Sie uns auf:



www.facebook.com/vhsleer



www.instagram.com/vhsleer



www.youtube.de/vhsleer



www.vhs-leer.de

Hand- und Brushlettering: Einstiegskurs

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

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.

3133110

Kurs I

Freitag, 08.03.2024,

Freitag, 15.03.2024, 18.30 - 21.30 Uhr

3133112

Kurs II

Mittwoch, 03.04.2024,

Mittwoch, 10.04.2024, 18.30 - 21.30 Uhr

3133114

Kurs III

Freitag, 17.05.2024,

Freitag, 24.05.2024, 18.30 - 21.30 Uhr

3133116

Kurs IV

Mittwoch, 12.06.2024,

Mittwoch, 19.06.2024, 18.30 - 21.30 Uhr



Goldschmiedearbeiten

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Schmuck ganz nach Ihrem Geschmack und so einzigartig wie Sie selbst. Erarbeiten Sie sich vom Entwurf bis zum fertigen Stück ein echtes Unikat. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der handwerklichen Schmuckherstellung, soweit sie für die Umsetzung Ihrer Ideen notwendig sind. 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 Sachen mit, die Sie integrieren möchten. Zusammen sehen wir, ob und wie wir Ihre Vorstellungen umsetzen können.

Matthias Sander

Kulturwerkstatt Leer, Königstr. 33, Leer
93,30 Euro, Material wird nach Verbrauch abgerechnet, die Werkzeugnutzung mit 10,00 Euro / Person, 16 UStd.

Maximal 7 Teilnehmer*innen

3134140

Kurs I

Samstag, 27.01.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 28.01.2024, 09.30 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 19.01.2024

3134142

Kurs II

Samstag, 06.04.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 07.04.2024, 09.30 - 15.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 20.03.2024

3134145

Bau eines Langbogens inkl. Pfeile und Sehne Langbogen aus Manau

Ein Bogen ist ein Jahrtausende altes Kulturgut.

Archäologische Funde belegen, dass Pfeil und Bogen seit mindestens 14.000 Jahren benutzt werden. Das traditionelle, intuitive Bogenschießen erfreut sich heute immer größerer Beliebtheit. Was liegt da näher, als sich den eigenen Langbogen für diesen interessanten Sport selbst zu bauen.

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.

Das gesamte Material sowie das Werkzeug werden gestellt. Am Sonntagnachmittag werden die fertigen Bögen ausprobiert und die Teilnehmenden bekommen eine Einweisung in das traditionelle Bogenschießen.

Horst Ukena

Samstag, 27.04.2024, 09.00 - 16.30 Uhr
Sonntag, 28.04.2024, 09.00 - 16.30 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt
95,00 Euro + Materialkosten und
Werkzeugnutzung 49,00 Euro, 20 UStd.

**Bitte bringen Sie Arbeitshandschuhe mit.
Anmeldeschluss: 19.04.2024.**

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 ersten Lehrer und Schüler waren Priester und Adelige, die ihr Wissen „geheim“ hielten. Erst seit dem 19. Jahrhundert praktizierte man das Ikebana auch im japanischen Bürgertum; und mit Beginn des 20. Jahrhunderts verbreitete es sich auf allen Kontinenten in vielen verschiedenen Schulrichtungen.

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, 19.02.2024, 16.00 - 17.30 Uhr,

5 Nachmittage

VHS Blinke 55, Auditorium

43,00 Euro, zzgl. Materialkosten

nach Verbrauch, 10 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 09.02.2024

Gestalten mit Textil

3134250

Neustart mit der Nähmaschine

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 erstes kleines Projekt.

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

Ilse Meyer

Freitag, 01.03.2024, 18.00 - 21.15 Uhr

VHS Blinke 55, Raum A

16,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte mitbringen: Nähmaschine und Zubehör, Stoff, Stecknadeln, Schere und Verlängerungskabel
Anmeldeschluss: 26.02.2024**



Musik / Tanz / Theater



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 Kultur Nacht der Kirchen in Leer.

Das 20jährige Bestehen des Chors Ende 2024 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, 07.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr

17 Abende

Kulturspeicher, Wilhelminengang

68,00 Euro, 34 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, 28.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,

3 Abende, Haneburg, Saal II

22,50 Euro inkl. Materialkosten, 6 UStd.

Bitte kommen Sie in bequemen flachen Schuhen.



3135415

Blues Harp Workshop

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 zuhause leicht nachspielen und variieren können. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Der Dozent 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.

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, 9,3 UStd.



Dieter Kropp -live 2019 Foto: Jürgen Achten

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.



3135400

Musizieren im Vorrenten- und Rentenalter - kann man im fortgeschrittenen Alter noch ein Instrument erlernen?

Veranstaltung in Kooperation mit der Kreismusikschule Leer

Viele ältere Menschen wollten immer ein Instrument spielen, sind aber beim „Wollen“ geblieben, weil... ja, warum eigentlich?

Jetzt trauen sie sich nicht etwas Neues anzufangen. Bin ich zu alt dafür? Kinder schaffen doch sowieso alles schneller? Georg Labuda stellt mehrere Instrumente vor und erklärt, wie es funktionieren kann. Nicht vergessen, das Musizieren hält seelisch und körperlich fit! Vielleicht wagen Sie sich nach dieser Veranstaltung auch an eine neue Herausforderung?

Georg Labuda

Donnerstag, 07.03.2024, 09.30 - 11.45 Uhr

Leer, Saal der Kreismusikschule Leer, Am Schlosspark 22

15,00 Euro

Anmeldeschluss: 29.02.2024

3135402

Wie komponiere ich eigene Musik und was macht eigentlich ein*e Komponist*in?

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Kreismusikschule Leer statt.

Der Vortrag richtet sich an Interessierte aller Altersgruppen, die gerne ihre eigene Musik komponieren möchten. Menschen, die sich schon immer gefragt haben, was ein*e Komponist*in eigentlich den ganzen Tag so macht sind genauso willkommen wie Menschen, denen Melodien im Kopf herumspuken und diese gerne auf Papier loswerden möchten. Der Vortrag veranschaulicht mit einfachen Mitteln grundlegende kompositorische Mittel. In einem kurzen gemeinsamen „Instant Composing“ lassen wir ein kleines Stück Musik entstehen.

Jonathan Maag,

Master of Arts Composition & Theory

Mittwoch, 10.04.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Leer, Saal der Kreismusikschule Leer, Am Schlosspark 22

15,00 Euro

Anmeldeschluss: 02.04.2024

3135404

Blues-Gitarre

Dieser Workshop findet in Kooperation mit der Kreismusikschule Leer statt.

Blues gehört zu den wichtigsten modernen Musikarten und gilt als Wurzel vieler Musikstile. Wie ist ein Blues aufgebaut? Welche Variationen gibt es und welche Improvisationsmöglichkeiten können wir dabei anwenden? Dieser Kurs zeigt einen Einstieg in die ersten Blues-Akkorde und deren Spielweisen. Zudem werden passende Tonleitern und typische Spiel-Techniken vorgestellt.

Menno Ehme Aden

Mittwoch, 24.04.2024, 19.00 - 21.15 Uhr

Leer, Saal der Kreismusikschule Leer,

Am Schlosspark 22

15,00 Euro

Anmeldeschluss: 16.04.2024



3135406

Rhythmik

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Kreismusikschule Leer statt.

Der Kurs ist für alle Menschen gedacht, die sich für Rhythmus in der Musik interessieren. Ziel ist es, das Rhythmusverständnis zu formen, zu trainieren und die Theorie dahinter zu verstehen.

Schritt für Schritt tauchen wir dabei vom leichten Mitklopfen immer tiefer in die Materie und erörtern dabei auf Sprachbasis die Theorie und auf Rhythmusinstrumenten die Praxis.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die darüber nachdenken, ein Rhythmusinstrument zu erlernen, als auch an Menschen, die ihr Rhythmusverständnis am bereits vorhandenen Instrument ausbauen möchten oder an diejenigen, die Rhythmus und Rhythmusinstrumente einfach einmal ausprobieren wollen. Wer mag, kann eigene Trommeln mitbringen, muss es aber nicht.

Thomas Hemken

Donnerstag, 15.02.2024,

3 Abende,

jeweils 19.00 - 19.45 Uhr

Leer, Saal der Kreismusikschule Leer,

Am Schlosspark 22

15,00 Euro

Anmeldeschluss: 08.02.2024

Neu



1510100

Jews & Jazz

*In Kooperation mit der Ehemaligen Jüdischen Schule Leer
Lesung aus dem Roman „Wo wir zu Hause sind“
von Maxim Leo und musikalische Begleitung an der Gitarre.*



Ehemalige
Jüdische Schule
Leer

Wenn vier Menschen um einen Tisch sitzen, dann ist Maxim Leos Berliner Familie schon fast vollständig versammelt. Die vielen anderen Leos, die in den 1930er Jahren vor den Nazis flohen, waren immer über den ganzen Erdball verstreut. Zu ihnen macht er sich auf, nach England, Israel und Frankreich, und erzählt die unglaublichen Geschichten seiner drei Großtanten. „Jews & Jazz“ verbindet Literatur und Musik in ungezwungener Form und möchte unterhalten.

Die Ehemalige Jüdische Schule Leer präsentiert beide Kunstformen in einem lockeren Mix von Ton und Sprache verbunden zum genussvollen Zuhören. Sprecher: Raphael Pfaff - Musik: Thomas Hemken

Samstag, 15.06.2024, 18.30 - 21.00 Uhr - Ehemalige Jüdische Schule, Ubbo-Emmius-Str. 12, Leer
Der Eintritt ist frei. Spenden sind erwünscht.

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, denn auch Singles sind willkommen. Neben der Bewegungsfreude steht die Geselligkeit im Vordergrund. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Barbara Schirrmann

Mittwoch, 14.02.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,

6 Vormittage

Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,

Hasselter Heuweg 11

45,00 Euro, 10 UStd.

**Nähere Informationen bei der Kursleiterin,
04950 9876124**

3135120

Linedance

Linedance ist Bewegung, Tanz und Lebensfreude!

Linedance ist eine choreografierte Tanzform bei der die Tänzer*innen Reihen zu flotter Musik (Pop, R&B, Country) tanzen. Wir freuen uns auf neugierige Tanzbegeisterte. Eine kurze Linedance- Choreografie finden Sie auf unserer Website www.tapandsmile.de

Annette Mütze | Michael Niebler

Montag, 26.02.2024, 18.30 - 19.30 Uhr,

12 Abende

Collinghorst, Dörphus, Backemoorer Str. 3

111,45 Euro, 16 UStd.

Bitte Schuhe mit Ledersohle mitbringen / anziehen.



3135325

Kleine Theater-Spielerei - Schnupperkurs

In diesem eintägigen Workshop haben Sie die Möglichkeit, in den Kurs „Kleine Theater-spielerei“ 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, 10.02.2024, 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.



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, 13.02.2024, 18.30 - 20.45 Uhr,

14 Abende

Haneburg, Saal II

157,50 Euro, 42 UStd.

Bitte bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.



LineDance - Dozenten Annette Mütze u. Michael Niebler



Fotografie

3338103

Ostfriesischer Fotokreis

Für begeisterte Amateurfotograf*innen

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.

„The single most important component of a camera is the twelve inches behind it!“ (Ansel Adams) www.ofk-online.de

Jürgen Bambrowicz

Donnerstag, 08.02.2024, Montag, 26.02.2024,
Donnerstag, 14.03.2024, Montag, 25.03.2024,
Donnerstag, 11.04.2024, Montag, 29.04.2024,
Montag, 27.05.2024, Donnerstag, 13.06.2024,
Montag, 24.06.2024,
jeweils 19.30 - 21.45 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei



Achtung:

Beachten Sie auch unsere
Kurse zum Thema
Fotobearbeitung ab Seite 68.



3338200

Fotostammtisch Ostfriesland

Für gewerblich tätige, haupt- und nebenberufliche Fotograf*innen

Frisch im Gewerbe oder schon alter Hase? Du hast Fragen über Fragen zum Thema Selbständigkeit in der Fotografie oder möchtest dein Wissen gerne weitergeben? Wir sind eine Interessengemeinschaft von haupt- und nebegewerblichen Fotograf*innen, die sich gegenseitig unterstützen und weiterbringen wollen. Ellenbogengesellschaft können andere! Wir planen gemeinsame Shootingaktionen, Fotoausflüge und Workshops. Gemeinsam geht mehr!

Solltest du also ein Fotograf oder eine Fotografin sein, dich gerne vernetzen wollen und lieber in der Gemeinschaft aktiv sein, als für dich alleine zu arbeiten, dann bist du bei uns genau richtig!

Kathrin Wienberg

Mittwoch, 07.02.2024, 19.00 - 21.45 Uhr,
5 Termine

VHS Blinke 61, Raum 8

Melde dich gerne unter

fotostammtischostfriesland@gmail.com

für ein Schnuppertreffen an.

**Wir treffen uns regelmäßig am 1. Mittwoch
des Monats um 19.00 Uhr.**

3338205

Einstieg in die Fotografie

Du hast eine Kamera, digital und manuell bedienbar? Hast aber zu viel Respekt vor dem manuellen Modus? ISO, Blende, Belichtungszeit, Brennweite, Tiefenschärfe und Weißabgleich fühlen sich für dich noch an wie böhmische Dörfer?

In diesem Grundkurs lernst du die Grundeinstellungen deiner Kamera kennen. 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. Learning by doing!

Kathrin Wienberg

Dienstag, 02.04.2024, 18.00 - 20.15 Uhr,
5 Abende

Haneburg, Saal IV

51,75 Euro, 15 UStd.

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



Dozentin Kathrin Wienberg Foto: Patricia Bakker

3338206

Bildbearbeitung mit DarkTable

Deine Bilder sind wundervoll, aber du hast das Gefühl, es fehlt noch eine Kleinigkeit? Lern in diesem Kurs, deinen Bildern mit einer feinfühligem Bearbeitung in DarkTable den letzten Schliff zu verleihen. Welcher Regler was mit deinem Bild macht, erkläre ich dir Schritt für Schritt.

Kathrin Wienberg

Freitag, 01.03.2024, 15.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 02.03.2024, 10.00 - 14.00 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
33,75 Euro, 9 UStd.

**Du solltest eine digitale, manuell
bedienbare Kamera haben. Deine Kamera
sollte im RAW-Format speichern können
(Beispiele Endungen: .arw, .nef o. Ä.)
Ebenso solltest du über ein Laptop
verfügen, das du zum Kurs mitbringen
kannst. Das Bearbeitungsprogramm
ist kostenlos und sollte vor dem ersten
Kurstermin installiert sein (zu finden
unter www.darktable.org/install/).**

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 Donnerstag, 07.03.2024 um 19.00 Uhr stellen wir Ihnen die Möglichkeiten an der VHS vor und beantworten Ihre Fragen.

Anmeldung an info@vhs-leer.de oder
telefonisch unter 0491 92992-0



3338207

Nachtfotografie

Die Essenz der Fotografie ist das Licht. Aber was machen, wenn kaum welches vorhanden ist? Gerade, wenn Straßen oder Gebäude abends oder nachts stimmungsvoll erleuchtet sind, ist es schwierig, schöne Bilder davon festzuhalten. Welche Besonderheiten ihr bei der Fotografie bei Nacht berücksichtigen solltet, zeige ich euch in diesem Kurs. Ihr lernt die Langzeitfotografie kennen und warum ein Stativ bei Nacht euer bester Freund ist.

Kathrin Wienberg

Dienstag, 27.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Dienstag, 12.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Haneburg, Innenhof, 30,00 Euro, 8 UStd.

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 sowie ein Stativ sind erforderlich. Treffpunkt ist der Innenhof der Haneburg.

Neu

3338209

Stadtfotografie – Licht und Schatten

Mal schnell ein Foto von einer Sehenswürdigkeit kann jeder machen, aber wie sieht es aus, wenn wir mal die Perspektive ändern? Jede Stadt hat ihre eigene Stimmung mit dem Trubel und Flair, der durch die Straßen huscht. Neben den großen Attraktionen sind oft auch kleine Details bemerkenswert. Bei einem ausgedehnten Spaziergang durch die Leeraner Altstadt und den Hafen lernst du kleine und große Dinge richtig in Szene zu setzen. Ich zeige dir, wie du dein Bild aufbaust und interessant gestaltest.

Kathrin Wienberg

Dienstag, 04.06.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Haneburg, Innenhof, 15,00 Euro, 4 UStd.

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.

Neu

Spiele



Ostfriesland spielt - Fotos: Kathrin Wienberg

3338208

Portraitfotografie

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.

Kathrin Wienberg

Donnerstag, 02.05.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Haneburg, Innenhof

15,00 Euro, 4 UStd.

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.

Neu

Kreativ fotografieren

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

Alfred Wagener

VHS Blinke 61, Raum 8

60,00 Euro, 16 UStd., 6 Abende

Anmeldungen bitte nur über den Kursleiter:

Tel. 0491 15280 oder 0160 8823028 oder

fotoalfredwagener@googlemail.com

3338300

Kurs I

Montag, 26.02.2024, 19.30 - 21.30 Uhr,

6 Abende

3338301

Kurs II

Dienstag, 27.02.2024, 19.30 - 21.30 Uhr,

6 Abende

3338303

Kurs III

Donnerstag, 29.02.2024, 19.30 - 21.30 Uhr,

6 Abende

3911104

Spielefreunde Leer

Was wäre das Leben ohne Spiele?

Wir treffen uns regelmäßig in der Volkshochschule. 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

Guido Wientjes

Freitag, 12.01.2024, Freitag, 09.02.2024,

Freitag, 22.03.2024, Freitag, 19.04.2024,

Freitag, 31.05.2024, Freitag, 28.06.2024,

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

Eintritt 2,50 Euro pro Person / pro Abend

Keine Anmeldung erforderlich.





Gesundheit



Anne Thiel

Fachbereichsleitung, Pflege,
Gesundheit, Ernährung, Psychologie

☎ 0491 92992-
✉ thiel@vhs-leer.de

Birgit Janssen

Programmmanagement
Pädagogik u. Gesundheit,
QM-Beauftragte

☎ 0491 92992-22
✉ janssen@vhs-leer.de

Körpererfahrung	41
Yoga	45
Fitness	47
Wissen rund um die Gesundheit	50
Gesundheit und Beruf	53
Lebensführung	54
Basics in der Küche	55
Ernährungsumstellung	56
Kochkulturen	56

Körpererfahrung

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 ausgeglichenen 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. Stress-situationen elastisch zu bewältigen oder einem Burn-out-Syndrom vorzubeugen. Die Übungen sind leicht erlernbar und vielfältig anwendbar.

Theresia Sommer, Heilpraktikerin
f. d. psychotherapeutischen Bereich
Montag, 05.02.2024, 19.15 - 20.45 Uhr,
12 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
90,00 Euro, 24 UStd.

Bitte Wollsocken und eine Wolldecke mitbringen.

4081115

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, 02.03.2024, 10.00 - 16.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6,
Gesundheitsraum
30,00 Euro, 8 UStd.

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

Anmeldeschluss: 20.02.2024

Neu



4081120

Neu**Feldenkrais® auf Norderney****Wochenendseminar**

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
Freitag, 18.10.2024, 18.00 Uhr bis
Sonntag, 20.10.2024, 13.00 Uhr
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18
305,00 Euro inkl. Unterbringung im
Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl.
Fähre und Kurtaxe, 10 UStd.

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

An-/ Abmeldeschluss: 16.08.2024

Anreise in Eigenregie und auf eigene Kosten. Bitte Merkblatt mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

4081122

Neu**Feldenkrais®-Workshop in den Osterferien**

Wie immer beim Feldenkrais® geht es auch in diesem Kurs um Freude an Bewegung, um das eigene Erspüren und Erforschen von Bewegungszusammenhängen. Durch sanfte und manchmal ungewohnte Bewegungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung. Jede Feldenkrais®-Übung lädt dazu ein, Neues zu entdecken und sich selbst in Bewegung zu begegnen.

Sie lernen überflüssige Muskelanspannung loszulassen und können so Ihre Bewegungsmuster verändern. Für mehr Leichtigkeit im Alltag. Es wird Übungen im Liegen und im Sitzen geben.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin
Donnerstag, 21.03.2024 -
Samstag, 23.03.2024,
je 10.00 - 12.00 Uhr, 3 Vormittage
VHS Blinke 61, Raum 6,
Gesundheitsraum
45,00 Euro, 8 UStd.

4081125

Neu**Feldenkrais®-Workshop: Freie Schultern - leichte und kraftvolle Arme****Mit Feldenkrais® entspannt in die Sommerferien starten**
Wochenendseminar

Es klingt wie ein Widerspruch: Leicht und kraftvoll zugleich? Diesen Zusammenhang wollen wir erforschen und den Schultern, dem Nacken und den Armen ein Stück ihrer Freiheit zurückgeben. Die Feldenkrais®-Methode hilft Ihnen Ihre Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern. Ungenutzte Bereiche Ihres Körpers gliedern sich wieder in Bewegungsabläufe ein, überlastete Bereiche erfahren Erholung. In diesem Workshop wird es Bewegungsanleitungen im Liegen, Sitzen und Stehen geben.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin
Freitag, 21.06.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 22.06.2024, 10.30 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
27,00 Euro, 6 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Wolldecke, ein Handtuch sowie warme Socken mitbringen.

4081124

Neu**Feldenkrais®-Workshop: für entspannte Gesichtszüge**
Wochenendseminar

Dies ist ein Anti-Aging-Workshop, der ganz ohne Botox auskommt. Durch sanfte Bewegungen befreien Sie Kiefer und Nacken, Ihre Gesichtszüge entspannen sich.

Auch die Art, wie Sie Ihre Augen benutzen wirkt sich auf das Gesicht aus und auf Ihre gesamte Bewegungsorganisation. Im Workshop werden wir diese Zusammenhänge mit der Feldenkrais®-Methode erforschen. Es wird Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen geben. Sie lernen sich selbst besser wahrzunehmen und übermäßige Spannung zu verringern.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin
Freitag, 12.04.2024, 18.30 - 20.30 Uhr
Samstag, 13.04.2024, 10.30 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
27,00 Euro, 6 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Wolldecke, ein Handtuch sowie warme Socken mitbringen.

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

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
27,00 Euro, 6 UStd.

Der Kurs findet online über Zoom statt. Sie benötigen dafür ein Tablett oder einen Computer mit einer Webkamera und eine stabile Internetverbindung.
Vor Kursbeginn erhalten Sie den Teilnahme-Link per E-Mail.

4081126

Kurs I

Montag, 08.04.2024, 09.15 - 10.00 Uhr,
5 Vormittage

4081127

Kurs II

Montag, 27.05.2024, 09.15 - 10.00 Uhr,
5 Vormittage



4081116

Wie Selbstfürsorge gelingen kann

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam erarbeiten, wie der Weg zu einem liebevolleren und mitfühlenderen Umgang mit uns selbst auch in Zeiten steigender Anforderung und Belastungen gelingen kann, wie wir unsere Bedürfnisse besser wahrnehmen können und diese auch ernst nehmen. Wir gehen dabei praktisch und theoretisch den Fragen nach unserem Erholungsbedürfnis, unserem Wohlbefinden, dem Genuss, der Entspannung und dem Sich-etwas-Gönnenkönnen auf den Grund.

Nadine Schönherr,
Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin
Samstag, 24.02.2024, 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

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, 09.03.2024, 10.00 - 14.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
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.

4081118

In der Ruhe liegt die Kraft - Entspannungstechniken kennenlernen

Wollen Sie erfahren, wie Sie am besten entspannen können und Übungen kennenlernen, die Ihnen helfen gelassen zu bleiben, auch wenn es mal wieder „hoch her geht“? 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 Phantasiereisen auszuprobieren.

Nadine Schönherr,
Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin
Samstag, 16.03.2024, 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.

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, das Symbol der Langlebigkeit und des Glücks.

Marion Tina Hartung,
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin
Donnerstag, 13.06.2024, 19.15 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
13,50 Euro, 3 UStd.

Bitte eine eigene Matte mitbringen.

4081129

Tai Chi

Kurs für Anfänger*innen

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Langsame, weiche, fließende, zeitlupeartige Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Wohlbefinden und Gesundheit.

Wer normal spazieren gehen kann, ist grundsätzlich in der Lage, Tai Chi zu erlernen. Tai Chi ist sowohl für junge wie für ältere Menschen geeignet.

Werner Hellkamp, lizens. Tai Chi Lehrer
Freitag, 16.02.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
25,00 Euro, 6,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und etwas zu trinken mitbringen.





4081130

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
Mittwoch, 21.02.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,
6 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
36,00 Euro, 8 UStd.

Bitte flache Hallenschuhe und bequeme Kleidung tragen.



4081132

Qi Gong**für Senior*innen und Menschen mit Bewegungseinschränkungen**

In diesem Kurs praktizieren wir leicht erlernbare Übungen, die im Sitzen ausgeführt werden. Die Übungen harmonisieren den Energiefluss, öffnen die Leitbahnen und lösen zugleich Anspannungen und Stress. Abgerundet wird das Programm mit sanften Lockerungs- und Selbstmassage-Übungen. Bei regelmäßiger Praxis können die Übungen die Selbstheilungskräfte fördern und das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts,
Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer
Mittwoch, 17.04.2024, 17.15 - 18.15 Uhr,
6 Abende
VHS Blinke 55, Raum C
36,00 Euro, 8 UStd.

Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung tragen.

Der Unterrichtsraum ist barrierefrei.

Neu

4081134

Power Qi**Dr. Eckerts Bestes aus Yoga, Qi Gong und „Mucki Bude“**

Leichtes Gewichtstraining für die Muskulatur trifft auf jahrtausendaltes Wissen um Atem- und Energielenkung. Die aufgebaute Energie wird gezielt auf den Energiebahnen, den sogenannten Meridianen gelenkt. Die Übungen mit Gewichten verleihen dem Atem und Ihrem Körper Kontur. Eine ganzheitliche, fundierte Methode aus Österreich, die zudem noch Spaß macht. Sie hält fit und kann durch das Skript zuhause fortgesetzt werden. Die Kopien sind im Kursentgelt enthalten.

Marion Tina Hartung,
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin,
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)
Donnerstag, 22.02.2024, 19.15 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
15,50 Euro inkl. mehrseitigem Handout,
3 UStd.

Bitte eine Matte, eine Decke sowie zwei kleine Hanteln oder zwei Wasserflaschen und ein längliches Kissen mitbringen.



4081135

Qi Gong der 5 Elemente - Frühjahr

Wenn die Bäume wieder im Frühjahr sprießen, sind die Kräfte des Holzes aktiv. Nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) entspricht diese Jahreszeit dem Funktionskreislauf Leber-Galle und hat seine ganz eigenen sehr ausdrucksstarken Übungen sowie präventiven Energiepunkte.

Marion Tina Hartung,
Yoga-Trainerin,
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)
Donnerstag, 14.03.2024, 19.15 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
13,50 Euro, 3 UStd.

Bitte eine eigene Matte mitbringen.

4081137

Qi Gong der 5 Elemente - Spätsommer**Das heilende Tao nach Dr. Achim Eckert**

Im Spätsommer regiert das Element Erde und der Genuss steht im Vordergrund, hier sind besonders Milz und Magen aktiv; lernen Sie vorausschauend die entsprechenden Qi Gong-Übungen und präventiven Energiepunkte kennen.

Marion Tina Hartung,
Yoga-Trainerin,
Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)
Dienstag, 29.08.2023, 19.15 - 21.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
13,50 Euro, 3 UStd.

Bitte eine eigene Matte mitbringen.



Yoga

Yoga-Nidra - Entspannung pur!

Neu

Yoga Nidra bedeutet "bewusster Schlaf" und ist eine Tiefenentspannung im Liegen und damit für Jede*n geeignet. Lernen Sie mit dieser Art der Meditation, wie Sie geföhlt 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. Im Kurs erlernen Sie verschiedene Bewusstseinsübungen, mit denen Sie Muskelverspannungen lösen, aber auch emotionale und mentale Spannungen ausgleichen können.

Sandra Fiedler, Yoga Nidra-Trainerin
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.

4081305

Kurs I

Montag, 05.02.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,
6 Vormittage

4081306

Kurs II

Montag, 08.04.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,
6 Vormittage

4081324

Einführung in die Chakrenlehre

Neu

Chakren, die sogenannten Energiezentren - ein Begriff aus dem Yoga-Bereich, diese Kundalini Energie, die am Ende der Wirbelsäule ruht. Doch wie kann ich sie konkret erlebbar machen und spöhren?

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Marion Tina Hartung,
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin
Montag, 06.05.2024, 15.15 - 17.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
13,50 Euro, 3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

4081326

Yoga und Skoliose

Bei einer Skoliose ist die Wirbelsäule gleichzeitig verkrümmt und verdreht, so dass 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, 26.02.2024, 15.00 - 17.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
13,50 Euro, 3 UStd.

4081327

Faszien-Yoga

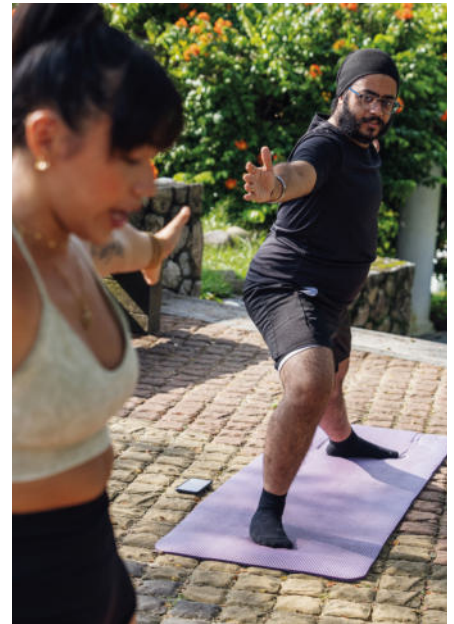
Einführung ins Faszientraining

Dehnen, stärken und entspannen

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes. Sie umhüllen alle Organe des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerkes 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, 11.03.2024, 15.00 - 17.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
13,50 Euro, 3 UStd.

Bitte ein längliches Kissen mitbringen. Matten und Faszienrollen sind vorhanden.



4081328

Yoga speziell für die Hüfte

Der Hüftlendenmuskel M. Iliopsoas entspringt u. a. bereits am 12. Brustwirbel, so dass die Ausrichtung des Brustkorbes über dem Becken Ihre Statik verbessern kann. Eine Verkürzung des Psoasmuskels ist mit einer Ursache des Hohlkreuzes, so dass aktive und passive Dehnungen als sehr wohltuend empfunden werden.

Lernen Sie gezielte Yogahaltungen kennen, um Raum und Weite in diesem Bereich zu schaffen. Mit einer Kombination aus Dehnung, Aktivierung und Kräftigung können Sie dauerhaft Ihre Beweglichkeit trainieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Marion Tina Hartung,
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin
Montag, 08.04.2024, 15.00 - 17.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
13,50 Euro, 3 UStd.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.





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.

In diesem Kurs werden wir 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 jedem*r ausgeführt werden, unabhängig von Ihrer Erfahrung mit Yoga.

Jutta Krey, Dipl.-Sozialpädagogin,
Yogalehrerin (MeYo-Akademie)
VHS Blinke 55, Raum D

Wir empfehlen Ihnen, bequeme Kleidung zu tragen und eine Wasserflasche mitzubringen.

4081330

Kurs I

Mittwoch, 07.02.2024, 15.00 - 16.00 Uhr,
6 Nachmittage
30,00 Euro, 8 UStd.

4081331

Kurs II

Donnerstag, 11.04.2024, 15.00 - 16.00 Uhr,
10 Nachmittage
50,00 Euro, 13,3 UStd.

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

4081340

Kurs I

Donnerstag, 08.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,
6 Abende
46,20 Euro, 12 UStd.

4081341

Kurs II

Donnerstag, 11.04.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende
77,00 Euro, 20 UStd.



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)
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 Merkblatt mit weiteren

Seminarhinweisen anfordern.

Wir empfehlen den Abschluss einer

Reiserücktrittsversicherung.

4081351

Wochenendseminar I

Freitag, 01.11.2024, 18.00 Uhr,
bis Sonntag, 03.11.2024, 13.00 Uhr
295,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Halbpension, zzgl. Fähre und Kurtaxe, 10 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 30.08.2024

4081352

Wochenendseminar II

Freitag, 15.11.2024, 18.00 Uhr,
bis Sonntag, 17.11.2024, 13.00 Uhr
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18
295,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl. Fähre und Kurtaxe, 10 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 05.09.2024

4081355

Meridianyoga auf Borkum

Meridianyoga speziell zur Immun-

stärkung mit Akupressurpunkten

Wochenendseminar auf Borkum


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 Gehmeditation am Strand, was für viel Entspannung sorgt. Zeit für Spaziergänge zum Erkunden der Insel ist ebenfalls eingeplant.


Marion Tina Hartung,
Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin
Freitag, 01.03.2024, 19.45 Uhr,
bis Sonntag, 03.03.2024, 16.00 Uhr
Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“,
Wilhelm-Bakker-Str. 4
292,50 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl. An-/Abreise und Kurtaxe, 12 UStd.
An-/Abmeldeschluss: 20.10.2023
Anreise in Eigenregie und auf eigene
Kosten. Bitte Merkblatt mit weiteren
Seminarhinweisen anfordern.
Wir empfehlen den Abschluss einer
Reiserücktrittsversicherung.

Nichts mehr verpassen!

Folgen Sie uns auf:

 www.facebook.com/vhsleer

 www.instagram.com/vhsleer

 www.youtube.de/vhsleer

 www.vhs-leer.de



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, 08.04.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,
4 Abende

Leer, Aiki-Dojo, Großer Oldekamp 17
23,00 Euro, 5,3 UStd.

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

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 Holzsword 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, 08.02.2024, 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. Holzsworder (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, 07.02.2024, 08.30 - 09.45 Uhr,
15 Vormittage

4084113

Kurs II

Mittwoch, 07.02.2024, 10.00 - 11.15 Uhr,
15 Vormittage

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 ein großes und ein kleines Handtuch und bequeme Kleidung tragen/ mitbringen.

4084124

Kurs I

Für Fortgeschrittene

Montag, 05.02.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,
15 Abende
90,00 Euro, 20 UStd.

4084125

Kurs II

Für Anfänger*innen

Dienstag, 20.02.2024, 18.30 - 19.30 Uhr,
12 Abende
72,00 Euro, 16 UStd.

Nicht am 09. und 16.04.2024.

4084128

Bewegtes Miteinander für Senior*innen

In Kooperation mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreis 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, 13.02.2024, 15.00 - 16.30 Uhr,
6 Nachmittage

VHS Blinke 55, Auditorium
48,70 Euro inkl. Kaffee und Tee, 12 UStd.
**Bitte bequeme Kleidung tragen.
Nicht am 20.02.2024.**

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)

Neu

Senioren- und
Pflegestützpunkt
Niederachsen



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, dem vorzubeugen bzw. zu lindern.

Astrid van Hoorn-Grüll,
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin PT
Donnerstag, 15.02.2024, 16.00 - 17.15 Uhr,
7 Nachmittage
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
52,50 Euro, 11,7 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, 15.02.2024, 17.30 - 18.45 Uhr,
7 Nachmittage
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
52,50 Euro, 11,7 UStd.

Bitte dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

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 Zumba Gold® Instructor, CIRCL MOBILITY™ Trainer
Bitte Yoga-/Sportmatte, bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe, ein Handtuch und Wasser zu trinken mitbringen.

4084151

Kurs I

Montag, 05.02.2024, 16.30 - 17.15 Uhr,
5 Nachmittage
Leer, Greta-Schoon-Schule, Gymnastikraum,
Osseweg 21
25,00 Euro, 5 UStd.

4084152

Kurs II

Montag, 08.04.2024, 16.30 - 17.15 Uhr,
8 Nachmittage
Leer, Greta-Schoon-Schule, Gymnastikraum,
Osseweg 21
40,00 Euro, 8 UStd.

4084153

Kurs III

Montag, 05.08.2024, 16.30 - 17.15 Uhr,
7 Nachmittage
Leer, Greta-Schoon-Schule, Gymnastikraum,
Osseweg 21
35,00 Euro, 7 UStd.
Nicht am 09. und 16.09.2024.

4084155

Kurs IV am Vormittag

Dienstag, 09.04.2024, 11.00 - 12.00 Uhr,
8 Vormittage
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
53,50 Euro, 10,7 UStd.

Neu

4084210

Golf kennenlernen**Schnupperkurs Golf**

Dieser Kurs gibt Ihnen die Chance, diese Sportart auf der Golf-Anlage in Papenburg näher kennen zu lernen. Er vermittelt Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt der „Golfer“. Folgende Inhalte sind vorgesehen: Worauf es beim Golfsport ankommt / Schläger und Schwungtechnik / Auf der Driving Range unter Anweisung die ersten langen Schläge ausprobieren / Auf dem Putting und Chipping Platz werden Sie Näheres über die Annäherung erfahren / Unterrichtung in Regel- und Etikette-Fragen.

Hendrik Harms, Fully Qualifield
Golfprofessional der PGA of Germany
Samstag, 25.05.2024, 15.00 - 16.00 Uhr,
4 Nachmittage
und Mittwoch, 19.06.2024, 19.00 - 20.00 Uhr
Papenburg, Golf-Club Gutshof e.V.,
Gutshofstr. 141
67,00 Euro (inkl. Bälle, Leihschläger und Regelfragebögen),
keine Ermäßigung möglich, 6,7 UStd.
Der Regelabend findet am Mittwoch, 19.06.2024, von 19.00 - 20.00 Uhr statt.

4084139

Getanzte Lebensfreude auf Borkum - Tanz und Meditation**Wochenendseminar auf Borkum**

Sie erwarten an diesem Wochenende eine große Vielfalt aus einfachen, geführten Bewegungen und freiem Tanz, sowie die beruhigende Wirkung von geführter Meditation. Erleben Sie Momente voller Lebensfreude, die Körper, Geist und Seele nachhaltig berühren und tanken Sie viel frische Energie für die anstehende dunkle Jahreszeit. Nebenbei wird Zeit zur Verfügung stehen, um sich zurückzuziehen oder die wunderbare Hochseeinsel Borkum zu erkunden. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um an diesem Wochenende teilzunehmen.

Silke van Dyken, Physiotherapeutin,
Trainerin für Tanz, Yoga und Meditation
Freitag, 08.11.2024, 18.00 Uhr, bis Sonntag,
10.11.2024, 16.00 Uhr
Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“,
Wilhelm-Bakker-Str. 4
297,00 Euro inkl. Unterbringung
im Einzelzimmer mit Vollpension,
zzgl. Fähre und Kurbeitrag, 12 UStd.
Bitte bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen. Decken und Matten sind vorhanden.
Anreise in Eigenregie und auf eigene Kosten. Bitte Merkblatt mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.
An-/ Abmeldeschluss: 28.06.2024.





4084202

Zumba® Outdoor an der Burg!

Semesterauftaktveranstaltung

Die VHS Leer lädt zu Zumba® an der Burg ein. Tanzen und bewegen Sie sich mit uns an der frischen Luft zu latein-amerikanischer Musik. Zumba® macht Spaß und gute Laune. Vorbeikommen, mitmachen und mit Schwung ins neue VHS-Semester starten!

Anja Temmen, Zumba®- und Official Zumba Gold® Instructor, CIRCL MOBILITY™ Trainer
Freitag, 30.08.2024, 17.00 - 18.00 Uhr
Haneburg, Innenhof

Bitte Fitnessbekleidung und Sportschuhe tragen sowie ein Handtuch und Wasser zum Trinken mitbringen.



Zumba® Fitness am Abend

Zumba® ist ein einmaliges Tanz-Fitness-Angebot, das sich aus latein-amerikanischer und internationaler Musik zusammensetzt. In diesem Kurs lernen Sie die Grundschriffe und Bewegungsabläufe für ein dynamisches und effektives Workout. ZUMBA® ist einfach zu erlernen, verbrennt schnell Kalorien und macht Spaß!

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

Bitte Handtuch, Fitnesskleidung und Wasser mitbringen.

4084141

Kurs I

Montag, 05.02.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,
5 Abende
33,50 Euro, 6,7 UStd.

4084142

Kurs II

Montag, 08.04.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,
8 Abende
53,50 Euro, 10,7 UStd.

4084143

Kurs III

Montag, 05.08.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,
7 Abende
46,65 Euro, 9,3 UStd.

Nicht am 09. und 16.09.2024.



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, CIRCL MOBILITY™ Trainer
Leer, Greta-Schoon-Schule, Gymnastikraum, Osseweg 21

Bitte Handtuch, Wasser, Fitnesskleidung sowie Hallenschuhe mitbringen. Toning-Sticks werden zur Verfügung gestellt. Wer eigene Sticks hat, kann diese mitbringen.

4084144

Kurs I

Montag, 05.02.2024, 15.00 - 16.00 Uhr,
5 Nachmittage
33,50 Euro, 6,7 UStd.

4084145

Kurs II

Montag, 08.04.2024, 15.00 - 16.00 Uhr,
8 Nachmittage
53,50 Euro, 10,7 UStd.

4084146

Kurs III

Montag, 05.08.2024, 15.00 - 16.00 Uhr,
7 Nachmittage
46,65 Euro, 9,3 UStd.

Nicht am 09. und 16.09.2024.

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 Koordination und 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, CIRCL MOBILITY™ Trainer
Leer, Greta-Schoon-Schule, Gymnastikraum, Osseweg 21.

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

4084147

Kurs I

Montag, 05.02.2024, 17.30 - 18.30 Uhr,
5 Nachmittage
33,50 Euro, 6,7 UStd.

4084148

Kurs II

Montag, 08.04.2024, 17.30 - 18.30 Uhr,
8 Nachmittage
53,50 Euro, 10,7 UStd.

4084149

Kurs III

Montag, 05.08.2024, 17.30 - 18.30 Uhr,
7 Nachmittage
46,65 Euro, 9,3 UStd.

Nicht am 09. und 16.09.2024.



Wissen rund um die Gesundheit

4091101

Ein Wochenende für die Gesundheit auf Norderney

Insel-Wochenendseminar

Sie sind so stark eingespannt, dass Sie in Ihrem Alltag wenig Chancen sehen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun? An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, sich mit Ihrem Ess- und Bewegungsverhalten auseinanderzusetzen. Sie erfahren mehr über Ihre körperlichen Beschwerden und erhalten wertvolle Tipps für Veränderungen. Abgestimmt mit vielen Bewegungseinheiten und Entspannungsphasen haben Sie die Möglichkeit, ein gesundes Gleichgewicht im Alltag zu finden!

Christina Roskam,

Trainerin für Fitness & Gesundheit,
ernährungspsychologische Beraterin
Freitag, 25.10.2024, 18.00 Uhr,
bis Sonntag, 27.10.2024, 13.00 Uhr
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18
305,00 Euro inkl. Unterbringung
im Einzelzimmer mit Halbpension,
zzgl. Fähre und Kurbeitrag, 12 UStd.

Bitte bequeme Sportkleidung (für drinnen und draußen) und warme Socken mitbringen. Decken und Matten sind vorhanden.

An-/ Abmeldeschluss: 23.08.2024

An- und Abreise in Eigenregie und auf eigene Kosten. Bitte Merkblatt mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.



4091102

Heilpflanzen im Heseler Wald

Auf den Spuren der Mönche rund um das Klostergelände Kräuterwanderung

Diese Erkundung von Kräutern und Heilpflanzen führt Sie über das ehemalige Klostergelände des Klosters Barthe, einem „Supergebiet“ für Heilpflanzen. Sie können u. a. seltene Heilpflanzen kennenlernen, die dort vermutlich früher durch Mönche gepflanzt wurden.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker

Samstag, 15.06.2024, 16.00 - 18.15 Uhr
Hesel, Silbersee im Heseler Wald,
an der Oldenburger Straße (L24)
18,50 Euro, 3 UStd.

Anmeldeschluss: 09.06.2024



4091103

Ist Sitzen das „neue Rauchen“?

Mehr Alltagsbewegung: Wie und warum?

Ein ermüdender Job und abends erschöpft auf dem Sofa? Kaum Zeit und Motivation für Bewegung können in eine regelrechte Abwärtsspirale der Unzufriedenheit führen – mit vielfältigen und auf Dauer gravierenden Folgen für Körper und Geist. Doch wie lassen sich Arbeit, Haushalt, Freizeit und Familie mit Bewegung und Gesundheitsförderung möglichst stressfrei kombinieren? Darum soll es in diesem Workshop gehen.

Julia Engel,

exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Samstag, 24.02.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
15,00 Euro + 2,00 Euro Materialkosten, 4 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen.

4091104

Gesund durch die Kinderwunschplanung, Schwangerschaft und Stillzeit

Workshop für neues Leben

Mit einem kleinen Lebewesen im Bauch oder „an der Brust“ haben wir Frauen eine besondere Verantwortung. Am besten, die Startbedingungen sind schon vor der Zeugung optimal. Was das für unsere Ernährung sowie die Versorgung mit extra Vitaminen und Mineralstoffen bedeutet, schauen wir uns in diesem Workshop an. Außerdem geht es um sanfte Abhilfe bei den typischen Beschwerden in dieser anspruchsvollen Zeit (Übelkeit, Sodbrennen, Bindegewebe etc.) sowie Entspannung und Selbstfürsorge.

Julia Engel,

exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Samstag, 04.05.2024, 14.30 - 17.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
15,00 Euro + 4,00 Euro für Materialkosten
und kleine Verkostung, 4 UStd.

**Bitte eine Tasse mitbringen.
Anmeldeschluss: 28.04.2024**



4091105

Qi Gong - Ungenutztes Potential einer ganzheitlichen Tradition

Vortrag

Dieser Vortrag beleuchtet sowohl die Entstehungsgeschichte, Grundprinzipien und Ausrichtungen als auch die Methoden und Anwendungsgebiete des mehrere tausend Jahre alten chinesischen Selbstentfaltungs- und Heilsystems Qi Gong.

Das weitgehend ungenutzte Potential für Arbeits- und Alltagswelt, Schule, Medizin, Pflege, Gesundheit sowie der Persönlichkeitsentwicklung werden ebenso behandelt, wie die Effekte, Wirkungen und Ergebnisse der wissenschaftlichen Erforschung.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts,
Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer
Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
12,00 Euro,

**Anmeldung erforderlich, Restplätze
über Abendkasse möglich.
Anmeldeschluss: 05.03.2024**



Deutsche Herzstiftung

4091106

Tückisch uneindeutig: Herzinfarkt-Symptome bei Frauen

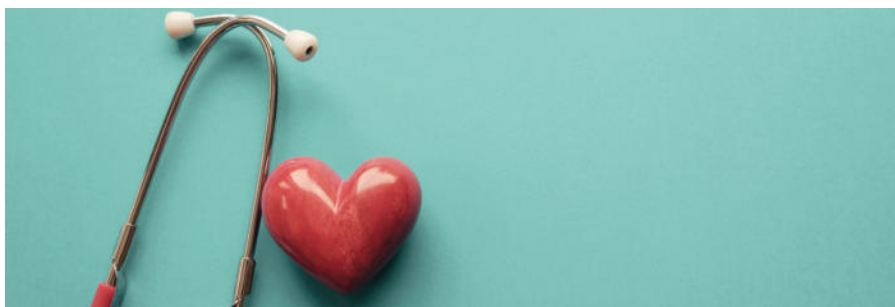
Vortrag in Kooperation

mit der Deutschen Herzstiftung

Der Herzinfarkt gilt als typische Männerkrankheit. Frauen erkennen die Gefahr häufig deutlich später, auch weil die Symptome weniger eindeutig sind als bei Männern.

Der typisch starke Brustschmerz macht sich bei Frauen manchmal weniger bemerkbar, eher Druck- oder Engegefühl in der Brust. Kurzatmigkeit, Schweißausbrüche, Rückenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch, unerklärliche Müdigkeit, Depressionen können weitere Anzeichen sein.

Michael Henne,
Facharzt für Kardiologie
Donnerstag, 23.05.2024, 19.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei, Anmeldung erforderlich.
Anmeldeschluss: 21.05.2024

**Neu**

4091109

Das Erschöpfungssyndrom - in aller Munde

Vortrag

Chronische Erschöpfung ist als Long Covid-Symptom bekannt, doch es ähnelt auch einem Burnout u. a. mit Müdigkeit, Leistungsfähigkeitsminderung oder Konzentrationsstörungen. Durch psychische Belastung kann man an Burnout erkranken.

Umweltmediziner*innen sprechen dagegen auch von der Chemischen Sensibilität:

Elektrosmog, Pestizide, Schadstoffe etc. - macht uns unsere Umwelt krank? Welche Ursache liegt jeweils der Erschöpfung zugrunde?

In meinem Vortrag versuche ich, etwas Licht ins Dunkel der Erkrankung und der Umweltmedizin zu bringen und neue Wege aufzuzeigen.

Marie Hülsewede,
Heilpraktikerin, Krankenschwester
Donnerstag, 22.02.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich,
Restplätze über Abendkasse möglich
Anmeldeschluss: 20.02.2024

4091110

Reizdarm und Lebensmittelunverträglichkeiten

Vortrag

Ca. 20 % der Bundesbürger*innen haben einen Reizdarm. Sie plagen sich mit Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl, fühlen sich krank und haben doch „nur“ einen Reizdarm. Ich möchte an diesem Abend versuchen, ein wenig Licht in das Dunkel der Diagnose Reizdarm zu bringen.

Woher kommen diese Symptome, was passiert im Darm, warum wurde der gesunde Darm krank - und was heißt überhaupt Reizdarm, inwieweit sind Lebensmittelunverträglichkeiten eine Ursache des Reizdarms, oder kommt es durch den Reizdarm zu Unverträglichkeiten?

Marie Hülsewede,
Heilpraktikerin, Krankenschwester
Donnerstag, 29.02.2024, 19.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich,
Restplätze über Abendkasse möglich.
Anmeldeschluss: 27.02.2024



4091111

Altern ist keine Krankheit!aber auch nichts für Feiglinge

Vortrag

Unser Körper verändert sich von der Geburt an ständig. Nachdem er sich zunächst im Wachstum und Aufbau befindet, setzt mit ca. 30 Jahren ein Prozess ein, der zunächst unbemerkt, dann ab 55 Jahren zu Einschränkungen der körperlichen und geistigen Fähigkeiten sowie auch der allgemeinen Belastbarkeit führt. Solche Veränderungen stellen eine besondere Herausforderung dar, der sich jeder Mensch stellen muss. Diesen Teil des Lebens zu meistern und in seiner Spezifität anzunehmen, bedarf es auch immer wieder einer ordentlichen Portion Mut und Zuversicht.

Michael Birkner,
Facharzt für Allgemeinmedizin
Dienstag, 27.02.2024, 19.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich,
Restplätze über Abendkasse möglich
Anmeldeschluss: 22.02.2024

4091112

In Würde altern

Vortrag

In Würde zu altern, diesen Wunsch teilen wir alle. Die Tatsache, dass dieser Wunsch so explizit ausgesprochen wird, macht deutlich, dass es offensichtlich nicht selbstverständlich ist, dass es auch gelingt. In dem Wunsch nach würdevollem Altern steckt auch eine Aufforderung an die Mitmenschen, dieses zu ermöglichen. Andererseits gibt es auch eine Würde des Alters, die sich aus der Tatsache einer bestimmten Anzahl gelebter Jahre zu ergeben scheint. In diesem Spannungsfeld von Würde haben und Würde bewahren, wollen wir uns dem Würdebegriff nähren und schauen, wie sich ein würdevoller Umgang im miteinander gestalten lässt.

Michael Birkner,
Facharzt für Allgemeinmedizin
Dienstag, 12.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich,
Restplätze über Abendkasse möglich
Anmeldeschluss: 07.03.2024

Neu**Neu**



4091117

Patientenverfügung

Mitbestimmung bei Leiden, Krankheit, Sterben - Vortrag

Wie bestimme ich, was medizinisch unter- nommen werden soll, wenn ich entscheidungs- unfähig bin? Dieser Vortrag richtet sich an alle Interessierte, die für die Zukunft Vorsorge in o.g. Situation treffen wollen. Sie erfahren, wie eine wirksame Patientenverfügung verfasst werden kann, auf welche Regelungen geachtet und ob und wie eine Patientenverfügung geändert werden kann. Es werden Gedankenanstöße zum Abfassen der Patientenverfügung und Hinweise zur Aufbewahrung gegeben.

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin
Dienstag, 14.05.2024, 18.30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich,
ggf. Restplätze an der Abendkasse.
Anmeldeschluss: 12.05.2024



4091125

Endometriose

Ein häufiger Grund für Unterleibsschmerzen bei Frauen

Online-Vortrag

Endometriose ist eine gutartige, jedoch chronisch verlaufende Erkrankung. Bei Endometriose wächst Gewebe, welches der Gebärmutter- schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter. Dieses Gewebe siedelt sich beispielsweise an den Eierstöcken, im Bauch- und Beckenraum, am Darm oder Bauchfell an. Viele Betroffene haben starke Menstruationsbeschwerden, Unter- leibsschmerzen unabhängig von der Periode, Schmerzen beim Sex und sind oft unfruchtbar. Bei diesem Vortrag werden die neuesten Erkennt- nisse zu den jeweiligen Diagnose- und Behand- lungsmöglichkeiten vermittelt.

Prof. Dr. Stefan P. Renner, MBA, Chefarzt
Frauenklinik Klinikverbund Südwest,
Endometriosezentrum

Donnerstag, 18.04.2024, 19.00 Uhr
Online-Kurs, Home-Learner, 10,00 Euro

Sie benötigen einen leistungsstarken Internetzugang und internetfähigen PC mit Lautsprecher oder Kopfhörer. Der TN-Link wird Ihnen vor der Veranstaltung gemailt.
Anmeldeschluss: 17.04.2024



Dozent:

Prof. Dr. Stefan P. Renner, MBA,
Chefarzt Frauenklinik Klinikverbund
Südwest, Endometriosezentrum



4091114

Vorsorgevollmacht

Frühzeitig Vorsorge für das Alter durch eine Vorsorgevollmacht treffen - Selbständigkeit wahren

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 automa- tisch berechtigt, für den Betroffenen Entschei- dungen 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, 05.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich.
Restplätze an der Abendkasse möglich
Anmeldeschluss: 03.03.2024

4091115

Wenn ich mal sterbe... gibt es viel zu regeln

Vortrag

Dieser Vortrag informiert über Bescheini- gungen, 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 Informati- onsmappe für Hinterbliebene vorgestellt.

Wiltrud Meinen, Rechtsanwältin
Donnerstag, 18.04.2024, 18.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich,
Restplätze über Abendkasse möglich
Anmeldeschluss: 15.04.2024

4091136

Denken und Bewegen zum Frühling

Heiteres Gedächtnistraining zum Frühlings- anfang mit lockeren, leichten Bewegungs- übungen. In unterhaltsamer Atmosphä- re 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, Gedächtnis- trainerin BVGT e.V., Bewegungs-Coach
Montag, 04.03.2024, 14.30 - 16.45 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
13,50 Euro, 3 UStd.

4091149

Erste-Hilfe-Ausbildung für Ersthelfer*innen

In Zusammenarbeit mit dem DRK Kreisverband Leer e.V.

„Richtig helfen können - Ein gutes Gefühl!“
Die hohe Zahl von Notfällen in verschiedenen Bereichen macht es notwendig, möglichst viele Personen in Erster Hilfe auszubilden. Der Lehrgang beinhaltet die „lebensret- tenden Sofortmaßnahmen“. Zusätzliche Themen sind Wundversorgung, Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen, Hitze-/ Kälteschäden, Verätzungen, Vergiftungen sowie zahlreiche praktische Übungsmöglich- keiten. Leben retten können durch Erste Hilfe! Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungs- sicherheit als Ersthelfer*in bei Notfällen.

Deutsches Rotes Kreuz
DRK Kreisverband Leer e.V.
Montag, 18.03.2024, 09.00 - 12.45 Uhr
Dienstag, 19.03.2024, 09.00 - 12.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
50,00 Euro, 9 UStd., 2 Vormittage
Für Mitarbeiter*innen und Dozent*innen der VHS Leer kostenfrei.



Gesundheit und Beruf

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 Tel. 0491 92992-23



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 07.03.2024 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
07.03.2024, 19.00 Uhr
Haneburg



Kontakt:
Anne Thiel, Fachbereichsleitung
E-Mail: thiel@vhs-leer.de
Telefon: 0491 92992-23

BU = Bildungsurlaub

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

4091535

BU

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – im beruflichen Alltag und privaten Lebenssituationen

Bildungsurlaub gemäß

Nieders. BildUrlG auf Borkum

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
Mo., 25.11.2024, 09.00 Uhr -
Fr., 30.11.2024, 13.00 Uhr,
Vorreise am Sonntag, 24.11.2024
Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“,
Wilhelm-Bakker-Str. 4
745,00 Euro inkl. Übernachtung im EZ /
Vollpension zzgl. Fahrtkosten und Kurtaxe
sowie persönliche Ausgaben, 40 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 19.07.2024
Die Anreise erfolgt bereits am Sonntag,
24.11.2024, zum gemeinsamen
Abendessen. An- und Abreise in
Eigenregie auf eigene Kosten.
Bitte Infolyer anfordern.





Lebensführung



4092206

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, 08.06.2024, 10.00 - 14.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
24,00 Euro, 6 UStd.

Bitte Schreibzeug, Bereitwilligkeit zur Veränderung, etwas zu trinken und einen kleinen Snack für die Mittagspause mitbringen.

4092202

Neues Entdecken - Entwicklungspotentiale ab dem Erwachsenenalter Stufenentwicklung erwachsener Menschen

Ist unsere Entwicklung wirklich beendet, wenn wir erwachsen geworden sind? Nahezu unabhängig von Intelligenz, Wohlstand, Status und Geschlecht und Alter ist es Menschen zu fast jeder Zeit möglich, weiter an ihrer geistigen Entwicklung zu arbeiten und diese zu fördern. Und das ist wichtig, denn gerade dieser Einflussfaktor entscheidet maßgeblich über unsere Art des Zusammenlebens. In diesem Vortrag werden typische Muster im menschlichen Denken und Verhalten dargestellt, wie diese Einfluss auf unsere Gesellschaft nehmen, und welche Entwicklungsschritte anstehen können für eine gute gemeinsame Zukunft.

Björn Gäbe, Heilpraktiker für Psychotherapie, psychologischer und systemischer Berater
Mittwoch, 10.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Mittwoch, 17.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 1
24,00 Euro, 4 UStd.

Neu

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, 10.02.2024, 10.00 - 14.30 Uhr
VHS Blinky 55, Raum D
24,00 Euro; Kopiergeld wird im Kurs abgerechnet., 6 UStd.

Bitte Schreibzeug, einen Snack für die Mittagspause und Wasser mitbringen.

Neu

4092207

Kreatives Coaching mit Schere, Stift, Papier Für mehr Selbstklarheit und Motivation im Alltag

Sie wickeln gerne mit bunten Farben, Schere und Papier? Und Sie schreiben mit Vorliebe Listen mit Wünschen, Vorsätzen, Planungen oder Ideen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: In kreativer Runde befassen wir uns mit den eigenen Talenten, Stärken und Werten (Innenschau), Vorsätzen und Wünschen (Bucket-List), Entscheidungsfindung, Planung und Alltagsoptimierung: Zu diesen Themen wird unter fachkundiger Leitung gemalt, geklebt und geschrieben, und Sie lernen kreative Coaching-Techniken kennen, die Sie fortan auch zuhause anwenden können.

Claudia Duwe,
Diplom-Medienwirtin, systemischer Coach
Mittwoch, 08.05.2024, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende
VHS Blinky 61, Raum 3
67,50 Euro, 18 UStd.

Bitte A4-Schreibblock, Kugelschreiber, Buntstifte, Schere und Kleber mitbringen.







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).

Nichts mehr verpassen!

Folgen Sie uns auf:

-  www.facebook.com/vhsleer
-  www.instagram.com/vhsleer
-  www.youtube.de/vhsleer
-  www.vhs-leer.de



Basics in der Küche



Hinweis für alle Kochkurse



Bitte ein Küchenhandtuch, eine Schürze und eine Dose für Essensreste mitbringen, die Erwachsenen zusätzlich ein scharfes Küchenmesser. 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!

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

4372102

Jetzt wird eingemacht!

Grillsaucen, Chutneys, Kuchen und mehr haltbar machen

Lebensmittel haltbar zu machen ist im Trend, nachhaltig, und man spart durch Vorratshaltung. Es kann fast alles eingemacht werden und der eigenen Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

Probieren Sie neue Rezepte für Grillsaucen, Chutneys, Kuchen usw. aus. Ich zeige Ihnen, wie und was es zu beachten gibt. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet.

Melanie Jelten,

Hauswirtschaftsmeisterin

Mittwoch, 12.04.2023, 18.30 - 21.30 Uhr,

3 Abende

Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102

48,00 Euro + 30,00 Lebensmittelgeld

gesamt, 12 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 06.04.2024

Bitte eine Schürze, Geschirrhandtuch, Gläser mit Schraubverschluss oder Weckgläser mit Gummiring mitbringen.





Ernährungsumstellung



4372211

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)
Samstag, 06.04.2024, 09.00 - 12.00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102
16,00 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld (in bar an Dozentin), 4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 31.03.2024**Bitte eine Kochschürze und Geschirrhandtücher mitbringen.**

4372203

Basenfasten

Basenfastenwoche - Gesundheit durch Entgiftung

An sechs Abenden innerhalb einer Woche können Sie erlernen, wie basische Kost Ihren Gesundheitszustand verbessern, die Vitalität steigern und Übergewicht abgebaut werden kann, ohne dass der Genuss zu kurz kommt.

Heike Meyer,

Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin
Montag, 22.04.2024, bis Montag,
29.04.2024, jeweils 19.00 - 20.30 Uhr,
6 Abende (nicht Sa./So.)

Leer, Hoher Weg 5a, Massagepraxis Meyer
72,00 Euro, in bar an die Dozentin zu entrichten (nicht ermäßigbar), 12 UStd.

4372209

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)
Samstag, 02.03.2024, 09.00 - 12.00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102
16,00 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld (in bar an Dozentin), 4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 22.02.2024**Bitte eine Kochschürze und Geschirrhandtücher mitbringen.**

Kochkulturen

Salsas mexicanas

Neu

Einfach und lecker

Mögen Sie mexikanisches Essen? Möchten Sie es ausprobieren? Oder möchten Sie Ihren Speisen eine würzige Note geben? Wenn Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, so ist dieser eintägige Workshop genau das Richtige für Sie! Sie erlernen, wie man drei verschiedene Arten von mexikanischen Salsas zubereitet mit Zutaten, die in Leer erhältlich sind, und Ihren Gerichten die bestimmte Würze verleihen! Der erste Kurs am 07.03. findet auf Spanisch statt, der zweite Kurstermin am 11.04. auf Deutsch. Wenn Sie also Ihre Spanischkenntnisse vertiefen wollen, dann melden Sie sich für den Kurstermin auf Spanisch an (Sprachniveau A2 erforderlich). Es wird viel Spaß machen!

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, Geschirrhandtücher und Dosen für die Köstlichkeiten mitbringen.

4372304

Kurs I

(auf Spanisch / en español)

Donnerstag, 07.03.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
12,00 Euro + ca. 7,00 Euro Lebensmittelgeld, 3 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 03.03.2024

4372306

Kurs II (auf Deutsch)

Donnerstag, 11.04.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
12,00 Euro + ca. 7,00 Euro Lebensmittelgeld, 3 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 07.04.2024

Dozentin: Laura Martinez - Foto: Carolina Vázquez



Berufliche Bildung

Kaufmännische Weiterbildungen und EDV



Carsten Löning

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

☎ 0491 92992-44
✉ loening@vhs-leer.de

Sandra Remmers

Programmmanagement
Berufliche Bildung, 2. Bildungsweg,
Grundbildung, Honorarabrechnungen

☎ 0491 92992-38
✉ remmers@vs-leer.de

Bildungsberatung	57
Kaufmännische Weiterbildung	58
Xpert-Business / Xpert Online	59
Technik	62
Social Media	62
Künstliche Intelligenz	63
Digital Creation	64
EDV für Senior*innen	64
Office Anwendungen	65
Fotobearbeitung	67

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
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



5266300

Sicher durch die Zwischenprüfung - Für Kaufleute für Bürokommunikation

Neu

Sie bereiten sich auf den ersten Teil der Prüfung (Zwischenprüfung / praktische Prüfung) für Kaufleute für Büromanagement vor und fühlen sich in den Bereichen Word und Excel noch unsicher?

Unser speziell auf die Prüfungsinhalte der IHK abgestimmter Kurs unterstützt Sie gezielt und bereitet Sie optimal auf die anstehende Prüfung vor!

Jens Freese,

Freitag, 26.01.2024, 18.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 27.01.2024, 09.00 - 15.00 Uhr

Sonntag, 28.01.2024, 09.00 - 13.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

140,00 Euro, 18 UStd.

5061115

Lohn und Gehalt 1

mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine

Marina Bokelmann-Figus,

Dienstag, 27.02.2024, 18.00 - 20.30 Uhr,

18 Termine

VHS Blinke 61, Raum 1

249,00 Euro zzgl. 105,00 EUR

Prüfungsgebühr, 60 UStd.

5061100

Geprüfte/r Wirtschaftsfachwirt/in IHK

In Kooperation mit der VHS-Papenburg

Aufstieg mit System

Als umfassend qualifizierte „Generalisten“ können Wirtschaftsfachwirte ihre Kompetenzen insbesondere bei der Begleitung und Gestaltung der innerbetrieblichen Prozesse und Leistungen in Unternehmen sowie Wirtschaftsorganisationen unterschiedlicher Größe und Branche einbringen. Von den Fachkräften, die in nahezu allen Bereichen eines Betriebes zum Einsatz kommen können, wird daher verstärkt unternehmerisches Denken, Kundenorientierung, Bereitschaft zu eigenverantwortlichem Handeln sowie Methodenkompetenz erwartet. Als berufstätige*r Mitarbeitende*r mit praktischer Erfahrung übernehmen Sie in der mittleren Führungsebene Verantwortung, wie z. B. als Abteilungsleitende*r oder in leitender Funktion in einem Team, darüber hinaus übernehmen Sie anspruchsvolle Aufgaben im Unternehmen.

Inhalte des Lehrgangs:

Der Lehrgang umfasst 650 Unterrichtsstunden und gliedert sich in folgende Fachgebiete:

Wirtschaftsbezogene Qualifikationen

- Volks- und Betriebswirtschaft
- Rechnungswesen
- Recht und Steuern
- Unternehmensführung

Handlungsspezifische Qualifikationen

- Betriebliches Management
- Investition, Finanzierung, betriebliches Rechnungswesen und Controlling
- Marketing und Vertrieb
- Führung und Zusammenarbeit

Entgelt: vsl. 2995,00 EUR zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK

Geplante Unterrichtszeiten: 2 x wöchentlich, dienstags und donnerstags, berufsbegleitend in den Abendstunden. Dieser Lehrgang wird online durch die vhs.cloud begleitet.

Beginn April 2024,

Unterrichtsorte: VHS Papenburg und VHS Leer

Interessierte werden gebeten sich in der VHS-Geschäftsstelle zu melden.

Weitere Auskünfte: Carsten Löning 0491 92 992 44.

5061120

Controlling

Neu

mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Marina Bokelmann-Figus,

Mittwoch, 28.02.2024, 18.00 - 20.30 Uhr,

18 Termine

VHS Blinke 61, Raum 1

249,00 Euro zzgl. 105,00 EUR

Prüfungsgebühr, 60 UStd.





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

Abschlüsse:
Alle erreichbaren Xpert Business
Abschlüsse finden Sie auf
www.xpert-business.eu

**Vom 26.02.2024 - 04.03.2024
und vom 11.03.2024 - 18.03.2024
findet ein Techniktest statt.**



5061502

Betriebliche Steuerpraxis

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen
Vorkenntnisse oder Berufserfahrung
erforderlich.

Dienstag, 05.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
22 Termine
Online-Kurs, Home-Learner
320,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 58,67 UE



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden



5061506

Controlling

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs
„Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Dienstag, 05.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
20 Termine
Online-Kurs, Home-Learner
330,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,33 UE



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden



Digitales Lernen

Einige Kurse finden
ausschließlich oder teilweise
online statt.



5061504

Bilanzierung

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs
„Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Dienstag, 05.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
20 Termine
Online-Kurs, Home-Learner
330,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,33 UE



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden



5061508

Einnahmen- Überschussrechnung

Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 05.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
11 Termine
Online-Kurs, Home-Learner
240,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 29,33 UE



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden



5061510

Finanzbuchführung 1

Vorkenntnisse: Keine

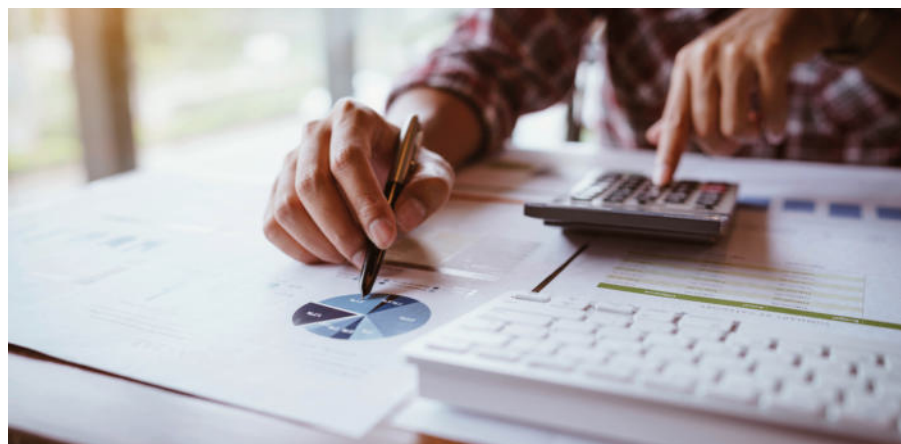
Dienstag, 05.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
24 Termine
Online-Kurs, Home-Learner
390,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 64 UE



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden



5061512

Finanzbuchführung 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie
im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Dienstag, 05.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
22 Termine
Online-Kurs, Home-Learner
360,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 58,67 UE



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden





5061524

Finanzbuchführung mit DATEV

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Dienstag, 05.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
16 Termine

Online-Kurs, Home-Learner
290,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 42,67 UE



[Für mehr Infos
QR Code scannen](#)

[Hier anmelden](#)

5061518

Lohn und Gehalt 1

Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 05.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
24 Termine

Online-Kurs, Home-Learner
390,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 64 UE



[Für mehr Infos
QR Code scannen](#)

[Hier anmelden](#)



5061516

Kosten- und Leistungsrechnung

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Dienstag, 05.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
20 Termine

Online-Kurs, Home-Learner
280,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,33 UE



[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, 19.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
16 Termine

Online-Kurs, Home-Learner
320,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 42,67 UE



[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, 05.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
22 Termine

Online-Kurs, Home-Learner
370,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 58,67 UE



[Für mehr Infos
QR Code scannen](#)

[Hier anmelden](#)



5061522

Personalwirtschaft

Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 05.03.2024, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
20 Termine

Online-Kurs, Home-Learner
330,00 Euro zzgl. 105,00 EUR
Prüfungsgebühr, 53,33 UE



[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

Vom 26.02.2024 - 04.03.2024
und vom 11.03.2024 - 18.03.2024
findet ein Techniktest statt.

Digitales Lernen

Einige Kurse finden
ausschließlich oder teilweise
online statt.



Technik



5267200

Tutorium Funk-Übertragung

Bildungsurlaub

Diese Bildungswoche beschäftigt sich mit den Grundlagen der NF-Technik, Grundlagen der HF-Technik, Empfänger, Modulation / Demodulation Mischung, Sender, Antennen, Radiofelder, Peiltechniken, und die dazugehörige Messtechnik. Neben den theoretischen Grundlagen werden auch viele praktische Übungen durchgeführt. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne einen Ablaufplan mit den geplanten Inhalten zu.

Diese Veranstaltung gilt als berufliche Bildungsmaßnahme für Niedersächsische Arbeitnehmer*innen mit einem nachweisbaren beruflichen Bezug oder als Aus- oder Fortbildungsmaßnahme für ehrenamtlich oder nebenberuflich Tätige. (§ 11 Abs. 2 und 3 NBildUG).

Berthold Stainert
Montag, 22.04.2024 - Freitag, 26.04.2024,
täglich von 08.45 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
260,00 Euro, 50 UStd.

Voraussetzung: mindestens eine Elektro-, Nachrichten-, Kommunikationsausbildung (Facharbeiter) oder staatl. gepr. Techniker sowie Ing.'s aus den oben genannten Bereichen.

BU**= Bildungsurlaub**

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

Social Media

Social Media Manager*in (VHS)

Ein Social-Media-Manager ist eine zentrale Figur in einem Unternehmen oder einer Organisation, die für die strategische Planung, Umsetzung und Pflege der sozialen Medien verantwortlich ist. In einer von digitaler Kommunikation dominierten Welt spielen Social-Media-Manager eine entscheidende Rolle bei der Steigerung der Online-Sichtbarkeit, der Kundenbindung und dem Aufbau einer starken Markenpräsenz.

Wir haben uns mit mehreren Volkshochschulen zusammengeschlossen und das Konzept des Social Media Managers (VHS) für Sie zielgerichtet aufgearbeitet.

Das Angebot wird in Kooperation mit folgenden Einrichtungen durchgeführt:

- VHS Papenburg
- VHS Meppen
- VHS Nordhorn
- VHS Lingen
- VHS Osnabrück
- VHS Osnabrücker Land

5262390

Social Media Manager*in (VHS)

Für den beruflichen Aufstieg

Social Media Prozesse im Unternehmen haben in den letzten Jahren an Komplexität und Umfang stark zugenommen. Jegliche Prozesse, die damit zu tun haben, müssen gut geplant und umgesetzt werden. Nur so ist Erfolg garantiert. Die Fortbildung zum Social-Media-Manager (VHS) ist der erste Grundstein, um diese Prozesse im Betrieb zu aktivieren, zu betreuen und zu fördern. Sie lernen alle wichtigen Werkzeuge kennen, mit denen Sie die Social Media Inhalte im Unternehmen zielgerichtet steuern können.

Der Lehrgang umfasst sechs Schwerpunkte:

- Social Media Strategien
- Facebook Business Seiten
- Instagram Business Accounts
- Facebook und Instagram Ads
- Contenterstellung mit Canva und CapCut
- Rechtliche Rahmenbedingungen

Die Fortbildung schließt mit einer individuellen Projektarbeit mit Bezug auf das Unternehmen/ die Organisation ab. Diese gilt als Prüfungsleistung.

Sascha Bolte | Viviane Hegenbarth
Donnerstag, 18.04.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
Unterricht dienstags und donnerstags
Onlineseminar / vor Ort
768,00 Euro, 64 UStd.

Sie sollten über ein Headset und optional über eine Webcam verfügen.

Neu

5262415

Instagram Reels

Onlineseminar

Willkommen zum Kurs „Instagram Reels“
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 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“ an und begeistern Sie Ihre Instagram-Follower mit fesselnden und inspirierenden Videos!

Sascha Bolte
Onlineseminar
Dienstag, 13.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr,
19,00 Euro,

Sie sollten über ein Headset und optional über eine Webcam verfügen.





Künstliche Intelligenz



5264115

KI zum Schreiben von Texten

Neu**Neu**

Entdecken Sie die Fähigkeiten von KI im Textschreiben!

Schon heute können Sie mit geschickten Anweisungen („Prompts“) eindrucksvolle Werbetexte, E-Mails, Bildbeschreibungen und vieles mehr generieren lassen. Sie lernen, wie die KI funktioniert, wie Sie sie bedienen können und welche Herausforderungen es gibt. Zwar bedarf es stets Ihrer Überprüfung, aber Ihre Zeitersparnis wird enorm sein. Erarbeiten Sie live im Seminar Ihre persönlichen Einsatzszenarien und probieren Sie es einfach aus.

Max Quast

Samstag, 20.04.2024, 11.00 - 15.00 Uhr
Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
MakerSpace
30,00 Euro, 5,3 UStd.

5264105

KI im Office praktisch nutzen

Die Möglichkeiten, KI für gängige Schreibtischaktivitäten zu benutzen, sind enorm und sparen Ihnen kostbare Zeit. Egal ob beim PowerPoint erstellen, dem Projektmanagement oder der Terminprotokollierung, die KI kann Sie unterstützen.

Sie lernen eine Vielzahl an Einsatzmöglichkeiten kennen und erhalten die Gelegenheit, gleich im Seminar diese mit Ihren persönlichen Anwendungsfällen auszuprobieren. Außerdem sprechen wir über die Herausforderungen, die mit dem Einzug der KI am Schreibtisch zu tun haben.

Max Quast

Samstag, 06.04.2024, 11.00 - 15.00 Uhr
Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
MakerSpace
30,00 Euro, 5,3 UStd.

5264120

Texte vertonen und verschriftlichen mit KI

Neu**Neu**

Stellen Sie sich vor, Sie sprechen einfach einen Brief und er wird nahezu perfekt abgetippt. Oder Ihr Text wird mit Betonung von einer Maschine vorgelesen, vielleicht sogar in Ihrer eigenen Stimme.

In diesem Seminar lernen Sie genau das: Text in Audiodateien umzuwandeln und Audiodateien in Text, auch mit kostenlosen Anwendungen. Außerdem entwickeln Sie Ihre persönlichen Einsatzszenarien und testen diese direkt im Seminar unter Berücksichtigung der Herausforderungen aus u. a. Datenschutz und Urheberrecht.

Max Quast

Samstag, 18.05.2024, 11.00 - 15.00 Uhr
Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
MakerSpace
30,00 Euro, 5,3 UStd.

5264100

Was ist KI?

Neu

Alle sprechen von KI und Sie nutzen wahrscheinlich schon viele KI-Systeme, ohne es zu wissen. Aber was ist KI eigentlich und was können diese Systeme bereits?

In diesem Seminar verschaffen wir Ihnen Klarheit über die grundlegenden Funktionsweisen der KI, erörtern die Einsatzmöglichkeiten im privaten und beruflichen Umfeld und diskutieren aktuelle Herausforderungen. Darauf aufbauend erhalten Sie die Chance, die populärsten Anwendungen selbst live im Seminar auszuprobieren.

Max Quast

Samstag, 02.03.2024, 11.00 - 15.00 Uhr
Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
MakerSpace
30,00 Euro, 5,3 UStd.

5264110

Bilder erstellen und bearbeiten mit KI

KI kann jetzt Bilder malen und bearbeiten – das klingt erstmal banal, eröffnet aber faszinierende Möglichkeiten. Dieses Seminar bietet Ihnen einen Überblick darüber, was heute bereits möglich ist und soll einen Einstieg in das Thema geben.

In praktischen Übungen werden Sie nicht nur Bilder erstellen oder Objekte aus diesen entfernen, sondern auch die Auflösung von alten Fotos erhöhen. Außerdem erfahren Sie, welche Herausforderungen es gibt, insbesondere im Hinblick auf rechtliche Fragen.

Max Quast

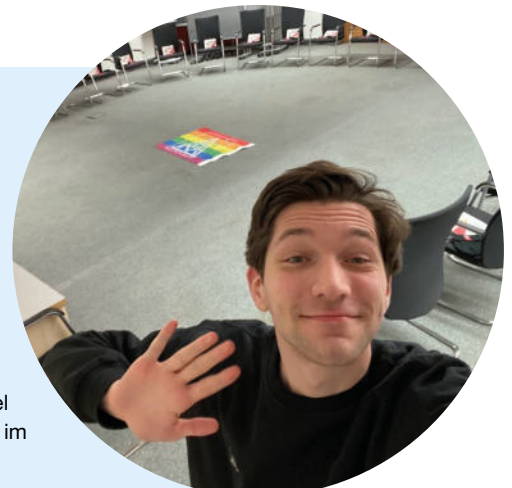
Samstag, 13.04.2024, 11.00 - 15.00 Uhr
Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
MakerSpace
30,00 Euro, 5,3 UStd.

Dozent Max Quast

Schon in der Grundschule, als ich meinen ersten Computer bekam, war ich von dieser Technik fasziniert. Deshalb begann ich eine Ausbildung zum Programmierer bei einem Autohersteller in München und arbeitete dort anschließend bis Herbst 2023.

Parallel dazu absolvierte ich eine Referentenausbildung, um staatlich geförderte Jugendseminare zu leiten. Nach meinem Umzug wieder nach Hause wurde mir klar, ich möchte IT und Bildung verbinden.

Unter dem Motto „Bildung praktisch und mit Spaß!“ habe ich es mir dabei zum Ziel gesetzt, dass alle Teilnehmenden die neuesten KI-Technologien verstehen und konkret im Alltag anwenden können.





Digital Creation

5267100

Neu

Arbeiten mit dem Lasercutter - Einsteigerworkshop

Dein Design aus dem Lasercutter

Komm und entdecke die faszinierende Welt der Gestaltung mit dem Lasercutter! Unser Workshop bietet dir die einzigartige Möglichkeit, deine kreativen Ideen in die Realität umzusetzen. Lerne die Grundlagen des Lasercutters kennen und erfahre, wie du beeindruckende Designs in verschiedensten Materialien schneiden und gravieren kannst. Egal, ob du ein Anfänger oder bereits erfahren bist, unser erfahrener Kursleiter wird dich durch den Prozess führen und dir wertvolle Tipps und Tricks vermitteln. Sei dabei und erwecke deine Grafikprojekte zum Leben!

Es sind keine Vorerfahrungen mit einem Lasercutter und keine eigenen Geräte notwendig! Die erstellten Werkstücke bekommt der einzelne Teilnehmer.

Jens Freese | Pia Maaß

Donnerstag, 14.03.2024, 18.00 - 22.00 Uhr
Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
MakerSpace
17,00 Euro, inkl. Materialkosten, 5,3 UStd.

5267105

Neu

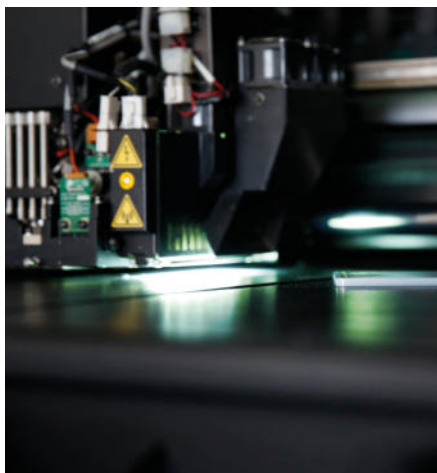
3D-Druck - Arbeitskreis

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 Arbeitskreis ins Leben gerufen. Hier ist es möglich sich auszutauschen und Fragen zu stellen.

Jens Freese

Mittwoch, 14.02.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,
weitere Termine: 13.03., 10.04., 08.05., 12.06.,
Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
MakerSpace
Entgeltfrei, 6,7 UStd.



EDV für Senior*innen

5263000

Neu

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 zu einem der beiden Termine 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

Carsten Löning

Dienstag, 06.02.2024, 14.00 - 16.30 Uhr
Dienstag, 13.02.2024, 14.00 - 16.30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum B, 6 UStd.



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, 02.04.2024, 14.00 - 16.00 Uhr
Weitere Termine: 16.04.2024, 30.04.2024,
14.05.2024, 28.05.2024, 11.06.2024,
Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
MakerSpace
Entgeltfrei, 16 UStd.

5263110

EDV-Einführung

Ein inklusives Angebot

Betriebssystem, Windows Explorer, Datei-ablage 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, 01.06.2024, 10.00 - 14.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
31,00 Euro, 5 UStd.

5263010

Neu

EDV-Einzelschulung

Ab diesem Semester möchten wir 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 32,00 Euro pro Unterrichtseinheit.

Sie sind sich noch unsicher oder haben andere Fragen? Kein Problem!

Carsten Löning,

(0491 92992-44 oder loening@vhs-leer.de)
steht Ihnen für alle Fragen zur Verfügung.

**Weiterhin können Sie gerne unsere
EDV-Einstufung am 06.02.2024 oder
13.02.2024 besuchen
(Kursnummer: 241 5263000)**



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, 27.05.2024, 16.00 - 18.30 Uhr,

4 Nachmittage

VHS Blinke 61, Raum 5

74,00 Euro, 12 UStd.

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

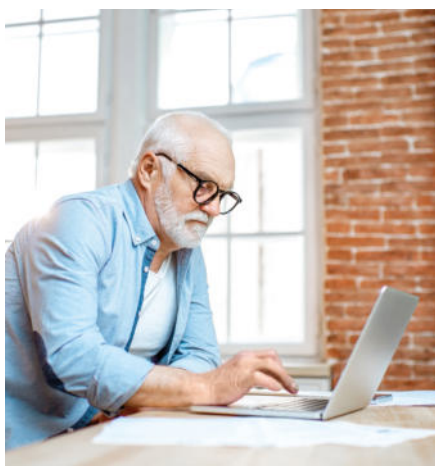
Samstag, 10.02.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Sonntag, 11.02.2024, 10.00 - 14.00 Uhr

Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,

MakerSpace

75,50 Euro, 10 UStd.



5263157

Excel für Senior*innen

In diesem Einsteiger*innen-Kurs erwerben Sie in gemütlicher Runde grundlegende Kenntnisse für den Umgang mit Excel.

Sie lernen, wie man in Excel ein Haushaltsbuch führt oder wie eine Strom- und Gasberechnung durchgeführt wird.

Hans-Joachim Preuss

Samstag, 27.04.2024, 09.00 - 13.30 Uhr

Samstag, 04.05.2024, 09.00 - 13.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 2

61,50 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, 20.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr,

Unterricht dienstags und donnerstags

6 Termine

Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,

MakerSpace

148,00 Euro, 24 UStd.

5263160

Excel Shorts - Funktionen

Formeln und Funktionen erklärt

Sie arbeiten mit Excel und können einfache Berechnungen durchführen und auch die Summenfunktion ist Ihnen bekannt, aber was kommt dann? Dieses Kompaktseminar soll Sie an Funktionen heranführen, mit denen Sie Excel noch besser und vielseitiger einsetzen können.

Jens Freese

Donnerstag, 07.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,

MakerSpace

25,00 Euro, 4 UStd.

5263170

Excel Shorts - Formatierungen

Excelformatierungen erklärt

Sie arbeiten mit Excel und möchten ein wenig mehr über die unterschiedlichen Formatierungsoptionen erfahren?

In diesem Kompaktseminar wird die Formatierung unter Excel genauer gezeigt, dabei werden auch benutzerdefinierte Formate und die bedingte Formatierung erklärt.

Jens Freese

Donnerstag, 18.04.2024, 18.00 - 21.00 Uhr

Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,

MakerSpace

25,00 Euro, 4 UStd.



5263175

Excel Shorts - Pivot Tabellen**Große Datenmengen analysieren**

Sie haben große, unübersichtliche Tabellen, bei denen Sie mit Filtern nicht weiterkommen? In diesem Kompaktseminar soll Ihnen mit der Pivot-Funktion von Excel ein Werkzeug an die Hand gegeben werden, mit dem Sie Ihre Tabellen besser auswerten und übersichtlicher gestalten können.

Jens Freese,

Donnerstag, 16.05.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
 Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
 MakerSpace
 25,00 Euro, 4 UStd.

5263180

Excel Bildungswoche**Bildungsurlaub**

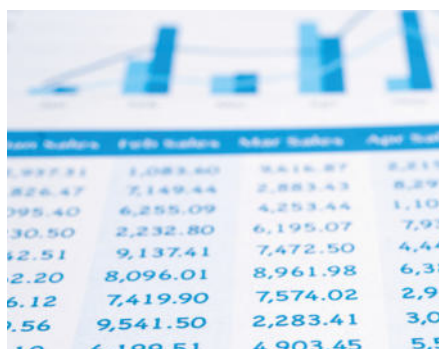
Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich. Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die grundlegenden Programmfunktionen ein.

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, 13.05.2024, 08.00 - 16.00 Uhr
 Dienstag, 14.05.2024, 08.00 - 16.00 Uhr
 Mittwoch, 15.05.2024, 08.00 - 16.00 Uhr
 VHS Blinke 61, Raum 7
 173,00 Euro, 28 UStd.

**BU****= Bildungsurlaub**

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



5263205

Word Shorts - Briefgestaltung**Privatbrief und Geschäftsbrief erklärt**

Sie arbeiten mit Word und möchten ihre private und geschäftliche Korrespondenz mit Word erledigen, sind sich aber nicht sicher, wie die Einzüge und Abstände nach DIN gesetzt werden sollen?

Dann sind Sie in diesem Kompaktseminar richtig! Es wird auf die Besonderheiten der Briefgestaltung eingegangen.

Jens Freese,

Donnerstag, 02.05.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
 Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
 MakerSpace
 25,00 Euro, 4 UStd.

5263220

Word – Wochenende

In diesem Wochenendkurs lernen Sie unter anderem die grundlegenden Techniken: Dokumente erzeugen, öffnen, speichern und schließen, das Menüband verwenden, Zoomfunktion und Dokumentenansicht, Druckoptionen. Zudem werden die Grundlagen der Textbearbeitung thematisiert und anhand von Übungsaufgaben erprobt.

Jana Maleen Preuss

Samstag, 16.03.2024, 10.00 - 14.30 Uhr
 Sonntag, 17.03.2024, 10.00 - 14.30 Uhr
 Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
 MakerSpace
 88,00 Euro, 12 UStd.

5263210

Word Shorts – Formatierungen**Formatierungen in Word**

Sie arbeiten mit Word und möchten ein wenig mehr über die unterschiedlichen Formatierungsoptionen erfahren.

In diesem Kompaktseminar wird die Formatierung unter Word genauer gezeigt, dabei wird auf die Zeichen-, die Absatz- und die Seitenformatierung unter MS Word eingegangen.

Jens Freese,

Donnerstag, 04.04.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
 Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
 MakerSpace
 25,00 Euro, 4 UStd.

5263300

PowerPoint Wochenende

In dieser Veranstaltung werden Ihnen die grundlegenden Techniken zum Erstellen einer PowerPoint-Präsentation vermittelt.

Themen sind:

- Erzeugen einer Präsentation
- Aufbau verschiedener Folienlayouts
- Inhalte in eine Präsentation einbetten
- Übergänge gestalten
- Einblendzeiten variieren
- Animationen verwenden
- Erzeugen von selbstablaufenden Präsentationen

Jana Maleen Preuss

Samstag, 27.04.2024, 10.00 - 14.30 Uhr,
 Sonntag, 28.04.2024, 10.00 - 14.30 Uhr,
 Leer, Digital Hub, Gaswerkstraße 18,
 MakerSpace
 88,00 Euro, 12 UStd.



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, 08.06.2024, 09.00 - 12.30 Uhr,

Samstag, 15.06.2024, 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.

5265000

Sein Produkt fotografisch gut in Szene setzen

Entdecken Sie in diesem aufregenden Workshop die Kunst der Social-Media-Fotografie im Unternehmen und lernen Sie, Ihre Momente perfekt in Szene zu setzen - ganz gleich, ob Sie Ihr Handy oder eine professionelle Kamera verwenden.

Tauchen Sie gemeinsam mit unserer erfahrenen Dozentin in eine Welt von einfachen und individuellen Techniken ein, die Ihnen dabei helfen, sich und Ihr Unternehmen auch in Zukunft ansprechend für Ihre Kunden zu präsentieren.

Verpassen Sie nicht die Chance, Ihre visuelle Gestaltungskompetenz auf ein neues Level zu heben und Ihr Unternehmen zum Blickfang auf dem Markt zu machen!

Akka Olthoff

Dienstag, 23.04.2024, 09.00 - 15.00 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium

230,00 Euro, 8 UStd.

5265115

Gute Fotos besser planen

Onlineseminar

Foto-Apps & Co.

Viele gute Fotos entstehen spontan. Manche Fotos gelingen jedoch besser mit etwas Vorbereitung und Wissen über das Motiv. Wie Sie sich auf die nächste Fototour vorbereiten, Wissen über das Motiv recherchieren und den bestmöglichen Zeitpunkt für die Aufnahme finden, zeigt Ihnen Peter Hoffmann im Workshop unter anderem am Beispiel von PhotoPills und anderen Apps.

Peter Hoffmann

Donnerstag, 18.07.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Onlineseminar

34,00 Euro, 2 UStd.

5265120

Zoner Photo Studio X

Onlineseminar

Fotos organisieren, bearbeiten und teilen

Zoner Photo Studio X ist Bildverwaltung, RAW-Konverter, Bildbearbeitungs- und Präsentationsprogramm in einem. Welche Möglichkeiten zur Organisation Ihres Bildbestandes, zur Korrektur und Optimierung von Fotos, aber auch zur Fotomontage in Zoner Photo Studio X stecken, zeigt Ihnen Peter Hoffmann in diesem Seminar.

Und selbstverständlich erfahren Sie exemplarisch, wie Sie Ihre Fotos effektiv mit Zoner Photo Studio X präsentieren.

Eine kostenlose Demoversion der im Kurs verwendeten Software finden Sie hier: www.zoner.com/de/download

Zusatzinfo:

Passend zum Kurs ist das Begleitbuch von Peter Hoffmann mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Tastenkürzeltabelle erschienen: fotoforum Crashkurs

Zoner Photo Studio X, 104 Seiten, fotoforum-Verlag, ISBN: 978-3-945565-11-7, 14,80 Euro.

Das Buch ist im Buchhandel und auf der Website www.fotoforum.de/shop erhältlich.

Peter Hoffmann

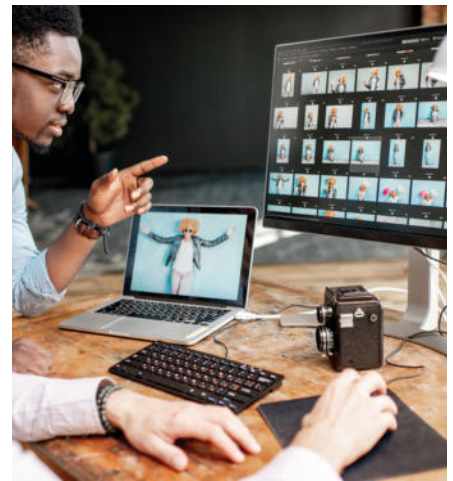
Donnerstag, 15.08.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Onlineseminar

34,00 Euro, 2 UStd.

Digitales Lernen

Einige Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.



5265105

Lightroom und Photoshop - Ein Dreamteam

Onlineseminar

Wer Lightroom nutzt, dem steht auch Photoshop zur Verfügung. Aber wie ergänzen sich diese beiden Programme, wie funktionieren sie zusammen? Im Online-Seminar zeigt Peter Hoffmann wie Sie die Stärken von Lightroom und Photoshop optimal nutzen, wie sich beide Programme ergänzen und wie sie beide Programme als Team nutzen.

Peter Hoffmann

Donnerstag, 18.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Onlineseminar

34,00 Euro, 2 UStd.

5265110

Mobil mit Lightroom und Photoshop

Onlineseminar

Unterwegs arbeiten

Der Sommer steht vor der Tür. Die richtige Zeit für den Fotoausflug oder die Fotoreise. Aber der schwere Laptop soll nicht mit ins Gepäck. Gut, dass es Lightroom und Photoshop auch für das Tablet gibt. Im Online-Seminar erläutert Peter Hoffmann, wie Sie Lightroom CC und Photoshop CC mobil verwenden und wie diese Programme mit den Desktop-Programmversionen verzahnt sind. Aber auch wer nicht mit Lightroom oder Photoshop arbeiten kann, wird nicht enttäuscht, denn im Online-Seminar erfahren Sie auch, welche Alternativen es für die mobile Bildbearbeitung gibt.

Peter Hoffmann

Donnerstag, 06.06.2024, 19.00 - 20.30 Uhr

Onlineseminar

34,00 Euro, 2 UStd.

Achtung:

Beachten Sie auch unsere Kurse zum Thema Fotografie ab Seite 39.





Berufliche Bildung

Gesundheit und Pflege



Anne Thiel

Fachbereichsleitung
Pflege, Gesundheit, Ernährung,
Psychologie

☎ 0491 92992- 23
✉ thiel@vhs-leer.de

Birgit Janssen

Programmmanagement
Pädagogik u. Gesundheit,
QM-Beauftragte

☎ 0491 92992-22
✉ janssen@vhs-leer.de

Demenz / Pflege	68
Körper und Gesundheit	70
Hospiz	71
Psychologie	71

Kompetent in der Pflege bleiben

**Fortbildungsreihe für Pflegefachkräfte in stationären / teilstationären
Pflegeeinrichtungen und ambulanten Pflegediensten**



Jeder Termin umfasst ein separates, inhaltlich abgeschlossenes Schwerpunktthema.
Die einzelnen Termine sind auch separat buchbar.
Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Dozentin: Brigitte Cornelius,
PDL, Sozial- und Pflegeberaterin nach dem SGB XI §7a
VHS Blinke 55, Raum: Auditorium
Entgelt: 35,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich.

5498211

Thema: Sturzprophylaxe in der Pflege

Mittwoch, 08.05.2024,
18.30 - 21.00 Uhr.

5498215

Thema: Pflege von Menschen mit chronischen Wunden

Mittwoch, 12.06.2024,
18.30 - 21.00 Uhr

5498212

Thema: Förderung der Harnkontinenz in der Pflege

Mittwoch, 22.05.2024,
18.30 - 21.00 Uhr

5498216

Thema: Ernährungsmanage- ment zur Sicherung und Förderung der oralen Ernährung in der Pflege

Mittwoch, 19.06.2024,
18.30 - 21.00 Uhr

5498213

Thema: Dekubitusprophylaxe in der Pflege

Mittwoch, 29.05.2024,
18.30 - 21.00 Uhr

5498217

Thema: Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz

Mittwoch, 26.06.2024,
18.30 - 21.00 Uhr

5498214

Thema: Schmerzmanagement in der Pflege bei akuten und chronischen Schmerzen

Mittwoch, 05.06.2024,
18.30 - 21.00 Uhr

5498218

Thema: Dokumentation „Neues Strukturmodell“ SIS und Maßnahmenplan

Mittwoch, 03.07.2024,
18.30 - 21.00 Uhr



5498201

Qualifikation zur Betreuungskraft nach §53b SGB XI

Lehrgang in Kooperation mit der VHS Papenburg

Dieser Lehrgang ermöglicht den beruflichen Einsatz in voll- oder teilstationären Pflegeeinrichtungen, wo ältere, psychisch oder demenziell erkrankte Menschen unterstützt werden. Betreuungskräfte übernehmen wichtige Aufgaben, indem sie die Bewohner*innen mit Hilfe wertschätzender Angebote in ihrer Selbstbestimmtheit und Würde liebevoll begleiten. Der gesetzlich anerkannte Lehrgang umfasst 163 Unterrichtsstunden und ein Praktikum von 80 Stunden. Laut gesetzlicher Richtlinien muss vorab ein Orientierungspraktikum von 40 Stunden in einer voll- oder teilstationären Pflegeeinrichtung absolviert werden, um die Eignung für eine berufliche Tätigkeit in diesem Bereich zu prüfen.

Unterricht ist in Papenburg und Leer, jeweils montags von 18.30 bis 21.45 Uhr und ein Samstag im Monat von 09.00 bis 16.00 Uhr (nicht in den Ferien). Die Fortbildung schließt mit einem Kolloquium ab und die Teilnehmenden erhalten ein anerkanntes Zertifikat der Volkshochschule.

Dozententeam

04.03.2024 - 30.11.2024, 18.30 - 21.45 Uhr,
33 Termine

VHS Papenburg, Villa, Raum S 2.09,
Hauptkanal re. 72

990,00 Euro (monatliche Ratenzahlung),
163 UStd.

Am Montag, 05. Februar 2024, findet um 18.30 Uhr in der VHS Papenburg eine Informationsveranstaltung statt.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Eva-Maria Samsen, VHS Papenburg, Tel. 04961/ 922331 oder eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de Anmeldeschluss: 19.02.2024



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden

5498200

Qualifikation zur Betreuungskraft nach §53b SGB XI

Informationsabend in Kooperation mit der VHS Papenburg

Die VHS Papenburg und Leer bieten ab Montag, 4. März 2024 eine Qualifizierung zur Betreuungskraft nach §53b SGB XI an. An diesem Abend informiert die Lehrgangsleiterin über die genauen Inhalte der Fortbildung.

Irmgard Siemer-Diehl, exam. Altenpflegerin, gerontopsychiatrische Pflegefachkraft
Montag, 05.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS Papenburg, Villa, Raum V 1.06, Saal,
Hauptkanal re. 72

Entgeltfrei

Interessent*innen werden gerne in die Interessentenliste aufgenommen.

Eine Anmeldung zum Infoabend ist erforderlich. Beratung und Anmeldung bei Eva-Maria Samsen, VHS Papenburg, Tel. 04961/ 922331 oder eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de. Anmeldung bis 29.01.2024.

5498205

Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach §53b SGB XI Körperliche und geistige Aktivierung für Menschen mit Demenz

Besonders geeignet für Berufsanfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen

Sie kommen frisch aus der Ausbildung oder steigen nach längerer Pause wieder ein, und der Alltag sieht anders aus als gedacht? In diesem Kurs üben wir, wie wir als Betreuungskräfte aus alltäglichen Begegnungen immer wieder auf ganz einfache Art, alte und neue Ideen entwickeln können und wie wir sie auf unser Klientel anpassen und anwenden können.

Schwerpunkte der Fortbildung:

- Wie gestalte ich eine Gruppenaktivierung
- Bewegungs- und Gedächtnisaktivierung demenzgerecht gestalten
- Sicherheit auch bei völliger Ahnungslosigkeit – Selbstvertrauen stärken
- Aktualisierung von vermitteltem Wissen §§ 43b, 53b SGB

Helen Plass,

Betreuungskraft, Fachkraft für Gesundheits- und Sozialdienstleistungen (IHK)

Samstag, 02.03.2024, 10.00 - 16.45 Uhr

Samstag, 09.03.2024, 10.00 - 16.45 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 3

65,00 Euro + 5,00 Materialkosten für ein ausführliches Skript (in bar an die Dozentin),
16 UStd.





5498208

Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach §53b SGB XI Malen und Gestalten mit Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen Freude durch Farben

„Malen kann ich nicht“, das ist nicht selten die Antwort von älteren Menschen und auch die Antwort von Betreuungskräften, wenn es um die Durchführung von kreativen Angeboten geht. Dabei entstehen gerade beim Malen und Gestalten neue Möglichkeiten, sich auszudrücken, wieder neu in Kontakt zu kommen, wenn Worte nicht mehr zu finden sind. In dieser Nachqualifizierung werden Ihnen einfache Techniken an die Hand gegeben. So haben sowohl die Senior*innen ein Erfolgserlebnis, wie auch die Betreuungskräfte. Berichte der Dozentin aus vielen Jahren kreativer, künstlerischer Arbeit in Senioreneinrichtungen runden diesen Kurs ab. Der Kurs ist sowohl als Aufbau- wie auch als Anfänger*innenkurs konzipiert.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Samstag, 17.08.2024, 10.00 - 16.45 Uhr
Samstag, 31.08.2024, 10.00 - 16.45 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 4

65,00 Euro + 20,00 Materialkosten
(in bar an die Dozentin), 16 UStd.

**Bitte Kleidung mitbringen, die Farbe
verträgt.**

Abmeldeschluss: 08.08.2024

5498206

Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach §53b SGB XI Spielerische Übungen für das Gedächtnis

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Betreuungskräfte aus alltäglichen Begegnungen auf leichte Art alte und neue Ideen für die Gedächtnisaktivierung und Bewegungsrunden ausarbeiten und umsetzen können. „Nachmachen war gestern – selber kreativ gestalten ist heute“ – das macht selbstsicher im Beruf. Schwerpunkte der Fortbildung:

- jahreszeitlich angepasste Angebote aus Alltagsmaterial
- von der Idee zum Angebot – wo und wie komme ich an Ideen?
- Lachen erleichtert ungemein
- Wahrnehmen mit allen Sinnen
- Auch Bewegung tut dem Gedächtnis gut
- Aktualisierung von vermitteltem Wissen
§§ 43b, 53b SGB XI

Helen Plass,
Betreuungskraft, Fachkraft für Gesundheits-
und Sozialdienstleistungen (IHK)
Samstag, 01.06.2024, 10.00 - 16.45 Uhr
Samstag, 08.06.2024, 10.00 - 16.45 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 3
65,00 Euro + 5,00 Materialkosten
für ein ausführliches Skript (in bar
an die Dozentin), 16 UStd.



Körper und Gesundheit

5498510

Entspannungstrainer*in (VHS)

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 selber 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
Der Beginn ist geplant nach den Sommerferien 2024.
Es wird vor den Ferien einen Infoabend geben.
VHS Papenburg, Hauptkanal re. 72

**Interessent*innen werden gerne in die unverbindliche Interessentenliste aufgenommen.
Beratung und Anmeldung ausschließlich über die VHS Papenburg,
Eva-Maria Samsen, Tel.: 04961 9223-31, eva-maria.samsen@vhs-papenburg.de**





Psychologie

5498550

Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach

**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.

Die Weiterbildung ist zertifiziert nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC) und umfasst einen Grund- und einen Aufbaukurs mit jeweils 100 Unterrichtsstunden.

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 Veränderungs-kompetenz.

In den Kursen lernen Sie die wichtigen 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 erfahrungs-orientierte Lernen steht dabei stets im Vordergrund.

Zielgruppe sind:

Beratende / Begleitende / Lehrkräfte / Lehrende / Führungskräfte, Berufstätige in Privatwirtschaft, sozialcaritativen Einrichtungen, kirchlichen Organisationen und Gemeinden, Haupt- und Ehrenamtliche

Thomas Schleiken

Der nächste Lehrgang ist ab Herbst 2025 geplant. Lassen Sie sich auf der Interessentenliste erfassen!

KVHS Ammerland, Am Esch 10,
Neubau, Westerstede

**Weitere Auskünfte erteilt Ihnen die KVHS
Ammerland, Stefanie Meyer unter Telefon
04488 56-5170 oder
s.meyer@kvhs-ammerland.de**



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden



Hospiz

5498501

Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizmitarbeiter*innen

**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

Gretel Bluhm-Janssen, Dipl.-Psych.
Leer, Haus der Hospizinitiative,
Mörkenstr. 14b

**Lassen Sie sich auf der
Interessentenliste erfassen,
Tel. 0491 454499160,
E-Mail: info@hospiz-initiative.de**



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden

Hospiz Initiative Leer

**Ambulante und
stationäre Hospizarbeit**

ZEIT SCHENKEN

DA - SEIN UND DA - BLEIBEN

ZUHÖREN

VERSTEHEN

BEGLEITEN



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden



Berufliche Bildung

Pädagogik und Kommunikation



Sabine Kasimir

Volkshochschulleitung,
Fachbereichsleitung
Pädagogik, Kommunikation

☎ 0491 92992-28
✉ kasimir@vhs-leer.de

Birgit Janssen

Programmmanagement
Pädagogik u. Gesundheit,
QM-Beauftragte

☎ 0491 92992-22
✉ janssen@vhs-leer.de

Pädagogische Lehrgänge	72
Fortbildungen für Lehrkräfte + pädagogische Mitarbeiter*innen	76
Familie	80
Rhetorik und Kommunikation	81

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.

5520111

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. Für diese Tätigkeit können Menschen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfänglicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden.

Der Lehrgang umfasst insgesamt 185 Unterrichtsstunden, die sich in 125 Unterrichtsstunden Präsenzunterricht, 20 Unterrichtsstunden Hospitation an einer Grundschule sowie 40 Unterrichtsstunden Selbstlernzeit aufgliedern.

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
Der nächste Kurs in Leer startet am 05. Februar 2024.

VHS Blinke 55, Auditorium
585,00 Euro, Ratenzahlung möglich, 125 UStd.

**Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Frau Kasimir,
Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr vollständiges Geburtsdatum an.**



➔ Für mehr Infos zum 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 durchgeführt. Er bildet die Grundlage und Zugangsvoraussetzung für dieses Ergänzungsmodul „Pädagogische/r Mitarbeiter/in an der Sekundarstufe I“.

Die Landesregierung Niedersachsen strebt den Ausbau von Ganztags- und Gesamtschulen an, in denen zukünftig verstärkt Pädagogische Mitarbeiter/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
Praxishospitation an einer SEK I-Schule
und ca. 20 - 30 Stunden Eigenstudium.

Die Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Jörn Tanke, Realschullehrer i.R.
Mittwoch, 10.01.2024, 18.00 - 21.15 Uhr,
10 Termine
VHS Blinke 61, Raum 7
290,00 Euro, 45 UStd.

**Bitte melden Sie sich bei Rückfragen in der VHS in Leer, Sabine Kasimir,
Tel. 0491/92992-28,
kasimir@vhs-leer.de**



➔ Für mehr Infos zum 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

Lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen für den nächsten Lehrgang.

Weitere Informationen bei der

VHS Leer, Frau Kasimir,

Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de



Für mehr Infos zum QR Code scannen



Hier anmelden

5520144

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..

Dieser Lehrgang wird online durch die vhs.cloud begleitet. Der Unterricht findet freitags/samstags von 09.00 - 17.00 Uhr in Papenburg und Leer statt.

Dozententeam

Freitag / Samstag, 12.01.2024 - 11.01.2025,

09.00 - 17.00 Uhr, 21 Termine

VHS Blinke 61, Raum 7

1540,00 Euro Kursentgelt inkl. 150,00 Euro

Prüfungsgebühr, 180 UStd.

Weitere Auskünfte erteilt die

VHS Leer, Sabine Kasimir,

Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de



Für mehr Infos zum QR Code scannen



Hier anmelden

5520131

Fachwirt/in für Kindertageseinrichtungen (vhsConcept)

In Kooperation mit der VHS Papenburg

Dieser berufsbegleitende Lehrgang richtet sich an Personen, die in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern tätig sind und in Kindertageseinrichtungen eine leitende Position anstreben bzw. innehaben. In berufs-feldbezogenen Einheiten werden neben theoretischen Kenntnissen vor allem konkrete und alltagsorientierte Kompetenzen vermittelt sowie die Praxisreflexion gefördert.

Teilnehmen können Sozialpädagog/innen oder Erzieher/innen mit einer mindestens zweijährigen Berufserfahrung im Bereich Kindertageseinrichtungen bzw. Personen mit vergleichbarem Ausbildungsabschluss und entsprechender Berufserfahrung.

Der Lehrgang umfasst 364 Unterrichtsstunden zzgl. 40 UStd. selbstorganisierte Lernzeit und schließt mit einer Prüfung ab. Jede/r Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Im Lehrgang wird mit dem Lernmanagementsystem vhs.cloud gearbeitet.

Der Unterricht findet in Leer und Papenburg statt.

Jens C. Möller,

Institut Bildung, Beratung und Entwicklung

Montag, 05.02.2024, 09.00 - 16.45 Uhr,

43 Termine

VHS Blinke 61, Raum 7

2900,00 Euro zzgl. voraussichtlich

150,00 Euro Prüfungsgebühr, 372 UStd.

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Frau Kasimir,

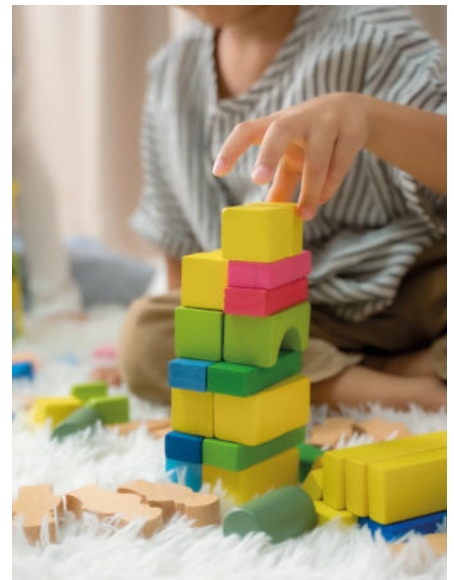
Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de



Für mehr Infos zum QR Code scannen



Hier anmelden





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 Kindern 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 ab. Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Nadine Fourmont, Motopädagogin, Traumapädagogin | Sabrina Hafemann, staatl. geprüfte Kinderpflegerin und Heilpädagogin mit Motopädieschein
Ein neuer Kurs ist geplant ab 05.04.2024.
Haneburg, Saal II

1376,00 Euro inkl. Prüfungsgebühr (Ratenzahlung möglich), 199 UStd.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Frau Kasimir,

Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de

An-/Abmeldeschluss: 08.03.2024



Für mehr Infos zum QR Code scannen



Hier anmelden

5520150

Fachkraft Psychomotorik (vhsConcept)**Informationsabend****In Kooperation mit der KVHS Ammerland**

Die Dozentinnen informieren und beraten über den Lehrgang „Fachkraft Psychomotorik (vhsConcept)“ der ab 05.04.2024 geplant ist.

Nadine Fourmont, Motopädagogin, Traumapädagogin | Sabrina Hafemann, staatl. geprüfte Kinderpflegerin und Heilpädagogin mit Motopädieschein
Dienstag, 20.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr
Haneburg, Saal II, Entgeltfrei, 2 UStd.

Eine Anmeldung zu diesem Infotermin ist erforderlich unter VHS Leer, info@vhs-leer.de oder Tel. 0491 92992-0

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, Kolloquium, Hospitationen.

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.

Auskünfte erteilt die VHS Papenburg, VHS Papenburg, Frau Hähnlein,

Tel. 04961 9223-57,

franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de

Lassen Sie sich auf der Interessentenliste erfassen.

5520160

Qualifizierung von Sozialpädagogischen Fachkräften zur Praxismentorin / zum Praxismentor für Auszubildende im Lernbereich Praxis (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.

Der Lehrgang umfasst die Grund- und Zusatzqualifizierung mit 72 UStd. nach dem Curriculum des Nds. Kultusministeriums.

Sandra Nee, Heilpädagogin, Fachwirtin für Kindertagesstätten | Insa Niehaus, Fachwirtin für Kindertagesstätten, systemische Beraterin
Bei Interesse berät Sie Sabine Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de
Lassen Sie sich auf der Interessentenliste für den Lehrgang erfassen.



Für mehr Infos zum 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)

5520180

Systemische/ 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 218 UStd. und schließt mit einem Kolloquium ab.

Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt.

Dozententeam

KVHS Ammerland, Am Röttgen 60,
26655 Westerstede

**Auskünfte erteilt die KVHS Ammerland,
Stephanie Meyer, Tel. 04488 56-5170,
s.meyer@kvhs-ammerland.de**

Lassen Sie sich auf der Interessentenliste erfassen.



➔ Für mehr Infos zum
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.

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 64 UStd zzgl. Einzelberatung der Teilnehmenden und einen Vor-Ort-Besuch in der Einrichtung.

**Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die
VHS Leer, Sabine Kasimir,
Tel. 0491-9299228, kasimir@vhs-leer.de
oder lassen Sie sich unverbindlich auf
der Interessentenliste erfassen.**



➔ Für mehr Infos zum
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

Folgen Sie uns auf:



www.facebook.com/vhsleer



www.instagram.com/vhsleer



www.youtube.de/vhsleer



www.vhs-leer.de

5520246

Fachkraft für alltagsintegrierte Sprachbildung und Sprachförderung

Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der AWO Leer und Landkreis Leer

Für pädagogische Fachkräfte aus Kinder- tageseinrichtungen 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 sechs aufeinander aufbauenden Terminen setzen sich die Teilnehmer*innen mit dem Ansatz der alltagsintegrierten Sprachförderung theoretisch wie praktisch auseinander.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin

Dienstag, 16.01.2024, 08.30 - 14.00 Uhr,
8 Termine

VHS Blinke 61, Raum 7

Entgeltfrei, 50 UStd.

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

AWO Leer, Frau Kurre, Tel. 0491 62092,

E-Mail: martina.kurre@awo-ol.de



➔ Für mehr Infos zum
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

5520700

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. Diese Maßnahme richtet sich an Geflüchtete, Migrant*innen und Bleibeberechtigte im Landkreis Leer, die sich im Leistungsbezug der Rechtskreise SGB II oder SGB III befinden.

Dozententeam

Beratung und weitere Informationen

erhalten Sie bei der VHS Leer,

Ursula Behrends,

E-Mail: behrends@vhs-leer.de

0491 92992-35.



Fortbildungen für Lehrkräfte u. pädagogische Mitarbeiter*innen

5521102

Neu

Wortschatz, Grammatik & Co - Methodenpool für einen lebendigen Sprachunterricht Praxis für Berufsanfänger*innen und Quereinsteiger*innen im DaZ- und Fremdsprachenunterricht (KAUR.417.032)

In Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Lehrerfortbildung RPZ Für Lehrkräfte aller Schulformen und Pädagogische Mitarbeiter*innen

Wie führt man am besten Wortschatz ein? Welche Unterrichtsaktivitäten könnten sich an einen Lehrbuchdialog anschließen? Wie regt man die Schüler*innen zum Sprechen an? Solche Fragen stellt sich jede*r, der mit DaZ- oder Fremdsprachenunterricht anfängt. In dieser Fortbildung bekommen Sie viele Tipps zu Organisation und Durchführung Ihres Sprachunterrichts und haben Gelegenheit, Fragen zu stellen, die Ihnen diesbezüglich unter den Nägeln brennen.

Alexandra Piel,

M.A. Kommunikationswissenschaften, Geschichte und Germanistik

Donnerstag, 25.04.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei inkl. Stehcafé und Mittagsimbiss, 8 UStd.

Anmeldung bitte über www.vedab.de, Kursnummer KAUR.417.032 eingeben und „Auch andere Angebote“ anklicken.



5521105

Streitschlichter*innen ausbilden und begleiten in der Schule (KAUR.408.035)

Konfliktmanagement für die Schule in drei Modulen

Ein Fortbildungsangebot für Lehrkräfte der Klassen 2 - 7 und Pädagogische Mitarbeiter*innen,

Schulsozialarbeiter*innen an GS in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Lehrerfortbildung RPZ

Schule ist ein Ort, in dem die unterschiedlichsten Menschen mit ihren Werten, Gefühlen und Bedürfnissen aufeinandertreffen. Konflikte sind der „normale“ Alltag. Lehrkräfte stehen jedoch vor der ständig wachsenden Herausforderung, Ideen zur Gewaltprävention und zum Konfliktmanagement zu entwickeln und anzuwenden. So greift die dreiteilige Fortbildung folgende Themen auf:

- Wenn es knallt... - Von Prävention bis zur Deeskalation: Hintergrundwissen und Handwerkszeug im Bereich Gewaltprävention und Deeskalation.
- Streitschlichter*innen-AG aufbauen: Impulse, Methoden und Handwerkszeug für den Aufbau und die Begleitung einer Streitschlichter*innen - AG an der Schule
- Streitgespräche konstruktiv lösen - Konfliktmoderation: Erprobung von Konfliktgesprächen.

Bianka Ledermann,

Lehrtrainerin Gewaltprävention, Deeskalation, Konflikte, Anti-Rassismus
Montag, 19.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
Montag, 08.04.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
Montag, 10.06.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7

259,00 Euro inkl. Kaffee / Tee, 24 UStd.

Anmeldung bitte über www.vedab.de, Kursnummer KAUR.408.035 eingeben und „Auch andere Angebote“ anklicken.

5521110

Neu

Sprachförderung mit Alltagsgegenständen

Fortbildung für Pädagogische Mitarbeiter*innen und Sprachförderkräfte

In dieser Fortbildung geht es um die Möglichkeiten, die Alltagsgegenstände für die Sprachförderung bieten. Im Mittelpunkt steht ein Karton mit geschickt zusammengetragenen alltäglichen Gegenständen aus der Lebenswelt der Schüler*innen.

Damit lässt sich nicht nur spielerisch der Wortschatz erweitern, sondern auch das Bewusstsein für grammatikalische Strukturen schärfen.

In diesem Workshop lernen Sie allerlei spielerische Aktivitäten kennen, wie Sie mit Hilfe solcher Sprachförderkartons effektiv die Sprache der Kinder fördern können. Das Schöne daran: Die Spielregeln und den Schwierigkeitsgrad können Sie leicht an Alter und Sprachvermögen anpassen, so dass auch Sprachanfänger*innen daran teilhaben können.

Alexandra Piel,

M.A. Kommunikationswissenschaften, Geschichte und Germanistik

Mittwoch, 24.04.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
30,00 Euro, 3 UStd.





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. Start der Maßnahmen ist ab April 2024.

Mehr Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung unter www.nifbe.de

Pädagogisches Forum



5522103

Neu

Neue Medien in der Kita in Kooperation mit nifbe

Neue Medien sind aus der Kindheit und aus dem Leben unserer Kinder nicht mehr wegzudenken. Pädagogische Fachkräfte stehen somit vor der Herausforderung, der gesundheitsschädigenden Mediennutzung von Kindern entgegenzuwirken und die Medienkompetenz von Kindern zu fördern. An diesem Abend erwartet Sie ein kurzer Einblick in die Medienpädagogik und praktische Anregungen für die Nutzung von Medien. Im Vordergrund soll der fachliche Austausch stehen. Vielleicht starten Sie nach diesem Abend Ihr eigenes Medienprojekt in Ihrer Kita?

Katharina Löning,
Sonderpädagogik & Pädagogik (Bc)
Dienstag, 06.02.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
15,00 Euro, 3 UStd.

5522105

Pädagogisch handlungsfähig bleiben - eine Herausforderung bei Kindern mit Traumatisierung In Kooperation mit nifbe

Mit einem Einblick in die Theorie der Traumapädagogik werden wir anhand von Beispielen aus der Kita-Praxis die Herausforderungen beleuchten. Der Umgang mit traumatisierten Kindern ist oftmals eine Herausforderung für die Teams der pädagogischen Einrichtungen. Welche Haltung ist nötig, wie schaffe ich einen sicheren Ort, und gibt es pädagogisches Handwerkzeug im Umgang mit betroffenen Kindern?

Nadine Fourmont,
staatl. anerkannte Erzieherin,
Motopädagogin, Traumapädagogin
Dienstag, 09.04.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
15,00 Euro, 3 UStd.

5522107

Neu

Stress, Regeneration und Selbstwirksamkeit

**Wie wir Erschöpfung vermeiden,
mit unseren Energien haushalten
und langfristig gesund
und glücklich bleiben**

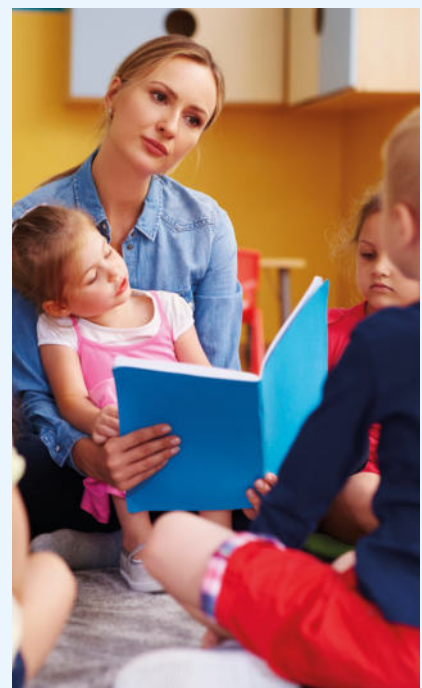
In Kooperation mit nifbe

Die Arbeit in KiTa und Krippe ist mit einer Vielzahl unterschiedlicher Belastungsfaktoren verbunden. Nicht immer fällt es leicht, inneren und äußeren Belastungen Stand zu halten. In diesem Vortrag geht es darum, ein umfassenderes Verständnis für Entstehung, Wirkung und Umgang mit Stressfaktoren und Erschöpfungssignalen zu erlangen.

Wir gehen zudem der Frage nach, warum nur eine ganzheitliche Herangehensweise unsere Gesundheit und Lebensfreude langfristig erhalten kann. Im Fokus des Abends stehen auch grundlegende Prinzipien der Selbstwirksamkeit und die Vermittlung alltagstaugliche Praktiken der Regenerationskompetenz.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts,
Burnoutpräventionsberater,
Trainer für Regenerationskompetenz,
Entspannungstrainer für Kinder- und Jugendliche

Donnerstag, 16.05.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
15,00 Euro, 3 UStd.





5522200

Neu nifbe**Darf ich vorstellen?!?****Unsere Kita als Marke – die eigene Kita präsentieren****In Kooperation mit nifbe für Kita-Leitungskräfte**

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.

5522205

Neu nifbe**Stellvertretende Leitung – irgendwo zwischen Team und Leitung****In Kooperation mit nifbe für stellvertretende Leitungskräfte**

Stellvertretende Leitung in einer Kita zu sein, ist eine herausfordernde Aufgabe, ständig sitzt man zwischen allen Stühlen. Dieser Fortbildungstag soll Ihnen helfen, Ihre Position zwischen Team und Leitung zu verorten. Dabei klären wir die Frage, was ist ein Team und wozu gehöre ich als stellvertretende Leitung? Leitungsaufgaben stellen sich in der heutigen Zeit als kaum klar definiert dar. Diese Unklarheit zusammen mit hohen Erwartungen von Seiten der Eltern, Kinder, Kollegen und des Trägers an die Leitung können im Alltag immer wieder zu Frustration und Konflikten führen. Immer dann, wenn Hoffnungen nicht erfüllt werden. An diesem Tag möchte ich mit Ihnen herausbilden, was diese Umstände für Sie als Stellvertretende Leitung bedeuten.

Ina Schullerer, Dipl. Sozialwirtin (FH),
staatl. anerkannte Erzieherin
Mittwoch, 10.04.2024, 09.00 - 15.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
30,00 Euro inkl. Stehcafé, 7 UStd.

5522111

Neu**Traumapädagogik****Tagesseminar für pädagogische Fachkräfte**

Mit einem Einblick in die Theorie der Traumapädagogik werden anhand von Beispielen aus der Praxis die Herausforderungen beleuchtet. Der Umgang mit traumatisierten Kindern ist im täglichen Umgang oftmals eine Herausforderung für die Teams der pädagogischen Einrichtungen. Welche Haltung ist nötig, wie schaffe ich einen sicheren Lern-Ort und gibt es pädagogisches Handwerkszeug im Umgang mit betroffenen Kindern? Mit Fallbeispielen aus der Praxis werden gemeinsam kollegiale Ideen und Anregungen für eine Entlastung entwickelt.

Nadine Fourmont, staatl. anerkannte
Erzieherin, Traumapädagogin

Samstag, 16.03.2024, 09.00 - 16.30 Uhr

VHS Blinke 55, Auditorium
40,00 Euro, 8 UStd.

5522145

Neu**Praxismentoring mit Generation Y? Wie soll das bloß werden?****Fortbildung für ausgebildete Praxismentor*innen in der Kindertageseinrichtung**

Die „neue“ heranwachsende Generation der Auszubildenden kann die Praxis vor unterschiedliche Herausforderungen stellen. Umso wichtiger ist die Auseinandersetzung mit der „aktuellen“ Generation und der „Generation Quereinsteiger*innen“. Wer braucht was, und wie gehen wir als Praxismentor*innen in den Einrichtungen damit um? In diesem Seminar geht es um Handlungsmöglichkeiten und -alternativen. Fallbeispiele sind ausdrücklich erwünscht.

Sandra Nee, Heilpädagogin,
systemische Beraterin und Supervisorin
Mittwoch, 29.05.2024, 15.30 - 17.45 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
29,50 Euro inkl. Stehcafé, 3 UStd.

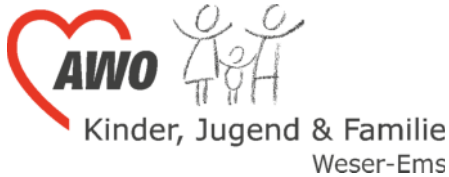
5522150

Neu**Vernetzungstagung Praxismentoring****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, Heilpädagogin, systemische
Beraterin und Supervisorin | Ina Schullerer,
Dipl. Sozialwirtin (FH), staatl. anerkannte
Erzieherin | Insa Niehaus, Kindertagesstätten-
leiterin, systemische Beraterin
Samstag, 07.09.2024, 09.00 - 14.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
12,00 Euro, 6 UStd.**Bitte bringen Sie sich Getränke und einen Imbiss mit.**



Diese Kursangebote richten sich an pädagogische Fachkräfte aus Krippen und Kindergärten im Landkreis Leer

Anmeldung: AWO Leer,
Beratungs- und Therapiezentrum,
Frau Kurre, Tel. 0491 62092,
E-Mail: martina.kurre@awo-ol.de

5522151

Neu

Ich habe die Sprachstunden - und nun?

Die zusätzlichen Stunden für die Umsetzung alltagsintegrierter Sprachbildung und -förderung in Kitas werfen regelmäßig Fragen bei den pädagogischen Fachkräften auf. Was ist zu beachten, welche Aufgaben sind damit verknüpft und in welcher Form kann alltagsintegrierte Sprachförderung in den verschiedenen Kitas umgesetzt werden? Dieser Nachmittag dient dem Klären sowie dem Austausch zu allen Fragen, die sich pädagogische Fachkräfte aus dem Landkreis Leer zu den zusätzlichen Sprachförderstunden stellen.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin
Dienstag, 20.02.2024, 15.00 - 17.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7, Entgeltfrei, 3 UStd.
Dieses Kursangebot richtet sich an pädagogische Fachkräfte mit den zusätzlichen Sprachstunden aus Kindertageseinrichtungen im Landkreis Leer

5522153

Neu

Positive Kommunikation

Der Ansatz der positiven Kommunikation ist vielen pädagogischen Fachkräften längst bekannt. Positive Formulierungen schaffen eine respektvolle und wertschätzende Kommunikation mit sich selbst und anderen. Gerade in der Kommunikation mit Kindern ist dieser Ansatz besonders gewinnbringend und nimmt gleichzeitig einen positiven Einfluss auf die (Sprach-)Entwicklung des Kindes. In dieser Fortbildung reflektieren wir die Kraft unserer Sprache. Wir werden Formulierungen finden, die auf einer klaren und wertschätzenden Haltung gründen, und auf die wir auch in stressigen Situationen zurückgreifen können.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin
Mittwoch, 13.03.2024, 14.30 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
Entgeltfrei, 3,3 UStd.

5522155

Neu

Mehrsprachigkeit im Kindergarten - Herausforderungen sicher begegnen

Kinder können in jungen Jahren problemlos mehrere Sprachen lernen. Ein früher, regelmäßiger Kontakt zur zweiten Sprache ist für ein gutes Sprachenlernen sehr wichtig. Welche weiteren Besonderheiten sind zu beachten und wie können Kinder mit unterschiedlichen sprachlichen Voraussetzungen optimal in ihrer Sprachentwicklung gefördert werden? Wie können ihre sprachlichen Kompetenzen festgestellt werden und welche Möglichkeiten gibt es, Eltern mit in den Prozess der Sprachförderung einzubeziehen, auch wenn sie kein oder nur wenig Deutsch sprechen? Diese und weitere Fragestellungen werden wir aus verschiedenen Perspektiven betrachten und Möglichkeiten erarbeiten, Kinder mit Deutsch als Zweitsprache passend und alltagsintegriert im Kindergarten zu fördern.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin
Mittwoch, 17.04.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
Entgeltfrei, 8 UStd.



5522157

Neu

„Was ist denn hier passiert“ - Gemeinsames Betrachten von Bilderbüchern zur Sprachförderung

Bücher sind in jeder Kita zu finden. Wie können Bücher dabei helfen, die Sprachentwicklung von Kindern gezielt zu fördern, welche Bücher sind besonders geeignet? Welche Strategien können eingesetzt werden, und worauf ist bei der dialogischen Buchbetrachtung besonders zu achten, damit das Kind zum Sprechen angeregt wird? In dieser Fortbildung geht es darum, die dialogische Buchbetrachtung für die Sprachförderung genauer unter die Lupe zu nehmen und grundlegende Prinzipien zur Sprachförderung auch auf andere Situationen des pädagogischen Alltags zu übertragen.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin
Dienstag, 04.06.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
Entgeltfrei, 4 UStd.



Familie



ElternWerkstatt

Geschulte Elterntrainer*innen bieten für Kitas, Schulen und interessierte Gruppen in der Region Elternkurse an, in denen Eltern in ihrer Rolle gestärkt werden sollen. Neben Elternkursen mit 4 - 6 Terminen werden Einzelveranstaltungen zu den Themen Grenzsetzung, Medien, Pubertät, Väter in der Erziehung, Wahrnehmung und Wut angeboten.

Die Elterntrainer*innen kommen aus verschiedenen Einrichtungen der Jugendhilfe des Landkreises.

Das Angebot wird ergänzt durch Schulungen für pädagogische Fachkräfte.

Informationen,

Anfragen und Anmeldung:

AWO Beratungs- und Therapiezentrum
Tel.: 0491 62092

E-Mail: dorothea.renken@awo-ol.de

Internet: www.elternwerkstatt-leer.de



Landkreis  Leer

5522209

Heidelberger Elterntraining (HET)

Gruppentrainingsprogramm für Eltern von sprachentwicklungsverzögerten Kindern im Alter von 2 - 3 Jahren

In Kooperation mit dem Beratungs- und Therapiezentrum der AWO

Das Heidelberger Elterntraining 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 Sprechen lernen fördern können. Der Kursverlauf orientiert sich an den Themen Ursachen einer verzögerten Sprachentwicklung, sprachförderliche Grundhaltung, das Bilderbuch zur Wortschatzförderung, Optimierung des Sprachangebotes in Alltagssituationen.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin

Dienstag, 09.04.-28.05.2024,

19.00 - 21.00 Uhr, 7 Abende

Leer, Beratungs- u. Therapiezentrum der AWO, Heisfelder Str. 28

Entgeltfrei, 18,7 UStd.

Anmeldung: Martina Kurre, Beratungs- und Therapiezentrum der AWO,

Tel. 0491 6 20 92,

E-Mail: martina.kurre@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. Für die Erziehung gibt es kein Patentrezept. Der Kurs soll helfen, die eigene Familiensituation genauer zu betrachten und Prozesse zu erkennen, damit erste Veränderungen möglich werden.

Alma Pithard, Dipl.-Sozialpädagogin |

Janine Köhler-Zielinski

Donnerstag, 04.04.2024, 18.30 - 20.45 Uhr,

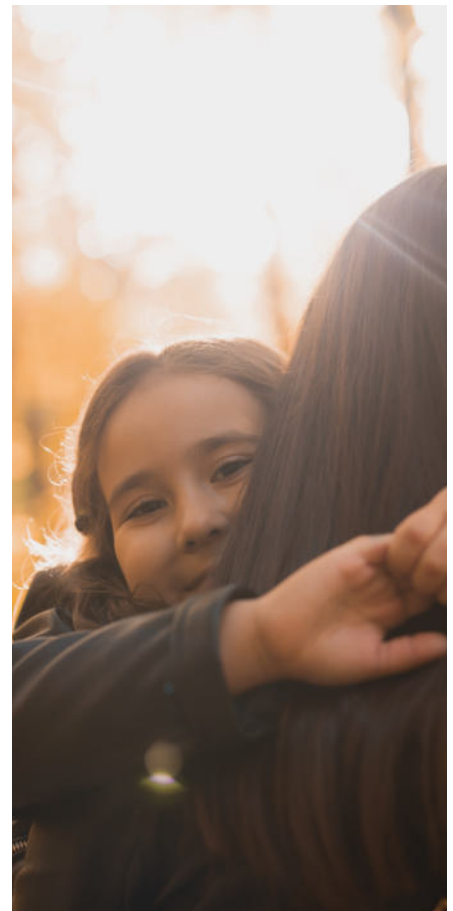
6 Abende

Leer, BTZ-AWO, Heisfelder Str. 28

Entgeltfrei, 18 UStd.

Anmeldung über das BTZ Leer,

Tel.: 0491 62092, E-Mail: info@btz-leer.de





Rhetorik und Kommunikation



5523125

Schlagfertigkeit und Selbstbewusstsein

Sie können mindestens eine zusätzliche Form der Kommunikation kennenlernen, damit Ihre Freundlichkeit nicht ausgenutzt wird. Für den täglichen Gebrauch sollten Sie den Kommunikationsstil wechseln können, so sind Sie gestressten Gesprächspartner*innen nicht ausgeliefert und entwickeln Mut und Realismus.

Neue sprachliche Ausdrucksformen werden verbunden mit Selbstvertrauen, Wachheit und manchmal auch mit Witz.

Der Kurs enthält Simulationen aus dem beruflichen Alltag, die Bearbeitung von Informationspapieren und Elemente aus dem „Bodytalk“:

- Wünsche aussprechen
- freundliches Feedback bekommen
- den unterbrechenden Kommunikationskanal anwenden
- Körpersprache und Mittelspannung nutzen
- konfrontierende Fragen
- Killerphrasen
- Berechtigungen
- Präsenz

Christoph Teschner, Trainer für Prozesskommunikation@: Ich bin o.k.+ , du bist o.k.+
Samstag, 20.04.2024, 10.30 - 17.30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum C
56,50 Euro inkl. Arbeitsmappe von 6,50 Euro, 8 UStd.

5523115

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, 20.04.2024, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
24,00 Euro, 4 UStd.

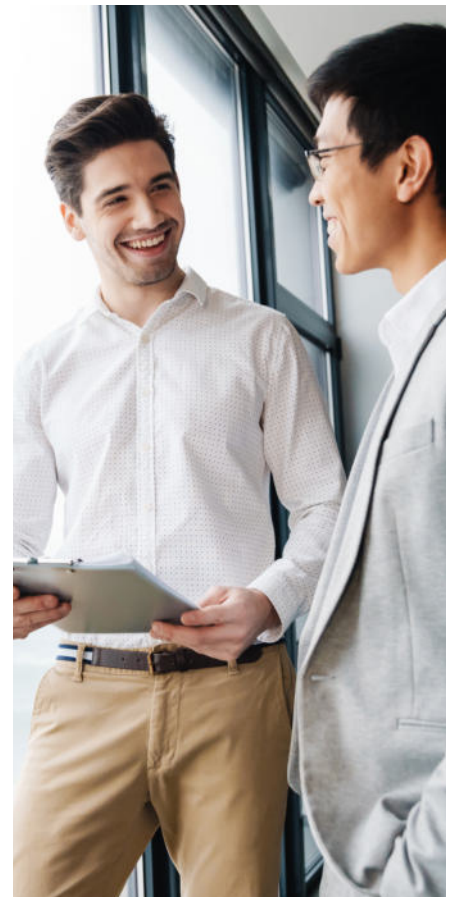
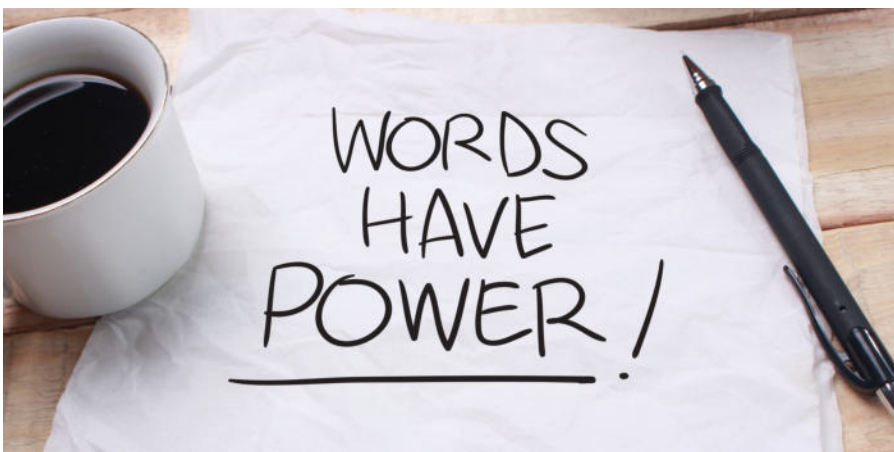
5523120

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 Gebärdensprachezeichen und Sätze kennenlernen.

Heike Albers, Diplom-Pädagogin
Samstag, 13.04.2024, 14.30 - 17.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 2
18,00 Euro, 4 UStd.





5523155

Neu BU**„Design you day“:
Neuer Schwung für Ihren
(Job-)Alltag****Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte bis
50% einer Vollzeitbeschäftigung**

Wo ist die Begeisterung geblieben? Job und Alltag fühlen sich eingefahren an oder es läuft einfach nicht so rund wie erhofft. Höchste Zeit für eine »Alltags-Inventur«: Wir stellen unsere täglichen Work-Life-Abläufe auf den Prüfstand. Wir »designen« unseren Alltag neu, indem wir uns persönliche Wünsche und Ziele wieder bewusst machen und (noch) nicht genutzte Potenziale identifizieren. Hierzu kommen im Kurs bewährte systemische Coachingübungen zum Einsatz. Durch die Umsetzung der gewonnenen Impulse können wir uns im Alltag wieder lebendiger und glücklicher fühlen, wodurch auch unsere Leistungsfähigkeit profitiert.

Dr. Claudia Duwe, Diplom-Medienwirtin,
systemischer Coach

Montag, 12.08.2024, bis Freitag,
16.08.2024, jeweils 09.00 - 12.30 Uhr,
5 Vormittage

VHS Blinke 61, Raum 7

140,00 Euro inkl. Stehcafé, 20 UStd.

**Bitte Kugelschreiber und DIN A4-Block
mitbringen.**

An-/Abmeldeschluss: 11.07.2024

5523150

BU**Authentisch und bewusst
kommunizieren im beruflichen
und privaten Alltag****Bildungsurlaub für Teilzeitkräfte
bis 50% einer Vollzeitbeschäftigung**

Kommunikation beeinflusst das persönliche Wohlbefinden und das Zusammenleben in allen Bereichen.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Kommunikationsmodelle kennen und anwenden. Sie üben sich in der bewussten Kommunikation und decken einschränkende und förderliche Gedanken- und Sprachmuster auf.

Durch eine achtsame Kommunikation lernen Sie einander zuzuhören, unterschiedliche Sichtweisen respektvoll wahrzunehmen und anzusprechen. Sie sammeln Erfahrungen mit einer hilfreichen und authentischen Kommunikation und erhalten vielfältige Impulse, diese in Ihren Alltag zu übertragen.

Dorothee Schmidt,

Dipl.-Heilpädagogin, Supervisorin

Montag, 08.04.2024, bis Freitag,

12.04.2024, jeweils 09.00 - 12.30 Uhr,

5 Vormittage

Haneburg, Saal I

140,00 Euro inkl. Stehcafé, 20 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 14.03.2024

BU = Bildungsurlaub

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

523160

Neu BU**Stimme - Sprache - Präsenz
im Berufsalltag****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,
Gesangspädagogin,
Trainerin für Stimme, Sprache, Präsenz
Montag, 21.10.2024, bis Freitag,
25.10.2024, jeweils 09.00 - 16.30 Uhr,
5 Tage

VHS Blinke 61, Raum 7

280,00 Euro inkl. Stehcafé, 40 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 19.09.2024



Dozentin: Daniela Bianca Gierok



Integration und Teilhabe



Ursula Behrends

Fachbereichsleitung,
Integration und Teilhabe

☎ 0491 92992-35
✉ behrends@vhs-leer.de

Ellenie Gebreselassie

Programmmanagement
Integration und Teilhabe

☎ 0491 92992-33
✉ gebreselassie@vhs-leer.de

Gudrun Konjer-Hassing

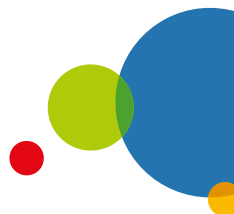
Programmmanagement
Sprachkurse für Geflüchtete,
Verwaltung Prüfungen

☎ 0491 92992-39
✉ konjer-hassing@vhs-leer.de

Maria Leinweber

Programmmanagement
Integration und Teilhabe

☎ 0491 92992-31
✉ 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)



Integrationskurse (Sprache und Orientierung)

Voraussetzung: Berechtigung oder Verpflichtung zum Integrationskurs durch das BAMF oder die Ausländerbehörde

gefördert vom  Bundesamt für Migration und Flüchtlinge	Deutschunterricht bis Niveau B1	Orientierungskurs	Zielgruppe	Unterrichtszeiten pro Woche	Abschluss
Allgemeiner Integrationskurs	600 Stunden (6 Module)	+ 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




Maria Leinweber
0491 92992-31
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.

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  Bundesamt für Migration und Flüchtlinge	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: 19.08.2024 Ende: 06.06.2025 615,00 UE + Praktika	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

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



Gudrun Konjer-Hassing
0491 92992-39
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

241 2941601
Samstag, 10.02.2024, 11.30 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 11.01.2024

241 2941602
Freitag, 08.03.2024, 14.00 - 15.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.02.2024

241 2941603
Samstag, 13.04.2024, 11.30 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.03.2024

241 2941604
Freitag, 17.05.2024, 14.00 - 15.00 Uhr
Anmeldeschluss: 17.04.2024

241 2941605
Samstag, 22.06.2024, 11.30 - 14.00 Uhr
Anmeldeschluss: 20.05.2024

Anmeldung und Beratung:



Elleni Gebreselassie
0491 92992-33
gebreselassie@vhs-leer.de

Für mehr Informationen
zur Einbürgerung
QR-Code scannen



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



2641130



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

Lehrbuch: KOMPAKT

**Mit Erfolg zu telc Deutsch C1,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-675193-3**

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

Nach diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten Hörverstehen, Leseverstehen, schriftlicher und mündlicher Ausdruck selbstständig vertiefen. Sie lernen das Prüfungsformat im Detail kennen. 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, 26.02.2024, 10.30 - 16.00 Uhr
Dienstag, 27.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 28.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag, 29.02.2024, 09.00 - 16.00 Uhr
Freitag, 01.03.2024, 09.00 - 13.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
239,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee) 35 UStd.
An- / Abmeldeschluss: 26.01.2024
Danach keine kostenfreie Abmeldung mehr möglich.

Sprachenzertifikate 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 im Bereich Integration - Sprachzertifikate

Prüfungsgebühren: **telc Deutsch A2:** Gebühr: 100,00 Euro
telc A2/B1: Gebühr: 160,00 Euro
g.a.s.t. DTZ A2/B1: Gebühr: 150,00 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.

Anmeldung und Beratung:
montags, 09.00 – 14.00 Uhr
donnerstags, 09.00 - 14.00 Uhr
freitags, 09.00 - 12.00 Uhr
(nicht in den Schulferien)



Gudrun Konjer-Hassing
0491 92992-39
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

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
mit Anschrift und Telefonnummer
oder online auf 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

Israel

Neu

**Vortrag in Kooperation mit der
Gesellschaft für Sicherheitspolitik (GSP e.V.),
Sektion Ostfriesland**

Thema: Israel - Aktuelle Entwicklungen
Der Staat Israel feierte letztes Jahr sein 75-jähriges Bestehen und musste am 07. Oktober 2023 gleichzeitig das größte Massaker seit dem Holocaust an seiner Bevölkerung beklagen. Viele Fragen stellen sich: Wie hat sich die innenpolitische Krise um die Einschränkung der Rechte des obersten Gerichtes weiterentwickelt? Welche Auswirkungen hat der Krieg gegen die Hamas auf die Israelis, die Palästinenser und die benachbarten Länder? Wie hat sich das Verhalten Deutschlands und die EU gegenüber Israel verändert? Auf diese Fragen möchte Andreas Epple (Sektionsleiter der Gesellschaft für Sicherheitspolitik für Ostfriesland) zusammen mit den Zuhörerinnen und Zuhörern Antworten finden.

Andreas Epple,
Sektionsleiter der GSP Ostfriesland
Donnerstag, 29.02.2024, 19.00 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
Entgeltfrei, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich!

7211602

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,
Rechtsanwalt
Freitag, 17.05.2024, 19.30 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
10,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten),
3 UStd.

Anmeldung erforderlich!



7211603

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,
Rechtsanwalt
Freitag, 16.02.2024, 19.30 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
10,00 Euro (bar an der Kasse zu entrichten),
3 UStd.

Anmeldung erforderlich.

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 Gebärdensprachezeichen und Sätze kennenlernen

Heike Albers,
Diplom-Pädagogin
Samstag, 01.06.2024, 14.30 - 17.30 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
15,00 Euro, 4 UStd.

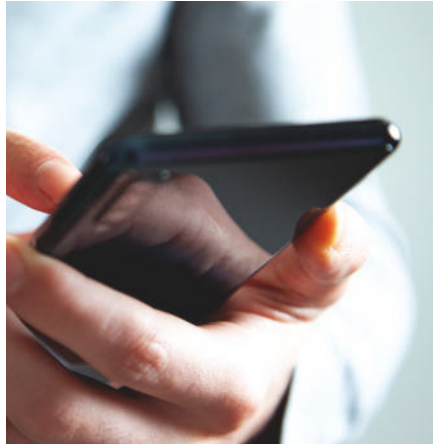


7247621

Niederländisch A1/A2**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, 12.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,
10 AbendeBunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
85,00 Euro, 20 UStd.**Startklar für die digitale Welt mit dem Computer****Neu**

Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, unsere Kurse passen sich Ihrem Erfahrungsniveau an.

Melden Sie sich jetzt an und werden Sie fit für die digitale Welt!

- 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.

Jannik Peters | Julian Peters

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10

Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop mit.

7247623

**Niederländisch A2
Grundstufe 1****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, 12.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 AbendeBunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
85,00 Euro, 20 UStd.**Entdecke die Welt
deines Smartphones****Neu**

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
15,00 Euro**Bringen Sie bitte Ihr eigenes Handy mit.**

7264622

Kurs I**Einsteigerkurs**Samstag, 04.05.2024, 15.00 - 17.00 Uhr,
Samstag, 11.05.2024, 15.00 - 17.00 Uhr
19,00 Euro, 5,33 UStd.

7264623

Kurs II**Fortgeschrittenenkurs**Montag, 24.06.2024, 15.00 - 18.00 Uhr
15,00 Euro, 4 UStd.

7247625

**Niederländisch B1
Mittelstufe****Für selbstständige Sprachanwender*innen
bzw. Fortgeschrittene mit sehr guten
Grundkenntnissen****Lehrbuch nach Absprache**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die weitere Niederländischkenntnisse erlernen oder auffrischen und vertiefen möchten.

Lineke Venema

Montag, 12.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 AbendeBunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
85,00 Euro, 20 UStd.

7264620

Kurs I**Einsteigerkurs**Dienstag, 19.03.2024, 15.00 - 18.00 Uhr
4 UStd.

7264621

Kurs II**Fortgeschrittenenkurs**Donnerstag, 11.04.2024, 17.00 - 19.30 Uhr
3,33 UStd.

7266638

Tabellenkalkulation**Excel für Schule, Ausbildung
und Beruf****Für Anfänger*innen mit geringen
EDV-Vorkenntnissen**

Die grundlegenden Funktionen der Tabellenkalkulation Excel werden vorgestellt und ihre Anwendung geübt.

Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht, schnell und übersichtlich verarbeitet und dargestellt. Sie können so in Diagrammen und Grafiken präsentiert werden. An Beispielen wird u. a. geübt, wie sich verschiedene Rechenoperationen wie Angebots-, Preis- und Zinsberechnungen schnell und genau durchführen lassen. In der Pause können weitere Fragen und Probleme diskutiert werden.

Jan-Martin Donker

Freitag, 31.05.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 01.06.2024, 08.30 - 13.30 Uhr

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
35,00 Euro, 8,7 UStd.**Bitte einen eigenen Laptop mitbringen!**



Kochen - Die Geheimwaffen der Männer

Männerkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Olga Fehlauer
Bunde, Oberschule
32,00 Euro + Lebensmittelgeld, 8 UStd.

7272650

Kurs I

**Damit Wasser nicht anbrennt und man(n)
zaubern kann.**

Montag, 04.03.2024, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Abende

An-/ Abmeldeschluss: 26.02.2024

7272652

Kurs II

Leckere Frühlingsgerichte

Montag, 08.04.2024, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Abende

An-/ Abmeldeschluss: 02.04.2024

7272653

Kurs III

Sommer spezial

Montag, 17.06.2024, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Abende

An-/ Abmeldeschluss: 10.06.2024

7283634

Aroma-Farb- und Musiktherapie

Düfte, Farben und Musik haben einen starken Einfluss auf uns und unser Leben. Sie schenken uns Wohlbefinden und Lebensfreude.

Sie nehmen den direkten Weg zu unseren Emotionen, ohne dass der Verstand dies beeinflussen oder verhindern kann. Wie von Zauberhand können sie uns in eine andere Welt versetzen, Emotionen auslösen und Erinnerungen wecken.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Aroma-Farb- und Musiktherapie gezielt einsetzen können und wie Sie die Lebensqualität und das Wohlbefinden für sich und Ihre Lieben mit einfachen Mitteln steigern können. Aber auch, wie Sie die Aroma-Farb- und Musiktherapie in der Pflege einsetzen können, um mit Menschen zu kommunizieren, die krankheits- oder altersbedingt Schwierigkeiten haben, sich auszudrücken oder Emotionen zu verstehen.

Birgit Lübbermann-Gabriel,
Heilpraktikerin
Samstag, 09.03.2024, 10.00 - 13.30 Uhr,
2 Vormittage
Bunde, Familienzentrum,
Kellingwold 10
35,00 Euro, 9,3 UStd.

7283632

Handreflexzonenmassage (Nachqualifizierung §53b)

Wie auf einer Landkarte, können wir einzelnen Organe in unseren Händen finden und gezielt behandeln. Über diese sogenannten Reflexzonen können wir mit Hilfe der Handreflexzonenmassage unseren Körper sanft, positiv beeinflussen. Die Handreflexzonenmassage ist eine sanfte Methode etwas für die eigene Gesundheit zu tun. In diesem Kurs lernen Sie die Topographie der Handreflexzonen kennen. Sie lernen welche Bedeutung sie haben und wie man sie gezielt finden und bearbeiten kann. Im praktischen Teil des Kurses haben Sie Zeit zu üben und die Wirkung an sich selbst auszuprobieren. Das Seminar wird mit 8 Unterrichtsstunden im Rahmen der jährlichen Fortbildung von Betreuungskräften nach § 53b SGB XI bescheinigt.

Birgit Lübbermann-Gabriel, Heilpraktikerin
Samstag, 04.05.2024, 10.00 - 13.30 Uhr,
2 Vormittage
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
36,00 Euro, 9,3 UStd.

Bauch-Beine-Po Fitnessmix

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., 5 Abende

7284680

Kurs I

Für Anfänger*innen

Dienstag, 30.01.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

7284681

Kurs II

Für Fortgeschrittene

Dienstag, 30.01.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

7284682

Kurs III

Für Anfänger*innen

Dienstag, 12.03.2024, 18.00 - 19.00 Uhr

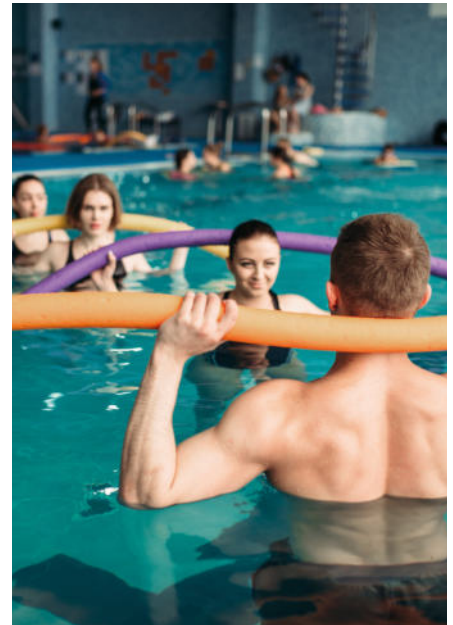
7284683

Kurs IV

Für Fortgeschrittene

Dienstag, 12.03.2024, 19.00 - 20.00 Uhr

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, Möhlenland-Bad
50,00 Euro, 6,7 UStd.

7284661

Kurs I

Montag, 15.01.2024, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

7284662

Kurs II

Montag, 15.01.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Abende

7284663

Kurs III

Montag, 19.02.2024, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

7284664

Kurs IV

Montag, 19.02.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Abende

7284665

Kurs V

Montag, 25.03.2024, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

7284666

Kurs VI

Montag, 25.03.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Nachmittage

**Total Body Workout****Neu**

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, 16.04.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,
5 Abende

7284687

Kurs II**Für Fortgeschrittene**

Dienstag, 16.04.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,
5 Abende

7284688

Kurs III**Für Anfänger*innen**

Dienstag, 21.05.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,
5 Abende

7284689

Kurs IV**Für Fortgeschrittene**

Dienstag, 21.05.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,
5 Abende

**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. 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

Peter Burke,
Rücken- und Physiofitnesstrainer
Bunde, Turnhalle Friedensweg
30,00 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und
Hallensportschuhe mitbringen.**

7284690

Kurs I

Dienstag, 16.01.2024, 08.30 - 09.30 Uhr,
5 Vormittage

7284691

Kurs II

Dienstag, 20.02.2024, 08.30 - 09.30 Uhr,
5 Vormittage

7284692

Kurs III

Dienstag, 09.04.2024, 08.30 - 09.30 Uhr,
5 Vormittage

**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

Peter Burke,
Rücken- und Physiofitnesstrainer
Wymeer, Turnhalle
30,00 Euro, 6,7 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen und
Hallensportschuhe mitbringen.**

7284700

Kurs I

Dienstag, 16.01.2024, 17.45 - 18.45 Uhr,
5 Abende

7284701

Kurs II

Dienstag, 20.02.2024, 17.45 - 18.45 Uhr,
5 Abende

7284702

Kurs II

Dienstag, 09.04.2024, 17.45 - 18.45 Uhr,
5 Abende





Außenstelle Hesel



Christa Gerdes
Außenstellenleiterin

☎ 04950 3595
✉ 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
mit Anschrift und Telefonnummer
oder online auf 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.

7534630

Nähkurs für Anfänger*innen

Wenn Sie eine Nähmaschine besitzen, sich aber nicht wirklich trauen, sie zu benutzen, dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben.

Sie erlernen hier alle notwendigen Basics, z. B. das richtige Einfädeln des Obergarns, das Aufspulen des Unterfadens, den Wechsel der Nähmaschinennadel. Außerdem probieren Sie die verschiedenen Sticharten Ihrer Maschine aus, lernen Knöpfe anzunähen, ein Knopfloch zu erstellen und einen Reißverschluss einzusetzen.

Natürlich sprechen wir auch über Stoffe und ihre Eigenschaften, sowie die Verwendung der richtigen Nadeln und Nähmaschineneinstellungen. Nach kurzer Zeit werden Sie Ihr erstes Unikat nähen können!

Wilma Junkhoff

Mittwoch, 07.02.2024, 16.30 - 18.30 Uhr,
4 Abende

Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,
Schulstraße 13

60,00 Euro + ggf. Materialkosten,
10,7 UStd.

**Bitte Nähmaschine, evtl. Verlängerungs-
kabel, Stoffe, Zubehör und benötigtes
Material mitbringen.**

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, 06.03.2024, 16.30 - 18.30 Uhr,
2 Abende

Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,
Schulstraße 13

56,00 Euro + ggf. Materialkosten,
5,3 UStd.

**Bitte eine Overlocknähmaschine,
unterschiedliche Stoffe, Nähzubehör und
evtl. ein Verlängerungskabel mitbringen.**



7534634

Nähen am Mittwoch

Neu

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

Mittwoch, 03.04.2024, 16.30 - 18.30 Uhr,
6 Abende

Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,
Schulstraße 13

66,00 Euro + ggf. Materialkosten, 16 UStd.

**Bitte eine Nähmaschine bzw. eine
Overlocknähmaschine, unterschiedliche
Stoffe, Nähzubehör und evtl. ein
Verlängerungskabel mitbringen.**

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
37,50 Euro, 10 UStd.

**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, 12.02.2024, 17.30 - 19.00 Uhr,
5 Abende

7535642

Kurs II

Montag, 08.04.2024, 17.30 - 19.00 Uhr,
5 Abende



7542600

Englisch A2.1**Gemeinsam Englisch lernen****Lehrbuch wird am 1. Kurstag besprochen**

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, 25.04.2024, 19.45 - 21.15 Uhr, 5 Abende

Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
37,50 Euro, 10 UStd.**Neu**

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 Leren!

LLM. Céléste Marie Nguyen

Donnerstag, 25.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 5 Termine

Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
37,50 Euro, 10 UStd.**Neu**

7583655

Qi Gong**Alltagsstress begegnen und die Gesundheit stärken!**

Alltagsstress wirkt sich auf alle Organe, unsere körperliche Haltung, unsere emotionale Befindlichkeit und unser Energieniveau aus. Je lauter und hektischer unser Leben wird, umso größer wird unser Bedürfnis nach Ruhe und innerer Balance. Mithilfe ruhiger und fließender Bewegungen und bewusster Atemführung wollen wir die innere Ruhe und das seelische Gleichgewicht fördern, gleichzeitig körperliches Wohlbefinden, emotionale Stabilität und unsere Vitalkräfte wieder aufladen.

Abgerundet wird das Programm mit Lockerungs- und Selbstmassage-Übungen!

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer, Entspannungstrainer

Samstag, 25.05.2024, 10.30 - 12.30 Uhr,

Sonntag, 26.05.2024, 10.30 - 12.30 Uhr

Hesel, Turnhalle, Rüschenweg 1

25,00 Euro, 5,3 UStd.

Bitte lockere, bequeme Kleidung tragen und Sportschuhe mit heller Sohle sowie ein Getränk mitbringen.**Neu**

7583660

Tai Chi Bang**Übungen mit dem Kurzstock**

Tai Chi Bang ist eine ideale Einsteigerform im Tai Chi, da es mit ihr möglich ist, sich spielerisch mit den Grundlagen des Tai Chi zu beschäftigen. Die fließenden Übungen umfassen neben den Tai Chi Grundlagen die Entwicklung von Gesundheit, Koordinationsvermögen, Stärke und innerer Ruhe. Der energetische Aspekt wird dabei ebenso berücksichtigt und das Tagesprogramm durch Aufwärm-, Selbstmassage- und Atemübungen abgerundet. Ein Tai Chi Kurzstock kann im Kurs geliehen werden.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer, Entspannungstrainer

Samstag, 16.03.2024, 10.30 - 12.30 Uhr

Sonntag, 17.03.2024, 10.30 - 12.30 Uhr

Hesel, Turnhalle, Rüschenweg 1

25,00 Euro, 5,3 UStd.

Bitte lockere bequeme Kleidung tragen und Sportschuhe mit heller Sohle sowie ein Getränk mitbringen.**Hatha-Yoga****Nach der Tradition von Swami Shivananda Für Einsteiger*innen und Geübte**

Für Ihr Herz-Kreislaufsystem erlernen Sie den Sonnengruß. Mit Dehnübungen wird der Körper schön geschmeidig, die Atemübungen geben Ruhe und Power. Entspannungsübungen runden die Stunde ab. So lernen Sie Körper, Geist und Seele auszugleichen.

Heidrun Liesegang, Yoga-Lehrerin

Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
52,50 Euro, 14 UStd.**Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, Kissen, Wolldecke und Matte mitbringen.**

7583665

Kurs IDienstag, 13.02.2024, 17.15 - 18.45 Uhr,
7 Abende

7583666

Kurs IIDienstag, 13.02.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,
7 Abende

7583667

Kurs IIIDienstag, 23.04.2024, 17.15 - 18.45 Uhr,
7 Abende

7583668

Kurs IVDienstag, 23.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,
7 Abende

7584200

Faszination Pilgern**Eine Pause für den Alltag....****Vortrag**

Lasst Euch auf eine gedankliche Reise entführen und pilgert mit. Euch erwartet ein interessanter Vortrag über meine persönlichen Pilgererfahrungen auf dem Jakobsweg. Mit eindrucksvollen Bildern und erlebten Geschichten nehme ich Euch mit auf meine eigene Reise vom Jakobsweg nach Santiago de Compostela/Finisterre. Ein Abend voller Erlebnisse und Einblicke in die Welt des Pilgern

Jenny Haase

Donnerstag, 18.04.2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Brinkum, Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5
10,00 Euro**Neu**



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, 20.02.2024, 09.00 - 10.00 Uhr,
4 VormittageTreffpunkt: Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp, Hauptstraße Neukamperfehn
24,00 Euro, 5,3 UStd.**Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen!**

7591100

Honig, Essig und Kräuter - ein starkes Trio

Bereits im Altertum wurde eine Mischung aus Honig und Essig zu Heilzwecken verwendet. Der sogenannte Sauerhonig erfreut sich unter dem Namen Oxymel in den letzten Jahren zunehmender Beliebtheit. Da Oxymel keinen Alkohol enthält und zudem angenehm schmeckt, kann er auch von Kindern eingenommen werden. In diesem Workshop stellt jeder 2 verschiedene Oxymel-Sorten her. Zu Beginn gibt es etwas Theorie, unter anderem werden die verschiedenen Kräuter und ihre Wirkung kurz vorgestellt.

Romana Blechschmidt

Mittwoch, 06.03.2024, 19.00 - 21.15 Uhr
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,
Schulstraße 1315,00 Euro + Materialkosten 30,00 Euro.
Bar bei der Dozentin bezahlen, 3 UStd.**Bitte mitbringen: pro Person 2 große Ansatzgläser (1 - 1,5 Liter) mit Bügel- oder Schraubdeckelverschluss****Anmeldeschluss: 14.02.2024**

7591102

Kochen**mit Wildpflanzen**

Im Frühling sind Wildkräuter besonders zart und voller gesunder Inhaltsstoffe.

Wir werden gemeinsam Wildkräuter sammeln und anschließend ein dreigängiges Menü daraus zaubern und genießen.

Zum Verarbeiten der gesammelten Kräuter geht es dann zum Alten Lehrerhaus, Schulstraße 3, Neukamperfehn

Romana Blechschmidt

Samstag, 13.04.2024, 10.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt: Hesel, Parkplatz Gut Stikelkamp,
Hauptstraße Neukamperfehn

28,00 Euro + Materialkosten 30,00 Euro.

Bar bei der Dozentin bezahlen, 6,7 UStd.

Bitte einen Korb, Schere bzw. scharfes Messer und Haushaltshandschuhe zum Sammeln der Kräuter (Brennnesseln) mitbringen.**Anmeldeschluss: 30.03.2024****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,
Hauptstraße Neukamperfehn
21,50 Euro, 3 UStd.

Neu

7591104

Frühjahrsputz**für den Körper mit Wildpflanzen**

Nach den langen dunklen Monaten braucht unser Körper frische Energie.

Dazu gehört auch, dass wir ihn von den potentiell schädlichen Stoffen befreien, die sich im Laufe des Winters angesammelt haben, man denke an die "Völlerei" rund um Weihnachten und Neujahr.

Wir lernen die Wildkräuter kennen, die uns bei der Entgiftung unterstützen und verarbeiten diese zu 2 verschiedenen Tinkturen nach Wahl der Teilnehmer*innen

Romana Blechschmidt

Dienstag, 16.04.2024, 19.00 - 21.00 Uhr

Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,
Schulstraße 13

15,00 Euro + Materialkosten 15,00 Euro.

Bar bei der Dozentin bezahlen, 3 UStd.

Anmeldeschluss: 26.03.2024

7591108

Kurs I

Freitag, 12.04.2024, 18.00 - 20.15 Uhr

7591109

Kurs II

Samstag, 18.05.2024, 11.00 - 13.15 Uhr

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,

exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,

ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)

Samstag, 20.04.2024, 14.30 - 17.30 Uhr

Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,

Schulstraße 13

17,00 Euro + 5,00 EUR Materialkosten,

4 UStd.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Handtuch mitbringen.**Anmeldeschluss: 10.04.2024****Neu**



7591112

Neu**Fit durch den Sommer****Rundum-Pflege für das Immunsystem**

Im Sommer können wir unsere Akkus allein schon durch Licht und Wärme besonders gut aufladen. Gleichzeitig zehren Arbeit, Freizeitstress und die berühmte Sommergrippe an unseren Kräften. Übernehmen Sie die Regie in diesem „Theater“ und gestalten Sie die Hauptrollen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Vitamin D zu Ihren Gunsten! Ein immungesunder Workshop in Theorie und Praxis erwartet Sie.



Julia Engel, exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin, ganzheitliche Gesundheits-beraterin (IHK), Vitamin D Coach
Samstag, 18.05.2024, 11.00 - 14.00 Uhr
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus, Schulstraße 13
17,00 Euro + 5,00 EUR Materialkosten, 4 UStd.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und ein Handtuch mitbringen.

Anmeldeschluss: 06.05.2024

7591118

Neu**Gute Vorsätze - Ziele setzen und erreichen mit dem VAK**

Es ist schon wieder Ende Februar... wie läuft es mit den guten Vorsätzen zum neuen Jahr? Oder sind noch gar keine Ziele gesetzt? Dann wird es Zeit! Für alle, die voran kommen wollen und ihre Ziele unbedingt erreichen möchten! In diesem Kurs gewinnt man Klarheit darüber, wo genau man hin möchte. Gemeinsam formulieren wir ein persönliches Ziel, denn ohne Ziel gibt es kein Ankommen. Zur Vertiefung dient die VAK-Führung, um die Ziele zu manifestieren.

Dafür steht der VAK:

- Visuell (sehen)
- Auditiv (hören)
- Kinästhetisch (fühlen)

Dieser kraftvolle Manifestationsprozess schließt alle Sinne ein und wirkt somit besonders stark auf das Unterbewusstsein.

Rieke Kea Bosse
Montag, 26.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus, Schulstraße 13
18,00 Euro, 4 UStd.



7591114

Reaktivtraining

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 einem Unfall, Krankheit oder durch andere Ursachen unter einer Einschränkung der Bewegungsfreiheit leiden, bieten die Reaktiv-Hantel 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 Zwischendurchprogramm, um Stress abzubauen, genutzt werden

Maria Jansen
Mittwoch, 03.04.2024, 14.30 - 15.30 Uhr,
6 Nachmittage
36,00 Euro, 8 UStd.

Treffpunkt: Wohnmobilstellplatz/ Marktplatz an der Kirchstraße in Hesel
Bitte bequeme Kleidung und Lafschuhe tragen. Die Hanteln können gegen eine Gebühr von 1,50 Euro pro Stunde gestellt werden.

7591120

Neu**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, 11.03.2024, 18.00 - 21.00 Uhr
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus, Schulstraße 13
18,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch
bar bei der Dozentin zu bezahlen, 4 UStd.

7591122

Stressbewältigung und erholsamer Schlaf mit Edelsteinen

In unserer schnelllebigen Zeit haben wir extrem hohe Ansprüche und Erwartungen. Oft können wir diese nicht erfüllen. Das Ergebnis lautet Stress und Schlafstörungen! In diesem Kurs bekommen Sie hilfreiche Anwendungstipps u. a. aus dem Bereich der Steinheilkunde.

Sofort einsetzbar und einfach in der Anwendung. Außerdem gibt es weitere Tools und Impulse, um aus der Stressspirale ausbrechen und wieder einen erholsamen Schlaf zu finden.

Rieke Kea Bosse, Goldschmiedin
Montag, 22.04.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus, Schulstraße 13
15,00 Euro, 3 UStd.

Edelsteine können bei der Dozentin für je 2,00 Euro erworben werden.



Außenstelle Jemgum



Iris und Peter Pfaff
Außenstellenleiter

☎ 04958 9394674
☎ 0159 03044840
✉ 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
mit Anschrift und Telefonnummer
oder online auf 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 Emdr Außenhafen

*Mit dem Krabbenkutter „HEIKE“
Wissenswertes über das Emssperrwerk
und den Emdr 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 Emdr Außenhafen, dem westlichsten Seehafen an der deutschen Küste. Vorbei geht es an den beiden Seeschleusen, der Autoverladepier des Emdr VW-Werks und dem „Borkumkai“ mit seinem Fährverkehr zur Insel Borkum. Hauptumschlagsgut des Emdr Außenhafens sind Kraftfahrzeuge- und Getreide.

Wilfried Voß,
Schiffsführer des Krabbenkutters „HEIKE“
Samstag, 11.05.2024, 15.00 - 17.00 Uhr
Abfahrt: Ditzum-Hafen, Außenanleger
39,00 Euro, 3 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 03.05.2024

7712604

Der Dollart und der Krabbenfang

*Wissenswertes über das Zusammen-
spiel 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“
Samstag, 29.06.2024, 10.30 - 14.30 Uhr
Abfahrt: Ditzum-Hafen, Außenanleger
59,00 Euro, 5,3 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 21.06.2024



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, 27.04.2024, 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: 19.04.2024

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 07.03.2024 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.

Marion Weber, Fachbereichsleiterin

Donnerstag, 07.03.2024,

19.00 - 21.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten.

Sie haben dann keine Zeit?

Gerne können Sie sich auch telefonisch bei Carsten Lönig (0491 92992-44) erkundigen.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



7741602

Plattdeutsch für Fortgeschrittene**Plattdeutschkurs für Fortgeschrittene mit dem ostfriesischen Botschafter der plattdeutschen Sprache.**

Wenn Sie schon mit der plattdeutschen Sprache etwas vertraut sind, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Das Ansehen von Plattdeutsch hat sich in den letzten Jahren erheblich verbessert und viele Menschen sprechen bewusster diese Sprache. Gerade in Vereinen, im Arbeitsumfeld oder im Bekanntenkreis wird die plattdeutsche Sprache sehr aktiv genutzt. Aber auch in Schulen und in den Familien wird Plattdeutsch immer mehr kultiviert. Zugezogene aber auch Ostfriesen die noch nicht so gut mit dem Plattdeutschen vertraut sind, sich dieser Sprache aber annehmen wollen, sind zum Plattdeutsch lernen herzlich Willkommen. Nachdem der Kurs so gut angenommen wird, können wir nun einen Anfänger- und einen Fortgeschrittenenkurs in Jemgum anbieten.

Uwe Maas, Plattdeutschbotschafter

Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,
10 Abende

Jemgum, Bürgerhaus, Oberfletmer Straße 39
39,00 Euro, 20 UStd.

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!

Siegrid Busemann

Donnerstag, 08.02.2024, 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: 01.02.2024

7772617

Low Carb Küche**Schlank genießen! Abnehmen wie von selbst!**

Das Prinzip der Low Carb Ernährung ist einfach, denn es bedeutet Kohlenhydratminimierung. Sie brauchen auf nichts zu verzichten, außer auf überflüssige Kohlenhydrate. Die täglichen Mahlzeiten der Low Carb Küche bestehen überwiegend aus Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch, wobei Fette und Proteine die Kohlenhydrate ersetzen, der Stoffwechsel wird umgestellt und der Körper so „gezwungen“, seine eigenen Fettreserven als Energielieferant zu nutzen, was zu einer Gewichtsreduktion führt. Auf weizenmehl- und stark zuckerhaltige Produkte wird bewusst verzichtet.

An den drei Abenden werden bekömmliche vielfältige Low Carb Gerichte zubereitet, die sättigen, schmecken und leicht selbst zuhause nachgekocht werden können.

Peter Pfaff

Dienstag, 02.04.2024, 18.00 - 21.30 Uhr,
4 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
75,00 Euro + 20,00 Euro Lebensmittelgeld
pro Abend, 18,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 29.03.2024





Außenstelle Jümme



Petra Pleis

Außenstellenleiterin

☎ 04950 1093

werktags von 15.00-17.00 Uhr

✉ 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
mit Anschrift und Telefonnummer
oder online auf 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.

7315601

Pflanzen, Kräuter, Wildblumen im Wald und Flur entdecken und bestimmen

Es blüht und grünt in unserer Natur, doch kaum jemand kennt die Vielfalt der Pflanzen um uns herum. In diesem Kurs wollen wir Wildkräuter und -Blumen bestimmen und kennenlernen. Es soll gezeigt werden, welche Verwendung diese Pflanzen für Mensch und Natur haben und was für Eigenschaften diese haben. Auch wollen wir uns angelegte Blühwiesen und Wildäcker anschauen, wie sie sich entwickeln und welche Pflanzen sich für unseren Standort am besten eignen.

Thomas Homm, Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie
Freitag, 31.05.2024, 14.00 - 17.00 Uhr
Nortmoor, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
27,00 Euro, 3,7 UStd.

7333600

Zeichnen für Anfänger*innen

In diesem Kurs werden einfache Methoden vermittelt, um eine Zeichnung leichter zu erstellen. Wer sich schon immer gewünscht hat, etwas besser zeichnen zu können, kann hier seine Hemmung abbauen und einfach ausprobieren und unter individueller Hilfestellung sein Können verbessern.

Michael Asmus, Mediengestalter, freischaffender Künstler, Illustrator
Samstag, 13.04.2024, 10.30 - 15.00 Uhr
Nortmoor, Dorfgemeinschaftshaus, Hasselter Heuweg 11
22,50 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 6 UStd.

Mitzubringen sind Bleistifte HB und B4, Anspitzer, Radierer, und DIN A3 Zeichenpapier

7333602

Portraitzeichnen

Einen Kopf zu zeichnen ist nicht leicht, mit einer präzisen Vorzeichnung, wird es aber gelingen. Die wichtigen Stellen im Gesicht herauszuholen stehen im Vordergrund. Eine Ähnlichkeit mit dem Original wird das Ziel dieses Kursus sein. Je nach Kenntnisstand werden kleine Kunstwerke entstehen. Abgezeichnet werden Motive nach Wunsch. Wer also ein eigenes Bild mitbringen möchte, kann dieses gerne nutzen.

Michael Asmus, Mediengestalter, freischaffender Künstler, Illustrator
Samstag, 20.04.2024, 10.30 - 15.00 Uhr
Nortmoor, Dorfgemeinschaftshaus, Hasselter Heuweg 11
22,50 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 6 UStd.

Mitzubringen sind Bleistifte HB und B4, Anspitzer, Radierer, und DIN A3 Zeichenpapier

Neu

7333604

Schnellzeichnen

Skizzieren leicht erklärt. Oft ist es ein zeitliches Problem, manchmal eine Malhemmung, wie fange ich ein Bild überhaupt an. Diesem Problem entgegen wir mit ein paar tollen Techniken, die es ermöglichen, effektvolle Bilder zu zaubern.

Michael Asmus, Mediengestalter, freischaffender Künstler, Illustrator
Samstag, 27.04.2024, 10.30 - 15.00 Uhr
Nortmoor, Werkraum der Grundschule, Dorfstraße 54, 26845 Nortmoor
22,50 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 6 UStd.

Mitzubringen sind Bleistifte HB und B4, Anspitzer, Radierer, und DIN A3 Zeichenpapier

7333620

Malen - einfach so

Wir sind ohne Ziel und ohne den Blick auf ein „fertiges und gutes“ Ergebnis unterwegs. Von den Farben, den Materialien, Werkzeugen und vielleicht auch vom Ateliergarten lassen wir uns inspirieren. Ein guter Tag mit viel Kreativität durch Miteinander steht im Vordergrund.

Hildegard Sjoukje Uken, Pädagogin für Kunst und Theologie
Samstag, 09.03.2024, 10.00 - 17.00 Uhr
Nortmoor, Dorfgemeinschaftshaus, Hasselter Heuweg 11
39,00 Euro + Materialkosten von 15,00 Euro, 9 UStd.

Bitte Hausschuhe und Kleidung mitbringen, die Farbe verträgt.

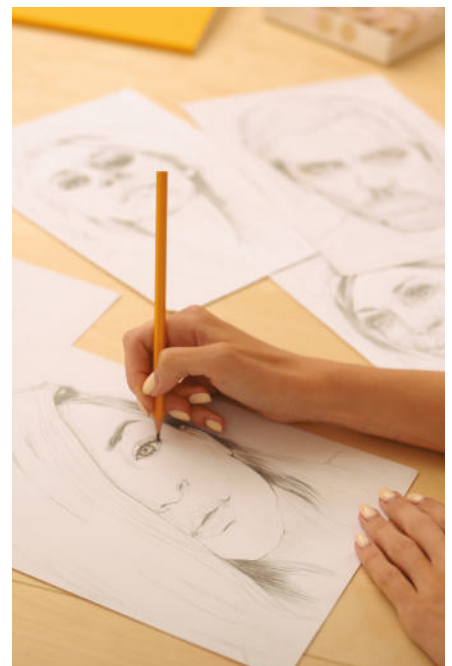




Foto: Michael Asmus

7333606

Holzbrennen / Pyrografie

Hier werden nicht nur Buchstaben sondern auch Bilder auf Holz gebrannt. Mit unterschiedlichen Schwärzungen erarbeiten wir dekorative Holzkunst. Für Anrichten, zum Hinhängen oder flach auf den Tisch gestellt sind alle Werke ein Hingucker.

Es ist ein tolles Gefühl auf Holz zu arbeiten, welches im getrockneten Zustand und gut geschliffen hervorragend zur Pyrografie geeignet ist.

Michael Asmus, Mediengestalter, freischaffender Künstler, Illustrator
Samstag, 04.05.2024, 10.30 - 15.00 Uhr
Nortmoor, Werkraum der Grundschule, Dorfstraße 54, 26845 Nortmoor
22,50 Euro + 5,00 Euro Materialkosten, 6 UStd.
Mitzubringen sind Brennkolben und gut getrocknete Holzexemplare, Brennkolben mit regulierbarer Temperatur sind empfehlenswert, aber kein Muss.

7333610

Gartendeke 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 Kunstwerk 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, 11.05.2024, 14.00 - 18.00 Uhr
Nortmoor, Werkraum der Grundschule, Dorfstraße 54, 26845 Nortmoor
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

7333622

Kunst - Stoff - Farbe**Kreativ sein mit Farben, Stoffen, Garnen****Collagen in Mixmedia**

Ihr könnt Euer Lieblingsshirt endlich in ein Kunstwerk einarbeiten und an die Wand hängen. Ihr braucht nicht mehr zu überlegen - tu ich's weg oder nicht. Knöpfe, die ihr immer schon toll fandet, schmücken euer Bild. Fundstücke finden ihren Platz. Mit dünnem Draht häkeln, auch eine Idee.

Wir experimentieren - auch in Anlehnung an die Ausstellung der Kunsthalle Emden
Kunst • Stoff

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Freitag, 16.02.2024, 19.30 - 21.30 Uhr,
2 Tage
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald,
Birkenstr. 9
45,00 Euro + Materialkosten von 20,00 Euro,
11,3 UStd.

Ihr könnt Eure Stoffreste, Knöpfe, Kleidungsstücke, Häkelnadeln, Sticknadeln gerne mitbringen.

Ihr benötigt eine Leinwand 50 x 70 cm oder 60 x 80 cm, Kleidung, die Farbe verträgt und Hausschuhe.

Neu

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, 08.04.2024, 19.00 - 21.15 Uhr,
5 Abende
Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,
Hasselter Heuweg 11, 50,00 Euro, 13,3 UStd.

Wenn möglich bitte eine Trommel mitbringen.

7334606

Musizieren im Blockflöten-Ensemble für Senior*innen

Musizieren, egal auf welchem Niveau, ist eine ideale Betätigung und das in jedem Alter! Musizieren regt den Geist an, erfreut die Seele und schafft darüber hinaus die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen etwas zu tun und zu erleben, was motiviert und das Leben bereichert. Dies ist ein behutsamer Kurs für ältere Menschen, die bisher noch nie ein Instrument gespielt haben oder nach sehr langer Pause wieder einsteigen möchten. Kompliziertes einfach denken, Unmögliches mit Hilfeleistung möglich machen, eine wohlwollende Atmosphäre mit viel Humor und ohne Leistungsdruck kennzeichnen diesen Kurs. Von Anfang kommen auch tiefere Flöten zum Einsatz. Der Kurs ist auf ältere Menschen ab etwa 60 Jahren zugeschnitten (langsames Unterrichtstempo, überwiegend tiefe Instrumente, Noten im Grossdruck), aber natürlich können auch Jüngere und Junggebliebene an diesem Kurs teilnehmen! Blockflöten können ggf. für die Dauer des Kurses bei der Kursleitung ausgeliehen werden. Ich freue mich auf viele neue Flötentöne!

Bettina Froebrich
Freitag, 05.04.2024, 15.00 - 16.30 Uhr,
5 Nachmittage
Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,
Hasselter Heuweg 11
32,00 Euro, 8,3 UStd.





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, denn auch Singles sind willkommen. Neben der Bewegungsfreude steht die Geselligkeit im Vordergrund. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Barbara Schirrmann

Mittwoch, 14.02.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,
6 Vormittage

Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,
Hasselter Heuweg 11

45,00 Euro, 10 UStd.

**Nähere Informationen bei der Kursleiterin,
04950 9876124**



7347104

Zusammen Niederländisch lernen A1.1**Für Anfänger*innen**

Kursbuch mit Audio-CD A1 - A2

ISBN: 978-3-12-528990-1

Welkom! neu A1 - A2

ISBN: 978-3-12-528991-8

Um den Lernprozess einer Fremdsprache zu erleichtern, wird gemeinsames Lesen, Dialoge führen, miteinander üben und voneinander lernen als sinnvoll erachtet. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer*innen, wie sie sich sicher in den Alltagssituationen verständlich ausdrücken.

Die Begrüßungsformeln, das Vorstellen und Erkunden nach dem Wohlbefinden des Gegenübers werden Schritt für Schritt eingeübt. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zur Aussprache und zu den landestypischen Besonderheiten. Die Grammatik wird leicht und verständlich erklärt. Mit Spaß und Effizienz wollen wir gemeinsam Niederländisch lernen.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Donnerstag, 08.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
6 Abende

Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21

45,00 Euro, 12 UStd.

7347100

Englisch für Migrant*innen A1.1**Neu****Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.**

Ihnen fehlen noch die grundlegenden Englischkenntnisse? Kein Problem! Wenn Sie keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, helfen wir Ihnen, einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache zu finden!

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die in ihrem Herkunftsland keinen oder nur sehr wenig Englischunterricht.

In dem Kurs lernen wir Gesprächssituationen, Wörter und Sätze, die besonders für Anfänger nützlich sind. Grammatik geht hier auch dazu: Regeln verstehen und direkt anwenden.

Bei uns hat jeder die Möglichkeit sich in das Sprachthema zu vertiefen. Selbstverständlich sind alle herzlich willkommen, die Englisch in der Schule gelernt haben und jetzt wieder aktivieren möchten.

Tamara Puzeyeva

Dienstag, 06.02.2024, 18.15 - 19.45 Uhr,
10 Abende

Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21

75,00 Euro, 20 UStd.

Nicht am 13.02.2024

7347102

English speaking Club B2**Neu****Gute Grundkenntnisse erforderlich.**

Dieser Sprachkurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß Englisch lernen oder ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten.

Die Kommunikation ist der Schwerpunkt des Kurses. Im Unterricht sprechen wir über aktuelle Themen unserer Wahl. So erweitern Sie Ihre Sprachkompetenz in vielen alltäglichen Bereichen.

Welcome to our Speaking club! We gather once a week to help you in gaining speaking experience with practical, real-world topics. Every meeting is a chance to improve your English skills. Participate in deep conversations about lifestyle, health, hobbies, science, and more.

Tamara Puzeyeva

Freitag, 16.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
7 Abende

Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21

52,50 Euro, 14 UStd.

7347106

Zusammen Niederländisch lernen A2.1

Kursbuch mit Audio-CD

ISBN: 978-3-12-528990-1

Welkom! neu A1 - A2

ISBN: 978-3-12-528991-8

Um den Lernprozess einer Fremdsprache zu erleichtern, wird gemeinsames Lesen, Dialoge führen, miteinander üben und voneinander lernen als Sinnvoll erachtet. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer*innen, wie sie sich sicher in den Alltagssituationen verständlich ausdrücken.

Die Begrüßungsformeln, das Vorstellen und Erkunden nach dem Wohlbefinden des Gegenübers werden Schritt für Schritt eingeübt. Zusätzlich erhalten Sie Informationen zur Aussprache und zu den landestypischen Besonderheiten. Die Grammatik wird leicht und verständlich erklärt. Mit Spaß und Effizienz wollen wir gemeinsam Niederländisch lernen.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Donnerstag, 08.02.2024, 19.35 - 21.05 Uhr,
7 Abende

Detern, Die „Arche“ Mehrgenerationenhaus
Kirchstr. 21

52,50 Euro, 14 UStd.



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
Nortmoor, Dörphus, Dorfstr. 15
45,00 Euro, 12 UStd.

Bitte eigenes Android-Smartphone oder Tablet mitbringen (andere Betriebssysteme können nicht berücksichtigt werden, kein Apple / Iphone).

7364615

Kurs I

Donnerstag, 04.04.2024, 19.30 - 21.45 Uhr,
4 Abende

7364616

Kurs II

Donnerstag, 16.05.2024, 19.30 - 21.45 Uhr,
4 Abende

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, Nationalparkführer
Freitag, 15.03.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 16.03.2024, 09.00 - 12.00 Uhr
Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,
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

Qi Gong

In diesem Kurs praktizieren wir leicht erlernbare Übungen, die im Sitzen ausgeführt werden können.

Die Übungen harmonisieren den Energiefluss, öffnen die Leitbahnen und lösen zugleich Anspannungen und Stress. Abgerundet wird das Programm mit sanften Lockerungs- und Selbstmassage-Übungen. Bei regelmäßiger Praxis können die Übungen die Selbstheilungskräfte fördern und das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer, Entspannungstrainer
Donnerstag, 04.04.2024, 10.00 - 11.00 Uhr,
5 Vormittage
Nortmoor, Dörphus, Dorfstr. 15
32,00 Euro, 6,7 UStd.

Bitte lockere, bequeme Kleidung tragen und Sportschuhe mit heller Sohle sowie ein Getränk mitbringen.

7383651

Eine Auszeit mit Qi Gong

An diesem Abend praktizieren wir meditative Übungen in Ruhe und in Bewegung, welche den Körper und den Geist harmonisieren, innere Anspannung und Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden stärken. Gleichzeitig fördern wir den Energiefluss der Leitbahnen und Trainieren unsere Erholungsfähigkeit.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer, Entspannungstrainer
Freitag, 07.06.2024, 18.00 - 20.15 Uhr
Nortmoor, Dörphus, Dorfstr. 15
15,00 Euro, 3 UStd.

Bitte lockere, bequeme Kleidung tragen und Sportschuhe mit heller Sohle sowie ein Getränk mitbringen.

Neu

7392637

Ein kreativer Tag mit meinen Eltern / Großeltern, das wünsche ich mir!

Wir werden draußen in der Natur etwas bauen, wir werden etwas malen, mit Farbe spachteln, mit Schwämmen experimentieren. Dies ist ein Tag, an dem wir viel Zeit haben, miteinander kreativ zu sein und Spaß zu haben. Der Ateliergarten, direkt am Logabirumer Wald bietet viele Möglichkeiten, auch draußen Dinge auszuprobieren. Wir werden Kräuterbutter aus Wildkräutern herstellen und uns ein leckeres Mittagessen zusammenzaubern.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Samstag, 13.04.2024, 11.00 - 17.00 Uhr
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald,
Birkenstr. 9
35,00 Euro + Materialkosten 10,00 Euro pro Teilnehmer*in (in bar an die Dozentin), 8 UStd.
Bitte Kleidung tragen/mitbringen, die Farbe verträgt und dreckig werden kann. Eltern bzw. Großeltern und Kinder müssen einzeln angemeldet werden, da die Teilnehmer*innen-Zahl auf 8 Personen begrenzt ist.

Neu





Außenstelle Moormerland



Heinz-Georg Smit
Außenstellenleiter

☎ 04954 939875
✉ 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
mit Anschrift und Telefonnummer
oder online auf 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.

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, 16.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende

Ort wird bei der Anmeldung
bekanntgegeben.

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, 16.04.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende

Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
75,00 Euro + Kopiergeld, 20 UStd.



7842652

Workshop -

Englisch für den Urlaub

Packen Sie neben Klamotten und Sonnencreme noch ein paar aufgefrischte Englischkenntnisse mit in den Koffer! Dieser Workshop bereitet Sie sprachlich auf Ihre nächste Urlaubsreise vor, denn wir begeben uns auf einen fiktiven Ausflug ins englischsprachige Ausland und geraten dabei in allerlei knifflige Situationen. Dabei lernen Sie die wichtigsten Sätze und Vokabeln, um diese kleinen Problemchen mit Bravour zu meistern. Es wird zudem genug Zeit für individuelle Fragestellungen geben, damit Ihrer eigenen Reise sprachlich nichts im Weg steht.

Anja Lamely, Englisch-Dozentin, Anglistin

Freitag, 14.06.2024, 17.00 - 19.15 Uhr,

Samstag, 15.06.2024, 10.00 - 13.00 Uhr

Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
26,50 Euro + Kopiergeld, 7 UStd.

7842654

“Tea and talk” -

Englische Teerunde

Klönssnack geht auch auf Englisch. Bei Tee und Krintstuu 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, Englisch-Dozentin, Anglistin

Donnerstag, 08.02.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,
6 Vormittage

Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
45,00 Euro + Kopiergeld, 12 UStd.

7842656

Englisch für alle

Englisch verbessert man am mühelosesten, wenn man es anwendet. Ohne Leistungsdruck beschäftigen wir uns mit der englischen Sprache und stellen vor allem das Reden und Verstehen in den Vordergrund. Wir lassen uns inspirieren von Alltagssituationen, wie zum Beispiel nach dem Weg gefragt werden, den neuen amerikanischen Chef kennenlernen oder die Liebe des Lebens im Urlaub treffen und lernen mit Humor, wie man gekonnt auf Englisch damit umgeht.

Anja Lamely, Englisch-Dozentin, Anglistin

Donnerstag, 18.04.2024, 16.30 - 18.00 Uhr,
6 Nachmittage

Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
45,00 Euro + Kopiergeld, 12 UStd.

Neu

Neu

Neu



Einstieg in WhatsApp - Kontakte pflegen auf moderne Art

Neu

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, Kaffeerunde usw.
- wie Sie einfach Texte verfassen und versenden
- wie Sie eine Sprachnachricht versenden
- wie Sie ein Bild oder ein Video erstellen und versenden

Egal ob Sie jung oder alt sind, bereits nach kurzer Zeit werden Sie mit Begeisterung WhatsApp nutzen.

Eckhard Rieke

Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage, Alter Kirchpfad 13
45,00 Euro, 12 UStd.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone (Handy) und Ihr Ladekabel mit.

7852100

Kurs I

Donnerstag, 01.02.2024, 16.00 - 17.30 Uhr, 6 Nachmittage

7852102

Kurs II

Donnerstag, 04.04.2024, 16.00 - 17.30 Uhr, 6 Nachmittage

Nicht am 09.05.2024.



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 auf einem Zeltfest gut gerüstet. An 4 Abenden lernen Sie neben den Grundsritten schon einige Figuren und Drehungen, wodurch sich der Spaß steigert. Bitte melden Sie sich frühzeitig und paarweise an, die Teilnehmerplätze sind begrenzt.

Traute Czilwa,

Tanzlehrerin, Tanzschule Welcome
Mittwoch, 07.02.2024, 20.00 - 21.00 Uhr, 4 Abende

VfL Jheringsfehn, Altebeek 96 a, 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 - Aufbaukurs

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 auch unterschiedliche Ausgänge zu erlernen.

Bitte melden Sie sich frühzeitig und paarweise an, die Teilnehmerplätze sind begrenzt.

Traute Czilwa,

Tanzlehrerin, Tanzschule Welcome
Mittwoch, 03.04.2024, 20.00 - 21.00 Uhr, 4 Abende

VfL Jheringsfehn, Altebeek 96 a, 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

Hatha Yoga

Dieser Yogakurs ist für Teilnehmende (Männer und Frauen) mit und ohne Vorkenntnisse geeignet, gerne auch zum Wiedereinstieg. Eine Kostenerstattung durch die Krankenkasse kann allerdings nicht erfolgen. Erlerne klassisches Hatha-Yoga mit Entspannungs- und Atemübungen (Pranayamas), sowie körperliche Übungen (Asanas). Durch diese Übungen wird der Körper gedehnt und gestärkt. Genieße zudem die Zeit für dich, um deinen Stress zu reduzieren.

Stefanie Jans, Yogalehrerin
VfL Jheringsfehn, Altebeek 96 a, Gymnastikhalle

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Bringen Sie zudem bitte eine Decke, eine Matte und etwas zum Trinken mit.

7840100

Kurs I

Mittwoch, 07.02.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 6 Nachmittage, 62,00 Euro, 12 UStd.

Neu

7840102

Kurs II

Mittwoch, 03.04.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 6 Nachmittage, 62,00 Euro, 12 UStd.

7840103

Kurs III

Mittwoch, 22.05.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 5 Nachmittage, 52,00 Euro, 10 UStd.






**Folge uns auf
Social Media**

 @vhsleer
 @vhsleer
 @vhsleer

Yoga Nidra - Entspannung pur!

Neu

„Yoga Nidra bedeutet „bewusster Schlaf“ und ist eine Tiefenentspannung im Liegen und damit für jede*n geeignet.

Lernen Sie mit dieser Art der Meditation, wie Sie geföhlt 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 Muskelverspannungen 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

**Bringen Sie bitte eine Yoga-Matte,
eine Decke, ein kleines Kissen und
Getränke mit. Tragen Sie zudem bitte
bequeme Kleidung und warme Socken.**

7840106

Kurs I

Montag, 05.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,
6 Abende, 45,00 Euro, 12 UStd.

7840107

Kurs II

Montag, 08.04.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,
5 Abende, 37,50 Euro, 10 UStd.

7840108

Kurs III

Montag, 13.05.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,
5 Abende, 37,50 Euro, 10 UStd.

Außer am 20.05 und 10.06.2024.

7881600

Einführung ins Faszientraining (Faszien-Yoga)

Neu

Dehnen, stärken und entspannen

Faszien sind hochelastische und flexible Bestandteile des Bindegewebes. Sie umhüllen alle Organe des Körpers in Form eines sehr anpassungsfähigen Netzwerkes und entscheiden maßgeblich über die Geschmeidigkeit unseres Körpers. Einfache, aber wirkungsvolle Yogaübungen können helfen, das Bindegewebe zu stärken, zu dehnen und zu entspannen. Durch den „Faszienpapst“ Dr. Robert Schleip wissen wir, dass Stress die Faszien nachweislich verkleben lässt und wie wichtig der Faktor Entspannung ist. Dieses Angebot richtet sich auch an Teilnehmende mit Einschränkungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Marion Tina Hartung, Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin, Atemkursleiterin (BYVG), Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)
Donnerstag, 23.05.2024, 17.00 - 19.15 Uhr
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,
Alter Kirchpfad 13
15,00 Euro, 3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, eine Matte,
eine Decke sowie Getränke mitbringen**

7881606

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, Atemkursleiterin (BYVG), Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)
Donnerstag, 25.04.2024, 18.30 - 20.45 Uhr
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,
Alter Kirchpfad 13
15,00 Euro, 3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken,
Decke und Matte sowie Wasserflasche
mitbringen.**



7883663

Tai Chi Übungen des Chen-Stil

Neu

Wir beschäftigen uns mit leichten Übungen, die auf dem dem Chen-Stil basieren. Sie dienen dazu den Geist zu beruhigen, den Körper zu kräftigen und das allgemeine physische, psychische und emotionale Wohlbefinden zu verbessern. Abgerundet wird das Programm mit Lockerungs- und Selbstmassage-Übungen.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer, Entspannungstrainer
Freitag, 19.04.2024, 19.00 Uhr
Boekzetelerfehn, DGA, Paul-Hasebroek-Haus, Unterende 8, 10,00 Euro, 1,6UStd.
**Bitte lockere bequeme Kleidung
tragen und Sportschuhe mit heller
Sohle sowie ein Getränk mitbringen.**

7883664

Daoistische Meditation – Techniken zur Entspannung und inneren Einkehr

Neu

Der Daoismus zählt zu den ältesten Philosophien der Welt. Aus ihm sind zahlreiche Lebenspflegemethoden entstanden. Zu den grundlegenden Aspekten gehören Energiekultivierung sowie das Training von Atmung und Bewusstseins. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit einfachen Techniken, die den Geist zu beruhigen, das Bewusstsein schulen und Energien wieder auffüllen.

Dr. rer. nat. Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi- Lehrer, Entspannungstrainer
Mittwoch, 12.06.2024, 19.00 Uhr
Boekzetelerfehn, DGA, Paul-Hasebroek-Haus, Unterende 8, 10,00 Euro, 1,6UStd.
**Bitte lockere bequeme Kleidung
tragen und Sportschuhe mit heller
Sohle sowie ein Getränk mitbringen.**





7881608

Neu**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,
Atemkursleiterin (BYVG), Zusatzqualifikation
Qi Gong (CMS)

Donnerstag, 06.06.2024, 17.00 - 19.15 Uhr
Veenhusen, Dorfgemeinschaftsanlage,
Alter Kirchpfad 13
15,00 Euro, 3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte mitbringen.

7883660

Drums Alive Workout

Sie wollen lachen, tanzen, trommeln, sich bewegen und dabei ordentlich Kalorien verbrennen? Sie wollen Spaß haben, sich abregieren und den "Alltagsstress" mal hinter sich lassen? Dann ist "Drums Alive Workout" genau das richtige für Sie

Dieser ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus auf dem Gymnastik- oder auch Pezziball. Es steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch mentale Fitness. Drums Alive ist für Jung und Alt, Mann und Frau und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u.a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stress- und Aggressionsabbau.

Rita Akkermann, Fitnesstrainerin
A-Lizenz, Cardiofitnesstrainerin
Mittwoch, 03.04.2024, 18.15 - 19.15 Uhr,
7 Abende
VfL Jheringsfehn, Altebeek 96 a,
Gymnastikhalle
42,00 Euro, 9,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen.



7883662

Step-Aerobic**Für Anfänger*innen****und für die Mittelstufe geeignet**

Der Klassiker aus den 80-ern 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, 29.05.2024, 18.15 - 19.15 Uhr,
4 Abende

VfL Jheringsfehn, Altebeek 96 a,
Gymnastikhalle
25,00 Euro, 5,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen.

Gerne dürfen Sie zu diesem Kurs Ihren eigenen Stepper mitbringen.

7884635

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, 07.02.2024, 16.00 - 17.00 Uhr,
8 Abende
Hesel-Stikkelkamp, Parkplatz Gut Stikkelkamp,
Hauptstr Neukamperfeh
48,00 Euro, 10,7 UStd.

Bitte Joggingbekleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen. Wer eine Fitnessuhr (Herzfrequenzmesser) hat, sollte sie zum Training mitbringen.

7884680

Neu**Ausdauer trifft Kraft**

In diesem Kurs werden wir unsere Ausdauer und Kraft trainieren. Wir walken ca. 2km am schönen Sauteler Kanal, zum neuen Calisthenicpark der Gemeinde Moormerland. Hier werden wir unsere Kräftigungsübungen an den verschiedenen Geräten durchführen. Anschließend dehnen wir die beanspruchte Muskulatur. Danach walken wir 2 km zurück zu unserem Treffpunkt.

Rita Akkermann, Fitnesstrainerin
A-Lizenz, Cardiofitnesstrainerin
Dienstag, 02.04.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,
6 Vormittage
Treffpunkt: Parkplatz, Königstraße 96,
Warsingsfehn, 54,00 Euro, 12 UStd.

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 07.03.2024 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.

Marion Weber, Fachbereichsleiterin**Donnerstag, 07.03.2024,****19.00 - 21.00 Uhr****Um Anmeldung wird gebeten.**

Sie haben dann keine Zeit?
Gerne können Sie sich auch telefonisch bei Carsten Lönig
(0491 92992-44) erkundigen.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



Außenstelle Ostrhauderfehn



Außenstelle Ostrhauderfehn

Volkshochschule Leer e.V.
Haneburgallee 8
26789 Leer

☎ 0491 92992-0

✉ info@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 mit Anschrift und Telefonnummer oder online auf 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.

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 Schwingbewegung 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-Schwunngeräte Ausbildung
Ostrhauderfehn, Parkplatz am Idasee
36,00 Euro + 9,00 Leihgebühr für die Reaktivhanteln, 8 UStd.

Die Leihgebühr kann am Kursbeginn direkt bei der Dozentin beglichen werden. Beim Training bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe tragen.

8084760

Kurs I

Donnerstag, 04.04.2024, 16.30 - 17.30 Uhr,
6 Nachmittage

8084761

Kurs II

Montag, 08.04.2024, 14.30 - 15.30 Uhr,
6 Nachmittage

8040110

Neu

Die Hauptstraße der Gesundheit - Was hat der funktionierende Blutkreislauf mit dem Wohlbefinden zu tun?

Wenn Organe und Gewebe nicht bis in die aller kleinsten Gefäße richtig durchblutet sind, können sie nicht ausreichend mit Sauerstoff und den wichtigsten Nährstoffen versorgt werden. Darunter leidet die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Wir regenerieren schlechter, fühlen uns schlapp und sind anfälliger für Erkrankungen. Darüber hinaus kann die Funktion der betroffenen Organsysteme zunehmend beeinträchtigt sein. Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen wie z. B. chronische Wundheilungsstörungen, chronische Stoffwechselerkrankungen, Gefäßerkrankungen und chronische Schmerzen sind mögliche Folgen bzw. werden durch die mangelhafte Durchblutung verstärkt.

An diesem Abend möchte ich Ihnen die Bedeutung eines funktionierenden Blutkreislaufs erklären und dabei insbesondere auf den Stellenwert der Mikrozirkulation bei verschiedenen Krankheitsbildern eingehen. Mikrozirkulation bezeichnet den Teil des Blutkreislaufs, der in dem verzweigten Netzwerk der kleinsten Blutgefäße stattfindet.

Maria Jansen, Ernährungsberaterin,
Hantel-Schwunngeräte Ausbildung
Mittwoch, 28.02.2024, 19.00 - 21.00 Uhr
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,
Hauptstr. 155
9,00 Euro, 3 UStd.





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)
Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/
Mehrzweckraum 1, Kirchstr.221

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Decke mitbringen.

8081751

Kurs I

Dienstag, 16.01.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,
9 Vormittage
67,50 Euro, 18 UStd.

8081752

Kurs II

Dienstag, 09.04.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,
10 Vormittage
75,00 Euro, 20 UStd.

Nicht am 30.04. / 18.06.2024



Gesucht: Leitung unserer Außenstelle Ostrhauderfehn

Die Leitung unserer ehrenamtlich geführten Außenstelle Ostrhauderfehn 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

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)
Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/
Mehrzweckraum 1, Kirchstr.221
54,00 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte mitbringen.

8081740

Kurs I

Mittwoch, 17.01.2024, 16.00 - 17.00 Uhr,
9 Nachmittage

8081741

Kurs II

Mittwoch, 10.04.2024, 16.00 - 17.00 Uhr,
9 Nachmittage

Nicht am 19.06.2024

8081100

Meditation

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
Montag, 05.02.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,
6 Abende

Begegnungsstätte Rhaudermoor
45,00 Euro, 12 UStd.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen sich eine Decke und ein Kissen mit.

Neu





Außenstelle Rhauderfehn



Herta Jans

Außenstellenleiterin

☎ 04952 7281

✉ 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
mit Anschrift und Telefonnummer
oder online auf 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 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,
Sozialpädagogin (BA), Motologin (MA),
Reittherapeutin, pferdegest. Coach
Samstag, 04.05.2024, 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, 12.02.2024, 19.30 - 21.45 Uhr,
9 Abende
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum S 05
101,25 Euro, 27 UStd.

**Bitte ab dem zweiten Abend eine eigene
Nähmaschine und Verlängerungskabel
mitbringen.**

Nicht in den Ferien!

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, 22.02.2024, 17.30 - 19.15 Uhr,
15 Abende
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02
131,50 Euro, 35 UStd.



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, 27.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 01
39,00 Euro + Materialkosten für Kopien
nach Verbrauch, 20 UStd.





8172621

**Unkompliziert,
schnell und lecker zubereitet**

Entdecken Sie, wie schnell, lecker und einfach Gerichte mit frischen Produkten zubereitet werden können, da im Alltag die Zeit zum kochen fehlt.

Hannelore Janßen | Andrea Hübscher
Dienstag, 05.03.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
KRO Rhaderfehn; Wertstr. 2, Küche
16,00 Euro + Lebensmittelgeld,
4 UStd.

8172623

Beilagen zum Grillen

Jetzt steigt wieder die Vorfreude auf die neue Grillsaison. Für viele sind auch die Beilagen zum Grillgut sehr wichtig.

Mit verschiedenen Salaten, Dips und Gemüse ist bestimmt für jeden was dabei.

Hannelore Janßen | Andrea Hübscher
Dienstag, 23.04.2024, 18.30 - 21.30 Uhr
KRO Rhaderfehn; Wertstr. 2, Küche
16,00 Euro + Lebensmittelgeld,
4 UStd.

**Neu****Autogenes Training -
Finde innere Ruhe und
Entspannung und löse
Deine Stressoren auf**

Das Autogene Training ist eine bewährte Methode zur Förderung von innerer Ruhe, Entspannung und Stressbewältigung. Es basiert auf der Selbstbeeinflussung durch Autosuggestion und lehrt uns, wie wir Körper und Geist dazu bringen können, sich zu entspannen und auf natürliche Weise Stress abzubauen. Durch die Anwendung des Autogenen Trainings können Stress und Angst reduziert und sogar gelöst werden. Auch die Schlafqualität kann sich verbessern. Die Konzentration kann gesteigert werden und sorgt für mehr mentale Klarheit. Die körperliche und geistige Gesundheit kann durch diese wirksame Entspannungstechnik gestärkt werden, und ist geeignet für jeden Alltag.

Dieser Kurs ist kein traditioneller Kurs, denn wir erforschen in dieser gemeinsamen Zeiten, speziell die eigenen Stressoren und arbeiten gemeinsam daran, diese aufzulösen. Mein Kursformat dient dem unterstützenden und interaktiven Austausch mit Gleichgesinnten. Das Autogene Training kann sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden.

Manuela Reinert,
Psychologische Beraterin
Rhadermoor, Begegnungsstätte,
Moorhuser Str. 8, 14 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken,
eine Matte und ggf. eine Decke
mitbringen.**

**Materialkosten (Infomaterial + Kalender)
bei Interesse 10,00 Euro vor Ort zu zahlen.**

8181100

Kurs I**Für Anfänger*innen**

Samstag, 03.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
7 Abende, 52,50 Euro

8181102

Kurs II**Für Fortgeschrittene**

Donnerstag, 08.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
6 Abende, 45,00 Euro

8181104

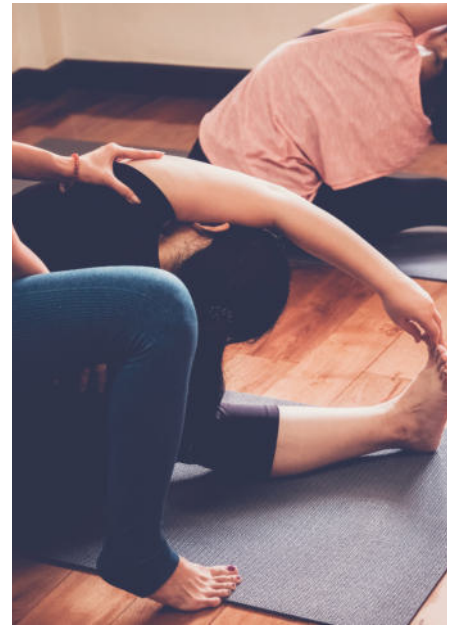
Kurs III**Für Anfänger*innen**

Samstag, 06.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
7 Abende, 52,50 Euro

8181106

Kurs IV**Für Fortgeschrittene**

Donnerstag, 04.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
11 Abende, 82,90 Euro

Neu**Entdecke die Progressive
Muskelentspannung -
Entspannung und Wohlbefinden
für Körper und Geist****Neu****Traditionelle, komplette Anleitung
der Progressiven Muskelentspannung.**

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine bewährte Methode, um Stress abzubauen, die Muskulatur zu lockern und einen Zustand tieferer Entspannung zu erreichen. In unserer hektischen Welt, in der Stress und Anspannung oft allgegenwärtig sind, bietet PME eine wertvolle Möglichkeit, sich eine Auszeit zu gönnen und wieder zu sich selbst zu finden. Nimm dir die Zeit, dich selbst und deine Gesundheit an die erste Stelle zu setzen. Melde dich für diesen Kurs an und erlebe die positiven Veränderungen, die diese Methode in deinem Leben bewirken kann. Entdecke ein entspannteres, glücklicheres und gesünderes Ich! Progressive Muskelentspannung kann sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden.

Manuela Reinert,
Psychologische Beraterin
Rhadermoor, Begegnungsstätte,
Moorhuser Str. 8, 18 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken,
eine Matte und ggf. eine Decke
mitbringen.**

**Materialkosten (Infomaterial + Kalender)
bei Interesse 10,00 Euro vor Ort zu zahlen.**

8181200

Kurs I

Freitag, 09.02.2024, 17.30 - 19.00 Uhr,
9 Abende, 67,50 Euro

Termine 14-tägig, außer in den Ferien.

8181202

Kurs II

Freitag, 16.02.2024, 17.30 - 19.00 Uhr,
8 Abende, 60,00 Euro

Termine 14-tägig, außer in den Ferien.



Tai Chi Chuan und Qigong

- Chinesische Heilgymnastik

- Meditation in der Bewegung

Die langsam fließenden Bewegungen, die typisch sind für das TCC, strahlen Ruhe aus wie langsam am Himmel vorbeiziehende Wolken oder ein träge 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
60,00 Euro, 16 UStd.
Anmeldung nur bei der Kursleiterin unter 04952 921860.

8183626

Kurs I (vornehmlich Anfänger)

Themen: Übungen aus dem Tai Chi und Qigong zur Entspannung

Donnerstag, 08.02.2024, 18.30 - 19.30 Uhr,
12 Abende
60,00 Euro, 16 UStd.

8183627

Kurs II (Fortgeschrittene)

Themen: Verschiedene Formen und Übungen aus dem Tai Chi Chuan und Qigong

Dienstag, 06.02.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,
12 Abende
60,00 Euro, 16 UStd.

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, 11.01.2024, 19.45 - 20.45 Uhr,
15 Abende
75,00 Euro, 20 UStd.

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, 06.03.2024, 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

Muskel - Fit

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
Termine und Kosten werden noch bekannt gegeben
Turnhalle der Grundschule Rhaudermoor,
Moorhuser Straße 8

Neu

Hatha-Yoga

Mit Yoga können wir einen positiven Einfluß auf unsere Beweglichkeit, unsere Vitalität und innere Ausgeglichenheit nehmen, Verspannungen abbauen und Kraft entwickeln. Im Yoga verbinden wir Atmung und Bewegung miteinander und können somit beobachten, wie unser Atem fließt: gleichmäßig und fein oder ob wir uns überanstrengen - und dann die eigene Praxis anpassen.

Die von mir angebotenen Kurse dienen dem Wohlbefinden und der Prävention - also der Förderung und Erhaltung der Gesundheit - und eignen sich somit für gesunde Teilnehmer ohne behandlungsbedürftige Einschränkungen bzw. die aktuell nicht unter konkreten Beschwerden leiden. Sie eignen sich nicht für Schwangere, da hier eine abgewandte Form von Yoga erforderlich ist.

Inka Schnieder, Yogalehrerin SKA (i.A.)
Begegnungsstätte Rhaudermoor,
Moorhuser Straße 8
37,50 Euro, 10 UStd.

Bitte lockere Bekleidung, eine Yogamatte und eine Woldecke mitbringen.

8183612

Kurs I

Mittwoch, 07.02.2024, 15.30 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

8183614

Kurs II

Mittwoch, 03.04.2024, 15.30 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

8183616

Kurs III

Mittwoch, 22.05.2024, 15.30 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage





Außenstelle Uplengen



Klaus Vorländer
Außenstellenleiter

☎ 04956 4038000
✉ 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
mit Anschrift und Telefonnummer
oder online auf 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 sich für erfahrene Hundehalter*innen die Gelegenheit, das Wissen rund um den Hund zu erweitern.

Elena Martin,
zertifizierte Hundeverhaltenstherapeutin,
Dipl. Hundepflegerin
Montag, 05.02.2024, 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

Dein 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 deinem 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 jeder Hundehalter 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
Donnerstag, 07.03.2024, 19.30 - 21.45 Uhr
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
13,50 Euro, 3 UStd.

Neu





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

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.

8233615

Kurs I

Montag, 15.01.2024, 09.00 - 11.15 Uhr,
6 Vormittage



8233616

Kurs II

Montag, 15.01.2024, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende



Gesucht: Leitung unserer Außenstelle Uplengen

Die Leitung unserer ehrenamtlich geführten Außenstelle Uplengen 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

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, 05.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,
6 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
52,00 Euro, 12 UStd.

Bitte eigene Gitarre mitbringen.

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, 07.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,
6 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
52,00 Euro, 12 UStd.

Bitte eigene Gitarre mitbringen.

8241602

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 Ostern ihre Liebsten mit einem kleinen plattdeutschen Gedicht überraschen?

Übrigens: Am letzten Tag gibt es eine kleine ostfriesische Teerunde.

Annchen Brunken

Donnerstag, 04.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,
4 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
15,60 Euro, 8 UStd.

Neu





8242603

**Englisch
für Wiedereinsteiger A1****Easy Englisch für Anfänger*innen****A1 mit Vorkenntnissen****Lehrbuch wird vor Kursbeginn
bekannt gegeben**

In diesem Sprachkurs werden das Sprechen und das Verstehen der englischen Sprache fokussiert.

Die Grammatik, der Wortschatz und die Kommunikation werden deutlich erklärt, damit Sie die englische Sprache einfach und mit Freude praktizieren können.

Hinweis: Auf Wunsch kann dieser Kurs verlängert werden.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Samstag, 10.02.2024, 09.00 - 16.30 Uhr,

Samstag, 17.02.2024, 09.00 - 16.30 Uhr,

Remels, Oberschule Uplengen, Hötstr. 47

75,00 Euro, 20 UStd.



8283660

**YOGA –
für mehr Kraft & Harmonie**

Nimm Dir Zeit für Dich in Deiner Yogastunde. Dort werden wir, angelehnt an das Hatha-Yoga, gemeinsam durch kraftvolle Asanas (Yoga-Positionen) und Bewegungsabläufe Deinen Körper systematisch auflockern, dehnen und kräftigen. Dabei nutzen wir Atem- und Konzentrationsübungen, die Dir helfen werden, zu mehr Gelassenheit zu finden und Dich besser zu fokussieren. Das beruhigt Deinen Geist und hilft Stress abzubauen. Am Ende jeder Yogastunde nehmen wir uns Zeit für eine Tiefenentspannung. Durch Yoga lernst Du, Körper, Geist und Seele auszugleichen. Vorerfahrungen im Yoga sind nicht zwingend erforderlich.

Tanja Eden

Donnerstag, 08.02.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,

7 Abende

Remels, Gesundheitshaus

52,50 Euro, 14 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken,
Matte und Decke mitbringen.****Max 10 Teilnehmer*innen****Neu****Selbsthilfegruppe
„LEBEN MIT DEMENZ“
Uplengen geplant**

Eine neue Selbsthilfegruppe (SHG) mit dem wichtigen Thema LEBEN MIT DEMENZ möchte sich in Uplengen und umzu zusammenfinden. Damit sind hauptsächlich die Angehörigen von Demenzbetroffenen angesprochen, die sich 1x monatlich treffen, um sich gemeinsam mit anderen, ebenfalls pflegenden Angehörigen, auszutauschen und so mal etwas von der täglichen Verantwortung abschalten können.

Einfach mal ungezwungen zusammensitzen, bei einer gemeinsamen Tasse Tee über die alltäglichen Anforderungen reden, zuhören und evtl. gemeinsam Lösungen bei kleinen Problemen zu finden. Auch ist geplant, dass es zu bestimmten Themen Vorträge von Referenten und weiteren Hilfsorganisationen aus diesem Bereich kommen soll. Unterstützung finden wir seitens der Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises Leer sowie bei der SHG Weener, die sich im März diesen Jahres zusammengefunden haben und seitdem stetig in der Teilnehmerzahl wachsen.

Falls Sie Interesse an dieser SHG haben, melden Sie sich doch bitte bei Heike und Klaus Vorländer, Tel. 04956 4038000 (evtl. AB, wir rufen zurück)

8247609

Niederländisch A1.1**Alltagssprache und Landeskunde****Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse****Lehrbuch wird vor Kursbeginn bekannt
gegeben**

Die Kursteilnehmer*innen erlernen die lebendige niederländische Alltagssprache, wie sie in den Niederlanden und im belgischen Flandern tatsächlich gesprochen wird. Sie trainieren wichtige Strategien des Hör- und Leseverstehens und erfahren, wie vorhandene Sprachkenntnisse produktiv für die Rezeption niederländischer Texte und Konversation genutzt werden können.

Hinweis: Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.

LLM. Céléste Marie Nguyen

Samstag, 24.02.2024, 09.00 - 16.30 Uhr,

Samstag, 02.03.2024, 09.00 - 16.30 Uhr,

Remels, Oberschule Uplengen, Hötstr. 47

75,00 Euro, 20 UStd.





Außenstelle Weener



Evert Pastor
Außenstellenleiter

☎ 04951 1092
✉ 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
mit Anschrift und Telefonnummer
oder online auf 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
**Natürlicher Frühlings-
und Osterschmuck**

Aus natürlichen Materialien, die im eigenen Garten zu finden sind, einen schönen Tür- oder Tischkranz zu erstellen, ist was Besonderes. An diesem Abend werden Sie lernen, wie sich mit einfachem Naturmaterial etwas Schönes und Dekoratives für die Frühlingsdekoration oder das Osterfest herstellen lässt. Also rein in den Garten und schauen was die Natur zum Basteln bietet. Melden Sie sich an, es lohnt sich!

Ilse Meyer
Donnerstag, 07.03.2024, 18.30 - 20.45 Uhr
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
11,50 Euro + ggf. Materialkosten
(in bar an den Doz.), 3 UStd.
**Mitzubringen sind Kranzunterlage,
Zeitungspapier, Gartenschere, Bindedraht,
Dekomaterial aus dem eigenen Garten**

Nähen am Vormittag
**Einfach zu nähende Kleidung
und Kreatives für den Frühling**

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, 15.02.2024, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage

8334632
Kurs II
Donnerstag, 04.04.2024, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage

Nähen am Vormittag
**Ein einfaches selbstgenähtes Kleidungs-
stück oder etwas Kreatives für den
Frühling**

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
Weener, Ev.-Luth. Gemeindehaus,
Bahnhofstr. 3
59,00 Euro, 15 UStd.
**Bitte die eigene Nähmaschine, Nähgarn,
Schere, Stecknadeln und ein Maßband
mitbringen.**

8334633
Kurs I
Freitag, 16.02.2024, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage

8334634
Kurs II
Freitag, 05.04.2024, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage





8349629

Neu**Englisch für junggebliebene Senior*innen für Anfänger*innen**

Englisch für Anfänger*innen, aber auch für Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen
Ein unterstützendes Lehrbuch wird zum Kursbeginn bekanntgegeben

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die Zeit und Lust haben, die englische Sprache zu erlernen, aber sich bisher nicht getraut haben. In einer Gruppe Gleichgesinnter in einem Kurs, Schritt für Schritt die Weltsprache Englisch zu erlernen und dabei Spaß haben.

Velit Demir

Samstag, 10.02.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,

10 Vormittage

Weener, Gemeindehaus Katholische Kirche, Neue Straße

75,00 Euro, 20 UStd.



8349630

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, 05.02.2024, 19.00 - 20.30 Uhr,

10 Abende

Weener, Gemeindehaus Katholische Kirche, Neue Straße

75,00 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 Kaan, Hauswirtschaftsmeisterin

Donnerstag, 15.02.2024, 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: 12.02.2024**Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Vormittag****Neu**

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 schmerzhaft 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, 05.02.2024, 09.00 - 09.45 Uhr,

5 Vormittage

8384661

Kurs II

Montag, 05.02.2024, 10.00 - 10.45 Uhr,

5 Vormittage



8391122

Nordic Walking

Der Kurs ist für Anfänger, Fortgeschritte und Wiedereinsteiger

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

Montag / Mittwoch, 24.06.2024 - 24.07.2024,

17.00 - 18.30 Uhr, 10 Abende

Weener, Parkplatz Friesenbad,

Friesenstraße 31

90,00 Euro, 20 UStd.

Nähere Informationen unter**Tel. 04951 / 1092**



Außenstelle Westoverledingen



Marina Bokelmann-Figus

Außenstellenleiterin

☎ 04955 936 75 33

✉ 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
mit Anschrift und Telefonnummer
oder online auf 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.



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, 2,7 UStd.

**Folgetermine werden noch bekannt
gegeben. Bitte achten Sie auf die Veröf-
fentlichungen des Ortsrates in der Presse.
Keine Anmeldung erforderlich.**

8412600

Termin 1

Mittwoch, 06.03.2024, 15.00 - 17.00 Uhr

8412601

Termin 2

Mittwoch, 03.04.2024, 15.00 - 17.00 Uhr

8412602

Termin 3

Mittwoch, 08.05.2024, 15.00 - 17.00 Uhr

8412603

Termin 4

Mittwoch, 05.06.2024, 15.00 - 17.00 Uhr

8412604

Termin 5

Mittwoch, 03.07.2024, 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.**

8472622

Kurs I: vegetarische Küche

Mittwoch, 21.02.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

8472624

Kurs II: Tapas

Donnerstag, 14.03.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

8472626

Kurs III: orientalische Küche

Dienstag, 16.04.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

8472628

Kurs IV: Spargel

Donnerstag, 09.05.2024, 19.00 - 22.00 Uhr

8472630

Kurs V: mediterrane Küche

Dienstag, 11.06.2024, 19.00 - 22.00 Uhr



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, 08.04.2024, 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, 12.02.2024, 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.

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
95,00 Euro, 25,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie eine Matte, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

8484616

Kurs I

Montag, 15.01.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,
19 Abende

8484617

Kurs II

Dienstag, 16.01.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,
19 Abende

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
Dienstag, 05.03.2024, 10.00 - 12.15 Uhr
Westoverledingen, Begegnungsstätte,
Raiffeisenstraße 73
13,50 Euro, 3 UStd.

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, 09.01.2024, 18.30 - 19.30 Uhr
Dienstag, 16.01.2024, 18.30 - 19.30 Uhr
Dienstag, 23.01.2024, 18.30 - 19.30 Uhr
Dienstag, 30.01.2024, 18.30 - 19.30 Uhr
Dienstag, 06.02.2024, 18.30 - 19.30 Uhr
Dienstag, 13.02.2024, 18.30 - 19.30 Uhr
Großwolderfeld, Begegnungsstätte,
Raiffeisenstr. 73
36,00 Euro, 8 UStd.

Bitte in bequemer Kleidung und festen Turnschuhen erscheinen und eine Unterlage sowie etwas zu trinken mitbringen.

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 07.03.2024 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.

**Marion Weber, Fachbereichsleiterin
Donnerstag, 07.03.2024, 19.00 - 21.00 Uhr Um Anmeldung wird gebeten.**

Sie haben dann keine Zeit?
Gerne können Sie sich auch telefonisch bei Carsten Lönig (0491 92992-44) erkundigen.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



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 oder online über die Webseite
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 anzugebende Daten):

Name*: _____ Vorname*: _____
Geburtsjahr*: _____ Geschlecht*: männlich divers 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*: _____

Ich bin damit einverstanden, von der VHS regelmäßig (max. 1 Mal pro Woche) über Neuigkeiten und Angebote per E-Mail informiert zu werden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ja Nein

Bitte informieren Sie mich über die Möglichkeiten eines barrierefreien Zugangs.

1 Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____
2 Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____
3 Kurs-Nr.: _____ Titel: _____ Beginn: _____

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.

Reisen

Die VHS Leer veranstaltet in der Regel keine eigenen Reisen. Sollte die VHS als Vermittlerin auftreten, so sind die Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters gültig.

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
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

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. Verbraucher haben die Möglichkeit, diese Plattform für die Beilegung ihrer Streitigkeiten zu nutzen.

Unsere E-Mail-Adresse lautet: 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, 01.02.2024

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 Vertragsdurchführung 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. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre E-Mailadresse und – soweit angegeben – Ihre Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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,
Tel. 0491 92992-20

gesund mit

vita

Gesundheitstraining
und Wellness



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

KEINE ABFUHR MEHR VERPASSEN!

Landkreis  Leer
Abfallwirtschaftsbetrieb



Die praktische Erinnerungs-App
für die Abfallentsorgung.

Einfach QR-Code scannen um kostenlos
MyMüll.de mit dem Smartphone zu nutzen.

-  MyMüll.de
Abfall und Wertstoffe sauber organisiert
-  Termine >
-  Standorte >
-  Service und Infos >
-  Einstellungen >

Landkreis  Leer

