

Semesterprogramm I 2026

Februar - August 2026



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

Geschäftsstelle
Haneburgallee 8 (Haneburg)
26789 Leer

Telefon: 0491 92992-0
Telefax: 0491 92992-10

E-Mail: info@vhs-leer.de
Internet: www.vhs-leer.de

Öffnungszeiten:

Vormittags:

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr

Nachmittags:

Montag, Dienstag und Donnerstag 14.00 – 16.30 Uhr
Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Alles Wichtige auf einen Blick...

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.

Wann kann ich mich zu einem Integrationskurs beraten lassen?

Unsere Beratungszeiten:
Montag, Dienstag und Donnerstag
10.00 – 12.00 Uhr

nur mit Termin
(nicht in den Schulferien)

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.

Ihre schriftliche Anmeldung schicken Sie bitte an:
- Per Fax: 0491 92992-10 oder
- Per E-Mail: info@vhs-leer.de

Oder Sie melden sich direkt online über www.vhs-leer.de zu den Kursen an.

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
in Höhe von 8,50 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.



Inhaltsverzeichnis



Informationen

Inhaltsverzeichnis	1
Vorwort, Leitung u. Fachbereichsleitung	2
Vorwort Vorsitzende	4
Team der VHS Leer	5
Außenstellen und ihre Leitung	6
Vorstand u. Revisor*innen der VHS Leer	6
Bildungsangebote für Senior*innen	7
Bildungsurlaube	7
Onlineangebote	8
Leitbild	116
Anmeldeformular	117
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)	118
Datenschutzerklärung	120



Gesellschaft

Dokumentarfilm	9
Ökologie und Umwelt	10
Regionales	11
Länderkunde	12
Verbraucher*innen und Finanzen	13
Arbeitskreise und Begegnungen	15



Grundbildung

Grundbildung	17
Lebenshilfe	18
2. Bildungsweg	18



Sprachen

Europäischer Referenzrahmen	19
Deutsch als Zweitsprache	20
Englisch	20
Französisch	22
Italienisch	23
Niederländisch	23
Norwegisch, Plattdeutsch	25
Russisch, Schwedisch	25
Spanisch	26
Türkisch	27



Kulturelle Bildung

Literatur und Schreiben	28
Kunst und Malerei	29
Kreatives Gestalten	31
Wolle, Garn, Textil	33
Musik	34
Fotografie	35



Gesundheit

Entspannung und Körpererfahrung	36
Yoga	40
Bewegung, Sport, Fitness.	42
Wissen rund um die Gesundheit	45
Gesundheitsvorträge	46
Psychologie	47
Gesundheit und Beruf	47
Ernährung und Kochkurse	48
Ernährungsumstellung und Ernährungsformen	50



Berufliche Bildung

Bildungskoaching u. Bildungsberatung	53
Kaufmännische Weiterbildung	54
Xpert-Business / Xpert Online	55
Kreatives und Finanzen	58
Digitale Lernwelten	60
Digital vor Ort	66
Betreuung / Pflege	70
Pädagogische Lehrgänge	73
Fortbild. f. Lehrkräfte + päd.	
Mitarbeiter*innen	76
Erziehung, Bildung und Lernen	77
Erziehung, Familie, Eltern	82
Rhetorik und Kommunikation	83



Integration u. Teilhabe

Integrationskurse	85
Berufssprachkurse BAMF nach DeuFöV	86
Sprachkurse für Geflüchtete	87
Einbürgerungstest	88
Sprachenzertifikate / Prüfungen	88
Sozialpädagogische Hilfskraft	89
Hilfskraft im Berufsfeld Pflege	89



Außenstellen

Bunde	90
Hesel	93
Jemgum	96
Jümme	98
Moorerland	100
Ostrhauderfehn	101
Rhauderfehn	105
Uplengen	109
Weener	111
Westoverledingen	113

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: Juliane Blech, VHS Leer e.V.,
 Akka Olthoff
 Druck: MÖLLER PRO MEDIA® GmbH
 Auflage: 11.000

Vielfalt entdecken – Bildung erleben im neuen vhs-Programmheft

Liebe Freund*innen der Volkshochschule Leer,

Bildung ist Begegnung, Bewegung und Begeisterung – und genau das möchten wir Ihnen mit unserem neuen Programmheft bieten. Ob für den Beruf, die persönliche Weiterentwicklung oder einfach aus Freude am Lernen: In unseren Kursen finden Sie neue Perspektiven, inspirierende Menschen und praxisnahe Impulse für Ihren Alltag.

Einige besondere Empfehlungen haben wir für Sie zusammengestellt – Angebote, die uns inhaltlich am Herzen liegen, die aktuelle Themen aufgreifen, Neues wagen oder einfach, wie für Sie gemacht sind!



Sabine Kasimir

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

0491 92992-28

kasimir@vhs-leer.de

„Bildung heißt, Verantwortung zu übernehmen – für sich und andere.“

Empfohlen von Sabine Kasimir

Für Fachkräfte aus Kita und Schule empfehle ich die Fortbildung „Schule mitgestalten - Multiplikatorenschulung Streitschlichtung in der Ganztagschule“ sowie das Seminar „Mein Kind ist ganz normal“ - Eltern von Kindern mit anderen Entwicklungsverläufen begleiten“ – zwei Angebote, die Sensibilität, Reflexion und Stärke fördern.



Stephan Kühl

Volkshochschulleitung (kfm.),
Verwaltungsleitung
Datenschutzbeauftragter

0491 92992-20

kuehl@vhs-leer.de

„Gut informiert – gut begleitet: Pflege geht uns alle an.“

Empfohlen von Stephan Kühl

Besonders ans Herz legen möchten ich Ihnen in diesem Semester unsere Pflegevortragsreihe in Rhaudefehn. Die Reihe richtet sich an Angehörige und alle, die sich frühzeitig über Unterstützungsmöglichkeiten informieren möchten.



Ursula Behrends

Fachbereichsleitung
Integration und Teilhabe

0491 92992-35

behrends@vhs-leer.de

„Sprache verbindet – und schafft Teilhabe.“

Empfohlen von Ursula Behrends

Vier verschiedene Integrationskurs-Formate bieten Neuangekommenen in Leer je nach eigenen Voraussetzungen einen bewährten Weg, Deutsch zu erlernen. Im Berufssprachkurs B2 wird auf den Arbeitskontext vorbereitet.

Denn beim Ankommen und sich Einfinden in einem neuen Land gilt: Sprache ist der Schlüssel zu Verständigung und Miteinander in allen Lebensbereichen. Wir fördern das, was Menschen zusammenbringt – mit Herz, Offenheit und interkultureller Kompetenz.



Carsten Löning

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

„Digitalisierung in der beruflichen Bildung heißt nicht, Knöpfe drücken zu lernen. Es heißt zu verstehen, wie sich die Arbeit verändert, und die Kompetenz zu entwickeln, diese Veränderung ein Leben lang aktiv mitzugestalten.“

Empfohlen von Carsten Löning

Für alle, die sich digital oder beruflich weiterentwickeln möchten: Unser Workshop „Gut gefragt ist halb gewonnen: KI-Assistenten effektiv nutzen“ zeigt praxisnah, wie gutes Prompten nützlich für die Arbeit sein kann. Ebenfalls neu ist der Kurs „Female Finance - Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen“, ein wichtiges Seminar für alle Frauen, welche ihre finanziellen Kompetenzen ausbauen möchten.



Anne Thiel

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

„Gesundheit ist die Basis für alles – und sie darf Spaß machen.“

Empfohlen von Anne Thiel

Entdecken Sie mit dem neuen Wochenendkurs „Yoga in Neuuharlingersiel“ die perfekte Kombination aus Bewegung und Erholung direkt an der Nordseeküste oder besuchen Sie einen Kochkurs aus unserem vielseitigen Angebot. Im Frühjahr wird unter anderem neben „Ostfriesischem Sushi“ und „Sushi“ erstmalig ein Kurs für „Veganes Sushi“ angeboten.



Marion Weber

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

„Sprache verbindet – und öffnet Türen.“

Empfohlen von Marion Weber

Kaum irgendwo spielt Platt so eine große Rolle im Alltag wie hier in Ostfriesland! In diesem Semester gibt es wieder mehrere Kurse für Anfänger*innen in Leer und in unseren Außenstellen: „Ostfriesisches Platt“ in Leer, „Plattdeutsch für Anfänger*innen“ in Uplengen, Jemgum und Ostrhauderfehn. Wiesnöösen lohnt sük!

„Granny-Hobbies sind nachweislich gesund!“

Empfohlen von Marion Weber

Studien zeigen, dass sogenannte „Granny-Hobbies“ (also Oma-Hobbies) gut für unsere Gesundheit sind. Handarbeit, Töpfern, Zeichnen, Gärtnern erhöhen nachweislich das Wohlbefinden und stärken die Konzentration. Bei „Stricken für Anfänger*innen – von Null zur Kuschelmasche“, „Nähen mit der Nähmaschine“ und „Zeichnen lernen mit Spaß“ lassen Sie Ihr Smartphone für eine Weile auf jeden Fall links liegen.

Lernen Sie mit uns, was heute zählt – und morgen weiterträgt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern, Entdecken und Mitmachen!

Herzlichst,
Sabine Kasimir und Stephan Kühl



Liebe Freundinnen und Freunde der VHS Leer e.V.,

zum ersten Mal wenden wir uns als die neuen Vorsitzenden des Trägervereins der vhs an Sie. Bevor wir etwas über unsere Beweggründe und Vorstellungen sagen, wollen wir den scheidenden Vorsitzenden Jörg Furch und Hans Fricke danken.

Im August hat Jörg Furch nach 29 Jahren als vhs-Vorstandsvorsitzender sein Amt zur Verfügung gestellt und Hans Fricke hat sich nach 22 Jahren als sein Stellvertreter aus der Vorstandsarbeit verabschiedet.

Wir danken beiden von Herzen für ihren unermüdlichen Einsatz für die vhs.

Sie haben die Geschicke des Trägervereins der VHS Leer e.V. und die Arbeit der Volkshochschule über all die Jahre hinweg mit viel Engagement und Herzblut geleitet und begleitet und dabei zahlreiche Herausforderungen gemeistert. Diesen sind sie stets mit Gelassenheit, Optimismus, Beharrlichkeit und umfangreichen Wissen begegnet und hatten dabei auch immer ein offenes Ohr für die Belange der Mitarbeitenden.

Mit großem Respekt vor den Verdiensten unserer Vorgänger und viel Freude auf das, was vor uns liegt, haben wir den Vorsitz der VHS Leer e.V. übernommen.

Wir freuen uns auf die Vorstandstätigkeit, auf die Zusammenarbeit mit der vhs-Leitung, Frau Sabine Kasimir und Herrn Stephan Kühn, dem Team der vhs sowie mit den Außenstellenleitungen und Lehrkräften.

Wir sehen die Volkshochschule als lebendigen Ort des Austauschs, der Bildung und der Begegnung, als Ort, an dem Menschen jeden Alters zusammenkommen, um Neues zu entdecken und voneinander zu lernen. Die Möglichkeit, die Arbeit der Volkshochschule aktiv zu unterstützen, zu ihrer weiteren Entwicklung beizutragen und mitzugestalten, hat uns motiviert, diese Verantwortung zu übernehmen.

Besonders am Herzen liegt uns, dass die vhs weiterhin für alle zugänglich bleibt, unabhängig von Bildungswegen, Herkunft oder Lebenssituationen. Ebenso stehen wir für kulturelle Vielfalt. Wichtig ist es auch, die regionale Vernetzung stärken. Die vhs soll ein Ort bleiben, an dem Lernen Freude macht und Menschen miteinander ins Gespräch kommen.

Wir wünschen uns, dass die vhs als verlässlicher Partner offener Bildungs- und Kulturträger noch mehr in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird und sich weiter festigt als selbstverständlicher Teil des gesellschaftlichen Lebens in unserer Region. Und wir wünschen uns viele neugierige Menschen, die Lust haben, Neues auszuprobieren.

Bildung kostet Geld! Investitionen in die Bildung zahlen sich aus! Ohne die Zuwendungen des Landes, des Landkreises und der kreisangehörigen Kommunen kann die Volkshochschule nicht erfolgreich arbeiten. Wir benötigen auch zukünftig ihrer aller Unterstützung, damit der Bestand der vhs gewährleistet werden kann.

Auch in diesem Semester bietet die vhs ein vielfältiges Kursangebot: Sprachen, kreative Angebote, Gesundheit, berufliche Weiterbildung, kulturelle Bildung und vieles mehr. Es dürfte für jeden etwas dabei sein. Vielleicht finden Sie ja genau das, was Sie schon immer einmal ausprobieren wollten. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Kursauswahl.

Wir freuen uns auf viele Begegnungen in der VHS Leer und auf ein lebendiges Miteinander.

Herzliche Grüße

Für den Vorstand der Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.

Doris Ulfers-Brandt, Vorstandsvorsitzende
Hermann Koenen, stellvertretender Vorstandsvorsitzender

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



Anmeldung



Susanne Ahlers
Anmeldung
0491 92992-25
ahlers@vhs-leer.de



Viola Krämer
Anmeldung
0491 92992-25
kraemer@vhs-leer.de



Marie Murra
Anmeldung /
Auszubildende
0491 92992-30
murra@vhs-leer.de

Programmmanagement



Amke Flink
Programmmanagement
Außenstellen, Gesellschaft,
Sprachen, Kulturelle Bildung
0491 92992-43
flink@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
Abrechnung Sprachförderung
0491 92992-38
remmers@vhs-leer.de

Integration



Islam Abdallah
Programmmanagement
Integration und Teilhabe
0491 92992-33
islam.abdallah@vhs-leer.de



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



Gudrun Konjer-Hassing
Programmmanagement
Prüfungen
0491 92992-39
konjer-hassing@vhs-leer.de

Verwaltung



Elleni Gebreselassie
Buchhaltung
0491 92992-27
gebreselassie@vhs-leer.de



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



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



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

Team Hausservice



Justyna Lapiak



Ulrich Buscher

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

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:
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:**
VHS Leer
0491 92992-43
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:**
VHS Leer
0491 92992-43
juemme@vhs-leer.de



**Außenstelle
Moormerland:**
VHS Leer
0491 92992-43
moormerland@vhs-leer.de



**Außenstelle
Ostrhauderfehn:**
Gisela Bartjen
04952 8267630
ostrhauderfehn@vhs-leer.de



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



**Außenstelle
Uplengen:**
Silke Browarny
0152 56744015
uplengen@vhs-leer.de



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



**Außenstelle
Westoverledingen:**
Shadya Fazal
0151 72013798
westoverledingen@vhs-leer.de

Der aktuelle Vorstand



**Doris
Ulfers-Brandt**
Vorstandsvorsitzende
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



**Hermann
Koenen**
Stellvertretender
Vorsitzender
Vertreter der Gemeinden

Revisor*innen

Theo Douwes
Tammo Lenger
Beate Stammwitz



**Clemens
Bollen**
Vertreter DGB



**Jörg
Furch**
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



**Margit
Kannegießer**
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



**Ralf-Dieter
Klaassen**
Vertreter DGB



**Michael
Kläsener**
Vertreter
des Landkreises Leer



**Erwin
Köster**
Vertreter
der Gemeinden



**Tammo
Lenger**
Vertreter
des Landkreises Leer



**Frauke
Maschmeyer-Pühl**
frei gewähltes
Vorstandsmitglied



**Serhat
Özdemir**
Vertreter
der Stadt Leer



**Beate
Stammwitz**
Vertreterin
des Landkreises Leer



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

Bildungsurlaube

Datum	Kursbezeichnung	Ort	Seite
23.02.2026	Selbstbehauptungstraining f. Mutige: Stimme, Worte, Konsequenz	Haneburg, Saal IV	84
09.03.2026	Digital vor Ort: Social Media Marketing Schritt für Schritt	VHS Blinke 61; Raum 7	66
13.04.2026	Excel Bildungswoche	VHS Blinke 61; Raum 5	62
13.04.2026	Französisch intensiv A1	VHS Blinke 61; Raum 7	22
04.05.2026	Digital vor Ort: Excel Bildungswoche	VHS Blinke 61; Raum 5	69
29.06.2026	A1 Schwedisch	VHS Blinke 61; Raum 7	25
29.06.2026	Stimme - Sprache - Präsenz im Berufsalltag	Haneburg, Festsaal	84
24.08.2026	Deeskalation in herausfordernden Situationen Beruf und Alltag	VHS Blinke 61; Raum 7	84
31.08.2026	A1 Niederländisch intensiv	VHS Blinke 55; Raum D	23
14.09.2026	A1 Spanisch intensiv	VHS Blinke 61; Raum 7	26
09.11.2026	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“	48

Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren

Datum	Kursbezeichnung	Ort	Seite
02.02.2026	EDV Einzelschulung	Wird noch bekannt gegeben	62
05.02.2026	Englisch für Seniorinnen und Senioren	KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2	105
09.02.2026	Fit und gesund mit Wassergymnastik	Bunde, Mölenland-Bad	91
09.02.2026	Fit und gesund mit Wassergymnastik	Bunde, Mölenland-Bad	91
10.02.2026	Englisch für 50 Plus A2.2	Remels, Oberschule Uplengen	110
10.02.2026	Bewegtes Miteinander für Senior*innen	VHS Blinke 55; Auditorium	42
10.02.2026	Fit und aktiv in der 2. Lebenshälfte	Ihren, Grundschule, Turnhalle	114
15.02.2026	Yoga 50+ am Sonntagvormittag	VHS Blinke 61; Raum 6	41
17.02.2026	A2.3 Englisch für Seniorinnen und Senioren	VHS Blinke 55; Raum A	21
17.02.2026	A2.2 Englisch für Seniorinnen und Senioren am Vormittag	VHS Blinke 55; Raum A	20
18.02.2026	Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen (Gruppe B)	VHS Blinke 55; Auditorium	40
18.02.2026	Heiteres Gedächtnistraining am Vormittag	Haneburg, Foyer	45
18.02.2026	A1.1 Spanisch	VHS Blinke 55; Raum D	26
18.02.2026	Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen (Gruppe A)	VHS Blinke 55; Auditorium	40
28.02.2026	Digitale Anwendungen für den Alltag leicht erklärt für Senior*innen	Onlineseminar	65
04.03.2026	Seniorenachmittage	Flachsmeer, Begegnungsstätte	113
07.03.2026	Entdecke die Welt deines Smartphones - Einstiegskurs	Leer, Digital Hub Ostfriesland, MakerSpace	63
16.03.2026	Fit und gesund mit Wassergymnastik	Bunde, Mölenland-Bad	91
16.03.2026	Fit und gesund mit Wassergymnastik	Bunde, Mölenland-Bad	91
17.03.2026	EDV Café	Leer, Digital Hub Ostfriesland, MakerSpace	61
01.04.2026	Seniorenachmittage	Flachsmeer, Begegnungsstätte, Königsstr. 108	113
02.04.2026	Workshop III: Best Ager Make up	Bunde, Wymeerster Hauptstraße 76	92
11.04.2026	Excel für Senior*innen	VHS Blinke 61; Raum 5	62
15.04.2026	Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen (Gruppe B)	VHS Blinke 55; Auditorium	40
15.04.2026	Online-Betrug - Sicherheit im Internet	VHS Blinke 55; Auditorium	60
15.04.2026	Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen (Gruppe A)	VHS Blinke 55; Auditorium	40
19.04.2026	Yoga 50+ am Sonntagvormittag	VHS Blinke 61; Raum 6	41
22.04.2026	Heiteres Gedächtnistraining am Vormittag	Haneburg, Foyer	45
02.05.2026	Entdecke die Welt deines Smartphones - Fortgeschritten	Leer, Digital Hub Ostfriesland, MakerSpace	63
06.05.2026	Workshop III: Best Ager Make up	Bunde, Wymeerster Hauptstraße 76	92
06.05.2026	Seniorenachmittage	Flachsmeer, Begegnungsstätte	113
23.05.2026	Digitale Behördengänge - Online	Onlineseminar	65
02.06.2026	Wassergymnastik in Flachsmeer	Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken	115
03.06.2026	Seniorenachmittage	Flachsmeer, Begegnungsstätte, Königsstr. 108	113
01.07.2026	Seniorenachmittage	Flachsmeer, Begegnungsstätte, Königsstr. 108	113



Online-Seminare

Beginn	Titel	Seite
09.02.2026	Lightroom & Photoshop	35
23.02.2026	Digital vor Ort: Instagram Marketing für Vereine	67
24.02.2026	Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle! Klima und Eigenanbau	10
28.02.2026	Digitale Anwendungen für den Alltag - leicht erklärt für Senior*innen	65
28.02.2026	A1.1 Italienisch für die Reise - online	23
03.03.2026	Breathwork-Training: Entdecke Deinen Atem und entspanne mit ihm	38
09.03.2026	Wie Frauen an der Börse investieren sollten	14
09.03.2026	Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat	56
09.03.2026	Controlling mit Xpert Business-Zertifikat	56
09.03.2026	Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat	56
09.03.2026	Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat	56
09.03.2026	Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat	56
09.03.2026	Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat	57
09.03.2026	Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat	57
10.03.2026	Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat	57
10.03.2026	Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat	57
10.03.2026	Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat	56
10.03.2026	Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat	56
10.03.2026	Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat	57
12.03.2026	Erinnerungen gestalten - Mit Saal-Digital zum Fotobuch	35
16.03.2026	Digital vor Ort: Social-Media-Strategie-Workshop	66
18.03.2026	Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle! Klima und Kultur	10
18.03.2026	Warum Glück ein Schulfach sein sollte	76
21.03.2026	Digital vor Ort: Datenschutz DSGVO u. BDSG	69
25.03.2026	Games, Gaming und E-Sport: Mehr als nur Zeitvertreib	65
07.04.2026	Digital vor Ort: Facebook Marketing für Vereine	67
14.04.2026	Digital vor Ort: ChatGPT für Vereine	66
20.04.2026	Digital vor Ort: Instagram Marketing für Vereine	67
22.04.2026	Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle! Klima und Beteiligung	10
28.04.2026	Digital vor Ort: TikTok Einführung ein Überblick für Vereine	67
28.04.2026	Digital vor Ort: Canva - Social Media Posts einfach & kompakt gestalten	67
30.04.2026	Neue Ideen haben, Kreativer werden - Tools und Techniken für Kreative	35
04.05.2026	Digital vor Ort: Canva - Social Media Posts einfach erstellen	67
07.05.2026	Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle! Klima und Psychologie	10
12.05.2026	Das Nervensystem verstehen, erfahren und regulieren lernen	38
23.05.2026	Digitale Behördengänge - Online	65
02.06.2026	Digital vor Ort: TikTok Einführung ein Überblick für Vereine	67
03.06.2026	Klima und Wir: Klimaschutzwissen für alle! Klima und Finanzen	10
05.06.2026	Instagram Marketing	60
09.06.2026	ChatGPT verstehen und anwenden	61
13.06.2026	Digital vor Ort: Datenschutz DSGVO u. BDSG	69



Digitales Lernen



**Diese Kurse
finden ausschließlich
oder teilweise online statt.**

Sie melden sich wie gewohnt zu diesen Kursen an. Vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail eine Anleitung, mit der Sie sich in den jeweiligen Kurs einloggen können.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen PC mit Webcam oder ein Laptop mit integrierter Kamera. Außerdem brauchen Sie ein Headset sowie eine stabile Internetverbindung.





Gesellschaft



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

☎ 0491 92992-21
✉ weber@vhs-leer.de

Amke Flink
Programmmanagement
Außenstellen, Gesellschaft,
Sprachen, Kulturelle Bildung

☎ 0491 92992-43
✉ flink@vhs-leer.de

- [Dokumentarfilm9](#)
- [Ökologie und Umwelt10](#)
- [Regionales11](#)
- [Länderkunde12](#)
- [Verbraucher*innen und Finanzen.....13](#)
- [Arbeitskreise und Begegnungen15](#)

Dokumentarfilm

1501100
Angst –
Dokumentarfilm und Gespräch
zum Thema Angststörungen

In Kooperation mit Das Boot e. V.

Angst ist eine lebensnotwendige Reaktion auf bedrohliche Situationen und damit ein wichtiger Bestandteil des Gefühlslebens. Aber was passiert, wenn aus der angemessenen eine krankhafte Angst wird, wenn Panikattacken zum quälenden Bestandteil des Lebens werden?



In diesem Film berichten drei von Angststörungen Betroffene von ihren starken Gefühlen. So individuell wie die Ursachen sind auch die Ausprägungen der Ängste. Im Anschluss stehen Expert*innen von Das Boot e. V. (Verein zur Förderung seelischer Gesundheit) zum Gespräch zur Verfügung.

Ilka Hundt
Dienstag, 28.04.2026, 18.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
5,00 Euro

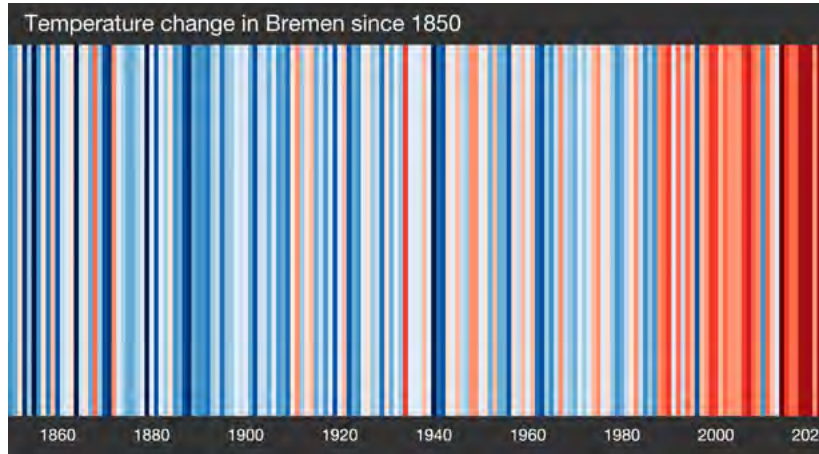


Anmeldung erforderlich, Restplätze an der Abendkasse.

➔ **Für weitere Infos und Anmeldung zur Veranstaltung die blau unterstrichene Kursnummer anklicken.**

„Klima und Wir“: Klimaschutzwissen für alle!

In der kostenlosen Webinar-Reihe vermitteln Expert*innen in Sachen Klimaschutz praxisnahes Wissen zu Klimawandel, Nachhaltigkeit und umweltbewusstem Handeln. Sie zeigen auf, wie der Klimawandel unseren Alltag prägt – von Gesundheit bis Konsum, von Mobilität bis Digitalisierung – geben verständliche Einblicke und alltagstaugliche Tipps.



Warming Stripes Bremen von showyourstripes.info

1540100

Klima und Eigenanbau



In diesem Vortrag werden die Grundlagen der Permakultur vermittelt – von ihrem Ursprung bis hin zu den zentralen Gestaltungsprinzipien. Anhand praxisnaher Beispiele wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon leicht selbst umgesetzt werden können. Der Beitrag ist empfehlenswert für alle, die klimafreundlich und selbstversorgend gärtnern möchten.

René Franz

Dienstag, 24.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

1540103

Klima und Beteiligung



Dr. Jonathan Seim wird in seinem Vortrag darüber sprechen, wie wir in unserer Gemeinde konkret zum Klimaschutz beitragen können – beim Einkauf, in Initiativen oder an der Wahlurne. Er gibt einen Überblick über verschiedene Handlungs- und Beteiligungsmöglichkeiten, ordnet sie systematisch ein und veranschaulicht sie mit Praxisbeispielen. Der Vortrag lädt dazu ein, eigene Ideen zu entwickeln und gemeinsam vor Ort wirksam zu werden.

Dr. Jonathan Seim

Mittwoch, 22.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

1540102

Klima und Kultur



In ihrem Vortrag zeigt Franziska Mohaupt, wie Kultureinrichtungen mehr als nur Orte der Kunst sein können: sie haben das Potenzial, gesellschaftlichen Wandel aktiv mitzugestalten.

Franziska Mohaupt zeigt, wie Klimaschutz in den Alltag von Kultureinrichtungen integriert werden kann, sei es durch nachhaltige Strukturen, ressourcenschonendes Arbeiten oder durch thematische Impulse in der Programmarbeit.

Franziska Mohaupt

Mittwoch, 18.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

1540104

Klima und Psychologie



Was treibt jede*n Einzelne*n an, sich klimaschützend zu verhalten? Warum gelingt sozial-ökologisches/nachhaltiges Verhalten nicht immer – trotz positiver Einstellungen und bereits vorhandenem Wissen? Diese Fragen treiben einige um! Mit einem Blick auf Erkenntnisse aus der Umweltpsychologie vermitteln wir in diesem Workshop Wissen und praktische Ansätze, um Menschen besser zu verstehen und so Klimaschutzkampagnen und -aktionen wirksamer zu gestalten.

Anna-Sophie von Agris

Donnerstag, 07.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Die Veranstaltungsreihe ist Teil des Projekts „vhs goes green 2“ und wird gefördert vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klima, im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Alle Vorträge aus dieser Reihe sind entgeltfrei. Eine Anmeldung zu den Onlinevorträgen ist erforderlich.

Der Zugangslink wird Ihnen nach Anmeldung zugeschickt. Sie benötigen ein Endgerät mit stabilem Internetzugang inkl. Kopfhörer oder Lautsprecher.

1540105

Klima und Finanzen



In seinem Vortrag erläutert Michael Herte von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, warum immer mehr Menschen bei Geldanlagen neben Rendite und Sicherheit auch Klima- und Umweltschutz berücksichtigen. Er zeigt, welche Chancen nachhaltige Finanzprodukte bieten, worauf Verbraucher*innen achten sollten und wie sich Greenwashing oder problematische Angebote vermeiden lassen. Der Vortrag gibt Orientierung und macht klimabewusstes Anlegen greifbar.

Michael Herte

Mittwoch, 03.06.2026, 18.00 - 19.30 Uhr



Regionales

Vortragsreihe: Wie funktioniert unsere Erde?



Die Erde nimmt eine besondere Stellung im Sonnensystem ein. Seit 4,7 Milliarden Jahren prägen Evolution und Leben ihre Geschichte, Kontinente und Ozeane entstanden und verschwanden, und das Leben passte sich stets neuen Bedingungen an. Der Mensch jedoch hat in rasantem Tempo große Teile der Lebewelt und eigener Ressourcen zerstört. Die Vortragsreihe stärkt das Verständnis für natürliche Prozesse, beleuchtet aktuelle Themen wie den Klimaschutz wissenschaftlich und zeigt Wege, wie wir unser eigenes Wirken auf der Erde positiv beeinflussen können.

Dr. Harald Ehses ist Geologe und Paläontologe und promovierte an der Universität Mainz. Er arbeitete viele Jahre in Ingenieurbüros und Instituten im Bereich Boden-, Grundwasser- und Umweltschutz im Rhein-Main-Gebiet. In den vergangenen 15 Jahren leitete er als Direktor das Landesamt für Geologie und Bergbau in Rheinland-Pfalz und lebt nun im Landkreis Leer.

1510100 **Erdgeschichte, Plattentektonik, Vulkanismus** **Vortrag und Diskussion**

In diesem Vortrag erklärt Dr. Harald Ehses die Mechanismen der geologischen Prozesse auf unserer Erde und wie sich unsere Erde in der Erdgeschichte immer wieder verändert hat. Sie erhalten außerdem einen Überblick über die wichtigsten Gesteine und Mineralien.

Dr. Harald Ehses
Donnerstag, 12.03.2026, 19.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
6,00 Euro
Anmeldung erforderlich

1510102 **Ökologische Mechanismen unserer Lebewelt** **Vortrag und Diskussion**

Wir blicken auf die ökologischen Mechanismen, die unsere Lebewelt steuern. Das sind zum Beispiel Räuber-Beute-Beziehungen, das Prinzip der Anpassung und noch weitere Stellräder, die das ökologische Gefüge der Erde beeinflussen.

Dr. Harald Ehses
Donnerstag, 19.03.2026, 19.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich

1510103 **Welche Auswirkungen hat der Mensch auf seine Umwelt?** **Vortrag und Diskussion**

In diesem Vortrag beleuchtet Dr. Harald Ehses zentrale Bereiche, in denen der Mensch seine Umwelt prägt – oft mit schädlichen Folgen. Themen sind Boden- und Grundwasserunreinigungen, der Umgang mit Altlasten sowie die Frage, was hinter den aktuellen Klimaveränderungen wirklich steckt.

Dr. Harald Ehses
Donnerstag, 09.04.2026, 19.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
6,00 Euro
Anmeldung erforderlich

1520110 **Stadtökologie und Klimawandel in Leer**

**Vortrag,
Gespräch und Stadtspaziergang**

Natur in der Stadt gilt häufig lediglich als dekoratives Element. Tatsächlich übernimmt sie zahlreiche wichtige ökologische Funktionen und trägt maßgeblich zu unserer Lebensqualität in der Stadt bei.

Mit Blick auf den menschengemachten Klimawandel wird sie zukünftig eine entscheidende Rolle bei der Klimafolgenanpassung spielen. Wir starten mit einem Vortrag mit Möglichkeit zum Gespräch im Seminarraum.

Auf dem anschließenden Spaziergang entlang ausgewählter Stationen des „Stadtökologischen LEERPfads“ werfen wir vor Ort einen Blick auf die Herausforderungen, die der Klimawandel mit sich bringen kann.

Wolfgang Frühling
Samstag, 06.06.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 55, Raum D
6,00 Euro, 4 UStd.

Anmeldung erforderlich

1520111 **Mach mit! - Leerer Initiative für Zukunft (LIZ)**

Moderierte Ideen-Werkstatt

Die Stadt Leer soll lebenswert bleiben – für uns und kommende Generationen. Inspiriert vom „Stadtökologischen LEERPfad“ sind alle Interessierten eingeladen, an einer neuen offenen Initiative mitzuwirken. Gemeinsam wollen wir Ideen entwickeln, wie Leer ökologisch, sozial und nachhaltig weiter gestaltet werden kann. Dieses Angebot versteht sich nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung zu bestehenden Strukturen. Es geht um Vernetzung und um die Entwicklung praxisnaher Ideen, die auch ohne politische Beschlüsse umgesetzt werden können. Alle sind willkommen!

Mittwoch, 25.02.2026, 18.03.2026,
22.04.2026
jeweils von 19.00 - 21.15 Uhr, 3 Abende
VHS Blinke 61, Raum 3
Entgeltfrei

**Der Einstieg ist zu jedem Termin
möglich. Anmeldung erwünscht.**



**Bitte beachten Sie auch den
Vortrag in unserer
Außenstelle Jemgum
„Rheiderland - Eine vielfältige
Kultur und Naturlandschaft“
auf Seite 96**

Stadtspaziergänge

Diese drei Stadtspaziergänge machen Zeitgeschichte dort erlebbar, wo sie sich tatsächlich abgespielt hat. An originalen Schauplätzen in Leer folgen wir den Spuren jüdischer Familien, der Opfer der letzten Kriegstage und der lokalen Erinnerungskultur zu beiden Weltkriegen. Die Wege verbinden historische Orte mit persönlichen Geschichten und tragen dazu bei, Verfolgung, Gewalt und Widerstand unmittelbar nachvollziehbar zu machen.

Denken Sie an wetterangepasste Kleidung. Wir bitten um Anmeldung, damit wir Sie bei organisatorischen Änderungen informieren können.

1520105

Liesel Aussen - zum 90. Geburtstag

Auf diesem Stadtspaziergang beleuchten wir das Schicksal der Jüdischen Familie Aussen aus Leer (1936-1943). Der Weg beginnt am Rathaus Leer (Standesamt) und führt über die Rathausstraße vorbei am Geburtshaus von Liesel Aussen. Auf dem Weg über die Brunnenstraße und Mühlenstraße beachten wir einige Stolpersteine sowie Wohn- und Geschäftshäuser jüdischer Familien. Der Weg endet am Gedenkort Liesel-Aussen-Platz und der Infotafel zu den Deportationszügen vor dem Bahnhof Leer.

Michael Jacob

Dienstag, 03.03.2026, 17.00 Uhr

Treffpunkt: Leer, Rathausstreppe

5,00 Euro, vor Ort in bar zu entrichten

Anmeldung erforderlich



1520106

Die Kriegsverbrechen des „Hauptmann“ Herold in Leer 1945

Am 25. April 1945 wurden in Leer fünf niederländische Widerständler auf Befehl des falschen Hauptmanns Herold erschossen – nicht seine einzigen Opfer. Der Stadtspaziergang zeigt, wie es zu den grausamen Verbrechen in den letzten Kriegstagen kam.

Die Route führt vom Rathaus über Rathausstraße, Brunnenstraße und Würde bis zum Lutherischen Friedhof.

Im Anschluss ist der Besuch des Gedenkortes für die fünf ermordeten Niederländer im Westerhammrich möglich.

Michael Jacob

Samstag, 25.04.2026, 16.00 Uhr

Treffpunkt: Leer, Rathausstreppe

5,00 Euro, vor Ort in bar zu entrichten

Anmeldung erforderlich

1520107

Von Opfern und Tätern – schwieriges Gedenken nach den Weltkriegen I und II

Jährlich am 15. Mai wird der Internationale Tag der Kriegsdienstverweigerer begangen. Dieser Spaziergang thematisiert das Gedenken an Opfer und Täter der Weltkriege. 1926 - also vor 100 Jahren - entstand in Leer das Ehrenmal für die Opfer des Ersten Weltkriegs. Nach Ende des Zweiten Weltkriegs folgte eine Gedenkstätte in der Krypta des reformierten Friedhofs. Der Weg führt vom Ehrenmal über das Ubbo-Emmius-Gymnasium zum Friedhof Westerende und endet am Rathaus Leer.

Michael Jacob

Freitag, 15.05.2026, 16.00 Uhr

Treffpunkt: Ehrenmal Heisfelder Straße / Annenstraße

5,00 Euro, vor Ort in bar zu entrichten

Anmeldung erforderlich

Länderkunde

1530609

Was Sie schon immer über Frankreich wissen wollten

Vortrag und Gespräch

Erleben Sie in diesem Vortrag, was Sie schon immer über Frankreich wissen wollten: Regionale Aufteilung, politische Struktur, Schulsystem. Entdecken Sie das vielfältige „Hexagon“ mit seinen regionalen Besonderheiten.

Neben spannenden Einblicken in Alltag und Traditionen erhalten Sie grundlegende kulturelle Orientierung, um vielleicht Ihren nächsten Frankreichurlaub bewusster und aus einer neuen Perspektive zu genießen.

Peter Pfaff

Freitag, 17.04.2026, 19.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

11,00 Euro

Anmeldung erforderlich

2647105

Niederländische Wasserwirtschaft - De waterstaat vandaag en energie

Seminar und Exkursion.

Grundkenntnisse Niederländisch sind erforderlich.

Im Seminarraum beschäftigen wir uns mit der Wasserwirtschaft in den Niederlanden und besuchen anschließend das technische Baudenkmal „Stoomgemaal“ bei Winschoten.

Dort ist mit den ehrenamtlichen Mitarbeitern abgesprochen, dass die Führung und das anschließende Gespräch bei Koffie, Thee en lekkers auf Niederländisch geführt werden: als Übungsmöglichkeit. Und danach gönnen wir uns ein gezeelliges mid-dag in Winschoten: met markt, winkels en horeca.

Freitag, 10.04.2026 und 17.04.2026,

jeweils 15.00 - 18.00 Uhr

KVHS Ammerland, Am Esch 10,

Gebäude B

Samstag, 25.04.2026, 10.00 - 20.00 Uhr

Exkursion nach Winschoten

Nähere Informationen zur Exkursion sowie die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie direkt bei der KVHS Ammerland:

Telefon 04488 56-5100 oder

E-Mail: kvhs@kvhs-ammerland.de



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden



1530611

Wildes Andalusien: Wüste, Wasser, Selenit und Meer

Vortrag und Gespräch

Der Vortrag entführt in das einzigartige Oasen-Ökosystem des Río Aguas in Almería. Warum entspringt am Rand der Wüste ein Bach? Welche Pflanzen und Tiere leben dort? Zudem werden überraschende Parallelen zwischen Ostfriesland und Almería sichtbar – vom Umgang mit Wasser bis zur regionalen Entwicklung. Abschließend gibt es Einblicke in Los Molinos del Río Aguas, lokale Projekte und den Verein „Mira El Río Aguas“. Darüber hinaus zeigt der Vortrag, welche ökologischen Herausforderungen die Region heute prägen und wie lokale Initiativen zu ihrem Schutz beitragen. Im anschließenden Gespräch besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und eigene Eindrücke einzubringen.

Daniel Jacob Eden - de Witt
Montag, 02.03.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

Anmeldung erforderlich

Vorankündigung: Bildungsreise Natur- und Umweltschutz in Andalusien

Grundkenntnisse Spanisch sind erforderlich

Zwischen der Wüste von Tabernas und dem Mittelmeer liegt in einem Tal aus Selenit-Kristallen, Westeuropas einzige Oase. Im off-grid-Dorf Los Molinos del Río Aguas (Almería, Andalusien) befindet sich das Kultur- und Bildungszentrum „Mira El Río“. Ziel des Vereins ist der Erhalt und die Regenerierung der einzigartigen Natur um den Río Aguas, von welcher die Menschen seit Jahrtausenden ein Teil sind. In dieser Bildungswoche vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse im Kontext von Natur- und Umweltschutz. Kurssprache ist Spanisch (ab Niveau A2), die Kursleitung kann Erläuterungen auf Deutsch geben.

Daniel Jacob Eden - de Witt
11.10.2026 bis 17.10.2026
Los Molinos del Río Aguas, Almería, Spanien
Fordern Sie das ausführliche Programm per E-Mail an: weber@vhs-leer.de



Dozent Daniel Jacob Eden - de Witt

Verbraucher*innen und Finanzen

Praxiswissen für Schöffinnen und Schöffen

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

Die Termine erfahren Sie bei Ihrer Volkshochschule

VHS Emden e. V.
Hajo Wildeboer
☎ 04921 9155-41
✉ h.wildeboer@vhs-emden.de
🌐 www.vhs-emden.de

VHS Friesland-Wittmund gGmbH
Tim Tjettmers
☎ 04462 8633-15
✉ t.tjettmers@vhs-frieslandwittmund.de
🌐 www.vhs-frieslandwittmund.de

VHS Leer e. V.
Marion Weber
☎ 0491 92992-21
✉ weber@vhs-leer.de
🌐 www.vhs-leer.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:



➔ **Für mehr Infos QR Code scannen**

➔ **oder hier klicken**

1550100

Gut vorbereitet für den Ernstfall - persönliche Notfallvorsorge leicht gemacht

Unwetter, Stromausfälle, Engpässe: Krisen können jederzeit eintreten. Die Veranstaltung behandelt staatliche Verantwortungen, Informationswege der öffentlichen Gefahrenabwehr und die Rolle der Bürger*innen in Krisen. Auf Basis der Empfehlungen des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) zeigen wir, wie Vorrat, Ausrüstung, Kommunikation und Nachbarschaftshilfe alltagstauglich organisiert werden. Unser Ziel: Risiken einschätzen, informiert handeln – ohne Panik.

Frank Behrends, Experte für Katastrophenschutz und Notfallmanagement
Mittwoch, 11.03.2026, 18.30 Uhr
Haneburg, Saal II
6,00 Euro

Anmeldung erforderlich
Restplätze an der Abendkasse





Dozentin Jessica Schwarzer

1550125

Wie Frauen an der Börse investieren sollten**Onlinevortrag**

Sie verdienen weniger, sie sorgen weniger für das Alter vor, sie bauen weniger Vermögen auf - vor allem Frauen sollten sich stärker um ihre Finanzen kümmern, um Altersarmut zu verhindern und um überhaupt mehr finanzielle Freiheit zu erlangen.

Dabei sollten sie die Anlageklasse Aktien nicht ignorieren. Aktien bieten langfristig Renditen von im Schnitt acht Prozent pro Jahr, wenn man ein paar einfache Regeln beherzigt. Und die sind gar nicht so kompliziert - im Gegenteil. Und keine Angst vor Turbulenzen, Korrekturen oder Crash. Die Zeit arbeitet für uns.

Nur Mut - es wird sich lohnen.

Jessica Schwarzer,
Finanzjournalistin und Buchautorin
Montag, 09.03.2026, 19.00 Uhr
Onlinevortrag
11,00 Euro

Der Zugangslink wird Ihnen nach Anmeldung zugeschickt.



5264500

Geld anlegen für Einsteiger*innen

Möchten Sie Ihr Geld sinnvoll investieren, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Der Kurs „Geld anlegen für Einsteiger*innen“ bietet Ihnen die Gelegenheit, die Grundlagen der Geldanlage zu erlernen.

Niklas Manssen
Mittwoch, 18.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
17,00 Euro, 4 UStd.



**Für mehr Infos
QR Code scannen**

Hier anmelden

Neu

5264515

Aufbau eines passiven Einkommens für finanzielle Freiheit

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Anlagestrategien und ein schlaues Mindset ein Einkommen aufbauen können, das Ihnen finanzielle Unabhängigkeit ermöglicht.

Niklas Manssen
Donnerstag, 21.05.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
13,00 Euro, 3 UStd.



**Für mehr Infos
QR Code scannen**

Hier anmelden

Neu

5264505

Female Finance - Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen

In diesem Kurs erhalten Sie das Wissen und die Werkzeuge, die Sie benötigen, um Ihre finanziellen Ziele zu erreichen.

Niklas Manssen
Donnerstag, 16.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
17,00 Euro, 4 UStd.



**Für mehr Infos
QR Code scannen**

Hier anmelden

Neu

1550120

Immobilien im Alter: Wohnen bleiben oder verkaufen?**Vortrag und Diskussion**

Viele Eigentümer stehen im Alter vor einer wichtigen Entscheidung: Umbau für barrierefreies Wohnen, Teilverkauf, Verrentung oder doch der Verkauf?

Der Vortrag zeigt die gängigen Möglichkeiten, erklärt Vor- und Nachteile und hilft, eine klare Entscheidung für die eigene Zukunft zu treffen. Der Dozent ist Immobilienkaufmann (IHK) und zertifizierter Sachverständiger für Immobilienbewertung (DGuSV). Eine individuelle Beratung findet nicht statt.

Alparslan Ünal,
Immobilienkaufmann (IHK)
Mittwoch, 06.05.2026, 18.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

Anmeldung erforderlich

Neu

5264510

ETF's und Co.: Wie funktioniert Sparen mit Aktien?

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Investierens in Aktien und Exchange Traded Funds (ETFs) kennen.

Sie erfahren, wie diese Anlageinstrumente funktionieren, welche Vorteile sie bieten und wie Sie ein Portfolio aufbauen, das Ihren finanziellen Zielen entspricht.

Niklas Manssen
Donnerstag, 30.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
13,00 Euro, 3 UStd.



**Für mehr Infos
QR Code scannen**

Hier anmelden

Neu

1550121

Erben & Vererben von Immobilien: Was muss ich wissen?**Vortrag und Diskussion**

Eine geerbte Immobilie bringt Chancen, aber oft auch Konflikte. Der Vortrag erklärt leicht verständlich, was bei Erbfolge, Erbengemeinschaften, Pflichtteilen, Steuern und Bewertung zu beachten ist - und wie man Streit in der Familie vorbeugt. Der Dozent ist Immobilienkaufmann (IHK) und zertifizierter Sachverständiger für Immobilienbewertung (DGuSV). Eine individuelle Beratung findet nicht statt.

Alparslan Ünal,
Immobilienkaufmann (IHK)
Mittwoch, 20.05.2026, 18.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

Anmeldung erforderlich

Neu



Beachten Sie auch unsere Vorträge zu den Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Erben und Vererben auf Seite 46 (Gesundheitsvorträge)



Arbeitskreise und Begegnungen

1530610

Treffpunkt Jakobsweg ... auch ich bin dann mal weg!

Treffpunkt für alle Camino-Interessierten: Ob erste Ideen, konkrete Planung oder bereits gesammelte Pilgererfahrungen – hier sind Sie richtig. Wir sprechen über Routen, Packliste, Anreise, Kosten, Verpflegung, Übernachtung, Apps, Bücher und den Umgang mit Schmerzen. Dabei werden wir nicht nur über den Camino Francés, den bekanntesten aller Jakobswege, sprechen, sondern auch weniger bekannte Wege in den Blick nehmen.

Dieses Angebot richtet sich gleichermaßen an Personen, die ihre Erfahrungen mit dem Pilgern teilen wollen und solche, die die Idee des Pilgerns gerade erst für sich entdeckt haben.

Martina Meinders

Mittwoch, 11.02.2026, 11.03.2026 und 08.04.2026, jeweils 19.00 - 21.15 Uhr,

3 Abende

VHS Blinke 61, Raum 3

Entgeltfrei

Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Eine Fortführung ist bei Interesse geplant.

1530612

Jana Jung: „Keep on going - Ein Jakobsweg-Underdog packt aus“

Lesung mit Musik



Foto: C.Blech

Dieser etwas andere Reisebericht handelt von einer Frau, die sich vom vermeintlichen „Jakobsweg-Underdog“ in die kämpferische „Wander Woman“ verwandelt.

Frei nach dem Motto: Jeder Mensch hat sein Gepäck, mancher sichtbar und mancher unsichtbar im Inneren verborgen, macht sie sich trotz deutlichem »Übergepäck an Bord« auf, um den Jakobsweg zu rocken.


Und so geht es über viele rutschige Stolpersteine, die sich im Laufe des Weges zu Meilensteinen entwickeln.

Samstag, 28.02.2026, 19.30 Uhr

Kulturspeicher Leer

15,00 Euro

Tickets erhalten Sie ab Januar 2026 in der Stadtbibliothek Leer und in der Volkshochschule Leer.

 Stadtbibliothek Leer

LEX LAUFEXPERTEN WIRTJES
SPASS MIT SPORT 

 Ostfriesische
Volksbank eG



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 (meestied 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.

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

Donnerstag, 05.02.2026, 19.00 - 21.00 Uhr

Haneburg, Saal II

Entgeltfrei



1610105

Deutsch-Russischer Arbeitskreis mit Singgruppe

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
Mittwoch, 04.02.2026, 18.30 - 20.30 Uhr
jeden Mittwoch, nicht in den Ferien
Haneburg, Saal I
Entgeltfrei

1610107

Leeraner Anime Treff

Mehrmals im Jahr trifft sich hier die lokale Anime Community. In verschiedenen Workshops können Besucher*innen Neues lernen. Am Bring & Buy Tisch können Manga ver- und gekauft werden. Außerdem gibt es tolle Wettbewerbe, wie den Cosplay Wettbewerb, ein Mario Kart Turnier und viele mehr! Zu jedem L.A.T. gehört natürlich auch ein FanArt Wettbewerb, bei dem es jedes Mal ein neues Thema gibt.

Die Ankündigung der aktuellen Workshops wird auf der Website veröffentlicht:

<https://www.leeraneranimetreff.de/>



Für mehr Infos
QR Code scannen

oder hier klicken

Nicolai Weber-Gieseke
Samstag, 14.02.2026, 25.04.2026,
13.06.2026, 22.08.2026
Jeweils 11.00 - 17.00 Uhr
Haneburg
Entgeltfrei

Anmeldung nicht erforderlich



1610108

AnimeTreff Ostfriesland

Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt japanischer Anime- und Mangakultur, analysieren Erzählstile und Genres und lernen Grundlagen des Charakterdesigns, Cosplays und kreativen Storytellings.

Praktische Anleitungen zur Entwicklung und dem Bau von Requisiten gibt es ebenso. Kurze Inputs vertiefen kulturelle Hintergründe sowie Themen wie Fan Art und sichere Online-Communities. Neulinge und Fans sind willkommen

Kea Höffgen KeaChan | Thomas May
Montag, 09.02.2026, 18.30 - 21.00 Uhr
jeden 2. Montag im Monat
VHS Blinke 61, Raum 2
Entgeltfrei

Anmeldung nicht erforderlich



Grafik: Kea Höffgen KeaChan

1610111

TCG Treff Ostfriesland

Strategie, Fair Play und Sammelkultur!
Jeden 3. Samstag im Monat ab 13.00 Uhr findet dieser TCG Treff in der VHS Leer statt. Hier erlernen Anfänger*innen von zwei erfahrenen Spielern verschiedene TCGs kennen wie z. B. Magic: The Gathering, Star Wars Unlimited oder andere Sammelkartenspiele. Auch Profis können ihre Kenntnisse über Spielmechaniken oder Kartenaufbau erweitern. Alle sind willkommen. Eigene Karten können mitgebracht werden.

Marvin Höffgen | Torben Landwehr
Samstag, 21.02.2026, 13.00 - 20.00 Uhr,
jeden 3. Samstag im Monat
VHS Blinke 61, Raum 3
Entgeltfrei

Anmeldung nicht erforderlich



Spielfigur - Treffpunkt Tabletop - Warhammer 40K

1610110

Treffpunkt Tabletop: Warhammer 40K

In dieser Veranstaltungsreihe lernen Teilnehmende Grundlagen der Materialkunde und der Bemaltechniken, erhalten Einblicke in Spielmechaniken und Strategie und entdecken das erzählerische Universum von Warhammer 40K. Erfahrene Spielende begleiten beim Einstieg, geben fachliches Feedback und fördern kreatives Arbeiten sowie Fair Play. Anfänger*innen und Kenner*innen sind gleichermaßen willkommen.

Thomas May | Jan Böttche
Samstag, 14.02.2026, 14.00 - 20.00 Uhr,
jeden 2. Samstag im Monat
VHS Blinke 61, Raum 5
Entgeltfrei

Anmeldung nicht erforderlich

3911104

Spielfreunde Leer

Beim Spieleabend werden neue Spiele ausprobiert oder bekannte Spiele in lockerer Umgebung gespielt. Ob anspruchsvolle Spiele, kurze Spiele, einfache Spiele, Partyspiele - 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.spielfreunde-leer.de



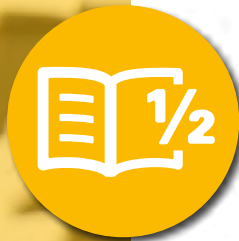
Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier klicken

Guido Wientjes
Freitag, einmal monatlich
06.02.2026, 20.03.2026, 17.04.2026,
29.05.2026, 26.06.2026, 21.08.2026
jeweils ab 19.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
2,50 Euro pro Person / pro Abend
in bar vor Ort zu entrichten

Anmeldung nicht erforderlich





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,
Abrechnung Sprachförderung

☎ 0491 92992-38

✉ remmers@vhs-leer.de

[Grundbildung](#) 17

[Lebenshilfe](#) 18

[2. Bildungsweg](#) 18

[2152100](#)

Lese- und Schreibcafe

In diesem Kurs werden Sie individuell trainiert und motivierend begleitet, um Ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben zu steigern. Lesen und Schreiben können macht Freude und stärkt das Selbstbewusstsein. Kennen Sie Personen, die im Lesen und Schreiben Schwierigkeiten haben? Machen Sie diese auf den Kurs aufmerksam. In jedem Alter kann das Lesen und Schreiben erlernt werden, auch können die eigenen Kompetenzen erweitert werden. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Johanne Pastoor

Dienstag, 03.02.2026,

Der Unterricht findet dienstags und donnerstags von 17.30 - 19.45 Uhr statt, VHS Blinke 55, Raum D

Nähere Einzelheiten erfragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle.

Tel.: 0491 92992-44.

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

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

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.



Lebenshilfe

2. Bildungsweg

Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Leer statt.



Lebenshilfe Leer

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.

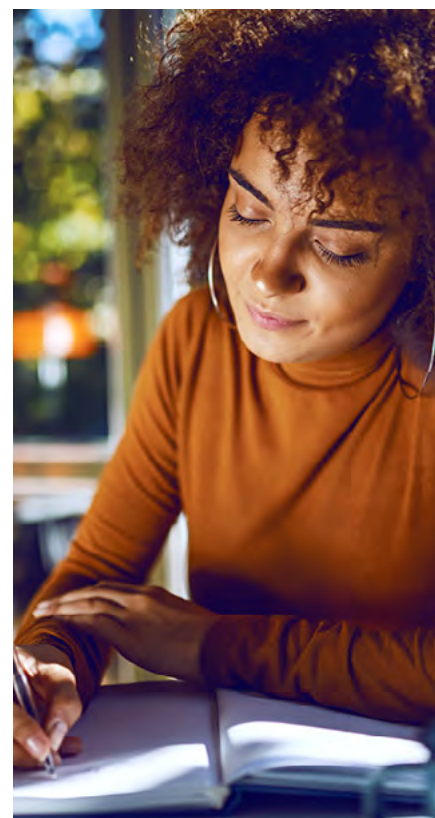
Unterrichtszeiten i. d. R.:
Montag - Freitag, täglich von 08.30 - 12.45 Uhr
Ferienzeiten werden gesondert vereinbart.
Gebühr: monatlich 130,00 Euro.
Ermäßigung möglich.
Nächster Beginn: September 2026,
Vor Anmeldung ist ab April 2026 möglich,

Vor der Teilnahme ist eine persönliche Beratung durch die VHS Leer erforderlich. Bitte vereinbaren Sie hierfür im Vorfeld einen Termin. Beratungen finden jeweils dienstags oder mittwochs statt.

Bringen Sie zur Beratung folgende Unterlagen mit:

- Lebenslauf
- Beglaubigte Zeugnisse

Carsten Löning, 0491 92992-44



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.

Lernportal

Rechnen lernen
vhs-lernportal.de/rechnen
 kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort

GEFÖRDERT VOM

Lernportal

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

GEFÖRDERT VOM



Sprachen



Marion Weber

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

☎ 0491 92992-21
✉ weber@vhs-leer.de

Amke Flink

Programmmanagement
Außenstellen, Gesellschaft,
Sprachen, Kulturelle Bildung

☎ 0491 92992-43
✉ flink@vhs-leer.de

- [Europäischer Referenzrahmen . . . 19](#)
- [Deutsch als Zweitsprache 20](#)
- [Englisch 20](#)
- [Französisch 22](#)
- [Italienisch 23](#)
- [Niederländisch 23](#)
- [Norwegisch, Plattdeutsch, 25](#)
- [Russisch, Schwedisch 25](#)
- [Spanisch 26](#)
- [Türkisch 27](#)

Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Kompetente Sprachverwendung	Niveau C 2	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	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	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	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	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	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

**Deutsch als Zweitsprache unterrichten?**

- Deutsch ist Ihre Muttersprache oder Sie verfügen über nahezu gleichwertige Sprachfähigkeiten?
- Sie haben Erfahrung im Unterrichten einer Sprache?
- Sie bringen pädagogische Erfahrung mit?
- Sie verfügen über interkulturelle Kompetenzen?
- Sie haben Interesse daran, sich laufend in der Erwachsenenbildung weiterzubilden?

Wir suchen Kursleitungen für Deutsch als Zweitsprache im Abendbereich. Die Angebote sollen an einem oder zwei Abenden pro Woche stattfinden. Eine Zulassung als Lehrkraft in Integrationskursen ist nicht erforderlich.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns:

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

**Hinweis**

**Integrationskurse,
Berufssprachkurse,
Prüfungen und andere
Angebote zum
Spracherwerb Deutsch
finden Sie ab Seite 85.**

Englisch - vormittags

2642102

A2.2 Englisch für Seniorinnen und Senioren am Vormittag**Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben**

In diesem Kurs setzen wir die Arbeit aus dem vergangenen Semester fort, festigen bereits erworbene Kenntnisse und erweitern diese. Dabei findet die Schulung des Hörverstehens und Sprechens besondere Berücksichtigung. Der Kurs richtet sich an alle Menschen ab etwa 60 Jahren, die sich in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten treffen und etwas dazulernen möchten.

Doris Kruse

Dienstag, 17.02.2026, 10.00 - 11.45 Uhr,

10 Vormittage

VHS Blinke 55, Raum A

83,00 Euro, 20 UStd.

2642104

B1.2 Englisch am Vormittag

Für Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen (normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch und Englisch)

Lehrbuch: Go for it, B1,**ISBN 978-3-19-102940-1, Hueber Verlag.****Wir sind im ersten Drittel des Kursbuchs.**

English is still easy! Wir bleiben beim bewährten Sprachniveau B1 und wiederholen, aktivieren und kommunizieren.

Gerald Merseburg

Donnerstag, 05.02.2026, 11.30 - 13.00 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

124,50 Euro, 30 UStd.



2642105

B1.2 Englisch - der engagierte Wiedereinstieg**Gute Kenntnisse erforderlich****(normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch und Englisch)****Lehrbuch: Go for it, B1,****ISBN 978-3-19-102940-1, Hueber Verlag**

Unser Schwerpunkt bleibt praktisches Englisch für den täglichen Gebrauch.

Gerald Merseburg

Dienstag, 03.02.2026, 09.45 - 11.15 Uhr,

15 Vormittage

Haneburg, Foyer

124,50 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

*bei mindestens 12 verbindlichen Anmeldungen pro Prüfungsniveau.

Für kleinere Gruppen erstellen wir Ihnen gerne ein gesondertes Angebot.



Folgen Sie uns auf Social Media
www.vhs-leer.de/socialmedia



Englisch unterrichten?

- Englisch ist Ihre Muttersprache oder Sie verfügen über nahezu gleichwertige Sprachfähigkeiten?
- Sie bringen pädagogische Erfahrung mit?
- Sie haben Interesse daran, sich laufend in der Erwachsenenbildung weiterzubilden?

Werden Sie doch Dozentin oder Dozent an der VHS Leer und bereichern Sie unser Programm.

Weitere Informationen:

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

Englisch - nachmittags und abends



2642116

B2.1 Englisch mit Muße am Vormittag

Gute Kenntnisse erforderlich (normales Lerntempo, Erklärungen auf Deutsch und Englisch)

Das Lehrmaterial wird zu Kursbeginn bekanntgegeben.

Wir setzen unseren Kurs auf einem hohen Niveau fort. Schwerpunkt ist die Vertiefung und Erweiterung bestehender solider Kenntnisse und free speech über verschiedene Themen nach Interessen der Teilnehmenden.

Gerald Merseburg
 Dienstag, 03.02.2026, 11.30 - 13.00 Uhr,
 12 Vormittage
 Haneburg, Foyer
 99,60 Euro, 24 UStd.

2642124

B2 - C1 English Conversation in the morning

Gute Kenntnisse erforderlich (Kursprache Englisch)

Lehrmaterial: World and Press

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

Gerald Merseburg
 Donnerstag, 05.02.2026, 09.45 - 11.15 Uhr,
 15 Vormittage
 Haneburg, Foyer
 124,50 Euro, 30 UStd.

2642130

A1.3 Englisch am Start

Leichte Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

Wenn Sie geringe Englischvorkenntnisse haben, bekommen Sie hier einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache.

Gerhild Wagner
 Montag, 16.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr,
 12 Abende
 VHS Blinke 55, Raum D
 99,60 Euro, 24 UStd.

2642127

A2.3 Englisch für Seniorinnen und Senioren

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

In diesem Kurs werden die erworbenen Kenntnisse der vorangegangenen Semester wiederholt, gefestigt und vertieft. Sprech- und Hörverstehensübungen bilden den Schwerpunkt unserer Arbeit.

Doris Kruse
 Dienstag, 17.02.2026, 13.00 - 14.45 Uhr,
 10 Nachmittage
 VHS Blinke 55, Raum A
 83,00 Euro, 20 UStd.

2642133

B1.2 At your leisure - English

Gute Grundkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

„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.

Gerhild Wagner
 Mittwoch, 18.02.2026, 18.15 - 19.45 Uhr,
 12 Abende
 VHS Blinke 55, Raum D
 99,60 Euro, 24 UStd.

2642106

B1 English Refresher

Gute Grundkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Sprachkenntnisse, die zum Beispiel in der Schulzeit bis Klasse 10 erworben wurden, im entspannten Tempo wieder auffrischen möchten.

Maria Savin
 Montag, 16.02.2026, 19.15 - 20.45 Uhr,
 15 Abende
 VHS Blinke 55, Raum A
 124,50 Euro, 30 UStd.

Neu



Weitere Englischkurse finden Sie auch in unseren Außenstellen

- [Uplengen \(ab Seite 110\)](#) [Moormerland \(ab Seite 100\)](#)
- [Rhauderfehn \(ab Seite 105\)](#)



Französisch



2643103

A1.2 Französisch

Leichte Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Lehrbuch:

Rencontres en français A1,

ISBN 978-3-12-529647-3, Klett Verlag

Wir setzen unseren Kurs aus dem letzten Semester fort. Neue Teilnehmende mit geringen oder vor langer Zeit erworbenen Vorkenntnissen sind willkommen. Auf Grundlage des Lehrbuchs befassen wir uns mit Alltags- und Reisesituationen, der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation, ergänzt durch grammatische Übungen. Indem wir die Sprache lernen, erfahren wir etwas über die französische Kultur und das Reiseland Frankreich.

Susanne Lonscher-Räcke

Dienstag, 10.02.2026, 17.30 - 19.00 Uhr,
15 Abende

VHS Blinke 55, Raum C
124,50 Euro, 30 UStd.

2643101

Französisch am Nachmittag A1/A2

Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

Wenn Sie vor vielen Jahren schon einmal Französisch gelernt haben und glauben, dass Sie sich kaum noch erinnern, passt dieser Kurs für Sie. Sie müssen nicht ganz von vorn anfangen, denn die Aussprache ist Ihnen schon vertraut und leichte französische Texte können Sie verstehen. Sie können sich vorstellen und andere begrüßen und in einfachen Sätzen kommunizieren. Schritt für Schritt weckt dieser Kurs die einmal erworbenen Kenntnisse. Bienvenue!!

Gerhild Wagner

Dienstag, 17.02.2026, 15.00 - 16.30 Uhr,
12 Nachmittage

VHS Blinke 55, Raum D
99,60 Euro, 24 UStd.

2643102

Französisch am Nachmittag A2/B1

Gute Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Rencontres en français A2,

Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529648-0

Wir setzen unseren Kurs aus dem letzten Semester fort. Neue Teilnehmende sind willkommen. Auf Grundlage des Lehrbuchs mit verschiedenen Themen und Alltags- und Reisesituationen aus Frankreich üben wir in entspannter Atmosphäre die Sprechfähigkeit, Grammatikübungen werden nach Bedarf ergänzt. Dabei werden Aspekte der französischen Kultur und Landeskunde eingebunden.

Susanne Lonscher-Räcke

Dienstag, 10.02.2026, 15.30 - 17.00 Uhr,
15 Nachmittage

VHS Blinke 55, Raum C
124,50 Euro, 30 UStd.

2649104

Französisch intensiv A1

Geringe Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: Voyages neu A1,

ISBN 978-3-12-529077-8, Klett Verlag

In diesem Bildungsurlaub erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache, die Sie auf Reisen und im Beruf anwenden können. Außerdem erfahren Sie etwas über Frankreich und weitere frankophone Länder. Geringe Vorkenntnisse (Aussprache, Begrüßung, regelmäßige Verben etc.) sollten Sie mitbringen. Auch Teilnehmende, die diesen Kurs nicht als Bildungsurlaub nutzen möchten, sind herzlich willkommen.

Katrin Briese

Montag, 13.04.2026, 09.00 - 16.30 Uhr,
Dienstag, 14.04.2026, 09.00 - 16.30 Uhr,
Mittwoch, 15.04.2026, 09.00 - 16.30 Uhr,
Donnerstag, 16.04.2026, 09.00 - 16.30 Uhr,
Freitag, 17.04.2026, 09.00 - 12.30 Uhr,
5 Tage

VHS Blinke 61, Raum 7
299,00 Euro inkl. Kaffee und Tee, 36 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 09.03.2026

**Danach ist keine kostenfreie
Abmeldung möglich.**



Bildungsurlaub

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

An- und Abmeldung im Sprachkurs

Die Teilnahme am Sprachkurs ist nur mit vorheriger schriftlicher Anmeldung möglich. Nutzen Sie dafür das Online-Anmeldeverfahren auf unserer Website oder das Formular hinten im Heft. Weitere Formulare senden wir Ihnen auch gerne per Post zu.

Wenn Sie nach dem ersten Termin feststellen, dass der Kurs für Sie nicht passend ist, können Sie sich bis zu drei Tage nach offiziell Kursstart abmelden. Sie zahlen dann nur eine anteilige Kursgebühr in Höhe von 8,50 Euro. Danach fällt die volle Kursgebühr an.

An- und Abmeldungen sind nur in schriftlicher Form an die VHS Leer möglich. An- und Abmeldungen bei der jeweiligen Kursleitung sind unwirksam.

Für Kompaktkurse und Bildungsurlaube gelten gesonderte Regelungen. Die vollständigen AGB finden Sie auf den letzten Seiten in diesem Heft.

Wenn Sie unsicher sind...

Einstufungstests für die meisten Sprachen finden Sie im Internet. Suchen Sie nach „Sprachtest“ oder „Einstufungstest“. Auch die Verlage der genannten Lehrbücher bieten auf ihren Internetseiten Einstufungstests an. Lassen Sie sich gerne direkt bei uns beraten. Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine E-Mail mit Ihrem Anliegen!

Anschaffung Lehrbücher

Ein Sprachkurs ohne Lehrbuch ist selten sinnvoll. Darum arbeiten wir in den meisten Kursen mit einem begleitenden Lehrwerk. Die Preise variieren dabei von 25,00 bis 55,00 Euro für ein Lehrwerk, das dann meist über zwei bis vier Semester genutzt wird. Darum schaffen Sie sich das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag an. So sparen Sie unnötige Ausgaben, falls der Kurs doch nicht der Passende sein sollte.

Bei Fragen setzen Sie sich gerne mit uns Verbindung.

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



**Einen Kurs Französisch
für Anfänger*innen
finden Sie in unserer
[Außenstelle Ostrhauderfehn](#)
auf Seite 102.**



Italienisch

Niederländisch



2644109

A1.1 Italienisch für die Reise

Onlineseminar

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: geben wir vor Kursbeginn bekannt

Alessandra Mirabile

Samstag, 28.02.2026, 09.30 – 15.00 Uhr

Sonntag, 01.09.2026, 09.30 – 13.00 Uhr

(Pausen nach Vereinbarung)

Online

75,60 Euro (Kleingruppe), 12 UStd.

Anmeldeschluss: 13.02.2026

Sie benötigen Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon, sowie eine stabilen Internetzugang. Wir empfehlen die Nutzung eines Headsets.



A1.2 Italienisch

Leichte Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: *Passo dopo passo PLUS A1*, ISBN 978-3-19-249599-1, Hueber Verlag

Lassen Sie sich bei einem Neueinstieg vor Kursbeginn gerne durch uns beraten.

VHS Blinke 61, Raum 3, 15 Abende

124,50 Euro, 30 UStd.

2644106

Kurs I

Dienstag, 10.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

2644108

Kurs II

Donnerstag, 12.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

2644102

A2.3 Italienisch

Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

Daniela Carmela di Carlo

Mittwoch, 04.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr,

15 Abende, VHS Blinke 55, Raum A

124,50 Euro, 30 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, 06.02.2026, 09.00 - 10.30 Uhr,

15 Vormittage, Haneburg, Foyer

189,00 Euro (Kleingruppe), 30 UStd.

Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten

Kurstermin mindestens 7 verbindliche

Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr

124,50 Euro. Bitte beachten Sie unsere

AGB bezüglich der Bedingungen für die

An- und Abmeldung.

BU

2649140

A1 Niederländisch intensiv

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: *Goed Idee! A1*, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528606

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, 31.08.2026, 09.00 – 16.30 Uhr

Dienstag, 01.09.2026, 09.00 – 16.30 Uhr

Mittwoch, 02.09.2026, 09.00 – 16.30 Uhr

Donnerstag, 03.09.2026, 09.00 – 16.30 Uhr

Freitag, 04.09.2026, 09.00 – 12.15 Uhr

VHS Blinke 55, Raum D

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

An-/Abmeldeschluss: 30.07.2026

Danach keine kostenfreie

Abmeldung möglich.



Digitales Lernen

Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.

Italienisch unterrichten?

- Italienisch ist Ihre Muttersprache oder Sie verfügen über nahezu gleichwertige Sprachfähigkeiten?
- Sie bringen pädagogische Erfahrung mit?
- Sie haben Interesse daran, sich laufend in der Erwachsenenbildung weiterzubilden?

Werden Sie doch Dozentin oder Dozent an der VHS Leer und bereichern Sie unser Programm.

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen:

Marion Weber, Fachbereichsleiterin

Telefon: 0491 92992-21,

E-Mail: weber@vhs-leer.de

BU

Bildungsurlaub

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





2647140

A1.2 Niederländisch*Leichte Vorkenntnisse erforderlich*

Lehrbuch: Goed idee! A1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528506-1, Klett Verlag,
Lassen Sie sich für einen Neueinstieg in diesen Kurs gerne von uns beraten.

Eske Kadijk
Dienstag, 10.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr,
15 Abende
Haneburg, Saal II
124,50 Euro, 30 UStd.

2647100

A1.2 Niederländisch am Vormittag*Leichte Vorkenntnisse erforderlich*

Lehrbuch: Goed idee! A1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528506-1, Klett Verlag

Arend Smits
Montag, 09.02.2026, 10.45 - 12.15 Uhr,
12 Vormittage
VHS Blinke 61, Raum 7
99,60 Euro, 24 UStd

2647103

B1.2 Niederländisch am Vormittag*Für Fortgeschrittene*

Lehrbuch: Welkom terug! B1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-529069-3

Arend Smits
Montag, 09.02.2026, 09.00 - 10.30 Uhr,
12 Vormittage
VHS Blinke 61, Raum 7
99,60 Euro, 24 UStd.



Weitere Niederländischkurse finden Sie in unserer

[Außenstelle Bunde, ab Seite 90](#)

[Außenstelle Hesel, ab Seite 93](#)

2647105

Niederländische Wasserwirtschaft - De waterstaat vandaag en energie

Seminar und Exkursion. Grundkenntnisse Niederländisch sind erforderlich.

Im Seminarraum beschäftigen wir uns mit der Wasserwirtschaft in den Niederlanden und besuchen anschließend das technische Baudenkmal „Stoomgemaal“ bei Winschoten.

Dort bekommen wir Führung und ein Gespräch bei koffie, thee en lekkers auf Niederländisch.

Freitag, 10.04.2026 und 17.04.2026, jeweils 15.00 - 18.00 Uhr
KVHS Ammerland, Am Esch 10, Gebäude B
Samstag, 25.04.2026, 10.00 – 20.00 Uhr
Exkursion nach Winschoten

Nähere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie direkt bei der KVHS Ammerland: Telefon 04488 56-5100 oder E-Mail: kvhs@kvhs-ammerland.de



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier klicken

An- und Abmeldung im Sprachkurs

Die Teilnahme am Sprachkurs ist nur mit vorheriger schriftlicher Anmeldung möglich. Nutzen Sie dafür das Online-Anmeldeverfahren auf unserer Website oder das Formular hinten im Heft. Weitere Formulare senden wir Ihnen auch gerne per Post zu.

Wenn Sie nach dem ersten Termin feststellen, dass der Kurs für Sie nicht passend ist, können Sie sich bis zu drei Tage nach offiziellem Kursstart abmelden. Sie zahlen dann nur eine anteilige Kursgebühr in Höhe von 8,50 Euro. Danach fällt die volle Kursgebühr an.

An- und Abmeldungen sind nur in schriftlicher Form an die VHS Leer möglich. An- und Abmeldungen bei der jeweiligen Kursleitung sind unwirksam.

Für Kompaktkurse und Bildungsurlauben gelten gesonderte Regelungen. Die vollständigen AGB finden Sie auf den letzten Seiten in diesem Heft.

Wenn Sie unsicher sind...

Einstufungstests für die meisten Sprachen finden Sie im Internet. Suchen Sie nach „Sprachtest“ oder „Einstufungstest“. Auch die Verlage der genannten Lehrbücher bieten auf ihren Internetseiten Einstufungstests an. Lassen Sie sich gerne direkt bei uns beraten. Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine E-Mail mit Ihrem Anliegen!

Anschaffung Lehrbücher

Ein Sprachkurs ohne Lehrbuch ist selten sinnvoll. Darum arbeiten wir in den meisten Kursen mit einem begleitenden Lehrwerk. Die Preise variieren dabei von 25,00 bis 55,00 Euro für ein Lehrwerk, das dann meist über zwei bis vier Semester genutzt wird. Darum schaffen Sie sich das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag an. So sparen Sie unnötige Ausgaben, falls der Kurs doch nicht der Passende sein sollte.

Bei Fragen setzen Sie sich gerne mit uns Verbindung.

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





Norwegisch

2648100

A1.1 Norwegisch

Keine Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen.

Maria Savin, Lehrerin
Donnerstag, 12.02.2026, 17.30 - 19.00 Uhr,
15 Abende
VHS Blinke 55, Raum C
124,50 Euro, 30 UStd.

Neu

2648102

A1.3 Norwegisch - Velkommen tilbake!

Kurs zur Auffrischung.
Leichte Vorkenntnisse erforderlich.
Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal einen Kurs bis zum Niveau A1 besucht haben und Ihre Kenntnisse wieder aktivieren möchten. Auch wenn Sie schon einmal Dänisch oder Schwedisch gelernt haben, ist dieser Kurs für Sie als Einstieg in die norwegische Sprache geeignet.

Maria Savin, Lehrerin
Donnerstag, 12.02.2026, 19.15 - 20.45 Uhr,
15 Abende
VHS Blinke 55, Raum C
189,00 Euro (Kleingruppe), 30 UStd

Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten Kurstermin mindestens 7 verbindliche Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr 124,50 Euro. Bitte beachten Sie unsere AGB bezüglich der Bedingungen für die An- und Abmeldung.

Neu

Plattdeutsch

2641935

Ostfriesisches Platt

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Wolter Jetten | Onno Feldmann
Freitag, 20.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr,
8 Abende
VHS Blinke 61, Raum 2
66,40 Euro zzgl. Kosten für
Unterrichtsmaterial, direkt bei der Kursleitung
zu entrichten, 16 UStd.

Neu

2641934

Wi lesen uns eerste grote Roman

Literatur und Kultur der Region

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits den Kurs für Anfänger*innen und auch den Fortsetzungskurs besucht haben. Natürlich sind auch alle willkommen, die Plattdeutsch ohne vorherige Kursteilnahme lesen können.

Angelika Seidel
Dienstag, 10.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr,
6 Abende
Haneburg, Saal I
49,80 Euro + Kopiergeld, 12 UStd.



Plattdeutschkurse für Anfänger*innen finden Sie auch in unseren Außenstellen
[Jemgum \(ab Seite 97\),](#)

[Uplengen \(ab Seite 109\).](#)

[Ostrhauderfehn \(ab Seite 102\).](#)

Russisch

2648104

A1.1 Russisch

Keine Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen.

Maria Savin, Lehrerin
Montag, 16.02.2026, 17.30 - 19.00 Uhr,
15 Abende
VHS Blinke 55, Raum A
189,00 Euro (Kleingruppe), 30 UStd.

Neu

Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten Kurstermin mindestens 7 verbindliche Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr 124,50 Euro. Bitte beachten Sie unsere AGB bezüglich der Bedingungen für die An- und Abmeldung.

Schwedisch



2649110

A1 Schwedisch

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Hallå där! Hast Du Lust, die schwedische Sprache mit ihrer so herrlich klingenden Melodie von Grund auf zu erlernen? Vieles über das Land der Seen, Elche, Bullerbü und IKEA zu erfahren und warum die schwedischen Königinnen Silvia und Lucia heißen? Dann komm in diesen Wochenkurs: hier lernst Du Grundlegendes über das Land und die Sprache und bist bald in der Lage, Dich auf Reisen z. B. bei Ferienhausbuchung, Camping, Restaurant und Einkaufen zurecht zu finden und Dich in einfachen Sätzen mit den Menschen vor Ort zu unterhalten! Välkommen! Es können auch Personen teilnehmen, die den Bildungsurlaub nicht in Anspruch nehmen.

Bettina Dreyer
Montag, 29.06.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
Dienstag, 30.06.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 01.07.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag, 02.07.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
Freitag, 03.07.2026, 09.00 - 12.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
299,00 Euro inkl. Lehrbuch,
Kaffee/Tee, 36 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 29.05.2026
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

Skandinavische Sprachen unterrichten?

- Schwedisch, Dänisch oder Norwegisch ist Ihre Muttersprache oder Sie verfügen über nahezu gleichwertige Sprachfähigkeiten?
- Sie bringen pädagogische Erfahrung mit?
- Sie haben Interesse daran, sich laufend in der Erwachsenenbildung weiterzubilden?

Werden Sie doch Dozentin oder Dozent an der VHS Leer und bereichern Sie unser Programm. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen:

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



An- und Abmeldung im Sprachkurs

Die Teilnahme am Sprachkurs ist nur mit vorheriger schriftlicher Anmeldung möglich. Nutzen Sie dafür das Online-Anmeldeverfahren auf unserer Website oder das Formular hinten im Heft. Weitere Formulare senden wir Ihnen auch gerne per Post zu.

Wenn Sie nach dem ersten Termin feststellen, dass der Kurs für Sie nicht passend ist, können Sie sich bis zu drei Tage nach offiziellem Kursstart abmelden. Sie zahlen dann nur eine anteilige Kursgebühr in Höhe von 8,50 Euro. Danach fällt die volle Kursgebühr an.

An- und Abmeldungen sind nur in schriftlicher Form an die VHS Leer möglich. An- und Abmeldungen bei der jeweiligen Kursleitung sind unwirksam.

Für Kompaktkurse und Bildungsurlauben gelten gesonderte Regelungen. Die vollständigen AGB finden Sie auf den letzten Seiten in diesem Heft.

Wenn Sie unsicher sind...

Einstufungstests für die meisten Sprachen finden Sie im Internet. Suchen Sie nach „Sprachtest“ oder „Einstufungstest“. Auch die Verlage der genannten Lehrbücher bieten auf ihren Internetseiten Einstufungstests an. Lassen Sie sich gerne direkt bei uns beraten. Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine E-Mail mit Ihrem Anliegen!

Anschaffung Lehrbücher

Ein Sprachkurs ohne Lehrbuch ist selten sinnvoll. Darum arbeiten wir in den meisten Kursen mit einem begleitenden Lehrwerk. Die Preise variieren dabei von 25,00 bis 55,00 Euro für ein Lehrwerk, das dann meist über zwei bis vier Semester genutzt wird. Darum schaffen Sie sich das Lehrbuch bitte erst nach dem ersten Kurstag an. So sparen Sie unnötige Ausgaben, falls der Kurs doch nicht der Passende sein sollte.

Bei Fragen setzen Sie sich gerne mit uns Verbindung.

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



[2649200](#)

A1.1 Spanisch intensiv

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

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, 14.09.2026, 09.00 - 16.15 Uhr

Dienstag, 15.09.2026, 09.00 - 16.15 Uhr

Mittwoch, 16.09.2026, 09.00 - 16.15 Uhr

Donnerstag, 17.09.2026, 09.00 - 16.15 Uhr

Freitag, 18.09.2026, 09.00 - 12.30 Uhr

VHS Blinky 61, Raum 7

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

An-/Abmeldeschluss: 17.08.2026

Danach keine kostenfreie Abmeldung möglich.

BU

[2646107](#)

A1.1 Spanisch

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: *wird am ersten*

Kurstag bekanntgegeben

Laura Martínez-Hernández

Mittwoch, 18.02.2026, 17.30 - 19.00 Uhr,

12 Abende

VHS Blinky 55, Raum D

99,60 Euro, 24 UStd.

[2646101](#)

A2.1 Spanisch mit Muße am Vormittag

Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: *wird am ersten*

Kurstag besprochen

Carla Auslitz-Zevallos

Dienstag, 03.02.2026, 09.00 - 10.30 Uhr,

12 Vormittage

VHS Blinky 61, Raum 9

99,60 Euro, 24 UStd.

[2646102](#)

A1.1 Spanisch mit Muße am Vormittag

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Lehrbuch: *wird am ersten Kurstag*

bekanntgegeben

Dr. Hans-Joachim Auslitz

Dienstag, 03.02.2026, 10.45 - 12.15 Uhr,

12 Vormittage

Haneburg, Saal I

151,20 Euro (Kleingruppe), 24 UStd.

Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten

Kurstermin mindestens 7 verbindliche

Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr

99,60 Euro. Bitte beachten Sie unsere

AGB bezüglich der Bedingungen für die

An- und Abmeldung

[2646112](#)

A2.2 Spanisch

Fortgeschrittene mit guten

Grundkenntnissen

Lehrbuch: *wird am ersten Kurstag*

besprochen

Karl Frerichs

Donnerstag, 05.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr,

12 Abende

Haneburg, Saal I

151,20 Euro (Kleingruppe), 24 UStd.

Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten

Kurstermin mindestens 7 verbindliche

Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr

99,60 Euro. Bitte beachten Sie unsere

AGB bezüglich der Bedingungen für die

An- und Abmeldung.

Neu



2646106

A1/A2 Spanisch am Samstag**Kurs zur Auffrischung.****Vorkenntnisse erforderlich****Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon einmal Spanisch bis zum Niveau A1 gelernt haben und ihre Kenntnisse reaktivieren möchten. Lassen Sie sich gerne von uns beraten.

Nura Syouffi Barghout

Samstag, 14.02.2026, 09.00 - 11.30 Uhr,

8 Vormittage, 14-tägig,

immer in den ungeraden Kalenderwochen

Haneburg, Saal I

99,60 Euro, 24 UStd.

2646103

B1.2 Spanisch mit Muße am Vormittag**Für selbstständige Sprachanwender*innen****Lehrbuch: Perspectivas contigo B,****Cornelsen Verlag, ab Unidad 7****Kurs- und Übungsbuch****ISBN: 978-3-06-120954-4 &****Sprachtraining ISBN: 978-3-06-120948-3**

Dr. Hans-Joachim Auslitz

Dienstag, 03.02.2026, 09.00 - 10.30 Uhr,

12 Vormittage

Haneburg, Saal I

151,20 Euro (Kleingruppe), 24 UStd

Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten Kurstermin mindestens 7 verbindliche Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr 99,60 Euro. Bitte beachten Sie unsere AGB bezüglich der Bedingungen für die An- und Abmeldung

2646104

B1.3 Spanisch mit Muße am Vormittag**Für selbstständige Sprachanwender*innen****Lehrbuch: Perspectivas Ya! B1, Cornelsen****Verlag, Kurs- und Übungsbuch****ISBN: 978-3-464-20491-7 und****Sprachtraining ISBN: 978-3-464-20494-8,****ab Unidad 8**

Carla Auslitz-Zevallos

Dienstag, 03.02.2026, 10.45 - 12.15 Uhr,

12 Vormittage

VHS Blinke 61, Raum 9

151,20 Euro (Kleingruppe), 24 UStd

Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten Kurstermin mindestens 7 verbindliche Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr 99,60 Euro. Bitte beachten Sie unsere AGB bezüglich der Bedingungen für die An- und Abmeldung

Neu

2646116

B1 Spanisch-Konversationskurs für Fortgeschrittene

¡No hay mejor manera de comenzar el fin de semana que con música y buen humor!

Y justo de eso se trata este taller de conversación donde pondremos nuestros conocimientos de español en práctica, reiremos y conoceremos un poco de la vasta cultura musical del mundo hispano. En cada lección, repasaremos un punto gramatical y lo usaremos en situaciones cotidianas. También veremos su uso en contexto en conocidas canciones de diferentes géneros musicales. Este curso puede tomarse de manera independiente o como complemento de los cursos regulares A2 o B1.

Laura Martínez-Hernández, Sprachlehrerin

Freitag, 10.04.2026, 15.00 - 16.30 Uhr,

7 Nachmittage

VHS Blinke 61, Raum 3

59,00 Euro + Kopierkosten, 14 UStd.

Neu

Türkisch

2648106

A1.2 Türkisch**Leichte Vorkenntnisse erforderlich****Lehrbuch: Ne güzel! A1, Hueber****Verlag, ISBN 978-3-19-005253-0**

Lassen Sie sich vor einem Neueinstieg in den Kurs gerne von uns beraten.

Elif Sural

Dienstag, 10.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr,

15 Abende

VHS Blinke 61, Raum 4

189,00 Euro (Kleingruppe), 30 UStd.

Hinweis zur Gebühr: Liegen zum zweiten Kurstermin mindestens 7 verbindliche Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr 124,50 Euro. Bitte beachten Sie unsere AGB, bezüglich der Bedingungen für die An- und Abmeldung.

Vorankündigung: Bildungsreise Natur- und Umweltschutz in Andalusien**Kurssprache: Spanisch**

Zwischen der Wüste von Tabernas und dem Mittelmeer liegt in einem Tal aus Selenit-Kristallen, Westeuropas einzige Oase. Im off-grid-Dorf Los Molinos del Río Aguas (Almería, Andalusien) befindet sich das Kultur- und Bildungszentrum „Mira El Río“. In dieser Bildungswoche vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse im Kontext von Natur- und Umweltschutz vor Ort. Kurssprache ist Spanisch (ab Niveau A2), die Kursleitung kann Erläuterungen auf Deutsch geben.

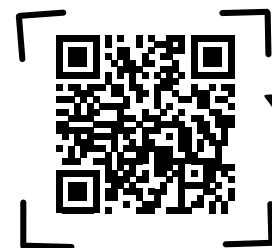
Daniel Jacob Eden - de Witt

11.10.2026 bis 17.10.2026,

in Los Molinos del Río Aguas,

Almería, Spanien

Bei Interesse fordern Sie gerne weitere Informationen bei uns an: Marion Weber, Tel.: 0491 92992-21, E-Mail: weber@vhs-leer.de

Folgen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen

scannen und folgen





Kulturelle Bildung



Marion Weber

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

☎ 0491 92992-21

✉ weber@vhs-leer.de

Amke Flink

Programmmanagement
Außenstellen, Gesellschaft,
Sprachen, Kulturelle Bildung

☎ 0491 92992-43

✉ flink@vhs-leer.de

[Literatur und Schreiben 28](#)

[Kunst und Malerei 29](#)

[Kreatives Gestalten 31](#)

[Wolle, Garn, Textil 33](#)

[Musik 34](#)

[Fotografie 35](#)

Literatur und Schreiben

3032102

Literaturkreis

„Beim Lesen guter Bücher wächst die Seele empor.“ (Voltaire, 1694 - 1778)

Sind Sie auch begeisterter Leser oder begeisterte Leserin und würden sich gerne mal mit anderen über das Gelesene austauschen oder diskutieren? Möchten Sie auch mal andere Literatur kennen lernen als die, die Sie bevorzugt auswählen?

Ich möchte Sie dazu einladen, in einer kleinen Gruppe bei einer Tasse Tee, die Bücher innerhalb von 4 Wochen zu lesen und beim nächsten Mal gemeinsam zu besprechen. Beim ersten Treffen werden wir zusammen über den nächsten Titel des Semesters entscheiden.

Wir wollen am ersten Abend das Buch „Die Jakobsleiter“ von Maarten 't Hart besprechen. Dieses Buch ist als Taschenbuch erhältlich.

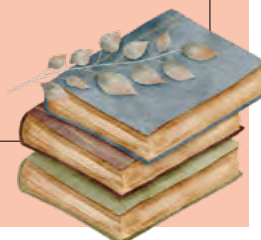
Gisela Boekhoff

Donnerstag, einmal monatlich
12.02.2026, 19.03.2026, 16.04.2026,
21.05.2026, 11.06.2026,
jeweils von 19.00 - 20.45 Uhr
Haneburg, Saal IV
59,00 Euro (inkl. Tee), 12 UStd.



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

Jean Paul (1763-1825)





Kunst und Malerei



3032104

Ich schreibe Gedichte! Wer hört mir zu?

Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihre selbstverfassten Gedichte in einem geschützten Rahmen vorzustellen, sich über Sprache und Ausdruck auszutauschen und durch gegenseitiges Feedback neue Perspektiven auf das eigene Schreiben zu gewinnen und den eigenen Stil weiterzuentwickeln.

Steffi-Margarete Pruin
Dienstag, einmal monatlich
10.02.2026, 10.03.2026, 14.04.2026,
12.05.2026, 09.06.2026,
jeweils 18.00 - 20.15 Uhr
Haneburg, Saal IV
15 UStd.
Entgeltfrei

Kursleitungen im Bereich Kulturelle Bildung gesucht!

Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter, die ihr kreatives Können weitergeben möchten.

Ob Kunst, Handarbeit, Musik, Literatur, Handwerk, Fotografie oder digitale Medien – wir freuen uns über vielfältige Angebote, neue Ideen und individuelle Schwerpunkte.

Wenn Sie über Begeisterung und Freude an der Arbeit mit Menschen und pädagogisches Geschick verfügen, melden Sie sich gern für ein erstes unverbindliches Gespräch:

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

3133115

Zeichnen mit Buntstiften – Stilleben und Alltagsgegenstände

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Das Zeichnen von Stilleben und Alltagsgegenständen hat einen eigenen Reiz. Sie bieten nicht nur einen tollen Einstieg in das Zeichnen mit Buntstiften, sondern auch in die Themen der korrekten perspektivischen Darstellung und von Schraffur und Strichführung. Wir beginnen mit einfachen Objekten und Motiven (keine Fotovorlagen). Während des Arbeitsprozesses erhalten Sie individuelle Anleitungen und Korrekturen.

Markus Giersch
Mittwoch, 04.02.2026, 18.30 - 20.45 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 61, Raum 4
65,40 Euro, 15 UStd.

Materialliste:

Zeichenpapier oder Zeichenblock in DIN A3, Buntstifte, Aquarellstifte, Bleistifte verschiedenen Härtegrade (wer mag, kann auch Fineliner und/oder Tusche mitbringen), Anspitzer und Radierknetgummi

Objekte/Motive: einfache Objekte z. B. Handschuhe, Schuhe, Tafel Schokolade, Blumen, Blüten, Obst Gemüse - alles das, was Sie zeichnen möchten.

3133116

Zeichnen mit Buntstiften – Aufbaukurs

Für Fortgeschrittene und

*Teilnehmer*innen aus vorherigen Kursen*

Dieser Kurs baut auf dem Erlernten des vorherigen Kurses auf. Die Motive werden komplexer und wir schauen differenzierter auf die Objekte. Was macht das Licht? Wie verlaufen die Schatten? Wie ist das mit der Perspektive? Und wie schraffiere ich dann das ganze? Im Verlauf des Kurses werden wir auch Aquarellfarben einsetzen, um den Ausdruck der Zeichnung zu unterstützen. Wer mag, bringt gerne seine Feder und Tusche mit.

Markus Giersch
Mittwoch, 08.04.2026, 18.30 - 20.45 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 61, Raum 4
65,40 Euro, 15 UStd.

Materialliste:

Zeichenpapier oder Zeichenblock in DIN A3, Buntstifte, Aquarellstifte, Bleistifte verschiedenen Härtegrade (wer mag, kann auch Fineliner und/oder Tusche mitbringen), Anspitzer und Radierknetgummi.

Objekte/Motive: einfache Objekte, Blumen, Blüten, Obst, Gemüse

3133122

Urban Sketching - Haneburg und umzu Grundkenntnisse im Zeichnen sind erwünscht

Ein Wochenende nur zeichnen! Mit Stiften, Farbkasten und Skizzenbuch bewaffnet gehen wir auf die Jagd nach städtischen Motiven, die gesketcht werden wollen – Haneburg, Museumshafen, Altstadt oder was uns noch so einfällt.

Dabei lernen Sie neben dem lockeren Zeichnen auch noch ein wenig Perspektive und den Einsatz von verschiedenen Materialien. Und ganz viel Spaß innerhalb einer motivierten Zeichengruppe! Und den Hocker nicht vergessen.

Markus Giersch
Samstag, 13.06.2026,
Sonntag, 14.06.2026,
jeweils 10.00 – 16.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 4
70,00 Euro, 16 UStd.

Materialliste:

Aquarellfähiges Skizzenbuch (DIN A4), Fineliner, Aquarellfarbe, Pinsel, Wassertank, Sonnenschutz, Sitzgelegenheit





3133119

Zeichnen lernen mit Spaß für Anfänger*innen

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. Backsteine, 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 Sie die Kunst des Zeichnens weiterentwickeln zu können. Und wir probieren aus, mit welchem Material Sie die größte Freude am Zeichnen entwickeln.

Markus Giersch

Dienstag, 10.02.2026, 18.30 - 20.45 Uhr,
5 Abende

VHS Blinke 61, Raum 4
65,40 Euro, 15 UStd.

Materialliste:

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

3133120

Zeichnen lernen - der Spaß geht weiter

Aufbaukurs Zeichnen

Nach einer kleinen Auffrischung in Sachen Perspektive, Licht, Schatten und Schraffur geht es mit komplexeren Motiven weiter. Die einfachen Gegenstände aus dem ersten Kurs (wie z. B. Backsteine, einer Tafel Schokolade, Kugeln etc.) arrangieren wir zu kleinen Stillleben und zeichnen sie. Im Arbeitsprozess erhalten Sie jeweils individuelle Anleitungen und Feedback.

Markus Giersch

Dienstag, 14.04.2026, 18.30 - 20.45 Uhr,
5 Abende

VHS Blinke 61, Raum 4
65,40 Euro, 15 UStd.

Materialliste:

alles, was Sie zeichnen möchten, z. B. Buch, Tafel Schokolade, Backstein, große Styroporkugel, Ladegerät, Tesafilm Abroller, Anspitzer. Bleistifte verschiedener Härtegrade (B bis 6B), gerne auch Buntstifte, Radiergummi, Zeichenblock / Skizzenblock, Größe DIN A3, glatte Oberfläche (z. B. Hahnemühle „Nostalgie“, 190 g/qm)

3133121

Portraits zeichnen – Intensiv Wochenende

Grundkenntnisse im Zeichnen sind erwünscht

In diesem Workshop erlernen Sie die Techniken des Portraitzeichnens. Auge, Nase und Mund werden am ersten Tag intensiv behandelt – machen sie doch die Ähnlichkeit aus. Der Schraffur-Technik kommt dabei eine besondere Bedeutung zu.

Im Verlauf des zweiten Tages zeichnen Sie anhand von Fotos ein Portrait. Und vielleicht ist ja auch lebendes Model dabei. Alle Teilnehmer*innen möchten sich selbst einen Vorrat an möglichen Portraitvorlagen als Fotoausdruck mitbringen (Format der Bilder/Ausdrucke DIN A4).

Markus Giersch

Samstag, 18.04.2026, 10.00 - 16.00 Uhr,
Sonntag, 19.04.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 4
70,00 Euro, 16 UStd.

Materialliste:

Aquarellfähiges Zeichenpapier oder Aquarellpapier (kein rauhes Papier) und Schmierpapier, Buntstifte, Aquarellbuntstifte, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Fineliner, wer mag, kann auch Tusche und Feder mitbringen, Aquarellfarbe, Pinsel, Wassernapf, Anspitzer, Knetradiergummi

3133118

Portraitzeichnen lernen

Grundkenntnisse im Zeichnen sind erwünscht.

Wie schaffe ich Ähnlichkeit? Wie bekommt man Nase, Augen und Kinn hin? In diesem Kurs lernen Sie die Techniken, um ein Portrait zu zeichnen. Auge, Nase und Mund werden im Verlauf des Kurses intensiv behandelt – machen sie doch die Ähnlichkeit aus. Im Verlauf des Kurses versuchen Sie anhand von Fotos mittels Zeichnung und Kolorierung diese spannend in Szene zu setzen.

Alle Teilnehmer*innen möchten sich selbst einen Vorrat an möglichen Portraitvorlagen als Fotoausdruck mitbringen (Format der Bilder/Ausdrucke DIN A4).

Markus Giersch

Donnerstag, 09.04.2026, 18.30 - 20.45 Uhr,
10 Abende

VHS Blinke 61, Raum 4
130,80 Euro, 30 UStd.

Materialliste:

Aquarellfähiges Zeichenpapier oder Aquarellpapier (kein rauhes Papier) und Schmierpapier, Buntstifte, Aquarellbuntstifte, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Fineliner, wer mag, kann auch Tusche und Feder mitbringen, Aquarellfarbe, Pinsel, Wassernapf, Anspitzer, Knetradiergummi

3133117

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 unter professioneller Anleitung ist möglich. Je nach Interesse planen wir am letzten Kurstag eine gemeinsame Exkursion. Je nach Verbrauch können Materialkosten anfallen.

Margot Austermann

Mittwoch, einmal monatlich,
11.02.2026, 11.03.2026, 08.04.2026,

06.05.2026, 03.06.2026,

jeweils von 17.00 - 19.00 Uhr

Haneburg, Keramische Werkstatt

57,30 Euro, 14 UStd.

3133133

Freies Atelier – Zwei Tage Zeit für Ihre Kunst



Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dieses Atelier ist ein offener Raum zum Ausprobieren. Ohne Vorgaben, ohne Erwartungsdruck. Sie können an eigenen Ideen arbeiten, Neues testen oder einfach schauen, wohin der Tag Sie führt. Die Dozentin begleitet Sie dabei und gibt Impulse, aber Sie können das Tempo und die Richtung bestimmen. Gemeinsam mit anderen Kreativen entsteht eine entspannte Atmosphäre, in der man sich gegenseitig inspiriert, ohne sich zu vergleichen. Alle Materialien der Kulturwerkstatt stehen zur Verfügung und sind in der Kursgebühr enthalten. Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

Julia Löwen

Samstag, 14.03.2026, Sonntag, 15.03.2026,
jeweils 10.00 – 16.00 Uhr

Kulturwerkstatt Leer, Königstr. 33, Leer
96,00 Euro inkl. aller Materialien, 16 UStd.

Alle Materialien sind inklusive.

Denken Sie an Verpflegung für den Tag.



Foto: Julia Loewen



Kreatives Gestalten



Gießen mit Kaltkeramik

Dekoration und Geschenkideen

Egal ob Sie für sich oder als Geschenk für andere etwas selber machen möchten: Handgemacht ist immer etwas Besonderes. Im „Gießen macht glücklich“ Workshop stellen wir gemeinsam tolle Objekte aus Kaltkeramik her. Sie können aus einer Vielzahl von Formen auswählen.

Bitte beachte Sie bei Ihrer Kleidung, dass sie auch etwas schmutzig werden kann.

Birgit Korte, Mediengestalterin
Leer, WortWal Kreativstudio,
Brunnenstr. 17 / Eingang Ref. Kirchgang
18,00 Euro zzgl. 20,00 Euro Materialverbrauch
direkt an die Dozentin zu entrichten,
4 UStd.

3134100

Kurs I

Samstag, 14.03.2026, 10.30 - 13.30 Uhr

3134102

Kurs II

Samstag, 21.03.2026, 10.30 - 13.30 Uhr

Hand- und Brushlettering - Die Kunst der schönen Buchstaben

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Handlettering sieht man überall. Sie kennen es von den hübsch gestalteten Kreidetafeln in Ihrem Lieblingscafé, von aufwändigen Hochzeitseinladungen oder von liebevoll gestalteten Glückwunschkarten.

Um Ihnen einen leichten Einstieg und neue Techniken zu ermöglichen, hat die Dozentin Übungsbögen entwickelt, mit deren Hilfe Sie bereits bei Ihren ersten Versuchen sehr schnell schöne Ergebnisse erzielen können.

Birgit Korte, Mediengestalterin
Leer, WortWal Kreativstudio Brunnenstr. 17 /
Eingang Ref. Kirchgang
36,00 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.

3133128

Kurs I

Dienstag, 10.03.2026,
Dienstag, 17.03.2026,
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr

3133129

Kurs II

Samstag, 11.04.2026,
Sonntag, 12.04.2026,
jeweils 10.30 - 13.30 Uhr

3133130

Lettering und Mixed Media - der Maxi Workshop

Jede Woche ein neues Projekt.

Schritt für Schritt erklärt!

Handlettering trifft in diesem Kurs auf andere Kreativtechniken, die noch viel mehr aus den schönen Buchstaben machen! Unter professioneller Anleitung kommen Sie Schritt für Schritt zu spannenden Ergebnissen.

Birgit Korte, Mediengestalterin
Dienstag, 16.06.2026, Dienstag, 23.06.2026,
Dienstag, 30.06.2026,
jeweils 18.30 - 21.30 Uhr
Leer, WortWal Kreativstudio Brunnenstr. 17 /
Eingang Ref. Kirchgang
54,00 Euro zzgl. 25,00 Euro Materialkosten
direkt an die Dozentin zu entrichten, 12 UStd.
Zu Fragen können Sie die Dozentin gern unter Tel.: 0176 82523807 kontaktieren.

3134118

Ein Wochenende mit Ton

Tauchen Sie ein in die Welt des Tons: entdecken Sie Ihre Kreativität.

Finden Sie neue Ideen und gestalten Sie frei nach Ihren Vorstellungen. Erproben Sie verschiedene Techniken unter professioneller Anleitung und lassen Sie einzigartige Werke entstehen.

Margot Austermann
Freitag, 27.02.2026, 17.00 - 19.30 Uhr
Samstag, 28.02.2026, 10.00 - 14.15 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
65,00 Euro, 9 UStd.

Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet.

Denken Sie an Verpflegung für den Tag.

Kursleitungen im Bereich Kulturelle Bildung gesucht!

Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter, die ihr kreatives Können weitergeben möchten. Ob Kunst, Handarbeit, Musik, Literatur, Handwerk, Fotografie oder digitale Medien – wir freuen uns über vielfältige Angebote, neue Ideen und individuelle Schwerpunkte.

Wenn Sie über Begeisterung und Freude an der Arbeit mit Menschen und pädagogisches Geschick verfügen, melden Sie sich gern für ein erstes unverbindliches Gespräch:

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



3134119

Ein Tag mit Keramik

In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Aufbau- und Pinchtechniken, bei denen Sie verschiedene Tone nutzen. Unter fachkundiger Leitung experimentieren Sie an Skulpturen, Reliefs und Gefäßen. Sie gestalten spannende Oberflächen mit Tonschlicker oder Engoben.

An diesem Kurs können Sie ganz ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Wenn Sie bereits Keramikerfahrung haben, sind Sie ebenfalls herzlich willkommen.

Margot Austermann
Samstag, 18.04.2026, 10.00 - 15.15 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
55,00 Euro zzgl. Kosten für Material,
7 UStd.

Bitte bringen Sie Ihre Verpflegung für den Tag selbst mit.

Kreatives Gestalten in Metall

Eisen – kalt und hart?

In diesem Kurs entdecken Sie, wie kreativ Metall sein kann! Schmieden, Schweißen, Biegen: einfache Techniken eröffnen viele Gestaltungsmöglichkeiten.

Eigene Ideen entstehen und werden direkt umgesetzt. Gearbeitet wird in einer gut ausgestatteten Werkstatt.

Ideal für alle, die Metall als kreativen Werkstoff kennenlernen und ausprobieren möchten – ganz ohne Vorkenntnisse.

Günter Zimmermann,
Dipl.-Designer und Metallgestalter
Metallwerkstatt, Jheringsfehn,
Schmiedestr. 14

116,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,00 - 35,00 Euro,
13,3 UStd.

Festes Schuhwerk und robuste Kleidung erforderlich.

3134120

Kurs I

Freitag, 27.02.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 28.02.2026, 10.00 - 17.00 Uhr

3134121

Kurs II

Freitag, 10.04.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 11.04.2026, 10.00 - 17.00 Uhr

3134122

Kurs III

Freitag, 24.04.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 25.04.2026, 10.00 - 17.00 Uhr



Foto: Matthias Sander

3134140

Goldschmiedearbeiten

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Erarbeiten Sie sich vom Entwurf bis zum fertigen Stück ein echtes Unikat. Sie erlernen die Grundlagen der handwerklichen Schmuckherstellung. Durch den Einsatz unterschiedlichster Schmiedetechniken und Materialien wie Silber-, Messing-, Kupfer- oder Goldblech, Glasstücke, Steine werden Farbpunkte gesetzt, oder die Stücke durch verschiedene Oberflächentexturen strukturiert. Wenn Sie haben, bringen Sie Objekte mit, die Sie integrieren möchten.

Matthias Sander
Samstag, 11.04.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 12.04.2026, 09.30 - 15.00 Uhr
Kulturwerkstatt Leer, Königstr. 33, Leer
99,20 Euro

Material wird vor Ort nach Verbrauch abgerechnet, die Werkzeugnutzung mit 12,00 Euro / Person, 16 UStd. Anmeldeschluss: 03.04.2025

3134145

Bau eines Langbogens inkl. Pfeile und Sehne

Langbogen aus Manau

Ein Bogen ist ein jahrtausendealtes Kulturgut – und heute wieder beliebt. In diesem Kurs bauen Sie an zwei Tagen aus einem Holzrohling per Handarbeit Ihren eigenen Langbogen samt Sehne und drei Pfeilen. Das Material ist gut für Einsteiger geeignet, Werkzeug und Rohlinge werden gestellt. Zum Abschluss probieren Sie Ihren Bogen aus und erhalten eine Einführung ins traditionelle Bogenschießen.

Horst Ukena
Samstag, 11.04.2026, 09.00 - 16.30 Uhr
Sonntag, 12.04.2026, 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: 02.04.2026

3134382

Ikebana

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

Ikebana, die japanische Kunst des Pflanzenarrangierens, hat religiöse Wurzeln in Blumenopfern. Ab dem 15. Jahrhundert entwickelte sie sich zur eigenständigen Kunstform, bei der Symbolik und Gestaltung wichtig blieben. Priester und Adelige waren die ersten Lehrer und bewahrten ihr Wissen.

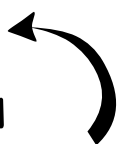
Erst im 19. Jahrhundert gelangte Ikebana ins Bürgertum und verbreitete sich im 20. Jahrhundert weltweit in vielen verschiedenen Stilrichtungen.

Christine Hô-Sei-Sen Hamer,
Ikebana-Meisterin
Montag, 02.03.2026, 09.03.2026,
16.03.2026, 13.04.2026, 20.04.2026,
27.04.2026,
6 Abende jeweils von 16.00 - 17.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
54,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
12 UStd.

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

An-/Abmeldeschluss: 20.02.2026

Folgen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen



scannen und folgen





Wolle, Garn, Textil



3134277

Stricken für Anfänger*innen - von Null zur Kuschelmasche

Endlich stricken lernen! An nur einem Wochenende lernen Sie die Grundlagen des Strickens: Anschlag, rechte Masche, einfaches Abketten und los geht es mit dem ersten kleinen Strickprojekt. Danach treffen wir uns vier Mal montags im 14-Tage-Rhythmus zum entspannten Weiterstricken und um das Gelernte zu vertiefen. Stricken Sie Ihr erstes Kuscheltuch oder einen Schal - Sie entscheiden!

Claudia Rath

Samstag, 07.03.2026 und Sonntag, 08.03.2026 jeweils 15.00 - 17.30 Uhr
danach Montag, 16.03.2026, 30.03.2026, 13.04.2026, 27.04.2026, jeweils 18.30 - 20.00 Uhr
Haneburg, Saal IV
75,00 Euro inkl. Kaffee/Tee am Wochenende, 15 UStd.

Material kann bei der Kursleiterin erworben werden. Wahlweise können auch eine sechsfädige Sockenwolle und passende Stricknadeln mitgebracht werden.

Spinn-Café

Erste Vorkenntnisse erforderlich

Sie haben ein Spinnrad und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Sie können bereits einen Faden spinnen, wollen aber noch mehr lernen – verzwirren, bunt, lockig oder wild spinnen? Dann sind Sie im Spinn-Café genau richtig! Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag am Spinnrad bei Kaffee, Keksen und netter Gesellschaft. Ich begleite Sie gern auf Ihrem Weg zum eigenen, einzigartigen Garn.

Claudia Rath

Haneburg, Saal I

28,00 Euro, Materialkosten sind nach Verbrauch im Kurs bei der Dozentin abzurechnen, 4 UStd.

Wolle kann vor Ort von der Dozentin erworben oder selbst mitgebracht werden.

3134274

Kurs I

Sonntag, 22.02.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

3134275

Kurs II

Sonntag, 19.04.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

3134276

Kurs III

Sonntag, 10.05.2026, 14.00 - 17.00 Uhr

3134250

Nähen mit der Nähmaschine am Abend

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie möchten sich nach langer Zeit mal wieder an die Nähmaschine trauen? Oder Sie nutzen Ihre Nähmaschine zum allerersten Mal? In diesem Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihre Nähmaschine kennen: Funktionen, Material, Fehlersuche, Zubehör und Pflege. Unter fachkundiger Anleitung nähen Sie Ihr erstes kleines Projekt. Bringen Sie dafür am besten einen einfachen Baumwollstoff mit.

Ilse Meyer

Freitag, 27.02.2026, 18.00 - 21.15 Uhr,
4 Abende

VHS Blinke 55, Raum C

72,00 Euro, 17,3 UStd.

Bitte mitbringen: Nähmaschine und Zubehör, Stecknadeln, Schere und Verlängerungskabel, Baumwollstoff (z. B. Bettbezug, Tischdecke, Geschirrtücher etc.), groß genug, um daraus eine Tasche zu nähen

Anmeldeschluss: 20.02.2026

Nähen mit der Nähmaschine

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie haben noch nie mit der Nähmaschine gearbeitet oder möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? In diesem Kurs erlernen Sie das Nähen und den Umgang mit der Nähmaschine von Grund auf in entspannter Atmosphäre. Fortgeschrittene werden bei neuen Projekten fachkundig unterstützt. Ob für die Kleinen oder für sich selbst, alles ist möglich. Kissen, Decken, Mützen, T-Shirts aber auch Röcke, Hosen, Kleider oder Jacken. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Heike Vohs

62,50 Euro, 15 UStd.

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

3134252

Kurs I

Donnerstag, 19.02.2026, 15.00 - 17.15 Uhr,
5 Nachmittage

VHS Blinke 55, Raum A

Anmeldeschluss: 13.02.2026

3134254

Kurs II

Donnerstag, 09.04.2026, 19.00 - 21.15 Uhr,
5 Abende

VHS Blinke 61, Raum 9

Anmeldeschluss: 03.04.2026



Landkreis Leer

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



MakerMonday – für deine kreative Auszeit vom Alltag

Der MakerMonday ist ein offener Kreativ-Stammtisch für alle mit Freude am Gestalten und Austausch.

Neugierige ohne Erfahrung mit den Geräten und erfahrene kreative Nutzer*innen sind gleichermaßen willkommen. Teilnehmende tauschen sich über eigene Projekte aus und lernen voneinander. In kreativer Atmosphäre werden Kontakte geknüpft und Inspirationen geteilt.

Eigene Materialien können mitgebracht werden. Unter fachkundiger Anleitung können vorhandene Geräte genutzt werden. Verbrauchsmaterial wird zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Folgende Geräte können unter anderem genutzt werden: Nähmaschinen, Stickmaschinen, Schneidplotter, Heizpresse u. v. m.

Pia Maaß
Leer, Digital Hub Ostfriesland, Gaswerkstraße 18, MakerSpace Entgeltfrei, Material wird vor Ort nach Verbrauch berechnet

Bei Fragen können Sie sich gerne vorab an Pia Maaß (0491 926 1960) wenden.

Anmeldung aus Platzgründen unbedingt erforderlich!

Termine und Anmeldung:



Für mehr Infos QR Code scannen

Hier anmelden

3135303

Chor Voices

Im Frühjahr 2025 feierte der Chor „Voices“ mit einem tollen Konzert im historischen Saal des Leeraner Rathauses sein 20jähriges Jubiläum.

Auch weiterhin werden in jedem Semester zusammen mit Igor Kuzmin neue Arrangements aus den Bereichen Pop, Rock und Balladen bis hin zur Klassik einstudiert und regelmäßig in der Öffentlichkeit präsentiert. Der gemischte - vierstimmig besetzte - Chor aus gut 40 Mitgliedern freut sich immer wieder über neue Sänger*innen - Notenkenntnisse werden dabei nicht vorausgesetzt. Durch Singen in Geselligkeit sind eine gute Stimmung und viel Spaß garantiert!

Igor Kuzmin, Chorleiter
Mittwoch, 04.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, Kulturspeicher, Wilhelminengang
80,00 Euro bei mind. 40 Teilnehmenden, 40 UStd.

Offene Chorprobe

Am Mittwoch, 11.02.2026, und Mittwoch, 18.02.2026, findet jeweils ab 18.00 Uhr eine offene Chorprobe statt.

Neue Interessierte können an diesen beiden Abenden ohne Anmeldung mitsingen.

Herzlich willkommen!

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 allen Bereichen unseres täglichen Lebens auswirken kann.

Petra Maria Bondzio-Diddens, Gesangspädagogin
Mittwoch, 11.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, 3 Abende, Haneburg, Saal II
25,00 Euro inkl. Materialkosten, 6 UStd.
Bitte kommen Sie in bequemen flachen Schuhen.



3135408

Gitarre für Fortgeschrittene

Fortsetzung aus dem Vorsemerster

Der Unterricht soll Spaß machen, Lernen ohne Zwang und Druck, mit spielerischen Mitteln und Feingefühl. Keine Noten, keine Skalen und trotzdem schnelle Erfolge erzielen, das ist die Devise. Gerne können auch neue Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen einsteigen. Insbesondere werden die Themen Zupfen und das Spielen mit Barrégriffen vermittelt.

Dennis Strohschnieder
Dienstag, 10.02.2026, 19.30 - 20.30 Uhr, 12 Abende
VHS Blinke 61, Raum 9
66,40 Euro + 1,00 Euro Kopierkosten, 16 UStd.

Bitte Akustik-Gitarre mitbringen.

3135415

Blues Harp Workshop

Mundharmonika einfach spielend lernen - Workshop für Einsteiger*innen

Vom einfachen Melodiespiel zum erdigen Blues! Die Mundharmonika, besonders die Blues Harp, ist ein vielseitiges Instrument. Im Workshop lernen Sie Grundtechniken, die leicht nachspielbar sind – Notenkenntnisse sind nicht nötig.

Dozent Dieter Kropp, Profimusiker und renommierter Blues-Harp-Spieler, gibt sein Wissen weiter.

Er ist Autor mehrerer Lehrwerke und war Moderator einer Blues-Radioshow bei Radio Bremen. Ein besonderes Klangerlebnis für Musikfans!

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, 13.09.2026, 10.00 - 17.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
69,00 Euro

Denken Sie an Verpflegung für den Tag.



Fotografie



5265105

Neu

Neue Ideen haben, kreativer werden – Tools und Techniken für Kreative

Onlineseminar

Gute Fotos fallen nicht vom Himmel! Oft sind sie das Ergebnis eines langen kreativen Prozesses und intensiver Planung.

Freuen Sie sich auch auf:

- Kreative Rituale und Gewohnheiten für den Alltag
- Effektive Ideenfindungstechniken
- Nutzung von KI-Tools für kreative Prozesse
- Strategien zur Überwindung von Kreativitätsblockaden

Peter Hoffmann

Donnerstag, 30.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Onlineseminar, 39,00 Euro, 2 UStd.



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden

5265110

Neu

Erinnerungen gestalten – Mit Saal-Digital zum Fotobuch

Onlineseminar

In diesem praxisorientierten Webinar zeigt Ihnen Peter Hoffmann Schritt für Schritt, wie Sie mit der kostenlosen Saal-Digital-Fotobuch-Software professionelle und persönliche Fotobücher gestalten.

Peter Hoffmann

Donnerstag, 12.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Onlineseminar, 39,00 Euro, 2 UStd.



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden

3338103

Ostfriesischer Fotokreis

Der Ostfriesische Fotokreis OFK ist eine Gemeinschaft engagierter Amateurfotograf*innen aus Ostfriesland und Emsland. Ohne Vereinssetzung basiert das Miteinander auf Geben und Nehmen sowie dem Austausch von Wissen. Aktivitäten sind Vorträge, Exkursionen und Bildbesprechungen mit offener, konstruktiver Kritik. Ziel ist es, Motive bewusst zu gestalten, um den Betrachter zu fesseln und sich von bloßen „Knipsen“ abzuheben.

www.ofk-online.de

Jürgen Bambrowicz

Donnerstag, 12.02.2026, Montag, 23.02.2026,

Donnerstag, 12.03.2026, Montag, 30.03.2026,

Donnerstag, 09.04.2026, Montag, 27.04.2026,

Donnerstag, 11.06.2026, Montag, 29.06.2026,

jeweils von 19.30 - 21.45 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

Entgeltfrei

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

6 Abende

66,40 Euro, 16 UStd.

Anmeldungen bitte nur über den Kursleiter:

Tel. 0491 15280 oder 01608823028 oder

fotoalfredwagener@googlemail.com

3338300

Kurs I

Montag, 23.02.2026, 19.30 - 21.30 Uhr,

3338303

Kurs II

Donnerstag, 26.02.2026, 19.30 - 21.30 Uhr,

3338212

Makro in Pagels Garten

In diesem Kurs geht es darum, nicht das Ganze, sondern das Kleine in der Natur zu entdecken und festzuhalten. Überall grünt und blüht es, und das wollen wir mit unserer Kamera festhalten. Am Sonntag findet die Auswertung der Fotos statt.

Alfred Wagener

Samstag, 30.05.2026, 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 31.05.2026, 14.00 - 18.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 8

66,40 Euro, 16 UStd.

Infos zum Kurs unter 0491 15280 oder 0160 8823028.

5265100

Neu

Lightroom & Photoshop

Onlineseminar

Künstliche Intelligenz für einen effizienten Workflow

Entdecken Sie in unserem neuen Webinar mit Peter Hoffmann, wie Sie Lightroom Classic und Photoshop perfekt miteinander kombinieren – und dabei modernste KI-Tools nutzen, um Ihre Bildbearbeitung schneller, smarter und kreativer zu machen.

Peter Hoffmann

Montag, 09.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr

Onlineseminar

39,00 Euro, 2 UStd.



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden

Kursleitungen im Bereich Kulturelle Bildung gesucht!

Wir suchen engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter, die ihr kreatives Können weitergeben möchten. Ob Kunst, Handarbeit, Musik, Literatur, Handwerk, Fotografie oder digitale Medien – wir freuen uns über vielfältige Angebote, neue Ideen und individuelle Schwerpunkte.

Wenn Sie über Begeisterung und Freude an der Arbeit mit Menschen und pädagogisches Geschick verfügen, melden Sie sich gern für ein erstes unverbindliches Gespräch:

Marion Weber (Fachbereichsleitung)

Telefon: 0491 92992-21

E-Mail: weber@vhs-leer.de



Digitales Lernen

Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.



Gesundheit



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

[Entspannung und Körpererfahrung . . .36](#)

[Yoga40](#)

[Bewegung, Sport, Fitness42](#)

[Wissen rund um die Gesundheit45](#)

[Gesundheitsvorträge.46](#)

[Psychologie47](#)

[Gesundheit und Beruf47](#)

[Ernährung und Kochkurse48](#)

[Ernährungsumstellung](#)

[und Ernährungsformen.50](#)

Entspannung und Körpererfahrung

4081102

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

Wochenendseminar

In diesem Wochenendkurs üben Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und schaffen damit die Voraussetzungen, den Anforderungen Ihres Alltags nicht ausgeliefert zu sein, sondern mit Kraft und innerer Stärke zu begegnen.

Nutzen Sie die Zeit zum Innehalten, Entspannen und Reflektieren. Spiekeroog mit seinem kilometerlangen Sandstrand und der heilenden Wirkung der Nordseeluft bildet den idealen Rahmen. Wir werden durch Übungen mit Qi Gong, Meditationen und Klängen von Klangschalen die Seele baumeln lassen.

Laura Bayer, Entspannungstherapeutin,
Qigong-Trainerin, Fachkraft für Stressmanagement (IHK)
Samstag, 21.11.2026, 19.30 Uhr bis Montag, 23.11.2026, 10.30 Uhr
Haus Wolfgang, Tranpad 14, 26474 Spiekeroog
329,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension und inkl. TN-Handout/
Kopien; zzgl. Fähre sowie Gästebbeitrag auf eigene Kosten, 12 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 14.08.2026

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

Anreise in Eigenregie und auf eigene Kosten.

Bitte Flyer mit weiteren Seminarhinweisen anfordern. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.



➔ **Für mehr Infos
QR Code scannen**

➔ **Hier anmelden**



4081106

**Meditation
für Anfänger*innen****Wochenendseminar**

An diesem Wochenende können Sie Meditation kennenlernen und erleben, wie Ruhe, Gelassenheit und innere Balance in Ihnen wachsen. In geführten Mediationen erfahren Sie, wie der Stress nachlässt, der Geist sich beruhigt und man sich selbst besser spürt. Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum für Entspannung, Klarheit und neue Energie, die Sie im Alltag stärkt und Ihnen Orientierung geben kann. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Menschen mit Erfahrung geeignet.

Sylvia Hiemstra

Samstag, 11.04.2026, 10.00 - 16.00 Uhr,
und Sonntag, 12.04.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
Leer, Kulturwerkstatt gGmbH, Studio,
Königstr. 33
88,40 Euro, 16 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken mitbringen. Wer leicht friert, kann auch eine Decke mitnehmen oder, wer möchte, ein eigenes Meditationskissen oder Hocker.

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

Theresia Sommer, Heilpraktikerin

f. d. psychotherapeutischen Bereich
Montag, 09.02.2026, 19.15 - 20.45 Uhr,
12 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
99,60 Euro, 24 UStd.

Bitte Wollsocken und eine Woldecke mitbringen.



Neu

4081113

**Entspannung
für Mütter**

Als Mütter bewältigen Sie viele Aufgaben und Herausforderungen im Alltag, die manchmal ganz schön kräftezehrend sein können. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können Ihnen helfen, um zur Ruhe zu kommen und im Hier und Jetzt zu sein.

Hier können Sie aber auch kreativ werden, je nachdem, was Sie brauchen und was Ihnen gut tut. Der Wechsel aus gemeinsamer und persönlicher Zeit ermöglicht Ihnen den Austausch mit anderen Müttern als auch ganz für sich selbst neue Kraft zu tanken.

Julia Hesse,

Erzieherin, Sozialpädagogin,
Naturpädagogin, Kinderyogalehrerin
Samstag, 14.03.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
35,00 Euro + 6,00 Euro Materialkosten,
5,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und dicke Socken sowie ggf. eine eigene Matte mitbringen.

Neu



4081115

**Mit Klang den Tag entspannt
ausklingen lassen**

Einmal in der Woche nehmen wir uns die Zeit, ganz bewusst aus der Hektik des Alltags auszusteigen und einen sanften Übergang vom Tag in den Abend zu schaffen. Die Klänge von Klangschalen in Verbindung mit Meditation und Achtsamkeit unterstützen uns bei der Entspannung.

Beate Böke, Achtsamkeits-
und Meditationslehrerin, zertifizierte
Peter Hess@-Klangmassagepraktikerin,
Systemische Beraterin
Dienstag, 17.02.2026, 19.45 - 21.15 Uhr,
5 Abende

VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
41,50 Euro, 10 UStd.

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

Neu

4081114

**Die Alexander-Technik:
Das Potenzial des Körpers**

Der Alltag ist herausfordernd, und Sie sind oft erschöpft? Rücken, Schultern oder Nacken sind verspannt? Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche und achtsamkeitsbasierte Körper- und Bewegungsarbeit, durch die wir eingeschlichene störende Gewohnheiten bewusst wahrnehmen.

Mit gedanklichen Selbstanweisungen bekommen wir Zugang zu einer leichteren Nutzung unseres Körpers. Entdecken Sie Ihr Potential, damit Sie mit mehr Leichtigkeit durch den Alltag gehen können.

Angela Frank,

Alexander-Technik-Lehrerin, Bewegungscoach
Freitag, 13.03.2026, 15.30 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
41,50 Euro, 10 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

4081118

**Entspannter Kiefer -
entspannter Körper**

Leiden Sie unter schmerzhaften Blockaden des Kiefergelenks und Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur? Kiefergelenkblockaden oder eine verspannte Kaumuskulatur sind oft die Ursache für chronische Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen oder andere Beschwerden. Das Kiefergelenk ist von zentraler Bedeutung für den Körper. Dieses Seminar ist für alle, die ihren Kiefer in Balance bringen und den gesamten Körper entspannen möchten. Erlernen Sie sanfte Methoden, die Ihnen helfen können, lange festgehaltene, unbewusste Emotionen zu lösen.

Nadine Schönherr, Pädagogin,
Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin
Samstag, 07.02.2026, 10.00 - 18.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
42,50 Euro + 1,50 Euro Material-/
Kopierkosten, 10 UStd.

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

**Digitales Lernen**

Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.

4081120

**Breathwork-Training:
Entdecke Deinen Atem und
entspanne mit ihm****Online-Seminar**

Der Atem ist mehr als nur eine Körperfunktion. Die bewusste Atmung ist der direkte Zugang zu Ruhe, Klarheit und Lebenskraft. In diesem Online-Kurs lernen Sie verschiedene Atemtechniken kennen, um Stress abzubauen, Energie zu tanken und sich tiefer mit sich selbst zu verbinden. Theorie und Praxis wechseln sich ab, sodass Sie Ihren Atem neu erfahren und Werkzeuge für den Alltag mitnehmen. Geeignet für Einsteiger*innen und alle, die ihren Atem entdecken und bewusst für sich nutzen wollen.

Shadya Fazal

Dienstag, 03.03.2026, 18.30 - 19.45 Uhr,
4 Termine, Webinar, Home-Learner
50,00 Euro, 6,7 UStd.

Dieser Kurs wird online als Webinar durchgeführt. Sie benötigen einen PC oder mobiles Endgerät mit guter Internetverbindung und können live im Internet teilnehmen. Vor Kursbeginn erhalten Sie Ihren Link zur Veranstaltung. Nicht am 17.03.2026 Anmeldeschluss: 01.03.2026

4081121

**Achtsamkeit und Entspannung:
Das Nervensystem verstehen,
erfahren und regulieren lernen****Online-Seminar**

Stress, Überforderung oder innere Unruhe - vieles davon hat mit einem dysregulierten Nervensystem zu tun. In diesem Online-Kurs lernen Sie auf einfache verständliche Weise, wie das Nervensystem funktioniert, wie Signale erkannt und gezielt reguliert werden können. Mit praktischen Übungen aus der Achtsamkeit, sanfter Körperwahrnehmung und Atemarbeit finden Sie den Weg zurück zu innerer Ruhe und Balance.

Shadya Fazal

Dienstag, 12.05.2026, 18.30 - 19.45 Uhr,
4 Termine, Webinar, Home-Learner
50,00 Euro, 6,7 UStd.

Dieser Kurs wird online als Webinar durchgeführt. Sie benötigen einen PC oder mobiles Endgerät mit guter Internetverbindung und können live im Internet teilnehmen. Vor Kursbeginn erhalten Sie Ihren Link zur Veranstaltung. Nicht am 02. und 09.06.2026. Anmeldeschluss: 10.05.2026



4081122

**Feldenkrais®
auf Norderney****Insel-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, 06.11.2026, 18.00 Uhr
bis Sonntag, 08.11.2026, 13.00 Uhr
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18
359,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Halbpension,
zzgl. Fähre und Gästebeitrag, 10 UStd.

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

An-/ Abmeldeschluss: 01.09.2026

Anreise in Eigenregie und auf eigene

Kosten. Bitte Flyer mit weiteren

Seminarhinweisen anfordern.

Wir empfehlen den Abschluss einer

Reiserücktrittsversicherung.



**Für mehr Infos
QR Code scannen**



Hier anmelden



4081123

**Feldenkrais®-Workshop:
Balance -das Spiel
mit der Schwerkraft****Wochenendseminar**

Können Sie auf einem Bein stehen, sind Sie als Kind gerne balanciert oder hätten es gerne gekonnt? In diesem Workshop erforschen wir mit der Feldenkrais®-Methode Bewegungs- und Wahrnehmungszusammenhänge, die für das Gleichgewicht wesentlich sind. Balance ist nichts, was wir haben oder nicht haben. Wir finden sie in jedem Moment neu - und können sie auch als Erwachsene wieder entdecken.

Ulrike Pastoor, Feldenkrais®-Lehrerin
Freitag, 24.04.2026, 18.00 Uhr - 20.30 Uhr, und
Samstag, 25.04.2026, 11.00 Uhr - 13.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
33,50 Euro, 6,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein großes und ein kleines Handtuch sowie warme Socken mitbringen. Matten sind vorhanden.

4081124

**Feldenkrais®-Workshop:
Freie Schultern -
leichte und kraftvolle Arme****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 eigenen 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, 26.06.2026, 18.30 - 20.30 Uhr, und
Samstag, 27.06.2026, 10.30 - 13.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
33,50 Euro, 6,7 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke, ein großes und ein kleines Handtuch sowie warme Socken mitbringen. Matten sind vorhanden.



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.

Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi-Lehrer, Entspannungstrainer
Mittwoch, 11.02.2026, 19.00 - 20.15 Uhr,
6 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
50,00 Euro, 10 UStd.
Bitte flache Hallenschuhe und bequeme Kleidung tragen.

4081133

Qi Gong und Tai Chi**Wochenendseminar**

Qi Gong und Tai-Chi sind aus der traditionellen chinesischen Medizin stammende meditative Bewegungsformen, die Körper- und Atemübungen mit entspannter Konzentration verbinden. Sie harmonisieren Körper und Geist, fördern das Wohlbefinden und sollen durch das Ausüben fließender Bewegungen die Lebensenergie (Qi) stärken. Tai-Chi beinhaltet dynamische Gewichtsverlagerungen, während Qi Gong den Fokus mehr auf statische Übungen legt. Dieser Kurs bietet einen Einblick in beide und weitere Entspannungsmethoden.

Birgit Mokross, Dipl.-Pädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong
Samstag, 11.04.2026, 10.00 - 16.00 Uhr,
Sonntag, 12.04.2026, 10.00 - 15.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
95,00 Euro, 14 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und flache Hallenschuhe, etwas zu trinken und einen Mittagssnack mitbringen.

4081151

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

Sie erwartet an diesem Wochenende eine große Vielfalt aus einfachen, geführten Bewegungen und freiem Tanz, sowie die beruhigende Wirkung von geführter Meditation.

Der Tanz lädt dazu ein sich im eigenen Bewegungs-, und Ausdruckspotential auf freudvolle, impulsive und Leichtigkeit schenkende Art und Weise auszuprobieren und vielleicht ganz neu zu entdecken. Meditation führt uns in die Stille, lädt dazu ein innezuhalten, ganz wach und präsent im gegenwärtigen Moment zu sein. Das, was sich während der Meditation in unserem Inneren zeigt, darf im Tanz seinen Ausdruck finden. Erleben Sie Momente voller Lebensfreude, die Körper, Geist und Seele nachhaltig berühren und tanken Sie viel frische Energie.

Silke van Dyken, Physiotherapeutin, Trainerin für Tanz (inspiriert durch Nia, Soul Motion und Anna Halprin Körperarbeit), Yoga und Meditation

Freitag, 06.11.2026, 18.00 Uhr,
bis Sonntag, 08.11.2026, 16.00 Uhr
Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“, Wilhelm-Bakker-Str. 4
359,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension, zzgl. Fähre und Gästebbeitrag, 12 UStd.

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

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

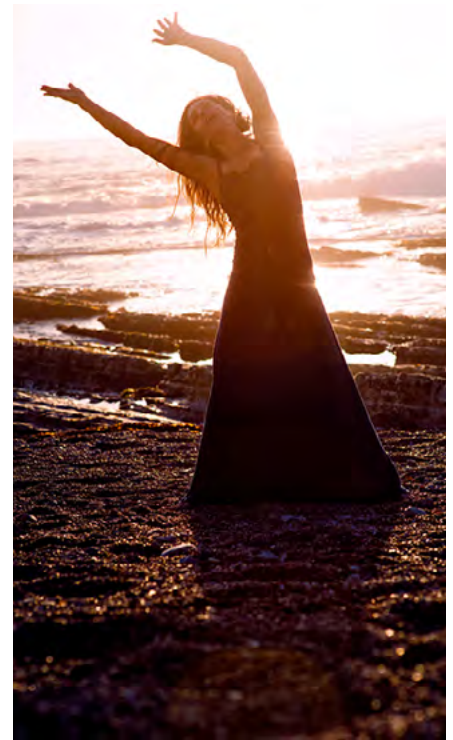
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. An-/ Abmeldeschluss: 29.06.2026



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden



4081140

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

Zen wird oft definiert als „die Offenbarung der Einfachheit“. TanZen ist die Offenbarung der Einfachheit, zu erfahren durch unseren Körper in Bewegung. Wir starten mit einem Warm-up, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen, mit Fokus auf die Atmung und die Verbindung zur Erde. Dann wird der Improvisation und der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz gegeben. Wir schaffen uns einen Raum, in dem Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen kann. Keine Tanzerfahrung erforderlich.

Antonio Rusciano, ausgebildeter Tänzer und Choreograph, Theater Pinkopallino in Münster
Freitag, 12.06.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
40,00 Euro, 4 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.



Nichts mehr verpassen!!



VHS
WhatsApp-
Kanal

QR-Code scannen
und Kanal beitreten:





Yoga

Neu



4081311

**Relaxed Yoga -
für Anfänger*innen und Geübte**

Relaxed Yoga ist eine wohltuende Auszeit für Körper, Seele und Geist. Achtsames sanftes Hatha Yoga, meditatives Yin Yoga, harmonisierende Atemübungen, verschiedene Entspannungstechniken wie Bodyscan, Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen werden abwechselnd eingesetzt. Dies beruhigt das Nervensystem und kann zu einem nachhaltigen Gefühl von tiefer innerer Ruhe und Gelassenheit führen.

Ute Fräck, zertifizierte Entspannungstrainerin und Yoga-Lehrerin RYS

Samstag, 28.02.2026, 15.30 - 18.45 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
18,00 Euro, 4 UStd.

**Bitte bequeme warme Kleidung tragen
sowie dicke Socken, eine Decke und
etwas zu trinken mitbringen.**

4081313

**Yin Yoga - Yoga und Entspannung
am Nachmittag**

**Auch für Teilnehmende mit
Vorkenntnissen geeignet!**

Yin-Yoga ist eine sanfte, aber effektive Form des Yoga mit Wurzeln aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In der bewussten Ausführung ausgewählter Posen können sich vollkommene Entspannung und Ruhe entwickeln. Auf körperlicher Ebene sprechen die länger anhaltenden Dehnübungen tieferliegende Schichten, wie Faszien, Bindegewebe, Sehnen und Knochen an. Beweglichkeit und Flexibilität können sich entfalten und das Körperbewusstsein geschult werden. Lernen Sie in meinen Yin-Yoga-Retreats spezielle und einfach zu praktizierende Übungen kennen und sicher anzuwenden.

Ute Fräck, zertifizierte Entspannungstrainerin und Yoga-Lehrerin RYS

Dienstag, 10.02.2026, 16.30 - 18.00 Uhr,
6 Nachmittage
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
51,00 Euro, 12 UStd.

**Bitte bequeme warme Kleidung tragen
sowie dicke Socken, zwei Decken, ein
flaches Kissen und etwas zu trinken und
ggf. eigene Yogamatte mitbringen.
Matten sind vorhanden.**

**Yoga auf dem Stuhl
für Senior*innen
Neu: 2 Gruppen!**

In diesem Kurs möchten wir Ihnen eine neue Möglichkeit vorstellen, Yoga zu praktizieren - auf dem Stuhl! Diese spezielle Art von Yoga ist ideal für Senior*innen oder Menschen mit Mobilitätsproblemen, die dennoch die Vorteile von Yoga genießen möchten.

Wir werden verschiedene Yoga-Übungen auf dem Stuhl oder im Stand durchführen, die Ihre Flexibilität, Kraft und Balance verbessern werden. Diese Übungen werden sanft und langsam durchgeführt und können von jeder Person ausgeführt werden, unabhängig von ihrer Erfahrung mit Yoga.

Jutta Krey, Dipl.-Sozialpädagogin,
Supervisorin, Yogalehrerin (MeYo-Akademie)
VHS Blinke 55, Auditorium

**Wir empfehlen Ihnen, bequeme Kleidung
und Sportschuhe / feste Schuhe zu tragen
und eine Wasserflasche mitzubringen.**

4081330

Gruppe A - Kurs I

Mittwoch, 18.02.2026, 14.30 - 15.30 Uhr,
5 Nachmittage
27,80 Euro, 6,7 UStd.

4081331

Gruppe B - Kurs I

Mittwoch, 18.02.2026, 15.45 - 16.45 Uhr,
5 Nachmittage
27,80 Euro, 6,7 UStd.

4081332

Gruppe A - Kurs II

Mittwoch, 15.04.2026, 14.30 - 15.30 Uhr,
10 Nachmittage
55,50 Euro, 13,3 UStd.

4081333

Gruppe B - Kurs II

Mittwoch, 15.04.2026, 15.45 - 16.45 Uhr,
10 Nachmittage
55,50 Euro, 13,3 UStd.

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

Yin Yoga als sanfte, aber dennoch effektive Variante des Yoga beruhigt den Geist und die Sinne, welches zu mehr Gelassenheit und Entspannung im Alltag beitragen kann. Auf körperlicher Ebene sprechen ausgewählte Übungen die tiefere Muskulatur, die Faszien und das Bindegewebe an.

Lernen Sie spezielle und einfach zu praktizierende Übungen dieser bewährten Yogapraxis kennen und sicher anzuwenden.

Melanie Bürger,
staatl. anerkannte
Gymnastiklehrerin, Yin Yoga Lehrerin,
Achtsamkeits- und Sporttrainerin
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum

**Bitte warme und bequeme Kleidung
tragen sowie dicke Socken, zwei Decken,
ein kleines Kissen und etwas zu trinken
mitbringen.**

4081316

Kurs I

Dienstag, 14.04.2026, 10.00 - 11.15 Uhr,
6 Vormittage
48,00 Euro, 10 UStd.

4081317

Kurs II

Dienstag, 02.06.2026, 10.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage
40,00 Euro, 8,3 UStd.





Neu

Yoga 50+ am Sonntagvormittag

Sanfte Achtsamkeits- / Atem- / Körper- und Entspannungsübungen
Sanftes Yoga für ein gutes „Ich-Gefühl“; eine sanfte und achtsame Übungsreise mit Hilfe von Hatha-Yoga sowie Atem- und Entspannungstechniken.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Monika Moos,
Hatha Yoga Lehrerin (IGG),
Entspannungstrainerin, Lachyoga-Leiterin
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
34,00 Euro, 8 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken bzw. Gymnastikschuhe mitbringen.

[4081335](#)

Kurs I

Sonntag, 15.02.2026, 10.00 - 11.30 Uhr,
4 Vormittage

[4081336](#)

Kurs II

Sonntag, 19.04.2026, 10.00 - 11.30 Uhr,
4 Vormittage

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,
Supervisorin, Yogalehrerin (MeYo-Akademie)
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

[4081340](#)

Kurs I

Donnerstag, 19.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr,
5 Abende
41,50 Euro, 10 UStd.

[4081341](#)

Kurs II

Donnerstag, 16.04.2026, 19.30 - 21.00 Uhr,
8 Abende
66,40 Euro, 16 UStd.

[4081357](#)

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 und Besinnung geben.

Jutta Krey,
Dipl.-Sozialpädagogin,
Supervisorin, Yogalehrerin (MeYo-Akademie)
Freitag, 20.11.2026, 18.00 Uhr,
bis Sonntag, 22.11.2026, 13.00 Uhr
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18
359,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Halbpension, zzgl. Fähre und Gästebeitrag, 10 UStd.

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

An-/ Abmeldeschluss: 14.09.2026

Anreise in Eigenregie und auf eigene Kosten.

Bitte Merkblatt mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden

[4081360](#)

Yoga in Neuuharlingersiel

Wochenendseminar

Tauchen Sie ein in ein Wochenende voller tiefer Meditationen, sanfter, aber wirksamer Yoga-Einheiten und energetisierender Reiki-Arbeit. Wir lösen Blockaden im faszialen Gewebe, aktivieren den Lymphfluss und beruhigen das zentrale Nervensystem. Durch sanfte Mobilisation von Gelenken und Bändern befreien wir Körper und Geist von Stress und alten Spannungen. Jede Einheit wird feinfühlig abgestimmt für ein ganzheitliches nachhaltiges Erlebnis. Freuen Sie sich auf kleine Manuals für zu Hause, tiefe Erholung und die heilsame Kraft der Elemente an der Nordsee.

Anja Liebenberg
Freitag, 10.04.2026, 17.00 Uhr,
bis Sonntag, 12.04.2026, 12.00 Uhr.
Neuharlingersiel, DJH Resort Club-Jugendherberge, Bettenwarfen 2 - 14
379,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension, 10 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 27.02.2026

Bitte bequeme Sportkleidung und warme Socken sowie Matte und Decke mitbringen.

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden





Bewegung, Sport, Fitness



4084108

Schwerttraining - japanisches Ken-jutsu, Iai-Jutsu Japanische Schwertkunst für Anfänger*innen

Katori Shinto Ryu wurde im 15. Jhd. gegründet und von Generation zu Generation weitervererbt. Es ist eine der ältesten heute noch praktizierten japanischen Kampfkünste. Wie damals werden heute die festgelegten Bewegungsabläufe trainiert. Anfangs steht das Training mit dem Holzsword in Einzel- und Partnerübungen, darauf aufbauend folgen weitere Techniken. Diese alte Budokunst Katori Shinto Ryu, die den ganzen Körper schult und stärkt, können Männer und Frauen bis ins hohe Alter erlernen.

Izumi Mikami-Rott, Übungsleiterin Aikido und Katori Shinto Ryu | Ulf Rott
Dienstag, 14.04.2026, 18.30 - 20.00 Uhr,
3 Abende

Leer, Aiki-Dojo, Großer Oldekamp 17
33,00 Euro, 6 UStd.

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

4084109

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
Donnerstag, 09.04.2026, 18.00 - 19.00 Uhr,
3 Abende

Leer, Aiki-Dojo, Großer Oldekamp 17
22,00 Euro, 4 UStd.

Sportliche Bekleidung empfohlen, z. B. ein Jogginganzug mit langer Sporthose. Es wird barfuß trainiert.

Pilates am Abend

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 sowie bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

4084124

Kurs I

Für Fortgeschrittene

Montag, 09.02.2026, 18.00 - 19.00 Uhr,
16 Abende
115,20 Euro, 21,3 UStd.

4084125

Kurs II

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Dienstag, 24.02.2026, 18.30 - 19.30 Uhr,
13 Abende
93,60 Euro, 17,3 UStd.

Nicht am 02.06.2026.

4084128

Bewegtes Miteinander für Senior*innen

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.

Astrid van Hoorn-Grüll,
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin PT
Dienstag, 10.02.2026, 15.00 - 16.30 Uhr,
7 Nachmittage
VHS Blinke 55, Auditorium
75,60 Euro, 14 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen. Nicht am 24.02. und 03.03.2026.

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)



4084135

Beckenbodentraining für Frauen**Leiser Muskel - für die Kraft aus der Mitte**

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

Astrid van Hoorn-Grüll,
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin PT
Donnerstag, 12.02.2026, 16.00 - 17.15 Uhr,
7 Nachmittage

VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
63,50 Euro, 11,7 UStd.

Bitte dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Nicht am 26.02. und 05.03.2026.

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, 12.02.2026, 17.30 - 18.45 Uhr,
7 Nachmittage

VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
63,50 Euro, 11,7 UStd.

Bitte dicke Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Nicht am 26.02. und 05.03.2026.

**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™ Trainerin
Leer, Pestalozzischule, Ulrichstr. 19
(kleine Turnhalle)

Bitte ein Handtuch, etwas zu trinken, Fitnesskleidung sowie Hallenschuhe mitbringen. Toning-Sticks werden zur Verfügung gestellt.

4084141

Kurs I

Montag, 09.02.2026, 15.15 - 16.15 Uhr,
4 Nachmittage
30,40 Euro, 5,3 UStd.

4084142

Kurs II

Montag, 13.04.2026, 15.15 - 16.15 Uhr,
10 Nachmittage
76,00 Euro, 13,3 UStd.
Nicht am 08.06.2026.

4084143

Kurs III

Montag, 24.08.2026, 15.15 - 16.15 Uhr,
5 Nachmittage
38,20 Euro, 6,7 UStd.
Nicht am 07. und 14.09.2026.

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™ Trainerin
Leer, Pestalozzischule, Ulrichstr. 19
(kleine Turnhalle)

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

4084144

Kurs I

Montag, 09.02.2026, 16.30 - 17.15 Uhr,
4 Nachmittage
22,80 Euro, 4 UStd.

4084145

Kurs II

Montag, 13.04.2026, 16.30 - 17.15 Uhr,
10 Nachmittage
57,00 Euro, 10 UStd.
Nicht am 08.06.2026.

4084146

Kurs III

Montag, 24.08.2026, 16.30 - 17.15 Uhr,
5 Nachmittage
28,50 Euro, 5 UStd.
Nicht am 07. und 14.09.2026.

Folgen Sie uns auf unseren
Social Media Kanälen



scannen und folgen





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 werden die Koordination und das Rhythmusgefühl gestärkt. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihre Bewegungsmöglichkeiten erweitern und gleichzeitig Muskelpartien stärken wollen.

Anja Temmen,
Zumba®- und Official Zumba Gold®
Instructor, CIRCL MOBILITY™ Trainerin
Leer, Pestalozzischule, Ulrichstr. 19
(kleine Turnhalle)

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

4084147 Kurs I

Montag, 09.02.2026, 17.30 - 18.30 Uhr,
4 Nachmittage
30,40 Euro, 5,3 UStd.

4084148 Kurs II

Montag, 13.04.2026, 17.30 - 18.30 Uhr,
10 Nachmittage
76,00 Euro, 13,3 UStd.
Nicht am 08.06.2026.

4084149 Kurs III

Montag, 24.08.2026, 17.30 - 18.30 Uhr,
5 Nachmittage
38,20 Euro, 6,7 UStd.
Nicht am 07. und 14.09.2026.

4084150 Zumba® Gold Chair - Tanzfitness im Sitzen

Zumba® Gold Chair ist ein angepasstes Tanzfitnessprogramm, das die mitreißende Energie des klassischen Zumba® mit einer sicheren, gelenkschonenden Sitzvariante auf dem Stuhl verbindet.

Der Kurs richtet sich an ältere Erwachsene oder Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit, die Spaß an Musik und Bewegung haben und ihre Fitness verbessern möchten. Zu internationalen Klängen werden einfache Bewegungsabläufe im Sitzen ausgeführt, die die Ausdauer und Koordination fördern, ohne das Gleichgewicht zu gefährden.

Anja Temmen,
Zumba®- und Official Zumba Gold®
Instructor, CIRCL MOBILITY™ Trainerin
Freitag, 10.04.2026, 15.15 - 16.15 Uhr,
4 Nachmittage
VHS Blink 55, Raum C
30,40 Euro, 5,3 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und flache, rutschfeste Schuhe tragen. Das Gebäude ist barrierefrei.

4084165 Hula Hoop

Workout mit dem Hula Hoop Reifen

Das Training mit dem Hula Hoop Reifen verbindet Ausdauertraining und Muskelaufbau und stärkt die Rückenmuskulatur und die Körpermitte (Core).

Gleichzeitig bringt das Training mit dem Hula Hoop Reifen Abwechslung und Spaß in den Alltag und es kann zu Hause eigenständig weiter geübt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wer bereits einen Hula Hoop Reifen besitzt, kann diesen gerne mitbringen. Die Kursleiterin stellt eine begrenzte Anzahl an Leihreifen zur Verfügung.

Marina Hübner,
zert. Hula Hoop Trainerin,
Donnerstag, 12.02.2026, 17.00 - 17.45 Uhr,
6 Nachmittage
Berufsbild. Schulen I; Gymnastikhalle/
Obergeschoss der Sporthalle
32,40 Euro, 6 UStd.

Bitte bringen Sie einen eigenen Fitness-Reifen mit. Begrenzt stehen Reifen zur Ausleihe zur Verfügung, bei Bedarf melden Sie sich bei uns.

Bei Anfahrt mit dem PKW: Parkplatz BBS II über Emsstraße (Stadtring B 436) empfohlen.

Neu

4084210 Golf kennenlernen - Schnupperkurs Golfen Schnupperkurs Golf

Dieser Kurs gibt Ihnen die Chance, diese Sportart auf der Golf-Anlage in Papenburg kennenzulernen und vermittelt Ihnen einen Einblick in die Welt der „Golfer*innen“.

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 erfahren Sie etwas über den Annäherungsschlag; Unterrichtung in Regel- und Etikette-Fragen.

Hendrik Harms, Fully Qualifield
Golfprofessional der PGA of Germany
Samstag, 06.06.2026, 15.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 13.06.2026, 15.00 - 16.00 Uhr
Mittwoch, 17.06.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
(Regelabend)
Samstag, 20.06.2026, 15.00 - 16.00 Uhr
Samstag, 27.06.2026, 15.00 - 16.00 Uhr
Papenburg, Golf-Club Gutshof e.V.,
Gutshofstr. 141
60,00 Euro (inkl. Bälle, Leihschläger und Regelfragebögen), keine Ermäßigung möglich, 6,7 UStd.





Wissen rund um die Gesundheit

**4091103**

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, Pilatetrainerin, Trainerin für Fitness & Gesundheit, ernährungspsychologische Beraterin
Freitag, 13.11.2026, 18.00 Uhr, bis Sonntag, 15.11.2026, 13.00 Uhr
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18
359,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit Halbpension, zzgl. Fähre und Gästebbeitrag, 12 UStd.

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

An-/ Abmeldeschluss: 07.09.2026

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden

4091104

Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunst

Eine ayurvedische Weisheit lautet: „Allein durch gute Nahrung gedeiht der Mensch, schlechte Nahrung ruft hingegen Krankheit hervor.“ Ziel der ayurvedischen Ernährung ist es, Körper und Geist in Balance zu bringen. Dazu gehört es, den Dosha (Bioenergie-Typ) des Einzelnen zu bestimmen. Wenn Sie wissen wollen, welche Bioenergie Ihre ist, ist dieser Exkurs in die Theorie der ayurvedischen Ernährungsweise das Richtige. Bestimmen Sie Ihren Dosha und lernen Sie die ayurvedische Ernährung kennen.

Sandra Kösters-Erfeling,
Ernährungswissenschaftlerin
Freitag, 27.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr,
4 Abende
VHS Blinke 55, Raum A
34,00 Euro + Kopiergeld, 8 UStd.

4091105

RESET - Ernährung und Gesundheit leicht gemacht

Mehr Energie und Wohlbefinden in acht Wochen dank alltagstauglicher Ernährung, emotionaler Balance und Stresskompetenz. Praxiserprobte Impulse, leichte Rezepte und achtsame Routinen bringen uns Energie, Wohlbefinden und Selbstfürsorge. Die Kurstermine finden für den Theorieunterricht im vhs-Seminargebäude statt, die Praxiseinheiten in der BBS-Schulküche: Theorieunterricht im vhs-Seminarraum Raum 1 an der Blinke 61 am 18.02., 04.03. und 18.03.2026. Praxiseinheiten am 25.02. sowie 11.03.2026 in der BBS-Schulküche N 215.

Melanie Wiltfang, Heilpraktikerin
Mittwoch, 18.02.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 61, Raum 1
58,00 Euro + Lebensmittelgeld, 13,3 UStd.

Neu

Heiteres Gedächtnistraining **Neu** am Vormittag

Unzählige Informationen, Aufgaben und Termine sind permanent präsent. In unterhaltsamer Atmosphäre werden das Denken und die Fantasie zu verschiedenen Themen angeregt. Um das Gedächtnis fit zu halten, muss es immer wieder gefordert werden. Durch das ganzheitliche Gedächtnistraining werden Konzentration, Wortfindung, Kreativität und vieles mehr trainiert. Lockere leichte Bewegungsübungen sind auch dabei. Keine Vorkenntnisse nötig.

Angelika Fondalinski-Lakeberg,
Gedächtnistrainerin BVGT e.V.,
Bewegungs-Coach
Haneburg, Foyer
41,50 Euro, 10 UStd.

4091109

Kurs I

Mittwoch, 18.02.2026, 09.30 - 11.00 Uhr,
5 Vormittage
41,50 Euro, 10 UStd.

4091110

Kurs II

Mittwoch, 22.04.2026, 09.30 - 11.00 Uhr,
5 Vormittage
41,50 Euro, 10 UStd

4091106

Heilpflanzen im historischen Stikelkamper Forst

Kräuterwanderung

In dem Wald um das alte Gutshaus aus dem 13. Jahrhundert lässt sich eine Fülle an Heilpflanzen entdecken. Auch der interessante Baumlehrpfad zeigt Pflanzen, die für die Heilkunde wichtig sind.

Karl-Heinz Peper, Heilpraktiker
Sonntag, 03.05.2026, 16.00 - 18.15 Uhr
Hesel, Parkplatz Gut Stikelkamp,
Hauptstraße/ Neukamperfeh
20,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldeschluss: 26.04.2026.



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).





Gesundheitsvorträge



4091112

Epilepsie verstehen

Vortrag

Die Diagnose Epilepsie löst Unsicherheit aus und ist unter Umständen auch mit Vorurteilen behaftet. In diesem Vortrag werden die Grundlagen erläutert und Hinweise gegeben, wie man sich im Falle eines Anfalles verhalten soll. Darüber hinaus werden Pfade aufgezeigt, wie sowohl Betroffene als auch deren Angehörige im Alltag gut damit leben können. Patientenschulungsprogramme sind dabei sehr hilfreich.

Claudia Wolfertz, med.-techn. Assistentin, Epilepsieassistentin, MOSES + PEPE Trainerin
Mittwoch, 04.03.2026, 18.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

Anmeldeschluss: 01.03.2026

4091114

Risiken des Bluthochdrucks bei Schwangeren

Vortrag in Kooperation

mit der Deutschen Herzstiftung



Deutsche Herzstiftung

Bluthochdruck in der Schwangerschaft kann zu Risiken für Mutter und Kind führen. Die beiden Ärzte sprechen über die Auswirkungen auf die werdende Mutter sowie über möglichen Risiken für das Baby. Wird der Bluthochdruck rechtzeitig erkannt und behandelt, lassen sich Spätfolgen und Komplikationen meist vorbeugen.

Stephan Fuhs, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie | Dr. med. Corinna Fuhs, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
Mittwoch, 11.03.2026, 19.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

Anmeldung bis zum 05.03.2026 erforderlich.

4091120

Vorsorgevollmacht

Frühzeitig Vorsorge für das Alter

durch eine Vorsorgevollmacht treffen - Selbstständigkeit wahren

Vortrag

Das Problem, dass man selbst nicht mehr in der Lage ist, eigene Interessen und Wünsche zu artikulieren, kann plötzlich auftreten. Ehepartner*in und Kinder sind nicht automatisch berechtigt, für den Betroffenen Entscheidungen zu treffen! Ohne schriftliche Vollmacht wird ggf. das zuständige Betreuungsgericht eine fremde Person als Betreuer*in einsetzen. Daher ist die Vorsorgevollmacht ein idealer Weg, um über eigene Entscheidungen zu Vermögensangelegenheiten, Krankheit, Pflege etc. bereits frühzeitig zu verfügen.

Hans Fricke, Sozialberater
Mittwoch, 22.04.2026, 19.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
11,00 Euro

Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091123

Erben und Vererben

Vortrag

Beim Erben und Vererben gibt es vieles zu beachten. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen, in welcher Form ein Testament errichtet werden kann. Sie erfahren auch, wer erbt, wenn kein Testament errichtet wird. Wussten Sie z. B., dass in einem solchen Fall der Hinterbliebene bei einer kinderlosen Ehe nicht unbedingt alleine erbt? Auch der sogenannte digitale Nachlass ist in unserer heutigen Zeit ein Thema. Unsere Fachdozentin beantwortet gerne alle Ihre Fragen. Bei Interesse erhalten Sie auch zusätzliches Informationsmaterial.

Wiltrud Meinen, Juristin
Dienstag, 24.02.2026, 18.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
11,00 Euro

Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091125

Patientenverfügung

Mitbestimmung bei Leiden, Krankheit, Sterben

Vortrag

Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich selbst plötzlich entscheidungsunfähig bin? Dieser Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die für die Zukunft Vorsorge in o.g. Situation treffen wollen. Sie erfahren, wie eine wirksame Patientenverfügung verfasst werden kann, 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, Juristin
Mittwoch, 25.02.2026, 18.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
11,00 Euro

Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091126

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

Vortrag

Dieser Vortrag informiert über Bescheinigungen, Vollmachten, Dokumente, Vorgänge usw., die es im Zusammenhang mit einem Todesfall zu regeln gilt. Auch werden wichtige Hinweise für Ihre Angehörigen besprochen und als Beispiel das Anlegen einer Informationsmappe für Hinterbliebene vorgestellt.

Wiltrud Meinen, Juristin
Dienstag, 09.06.2026, 18.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
11,00 Euro

Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091128

Notfallvorsorge

Vortrag

Eigenverantwortlich für einen Notfall vorsorgen – eine gute Entscheidung! Bei einem persönlichen Notfall, z.B. Unfall oder Schlaganfall, fehlt oft die Zeit, wichtige Informationen zusammensuchen. Erfahren Sie an diesem Abend Wissenswertes zum Thema Notfallvorsorge durch eine Notfallmappe mit Informationen zu Themen wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Pflegebedürftigkeit und Trauerfall.

Wiltrud Meinen, Juristin
Dienstag, 30.06.2026, 18.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
11,00 Euro

Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse



Psychologie

4092239

Neu

Coaching: Entscheidungen treffen leicht gemacht

Effektive Übungen, um eine kraftvolle Entscheidung zu treffen

Sie tun sich oft schwer, die richtige Entscheidung zu treffen? In diesem Kurs lernen Sie für den Eigengebrauch im Alltag effektive (Selbst-) Coaching-Übungen zur Entscheidungsfindung kennen. Sie helfen Ihnen, an die tiefe Gewissheit in Ihrem Inneren zu gelangen, die dort wartet, von Ihnen entdeckt zu werden. Mit diesem Rüstzeug fühlen Sie sich fortan viel sicherer im Alltag – machen Sie mit!

Claudia Duwe, Diplom-Medienwirtin,
systemischer Coach, Autorin
Samstag, 18.04.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
VHS Blinky 55, Raum A
20,00 Euro, 4,7 UStd.

Bitte einen DIN A4 - Schreibblock und Kuli, Getränk und Snack für zwischendurch mitbringen.

4092235

Positive Gefühle verankern

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie positive Gefühle, Gedanken und Vorstellungen Psyche und Körper beeinflussen. Sie erlernen Methoden, um diese Gedanken zu speichern und bei Bedarf abzurufen. Reduzieren Sie Stress und verbessern Sie Ihr Wohlbefinden!

Björn Gäbe,
Heilpraktiker für Psychotherapie,
psychologischer und systemischer Berater
Montag, 16.03.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 1
18,75 Euro

4092230

Neu

Die Kraft der Sprache - wie Worte unser Denken und Handeln formen

Vortrag

Unsere Sprache spiegelt unser Denken – und prägt es zugleich. Worte beeinflussen Wahrnehmung, Emotionen und Verhalten weit stärker, als uns oft bewusst ist. Der Vortrag zeigt psychologische Zusammenhänge zwischen Sprache, Bewusstsein und Wirkung auf. Anhand vieler Beispiele wird deutlich, wie bewusste Wortwahl innere Haltung, Kommunikation und Beziehungen positiv wandeln kann.

Thomas Breitgraf, Unternehmensberater,
Coach, Sprachwissenschaftler
Dienstag, 19.05.2026, 19.00 Uhr
VHS Blinky 55, Auditorium
11,00 Euro

Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse



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, Fachbereichsleitung
E-Mail: thiel@vhs-leer.de
Tel. 0491 92992-23

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.
Dienstag, 03.03.2026, 08.00 - 12.00 Uhr, und
Mittwoch, 04.03.2026, 08.00 - 12.00 Uhr
VHS Blinky 55, Raum D
60,00 Euro, 9 UStd.

Für Mitarbeiter*innen und Dozent*innen der VHS Leer kostenfrei. Bitte geben Sie für die Teilnahmebescheinigung Ihr Geburtsdatum an.





4091539

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
Montag, 09.11.2026, 09.00 Uhr -
Freitag, 13.11.2026, 13.00 Uhr mit
Vorreise am Sonntag,
08.11.2026, um 18.00 Uhr
zum gemeinsamen Abendessen.
Borkum, Haus „Alter Leuchtturm“,
Wilhelm-Bakker-Str. 4
875,00 Euro inkl. Übernachtung
im EZ / Vollpension zzgl. Fahrkosten
und Gästebeitrag sowie persönliche
Ausgaben, 40 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 29.06.2026
An- und Abreise in Eigenregie auf eigene Kosten. Bitte Flyer mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.

BU = Bildungsurlaub

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

Ernährung und Kochkurse



4372102

Croissant & Pain au chocolat

Die Königsklasse ruft: Tourierte Gebäckteige sind eine Herausforderung. Hier lernen Sie, sie zu meistern. Mit einem perfekten Teig aus natürlichen Zutaten und den richtigen Handgriffen kommen Sie dem perfekten Croissant Schritt für Schritt näher. Alle Rohstoffe sind hochwertige Bio-Produkte, wenn vorhanden regional und saisonal.

Gerhard Stern,
Konditormeister, Pâtissier
Mittwoch, 22.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219 (Küche)
35,00 Euro inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelgeld, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 16.04.2026
Bitte Getränke, eine Kochschürze, zwei Geschirrhandtücher, ein Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste mitbringen.

4372103

Süße Pies und Tartes

Warum nicht einmal einen Pie oder eine Tarte zum Nachmittagstee oder als Dessert? Wir backen einfache und leckere Klassiker. Die Kunst ist es, den Mürbeteigboden schön mürbe zuzubereiten, dazu noch eine gute Füllung und fertig ist der Genuss! Alle Rohstoffe sind hochwertige Bio-Produkte, wenn vorhanden regional und saisonal.

Gerhard Stern,
Konditormeister, Pâtissier
Mittwoch, 06.05.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219 (Küche)
36,00 Euro inkl. 16,00 Euro
Lebensmittelgeld, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 28.04.2026
Bitte Getränke, eine Kochschürze, zwei Geschirrhandtücher, ein Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste mitbringen.

Neu

4372104

Brot selber backen

Vom Dinkelvollkornbrot zum 5-Min.-Brot
Ursprüngliches Brot backen und genießen, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie erhalten nicht nur ausgewogene und alltagstaugliche Rezepte, sondern auch umfangreiche Tipps und Hintergrundwissen - vom Teig kneten bis zum fertigen Brot sowie einen Sauerteigansatz für den Start. Alle Rohstoffe sind hochwertige Bio-Produkte, wenn vorhanden regional und saisonal.
Auch für Anfänger*innen geeignet.

Gerhard Stern,
Konditormeister, Pâtissier
Mittwoch, 03.06.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219 (Küche)
34,00 Euro inkl. 14,00 Euro
Lebensmittelgeld, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 26.05.2026
Bitte Getränke, eine Kochschürze, zwei Geschirrhandtücher, ein Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste sowie ein verschraubbares Glas mitbringen.

Neu**Hinweis für alle Kochkurse**

Bitte ein Küchenhandtuch, eine Schürze, ein scharfes Küchenmesser, einen Spülschwamm und eine Dose für Essensreste mitbringen. Die tatsächlichen Kosten für Lebensmittel sind zusätzlich zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen.

Unsere Dozent*innen müssen die Einkäufe für die Kochkurse im Voraus planen. Sollten Sie während eines Kurses zu einem Termin nicht erscheinen können, sagen Sie bitte spätestens 3 Werktage vorher bei der Dozent*in oder der vhs Bescheid.

Ansonsten müssen wir Ihnen das Lebensmittelgeld in Rechnung stellen, auch wenn Sie an einem Termin nicht anwesend waren.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



4372107

Gesunder Süßkram - geht das?

Neu

Kann denn Naschen Sünde sein?

Unter bestimmten Voraussetzungen lässt sich tatsächlich gut und genussvoll „gesund schlemmen“.

Wir sprechen über Schokolade, Zuckeralternativen sowie gesunde Fette und wollen natürlich auch gleich ein paar Gebäcke und Desserts zubereiten, um diese dann – ganz ohne Reue – gemeinsam zu verzehren.

Julia Engel,
exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Samstag, 29.08.2026, 09.30 - 12.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215 (Küche)
18,00 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld
(in bar an die Dozentin), 4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 20.08.2026

Bitte etwas zu trinken sowie Spülschwamm, Geschirrtuch und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.

4372109

Perfekte Kräuterküche

Neu

Basilikum, Dill, Petersilie und so manches andere Kraut verfeinern unser Essen perfekt und geben dem Gericht erst das gewisse Aroma. Gemeinsam kochen wir beispielsweise selbstgemachte Nudeln mit Basilikum, Lachs mit Dill verfeinert und italienische Kräuterhähnchen.

Jedes Rezept ist ein Erlebnis, in sich stimmig und herrlich aromatisch. Sie bekommen Tipps zur Pflege und Aufbewahrung von Kräutern und erhalten ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen.

Mathias Eichler, begeisterter Hobbykoch |
Angelika Tamse, begeisterte Hobbyköchin
Donnerstag, 23.04.2026, 17.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215 (Küche)
46,00 Euro inkl. 19,00 Euro
Lebensmittelgeld, 6 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 16.04.2026

Bitte ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und ein Lieblingsgetränk mitbringen.

4372105

Brot und Aufstriche**Gesund selber backen**

Mit Sauerteig, Hefe, Low-Carb oder Vollkorn – Brot in allen Variationen selbst zu backen ist gar nicht so schwer, wie viele denken. In diesem Kurs geht es dabei nicht um komplexes Bäckerhandwerk, sondern um gesundheitliche Aspekte und einfache Methoden für den Alltag. Wir setzen selbst Sauerteig an, backen verschiedene Brote und bereiten passende Aufstriche zu. Am Freitagabend findet die Vorbereitung im vhs-Schulungsraum statt und am Samstagvormittag wird in der BBS-Küche zubereitet.

Julia Engel,
exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Freitag, 17.04.2026, 18.30 - 20.30 Uhr
(Raum: vhs-Schulungsgebäude,
Blinke 61, Raum 3)
Samstag, 18.04.2026, 09.00 - 13.30 Uhr
(Raum: Berufsbildende Schulen/
BBS I, Küche N 215)
40,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld
(in bar an Dozentin),
8,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 10.04.2026

Bitte am Freitag eine Teigschüssel mit Deckel plus Rührlöffel und am Samstag ein Schraubglas mitbringen. An beiden Tagen bitte eine Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm und etwas zu trinken mitbringen.

Beachten Sie bitte die unterschiedliche Raumangabe an beiden Terminen.

4372106

Happy Food: „Gute-Laune-Kochkurs“

Kann man gute Laune essen? Tatsächlich gibt es einige Lebensmittel, die dazu beitragen sollen, dass mehr Serotonin – unser Glückshormon – produziert werden kann. Zubereitet wird diesmal also „Happy Food“. Gepaart mit ein paar Tipps für mehr Selbstwirksamkeit und mentale Balance soll dieser Workshop aber nicht nur lecker, sondern auch gemütlich, entschlennigend und kräftigend werden. Bitte Lieblingsstift und eine Prise Humor mitbringen.

Julia Engel,
exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Donnerstag, 11.06.2026, 18.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215 (Küche)
21,50 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld
(in bar an die Dozentin), 4,7 UStd.

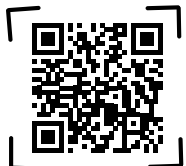
An-/ Abmeldeschluss: 04.06.2026

Bitte eine Kochschürze, Geschirrhandtücher, einen Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste sowie einen Schreibstift mitbringen.





Folgen Sie uns auf unseren
Social Media Kanälen



scannen und folgen



4372108

Feierabendküche: einfach und abwechslungsreich

Sie möchten auch in der Woche ohne viel Aufwand frisch kochen und gut essen? Manchmal fehlen die Inspirationen für neue Rezepte?

Wie wäre es mit sättigenden Salaten, leckeren Aufläufen, einer aromatischen Nudelpfanne und vielen weiteren Gerichten. Gemeinschaftlich kochen wir mit wenigen Zutaten herzhaft bis süße alltagstaugliche Mahlzeiten. Sie erhalten ein Rezeptheftchen zum Mitnehmen.

Mathias Eichler, begeisterter Hobbykoch |
Angelika Tamse, begeisterte Hobbyköchin
Dienstag, 17.03.2026, 17.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215 (Küche)
45,00 Euro inkl. 18,00 Euro
Lebensmittelgeld, 6 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 11.03.2026

Bitte ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und ein Lieblingsgetränk mitbringen.



Neu

4372212

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)
Donnerstag, 26.02.2026, 18.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215 (Küche)
21,50 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld (in bar an Dozentin), 4,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 19.02.2026

Bitte eine Kochschürze, Geschirrhandtücher, ein Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste mitbringen.

4372214

Darmgesunde Ernährung

Der Darm – Zentrum unserer Gesundheit. Ihn zu pflegen und gesund zu ernähren, lohnt sich für Körper und Geist (Psyche). Wir schauen uns die Basics einer darmgesunden Lebensweise an und welche Auswirkungen ein kranker Darm haben kann. Natürlich wollen wir schließlich auch gemeinsam kochen und essen – den Darm wird es freuen!

Julia Engel,
exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Samstag, 07.03.2026, 09.00 - 12.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215 (Küche)
21,50 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld (in bar an Dozentin), 4,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 27.02.2026

Bitte etwas zu trinken sowie Spülschwamm, Geschirrtuch und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.

Ernährungsumstellung und Ernährungsformen



4372217

Veganes Soulfood

„Essen hält Leib und Seele zusammen.“ In diesem Kurs sind so einige Klassiker vertreten, die auch Ihr Herz höher schlagen lassen.

Ein beliebtes Soulfood ist zum Beispiel Hamburger, Bulette mit Kartoffelsalat, Wraps oder leckere frische Waffeln - und das alles vegan!

Alle Lebensmittel sind hochwertige Bio-Produkte, wenn vorhanden regional und saisonal. Auch für Anfänger*innen geeignet.

Gerhard Stern,
Konditormeister, Patissier
Mittwoch, 04.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219 (Küche)
35,00 Euro inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelgeld, 4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 27.02.2026

Bitte Getränke, eine Kochschürze, zwei Geschirrhandtücher, ein Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste mitbringen.

Neu



Dozent Gerhard Stern



4372308

Neu

**Provence -
eine Region I(i)ebt ihre Küche**

Bunte Märkte, Lavendelfelder, Ölbäume und Weinberge prägen den Süden Frankreichs: vielfältig und edel - genauso wie die Küche. Thymian, Knoblauch, Anchovis, Oliven, Tomaten - all das und noch viel mehr steht für die herrlich aromatische Küche der Provence. Gemeinsam kochen wir uns durch diese Region mit ihrer eigenen kulinarischen Identität und erstellen authentische Gerichte von feinem Blätterteiggebäck mit typischer Olivenpaste über gestürzte Tomatentarte bis hin zu Hackbällchen mit Salbei.

Mathias Eichler, begeisterter Hobbykoch |
Angelika Tamse, begeisterte Hobbyköchin
Dienstag, 09.06.2026, 17.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215 (Küche)
48,00 Euro inkl. 21,00 Euro
Lebensmittelgeld, 6 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 02.06.2026

Bitte ein Küchenmesser, drei Geschirrtücher, eine Schürze, Gefäße für eventuell übriggebliebene Speisen und ein Lieblingsgetränk mitbringen.

4372219

**Veganes Sushi -
Sushi neu gedacht!**

Ob Sie die vegane Küche neu entdecken wollen, oder Ihr fleisch-/ fischfreies Rezeptrepertoire erweitern möchten, dies ist der perfekte Kurs für Sie! Alle Rezepte sind mit gut erhältlichen Zutaten zubereitet. Sie erhalten viele Tipps und Informationen rund um das Thema und das gemeinsame Verkosten runden diesen Kurs ab. Alle Rohstoffe sind hochwertige Bio-Produkte, wenn vorhanden regional und saisonal.

Gerhard Stern,
Konditormeister, Patissier
Mittwoch, 11.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219 (Küche)
35,00 Euro inkl. 15,00 Euro
Lebensmittelgeld, 4 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 06.03.2026

Bitte Getränke, eine Kochschürze, zwei Geschirrhandtücher, ein Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste mitbringen.



Neu

**Lateinamerikanische
Küche: Tapas****Kleine Portionen, großer Geschmack**

Tapas sind in Deutschland sehr bekannt und beliebt, und das zu Recht. Sie sind voller spanischen Geschmacks, gesunder Zutaten und obendrein gar nicht schwer zuzubereiten. Wir werden einige der bekanntesten Tapas (mit und ohne Fleisch) sowie dazu passende frische Sangria zubereiten.

Laura Martínez-Hernández, Sprachlehrerin
von Beruf, Köchin aus Leidenschaft
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219 (Küche)
14,00 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld
(in bar an die Dozentin), 3 UStd.

**Bitte Kochschürze, Geschirrhandtücher
und Dosen für evtl. übrige
Köstlichkeiten mitbringen.**

Neu

4372305

Kurs I**(auf Spanisch; en español)**

Donnerstag, 26.02.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Dieser Termin findet auf Spanisch statt.

An-/ Abmeldeschluss: 20.02.2026

4372306

Kurs II**(auf Deutsch)**

Donnerstag, 12.03.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Dieser Termin findet auf Deutsch statt.

An-/ Abmeldeschluss: 06.03.2026

4372307

Kurs III**(auf Englisch; in english)**

Donnerstag, 23.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Dieser Termin findet auf Englisch statt.

An-/ Abmeldeschluss: 17.04.2026



4372317 Internationales Street Food

Das Beste aus „aller Herren Länder“ heißt es bei diesem internationalen Streetfood-Kochkurs. Gemeinsam werden die beliebtesten kulinarischen Klassiker aus der Streetfood Szene zubereitet - von Japan bis Amerika, von Mexiko bis Vietnam.

Fabian Klug, geprüfter Küchenmeister
Dienstag, 28.04.2026, 18.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219 (Küche)
46,00 Euro inkl. 24,00 Euro Lebensmittelgeld,
4,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 21.04.2026
**Bitte eine Kochschürze, zwei
Geschirrhandtücher und ein scharfes
Messer mitbringen.**

4372313 Tapas & Friends

Neu

In diesem Tapas-Kochkurs beginnt das Vergnügen schon bei der Zubereitung. Es werden verschiedene warme und kalte Tapas, wie die traditionellen Papas Arrugadas, Pimientos und viele weitere Köstlichkeiten hergestellt. Anschließend werden die kleinen Appetithäppchen in gemütlicher Runde gemeinsam verzehrt.

Fabian Klug, geprüfter Küchenmeister
Mittwoch, 18.02.2026, 18.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219 (Küche)
46,00 Euro inkl. 24,00 Euro Lebensmittelgeld,
4,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 11.02.2026
**Bitte eine Kochschürze, zwei
Geschirrhandtücher und ein scharfes
Messer mitbringen.**

4372311 Burger & more

Neu

Der perfekte Kurs „für Hochstapler*innen“
In unserem Kochkurs Burger & More erlernen Sie mehr als nur die Zubereitung eines klassischen Hamburgers: Lernen Sie neben der Herstellung von Burger-Brötchen, verschiedenen Saucen und Dips auch verschiedene Kreationen, wie 100% Beef, Veggieburger oder Pulled-Pork Burger, kennen; auch Eigenkreationen sind möglich! Außerdem werden passende Beilagen zubereitet.

Fabian Klug, geprüfter Küchenmeister
Dienstag, 10.02.2026, 18.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219 (Küche)
45,00 Euro inkl. 23,00 Euro Lebensmittelgeld,
4,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 04.02.2026
**Bitte eine Kochschürze, zwei
Geschirrhandtücher und ein scharfes
Messer mitbringen.**

1415100 Sauerkraut selbst gemacht

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

Ilse Meyer
Samstag, 07.02.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
25,00 Euro, 5,3 UStd.

Bitte mitbringen:
**Große Kunststoffschüssel / Wanne,
Gemüsehobel (falls vorhanden), großes
Messer und Schneidebrett, große
Weckgläser mit Bügelverschluss (sauber)
oder Gärtopf (Fermentiertopf) oder
Steintopf. Bringen Sie bitte auch 2 - 3
Weißkohlköpfe mit.**

4372315 Sushi

Lernen Sie unter Anleitung das Herstellen von verschiedenen Arten von Sushi wie Maki, California Roll inside-out, oder auch Crunchy Rolls in Tempura-Teig. Auch die Herstellung von vegetarischem Sushi wird berücksichtigt. Außerdem erhalten Sie Information über die Herkunft und die Entstehung rund um das Thema Sushi. Seien Sie dabei und haben Sie anschließend den Dreh raus.

Fabian Klug, geprüfter Küchenmeister
Dienstag, 03.03.2026, 18.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 219 (Küche)
47,00 Euro inkl. 25,00 Euro Lebensmittelgeld,
4,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 24.02.2026
**Bitte eine Kochschürze, zwei
Geschirrhandtücher und ein scharfes
Messer mitbringen.**



4372316 Ostfriesisches Sushi

Sushi mal anders!

Probieren Sie eine neue Kreation von Sushi aus. Anstatt Fernost eher regional-ostfriesisch! Denn eins haben wir gemeinsam: eine exzellente Auswahl sehr guter Fische direkt aus dem Meer. Mit lokalen Produkten wie Matjes, Krabben, Queller, Aal und Räucherlachs werden diese „ostfriesischen“ Sushi zu einem besonderen Erlebnis für alle Sushi-Liebhabenden.

Fabian Klug, geprüfter Küchenmeister
Donnerstag, 12.03.2026, 18.00 - 21.30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum N 215 (Küche)
47,00 Euro inkl. 25,00 Euro Lebensmittelgeld,
4,7 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 05.03.2026
**Bitte eine Kochschürze, zwei
Geschirrhandtücher und ein scharfes
Messer mitbringen.**



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,
Abrechnung Sprachförderung

☎ 0491 92992-38
✉ remmers@vhs-leer.de

[Bildungscoaching und Bildungsberatung](#)53
[Kaufmännische Weiterbildung](#)54
[Xpert-Business / Xpert Online](#).....55
[Kreatives und Finanzen](#)58
[Digitale Lernwelten](#).....60
[Digital vor Ort](#)66

Bildungscoaching und Bildungsberatung

Bildungscoaching – Mach dein Ding!

Du willst raus aus dem Stillstand, weißt aber noch nicht genau, wohin die Reise gehen soll? Dann ist unser Bildungscoaching genau das Richtige für dich! Hier geht's nicht um langweilige Karrierepläne, sondern um **dich**, deine Ziele und deinen Weg.

Was dich erwartet:

- Gemeinsam checken wir, was in dir steckt – Stärken, Interessen, Möglichkeiten.
- Du lernst, wie du realistische Ziele setzt und einen Plan schmiedest, der zu deinem Leben passt.
- Selbstbewusstsein? Kriegen wir hin. Stress? Lernen wir zu managen.
- Egal ob Neustart, Weiterbildung oder Neuorientierung – wir begleiten dich.
- Du bekommst ehrliches Feedback, Support auf Augenhöhe und ein offenes Ohr.

Du bestimmst Tempo und Zeitrahmen.
Alles ist möglich – Hauptsache, es fühlt sich richtig an für dich.

Bereit für den nächsten Step?

Meld dich bei uns unter **0491 92992-44** und starte deine ganz persönliche Entwicklung!
Carsten Löning, Coach DGfC

Let's go – **deine Zukunft wartet nicht.**

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 Erstinstieg 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



Kaufmännische Weiterbildung

Weiterbildung für Unternehmen – passgenau und praxisnah

Jedes Unternehmen hat eigene Anforderungen – deshalb bieten wir keine Lösungen „von der Stange“, sondern entwickeln gemeinsam mit Ihnen passgenaue Schulungen zu Ihren Themen und Herausforderungen. Unser erfahrenes Team steht Ihnen beratend zur Seite: von der Planung bis zur Umsetzung begleiten wir Sie mit Fachkenntnis und einem Blick für das Wesentliche – ganz nach Ihren Bedürfnissen und Zielen. Viele Unternehmen aus der Region arbeiten seit Jahren erfolgreich mit uns zusammen und schätzen dabei besonders:

- Inhalte, die auf den betrieblichen Alltag abgestimmt sind
- flexible Termine – angepasst an Ihren Arbeitsrhythmus
- schnelle Umsetzung, wenn es mal zügig gehen muss
- qualifizierte und praxisnahe Dozent*innen
- anerkannte Teilnahmebescheinigungen
- auf Wunsch: Abschlussmöglichkeiten mit Zertifikat



Haben Sie Fragen oder möchten Sie ein unverbindliches Gespräch?

Sprechen Sie uns gerne an: Carsten Löning, Telefon: 0491 92992-44

5061200

Motivation im Vertrieb - Der Weg vom Lead zum Abschluss mit Einwandbehandlung

In diesem praxisorientierten Seminar wird vermittelt, wie Motivation im Vertriebsalltag entsteht, wie Ziele konkret definiert werden können und wie diese erfolgreich in die Umsetzung gelangen.

Als aktiver Vertriebler mit langjähriger Erfahrung liegt mein Schwerpunkt insbesondere auf der Kaltakquise, dem persönlichen Verkaufsgespräch und dem erfolgreichen Abschluss. Diese Erfahrungen gebe ich in motivierender und praxisnaher Form weiter.

Zielgruppe:

Vertriebsmitarbeitende aller Branchen sowie Interessierte, die sich auf Vertriebsaufgaben vorbereiten möchten. Auch für Quereinsteiger mit Ambitionen geeignet.

Seminarinhalte:

- Zielklärung und Motivation im Vertriebsalltag
- Strukturiertes Vorgehen bei der Lead-Generierung
- Optimierung der Gesprächsführung (z. B. Cold Calling)
- Praktische Einwandbehandlung und Abschlusstechniken
- Transfer in den individuellen Arbeitsalltag

Das Seminar lebt von aktiver Beteiligung, Reflexion und konkreten Praxisübungen aus dem Vertriebsalltag.

Dabei kombiniere ich theoretische Grundlagen mit direkt anwendbaren Methoden - Klar, ehrlich und strukturiert.

Dennis Borck

Samstag, 11.04.2026, 09.00 - 15.30 Uhr

Haneburg, Festsaal

60,00 Euro, 8 UStd.

5061500

Finanzbuchführung 1

mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs erwerben Sie fundiertes Grundlagenwissen in der doppelten Buchführung. Sie lernen, wie Sie unternehmerische Geschäftsvorfälle systematisch in Buchungssätze umwandeln und korrekt erfassen. Schritt für Schritt werden Sie mit den wichtigsten gesetzlichen Rahmenbedingungen vertraut gemacht, etwa der Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht sowie den unterschiedlichen Gewinnermittlungsarten.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem praktischen Buchen über Bestands- und Erfolgskonten anhand des DATEV-Standardkontenrahmens (SKR 03/04).

Weitere Inhalte sind unter anderem:

- Aufbau und Inhalt einer Bilanz
- Inventurarten und -verfahren
- Aufzeichnungspflichten und Aufbewahrung von Belegen
- Trennung und Abschluss von Warenkonten
- Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast
- Rechnungen nach dem Umsatzsteuergesetz
- Privatentnahmen und -einlagen
- Betriebsausgaben wie Geschenke, Bewirtungs- und Reisekosten
- Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren
- Sachbezüge, geldwerte Vorteile und betriebliche/private Steuern

Udo Beenken, Bilanzbuchhalter

Dienstag, 10.03.2026, 18.30 - 20.00 Uhr,

Unterricht dienstags und donnerstags, 24 Termine

VHS Blinke 55, Raum A

298,00 Euro zzgl. 105,00 Euro

Prüfungsgebühr

5061000

Geprüfte*r

Bilanzbuchhalter*in (IHK)

in Kooperation mit der

Volkshochschule Papenburg

Die beruflichen Qualifikationen der „Geprüften Bilanzbuchhalter*innen“ umfassen die Kompetenz, die Aufgaben des kaufmännischen Rechnungswesens für Unternehmen und Institutionen unterschiedlicher Art, Größe und Rechtsform selbstständig und eigenverantwortlich zu organisieren und durchzuführen sowie in diesem Zusammenhang Mitarbeiter*innen zu führen.

Als Generalist mit viel Detailwissen decken Sie die wesentlichen Aufgaben des Rechnungswesens in einem Unternehmen ab. Die Weiterbildung richtet sich an Personen mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung.

Der Abschluss ist dem Qualifikationsniveau 6 des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) zugeordnet, was dem Niveau eines Bachelor-Abschlusses entspricht.

Fördermöglichkeiten:

Eine Förderung über das Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (Aufstiegs-BAföG) ist möglich.

Für einen neuen Lehrgang können Sie sich unverbindlich in eine Interessentenliste eintragen lassen! Gerne schicken wir Ihnen unsere Lehrgangsbeschreibung zu.

Unterrichtszeiten und Unterrichtsstunden:

Die Weiterbildung umfasst

ca. 780 Unterrichtsstunden

Der Unterricht findet montags und mittwochs von 18.30 - 21.30 Uhr, sowie vierwöchig samstags in der Zeit von 08.30 - 15.00 Uhr statt.

Kosten: vsl. 4350,00 Euro zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK

Infoabend: 23.02.2026 um 17.00 Uhr in der Haneburg im Festsaal

Weitere Informationen:

Carsten Löning, Haneburgallee 8,

26789 Leer, Tel. 0491 92992-44

bzw. E-Mail: loening@vhs-leer.de





Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

XPERT Business

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 (XB)			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			✓		✓ alternativ ↵		✓ alternativ ↵	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓ *			✓ alternativ ↵		✓ alternativ ↵	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

* optionales, aber empfohlenes Modul

Alle Kursmodule mit Stundenzahlen und Lernzielkatalogen finden Sie auf der Xpert-Business-Webseite

<https://www.xpert-business.eu>

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet.

So z. B. an über 60 Studienzentren, wie FOM- Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule.

Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Webseite:

<https://www.xpert-business.eu/hochschule>

Auf in die Zukunft: Erweiterte Lernwelten bei der vhs



Sehr geehrte Teilnehmende,
mit diesem Kursangebot beginnen wir ein neues Kapitel in der vhs.

Wir steigen in die „Erweiterten Lernwelten“ (ELW) ein und starten ein neues Lehr- und Lernsetting. Die angebotenen Kurse finden nicht in Präsenz in der vhs statt, sondern können an einem von Ihnen gewählten Lernort in Form von Online-Kursen „besucht“ werden. Somit sind Sie zwar Teilnehmer*innen an einer vhs Veranstaltung, den Kursort jedoch bestimmen Sie! Sei es bei Ihnen zu Hause, in Ihrem Unternehmen oder wo Sie auch sonst lernen wollen. Wir geben die Termine vor, den Lernort bestimmen Sie.

Das Angebot ist darauf ausgerichtet, ein möglichst breites Angebot an kaufmännischer Weiterbildung in unserer Region möglich zu machen.

Weiterhin besteht bei Interesse die Möglichkeit, parallel dazu Präsenzveranstaltungen anzubieten. Dazu melden Sie sich bitte bei uns, auch wenn Sie technische Unterstützung benötigen.



Kursinhalte & Lernzielkatalog:
[www.xpert-business.eu/
 lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)

XPERT Business

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

Vom 02.03.2026 - 06.03.2026 von 08.30 - 20.30 Uhr findet ein Techniktest statt.



Digitales Lernen

Diese Kurse finden ausschließlich
oder teilweise online statt.

5061502

Betriebliche Steuerpraxis

Vorkenntnisse: Keine fachspezifischen
Vorkenntnisse oder Berufserfahrung
erforderlich.

Montag, 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht montags und mittwochs
22 Termine, Onlineseminar
320,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden



5061508

Einnahmen- Überschussrechnung

Vorkenntnisse: Keine

Montag, 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht montags und mittwochs
11 Termine, Onlineseminar
240,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden



5061510

Finanzbuchführung 1

Vorkenntnisse: Keine

Dieser Kurs wird auch als
Präsenzveranstaltung angeboten.
Kurs-Nr. 5523107
Weitere Informationen auf Seite 54.

Dienstag, 10.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
24 Termine, Onlineseminar
390,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden



506504

Bilanzierung

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

Dienstag, 10.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags
20 Termine, Onlineseminar
330,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden



5061516

Kosten- und Leistungsrechnung

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

Montag, 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht montags und mittwochs
20 Termine, Onlineseminar
280,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden



5061512

Finanzbuchführung 2

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

Montag, 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht montags und mittwochs
22 Termine, Onlineseminar
360,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden



5061506

Controlling

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

Montag, 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
Unterricht montags und mittwochs
20 Termine, Onlineseminar
330,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden





5061518

Lohn und Gehalt 1

Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 10.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
 Unterricht dienstags und donnerstags
 24 Termine, Onlineseminar
 390,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
 Prüfungsgebühr


 **Für mehr Infos**
 QR Code scannen

 **Hier anmelden**


5061520

Lohn und Gehalt 2

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Montag, 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
 Unterricht montags und mittwochs
 22 Termine, Onlineseminar
 370,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
 Prüfungsgebühr


 **Für mehr Infos**
 QR Code scannen

 **Hier anmelden**


5061522

Personalwirtschaft

Vorkenntnisse: Keine

Montag, 09.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
 Unterricht montags und mittwochs
 20 Termine, Onlineseminar
 330,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
 Prüfungsgebühr


 **Für mehr Infos**
 QR Code scannen

 **Hier anmelden**


5061526

Lohn und Gehalt mit DATEV

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

Dienstag, 10.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
 Unterricht dienstags und donnerstags
 16 Termine, Onlineseminar
 320,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
 Prüfungsgebühr


 **Für mehr Infos**
 QR Code scannen

 **Hier anmelden**


5061524

Finanzbuchführung mit DATEV

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

Dienstag, 10.03.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
 Unterricht dienstags und donnerstags
 16 Termine, Onlineseminar
 290,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
 Prüfungsgebühr


 **Für mehr Infos**
 QR Code scannen

 **Hier anmelden**
**XPERT** Business

Kursinhalte & Lernzielkatalog:

www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

Vom 02.03.2026 - 06.03.2026
 von 08.30 - 20.30 Uhr
 findet ein Techniktest statt.



Digitales Lernen
 Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.



5069100

Fakten, Fehlinterpretation oder Fake

Wie Du Manipulation in Zahlen und Schlagzeilen erkennst

Wer sich auf Statistiken beruft, überzeugt. Doch mit Daten kann man auch manipulieren. In diesem Seminar stärkst du deine Datenkompetenz und lernst, Statistiken, Studien und vor allem deren Deutung in Medien und Politik zu hinterfragen. Du erkennst, wann Zahlen täuschen und prüfst, was wirklich stimmt. Keine trockene Statistikstunde, sondern lebendiges Ausprobieren mit Beispielen. Erlebe, wie Daten verdreht werden und wie Du sie wieder geraderücken und einordnen kannst.

Heiner Junker

Samstag, 07.03.2026, 09.30 - 15.30 Uhr

VHS Blinke 55, Raum C

42,00 Euro, 7 UStd.

Neu

5069105

Denkwürdige Präsentationen, Reden und Texte

Professionelles Storytelling wirkt

Deine Rede. Dein Vortrag. Deine Präsentation. Alle hören zu. Niemand greift zum Handy. Wenn Du im Beruf Menschen erreichen willst, erzähle Geschichten. Sie machen Fakten lebendig, berühren und bleiben im Kopf. In diesem Seminar experimentieren wir mit Storytelling Frameworks, Sprache und Headlines, die wirken. Und das Beste: Mit Deinem individuellen 5-Punkte-Plan kannst Du nach dem Seminar direkt loslegen.

Heiner Junker

Freitag, 10.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr,

Samstag, 11.04.2026, 09.30 - 16.00 Uhr,

VHS Blinke 61, Raum 3

66,00 Euro, 11 UStd.

Neu

5069110

Kreativität – Mehr und bessere Ideen in Beruf, Coaching und Alltag

Kreativität eröffnet neue Wege, wenn Routinen blockieren. Dieses Seminar zeigt, wie kreative Energie entsteht und wie wir sie gezielt lenken können – für überraschende Lösungen und frische Perspektiven.

Wir stärken das kreative Mindset und erproben bewährte und ungewöhnliche Kreativtechniken. Ideal für alle, die Ideen zum Fliegen bringen wollen: im Beruf, im Coaching, in Projekten oder einfach im Alltag.

Heiner Junker

Freitag, 13.03.2026, 17.00 - 21.00 Uhr,

Samstag, 14.03.2026, 09.30 - 16.00 Uhr,

VHS Blinke 61, Raum 3

75,00 Euro, 12 UStd.

Neu

5264500

Geld anlegen für Einsteiger*innen

Möchten Sie Ihr Geld sinnvoll investieren, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Der Kurs „Geld anlegen für Einsteiger*innen“ bietet Ihnen die Gelegenheit, die Grundlagen der Geldanlage zu erlernen. Gemeinsam werden wir Ihre finanziellen Ziele definieren, Risiken einschätzen und verschiedene Anlageformen wie Aktien, Anleihen und Fonds verstehen. Ich zeige Ihnen, wie Sie ein ausgewogenes Portfolio aufbauen und die wichtigsten Strategien für langfristigen Erfolg anwenden. Egal, ob Sie für die Zukunft sparen oder Ihr Vermögen vermehren möchten – dieser Kurs gibt Ihnen das nötige Wissen und die Werkzeuge an die Hand, um selbstbewusst und informiert Entscheidungen zu treffen. Starten Sie Ihre Reise in die Welt der Investitionen und sichern Sie sich Ihre finanzielle Zukunft!

Niklas Manssen

Mittwoch, 18.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Haneburg, Festsaal, 17,00 Euro, 4 UStd.

Neu**Folgen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen**

scannen und folgen





Dozent Niklas Manssen



Kein Schnick Schnack – Wahre Erfahrung ist entscheidend.

Das ist mein Leitsatz in der Beratung der Vermögensverwaltung.

Mein Ziel ist es, Ihnen das Wissen zu vermitteln, das Sie brauchen, um selbstbewusst eigenständige Entscheidungen bei Ihrer Geldanlage zu treffen.

Überzeugen Sie sich selbst!

5264505 **Female Finance - Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen**

Neu

In diesem Kurs erhalten Sie das Wissen und die Werkzeuge, die Sie benötigen, um Ihre finanziellen Ziele zu erreichen.

Gemeinsam werden wir Themen wie Budgetierung, Investitionen, Altersvorsorge und Vermögensaufbau erkunden, alles aus einer Perspektive, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen von Frauen abgestimmt ist. Ich biete Ihnen praktische Tipps und Strategien, um Ihre finanzielle Zukunft selbstbewusst und informiert zu gestalten.

Werden Sie Teil einer Gemeinschaft von Frauen, die ihre finanzielle Kompetenz ausbauen und ihre Ziele erreichen wollen!

Niklas Manssen
Donnerstag, 16.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
17,00 Euro, 4 UStd.

5264510 **ETF's und Co.: Wie funktioniert Sparen mit Aktien?**

Neu

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Investierens in Aktien und Exchange Traded Funds (ETFs) kennen. Sie erfahren, wie diese Anlageinstrumente funktionieren, welche Vorteile sie bieten und wie Sie ein Portfolio aufbauen, das Ihren finanziellen Zielen entspricht.

Der Kurs behandelt Themen wie Risikomanagement, Diversifikation und die Auswahl der richtigen ETFs und Aktien. Sie erhalten praktische Tipps und Strategien, um erfolgreich und informiert in den Aktienmarkt einzusteigen.

Entdecken Sie, wie Sie durch kluge Investitionen Ihre finanzielle Zukunft sichern können!

Niklas Manssen
Donnerstag, 30.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
13,00 Euro, 3 UStd.



5264515 **Aufbau eines passiven Einkommens für finanzielle Freiheit**

Neu

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Anlagestrategien und ein schlaues Mindset ein Einkommen aufbauen können, das Ihnen finanzielle Unabhängigkeit ermöglicht. Sie lernen verschiedene Ansätze kennen, darunter Investitionen in Immobilien, Aktien, ETFs und andere Anlageformen, die regelmäßige Erträge bieten. Sie erhalten praktische Tipps und bewährte Methoden, um Ihre Einkommensquellen zu diversifizieren und langfristig finanzielle Sicherheit zu erreichen.

Starten Sie Ihre Reise zur finanziellen Freiheit und entdecken Sie, wie Sie Ihre Träume verwirklichen können!

Niklas Manssen
Donnerstag, 21.05.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
13,00 Euro, 3 UStd.



Digitale Lernwelten

Arbeitskreise

In diesen Arbeitskreisen beschäftigen sich die Teilnehmenden mit Anime, Manga, Sammelkartenspielen und Tabletop. Neben dem gemeinsamen Spielen und Gestalten geht es um kreatives Arbeiten, Austausch sowie die Auseinandersetzung mit Medien, Spielmechaniken und erzählerischen Welten.

Eine Anmeldung zu diesen Arbeitskreisen ist nicht erforderlich. Weitere Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie im Fachbereich Gesellschaft auf Seite 16.



Grafik: Kea Höffgen KeaChan

1610107 Leeraner Anime Treff

Nicolai Weber-Gieseke
Samstag, 14.02.2026, 25.04.2026,
13.06.2026, 22.08.2026
Jeweils 11.00 - 17.00 Uhr
Haneburg
Entgeltfrei

1610108 AnimeTreff Ostfriesland

Kea Höffgen KeaChan | Thomas May
Montag, 09.02.2026,
18.30 - 21.00 Uhr
jeden 2. Montag im Monat
VHS Blinke 61, Raum 2
Entgeltfrei

1610111 TCG Treff Ostfriesland

Marvin Höffgen | Torben Landwehr
Samstag, 21.02.2026,
13.00 - 20.00 Uhr,
jeden 3. Samstag im Monat
VHS Blinke 61, Raum 3
Entgeltfrei

1610110 Treffpunkt Tabletop: Warhammer 40K

Thomas May | Jan Böttche
Samstag, 14.02.2026,
14.00 - 20.00 Uhr,
jeden 2. Samstag im Monat
VHS Blinke 61, Raum 5
Entgeltfrei

5262100

Online-Betrug - Sicherheit im Internet

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, aber auch Risiken. Immer wieder kommt es zu betrügerischen Aktivitäten, die schwer zu erkennen sein können. Um sich sicherer im digitalen Alltag zu bewegen, ist Wissen über Gefahren und Schutzmaßnahmen besonders wichtig.

Der Vortrag wird so gestaltet, dass hörgeschädigte Teilnehmer*innen optimal folgen können – Es werden Gebärdensprachdolmetscher*innen vor Ort sein.

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück e. V. und dem Landkreis Leer statt.

Svenia Temmen, Beauftragte für Kriminalprävention,
Polizeiinspektion Leer/ Emden
Mittwoch, 15.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei, 4 UStd.



Landkreis Leer



5262410

Instagram Marketing

Onlineseminar

Instagram zählt zu den aktivsten sozialen Netzwerken und bietet große Chancen für Cafés, lokale Unternehmen, Shops, Projekte und persönliche Marken. In diesem Kurs erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in das Instagram-Marketing und lernen, wie Sie Ihr Profil professionell aufbauen und für Ihre Zielgruppe sichtbar machen.

Nach einer kurzen Einführung in aktuelle Instagram-Funktionen erstellen wir gemeinsam ein Business-Profil und schauen uns die wichtigsten Elemente Schritt für Schritt an: Feed-Beiträge, Stories, Story-Highlights, der Umgang mit Kommentaren und erste Schritte in Richtung Community-Aufbau. Wir sehen uns an, welche Inhalte es gibt, wie sie funktionieren und wo sie sinnvoll eingesetzt werden können. Reels werden in diesem Kurs kurz angeschnitten, aber nicht vertieft – dafür gibt es einen eigenen Aufbaukurs.

Ziel des Kurses ist es, sicher mit den Grundlagen von Instagram umzugehen und zu verstehen, wie man den eigenen Auftritt auf der Plattform sinnvoll gestaltet, bevor es im Folgekurs strategisch weitergeht.

Sascha Bolte
Freitag, 05.06.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Onlineseminar
76,00 Euro, 8 UStd.

Sie sollten über ein Headset und optional eine Webcam verfügen.



Digitales Lernen

Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.



5264000

ChatGPT verstehen und anwenden**Onlineseminar**

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – Zeit, sie gezielt zu nutzen! In diesem Einsteigerkurs entdecken Sie, wie ChatGPT funktioniert und wie Sie es effektiv für Ihre Zwecke einsetzen können: Ob Texte schreiben, Informationen finden, kreative Ideen entwickeln oder den Arbeitsalltag erleichtern – Sie lernen Schritt für Schritt, wie Sie mit ChatGPT das Beste herausholen. Ideal für alle, die neugierig auf KI sind - ganz ohne Technik-Vorkenntnisse!

Shadya Fazal

Dienstag, 09.06.2026, 16.15 - 19.15 Uhr

Onlineseminar

38,00 Euro, 4 UStd.

5264005

Ihr Einstieg in die Welt von ChatGPT & Gemini – für Senior*innen**Neu**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz! In diesem Kurs verstehen Sie die grundlegende Funktionsweise von Text-basierten KI-Systemen wie ChatGPT und Gemini. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese modernen Werkzeuge sicher für alltägliche Aufgaben, wie das Schreiben von E-Mails oder das Finden von Informationen, nutzen können. Sie lernen, einfache Anfragen (sogenannte Prompts) zu formulieren, um nützliche Antworten zu erhalten. Ziel des Kurses ist es, mögliche Hemmschwellen vor der neuen Technologie abzubauen und den praktischen Nutzen für den Alltag zu entdecken.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Carsten Löning

Montag, 13.04.2026, 16.00 - 18.15 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

21,00 Euro, 3 UStd.

5264012

Künstliche Intelligenz im Alltag**Neu****Künstliche Intelligenz einfach erklärt**

Der Begriff KI oder Künstliche Intelligenz begegnet uns immer häufiger. Was ist aber KI, welche Vorteile bietet KI und welche Gefahren sind mit KI verbunden.

Dieses Seminar soll grundlegend aufzeigen, was KI ist und wie wir KI für uns nutzen können und worauf wir beim Umgang mit KI achten sollten.

Jens Freese

Donnerstag, 07.05.2026,

18.00 - 21.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

28,00 Euro, 4 UStd.



5267105

3D-Druck - Stammtisch**Austauschforum 3D-Druck**

Sie möchten Ihr Wissen im 3D-Druck vertiefen oder stehen vor technischen Herausforderungen mit Ihrem Drucker? Dieses Forum bietet Raum für fachlichen Austausch, gemeinsame Problemlösung und gegenseitiges Lernen. Bringen Sie Ihre Fragen ein und profitieren Sie von den Erfahrungen anderer Begeisterter. Erweitern Sie Ihre Kenntnisse und praktischen Fähigkeiten in der Welt des 3D-Drucks.

Jens Freese

Mittwoch, 11.02.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Weitere Termine: 11.03.2026, 08.04.2026,

13.05.2026, 10.06.2026,

Leer, Digital Hub Ostfriesland,

Gaswerkstraße 18, MakerSpace

Entgeltfrei

5263005

EDV Café

In ruhiger 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, 17.03.2026, 14.00 - 16.00 Uhr,

weitere Termine: 21.04.2026, 19.05.2026,

16.06.2026,

Leer, Digital Hub Ostfriesland,

Gaswerkstraße 18, MakerSpace

Entgeltfrei

5264010

Gut gefragt ist halb gewonnen: KI-Assistenten effektiv nutzen**Neu**

Sie nutzen KI-Assistenten wie ChatGPT, doch die Antworten sind oft unpassend oder zu allgemein?

Der Schlüssel zu besseren Ergebnissen liegt im richtigen „Prompt“.

In diesem kompakten Workshop lernen Sie, wie Sie durch klare Anweisungen, die Vorgabe von Rolle und Format sowie durch das Mitgeben von Kontext deutlich präzisere und kreativere Resultate erzielen. Anhand praktischer Übungen für Alltag und Beruf trainieren wir, das volle Potenzial von KI-Helfern auszuschöpfen.

Carsten Löning

Montag, 27.04.2026,

18.00 - 20.15 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

21,00 Euro, 3 UStd.

Künstliche Intelligenz für den Mittelstand

„Der Digital Hub des Landkreises Leer veranstaltet gemeinsam mit dem Mittelstand-Digital Zentrum Hannover vom **16. bis zum 20. Februar 2026** die digitale Aktionswoche „Künstliche Intelligenz für den Mittelstand“.

In den Online-Vorträgen und Webinaren erhalten Unternehmen praxisnahe Einblicke und Hilfestellungen zum Einsatz von KI.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

<https://www.landkreis-leer.de/KI-Woche>

dho | digital hub ostfriesland

Mittelstand-Digital
Zentrum
Hannover



5263010

EDV Einzelschulung

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit geben, sich per Einzelschulung zielgerichtet weiterzubilden. Je nach Verfügbarkeit von Dozent*in und Raum können Termine und Inhalte frei abgestimmt werden.

Hierzu stellen wir gerne die Technik oder - noch einfacher - Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.

Themen können u. a. sein:

- Umgang mit Smartphone und Tablet
- EDV Grundlagen
- Internetrecherche
- Digitalisierung im Alltag
- Datennutzung und Datensicherheit
- Digitale Kommunikation und Soziale Medien
- weitere...

Ein Termin dauert 90 Minuten

(2 Unterrichtseinheiten). Es erfolgt vorab eine Abstimmung mit dem Dozenten.

Die Kosten liegen bei 35,00 Euro pro Unterrichtseinheit.

Sie sind sich noch unsicher oder haben andere Fragen?

Kein Problem, Carsten Löning

(0491-9299244 oder loening@vhs-leer.de)

steht Ihnen für alle Fragen zur Verfügung.

5263125

Arbeiten mit dem Computer**Praktischer Umgang mit Windows 11**

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

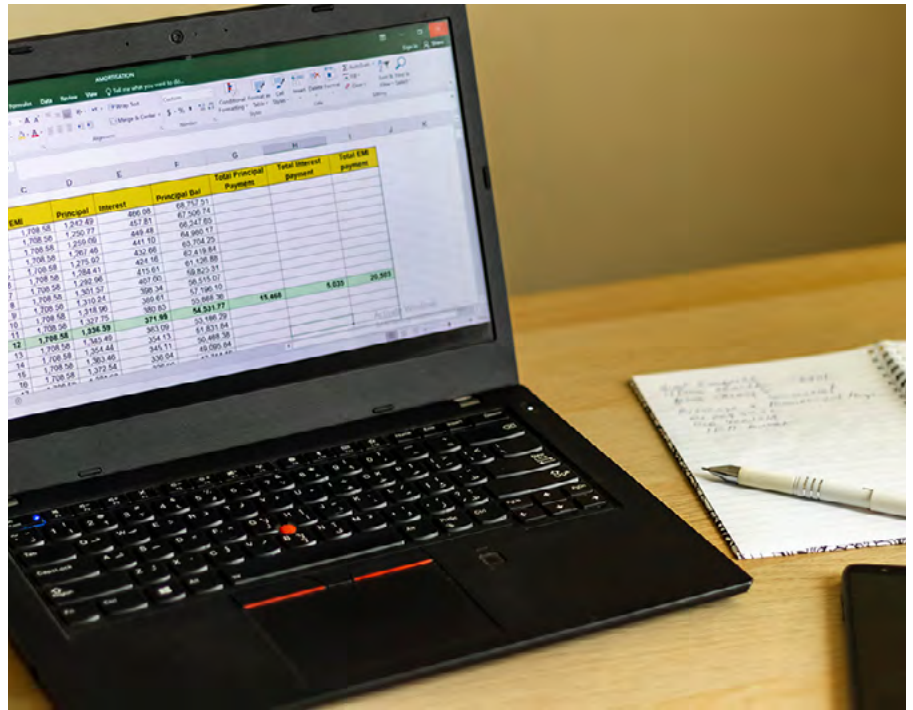
Montag, 01.06.2026, 16.00 - 18.30 Uhr,

4 Nachmittage

VHS Blinke 61, Raum 5

83,00 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 11. Zudem lernen Sie die ersten Grundlagen der Office-Programme und deren Funktionen kennen.

Torsten Boekhoff

VHS Blinke 61, Raum 5

Samstag, 11.04.2026, 09.00 – 13.00 Uhr

Samstag, 18.04.2026, 09.00 – 13.00 Uhr

84,00 Euro inkl. Kursbuch, 10 UStd.

5263157

Excel für Senior*innen

In diesem Einsteiger*innen-Kurs lernen Sie die Grundlagen für den Umgang mit Excel kennen und wie Sie das Programm effektiv nutzen können.

Egal ob Sie bisher wenig Erfahrung mit Excel haben oder bereits etwas vertraut sind - dieser Kurs richtet sich speziell an Senior*innen, die ihre Kenntnisse erweitern möchten.

Wir werden gemeinsam die verschiedenen Funktionen kennenlernen, wie das Erstellen von Tabellen, das Sortieren und Filtern von Daten, das Erstellen von Diagrammen und vieles mehr. Dabei gehen wir in einem gemütlichen Tempo vor.

Hans-Joachim Preuss

Samstag, 11.04.2026, 09.00 - 13.30 Uhr

Samstag, 18.04.2026, 09.00 - 13.30 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

69,00 Euro, 10 UStd.

5263180

Excel Bildungswoche**Bildungsurlaub**

Mit Hilfe des Kalkulationsprogramms Excel lassen sich umfangreiche Rechenoperationen durchführen. Sogar eine grafische Aufbereitung der ermittelten Ergebnisse in Diagrammen ist mit Excel möglich.

Dieser Kurs gibt praktische Tipps und führt in die Programmfunktionen ein.

Kursinhalte:

- 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, 13.04.2026, 08.00 - 16.00 Uhr

Dienstag, 14.04.2026, 08.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 15.04.2026, 08.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

166,00 Euro, 24 UStd.

BU Bildungsurlaub

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



5263150

Excel und Word Grundlagen

Sie möchten Microsoft 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, 09.06.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Unterricht dienstags und donnerstags,

Leer, Digital Hub Ostfriesland,

Gaswerkstraße 18, MakerSpace

221,00 Euro, 32 UStd.



5263200

Word 365 Wissenschaftliche Arbeiten

Sie werden nach kurzer Zeit in der Lage sein, effizient und ohne großen Zeitaufwand umfangreiche Dokumente, wie z. B. Masterarbeiten, Referate, Fach- und Maturaarbeiten sowie umfangreiche Dokumente im beruflichen Umfeld zu erstellen.

Martin Gieraths

Freitag, 20.03.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Samstag, 21.03.2026, 10.00 - 15.15 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

69,00 Euro, 10 UStd.

Neu

5264100

Entdecke die Welt deines Smartphones - Einstiegskurs

Den ersten Umgang mit dem Smartphone erlernen!

Sie haben ein Smartphone, aber die vielen Möglichkeiten verwirren Sie?

Keine Sorge! Gemeinsam erkunden wir die Welt Ihres Smartphones: vom Installieren bis zum Fotografieren. Schritt für Schritt begleiten wir Sie und nehmen uns in einer kleinen Gruppe Zeit für jede Frage.

Jannik Peters | Julian Peters

Samstag, 07.03.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Leer, Digital Hub Ostfriesland,

Gaswerkstraße 18, MakerSpace

29,00 Euro, 4 UStd.

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Handy mit.

5264110

Mein Kind und das erste Smartphone

Unsicherheiten vor dem ersten Handykauf klären!

Der Sohn oder die Tochter sind in der 4. Klasse und sollen bald auf die weiterführende Schule wechseln? Oft stellt sich die Frage: Ist jetzt der richtige Zeitpunkt für ein Smartphone?

In diesem Kurs gehen wir darauf ein, welche Handymodelle für den Einstieg geeignet sind und welche Vorsichtsmaßnahmen Eltern treffen können, um den Smartphonekonsum der Kinder zu regulieren.

Julian Peters

Samstag, 16.05.2026, 15.00 - 17.15 Uhr

VHS Blinke 55, Raum A

13,00 Euro, 3 UStd.

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Handy mit.

Neu



5264105

Entdecke die Welt deines Smartphones - Fortgeschritten

Den Umgang mit dem Smartphone erlernen!

Sie können die Basics, möchten aber mehr aus Ihrem Smartphone herausholen?

In diesem Kurs lernen Sie all die praktischen Tricks, die Ihr Handy zu um perfekten Begleiter machen:

Tolle WhatsApp-Funktionen, App-Einstellungen und viele nützliche Tipps, die Ihren Alltag erleichtern. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit!

Jannik Peters | Julian Peters

Samstag, 02.05.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Leer, Digital Hub Ostfriesland,

Gaswerkstraße 18, MakerSpace

29,00 Euro, 4 UStd.

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Handy mit.



5264015

**E-Mails clever verwalten –
effizient arbeiten
mit Google Mail****Der Einstieg in die digitale
Kommunikation mit Gmail**

Google Mail (Gmail) gehört zu den beliebtesten E-Mail-Diensten weltweit und bietet viele praktische Funktionen, um Nachrichten übersichtlich zu organisieren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie E-Mails sicher versenden und empfangen, Ordner und Labels zur Sortierung nutzen und wichtige Nachrichten schnell wiederfinden. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Kontakte verwalten, automatische Antworten einrichten, Newsletter filtern und Gmail auch unterwegs auf Smartphone oder Tablet nutzen können. Schritt für Schritt lernen Sie, Ihre digitale Post effizient und sicher zu handhaben.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die ihre E-Mail-Kommunikation besser organisieren möchten.

Eckhard Rieke

Samstag, 14.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 2
28,00 Euro, 4 UStd.

Neu

5264020

**Haushaltsbuch,
Kassenbuch & Co. –
effizient verwalten mit Google****Mit kostenlosen Google-Tools
Finanzen, Ausgaben und Fahrten
übersichtlich organisieren**

Sie möchten Ihre Finanzen oder Fahrten übersichtlich und digital verwalten?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit den kostenlosen Google-Werkzeugen einfache, aber wirkungsvolle Tabellen für Haushaltsbuch, Kassenbuch und Fahrtenbuch selbst erstellen können.

Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Einnahmen und Ausgaben strukturieren, automatische Berechnungen einbauen und Ihre Daten übersichtlich auswerten. So lassen sich viele alltägliche Verwaltungsaufgaben digital, effizient und transparent gestalten.

Eckhard Rieke

Samstag, 11.04.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 2
28,00 Euro, 4 UStd.

Neu

5264030

**Einfach übersetzen –
Google Übersetzer im Alltag
nutzen****Text, Sprache und Webseiten einfach
übersetzen –
am Computer und Smartphone**

Google Übersetzer ist ein vielseitiges Tool, das Ihnen im Alltag beim Verstehen fremdsprachiger Texte, E-Mails oder Webseiten hilft. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie den Übersetzer am Computer und auf dem Smartphone nutzen können.

Sie erfahren, wie Sie Texte eingeben, Sprache und Kamera für Übersetzungen nutzen, Webseiten übersetzen und offline auf Inhalte zugreifen. Praktische Übungen zeigen, wie Sie Google Übersetzer im Alltag, bei der Reiseplanung oder beim Lesen fremdsprachiger Texte sicher und effizient einsetzen können.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die ihre digitale Sprachkompetenz verbessern möchten.

Eckhard Rieke

Samstag, 13.06.2026,
10.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 2
28,00 Euro, 4 UStd.

Neu

5264025

**Zeit im Griff –
Termine und Planung
mit Google Kalender****Den digitalen Kalender effektiv
für Alltag, Familie und Beruf nutzen**

Mit dem Google Kalender lassen sich Termine, Aufgaben und Erinnerungen einfach und übersichtlich verwalten – auf dem Computer, Tablet oder Smartphone.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihren digitalen Kalender optimal einsetzen:

Termine anlegen und teilen, wiederkehrende Ereignisse organisieren, Erinnerungen einstellen und Kalender für Familie oder Verein gemeinsam nutzen. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie Sie mit dem Google Kalender Ihren Alltag strukturieren, Absprachen erleichtern und mehr Überblick gewinnen.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die ihre Zeitplanung digital organisieren möchten.

Eckhard Rieke

Samstag, 09.05.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
28,00 Euro, 4 UStd.

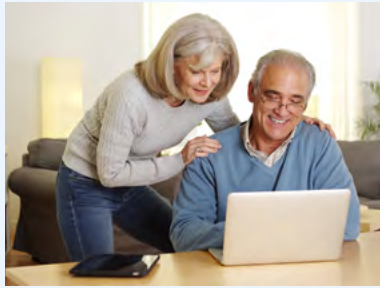
Neu



5264120

Digitale Anwendungen für den Alltag – leicht erklärt für Senior*innen**Onlineseminar**

In diesem mehrteiligen Angebot lernen Sie verschiedene digitale Anwendungen kennen, die Ihren Alltag einfacher und komfortabler machen können. Gemeinsam entdecken wir Schritt für Schritt, wie Sie eine DHL-Packstation nutzen, Pakete empfangen oder verschicken und dabei unabhängig von Öffnungszeiten bleiben. Außerdem wird Ihnen gezeigt, wie Parken mit dem Handy funktioniert – damit Sie Parktickets bequem per App lösen und verlängern können.



Auch der DB-Navigator wird ausführlich vorgestellt: Sie erfahren, wie Sie Verbindungen suchen, Tickets buchen und wichtige Informationen zu Ihrer Bahnreise abrufen. Abschließend wird sich mit digitalen Behördengängen beschäftigt.

Es wird erklärt, wie Sie Onlineportale sicher nutzen, Formulare ausfüllen und Zeit sparen, indem Sie Behördliches bequem von zu Hause erledigen.

Julian Peters

Onlineseminar, 15,00 Euro, 8 UStd.

Samstag, 28.02.2026, 15.00 - 16.30 Uhr

**Termin I:
DHL-Packstation
Online****Einfacher Paketempfang
und Paketversand**

Sind Sie es leid, sich nach den Öffnungszeiten der Postfiliale zu richten und deshalb Sendungen zu verpassen? Entdecken Sie die DHL Packstation für sich! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Pakete rund um die Uhr empfangen und versenden können – eben genau dann, wann es Ihnen am besten passt. In diesem Onlinekurs wird erklärt, wie das Empfangen und Versenden genau funktioniert, was es zu beachten gilt und klären Ihre Fragen!

Samstag, 28.03.2026, 15.00 - 16.30 Uhr

**Termin II: Parken
mit dem Handy -
Online****Kleingeld sparen und direkt die
Parkgebühren per App bezahlen!**

Die Suche nach dem passenden Kleingeld für den Parkscheinautomat kann praktisch, aber auch nervig sein. Viele Parkautomaten bieten heute den Service Bezahlen per SMS oder App an. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren Parkschein bequem und digital mit Ihrem Handy bezahlen können. Ich zeige Ihnen, wie Sie eine SMS zur Parknutzung versenden können, wie Sie die Parkgebühren per App begleichen können, wie die Bezahlung erfolgt und stehe für Ihre Fragen rund um dieses Thema zur Verfügung.

Samstag, 25.04.2026, 15.00 - 16.30 Uhr

**Termin III:
DB-Navigator -
Online****Digital und bequem reisen
mit dem DB-Navigator!**

Das Buchen von Bahntickets kann kompliziert sein, der DB-Navigator kann dabei einige Arbeit abnehmen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Zugreisen planen, buchen und verwalten können. Es wird Ihnen gezeigt, wie Sie Fahrpläne abrufen, die günstigsten Tickets finden, digitale Tickets direkt auf dem Handy abrufen und sich über Verspätungen sowie alternative Verbindungen bei Zugverspätungen oder Ausfällen informieren können.

Samstag, 23.05.2026, 15.00 - 16.30 Uhr

**Termin IV:
Digitale
Behördengänge -
Online****Ob der Onlineausweis oder die
Terminbuchung fürs Bürgeramt!**

Der digitale Personalausweis und die Bund-ID eröffnen Ihnen neue Möglichkeiten. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie sich sicher und einfach online ausweisen können, um Behördengänge von zu Hause aus zu erledigen. Sie lernen, wie Sie die Funktionen freischalten, die passenden Apps nutzen und sich für digitale Dienste registrieren. So erledigen Sie Ihre Bürokratie schnell, bequem und sicher von zu Hause.

Neu

5264200

**Games, Gaming
und E-Sport:
Mehr als nur Zeitvertreib**

Neu

Onlinevortrag

Gaming und E-Sport fördern wichtige Soft Skills wie Teamarbeit, Kommunikation, strategisches Denken und Durchhaltevermögen, die in vielen Berufen geschätzt werden.

In diesem Web-Vortrag erhalten Sie einen praxisnahen Einblick, wie diese Kompetenzen durch Spielen entwickelt werden und welche vielfältigen Berufsbilder die lebendige Gaming- und E-Sport-Branche bereithält. Die Referentin macht das Thema leicht verständlich und zugänglich – ideal für alle, die Gaming bisher nur aus der Perspektive ihrer Kinder kennen.

Lernen Sie, wie digitale Spiele Brücken zu neuen Karrieremöglichkeiten schlagen und welchen Mehrwert sie für die berufliche Entwicklung bieten.

Jana Möglich

Mittwoch, 25.03.2026, 19.00 - 20.00 Uhr

Onlinevortrag

11,00 Euro, 1,3 UStd.

5267230

**Fotobücher mit CEWE
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 26,95 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, 13.06.2026, 09.00 - 12.30 Uhr,

Samstag, 20.06.2026, 09.00 - 12.30 Uhr,

VHS Blinke 61, Raum 5

55,50 Euro, 8 UStd.

**Bitte die Fotos für Ihr Fotobuch auf
einem USB-Stick mitbringen.
Grundkenntnisse in EDV und
Internet sind wünschenswert.**



Digital vor Ort

Neu BU

Digital vor Ort: Wir fördern das Ehrenamt im Landkreis Leer



Wie nutze ich für meinen Verein oder meine gemeinnützige Organisation professionell Social Media Kanäle? Was gilt es zu beachten, wenn es um eine Homepage für den Verein geht? Und wo erhalte ich als Vereinsvorstand digitale Schulungsangebote vom Basiswissen bis zur Cloudschulung?

Wir wollen Ihnen darauf Antworten geben. Das Projekt: Digital vor Ort wurde gemeinsam von der Stabsstelle Ehrenamt und Freiwilligenagentur des Landkreises Leer sowie der Volkshochschule Leer entwickelt. Wir setzen diese Ideen um, vor Ort in den Kommunen und online. Gemeinsam schaffen wir ein digitales Qualifizierungsprogramm, damit Vereine und gemeinnützige Organisationen sich nach ihren eigenen Wünschen auf die digitalen Anforderungen vorbereiten können.

Auf den folgenden Seiten finden Sie alle kostenfreien Angebote für das kommende Halbjahr. Sie engagieren sich ehrenamtlich in Vereinsvorständen oder in Vorständen von gemeinnützige Organisationen im Landkreis Leer und möchten an diesen Angeboten teilnehmen? Oder Sie sind noch unschlüssig und haben Fragen zum Angebot?

**Anja Lücht von der Stabsstelle Ehrenamt und Freiwilligenagentur wird Ihnen gerne weiterhelfen: 0491 926-4047 / ehrenamt@lkleer.de
Anmeldung direkt unter: www.wirpackenfreiwilligan.de**

5762120

Digital vor Ort: Social Media Marketing Schritt für Schritt

Bildungsurlaub

Dieser fünftägige Bildungsurlaub bietet einen umfassenden Einstieg in das Thema Social Media Marketing. Ziel ist es, die wichtigsten Plattformen kennenzulernen, eigene Strategien zu entwickeln und Sicherheit im praktischen Umgang zu gewinnen.

Der Kurs ist praxisorientiert aufgebaut und führt Schritt für Schritt durch alle relevanten Themenbereiche:

- Tag 1: Einführung in das Thema Social Media Marketing.
- Tag 2: Facebook – Einrichtung einer Seite, Nutzung der Meta Business Suite und Kommunikation mit der Community.
- Tag 3: Instagram – Profilaufbau, Formate, Community-Management und praktische Übungen.
- Tag 4: Kombination aus Instagram Reels und Meta Ads.
- Tag 5: Contenterstellung mit Canva und Überblick über weitere Netzwerke wie LinkedIn, YouTube oder TikTok.

Am Ende des Bildungsurlaubs haben Sie ein fundiertes Verständnis von Social Media Marketing, kennen die wichtigsten Werkzeuge und können eigene Auftritte gezielt planen und umsetzen.

Sascha Bolte

Montag - Freitag, 09.03.2026 -
13.03.2026, 09.00 - 16.00 Uhr,
5 Termine

VHS Blinke 61, Raum 7, 40 UStd.

5762200

Digital vor Ort: ChatGPT für Vereine

Onlineseminar

In diesem Kurs zeigen wir, wie ChatGPT Vereinen dabei helfen kann, ihre Arbeit effizienter, kreativer und digitaler zu gestalten. Ob bei der Erstellung von Texten für Einladungen, Protokollen, Social-Media-Beiträgen oder beim Formulieren von Förderanträgen – ChatGPT ist ein vielseitiger Assistent und ein geniales Werkzeug, das den Vereinsalltag deutlich erleichtern kann.

Shadya Fazal

Dienstag, 14.04.2026, 16.15 - 19.15 Uhr
Onlineseminar
4 UStd.



5762430

Digital vor Ort: Social-Media-Strategie-Workshop

Onlineseminar

„Wie oft soll ich was auf welcher Plattform posten?!“ Eine Frage, auf die es keine klare Antwort gibt. Denn es kommt darauf an! Auf Ihre Ziele, Ihre Strategie und Ihre Kapazitäten. Erstellen Sie in diesem Kurs einen Redaktions- / Contentplan der zu Ihnen passt. Damit Sie künftig genau im Blick haben, wann was wo gepostet werden soll und welche Inhalte Sie wann wie erstellen sollten. Damit Sie Ihre Aufgaben besser im Blick haben, effektiver an Ihrer Social Media Präsenz arbeiten und Ihre Ziele leichter erreichen. (Idealerweise haben Sie bereits Erfahrung im Betreuen von Social-Media-Profilen.)

Shadya Fazal

Montag, 16.03.2026, 16.15 - 19.15 Uhr
Dienstag, 17.03.2026, 16.15 - 19.15 Uhr
Onlineseminar
8 UStd.



5762205

Digital vor Ort: Künstliche Intelligenz einfach erklärt

Der Begriff KI oder Künstliche Intelligenz begegnet uns immer häufiger. Was ist aber KI, welche Vorteile bietet KI und welche Gefahren sind mit KI verbunden.

Dieses Seminar soll grundlegend aufzeigen, was KI ist und wie wir KI für uns nutzen können und worauf wir beim Umgang mit KI achten sollten.

Jens Freese

Donnerstag, 28.05.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5,
4 UStd.

Neu

BU Bildungsurlaub

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





5762410

**Digital vor Ort:
Facebook Marketing für Vereine****Onlineseminar**

Facebook gehört für viele Menschen zum Alltag und bietet sowohl für Vereine, Organisationen, Bildungseinrichtungen als auch Unternehmen enormes Potenzial. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Facebook professionell für Ihre Kommunikation nutzen: Von der Einrichtung einer geschäftlichen Facebook-Seite bis hin zur gezielten Planung und Auswertung Ihrer Beiträge.

Wir richten gemeinsam eine Facebook-Seite ein, werfen einen Blick in die Meta Business Suite und besprechen, wie Sie Ihre Seite sinnvoll mit Instagram verknüpfen können. Außerdem geht es um automatisierte Antworten, das Erstellen von Posts und das effiziente Arbeiten mit der Business Suite.

Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über Statistiken, Kommunikationsplanung und die Nutzung von Facebook-Gruppen, um die organische Reichweite durch aktive Community-Arbeit zu steigern. Am Ende des Kurses haben Sie eine klare Vorstellung davon, wie Sie Ihre Facebook-Präsenz aufbauen und pflegen, um Ihre Inhalte leichter und gezielter mit Ihrer Community zu teilen.

Sascha Bolte

Dienstag, 07.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag, 09.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Onlineseminar

8 UStd.

Sie sollten über ein Headset und optional eine Webcam verfügen.



5762400

**Digital vor Ort: Einführung
in Facebook und YouTube**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Facebook und YouTube kennen und anwenden. Inhalte sind u. a. das Anlegen eines Profils, das Erstellen von Posts, Reels und Stories sowie das Verwalten von Vereinsseiten. Sie erfahren, wie Sie auf YouTube Videos hochladen, Schlagwörter setzen, die Audio-Mediathek nutzen und mit Abos Reichweite schaffen. Ob PC oder Mobilgerät – entdecken Sie die Funktionen dieser Plattformen und wie Sie sie effektiv nutzen können. Ideal für Einsteiger*innen!

Martin Löffler

Samstag, 23.05.2026, 10.00 - 16.00 Uhr

VHS Blikke 61, Raum 5

8 UStd.

**Digital vor Ort:
Instagram Marketing für Vereine****Onlineseminar**

Instagram gehört mit 2 Milliarden registrierten Menschen zu den führenden und aktivsten Social-Media-Plattformen. Was heißt das für Sie und Ihren Verein?

Instagram kann super für die Vereinskommunikation genutzt werden. In diesem Kurs erhalten Sie alle wichtigen Grundlagen und wertvolle Tipps zu Storytelling, Content-Planung und Community-Management inklusive Tool-Empfehlungen.

Finden Sie heraus, wen Sie erreichen wollen und was dafür zu tun ist. Gemeinsam kreieren wir den Anfang einer sinnvollen Social-Media-Strategie. (Hierfür sollten Sie bereits eine Instagram-Seite mitbringen.)

Shadya Fazal

Onlineseminar

8 UStd.

5762420

Kurs I

Montag, 23.02.2026, 16.15 - 19.15 Uhr

Dienstag, 24.02.2026, 16.15 - 19.15 Uhr

5762425

Kurs II

Montag, 20.04.2026, 16.15 - 19.15 Uhr

Dienstag, 21.04.2026, 16.15 - 19.15 Uhr

**Digital vor Ort:
TikTok Einführung
ein Überblick für Vereine****Onlineseminar**

TikTok ist mehr als nur Tanzvideos – entdecken Sie das Potenzial der weltweit beliebten Plattform! In diesem Workshop erhalten Sie einen kompakten Überblick über die Grundlagen von TikTok.

Lernen Sie, wie die Plattform funktioniert, welche Inhalte erfolgreich sind und wie Sie TikTok für Ihren Verein nutzen können. Dieser Workshop ist der ideale Einstieg in die Welt von Kurzvideos und kreativen Inhalten. Bringen Sie Ihr Smartphone mit und tauchen Sie ein in die TikTok-Community!

Sascha Bolte

Onlineseminar

8 UStd.

5762412

Kurs I

Dienstag, 28.04.2026, 10.00 - 17.00 Uhr

5762414

Kurs II

Dienstag, 02.06.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag, 04.06.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

**Digital vor Ort:
Canva - Social Media Posts
einfach erstellen****Onlineseminar**

Social Media ist eine kostenfreie Werbeplattform, die von visuellen Elementen lebt. Deshalb sollten idealerweise regelmäßig neue und ansprechende Inhalte erstellt werden. Aber wie? Gemeinsam schauen wir uns die geniale Plattform Canva an, mit der Sie ganz einfach ansprechende Visuals (Bilder, Grafiken, Videos) erstellen und bearbeiten können. Für den richtigen Bildausschnitt, einer Optimierung der Bildqualität, besondere Effekte, Animationen uvm.

5762435

Kurs I

Shadya Fazal

Montag, 04.05.2026, 16.15 - 19.15 Uhr

Dienstag, 05.05.2026, 16.15 - 19.15 Uhr

8 UStd.

5762440

Kurs II

Sascha Bolte

Dienstag, 28.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

4 UStd.

**Folgen Sie uns auf unseren
Social Media Kanälen**



scannen und folgen





5762450

Digital vor Ort: Videos leicht gemacht – Clipchamp für Vereine

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Programm Clipchamp ansprechende Videos für Ihren Verein erstellen. Von der Planung bis zur Veröffentlichung vermitteln wir die wichtigsten Schritte der Videoproduktion – verständlich erklärt und direkt anwendbar.

Kursinhalte:

- Einführung in das Thema: Digitales Video
- Möglichkeiten und Herausforderungen
- Videodreh mit Camcorder, DSLR oder DSLM-Kameras
- Einsatz von preiswertem Zubehör wie Mikrofonen, Stativen und Beleuchtung
- Einführung in Clipchamp: Videos einfach schneiden und bearbeiten
- Einfügen von Bildern, Musik und anderen Medien
- Videoschnitt und Export
- Anlegen und Verwalten eines eigenen YouTube-Kanals zur Veröffentlichung

Bitte bringen Sie zum Arbeiten einige Filme auf einem USB-Stick mit

Martin Löffler

Samstag, 18.04.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 2
8 UStd.

5766455

Digital vor Ort: InShot - Videos Schneiden mit Smartphone

Mit dem Handy haben wir schnell mal ein kleines Video gefilmt, was aber wäre, wenn wir das mit einer bestimmten Intention machen? Zum Beispiel um ein Interview zu filmen, eine Anleitung in Videoform zu erstellen oder einfach als kleinen Inhalt für die Webseite oder die Social Media Accounts. Wir schauen uns gemeinsam an, wie wir unseren Film aufbauen, wie wir aus einzelnen Clips einen kleinen Film erstellen und wie wir ihn bearbeiten, um ihn später für die verschiedenen Plattformen auszuspielen. Sie brauchen ein Smartphone oder ein Tablet mit freiem Speicherplatz. Wir werden mit der App Inshot arbeiten.

Martin Löffler

Samstag, 20.06.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 2
8 UStd



Digital vor Ort: Digitale Fotografie

- Was möchte ich im Bild festhalten
- Motivsuche
- Konzept
- Umsetzung
- Einstellung an der Kamera einfach erklärt
- Ihr Mobiltelefon kann mehr
- Fotografieren und Filmen mit dem Mobiltelefon
- Nützliche Hardware - Stative, Aufsätze und Filter
- Bilder und deren Formate
- Einführung in die Nachbearbeitung auf dem Mobiltelefon mit freien Apps Snapseed, Camera FV-5 und Camera MX auf dem PC mit Luminar 3 bzw. anderer freier Software
- Archivierung von Bildern
- Wie gehe ich mit Originalen und Kopien meiner Bilder um?
- Datenschutz - das Recht am Bild, das Recht an der Persönlichkeit

Martin Löffler, 8 UStd.

5762485

Kurs I

Samstag, 28.02.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5

5762490

Kurs II

Samstag, 13.06.2026, 10.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A

Digital vor Ort: Medien in der Vereinsarbeit heute

Digitale Präsentation unter der Nutzung von modernen IT- und Medientechnologien

Möchten Sie die Online-Präsenz Ihres Vereins stärken? In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der medialen Vereinsarbeit kennen.

Dieses Seminar ist aufgebaut in 4 Module

- Multimedia in der Vereinsarbeit
- Bearbeitung, Sicherung von digitalen Inhalten, wie Fotos
- Unser Verein im Internet – Konzeption der Vereins-Website
- Umsetzung einer einfachen Website mit WordPress

Martin Löffler

VHS Blinke 61, Raum 5
15 UStd.

5762500

Kurs I

Freitag, 24.04.2026, 16.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 25.04.2026, 09.00 - 16.00 Uhr

5762505

Kurs II

Freitag, 29.05.2026, 16.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 30.05.2026, 09.00 - 16.00 Uhr





5763250

BU

**Digital vor Ort:
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 Programmfunktionen ein.

Kursinhalte:

- 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, 04.05.2026, 08.00 - 16.00 Uhr

Dienstag, 05.05.2026, 08.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch, 06.05.2026, 08.00 - 16.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

24 UStd.

Es wird ein MS Office 365 benötigt.

5763255

BU

**Digital vor Ort:
Excel und Word
Bildungswoche****Bildungsurlaub**

Sie möchten Microsoft Word und Microsoft Excel kennenlernen oder vertiefen? 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

Montag - Freitag, 16.03.2026 -

20.03.2026, 08.00 - 16.00 Uhr

Leer, Digital Hub Ostfriesland,
Gaswerkstraße 18, MakerSpace
40 UStd.

Es wird ein MS Office 365 benötigt.**BU Bildungsurlaub**

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



5763230

**Digital vor Ort:
Word 365 Serienbriefe erstellen**

Dieses Themen-Special für Word 365 erklärt in verständlicher Form alle wichtigen Techniken rund um die Erstellung von Serientexten. Die Lerninhalte können anhand von Beispieldateien direkt und ohne lästiges Eintippen von Texten oder Daten in der Praxis nachvollzogen werden.

Martin Gieraths

Freitag, 06.03.2026, 17.00 - 19.15 Uhr

Samstag, 07.03.2026, 10.00 - 15.15 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

10 UStd.

5763260

**Digital vor Ort:
Excel und PowerPoint****Exceldaten in PowerPoint nutzen**

Sie haben eine Exceltabelle und möchten die Daten grafisch in einer PowerPoint-Präsentation verwenden, wissen aber nicht wie. In diesem Kurs zeigen wir an Beispielen, wie Sie aus Ihren Daten ein Diagramm erzeugen und dieses dann in PowerPoint einbinden, um es zu präsentieren.

Jens Freese

Donnerstag, 16.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 5

4 UStd.

5763205

**Digital vor Ort:
Windows Support****Installation und Pflege von
Windowssystemen für Vereine**

Sie möchten einen PC oder ein Notebook für die Verwendung in Ihrem Verein einrichten? Was brauchen Sie, was müssen Sie beachten und viel wichtiger, wie gehen Sie vor? In dieser Veranstaltung wird praktisch gezeigt, welcher Weg sich anbietet.

Jens Freese

Samstag, 14.03.2026, 09.30 - 15.00 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 4

7 UStd.

**Digital vor Ort:
Datenschutz DSGVO u. BDSG****Onlineseminar**

Dieses Seminar wendet sich an alle Funktionsträger in Vereinen oder anderen ehrenamtlichen Einrichtungen.

Der Kurs vermittelt Ihnen ein Grundverständnis zum Thema DSGVO und der Umsetzung im Vereinsleben. Neben der normalen Mitgliederverwaltung und Abrechnung von Mitgliederbeiträgen, werden die Themen Privacy by Design and Privacy by Default besprochen.

Sie lernen den Umgang mit Checklisten und die datenschutzkonforme Präsentation auf Webseiten oder Printmedien.

Jörg Höschel

Onlineseminar

4 UStd.

5765452

Kurs I

Samstag, 21.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

5765455

Kurs II

Samstag, 13.06.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

5766500

**Digital vor Ort:
Digitale Fotobearbeitung
mit Gimp**

In diesem Kurs möchten wir Ihnen die Grundlagen der Bildbearbeitung näherbringen und Ihnen zeigen, wie Sie mit der kostenlosen Software GIMP (GNU Image Manipulation Programm) beeindruckende Ergebnisse erzielen können.

Hans-Joachim Preuss

Samstag, 06.06.2026, 09.00 - 12.45 Uhr,

Sonntag, 07.06.2026, 09.00 - 12.45 Uhr,

VHS Blinke 61, Raum 5

10 UStd.

Bitte bringen Sie die Fotos für die Bearbeitung auf einem USB-Stick mit. Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert.



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

Fortbildungsverband für Betreuungskräfte und Pflege(fach)kräfte in stationären Pflegeeinrichtungen in der Stadt und im Landkreis Leer in Kooperation mit der Volkshochschule Leer

Im Jahr 2024 wurde ein Fortbildungsverband bestehend aus der Volkshochschule Leer und 16 ambulanten, teilstationären und stationären Pflegeeinrichtungen in der Stadt und im Landkreis Leer gegründet.

Nachqualifizierungen für Betreuungskräfte gemäß §53b SGB XI

In diesem Jahr werden an jeweils drei Tagen im Januar, April, September und November Fortbildungen für die Betreuungskräfte aus dem Fortbildungsverband in fünf verschiedenen Einrichtungen angeboten. Durch die Teilnahme an zwei Fortbildungstagen können die 16 Pflichtfortbildungsstunden absolviert werden, die jährlich für Betreuungskräfte erforderlich sind. Die Teilnahmegebühr für einen Fortbildungstag beträgt 50,00 Euro pro Person (für Mitglieder des Fortbildungsverbands). Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Fortbildungen für Pflege(fach)kräfte (Schulung der Expertenstandards)

Seit dem Jahr 2025 werden Fortbildungen für die Pflegekräfte in ambulanten, teilstationären und stationären Einrichtungen, die dem Fortbildungsverband angehören, angeboten. Die Fortbildungsinhalte zielen auf die Schulung der aktuellen Expertenstandards ab. Diese Veranstaltungen können in Präsenz oder online (Zoom) besucht werden. Die Teilnahmegebühr für einen Fortbildungstermin beträgt 25,00 Euro pro Person (für Mitglieder des Fortbildungsverbands). Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Wenn Sie als Einrichtung dem Fortbildungsverband beitreten möchten, melden Sie sich bei der unten genannten Ansprechperson.

Weitere Informationen zu den Fortbildungen und die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung

Anne Thiel, Tel. 0491 92992-23, thiel@vhs-leer.de

Teilnehmende Fortbildungsverband für Betreuungskräfte und Pflege(fach)kräfte:





5498201

Qualifikation zur Betreuungskraft nach §53b SGB XI im Frühjahr 2026

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 wertschätzenden Angeboten in ihrer Selbstbestimmtheit und Würde begleiten. Der gesetzlich anerkannte Lehrgang umfasst 163 Unterrichtsstunden und ein Praktikum von 80 Stunden. Inhalte sind u.a. Grundkenntnisse über Demenzerkrankungen, Kommunikation und Interaktion, rechtliche Rahmenbedingungen, Einzel- und Gruppenaktivierungen, Biografiearbeit und Ernährung im Alter und bei Demenz. Laut gesetzlicher Richtlinien muss vorab ein Orientierungspraktikum von 40 Stunden in einer voll- oder teilstationären Pflegeeinrichtung absolviert werden.

Dozententeam

VHS Papenburg, Villa, Raum S 3.01, Hauptkanal re. 72

Montag, 09.03.2026, 18.30 – 21.45 Uhr, 33 Termine, 163 UStd.

Entgelt wird noch bekannt gegeben; ca. 1.100,00 Euro (monatliche Ratenzahlung)

Am 09.02.2026 von 18.30 - 20.00 Uhr findet an der VHS Papenburg ein gebührenfreier Informationsabend statt!

Weitere Informationen: VHS Papenburg, Isabelle Martial, Tel. 04961 9223-76, isabelle.martial@vhs-papenburg.de



5498206

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

Besonders geeignet für Berufsanfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen

Sie kommen 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 auf ganz einfache Art alte und neue Ideen entwickeln sowie auf unser Klientel anpassen und anwenden können: Gruppenaktivierung gestalten, demenzgerechte Bewegungs- und Gedächtnisaktivierung durchführen, Selbstvertrauen stärken, Wissen aktualisieren gemäß §§43b, 53b SGB XI

Helen Plass,

Betreuungskraft, Fachkraft für Gesundheits- und Sozialdienstleistungen (IHK)

Samstag, 21.03.2026, 10.00 - 16.45 Uhr

Samstag, 28.03.2026, 10.00 - 16.45 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

80,00 Euro, 16 UStd.

5498207

Nachqualifizierung für Betreuungskräfte nach §53b SGB XI: Validation und Kommunikation in Konfliktsituationen

Validation und Kommunikation in Konfliktsituationen ist der Schlüssel für den Zugang zu inneren Anteilen bei unseren Bewohner*innen. Zudem wirkt sich das eigene Verhalten und Stimmung besonders auf die Begegnung mit demenziell Erkrankten aus.

Wir üben, wie uns das am besten gelingt. Schwerpunkte der Fortbildung: Humor in schwierigen Situationen, Validation und Umgang mit Konfliktsituationen, eigene Kompetenzen stärken, Berührung und Ansprache, Aktualisierung von vermitteltem Wissen

Helen Plass,

Betreuungskraft, Fachkraft für Gesundheits- und Sozialdienstleistungen (IHK)

Samstag, 30.05.2026, 10.00 - 16.45 Uhr

Samstag, 06.06.2026, 10.00 - 16.45 Uhr

VHS Blinke 61, Raum 1

80,00 Euro, 16 UStd.

Auf Wunsch ist ein ausführliches Skript gegen 5,00 Euro in bar bei der Dozentin erhältlich.



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 u. a. die Bereitschaft sich persönlich mit den Themen Sterben, Tod und Verlusterfahrung auseinanderzusetzen, eine eigene hospizliche Haltung herauszubilden und sich zur Mitarbeit in den vielfältigen Aufgabenbereichen der Hospiz-Initiative Leer zu engagieren. Der Lehrgang umfasst 120 UStd. Theorie sowie 40 UStd. Praktikum.

Gretel Bluhm-Janssen,
Dipl.-Psych. | Stefan Kliesch
Leer, Haus der Hospizinitiative, Mörkenstr. 14b
Ein neuer Lehrgang beginnt im Frühjahr 2026. Lassen Sie sich auf der Interessentenliste erfassen.
Beratung und Anmeldung:
Hospiz-Initiative Leer, Tel. 0491 454499160,
E-Mail: info@hospiz-initiative.de

5498420

DUO-Qualifizierung ehrenamtliche Seniorenbegleitung für ehrenamtlich Engagierte

DUO.Ehrenamtliche Seniorenbegleitung



Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung



Landkreis Leer

Zertifikatsfortbildung in Kooperation mit dem Senioren- und PflegeStützpunkt Landkreis Leer

Ausgebildete ehrenamtliche DUO- Seniorenbegleiter*innen unterstützen ältere Menschen in ihrem Alltag und nehmen Anteil an ihrem Leben. Sie nehmen sich vor allem Zeit zum Reden und Zuhören oder für gemeinsame Unternehmungen. Außerdem können sie die Begleitung zu Behörden und Ärzt*innen anbieten oder die Begleitung bei Einkäufen.

Der Lehrgang umfasst 30 Pflicht-Unterrichtsstunden und 27 ergänzende Unterrichtsstunden. Die Pflichteinheiten müssen für das Zertifikat DUO-ehrenamtliche Seniorenbegleitung belegt werden. Die ergänzenden Unterrichtsstunden sind ein freiwilliges Angebot, welche für die Tätigkeit als DUO-Seniorenbegleiter/in empfohlen werden.

Der nächste Lehrgang findet im Herbst 2026 statt.

Auch für bereits ehrenamtlich aktive Seniorenbegleiter*innen werden wieder einzelne Fortbildungstermine in 2026 geplant.

Bei Interesse wenden Sie sich an den Senioren- und PflegeStützpunkt Landkreis Leer, Sandra Simon, Tel. 0491-9261660, spn@kleeer.de

5498511

Entspannungstrainer*in (vhs) 2026

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 Entspannungsmethoden abdecken und dadurch auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen eingehen.

Sie erhalten theoretisches Wissen und praktische Kompetenz in Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und multimodalem Stressbewältigungstraining (mit jeweils 32 UStd.) und können anschließend selbst Kurse geben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Unterricht ist kompakt über 3 Monate verteilt an 6 Wochenenden in Papenburg, jeweils freitags von 13.00 bis 20.00 Uhr und samstags von 09.00 bis 16.00 Uhr sowie ein Abschlussamstag.

Die Termine lauten: 14./15.08.; 04./05.09.; 18./19.09.; 09./ 10.10.; 30. / 31.10.; 20./ 21.11. und 05.12.2026.

Tanja Feyer,
Entspannungstrainerin, Yoga-Trainerin |
Melanie Kerski, Personal- und Business-Coach, Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention vhs
Freitag, 14.08.2026, 13 Termine
VHS Papenburg, Hauptkanal re. 72
1.032,00 Euro inkl. Materialien
(monatl. Ratenzahlung), 104 UStd.

Am 19.06.2026 um 18.00 Uhr findet an der VHS Papenburg ein Info-Abend statt.
Beratung und Anmeldung bei der VHS Papenburg,
Isabelle Martial, 04961 9223-76,
isabelle.martial@vhs-papenburg.de

5498505

Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach

Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der KVHS Ammerland 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 200 UStd. umfassenden Weiterbildung erlernen Sie die praktischen Fragestellungen der Beratung/des Coachings auf der Basis system-theoretischer Konzepte (neu) zu erfassen und zu handhaben. Sie gewinnen Klarheit für Ihre Professionalisierung als systemische*r Berater*in / Coach und festigen Ihr Selbstverständnis. Das Systemische Denken und Handeln in der Beratung / im Coaching vermittelt vielfältige Kompetenzen. Dazu zählen insbesondere Subjektkompetenz, Rollenkompetenz, soziale Kompetenz, Werte-, Gesellschafts-, Methoden- und Veränderungskompetenz.

Thomas Schleiken, Dipl.-Betriebswirt,
Coach, systemischer Organisationsberater
KVHS Ammerland, Am Röttgen 60,
26655 Westerstede

Ein neuer Lehrgang beginnt im Frühjahr 2026.

Auskünfte erteilt die KVHS Ammerland, Silvia Meyerjürgens, Tel. 04488 56-5130, s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de



Folgen Sie uns auf Social Media
www.vhs-leer.de/socialmedia



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	73
Fortbild. f. Lehrkräfte und päd. Mitarbeiter*innen	76
Erziehung, Bildung und Lernen	77
Erziehung, Familie, Eltern	82
Rhetorik und Kommunikation	83

Pädagogische Lehrgänge und Zusatzqualifikationen

vhsConcept - ein Verbund von 56 Volkshochschulen



Auf Basis landesweit gültiger Qualitätsstandards bieten wir niedersachsenweit verschiedene Lehrgänge zur Fort- und Weiterbildung an.

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie entweder einen qualifizierten Nachweis oder - bei prüfungsbezogenen Lehrgängen - ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.



5520110 Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (im Ganztag) (vhsConcept)

In Kooperation mit der VHS Papenburg

Pädagogische Mitarbeitende haben sich in den niedersächsischen Grundschulen als feste Personalressource etabliert. Dabei übernehmen sie z. B. Aufgaben wie außerunterrichtliche Angebote und Beaufsichtigung / Betreuung von Schüler*innen. Die Teilnehmenden eignen sich ein grundlegendes pädagogisches Fachwissen an und entwickeln ihre Kompetenzen als pädagogische Mitarbeitende praxisnah weiter. Aktuelle Entwicklungen wie Inklusion, Ausbau des Ganztags oder Digitalisierung an Schulen finden ebenfalls Berücksichtigung.

Dozententeam
Montag, 09.02.2026, 18.30 – 21.30 Uhr,
28 Termine
VHS Leer und Papenburg
657,00 Euro Ratenzahlung möglich,
130 UStd.

Auskünfte und Anmeldung:
VHS Papenburg, Frau Hähnlein,
Tel. 04961 9223-57,
franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de



➔ Für mehr Infos
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

5520114 Pädagogische/r Mitarbeiter/in für die Sekundarstufe I (vhsConcept)

Ergänzungsmodul

in Kooperation mit der VHS Papenburg

Den Lehrgang „Pädagogische Mitarbeitende in an Grundschulen“ führen die vhs Papenburg und VHS Leer seit vielen Jahren erfolgreich durch. Die Teilnahme daran bildet die Grundlage und Zugangsvoraussetzung für dieses Ergänzungsmodul „Pädagogische*r Mitarbeiter*in an der Sekundarstufe I“. In diesem Modul wird - aufbauend auf den Kenntnissen aus dem Lehrgang „Grundschule“ und anknüpfend an Ihre Praxiserfahrungen - auf das neue, interessante Aufgabenfeld an der weiterführenden Schule vorbereitet.

Dozententeam, 40 UStd.
Teilnahmevoraussetzung ist der erfolgreiche Abschluss des Lehrgangs „Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (vhsConcept)“.

Weitere Informationen bei der VHS Leer,
Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28,
kasimir@vhs-leer.de

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



➔ Für mehr Infos
QR Code scannen

➔ Hier anmelden

➔ Für weitere Infos und Anmeldung zur Veranstaltung die blau unterstrichene Kursnummer anklicken.



5520121

Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse

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.

Weitere Informationen bei der VHS Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de

Lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste erfassen.

5520151

Aufbauqualifizierung Fachkraft Kleinstkindpädagogik

In Kooperation mit der VHS Papenburg

Der Aufbaukurs Fachkraft Kleinstkindpädagogik wendet sich an Personen, die in ihrer beruflichen Tätigkeit oder künftig mit Kindern unter drei Jahren arbeiten und bereits eine Qualifizierung zur Fachkraft Kleinstkindpädagogik im Umfang von mind. 170 Unterrichtsstunden absolviert haben. Die zusätzliche Teilnahme am Aufbaukurs ergibt eine Gesamtsumme von über 160 Zeitstunden, durch die ggf. eine Anerkennung als besonders schwierige fachliche Tätigkeit und damit einhergehende tarifvertragliche Möglichkeit der Höhergruppierung in 8b möglich ist (im Rahmen der Protokollerklärung Nr. 6 Buchstabe f zur EG S 8b in Abschnitt 9 in §4 der Anlage 2 zur AVO). Dies ist individuell mit dem Arbeitgeber zu klären!

Der Aufbaulehrgang umfasst 52 Unterrichtsstunden und vertieft die Konzepte und neuesten Entwicklungen der Krippenpädagogik.

Auskünfte erteilt die VHS Papenburg, Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57, franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de

Lassen Sie sich auf der Interessentenliste erfassen.



Für mehr Infos
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. Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung von vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen ab. Jede*r Teilnehmer*in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Lassen Sie sich für den nächsten Lehrgang auf der Interessentenliste eintragen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, kasimir@vhs-leer.de



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden

5520145

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)

In Kooperation mit der VHS Papenburg

In diesem Lehrgang werden Sie Ihre Kompetenzen im Bereich der frühkindlichen Bildung entwickeln und so erweitern, dass Sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen sowie das konkrete Spiel- und Lernangebot in Ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen. Der Lehrgang endet mit dem Zertifikat „Fachkraft Kleinstkindpädagogik“ von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V..

Dozententeam

Samstag, 07.02.2026, 09.00 - 17.00 Uhr,
18 Termine

VHS Leer und VHS Papenburg

Kursentgelt: 1.800,00 Euro (Ratenzahlung)

zzgl. Prüfungsgebühr, 278 UStd.

Beratung und Anmeldung:

VHS Papenburg, Franziska Hähnlein,

Tel. 04961 9223-57,

franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de



Für mehr Infos
QR Code scannen



Hier anmelden





GÜTESIEGEL

des Landes Niedersachsen

Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG
GS-2023-0008



**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



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. Der Lehrgang umfasst ca. 162 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 VHS Leer.

Dozententeam

**Ein neuer Kurs ist geplant ab Frühjahr
2026. Auskünfte erteilt die**

VHS Papenburg,

**Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57,
franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de**

**Lassen Sie sich auf der Interessentenliste
erfassen.**

5520703

Weiterbildung zur sozialpädagogischen Hilfskraft für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund und pädagogischer Vorbildung

Die Teilnehmenden sollen in der beruflichen Weiterbildung auf die Aufnahme der Ausbildung als Sozialpädagogische Assistenz vorbereitet werden. Dazu vermittelt der Lehrgang berufsspezifische Deutschkenntnisse und Fachkenntnisse der Frühpädagogik. In beruflichen Lernphasen lernen die Teilnehmer*innen die verschiedenen frühpädagogischen Bildungsinstitutionen und die damit verbundenen zukünftigen Tätigkeitsfelder kennen. Die Maßnahme richtet sich an Geflüchtete, Migrant*innen und Bleibeberechtigte im Landkreis Leer, die sich im Leistungsbezug der Rechtskreise SGB II oder SGB III befinden.

**Eine neue Maßnahme ist geplant ab
August 2026 bis Sommer 2027.**

**Beratung und weitere Informationen
erhalten Sie bei der VHS Leer,
Anne Thiel, E-Mail: thiel@vhs-leer.de
Tel. 0491 92992-23.**

5520165

Qualifizierung von pädagogischen Fachkräften zum/zur Praxismentor*in in Kindertageseinrichtungen Grund- und Zusatzqualifizierung Praxismentoring

Dem Praxismentoring kommt eine zentrale Stellung bei der Professionalisierung sozialpädagogischer Fachkräfte zu. Zu den Aufgaben des Praxismentorings gehören insbesondere die fachliche Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden für die Dauer der Praxisphasen in den Kindertageseinrichtungen. Die Praxismentorin / der Praxismentor soll die Auszubildende bzw. den Auszubildenden im pädagogischen Alltag unterstützen, etwa wenn es um organisatorische Anliegen in der Einrichtung, um die Nutzung von Fachliteratur oder um Hintergrundinformationen zu angeleiteten Praxisphasen beim Ausbildungsbesuch der Lehrkraft geht. Der Lehrgang umfasst die Grund- und Zusatzqualifizierung mit 72 UStd. und wird nach dem Curriculum des Nds. Kultusministeriums durchgeführt.

Sandra Nee, KiTa-Leitung,
Fachwirtin für Kindertagesstätten,
Heilpädagogin, systemische Beraterin und
Supervisorin | Insa Niehaus, Kindertages-
stättenleiterin, systemische Beraterin

Bei Interesse berät Sie

Sabine Kasimir, Tel. 0491 92992-28,

E-Mail: kasimir@vhs-leer.de

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

5520167

Vernetzungstagung Praxismentoring

**Für Praxismentor*innen,
Fachberatungen, Fachkräfte
in Kooperation mit VHS Papenburg**

Das Praxismentoring spielt eine zentrale Rolle in der Ausbildung zukünftiger pädagogischer Fachkräfte. Mentorinnen und Mentoren begleiten Lernprozesse, fördern die fachliche Entwicklung und gestalten den Übergang zwischen Theorie und Praxis. Die Vernetzungstagung bietet Raum, um diese verantwortungsvolle Rolle zu reflektieren, neue Impulse zu gewinnen und sich über Erfahrungen und Herausforderungen auszutauschen. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Themen rund um das Anleiten, Kommunizieren und Begleiten im pädagogischen Alltag.

Sandra Nee, KiTa-Leitung, systemische
Beraterin und Supervisorin | Ina Schullerer,
Beratung/ Coaching/ Supervision |
Insa Niehaus, systemische Beraterin
Mittwoch, 10.06.2026, 14.00 - 19.30 Uhr
VHS Papenburg, Villa, Raum V 1.06, Saal,
Hauptkanal re. 72, 12,00 Euro, 7 UStd.

**Bitte bringen Sie sich Getränke und
einen Imbiss mit.**

**Anmeldung: VHS Papenburg,
Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57,
franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de**

gefördert durch:



**Niedersächsisches
Kultusministerium**



**Für mehr Infos
QR Code scannen**



Hier anmelden



**Für mehr Infos
QR Code scannen**



Hier anmelden

➔ **Für weitere Infos und Anmeldung zur Veranstaltung die blau unterstrichene Kursnummer anklicken.**



Fortbildungen für Lehrkräfte u. pädagogische Mitarbeiter*innen

5521110

Mit dabei – DaZ-SuS im Regelunterricht fördern: Individuelle Lernangebote und sprachsensible Unterstützung (KAUR.616.042)

Eine Fortbildung für Lehrkräfte in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung RPZ

Viele DaZ-Schüler*innen nehmen am Regelunterricht teil, obwohl sie sprachlich noch große Hürden haben. Lehrkräfte stehen vor der Herausforderung, den Lernstoff zu vermitteln und zugleich gezielte Förderung zu bieten. Die Fortbildung zeigt, wie Neuzugewanderte durch angeleitete, selbstständige Lernphasen und Wortschatzarbeit unterstützt werden können – mit analogen und digitalen Materialien. Zudem geht es um sprachsensibel aufbereitete Aufgaben, typische Stolpersteine und Methoden, die allen Lernenden den Zugang zum Unterricht erleichtern.

Alexandra Piel,
M.A. Kommunikationswissenschaften,
Geschichte und Germanistik
Donnerstag, 16.04.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
Haneburg, Saal I

Entgeltfrei, inkl. Steh-Café und
Mittagsimbiss, 8 UStd.

Anmeldung bitte über www.nlc.info,
Kursnummer KAUR.616.042 eingeben
und „Auch andere Angebote“ anklicken.



Neu

5521115

Schule mitgestalten – Multiplikatoren-schulung Streitschlichtung in der Ganztagschule (KAUR.617.044)

Schule ist ein Ort, in dem die unterschiedlichsten Menschen mit ihren Werten, Gefühlen und Bedürfnissen aufeinandertreffen. Konflikte sind der „normale“ Alltag. Durch den Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung ab 2026 wird das Zusammenleben und Zusammenlernen in der Grundschule sich verändern und muss neugestaltet werden. Lehrkräfte und Pädagogische Fachkräfte stehen somit vor der ständig wachsenden Herausforderung, Ideen zur Gewaltprävention und zum Konfliktmanagement zu entwickeln und anzuwenden.

Bianka Ledermann, Diplom-Sozialarbeiterin
Donnerstag, 23.04.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
Dienstag, 09.06.2026, 14.15 - 17.30 Uhr
Donnerstag, 27.08.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag, 03.09.2026, 14.15 - 17.30 Uhr
Haneburg, Festsaal

Entgeltfrei, inkl. Steh-Café, 24 UStd.

Anmeldung bitte über www.nlc.info,
Kursnummer KAUR.617.044 eingeben und
„Auch andere Angebote“ anklicken.

gefördert durch:



Niedersächsisches
Kultusministerium



Für mehr Infos
QR Code scannen

Hier anmelden



Bitte beachten Sie auch
folgende Kurse

Nr. 5522136:
[Zwischen Autonomie und Nähe - Bindung im Kindes- und Jugendalter](#)
auf Seite 80

Nr. 5522137:
[Kinderrechte im Ganztage - Bildung und Betreuung kindgerecht gestalten](#)
auf Seite 80

Nr. 5522127:
[Naturpädagogik in Kita und Schule](#)
auf Seite 79

Nr. 5522128:
[Thee, çay, herbata – Mehrsprachigkeit in Kita und Grundschule \(er\)leben](#)
auf Seite 79

Neu



Dozentin: Myriam Meier

5521118

Warum Glück ein Schulfach sein sollte

Online-Vortrag

Was macht Menschen wirklich zufrieden und stark fürs Leben? In einer Welt voller Leistungsdruck, Konsum und Reizüberflutung geraten echtes Wohlbefinden, Resilienz und Lebensfreude oft in den Hintergrund. Dabei lässt sich Glück nicht nur erleben – man kann es auch lernen! In diesem Vortrag erfahren Sie, warum „Glück“ als Schulfach einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung leisten kann und welche Impulse auch Sie zuhause für sich selbst oder als Eltern für Ihre Kinder setzen können. Entdecken Sie, wie wissenschaftlich fundierte Methoden „Glückskompetenz“ fördern und welche positiven Effekte das auf sich selbst, Kinder, Jugendliche – und letztlich unsere ganze Gesellschaft – hat. Inspirierend, praxisnah und motivierend!

Myriam Meier,
Lehrtrainerin für Schulfach Glück,
Grundschullehrerin
Mittwoch, 18.03.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
11,00 Euro, 1,3 UStd.

Dieser Kurs wird online als Webinar durchgeführt. Sie benötigen einen PC oder mobiles Endgerät mit guter Internetverbindung und können live im Internet teilnehmen. Vor Kursbeginn erhalten Sie Ihren Link zur Veranstaltung.
Anmeldeschluss: 16.03.2026



Digitales Lernen

Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.



Erziehung, Bildung und Lernen



Der Titel des neuen nifbe Bildungsschwerpunktes lautet: „Kinder schützen, fördern und beteiligen! Gesundheit und Wohlbefinden in der KiTa“ mit den Maßnahmenformaten Inhouse-Qualifizierungen und Werkstätten für Leitungskräfte.

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

Pädagogisches Forum



5522104

Wahr oder falsch? - Social Media und Fake News im Kita-Alltag

Neu

in Kooperation mit nifbe Nordwest

Fake News und emotionale Diskussionen begegnen uns täglich – in Medien und Kita-Alltag mit Eltern oder Kolleg*innen. Besonders in sozialen Netzwerken verbreiten sich Informationen rasant, doch nicht alles stimmt. Wie entstehen Falschinformationen und warum wirken sie so stark?

Im Workshop schärfen Sie Ihr Bewusstsein für Sprache und Desinformation, reflektieren Alltagssituationen aus dem Kita-Kontext und entwickeln Strategien, um ruhig, klar und souverän zu reagieren – für mehr Sicherheit in Kommunikation und Medienumgang.

Shadya Fazal, Social Media Managerin
Dienstag, 02.06.2026, 18.15 - 20.30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
18,00 Euro, 3 UStd.

5522103

„Was sagt die denn da?“ – Reagieren auf Stammtisch-Parolen in der Kindertagesstätte

Neu

in Kooperation mit nifbe Nordwest

Respektvolles Reagieren und die „richtigen“ Entgegnungen auf dumme Sprüche oder Stammtischparolen zu finden, ist nicht einfach. Egal ob im Team oder von Eltern – es gilt: Nichts zu sagen fühlt sich für die „Sprücheklopfer*innen“ an wie zuzustimmen. Das Reagieren ist trainierbar.

Dabei nutzen wir unsere eigenen Ressourcen und Techniken. Es gibt viele Reaktionsmöglichkeiten – von humorvoll – über fragend – oder friedlich bis hin zu „schlagfertig“. Nach einer theoretischen Einführung sammeln wir mögliche „bull-shit-speaks“ und Ideen für Entgegnungen.

Bianka Ledermann,
Diplom-Sozialarbeiterin
Dienstag, 17.03.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
18,00 Euro, 3 UStd.

5522106

Macht der Worte - Kommunikation und Interaktion in der pädagogischen Praxis

Neu

in Kooperation mit nifbe Nordwest

Die Grundlage bei der Arbeit mit Menschen sind Gespräche aller Art. Kommunikation und Interaktion beeinflussen die Beziehung zum Gegenüber, die Konfliktbewältigung und die Gruppendynamik. Gesten und Worte können positive und negative Konsequenzen für einzelne Personen oder ganze Gruppen haben. Die Reflexion der eigenen Rolle kann einen Beitrag gegen Diskriminierung und für ein gutes Miteinander leisten. Dieser Kurs soll Impulse zur Selbstreflexion und anwendbare Methoden für den Alltag an die Hand geben.

Janna Visser,
Erziehungs- und
Bildungswissenschaften M.A.
Dienstag, 21.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
18,00 Euro, 3 UStd.

5522108

Werkstatt für Kita-Leitungskräfte



In Kooperation mit nifbe im Rahmen der Qualifizierungsinitiative Kinder schützen, fördern und beteiligen

Die Werkstatt für Kita-Leitungskräfte bietet Möglichkeiten für Austausch und Reflexion von Handlungsmöglichkeiten als Leitung und stellvertretende Leitung in der Umsetzung und Weiterentwicklung der Kinderschutzkonzepte.

Bianka Ledermann,
Diplom-Sozialarbeiterin
Dienstag, 17.03.2026, 13.30 - 17.30 Uhr, und
Donnerstag, 09.04.2026, 13.30 - 17.30 Uhr
Haneburg, Saal IV
Entgeltfrei, inkl. Stehcafé, 10 UStd.

5522112

Deeskalation: Wenn die Emotionen mit einem durchgehen - angemessen (re)agieren in herausfordernden Elternsituationen als Leitungskraft

Neu



Fortbildung für Kita-Leitungen

in Kooperation mit nifbe Nordwest

Emotionale Situationen mit Eltern können in der Kita schnell eskalieren. Leitungskräfte brauchen dann Handwerkszeug, um souverän zu reagieren, Kinder und Kolleg*innen zu schützen und das Hausrecht zu wahren. Im Spannungsfeld zwischen Elternarbeit, Kindeswohl und eigenen Stressreaktionen gilt es, professionell zu handeln. Wir setzen uns mit solchen Situationen auseinander, erfahren Hintergründe zu Stress und trainieren praktisch Körpersprache, Stimme und Ressourcen.

Bianka Ledermann,
Diplom-Sozialarbeiterin
Dienstag, 23.06.2026, 09.00 - 15.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
35,00 Euro inkl. Stehcafé, 7 UStd.





5522115

Stärkenorientierung mit der Positiven Psychologie

Mehr Leichtigkeit, Motivation und Wirkung in der Kita-Fachberatung in Kooperation mit nifbe Nordwest

Entdecken Sie die Kraft der Positiven Psychologie! In diesem Workshop lernen Sie, wie Stärkenorientierung Ihre Kita-Fachberatung bereichern, Motivation steigern und Resilienz fördern kann. Sie fangen bei sich an und lernen praktischen Methoden wie das persönliche Stärkenpanorama und Übungen zur Selbstwertschätzung kennen. Damit erhalten Sie Impulse, die Sie direkt umsetzen können für mehr Leichtigkeit, Wirksamkeit und Freude in Ihrer Arbeit.

Maria Koriath,
Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin
Mittwoch, 18.03.2026, 09.00 - 15.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
35,00 Euro inkl. Stehcafé, 7 UStd.



5522121

„Wie sag ich es nur...?“ Unangenehme Themen mit Mitarbeitenden konstruktiv ansprechen

Workshop für Kita-Leitungen in Kooperation mit nifbe Nordwest

Unangenehme Themen mit Mitarbeitenden anzusprechen, gehört zum Alltag jeder Leitung – und ist oft eine große Herausforderung. In diesem Workshop lernen Sie, schwierige Gespräche klar und wertschätzend zu führen, ohne die Beziehungsebene aus dem Blick zu verlieren. Mit praxisnahen Methoden, Übungen und kollegialem Austausch stärken Sie Ihre Gesprächskompetenz und gewinnen Sicherheit für Ihren Leitungsaltag.

Sandra Nee, Heilpädagogin,
systemische Beraterin und Supervisorin
Donnerstag, 16.04.2026, 09.00 - 15.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
35,00 Euro inkl. Stehcafé, 7 UStd.



Inhouseschulung für Pädagogische Einrichtungen

Viele Pädagogische Einrichtungen benötigen neben unserem offen ausgeschriebenem Kursangebot, maßgeschneiderte Schulungen zu einem speziellen Themenkomplex. Wenn auch Sie für Ihr Team, Ihre Einrichtung eine Inhouseschulung durchführen möchten, unterstützen wir Sie gerne bei der konzeptionellen Gestaltung und der Umsetzung von Weiterbildungsangeboten in Ihrem Team.

Wir bieten Ihnen:

- Detailabstimmung der Inhalte auf Ihre einrichtungsspezifischen Bedürfnisse
- zeitliche und terminliche Einbindung in Ihre Tagesstruktur
- Auswahl von kompetenten Dozent*innen aus unserem Pool
- Teilnahmebescheinigungen

Sprechen Sie uns an!

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

5522119

Klar führen, klar wirken - Führungstraining mit Pferden

Ein Workshop für Kita-Fachberatungen in Kooperation mit nifbe Nordwest

Im pferdegestützten Coaching erleben Fachberater*innen, wie Körpersprache, Klarheit und Authentizität wirken. Pferde spiegeln unbewusste Muster und fördern eindeutige Kommunikation sowie liebevolle Konsequenz.

Der Tagesworkshop stärkt Führungskompetenzen, Selbstreflexion und neue Perspektiven im Umgang mit Frust und Konflikten. Das Seminar ist geeignet für Menschen mit und ohne Pferdeerfahrung!

Lena Gorek-Heselmeyer, Motologin (MA),
Reittherapeutin, pferdegestütztes Coaching
Dienstag, 01.09.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
Rhauderfehn, Hof Schatteburg,
Schatteburger Str. 52
35,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

Bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitbringen.



5522123

„Mein Kind ist ganz normal“ - Eltern von Kindern mit anderen Entwicklungsverläufen begleiten

Fortbildung für sozialpädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten und Tagespflegepersonen

Wenn Eltern mit der Behinderung oder Entwicklungsbesonderheit ihres Kindes konfrontiert werden, durchlaufen sie unterschiedliche Phasen der Auseinandersetzung. Pädagogische Fachkräfte stehen hier vor der Aufgabe, sensibel im Gespräch zu bleiben, professionell zu begleiten und zugleich ihre eigene Handlungsfähigkeit zu bewahren. Das Seminar vermittelt Wissen über typische Verarbeitungsprozesse und bietet praxisnahe Impulse für gelingende Gespräche und eine wertschätzende Zusammenarbeit mit den Eltern.

Sandra Nee, Heilpädagogin,
systemische Beraterin und Supervisorin
Donnerstag, 09.04.2026, 15.30 - 18.45 Uhr
und Freitag, 10.04.2026, 09.00 - 12.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
73,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.



5522124

Das Kind hat immer eine gute Absicht - Herausfordernde Verhaltensweisen von Kindern besser verstehen und wirkungsvoll begegnen

Seminar für pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten

Der Begriff des „herausfordernden Verhaltens“ nimmt im pädagogischen Alltag immer mehr Raum ein. Was aber genau macht die Herausforderung aus? Welche Gründe stecken hinter dem besonderen Verhalten von Kitakindern? Neben der Auseinandersetzung mit diesen Fragen werden eigene erlebte Situationen aus dem Kitaalltag beleuchtet. Das erweiterte Verständnis ermöglicht einen Perspektivwechsel und neue Sichtweisen. Auf der Grundlage werden kreative Handlungsstrategien für eine veränderte Begleitung der Kinder entwickelt.

Onna tom Dieck, Diplom-Sozialpädagogin,
Supervisorin und Beraterin
Freitag, 10.04.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
115,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.



Folgen Sie uns auf Social Media
www.vhs-leer.de/socialmedia



Dozentin Julia Hesse

5522125

Entspannter Alltag in Kita und Tagespflege - Kita-Kinder mit Achtsamkeit und Entspannung begleiten

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Tagespflege

Der Alltag im Kindergarten ist oft laut, chaotisch und herausfordernd – sowohl für die pädagogischen Fachkräfte als auch für die Kinder. Umso wichtiger sind gemeinsame Pausen und Phasen der Ruhe. In dieser Fortbildung lernen Sie kindgerechte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennen, die spontan oder auch geplant im Alltag eingesetzt werden können. Sie erhalten einen Einblick, wie Entspannung für Kinder aussehen kann und wie eine entsprechende Wohlfühl-Atmosphäre geschaffen werden kann.

Julia Hesse,
Sozialpädagogin, Kinderyogalehrerin
Freitag, 20.02., 15.00 - 18.00 Uhr, und
Samstag, 21.02.2026, 10.00 – 15.00 Uhr
VHS Blinky 61, Raum 6, Gesundheitsraum
62,00 Euro + 5,00 Euro Kopierkosten,
10 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 12.02.2026
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung
und bringen Sie dicke Socken,
Gymnastikschuhe o.ä. mit.



5522127

Naturpädagogik in Kita und Schule - Naturpädagogische Aktivitäten auf dem Außengelände

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Schulen

Mit der Natur wird Kindern ein grenzenloser Raum für eigenständige Erkundungen, zum Experimentieren und Lernen geboten. Aber wie können Sie die Kinder als pädagogische Fachkraft dabei möglichst entwicklungsfördernd begleiten? Wie kann das Außengelände genutzt werden? Und welche Bildungsbeiriche können mit dem Naturraum verknüpft werden? In dieser Fortbildung erhalten Sie theoretisches Hintergrundwissen und vor allem Impulse und Ideen für die Praxis.

Julia Hesse,
Erzieherin, Sozialpädagogin, Naturpädagogin
Freitag, 17.04.26, 15.00 - 18.00 Uhr,
Samstag, 18.04.2026, 10.00 – 15.00 Uhr
Haneburg, Saal I
62,00 Euro + 6,00 Euro Kopierkosten,
10 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 09.04.2026
Der Kurs findet überwiegend outdoor statt.
Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung.

5522128

Thee, çay, herbata – Mehrsprachigkeit in Kita und Grundschule (er)leben

Workshop für Mitarbeitende in Kitas und Grundschulen

Diese Fortbildung weckt Neugier auf (Fremd-) Sprachen und fördert Freude am Kennenlernen sprachlicher Vielfalt. Besonders für monolingual aufwachsende Kinder ist es wertvoll, wenn sie erleben, wie ihre mehrsprachigen Freund*innen in die Lehrerrolle schlüpfen: Redewendungen beibringen, Zungenbrecher vorsprechen oder Lieder einüben. Sie erhalten Anregungen, wie Mehrsprachigkeit im Kita- und Grundschulalltag sichtbar wird – etwa durch das Sammeln von Wörtern in verschiedenen Sprachen, Vergleiche einfacher Redewendungen oder spielerisches Zählen auf Farsi, Bulgarisch u.a.

Alexandra Piel,
M.A. Kommunikationswissenschaften,
Geschichte und Germanistik
Mittwoch, 15.04.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
58,30 Euro, 4 UStd.

Neu

5522130

Verluste und Trauer in Kita, Tagespflege und Familie – Grundlegendes zum Umgang mit Trauer

Für pädagogische Fachkräfte

An diesem Vormittag nehmen wir uns Zeit für Verluste und Trauer. Wie können Erwachsene als Modelle für Kinder mit Verlusten und der daraus resultierenden Trauer im beruflichen und privaten Kontext authentisch umgehen? Wie kann ein gemeinsames Verständnis von Verlusten und Trauer entstehen, wenn doch jeder Mensch diese Situationen anders erlebt und damit umgeht?

Was kann Kindern und ihren Familien guttun, wenn sie traurig sind? Unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Kinder und ihren Familien wird ein Einblick in individuelle Trauerwelten gewährt und besprochen.

Veronika Greipl,
Frühpädagogin (B.A.) und Trauerbegleiterin
Donnerstag, 26.02.2026, 09.00 - 12.00 Uhr
VHS Blinky 55, Raum D
31,50 Euro inkl. Stehcafé, 4 UStd.

Neu

5522131

Trauer von Kindern verstehen und begleiten - die Spiralförmigkeit der Trauer

Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Tagespflegepersonen

An diesen zwei Vormittagen nehmen wir uns Zeit für Verluste und Trauer. Wie können Fachkräfte, als Modelle für Kinder mit Verlusten und der daraus resultierenden Trauer, im beruflichen Kontext mit ihnen und ihren Familien authentisch umgehen? Hierbei spielt die Spiralförmigkeit der Trauer eine wesentliche Rolle.

Gerade dann, wenn ein gemeinsames Verständnis von individueller Trauer im Team entstehen soll, ist es wichtig, diese zu berücksichtigen. Anhand des Gezeitenmodells von Ruthmarijke Smeding wird diese Spiralförmigkeit theoretisch und auch praktisch er- und bearbeitet.

Veronika Greipl,
Frühpädagogin (B.A.) und Trauerbegleiterin
Donnerstag, 05.03.2026, 09.00 - 12.00 Uhr,
und Donnerstag, 12.03.2026, 09.00 - 12.00 Uhr
VHS Blinky 55, Raum D
63,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.



5522133

„Boah, Kinder! Warum stresst mich euer Verhalten gerade so?“ Pädagogische Fachkräfte und Stress

Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kita und Tagespflege

Für die Arbeit im stressigen Alltag mit Kindern ist die eigene Regulation eine wichtige Ressource. Durch die Auseinandersetzung mit eigenen Themen und Gefühlen erweitern sich die Reaktions- und Handlungsspektren im professionellen Handeln. In diesem Vortrag behandeln wir praxisorientierte und anwendbare Strategien für den Umgang mit Stress und beantworten die Frage: Wohin mit meinen Gefühlen, wenn ich gestresst bin?

Janna Visser,
Sozialarbeiterin B.A., Erziehungs- und
Bildungswissenschaften M.A.
Mittwoch, 18.03.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
18,00 Euro, 3 UStd.

5522134

Kinder mit Ängsten verstehen und begleiten: „Die Angst an die Hand nehmen“

Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kita und Tagespflege

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Begleitung von kindlicher Angst durch pädagogisches Fachpersonal. Wir werden über Gehirnprozesse des Kindes bei Angst und gelingender Co-Regulation durch Erwachsene sprechen. Ziel des Kurses ist die Stärkung der Kinder durch gezielte Übungen um Ressourcen mit der Bewältigung von Gefühlen wie Angst zu gewinnen.

Janna Visser,
Sozialarbeiterin B.A., Erziehungs- und
Bildungswissenschaften M.A.
Donnerstag, 09.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Haneburg, Festsaal
18,00 Euro, 3 UStd.

5522135

„... und was ist mit den anderen Kindern?“ Wenn Kinder unter dem Verhalten anderer Kinder leiden

Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Im Kita-Alltag treffen viele verschiedene Kinder aufeinander, häufig liegt der Fokus auf Kindern, die ihre Bedürfnisse mit destruktiven Strategien einfordern. Wie können pädagogische Fachkräfte den Spagat schaffen und allen Kindern gerecht zu werden? Im Vortrag geht es um das bewusste Einwirken auf die Gruppendynamik und die Stärkung des Miteinanders in herausfordernden Situationen.

Janna Visser,
Sozialarbeiterin B.A., Erziehungs- und
Bildungswissenschaften M.A.
Dienstag, 14.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
18,00 Euro, 3 UStd.

5522136

Zwischen Autonomie und Nähe - Bindung im Kindes- und Jugendalter

Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kita, Kindertagespflege und Schule

Die Beziehungsqualität zu Bezugspersonen innerhalb und außerhalb der Familie wirkt sich maßgeblich auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen aus. Diese Grundlage kann in der Arbeit mit Kindern aktiv gestaltet werden und das Thema Bindung bietet vielfache Reflexionsmöglichkeiten. In dieser Fortbildung erweitern wir das Fachwissen und die Methodenkenntnis rund um Bindung.

Janna Visser,
Sozialarbeiterin B.A., Erziehungs- und
Bildungswissenschaften M.A.
Donnerstag, 28.05.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
18,00 Euro, 3 UStd.

5522137

Kinderrechte im Ganztags - Bildung und Betreuung kindgerecht gestalten

Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in der Kita, Tagespflege und Grundschule

Kinder und Jugendliche verbringen oft viel Zeit in Betreuung. Mit Blick auf die UN-Kinderrechte gibt es spannende Impulse, um Konflikten und Problemen in der Arbeit mit jungen Menschen zu begegnen. Diese Fortbildung lenkt den Fokus auf das kindliche Wohlbefinden sowie Bedürfnisse und Übergänge. Durch die Reflexion von Möglichkeiten und Herausforderungen von Kindertagespflegepersonen, Fach- und Lehrkräften können ressourcenorientierte Lösungen gefunden werden.

Janna Visser,
Sozialarbeiterin B.A., Erziehungs- und
Bildungswissenschaften M.A.,
Mittwoch, 24.06.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
18,00 Euro, 3 UStd.

Neu

Neu

Neu

5522139

Elternarbeit - Gespräche führen im pädagogischen Alltag

Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in der Kita und Kindertagespflegepersonen

Entwicklungsgespräche, Gespräche auf dem Flur, Hilfeplan- und Beratungsgespräche, Elternabende,...
Viele Gespräche werden im Laufe der Betreuung eines Kindes mit Sorgeberechtigten geführt. Aufkommende Gefühle dabei können von Freude bis hin zu Frustration und Wut reichen. In dieser Fortbildung geht es um den professionellen Umgang mit Gefühlen, Nähe- und Distanz und der Auftragsklärung für Gespräche. Anhand von praktischen Methoden üben wir den Umgang mit Herausforderungen in der Elternarbeit.

Janna Visser,
Sozialarbeiterin B.A., Erziehungs- und
Bildungswissenschaften M.A.,
Samstag, 06.06.2026, 09.00 - 16.00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
65,00 Euro, 8 UStd.



Bitte beachten Sie auch den Kurs

Nr. 5523107:
[Fragen, die bewegen - Systemische Fragetechniken in Beratung und Alltag](#)
auf Seite 83



Landkreis  Leer

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

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

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



Neu

5522208
**Sprachförderung
mit Hilfe von Bildern und
Gebärden im Kita-Alltag**

Diese Fortbildung für pädagogische Fachkräfte gibt einen Überblick, wie visuelle und gebärdensprachliche Methoden zur gezielten Sprachförderung genutzt werden können. Anhand der Symbolsammlung Metacom und dem Gebärdenprogramm SignDigital werden vielfältige Möglichkeiten gezeigt, wie Kinder in ihrer Sprachentwicklung unterstützt und ihre Kommunikationsfähigkeiten gestärkt werden können. Gleichzeitig werden Wege vorgestellt, Eltern verschiedener Herkunftssprachen aktiv mit diesen Methoden in den Förderprozess einzubeziehen.

Martina Kurre,
Dipl.-Heilpädagogin
Dienstag, 28.04.2026, 15.00 - 17.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
Entgeltfrei, 3 UStd.

5522206
**Gelingende
Kommunikation mit Kindern -
Achtsame Haltung,
respektvolle Sprache**

Neu

Die Sprache ist das elementare Werkzeug der pädagogischen Fachkräfte - und sie hat Macht! Sprache kann stärken, motivieren und fördern. Der Fokus liegt auf der Vermittlung von praxisnahen Techniken, um eine wertschätzende Atmosphäre zu schaffen, respektvoll zu sprechen und herausfordernde Situationen sprachlich zu meistern.

Maren Kanthak,
Integrative Frühpädagogin B.A.,
systemische Beraterin
Dienstag, 24.02.2026, 15.00 - 17.15 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
Entgeltfrei, 3 UStd.

5522207
**„Mein Verhalten macht Sinn“ -
Herausfordernd erlebtem
Verhalten von Kindern
im Kita-Alltag begegnen**

Neu

**„Was ich Dir mit Worten noch nicht
sagen kann“**

In diesem Seminar geht es darum, herausfordernd erlebtem Verhalten von Kindern in der Kindertagesstätte achtsam und bedürfnisorientiert zu begegnen.

Anhand einer respektvollen Haltung gegenüber dem Kind werden Empathie, Beobachtung, Reflexion sowie die eigene Handlung, insbesondere vor dem Hintergrund achtsamer Sprache, thematisiert.

Maren Kanthak,
Integrative Frühpädagogin B.A.,
systemische Beraterin
Mittwoch, 11.03.2026, 09.00 - 11.15 Uhr
Haneburg, Saal I
Entgeltfrei, 3 UStd.





Erziehung, Familie, Eltern

5522209

Kinder im Blick (KiB) - Ein Kurs für Eltern in Trennung Ein Kurs für Eltern in Trennung mit Kindern ab drei Jahren In Kooperation mit dem Beratungs- und Therapiezentrum der AWO Leer

Wenn Eltern sich trennen, ist das für alle eine schwierige Situation. In diesem Kurs lernen Sie die Bedürfnisse Ihrer Kinder dennoch im Blick zu behalten. In sieben Terminen erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder unterstützen können, sich in die neue Lebenssituation einzufinden. Auch wenn es gut wäre, wenn beide Elternteile an einem Kurs teilnehmen würden, nimmt immer nur ein Elternteil an einem aktuellen Kurs teil. Wenn Sie Fragen dazu haben, kontaktieren Sie uns gerne.

Alma Pithard, Dipl.-Sozialpädagogin |
Michaela Weihe
Dienstag, 20.01.2026, 17.30 - 20.30 Uhr,
7 Abende
Leer, Jugendzentrum (JuZ) Leer,
Friesenstraße 18-20
Entgeltfrei, ggf. kl. Unkostenbeitrag, 28 UStd.
Anmeldung:
Beratungs- und Therapiezentrum der AWO,
Tel. 0491 6 20 92, E-Mail: info@btz-leer.de

5522211

Heidelberger Elternteraining (HET)

Gruppentrainingsprogramm für Eltern von sprachentwicklungsverzögerten Kindern im Alter von 2 - 3 Jahren In Kooperation mit dem Beratungs- und Therapiezentrum der AWO

Das Heidelberger Elternteraining wurde speziell für Eltern von zwei- bis dreijährigen Kindern mit einer verzögerten Sprachentwicklung konzipiert. Wenn Ihr Kind zum Zeitpunkt der U7 mit zwei Jahren weniger als 50 Wörter spricht und keine oder nur wenig Zweiwort-Kombinationen bildet, können Sie hier lernen, wie Sie Ihr Kind in alltäglichen Situationen gezielt beim Sprechenlernen fördern können. Der Kursverlauf orientiert sich an den Themen Ursachen einer verzögerten Sprachentwicklung, sprachförderliche Grundhaltung, das Bilderbuch zur Wortschatzförderung, Optimierung des Sprachangebotes in Alltagssituationen.

Martina Kurre, Dipl.-Heilpädagogin
Mittwoch, 15.04.2026, 19.00 - 21.00 Uhr,
7 Abende
Leer, Beratungs- u. Therapiezentrum der
AWO, Heisfelder Str. 28
Entgeltfrei, 18,7 UStd.

Anmeldung:
Beratungs- und Therapiezentrum der AWO,
Tel. 0491 6 20 92, E-Mail: info@btz-leer.de

5522210

ElternWerkstatt - Kurs In Kooperation mit dem Beratungs- und Therapiezentrum der AWO Leer

Die geschulten Kursleiter*innen vertreten die Kinderrechte und stehen für eine ermutigende, gewaltfreie Erziehung und liebevolle Anleitung ein. Ziel der ElternWerkstatt ist es, die Eltern-Kind Beziehung zu stärken, Erziehungsfertigkeiten zu vermitteln, aber auch vorhandene Erziehungskompetenzen bewusst zu machen. Den Eltern soll Mut gemacht werden, ihre Eigenverantwortung und eigene Grenzen wahrzunehmen und eine wertschätzende Grundhaltung in der Familie zu entwickeln. Inhaltlich basieren die Kurse auf der Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Erziehungszielen, den Bedürfnissen von Kindern und Eltern, verschiedenen Kommunikationstechniken sowie mit Regeln und Konsequenzen. 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.

Leer, BTZ-AWO, Heisfelder Str. 28
Entgeltfrei, 18 UStd.

**Der nächste Kurs mit sechs
Abendterminen ist geplant ab Frühjahr
2026, Infos und Anmeldung
unter BTZ Leer,
Tel: 0491-62092, E-Mail: info@btz-leer.de**

ElternWerkstatt

Geschulte Elterntrainer*innen bieten in der Region Kurse an, in denen Eltern in ihrer Rolle und in ihrer Beziehung zum Kind gestärkt werden.

Neben Elternkursen mit 4 - 6 Terminen werden Einzelveranstaltungen zu den Themen Grenzsetzung, Medien, Pubertät, Väter in der Erziehung, Wahrnehmung und Wut angeboten.

Die Elterntrainer*innen kommen aus verschiedenen Einrichtungen der Jugendhilfe des Landkreises.

**Aktuelle Kursdaten,
Information und Anmeldung:**
AWO Beratungs- und Therapiezentrum
Tel.: 0491 62092
E-Mail: info@btz-leer.de
Internet: www.elternwerkstatt-leer.de



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

Landkreis  Leer



Bitte beachten Sie auch den Kurs

Nr. 5523107: [Mein Kind und das erste Smartphone](#) auf Seite 63



Rhetorik und Kommunikation



5523110

Smalltalk und Rhetorik im Berufsalltag

Worte und Gesten als Brücke zu Vertrauen und Erfolg

Smalltalk ist kein „Nebenbei“, sondern ein täglicher Baustein für erfolgreiche Beziehungen im Beruf: beim Austausch in Pausen, Meetings oder auf Veranstaltungen. Lernen Sie mit authentischen und einfachen Handlungen für Ihre Kommunikationssituationen Gesprächsbrücken zu bauen, überzeugend aufzutreten und Beziehungen zu stärken. Wer klar und offen kommuniziert, gewinnt Vertrauen, schafft Verbindungen und gestaltet Zusammenarbeit aktiv mit.

Katrin Hübscher,
Aus- und Weiterbildungspädagogin,
systemischer Coach
Samstag, 28.02.2026, 09.30 - 14.00 Uhr
Haneburg, Festsaal
25,00 Euro, 5,7 UStd.

5523115

Übergriffiger Kommunikation begegnen

Wie redest Du eigentlich mit mir?!

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, bei denen 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
Montag, 11.05.2026, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
25,00 Euro, 4 UStd.

Folgen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen



scannen und folgen



5523101

Gebärdensprache I

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Sie interessieren sich für Gebärdensprache und möchten sich gerne (besser) mit gehörlosen Menschen unterhalten können? Ich lade Sie ein, in diesem Seminar mehr über eine faszinierende Sprache zu erfahren! Neben den Besonderheiten der Kommunikation mit gehörlosen Menschen und theoretischen Grundlagen zur Gebärdensprache lernen Sie Gebärdenzeichen und Sätze kennen, die Sie im privaten und beruflichen Alltag anwenden können.

Heike Albers, Diplom-Pädagogin
Mittwoch, 04.03.2026, 20.00 - 21.30 Uhr,
10 Abende, VHS Blinke 61, Raum 2
83,00 Euro, 20 UStd.
Nicht am 15.04.2026.

5523107

Fragen, die bewegen - Systemische Fragetechniken in Beratung und Alltag

Eine Fortbildung für Fachkräfte aus Beratung, Pädagogik, Therapie und Führung sowie an alle, die ihre Gesprächskompetenz vertiefen möchten

Gute Fragen öffnen neue Räume – sie regen an, erweitern Perspektiven und fördern Eigenverantwortung. In dieser Fortbildung lernen Sie, wie systemische Fragen gezielt eingesetzt werden können, um Gespräche lebendig, lösungsorientiert und ressourcenfokussiert zu gestalten. Wir erkunden verschiedene Fragetechniken – von zirkulären über hypothetischen bis zu lösungsorientierten Fragen – und erproben sie praxisnah in Gesprächssituationen. Dabei geht es weniger um die richtige Frage, sondern um eine Haltung von Neugier, Wertschätzung und echtem Interesse.

Sandra Nee, Heilpädagogin,
systemische Beraterin und Supervisorin
Freitag, 20.03.2026 von 15.00 - 18.00 Uhr
und Samstag, 21.03.2026 von 09.00 - 13.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 2
70,00 Euro, 9 UStd.

5523105

Jedes Wort wirkt

Mit bewusster Sprache die eigene Standkraft und Gelassenheit stärken Vortrag

Sprache wirkt – immer. Sie wirkt auf andere und auf mich. Oft bin ich mir der Wirkung meiner Sprache auf mich selbst nicht bewusst. Dabei kann ich mit meiner Sprache viel für mich und mein Wohlbefinden im Alltag machen: Ich kann mich selbst stärken, mir Momente der Ruhe schenken und meine Gelassenheit fördern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Sprache Ihren Alltag entlasten und sich stärken können.

Thomas Breitgraf, Unternehmensberater,
Coach, Sprachwissenschaftler
Dienstag, 10.03.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
11,00 Euro,

**Anmeldung erforderlich,
ggf. Restplätze an der Abendkasse**

5523109

Krisensichere Kommunikation - im Alltag Entlastung und Klarheit schaffen

Frust und Konflikte entstehen meist aus Missverständnissen. Das stresst und belastet. Auch das Gefühl, wiederholt dasselbe zu sagen und es kommt doch kaum an, kostet wertvolle Kraft und Zeit. Dabei kann Kommunikation leicht und entlastend sein - wenn beim ersten Mal alles klar und verständlich ankommt. In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie tun können, damit auch Ihre Kommunikation noch leichter gelingt und Sie sich im Alltag entlasten können.

Thomas Breitgraf,
Coach, Sprachwissenschaftler
Montag, 13.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 55, Raum C
41,50 Euro, 10 UStd.



5523511

Wenn es knallt – Intervenieren – aber wie? Deeskalation in herausfordernden Situationen im Beruf und Alltag

BU

Bildungsurlaub gemäß**Nieders. BildURLG**

Ihre Kund*innen werden ausfallend, Prügeleien auf dem Schulhof, fotografierende Menschen am Unfallort. Das alles sind herausfordernde Situationen - wie können wir hier reagieren? In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir uns mit Hintergrundwissen, Übungen und Handwerkszeug, um im Beruf und Alltag handlungsfähig zu sein und agieren zu können. Wir erproben unsere eigene Körpersprache und testen die Wirkung auf andere, nehmen die Stimme und unsere Sprache in den Blick, erfahren was bei Stress im Körper abläuft und welche Dynamik von einer Gruppe ausgeht. In Situationsschulungen und Übungen erleben Sie Ihre eigene Stärke. Erproben Sie, wie Sie selbstbewusst und präsent Ihre Sprache und Körpersprache wirkungsvoll einsetzen können. Wir nehmen die Gruppe in den Blick und Ihre Dynamik – und erproben uns in Interventionstechniken. Diese Fortbildung ist praxisnah, aktiv und bewegt.

Bianka Ledermann,
Diplom-Sozialarbeiterin
Montag, 24.08.2026, bis Mittwoch,
26.08.2026, jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
296,00 Euro inkl. Stehcafé,
3 Tage, 24 UStd.

**Bitte bequeme und sportliche
Alltagskleidung tragen.**

Bildungsurlaub **BU**

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

5523520

Stimme - Sprache - Präsenz im Berufsalltag

BU

Bildungsurlaub gemäß**Nieders. BildURLG**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die stimmlich präsent und souverän ihren Berufsalltag bewältigen und dabei entspannt bleiben möchten. „Der Ton macht die Musik“ ist ein alter Spruch, der den Zusammenhang von Stimme und Wortinhalt auf den Punkt bringt. Dieser Kurs zeigt auf, wie Atem, Stimme, Emotion und Kommunikation zusammenhängen, und wie wir im Berufsalltag zu einer vitalen Balance finden können. Wir schauen auf Kommunikationsmodelle und proben auch unterschiedliche Gesprächssituationen aus dem beruflichen Alltag.

Der Kurs bietet eine Mischung aus interaktivem Vortrag, Gruppen- und individuelle Übungen an sowohl aus dem Stimmtraining, Schauspiel, Mentaltraining als auch aus dem Managementtraining.

Daniela Bianca Gierok,
Diplom-Sängerin, Gesangspädagogin,
Trainerin für Stimme, Sprache, Präsenz
Montag, 29.06.2026, bis Freitag,
03.07.2026, 09.00 - 16.30 Uhr
Haneburg, Festsaal
359,00 Euro inkl. Stehcafé, 40 UStd.

An-/ Abmeldeschluss: 29.05.2026

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

5523515

Selbstbehauptungstraining für Mutige: Stimme, Worte, Konsequenz

BU

Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte

Bei beruflichen Gesprächen verschlägt es Ihnen die Stimme? In diesem Seminar erlernen Sie, sich wertzuschätzen und dies sprachlich auszudrücken. Sie erhalten passende Satzmuster und lernen, sich in den Mittelpunkt zu stellen. Fragetechniken helfen, ein Gespräch in Gang zu halten und das Thema zu bestimmen.

Christoph Teschner, Trainer für Prozesskommunikation@: Ich bin o.k.+ , du bist o.k.+
Montag, 23.02.2026, bis Freitag, 27.02.2026, jeweils 09.00 - 12.15 Uhr
Haneburg, Saal IV, 197,00 Euro inkl. Stehcafé, 5 Vormittage, 20 UStd.

An-/Abmeldeschluss: 25.01.2026

5523116

Einsatz von Stimme und Körper in schwierigen Gesprächssituationen

Haben Sie sich in schwierigen Gesprächssituation schon einmal gewünscht, Sie könnten Ihre Körper- und Stimme gezielt und bewusst einsetzen, anstatt nur irgendwie zu reagieren? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, genau das zu lernen. Entdecken Sie Techniken zur Optimierung Ihres Stimmensatzes, lernen Sie, wie Sie Ihren Körper effektiv einsetzen können. Und erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks. Ich zeige Ihnen auch, wie Sie nonverbale Signale deuten und senden können. Und das Beste daran: Sie können viele dieser Fähigkeiten durch aktives Üben direkt im Kurs bereits ausprobieren und einüben.

Björn Gäbe, Heilpraktiker für Psychotherapie,
psychologischer und systemischer Berater
Montag, 08.06.2026, 18.00 - 21.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
25,00 Euro, 4 UStd.

5523123

Stimme und Atem: ein Training für die Kommunikation im Beruf

Neu

Das eigene Repertoire kommunikativer Möglichkeiten lässt sich relativ einfach vergrößern. Wenn die Stimme „schwingt“, werden Sie besser verstanden und können Abläufe stärker beeinflussen. Dabei sollten Sie sich wohl fühlen und mit der eigenen Kraft sorgsam umgehen. Mit Stimme, Artikulation und Rhythmus werden Gelassenheit und Dynamik in Übereinstimmung gebracht. Kleine „Chants“ geben Raum zur Erprobung eigener Bewegungsformen. Der Wechsel zwischen emotionalem und dem informativem Kommunikationskanal zieht sich durch den ganzen Kurs.

Christoph Teschner, Trainer für Prozesskommunikation@: Ich bin o.k.+ , du bist o.k.+
Donnerstag, 28.05., und Freitag, 29.05.2026,
jeweils 15.00-18.30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
60,00 Euro inkl. Arbeitsmappe
im Wert von 7,00 Euro, 8 UStd.

**Für eine Arbeitsmappe entstehen Kosten
von 7,00 Euro (im Kursentgelt enthalten).**



Integration und Teilhabe



Frau Ursula Behrends

Fachbereichsleitung,
Integration und Teilhabe

☎ 0491 92992-35
✉ behrends@vhs-leer.de

Frau Islam Abdallah

Programmmanagement
Integration und Teilhabe

☎ 0491 92992-33
✉ islam.abdallah@vhs-leer.de

Frau Maria Leinweber

Programmmanagement
Integration und Teilhabe,
Sprachkurse für Geflüchtete

☎ 0491 92992-31
✉ leinweber@vhs-leer.de

Frau Gudrun Konjer-Hassing

Programmmanagement
Verwaltung Prüfungen

☎ 0491 92992-39
✉ konjer-hassing@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 Realschulabschluss erwerben.

Ich möchte mich für einen B2-Kurs anmelden

Muss ich etwas dazu bezahlen?

Ich habe noch Fragen zu den Integrationskursen

Wir beantworten gerne Ihre Fragen und beraten Sie persönlich

Unsere Beratungszeiten:
Montag, Dienstag u. Donnerstag
10.00 bis 12.00 Uhr
nur mit Termin
(nicht in den Schulferien)



Alpha

GL

A1

A2

B1

Integrationskurse (Sprache und Orientierung)

Voraussetzung: Berechtigung oder Verpflichtung zum Integrationskurs durch das BAMF oder die Ausländerbehörde

gefördert vom	Deutschunterricht bis Niveau B1	Orientierungskurs	Zielgruppe	Unterrichtszeiten pro Woche	Abschluss
Allgemeiner Integrationskurs	600 Stunden (6 Module)	+ 100 Stunden (1 Modul) Orientierungskurs Themen: Geschichte, Politik und Gesellschaft in Deutschland	<ul style="list-style-type: none"> - Zugewanderte aus Drittstaaten - EU-Bürgerinnen und Bürger - Deutsche mit Migrationshintergrund - Geflüchtete im Asylverfahren 	i. d. R. vormittags 08.30 – 12.45 Uhr	Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1
Integrationskurs für Zweitschriftler	900 Stunden (9 Module)			
Integrationskurs mit Alphabetisierung	1200 Stunden (12 Module)				Test
Integrationskurs mit Geringliterarisierte	1200 Stunden (12 Module)				„Leben in Deutschland“

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 entweder über die vhs oder 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)



Frau Islam Abdallah
0491 92992-33
islam.abdallah@vhs-leer.de



Frau 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.






B2

Berufssprachkurse BAMF nach DeuFÖV

- Voraussetzung:**
1. Berechtigungsschein vom Jobcenter oder der Arbeitsagentur
 2. für B2: ein aktuelles Sprachzertifikat B1

gefördert vom	Deutschunterricht bis Niveau B2	Zielgruppe	Unterrichtszeiten pro Woche	Abschluss
 Bundesamt für Migration und Flüchtlinge	B2 500 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Deutsch-Test für den Beruf B2

Unsere Beratungszeiten:
Montag, Dienstag u. Donnerstag
10.00 bis 12.00 Uhr **nur mit Termin**
(nicht in den Schulferien)



Frau Islam Abdallah
0491 92992-33
islam.abdallah@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
 Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur	50 - 300 Stunden	- Geflüchtete (unabhängig vom Aufenthaltsstatus)	i. d. R. 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.



Frau Marion Weber
0491 92992-21
weber@vhs-leer.de



Frau Maria Leinweber
0491 92992-31
leinweber@vhs-leer.de



Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 müssen Einbürgerungsbewerber*innen u. a. 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. Am Prüfungstag muss ein Ausweis oder ein Reisepass zur Identifikation vor der Prüfung vorgelegt werden.

Anmeldung nur persönlich in der vhs Geschäftsstelle möglich:
Montag 10.00 - 12.00 Uhr und Donnerstag 14.00 - 16.00 Uhr. Bei der Anmeldung fällt eine Gebühr von 25,00 Euro an, die Sie bar oder per Lastschrift bezahlen können.
Bei Anmeldung bitte mitbringen: Pass oder Ausweis mit Lichtbild

Termine für Einbürgerungstests:

261 2941602
Samstag, 07.03.2026, 10.00 - 11.00 Uhr
Anmeldeschluss: 07.02.2026

261 2941603
Samstag, 04.04.2026, 10.00 - 11.00 Uhr
Anmeldeschluss: 04.03.2026

261 2941604
Samstag, 02.05.2026, 10.00 - 11.00 Uhr
Anmeldeschluss: 02.04.2026

261 2941605
Samstag, 13.06.2026, 10.00 - 11.00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.05.2026

Anmeldung und Beratung:



Frau Islam Abdallah
0491 92992-33
islam.abdallah@vhs-leer.de

Für mehr Informationen zur Einbürgerung QR-Code scannen



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



Vorbereitung auf die telc Deutsch A2/B1 Prüfung

Dies ist KEIN Sprachkurs

In diesem kurzen Kurs lernen Sie die Deutsch-Prüfung von telc kennen.

Sie erfahren, wie lange die Prüfung dauert, wie sie aufgebaut ist und wie viele Punkte Sie für die Stufen A2 und B1 erreichen müssen.

Ihre Fragen werden gern beantwortet. Der Kurs ist eine große Hilfe bei der Vorbereitung auf die Prüfung.

Gudrun Konjer-Hassing
Freitag, 14.30 – 17.00 Uhr,
1 Nachmittag
10,00 Euro

Einmal im Quartal:
Februar 2026,
Mai 2026,
August 2026

Die genauen Termine erfahren Sie in der VHS Leer.

Anmeldung erforderlich.

Sprachzertifikate Deutsch

In regelmäßigen Abständen führt die VHS Leer Sprachprüfungen durch. Auch wenn Sie an keinem Sprachkurs teilgenommen haben, können Sie sich zu einer Prüfung anmelden. Wir beraten Sie gern in der VHS Leer zu allen Fragen rund um Prüfungen. Es ist unbedingt nötig, dass Sie sich **persönlich anmelden**.



Termine Die aktuellen Termine der Prüfungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter www.vhs-leer.de im Bereich Integration - Sprachzertifikate

Prüfungsgebühren: telc A2/B1: Gebühr: 180,00 Euro
g.a.s.t. DTZ A2/B1: Gebühr: 160,00 Euro

Anmeldung: 4 Wochen vor dem Prüfungstermin

Informieren Sie sich rechtzeitig über die aktuellen Prüfungstermine in der VHS Leer, wenn Sie eine Prüfung ablegen möchten. Sollte eine Prüfung an der VHS Leer nicht möglich sein, gibt es im Umkreis andere Prüfungsinstitute, an die Sie sich wenden können.

Beratung:
montags, 10.00 – 12.00 Uhr
donnerstags, 10.00 - 12.00 Uhr
jeweils auch 14.00 - 16.00 Uhr
(nicht in den Schulferien)



Frau 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 oder anklicken



g.a.s.t.



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 betriebliche Lernphasen (Praktikum) 10 Wochen in 3 Einrichtungen (Kita, Krippe, Grundschule)	Migrations- und / oder Fluchthintergrund Sprachniveau mind. B1+ erweiterter Sek. I - Abschluss absolvierte pädagogische Ausbildung, familiäre Vorerfahrung und / oder Berufserfahrung im Herkunftsland	i. d. R. 08.30 – 12.45 Uhr Beginn: September 2026 Ende: Juni 2027 615,00 UStd. + betriebliche Lernphase 200,00 Std.	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.



Frau Anne Thiel
0491 92992-23
thiel@vhs-leer.de

B1+

B2

Weiterbildung nach § 81 ff SGB III – Hilfskraft im Berufsfeld Pflege

Weiterbildung zur Hilfskraft im Berufsfeld Pflege für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund

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 Pflege Kenntnisse im Bereich Pflege 2 betriebliche Lernphasen (insgesamt 6 Wochen) in 2 Einrichtungen (ambulante, teilstationäre oder stationäre Pflegeeinrichtung)	Migrations- und / oder Fluchthintergrund Sprachniveau mind. B1 Hauptschul- oder Realschulabschluss Praktische Erfahrungen im medizinischen Bereich sind wünschenswert	i. d. R. 08.30 – 12.45 Uhr Beginn: Mai 2026 Ende: Frühjahr 2027 580,00 UStd. + 120,00 Std. betriebliche Lernphase	Zertifikat „Hilfskraft im Berufsfeld Pflege“ 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.



Frau Anne Thiel
0491 92992-23
thiel@vhs-leer.de



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.

[7234610](#)

Stricken mit der Strickmaschine

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Stricken mit der Strickmaschine erlernen oder ihre Kenntnisse vertiefen möchten – ganz gleich, ob Anfänger*innen oder Fortgeschrittene. Vorkenntnisse sind, auch beim Handstricken, nicht zwingend erforderlich. Gemeinsam entdecken wir die Möglichkeiten der Strickmaschine: von einfachen Techniken bis hin zu kreativen Mustern und individuellen Projekten.

Während der Kursdauer können Strickmaschinen gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.

Renate Timmermann

Donnerstag, 19.02.2026, 19.00 - 21.15 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kreativraum,
Kellingwold 10
62,50 Euro, 15 UStd.

Wollreste wie Sockenwolle können gerne mitgebracht werden. Die Dozentin hat für den ersten Abend genügend Material dabei. Alles Weitere wird vor Ort besprochen.

[7247621](#)

Niederländisch A2

**Für Fortgeschrittene mit
leichten Grundkenntnissen
Lehrbuch nach Absprache**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die weitere Niederländischkenntnisse erlernen, auffrischen und vertiefen möchten.

Lineke Venema

Montag, 09.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr,
10 Abende
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
83,00 Euro, 20 UStd.

[7247622](#)

Niederländisch A1

**Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch nach Absprache**

Möchten auch Sie sich besser mit unseren niederländischen Nachbar*innen verständigen können? Beruflich oder privat? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder nur mit geringen Vorkenntnissen, die die niederländische Sprache von Anfang an erlernen möchten.

Lineke Venema

Montag, 09.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr,
10 Abende
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
83,00 Euro, 20 UStd.

[7252626](#)

Textgestaltung leicht gemacht - Grundlagen für Einsteiger*innen

Von der Einladung bis zum Geschäftsbrief

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen kennen: Texte formatieren, Absätze und Listen erstellen sowie Dokumente übersichtlich gestalten. Entdecken Sie außerdem nützliche Tipps und Tricks, um in Word schneller und effizienter zu arbeiten.

Jan-Martin Donker

Samstag, 07.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
16,60 Euro, 4 UStd.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.

[7252627](#)

Microsoft Excel - Grundlagen für Einsteiger*innen

Sie möchten Berechnungen, Listen oder Auswertungen schnell und übersichtlich gestalten? In diesem Kurs entdecken Sie, wie einfach das mit Excel geht! Schritt für Schritt lernen Sie, Tabellen anzulegen, Formeln zu nutzen und Daten anschaulich mit Diagrammen zu präsentieren. So gelingt Ihnen der Einstieg in Excel ganz ohne Vorwissen.

Jan-Martin Donker

Samstag, 11.04.2026, 10.00 - 13.00 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
16,60 Euro, 4 UStd.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit.





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.

Jürgen Henselein, Aquafitness-Trainer
Bunde, Mölenland-Bad
50,00 Euro, 6,7 UStd.

[7284661](#)

Kurs I

Montag, 05.01.2026, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

[7284662](#)

Kurs II

Montag, 05.01.2026, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Nachmittage

[7284663](#)

Kurs III

Montag, 09.02.2026, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

[7284664](#)

Kurs IV

Montag, 09.02.2026, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Nachmittage

[7284665](#)

Kurs V

Montag, 16.03.2026, 16.00 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage

[7284666](#)

Kurs VI

Montag, 16.03.2026, 17.00 - 18.00 Uhr,
5 Nachmittage

Kochen - Die Geheimwaffen der Männer

Männerkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Olga Fehlauer
Bunde, Oberschule
36,00 Euro + Lebensmittelgeld ist
bar vor Ort zu zahlen, 8 UStd.

[7272650](#)

Kurs I

**Damit Wasser nicht anbrennt
und man(n) zaubern kann.**

Montag, 09.03.2026, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Abende

An-/Abmeldeschluss: 27.02.2026

[7272651](#)

Kurs II

Leckere Frühjahrsgerichte

Montag, 13.04.2026, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Abende

An-/Abmeldeschluss: 03.04.2026

[7272652](#)

Kurs III

Sommer spezial

Mittwoch, 15.07.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: 05.07.2026

[7272657](#)

Veganes backen

Ein Workshop zum veganen Backen

Einen Kuchen backen ohne Milch und ohne Eier? Das funktioniert nicht nur sehr gut, es schmeckt auch super und ist viel einfacher, als man im ersten Moment vermutet.

Sie werden in diesem Workshop erlernen, dass man typische Backzutaten wie Eier und Milch ganz einfach und unkompliziert durch die unterschiedlichsten veganen Produkte ersetzen kann. Hierzu wird es eine kurze theoretische Einführung geben.

Den überwiegenden Teil der Veranstaltung werden wir aber nutzen, um verschiedene vegane Kuchen und Plätzchen zu backen und passend zur Jahreszeit zu dekorieren.

Den ein oder anderen Keks und ein leckeres Stück Kuchen werden wir dann bei einem gemeinsamen Tee/Kaffee als Abschluss des Workshops vernaschen. Die tatsächlichen Kosten für die Backzutaten sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Nathalie Reinders

Samstag, 28.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

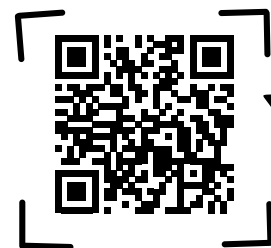
Bunde, Oberschule

18,00 Euro + Lebensmittelgeld

ca. 10,00 Euro, 4 UStd.

Bitte eine Schürze, etwas zu trinken und Behälter für evtl. Reste mitbringen.

Folgen Sie uns auf unseren
Social Media Kanälen



scannen und folgen





Gesucht: Dozent*in für den Kurs vhs-Rückenschule – Wirbelsäulengymnastik am Abend

Wenn Sie Freude an Bewegung haben, Erfahrung im Bereich Rückentraining oder Wirbelsäulengymnastik mitbringen und gern mit Menschen arbeiten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Carsten Löning, Tel.: 0491 92 99 2-44 oder per E-Mail an loening@vhs-leer.de



7281630

Progressive Muskelentspannung

Stress im Alltag. Wer kennt das nicht? Jeder von uns kann sicher von Situationen berichten, in denen man nicht mehr weiß, wo einem der Kopf steht. Gut ist es dann, wenn man weiß, wie man zur Ruhe kommen kann. Hier kann der vhs-Kurs „Progressive Muskelentspannung“ in Bunde sicher helfen. Die Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden.

Rainer Weste

Dienstag, 10.02.2026, 10.00 - 11.30 Uhr,
6 Vormittage

Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
49,80 Euro, 12 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen,
Hallensportschuhe und eine Gymnastik-
matte oder ähnliches mitbringen.**



Fitnessmix

In diesem Kurs erwartet sie ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den ganzen Körper. Fitnessmix bietet ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt werden. Kleingeräte wie Hanteln oder Stepper machen das Training sehr abwechslungsreich. Der Schwerpunkt liegt auf Kraftausdauer und macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt und strafft den gesamten Körper.

Nathalie Reinders, Übungsleiterin

Bunde, Turnhalle Friedensweg
36,00 Euro, 6,7 UStd.

7284681

Kurs I

Dienstag, 20.01.2026, 18.00 - 19.00 Uhr,
5 Abende

7284682

Kurs II

Dienstag, 20.01.2026, 19.00 - 20.00 Uhr,
5 Abende

7284683

Kurs III

Dienstag, 03.03.2026, 18.00 - 19.00 Uhr,
5 Abende

7284684

Kurs IV

Dienstag, 03.03.2026, 19.00 - 20.00 Uhr,
5 Abende

7284685

Kurs V

Dienstag, 14.04.2026, 18.00 - 19.00 Uhr,
5 Abende

7284686

Kurs VI

Dienstag, 14.04.2026, 19.00 - 20.00 Uhr,
5 Abende

7284687

Kurs VII

Dienstag, 26.05.2026, 18.00 - 19.00 Uhr,
5 Abende

7284688

Kurs VIII

Dienstag, 26.05.2026, 19.00 - 20.00 Uhr,
5 Abende

Workshops Make-Up

Entdecken Sie, wie Sie den perfekten Look für Ihre Gesichtsform finden und die idealen Hilfsmittel nutzen - ob hochwertige Pinsel oder einfach Ihre Finger!

Erfahren Sie, welche Grundausstattung an Pinseln, Schwämmchen & Co. wirklich nötig ist, wie Sie die passenden Farbtöne zu Ihrer Haut finden und Ihr Make-up den ganzen Tag makellos hält.

Lernen Sie, Ihre Augen optimal zu betonen und mit cleveren Tricks jünger, frischer und strahlender zu wirken - und das ist noch längst nicht alles!

Beatrix Göddertz

Bunde, Wymeerster Hauptstraße 76
35,00 Euro, 4 UStd.

7291100

Workshop I: Make-Up für Anfänger*innen

Dienstag, 10.02.2026, 19.00 - 22.00 Uhr

7291101

Workshop II: Make-Up für Fortgeschrittene

Mittwoch, 04.03.2026, 19.00 - 22.00 Uhr

7291102

Workshop III: Best Ager Make up

Mittwoch, 02.04.2026, 19.00 - 22.00 Uhr

7291103

Kurs IV - Best Ager Make up

Mittwoch, 06.05.2026, 19.00 - 22.00 Uhr



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.

7534120

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
Dienstag, 10.03.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,
Schulstraße 13
20,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch
bar bei der Dozentin zu bezahlen, 4 UStd.

7534122

Glücklichsein mit Edelstein

Glücksarmband anfertigen

Edelsteine faszinieren seit Jahrhunderten durch ihre Farben, ihre Schönheit und die Wirkung, die ihnen zugeschrieben wird. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer*innen, welche Steine für Lebensfreude, Ruhe, Mut und Selbstvertrauen stehen. Anschließend gestaltet jeder ein ganz persönliches Edelstein-Glücksarmband. Ein Abend zum Entspannen, Austauschen und kreativ werden - und vielleicht entdecken Sie dabei Ihren ganz persönlichen Glücksstein.

Rieke Kea Bosse, Goldschmiedin
Dienstag, 09.06.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,
Schulstraße 13
20,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch
bar bei der Dozentin zu bezahlen, 4 UStd.

7534620

Türkränze für den Frühling

Gestalten Sie Ihren eigenen frühlinghaften Türkranz und bringen Sie Farbe und Frische in Ihr Zuhause. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie einen einzigartigen Türkranz aus natürlichen und dekorativen Materialien anfertigen können.

Brigitte Flink
Donnerstag, 19.03.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“,
Obergeschoss
17,00 Euro + 10,00 Euro Materialkosten in
bar an die Dozentin zu bezahlen, 4 UStd.
**Bitte bringen Sie sich Handschuhe, eine
Rosenschere, Draht und einen Kranz mit.
Gerne können Sie auch weiteres Material
mitbringen, welches Sie in Ihrem Kranz
verarbeiten möchten.**
Anmeldeschluss: 11.03.2026



7534634

Nähkurs

Ich lade alle Nähanfänger*innen und Fortgeschrittene herzlich ein, in gemütlicher Runde an fünf Abenden gemeinsam kreative Nähprojekte umzusetzen. Beim ersten Termin starten wir mit einer kleinen Theoriestunde: Wir lernen unsere Nähmaschinen besser kennen und machen uns mit grundlegenden Begriffen vertraut. Bitte bringen Sie dafür kleine Stoffreste mit – zum Beispiel alte Handtücher oder ausgerangierte Bettwäsche. Damit üben wir gemeinsam die ersten Stiche und Nähte. Ich werde einige selbstgenähte Stücke mitbringen, aus denen Sie auswählen können, was wir in den folgenden Abenden nähen möchten. Am Ende des Kurses halten Sie Ihre eigenen, selbstgenähten Lieblingsstücke in den Händen!

Samira Schneider
Dienstag, 14.04.2026, 18.00 - 20.00 Uhr,
5 Abende
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,
Schulstraße 13
55,50 Euro + ggf. Materialkosten, 13,3 UStd.

Nicht am 05.05.2026

**Bitte eine Nähmaschine, unterschiedliche
Stoffe, Nähzubehör und evtl. ein
Verlängerungskabel mitbringen.**

7547600

Niederländisch am Feierabend (A1.1)

Für Einsteigende

**Bitte besorgen Sie sich die Kursbücher
erst nach dem ersten Kursabend!**

Kursbuch *Goed idee! A1*

ISBN 978-3-12-528506-4

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Sprachkenntnisse für alltägliche Situationen auf Niederländisch. Es werden grundlegende Kenntnisse der niederländischen Sprache vermittelt, die Ihnen helfen, sich in Alltagssituationen zu artikulieren. Der Fokus liegt auf Kommunikation, Wortschatz und Grammatik.

Woutine Pauw
Dienstag, 10.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr,
10 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster
Barthe“ 83,00 Euro, 20 UStd.
**Der Unterricht findet nicht in den
Ferien statt!**



7572100

Fit ins neue Jahr**Entgiften, entsäuern, verzaubern**

Wenn sich über den Winter und durch die Feiertagsleckereien das ein oder andere Pölsterchen angesammelt hat, haben meist auch unsere Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane einiges zu tun.

Wir wollen ihnen im neuen Jahr noch mal ordentlich Schub verleihen, um gestärkt, entsäuert und entspannt in den Frühling zu gehen. Krönender Abschluss ist die gemeinsame Zubereitung eines basischen Mittagessens.

Julia Engel,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Samstag, 14.02.2026, 09.00 - 13.00 Uhr
Hesel, Kirchstr. 28,
Schule „Kloster Barthe“, Schulküche
(Eingang von der Straße „An der Schule“)
25,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld in
bar an die Dozentin zu bezahlen, 5,3 UStd.

Anmeldeschluss: 08.02.2026

Bitte bequeme Kleidung anziehen, ein Handtuch, etwas zu trinken und ein Behältnis für evtl. übrige Reste mitbringen.

7572101

**Antientzündliche Ernährung:
Alltagsküche
für das Immunsystem**
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,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Donnerstag, 12.03.2026, 18.00 - 21.30 Uhr
Hesel, Kirchstr. 28,
Schule „Kloster Barthe“, Schulküche
(Eingang von der Straße „An der Schule“)
22,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld in
bar an die Dozentin zu bezahlen 4,7 UStd.

Anmeldeschluss: 01.03.2026

Bitte eine Kochschürze, Geschirrhändtücher, einen Spülschwamm und ein Behältnis für evtl. übrige Reste mitbringen.

Neu
**Gesucht: Dozent*in für die Kurse
Hatha Yoga auf dem Stuhl + Sanftes Yoga am Abend**


Wenn Sie Freude an Bewegung haben, Erfahrung im Bereich Yoga und Entspannung mitbringen und gern mit Menschen arbeiten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Carsten Löning, Tel.: 0491 92 99 2-44 oder per E-Mail an loening@vhs-leer.de

7572102

Gesundes Abend“brot“

Hungrig ins Bett? Das möchte niemand. Aber mit schwerem Essen im Magen schläft es sich auch nicht gut. Wie könnte also ein gesundes und sättigendes, aber leicht verdauliches Abendbrot aussehen? Und muss es überhaupt immer Brot sein?

Wir wollen gemeinsam lernen, zubereiten und natürlich genussvoll speisen.

Julia Engel,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Donnerstag, 23.04.2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Hesel, Kirchstr. 28,
Schule „Kloster Barthe“, Schulküche
(Eingang von der Straße „An der Schule“)
18,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld in
bar an die Dozentin zu bezahlen, 4 UStd.

Anmeldeschluss: 13.04.2026

Bitte eine Kochschürze, Geschirrhändtücher, einen Spülschwamm und ein Behältnis für evtl. übrige Reste mitbringen.

7572103

Brot und Aufstriche**Gesund selber backen**

Mit Sauerteig, Hefe, Low-Carb oder Vollkorn – Brot in allen Variationen selber backen ist gar nicht so schwer wie viele denken. In diesem Kurs geht es dabei nicht um korrektes Bäckerhandwerk, sondern mehr um gesundheitliche Aspekte und einfache Methoden für den Alltag. Wir setzen selbst Sauerteig an, backen verschiedene Brote und bereiten passende Aufstriche zu.

Julia Engel,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Freitag, 08.05.2026, 19.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 09.05.2026, 09.00 - 13.30 Uhr
Hesel, Kirchstr. 28,
Schule „Kloster Barthe“, Schulküche
(Eingang von der Straße „An der Schule“)
40,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld in
bar an die Dozentin zu bezahlen 8,7 UStd.

Anmeldeschluss: 28.04.2026

**Bitte am Freitag eine Teigschüssel mit Deckel plus Rührlöffel und am Samstag ein Schraubglas mitbringen.
An beiden Tagen bitte eine Kochschürze, Geschirrtuch, Spülschwamm und etwas zu trinken mitbringen.**

Neu**Die Woche beginnt mit Yoga**

Wir üben eine Abfolge von 12 Übungen aus dem Hatha Yoga. In den Variationen erlernen wir auch andere Yogastile. Atem- und Entspannungstechniken werden geübt, um sie schnell in Stresssituationen umzusetzen. Ich freue mich auf neue Yoginis.

Carmen Gelten
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
50,00 Euro, 12 UStd.

Bitte eine Yogamatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

7581665

Kurs I

Montag, 09.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr,
6 Abende

7581666

Kurs II

Montag, 09.02.2026, 18.45 - 20.15 Uhr,
6 Abende





7584676

Mobilität und Kräftigung für Vielsitzer*innen

Neu

Unser Körper braucht Bewegung! Doch oft sieht die Realität anders aus. Durchschnittlich sitzen wir 7,5 Stunden am Tag. Daraus erfolgen Muskelabbau, Fehlhaltungen, Verspannungen und Konzentrationsschwäche. Dem wollen wir in diesem Kurs mit einfachen Kräftigungs- und Dehnübungen, die sich gut in den Alltag und im Büro integrieren lassen, entgegenwirken. Durch die Übungen werden vor allem Ihre Rumpf- und Gesäßmuskulatur gestärkt. Für alle, die wieder beweglicher und schmerzfreier werden wollen!

Martina Börgers,
Gesundheits- und Präventionscoach,
sozialpädagogische Assistentin
Donnerstag, 19.02.2026, 18.30 - 19.30 Uhr,
5 Abende

Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
36,00 Euro, 6,7 UStd.

Bitte eine Gymnastikmatte und wenn vorhanden ein Theraband mitbringen.

7584681

Lauftraining: „Von 0 auf 5 km“ Für absolute Laufanfänger*innen

Zunächst werden vor jeder Trainingseinheit 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
Freitag, 27.02.2026, 09.00 - 10.00 Uhr,
8 Vormittage
Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,
Hauptstr Neukamperfehn
58,00 Euro, 10,7 UStd.

Bitte Joggingbekleidung tragen und etwas zu trinken mitbringen. Wer eine Fitnessuhr (Herzfrequenzmesser) hat, sollte sie zum Training mitbringen.

7591117

Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung sowie Testamentsgestaltung

Vortrag

Wofür brauche ich eine Vorsorgevollmacht und ggf. eine Patientenverfügung? Oft stellt sich die Frage, was man alles im Rahmen einer solchen Vollmacht bzw. Patientenverfügung regeln kann und sollte. Ebenso stellt sich die Frage, ob es zusätzlich sinnvoll ist, ein Testament zu errichten. Im Rahmen dieser Infoveranstaltung wird Ihnen Herr Schüür Antworten zu diesen und weiteren Fragen geben: u. a. z. B.:

- Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich bei der Testamenterrichtung?
- Wer beerbt mich, wenn ich kein Testament errichtet?
- Was gilt es bzgl. etwaiger Pflichtteilsrechte zu beachten?

Stefan Schüür, Rechtsanwalt und Notar
Mittwoch, 20.05.2026, 19.30 Uhr
Brinkum, Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5
11,00 Euro, 3 UStd.

Anmeldung erforderlich.

7592100

Schluss mit dem Gedankenkarussell

Kennen Sie diese Gedanken: Wie soll ich das schaffen? Was wäre, wenn...? Habe ich richtig reagiert und / oder entschieden? Diese Grübeleien raubt uns viel Energie. Am Ende des Tages fühlen wir uns ausgelaugt und sind einer Antwort kein Stück nähergekommen! An diesem Abend erfahren Sie: Wie stoppe ich dieses Gedankenkarussell? Wie und welche Situation kann ich aktiv selbst beeinflussen? Wie kann ich negative Glaubenssätze ins Positive umwandeln?

Dieser Kurs mit Grübel-Stopp-Tipps richtet sich an alle, die mit mehr Gelassenheit und Lebensfreude aus dem Gedankenkarussell aussteigen wollen.

Martina Börgers,
Gesundheits- und Präventionscoach,
sozialpädagogische Assistentin
Donnerstag, 07.05.2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Hesel, Schule „Kloster Barthe“, Kirchstr. 28
15,00 Euro, 3,3 UStd.



7592108

Walderlebnis mit allen Sinnen

Ein Spaziergang für große und kleine Entdecker.

Ein gemeinsamer Ausflug, der verbindet, begeistert und lange in Erinnerung bleibt.

Zielgruppe: Familien mit Kindern ab 4 Jahren (auch für Großeltern und Enkelkinder geeignet)

Tauchen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie in die faszinierende Welt des Waldes ein: Bei diesem besonderen Walderlebnis entdecken wir die Natur mit allen Sinnen: Wir riechen den Duft von feuchtem Moos, lauschen dem Rascheln der Blätter, ertasten Baumrinden, schmecken wilde Kräuter und beobachten die kleinen und großen Wunder des Waldes. Mit spielerischen Elementen, kleinen Experimenten und Achtsamkeitsübungen erfahren Kinder und Erwachsene gleichermaßen, wie lebendig und vielfältig der Wald ist - und wie gut es tut, einfach mal durchzuatmen.

Petra Prins, zertifizierte Waldpädagogin,
Samstag, 06.06.2026, 14.30 - 16.45 Uhr
Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,
Hauptstr Neukamperfehn
10,00 Euro für Erwachsene /
5,00 Euro für Kinder, 3,0 UStd.

Bitte wettergerechte Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Bringen Sie sich etwas zu Trinken und eventuell kleine Snacks mit.

7592109

Waldbaden zur Sommersonnenwende

Einer der längsten Tage des Jahres zur Sommersonnenwende beim Waldbaden erleben. Lassen Sie den Alltag hinter sich, tanken Sie Kraft und genießen Sie die Fülle der Natur in dieser magischen Mitsommernacht, in der die Natur besonders heilsam wirkt. Im ruhigen Rahmen des Waldes erfahren Sie, wie eine vertiefte Wahrnehmung und einfache Übungen zu mehr Gelassenheit im Alltag verhelfen. Erleben Sie die inspirierende Kraft des Waldes und die Energie der Sommersonnenwende.

Petra Prins, zertifizierte Waldpädagogin,
Samstag, 20.06.2026, 19.30 - 21.45 Uhr
Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,
Hauptstr Neukamperfehn
20,00 Euro, 3,0 UStd.



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.



7715100

Rheiderland - Eine vielfältige Kultur und Naturlandschaft

Vortrag

Alle Landschaftstypen Ostfrieslands findet man im Rheiderland wieder. Entlang der Ems, der östlichen Begrenzung, erstreckt sich ein breiter Grünlandgürtel, „Hammrich“ genannt. Teilweise fällt das Gelände bis 2,50 m unter NN. Der Hammrich ist Lebensraum für bedrohte Wiesenvögel, Insekten und seltene Pflanzen. Im Westen des Rheiderlandes liegen die dem Meer abgerungenen Seemarschen, die Polder. Inmitten dieser intensiv genutzten Ackerflächen haben Landwirte nach einem ausgeklügelten System Schutzstreifen angelegt. Diese dienen der Tierwelt, speziell den Ackervögeln, als Lebensraum. Im Süden ist noch ein „Reststückchen“ des ehemals riesigen Hochmoores erhalten geblieben. Es dient bedrohten Pflanzen und Tieren als Rückzugsgebiet. Es gibt sogar einen Wald im Rheiderland, das Holthuser Gehölz. Am bekanntesten ist der Dollart. Er ist ein wichtiger Rastplatz für Zugvögel. Besonders beeindruckend sind im Winter die Gänseschwärme, die morgens zum Hammrich fliegen, um zu äsen, und in der Dämmerung zurück zum Dollart ziehen, um dort zu schlafen.

Klaas H. Diddens

Donnerstag, 12.03.2026, 19.00 Uhr

Jemgum, Bürgerhaus, Oberfletmer Straße 39
15,00 Euro

Anmeldung erforderlich.

7734620

Türkranze für den Frühling

Gestalten Sie Ihren eigenen frühlingshaften Türkranz und bringen Sie Farbe und Frische in Ihr Zuhause. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie einen einzigartigen Türkranz aus natürlichen und dekorativen Materialien anfertigen können.

Brigitte Flink,

Samstag, 07.03.2026, 10.00 - 14.00 Uhr
Jemgum, Bürgerhaus, Oberfletmer Straße 39
24,00 Euro + 10,00 Euro Materialkosten in bar an die Dozentin zu bezahlen 5,3 UStd.

Bitte bringen Sie sich Handschuhe, eine Rosenschere, Draht und einen Kranz mit. Gerne können Sie auch weiteres Material mitbringen, welches Sie in Ihrem Kranz verarbeiten möchten.

Anmeldeschluss: 26.02.2026

7712601

Kurs I

Samstag, 06.06.2026, 08.00 - 12.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 29.05.2026

7712602

Kurs II

Samstag, 18.07.2026, 08.00 - 12.00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: 10.07.2026



Folgen Sie uns auf Social Media
www.vhs-leer.de/socialmedia



Neu

Nähkurs

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie haben noch nie mit der Nähmaschine gearbeitet oder möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? In diesem Kurs erlernen Sie das Nähen und den Umgang mit der Nähmaschine von Grund auf in entspannter Atmosphäre. Fortgeschrittene werden bei neuen Projekten fachkundig unterstützt. Ob für die Kleinen oder für sich selbst, alles ist möglich. Kissen, Decken, Mützen, T-Shirts aber auch Röcke, Hosen, Kleider oder Jacken. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Heike Vohs

Jemgum, Bürgerhaus, Oberfletmer Straße 39
63,00 Euro, 15 UStd.

Bitte die eigene Nähmaschine mit Zubehör, Verlängerungskabel, Schere, Stecknadeln und Stoffe nach Wunsch mitbringen

7734630

Kurs I

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mittwoch, 18.02.2026, 19.00 - 21.15 Uhr,
5 Abende

Anmeldeschluss: 12.02.2026

7734631

Kurs II

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mittwoch, 08.04.2026, 19.00 - 21.15 Uhr,
5 Abende

Anmeldeschluss: 02.04.2026

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, 13.06.2026, 14.00 - 17.00 Uhr
Jemgum, Hafen, Boule-/ Pétanque-Anlage
beim Vereinsheim „Luv-up“
22,00 Euro, 4 UStd.

Das Equipment wird zur Verfügung gestellt.



7741600

Plattdeutsch für Anfänger*innen

mit dem ostfriesischen Botschafter der plattdeutschen Sprache

Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger*innen in die plattdeutsche Sprache

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.

Uwe Maas, Plattdeutschbotschafter

Donnerstag, 05.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr,
10 Abende

Jemgum, Bürgerhaus, Oberfletmer Straße 39
92,00 Euro, 20 UStd.

772615

Männerkochkurs

„Männer kochen besser!“

Überlebenstraining für Männer. Hier wird gezeigt, was man alles mit den vielen Küchenutensilien 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, 05.02.2026, 18.00 - 21.30 Uhr,
4 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
84,00 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelgeld in bar an die Dozentin zu zahlen, 18,7 UStd.
An-/Abmeldeschluss: 30.01.2026

7772617

Die echte „französische Küche“

Von der Kunst des Lebens - savoir vivre

Ob zu Hause oder in der Gastronomie. Die nationale französische Kochkunst mit ihrer Esskultur ist dort zu Hause. Die französische Küche legt großen Wert auf Qualität. Sei es bei Getränken oder Speisen. Die Auswahl der passenden Gänge der Menüauswahl ist von entscheidender Wichtigkeit: Franzosen sind von klein auf an Genießer*innen.

Die verschiedenen Regionalküchen spielen hierbei eine entscheidende Rolle. Lassen Sie uns einsteigen in die Welt des „Savoir vivre“ - das „Versehen des Lebens“ - und genießen die Abende mit der entspannenden Zubereitung der schmackhaften Gerichte. Hierbei sollen die Gerichte der kulinarischen Regionen im Mittelpunkt stehen.

Boeuf bourguignon und Coq au vin, typisch für das Burgund, dürfen hierbei natürlich nicht fehlen. Nach dem Anrichten der Teller heißt es, vielleicht mit einem leckeren korrespondierenden Wein, die Speisen zu genießen.

Peter Pfaff

Dienstag, 14.04.2026, 18.00 - 21.30 Uhr,
4 Abende

Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule,
Deichstraße 1

84,00 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelgeld
pro Abend, 18,7 UStd.

7781630

Progressive Muskelentspannung (nicht nur) für Büromenschen

Einführung in alternative Entspannungsmethoden

Bei der Progressiven Muskelentspannung (PME) handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden kann. Wir werden in fünf Sitzungen lernen, einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge zunächst anzuspannen, um sie danach wieder zu entspannen, bis wir am Ende einen „Durchgang“ durch den ganzen Körper geschafft haben. Dieser Kurs ist auch für Personen ausgerichtet, die noch berufstätig sind und PME gerne in ihrer Mittagspause durchführen wollen. Alle Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden. Für das Liegen sollte eine Matte mitgebracht werden.

Rainer Weste

Mittwoch, 11.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr,
5 Abende
Jemgum, Bürgerhaus, Oberfletmer Straße 39
52,50 Euro, 10 UStd.



Außenstelle Jümme



Außenstelle Jümme

Programmmanagement: Amke Flink
Volkshochschule Leer e.V.
Haneburgallee 8
26789 Leer

☎ 0491 92992-43

✉ 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 Geschäftsstelle.

7333600

Zeichnen mit dem Bleistift

In unseren gemeinsamen Zeichenstunden widmen wir uns ausschließlich der Bleistiftzeichnung/Graphitzzeichnung. Anhand von Vorlagen und genauen Erklärungen arbeiten wir uns langsam vor. Von der einfachen bis zur sauberen Ausarbeiten unserer Bilder. Es sollten leichte bis gute Kenntnisse im Zeichnen vorhanden sein.

Michael Asmus, Mediengestalter,
freischaffender Künstler, Illustrator
Dienstag, 03.03.2026, 18.30 - 21.00 Uhr,
2 Abende

Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,
Hasselter Heuweg 11
28,00 Euro, 6,7 UStd.

Mitzubringen sind Bleistifte (weiche und harte), Pappstifte, Radierer, Anspitzer und ein Skizzenpapier A3.

7333602

Aquarellzeichnen

Dieser Kurs widmet sich ausschließlich den wunderbaren Aquarellfarben. Wir zeichnen in unterschiedlichen Techniken, z. B. Nass in Nass, Urban Sketching oder kunstvoll mit dem trockenen Pinsel.

An gleichen Motiven zeigt sich am Ende jeden abends, wie unterschiedlich die Werke entstanden sind. Es sollte eine Grundkenntnis in der Aquarellmalerei vorhanden sein.

Michael Asmus, Mediengestalter,
freischaffender Künstler, Illustrator
Montag, 13.04.2026, 18.30 - 20.30 Uhr,
3 Abende

Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,
Hasselter Heuweg 11
31,00 Euro, 8 UStd.

Mitzubringen sind Aquarellfarben z. B. von Schminke, kleine und mittlere Haarpinsel, Fächerpinsel, Quast oder breiten Malerpinsel, mindestens 300 gr. Aquarellpapier A4, Malerkrepp, wasserfesten Fineliner und einen weißen ink Stift (kein Gelstift).

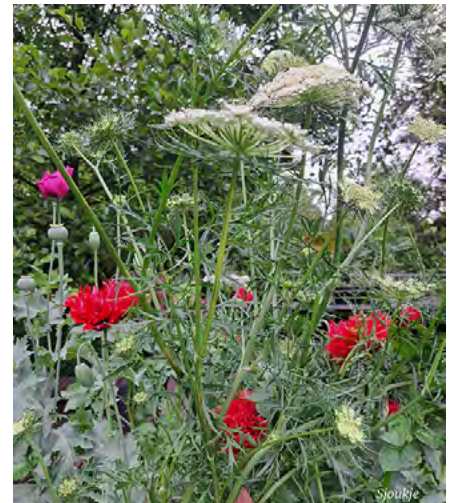


Foto: Hildegard Sjoukje Uken

7333628

Kleine Sommerakademie - Gartenfreude

Neu

Die Vielfalt der Blüten und Blätter genießen. Den Duft der Rosen einatmen und Zeit für sich haben. Die Kreativität fließen lassen, ausprobieren und entspannen. Mit malen, zeichnen, drucken und collagieren werden wir die Gartenfreude zu Papier bringen. Eine herrliche Auszeit zur Sommersonnenwende.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Donnerstag, 18.06.2026, 19.00 - 21.00 Uhr,
Freitag, 19.06.2026, 19.00 - 21.00 Uhr,
Samstag, 20.06.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald,
Birkenstr. 9

54,00 Euro + 45,00 Euro Materialkosten in bar bei der Dozentin zu zahlen, 13,7 UStd.

7334614

Figürliches Gestalten mit Ton

Es werden Techniken und Tricks vermittelt, die es ermöglichen, ganz frei kleine Skulpturen oder sonstige Werkstücke zu erstellen.

Gerold Ahrens
Samstag, 21.02.2026, 09.00 - 15.00 Uhr
Detern, Die „Arche“, Kirchstr. 21,
Kulturwerkstatt
33,50 Euro, 8 UStd.

Gesucht:

Leitung unserer Außenstelle Jümme



Die Leitung unserer ehrenamtlich geführten Außenstelle Jümme 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



7392100

**Zeit für mich -
Deine Auszeit vom Alltag**

In diesem Kurs erwarten Sie wohltuende Dehn, Atem- und Entspannungsübungen, eine Fantasiereise zum Abschalten und wertvolle Impulse, wie Sie kleine Glücksmomente in Ihren Alltag zaubern können. Gönnen Sie sich eine Pause vom Müssen - Ihr kleiner Wohlfühl-Reset.

Martina Börgers,
Gesundheits- und Präventionscoach
Samstag, 14.03.2026, 10.00 - 13.30 Uhr
Nortmoor, Dörphus, Dorfstr. 15
20,00 Euro, 4,7 UStd.

Bitte eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und eventuell eine Decke mitbringen.

7392101

**Nein ist ein Ja zu mir -
gesunde Grenzen setzen**

Sagen Sie öfter JA, obwohl Sie NEIN fühlen? Ihre To-Do-Liste wächst, Sie fühlen sich gestresst und unzufrieden? In diesem Kurs erfahren Sie, wie befreiend es ist, klare Grenzen zu setzen. Souverän NEIN sagen, ohne Schuldgefühle, mit Respekt für sich und andere. Mit praktischen Strategien und einen alltagstauglichen NEIN-Tool gewinnen Sie mehr Energie, innere Ruhe und Zeit für das, was Ihnen wirklich am Herzen liegt.

Martina Börgers,
Gesundheits- und Präventionscoach
Samstag, 13.06.2026, 10.00 - 12.30 Uhr
Nortmoor, Dörphus, Dorfstr. 15
15,00 Euro, 3,3 UStd.

7392102

**Kinder brauchen Wurzeln
und Flügel**

Wie können wir Kinder stark machen für die Herausforderungen unserer Zeit, die geprägt ist von Unsicherheit, Leistungsdruck und digitaler Reize? In diesem Kurs erfahren Eltern und pädagogische Fachkräfte, wie Bindung Sicherheit schenkt und Autonomie fördert. Gemeinsam entdecken wir Wege, Kinder zu unterstützen, ohne ihnen alles abzunehmen – damit sie mit Vertrauen, innerer Stärke und Selbstbewusstsein ihren eigenen Weg gehen können.

Martina Börgers,
Gesundheits- und Präventionscoach,
sozialpädagogische Assistentin
Donnerstag, 18.06.2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,
Hasselter Heuweg 11
15,00 Euro, 3,3 UStd.

7335600

**Gitarre
für Anfänger*innen**

Dieser Kurs lädt dazu ein, mit Freude und Spaß das Instrument zu erlernen. Ganz ohne Notenkenntnisse und ohne Gitarrenkenntnisse entdecken wir gemeinsam, wie man schöne Melodien und Songs spielt und sich selbst begleiten kann. Dabei lernen wir Schlagrhythmen, Folkpicking und die Interpretation von Liedern kennen.

Anja Arzberger
Donnerstag, 12.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr,
6 Abende
Nortmoor, Dörphus, Dorfstr. 15
49,80 Euro, 12 UStd.

Bitte eine eigene Gitarre mitbringen.

7335602

**Trommel-Workshop
Djembe meets 4/4 Takt**

Wer schon immer einmal Musik machen wollte und sich nie getraut hat, ist hier richtig. Trommeln ist ein super Einstieg. Wir trommeln nach bekannter Popmusik und auch ohne Begleitung.

Gerold Ahrens
Montag, 16.02.2026, 19.30 - 21.00 Uhr,
5 Abende
Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus,
Hasselter Heuweg 11
35,00 Euro, 8,3 UStd.

Wenn vorhanden, dann kann eine Trommel mitgebracht werden.

Neu

7381660

Hatha-Yoga**Für Anfänger*innen und Teilnehmende
mit Grundkenntnissen**

Yoga ist das Bewusstwerden, was mir das Herz, der Verstand, der Körper und der Geist zu erzählen hat und lehrt den Teilnehmenden, dieses in ihr Leben zu integrieren. Beim klassischen Yoga-Stil „Hatha Yoga“ werden achtsame Körperpositionen (Asanas), mit Atemübungen (Pranayama), sowie Übungen zur Tiefenentspannung / Meditation miteinander verbunden. In völligem Einklang mit dem eigenem Körper zu kommen, um so einen Zustand der inneren Gelassenheit zu erreichen, ist das erstrebenswerte Ziel beim Yoga. So können Verspannungen und Blockaden gelöst, dem Stress entgegengewirkt und die Durchblutung, sowie Schlafstörungen verbessert werden.

Nicole Lohmann
Montag, 09.02.2026, 17.45 - 19.15 Uhr,
6 Abende
Detern, Dorfgemeinschaftshaus
Deternerlehe, Schulstraße 79,
51,00 Euro, 12 UStd.

Bitte eine Matte, eine Decken, bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen.





Außenstelle Moormerland



Außenstelle Moormerland

Programmmanagement: Amke Flink
Volkshochschule Leer e.V.
Haneburgallee 8
26789 Leer

☎ 0491 92992-43

✉ 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 Geschäftsstelle.

7833601

Porzellan- und Fliesenmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs umfasst eine Einführung und das Erlernen der Technik der Porzellan- und Fliesenmalerei auf Glasur. Gestaltet, bearbeitet und nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt werden Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller sowie andere Porzellanstücke und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels

Dienstag, 20.01.2026, 19.00 - 21.15 Uhr,

6 Abende

Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.
70,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch,
18 UStd.

Bitte ein Schraubglas mitbringen.

Anmeldung und Rückfragen bitte bei der Kursleitung unter 0491 4292.

Yoga für dich

Neu

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Im Mittelpunkt stehen Hatha- und Yin Yoga mit Variationen des Sonnengrußes und den 12 klassischen Haltungen (Asanas).

Ergänzt wird die Praxis durch Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung. Durch die Kombination von kräftigen und entspannenden Elementen entsteht ein ausgewogenes Übungsprogramm, das sowohl Beweglichkeit als auch innere Ruhe fördert.

Carmen Gelten

Warsingsfehn, Heimathuus,

Dr.-Warsing-Str. 79

50,00 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, eine Decke, eine Matte und ein Sitzkissen mitbringen.

7840100

Kurs I

Mittwoch, 11.02.2026, 19.00 - 20.30 Uhr,

6 Abende

Nicht am 04.03.2026

7840101

Kurs II

Mittwoch, 15.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr,

6 Abende

Der Kurs wird nicht in den Ferien stattfinden.

7842654

“Tea and talk” - Englische Teerunde

Für Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen

Klönsschnack geht auch auf Englisch. In familiärer Runde und bei leckerem Tee erwecken wir gemeinsam Ihr Englisch aus dem Dornröschenschlaf und erinnern Sie an das, was Sie wohlmöglich seit der Schulzeit vergessen haben. Dieser Kurs ist ein lockerer Konversationskurs ohne Zwang und Leistung. Es geht vielmehr darum, die Lust an der Sprache (wieder) zu entdecken und den Knoten aus der Zunge zu lösen. Anhand von Anekdoten und Alltagsfloskeln nähern wir uns der Sprache an und verbringen zugleich einen gemütlichen Vormittag miteinander. Ältere Semester sind herzlich willkommen.

Anja Lamely, Anglistin

Donnerstag, 19.02.2026, 09.30 - 11.00 Uhr,

alle 2 Wochen donnerstags

Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79

49,80 Euro + Kopiergeld, 12 UStd.

7884680

Ausdauer trifft Kraft

In diesem Kurs werden wir unsere Ausdauer und Kraftausdauer trainieren und das im wunderschönen Stikelkamper Wald, mit viel frischer Luft.

Wir beginnen mit einem leichten Warm up, um die Muskeln und Gelenke auf das Training vorzubereiten. Anschließend werden wir ca. 2,5 km durch den Wald walken (wer Nordic Walkingstöcke hat, kann diese gerne benutzen).

Während des Walkens werden wir immer wieder Kräftigungsübungen für Oberkörper, Bauch, Beine und Po einbauen. Ein anschließendes Dehnen der Muskulatur rundet die Stunde ab.

Rita Akkermann, Fitnesstrainerin

A-Lizenz, Cardiofitnesstrainerin

Dienstag, 10.02.2026, 17.00 - 18.15 Uhr,

6 Abende

Hesel, Parkplatz Gut Stikelkamp, Hauptstr./

Neukamperfehn

54,00 Euro, 10 UStd.

Gesucht:

Leitung unserer Außenstelle Moormerland

Die Leitung unserer ehrenamtlich geführten Außenstelle Moormerland ist neu zu besetzen. Wenn Sie vor Ort gut vernetzt sind und das Programm der Außenstelle gestalten wollen, melden Sie sich bei uns:

Carsten Löning, Tel.: 0491 92 99 2-44 oder per E-Mail an loening@vhs-leer.de





Außenstelle Ostrhauderfehn



Gisela Bartjen
Außenstellenleiterin

☎ 04952 8267630
✉ ostrhauderfehn@vhs-leer.de

Achtung:

Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.
Haneburgallee 8, 26789 Leer
oder per E-Mail an info@vhs-leer.de
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.



8015601

Schaffe ich mir einen Hund an? JA-NEIN?

Gesetzlich gesehen müssen alle neuen Hundehalter*innen vor der Anschaffung eines Hundes den Sachkundenachweis in der Theorie nachweisen. Im ersten Jahr nach Einzug des Hundes in den Haushalt sollte die praktische Prüfung erfolgen.

Allerdings wissen viele Menschen nichts davon, berücksichtigen diese Vorgaben nicht oder sind unsicher, welche Hunderasse überhaupt zu ihrem Leben passt. Doch gerade hier gilt: Vorsorge ist besser als Nachsorge – besonders, wenn Hunde letztlich im Tierheim landen, weil man erst zu spät erkennt, dass sie nicht zur eigenen Lebenssituation passen.

Petra Löning
Montag, 09.02.2026, 18.00 - 19.00 Uhr,
2 Abende
Ostrhauderfehn, Hundeschule Lummerland,
Schulstraße 105
15,00 Euro, 3,0 UStd.

8015602

Erste-Hilfe am Hund

So wie beim Menschen können auch bei Hunden Notfälle auftreten, in denen schnelles Handeln entscheidend ist. In diesem Kurs lernen Sie, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen im Ernstfall wichtig sind - von der Theorie bis zur praktischen Anwendung. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit Notfallsituationen zu gewinnen und vorbereitet zu sein, wenn Ihr Hund Hilfe benötigt

Petra Löning
Montag, 09.02.2026, 19.00 - 20.00 Uhr,
4 Abende
Ostrhauderfehn, Hundeschule Lummerland,
Schulstraße 105
29,00 Euro, 5,3 UStd.

Neu

8033703

Kalligraphie

*Die Kunst des schönen Schreibens
Dieser Kurs bedingt Vorkenntnisse
in der Kalligraphie sowie das flüssige
Schreiben von mehreren Schrifttypen.*

In diesem Kurs werden die erlernten Schriftarten erweitert und weitere Schriften erörtert und geschrieben. Außerdem sollen grafische Arbeiten auf farbigen und großen Papierbögen gestaltet werden. Dieser Kurs bedingt Vorkenntnisse in der Kalligraphie sowie das flüssige Schreiben von mehreren Schrifttypen.

Georg Richter
Mittwoch, 04.02.2026, 18.45 - 21.15 Uhr,
10 Abende

Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,
Hauptstr. 155
124,50 Euro + Materialkosten, 30 UStd.

Mitzubringen / Materialien:
**Schreibmaterialien, wie verschiedene
Stahlfedern, Federhaltern, Tinten, Bleistift,
Lineal, Radiergummi und Papiere.
Zeitungspapier oder dergleichen zum
Unterlegen. Wassergläser und
Reinigungstücher.**

Neu

8034620

Türkranze für den Frühling

Gestalten Sie Ihren eigenen frühlingshaften Türkranz und bringen Sie Farbe und Frische in Ihr Zuhause. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie einen einzigartigen Türkranz aus natürlichen und dekorativen Materialien anfertigen können.

Brigitte Flink,
Donnerstag, 05.03.2026, 17.00 - 20.00 Uhr
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,
Hauptstr. 155
17,00 Euro + 10,00 Euro Materialkosten in
bar an die Dozentin zu zahlen, 4 UStd.

**Bitte bringen Sie sich Handschuhe, eine
Rosenschere, Draht und einen Kranz
mit. Gerne können Sie auch weiteres
Material mitbringen, welches Sie in
Ihrem Kranz verarbeiten möchten.
Anmeldeschluss: 26.02.2026**



8041100

Neu

Plattdeutsch für Anfänger*innen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Plattdeutschen – eine lebendige Regionalsprache mit Charme und Geschichte. Mit Spaß und Alltagssituationen üben wir einfache Redewendungen, Aussprache und Wortschatz. Ob zum Verstehen, Sprechen oder einfach aus Interesse an norddeutscher Kultur: Dieser Kurs bietet einen unterhaltsamen Einstieg in die plattdeutsche Sprache.

Burchard Esders, Plattdeutschbeauftragter
Gemeinde Ostrhauderfehn

Mittwoch, 15.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr,
4 Abende

Ostrhauderfehn, Rathaus, Hauptstraße 117
33,20 Euro, 8 UStd.

8043100

Neu

A1.1 Französisch**Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse****Lehrbuch: Rencontres en français A1, ISBN 978-3-12-529647-3, Klett Verlag**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende auf Anfängerniveau. Auf Grundlage des Lehrbuchs befassen wir uns mit Alltagssituationen. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation, ergänzt durch grammatische Übungen.

Susanne Lonscher-Räcke

Mittwoch, 11.02.2026, 16.00 - 17.30 Uhr,
15 Nachmittage

Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/
Mehrzweckraum 1, Kirchstr.221
124,50 Euro, 30 UStd.

8032605

Neu

Sütterlinschrift schreiben und lesen lernen**In Zusammenarbeit mit dem Verein Overledinger Geschichte e.V.****Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene**

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. Dieser Kurs richtet sich an Früher-mal-Sütterlin-Schreiber, Ahnenforschung-Betreiber, Hobby-Archivisten (z.B. Kirchenbücher), Poesie-Album-von-Oma-Besitzer und alle anderen Sütterlin-Interessierten. Teilnehmer*innen aus ehemaligen Kursen sind herzlich willkommen – es wird auf jeden Fall etwas Neues und Frisches geben!

Andrea Mohrhussen, Fachberaterin

für Hochsensibilität, Tierkommunikatorin
Montag, 09.02.2026, 18.00 - 20.30 Uhr,
3 Abende

Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/
Mehrzweckraum 2, Kirchstr.221
54,00 Euro + 7,50 Euro Materialkosten, 10 UStd.



8052602

Grundlagenkurs: Neue Technik und neue Medien**PC / Laptop / Tablet / Smartphone / Internet und mehr**

In entspannter Runde tauschen wir uns über digitale Themen aus und lernen voneinander. Ob Smartphone, Tablet, Computer oder Internet – Ihre Fragen und Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. Wir behandeln praxisnah: sichere Nutzung von Geräten, Datenschutz, Messenger, Betrugsschutz und digitale Sicherheit. Ob Sie gerade erst anfangen oder schon erste Erfahrungen gesammelt haben – dieser Kurs ist ideal für alle, die den sicheren Umgang mit digitalen Medien vertiefen möchten. Schritt für Schritt werden wichtige Funktionen erklärt und beantwortet individuelle Fragen.

Heiner Bartjen

Dienstag, 14.04.2026, 15.00 - 17.00 Uhr,
6 Nachmittage

Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/
Mehrzweckraum 1, Kirchstr.221
66,40 Euro, 16 UStd.

Bringen Sie Ihre eigenen Geräte (Laptop, Tablet, Smartphone inkl. Stromversorgung) mit.

8091110

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament

Unabhängig Ihres Alters oder Gesundheitszustandes können Sie plötzlich in eine Lage geraten, in der Sie Entscheidungen über eine medizinische Behandlung, finanzielle Angelegenheiten oder einen ärztlichen Eingriff nicht mehr selbst treffen können. Mit einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht legen Sie für diesen Fall im Voraus fest, ob Sie in bestimmte medizinische Maßnahmen einwilligen, sie ablehnen und oder wer Entscheidungen - auch in finanzieller Hinsicht - für Sie tätigen kann. Des Weiteren wird in der Vortragsreihe mit zwei Terminen auch auf konkrete Gestaltungsmöglichkeiten Bezug genommen und es werden Verknüpfungen zum Erbrecht hergestellt.

Klaas Kramer, Rechtsanwalt

Freitag, 20.03.2026, 17.15 – 18.30 Uhr Teil I
Freitag, 20.05.2026, 17.15 – 18.30 Uhr Teil II
Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/
Mehrzweckraum 1, Kirchstr.221
15,00 Euro, 3,33 UStd.

8081102

Die Hauptstraße der Gesundheit**Vortrag**

Was hat der funktionierende Blutkreislauf mit dem Wohlbefinden zu tun ? Kleine Gefäße - große Wirkung: Warum die Mikrozirkulation so entscheidend für Deine Gesundheit ist. Stress, Schlaf & Alltag. Wie unsere moderne Lebensweise Deine Durchblutung aus dem Gleichgewicht bringen kann.

Maria Jansen, Ernährungsberaterin

Dienstag, 10.02.2026, 19.30 Uhr
Schule „Am Osterfehn“, Ostrhauderfehn,
Hauptstr. 155
11,00 Euro, 3 UStd.

80 81103

Alarm im Darm**Vortrag**

Quälender Durchfall, Verstopfung und ständiges Rumoren - die Chance ist hoch, dass auch Sie eine Fehldiagnose bekommen haben. In 90 von 100 Fällen werden bei Darmproblemen die Auslöser nicht erkannt, und den verzweifelten Patient*innen wird attestiert: Organisch alles ok!

In diesem Vortrag besprechen wir folgende Aspekte:

Ursachen:

- Woher kommen meine Beschwerden?
Alles über Fettverdauungsstörungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Bakterien und Dampilze.

Prophylaxe:

- Helfen Bakterienkulturen oder Enzyme bei der Vorbeugung?
- Wie bringe ich meinen Darm nach einer Antibiotika-Einnahme wieder in Balance?

Kommen Sie den wirklichen Ursachen Ihrer Verdauungsbeschwerden auf die Spur, und fühlen Sie sich endlich wieder wohl.

Maria Jansen,

Ernährungsberaterin
Mittwoch, 18.02.2026, 19.30 Uhr
Schule „Am Osterfehn“,
Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155
11,00 Euro, 3 UStd.



Backen wie ein Profi mit dem Bäcker- und Konditorhandwerksmeister Erwin Diekmann



8072102

Neu

Die Kunst der Herstellung von Berliner, Krapfen und Pfannkuchen

In diesem Kurs lernen Sie, aus einfachen Zutaten den perfekten Teig herzustellen und daraus köstliche Berliner-Spezialitäten zu backen. Sie erhalten praktische Tipps zur Teigzubereitung, Formung und zum optimalen Backen zu Hause. Am Ende nehmen Sie frische, selbstgebackene Berliner, Rezepte und Fachwissen wie ein echter Backprofi mit nach Hause.

Erwin Diekmann,
Bäcker- und Konditorhandwerksmeister
Donnerstag, 19.02.2026, 16.00 - 21.00 Uhr
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,
Hauptstr. 155
30,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld
in bar an den Dozenten zu zahlen,
6,7 UStd.

**Mitzubringen sind: Geschirrtuch,
Spültuch, Schürze, Teigschaber,
große Schüssel, Getränke
und eine Transportbox.**

8072103

Neu

Die Kunst der Herstellung von Plunderteige

In diesem Kurs lernen Sie, aus einfachen Zutaten den perfekten Plunderteig und köstliche Füllungen herzustellen. Daraus entstehen Spezialitäten wie die traditionelle Ostfriesen-Rosinenschnecke oder französische Croissants. Sie erhalten Tipps zur Teigzubereitung, Formung, Tourierung und zum optimalen Backen zu Hause. Am Ende nehmen Sie frische Gebäcke, Rezepte und Fachwissen wie ein Backprofi mit nach Hause.

Erwin Diekmann,
Bäcker- und Konditorhandwerksmeister
Donnerstag, 23.04.2026, 16.00 - 21.00 Uhr
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,
Hauptstr. 155
30,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld
in bar an den Dozenten zu zahlen,
6,7 UStd.

**Mitzubringen sind: Geschirrtuch,
Spültuch, Schürze, Teigschaber,
große Schüssel, Getränke
und eine Transportbox.**

8072104

Neu

Die Kunst der Herstellung von Brandmasse

In diesem Kurs lernen Sie, aus einfachen Zutaten den perfekten Brandteig bzw. die ideale Masse herzustellen und daraus Spezialitäten wie Windbeutel oder Quarkbällchen zu backen.

Sie erhalten praktische Tipps zur Teigzubereitung, Formung, Handhabung und zum optimalen Backen zu Hause.

Am Ende nehmen Sie frische Gebäcke, Rezepte und Fachwissen wie ein Backprofi mit nach Hause.

Erwin Diekmann,
Bäcker- und Konditorhandwerksmeister
Donnerstag, 11.06.2026, 16.00 - 21.00 Uhr
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,
Hauptstr. 155
30,00 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld
in bar an den Dozenten zu zahlen,
6,7 UStd.

**Mitzubringen sind: Geschirrtuch,
Spültuch, Schürze, Teigschaber,
große Schüssel, Getränke
und eine Transportbox.**

8072105

Neu

Die Kunst der Herstellung von Speiseeis

In diesem Kurs lernen Sie, aus einfachen Zutaten das perfekte Speiseeis herzustellen und zu köstlichen Spezialitäten zu verarbeiten. Sie erhalten praktische Tipps zur richtigen Handhabung, zu Techniken und zum optimalen Gefrieren.

Am Ende nehmen Sie nicht nur selbstgemachtes Eis, sondern auch Rezepte und Fachwissen wie ein Profi mit nach Hause

Erwin Diekmann,
Bäcker- und Konditorhandwerksmeister
Donnerstag, 27.08.2026, 16.00 - 21.00 Uhr
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,
Hauptstr. 155
30,00 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld
in bar an den Dozenten zu zahlen,
6,7 UStd.

**Mitzubringen sind: Geschirrtuch,
Spültuch, Schürze, Teigschaber,
große Schüssel, Getränke
und eine Transportbox.**



8081741

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.

Kerstin Morgenfrüh

Mittwoch, 18.02.2026, 16.00 - 17.00 Uhr,
12 Nachmittage
Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/
Mehrzweckraum 1, Kirchstr. 221
86,40 Euro, 16 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung, warme Socken
und eine Matte mitbringen.**



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 bringen und stellt einen Ausgleich zum ausgefüllten Alltag dar.

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, 13.01.2026, 09.00 - 10.30 Uhr,
11 Vormittage
91,30 Euro, 22 UStd.

8081752

Kurs II

Dienstag, 21.04.2026, 09.00 - 10.30 Uhr,
10 Vormittage
83,00 Euro, 20 UStd.
Nicht am 16.06.2026

8084140

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist perfekt zugeschnitten für schon länger Junggebliebene, für Fitness- und Tanzeinsteiger*innen, für Menschen, die nicht so schnell können oder nicht so schnell wollen und / oder für Menschen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Zumba® Gold ist speziell für sowohl ältere und aktive Menschen entwickelt worden als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba® sind wissenschaftlich belegt.

Zumba® Gold eignet sich hervorragend (nicht nur) für Senior*innen um fit und in Bewegung zu bleiben. Zumba® bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus latein-amerikanischer Musik. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind auch für unsere Senior*innen einfach nachzutun. Zumba® kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich. Zumba® Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden und sind nicht schwierig. Und es macht ganz viel Spaß! Bleiben Sie nicht in Ihrem Sessel sitzen - halten Sie Ihren Körper fit und gesund mit Zumba® Gold!

Bettina Reisdorf,

Official ZUMBA® Instructor
Dienstag, 10.02.2026, 18.00 - 19.00 Uhr,
10 Abende
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,
Musikraum, Hauptstr. 155
72,00 Euro, 13,3 UStd.

**Bitte ein Handtuch, Fitnesskleidung und
etwas zu trinken mitbringen.
Nicht in den Ferien.**

8084760

YoungGo - Reaktivtraining

Mit dem Reaktivtraining holst du die maximalen Erfolge aus deinem Training, Trainiere 90% aller Muskeln und Koordination mit nur einem Gerät.

Individuell dosierbar für ein effektives Training. Mit den Bewegungsverstärkern macht Sport nicht nur gesünder, sondern auch Spaß. Ein Trainingsgerät für alle Altersgruppen, jedes Trainingslevel und natürlich besonders effektiv draußen an der frischen Luft.

Maria Jansen

Donnerstag, 09.04.2026, 14.00 - 15.00 Uhr,
4 Nachmittage
Ostrhauderfehn, Parkplatz am Idasee
29,00 Euro, 5,3 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe
tragen. Die Hanteln können gegen
eine Gebühr von 1,50 Euro pro Stunde
gestellt werden.**



Folgen Sie uns auf Social Media
www.vhs-leer.de/socialmedia



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.

8134605

Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Das Nähen ist eine der ältesten handwerklichen Tätigkeiten, um schöne Dinge mit Stoff zu gestalten. Die Teilnehmer*innen werden in das Nähen, Kopieren, Zuschneiden und Nähmaschinennähen eingeführt. Es werden sämtliche erforderlichen Arbeitsgänge zu Anfertigung einer Hose, Weste, einfachen Jacke oder eines Shirts gezeigt. Der erste Abend dient zur Materialbesprechung und Organisation.

Andrea Lampen

Montag, 16.02.2026, 19.30 - 21.45 Uhr,
7 Abende

KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum S 05
87,50 Euro, 21 UStd.

Bitte ab dem zweiten Abend eine eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel mitbringen.

8134606

Steckenpferd nähen

Unterkurs von „Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene“

Wer einmal etwas anderes nähen möchte, hat die Möglichkeit an vier der sieben Termine ein „Steckenpferdchen“, auch „Hobby-Horse“ genannt, zu nähen. Das Hobby-Horsing ist ein neuer Trendsport, der Kinderherzen höher schlagen lässt. Es wird ein Steckenpferdchen genäht und vollständig fertiggestellt. Am ersten Abend kann die Farbe des Pferdchens sowie der Mähne besprochen und ausgesucht werden. Dabei gibt es sehr viele verschiedene Möglichkeiten, das Hobby-Horse zu gestalten.

Herta Jans

Montag, 16.02.2026, 19.30 - 21.45 Uhr,
4 Abende

KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum S 05
49,80 Euro + 30,00 Euro Materialkosten in bar bei der Dozentin zu zahlen, 12 UStd.

Bitte ab dem zweiten Abend eine eigene Nähmaschine und Verlängerungskabel mitbringen.

8134607

Socken stricken und mehr

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das Stricken von Grund auf lernen möchten oder bereits erste Kenntnisse mitbringen. Gemeinsam widmen wir uns kleinen Projekten wie Topfuntersetzern oder Topflappen – wer möchte, kann sich auch an Socken oder eigenen Ideen versuchen. Am ersten Kursabend geht es vor allem um die Organisation, Kursablauf und Materialfragen.

Birgit Krawinkel

Samstag, 21.02.2026, 16.30 - 18.00 Uhr,
5 Abende

Rhaudermoor, Begegnungsstätte,
Moorhuser Str. 8
41,50 Euro, 10 UStd.



8142609

Englisch für Seniorinnen und Senioren

Lehrbuch: A2.1 Let's enjoy English

Wir setzen die Arbeit aus dem vergangenen Semester fort, festigen bereits erworbene Kenntnisse und erweitern diese. Dabei findet die Schulung des Hörverstehens und des Sprechens besondere Berücksichtigung. Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen ab etwa 60 Jahren, die sich in entspannter Atmosphäre mit Gleichgesinnten treffen und etwas dazu lernen möchten. Es gibt noch einige wenige Plätze für Neuanmeldungen. Voraussetzung dafür sind Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 (siehe vhs -Verzeichnis). Dieser Kurs findet überwiegend im 2-Wochen-Rhythmus statt.

Doris Kruse

Donnerstag, 05.02.2026, 17.30 - 19.15 Uhr,
2-Wochen-Rhythmus
KRO Rhauderfehn; Wertstr. 2, Raum K 02
58,50 Euro, 14 UStd.

8148601

Pferde kennen- und verstehen lernen

Pferde faszinieren uns Menschen mit ihrem Wesen bereits seit vielen Jahrtausenden. In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, das Wesen Pferd besser kennenzulernen. Um die Sprache der Pferde verstehen zu lernen, beobachten wir die Pferde in einer Herde, putzen wir sie und machen erste kleine Übungen mit ihnen am Boden. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die schon immer von Pferden fasziniert waren, sich jedoch nicht an sie herangetraut haben, aber auch an Menschen, die bereits in ihrer Vergangenheit Erfahrungen mit Pferden gemacht haben, diese aber intensivieren wollen.

Lena Gorek-Heselmeyer,
Sozialpädagogin (BA), Motologin (MA),
Reittherapeutin, pferdegestütztes Coaching
Samstag, 07.03.2026, 14.00 - 17.15 Uhr
Rhauderfehn, Hof Schatteburg,
Schatteburger Str. 52
40,00 Euro, 4,3 UStd.

**Für Getränke (Kaffee, Tee, Wasser)
in der Pause ist gesorgt.**

**Bei schlechtem Wetter kann der Kurs in
die Reithalle verlegt werden.**



8172622

Neu

Gemüsegerichte

Mit frischen Gemüsegerichten in den Frühling starten. Als Salat, Auflauf oder gefüllt - mit und ohne Fleisch gesund, lecker und vitaminreich.

Hannelore Janßen | Andrea Hübscher
Dienstag, 10.03.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
KRO Rhaderfehn;
Werftstr. 2, Küche
27,00 Euro + Lebensmittelgeld,
6 UStd.

8172623

Beilagen zum Grillen

Und wieder steigt die Vorfreude auf die neue Grillsaison. Da auch die Beilagen zum Grillgut für viele sehr wichtig sind, haben wir wieder neue Rezepte für Salate, Dips und Gemüse gefunden, die Sie bestimmt schon neugierig machen.

Hannelore Janßen | Andrea Hübscher
Dienstag, 21.04.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
KRO Rhaderfehn;
Werftstr. 2, Küche
27,00 Euro + Lebensmittelgeld,
6 UStd.

**Backen wie ein Profi mit dem Bäcker- und Konditorhandwerksmeister Erwin Diekmann**

8172625

Neu

Die Kunst der Herstellung von Flechtgebäcke im holzbefeuerten Backofen

In Kooperation mit dem Heimatbund Burlager Mühle

In diesem Kurs lernen Sie, aus hochwertigen Zutaten den perfekten Hefezopf oder ein Osterbrot zu backen. Sie erhalten Tipps zur Teigzubereitung, Formung, richtigen Handhabung und zum Backen im historischen Holzofen oder heimischen Ofen. Während der Teig ruht, erfahren Sie mehr über die Geschichte der Flechtgebäcke. Jeder gestaltet seinen Zopf individuell. Am Ende nehmen Sie Ihr Gebäck, Rezepte und Fachwissen eines Handwerksmeisters mit nach Hause.

Donnerstag, 19.03.2026: Flechtarten theoretisch und praktisch üben.

Samstag, 21.03.2026: Osterzöpfe/ Osterbrote herstellen und backen.

Erwin Diekmann,
Bäcker- und Konditorhandwerksmeister
Donnerstag, 19.03.2026 16.00 - 21.00 Uhr,
KRO Rhaderfehn; Werftstr. 2, Küche
Samstag, 21.03.2026 10.00 - 15.00 Uhr,
An der Mühle / Backhaus Burlage,
Landesstr. 60
66,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld
in bar vor Ort zu zahlen, 13,3 UStd.

Bitte mitbringen:

Freitag, 19.03.2026: Getränk, Schreibmaterial
Samstag, 21.03.2026: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, Teigschaber, Haushaltswaage und eine große Schüssel. Mineralwasser ist kostenfrei erhältlich, andere Getränke können vor Ort kostenpflichtig erworben werden.

8172626

Neu

Die Kunst vom Korn zur Brotherstellung

In Kooperation mit dem Heimatbund Burlager Mühle

In diesem Kurs dreht sich alles um die traditionelle Bauernbrotherstellung im historischen, holzbefeuerten Steinbackofen. Sie lernen, aus einfachen Zutaten ein perfektes Bauernbrot zu backen. Dabei erhalten Sie Tipps zur Teigzubereitung, Formung, Handhabung und zum Backen im Holz- oder heimischen Ofen. Während der Teig ruht, werden theoretische Inhalte zur Geschichte des Brotbackens vertieft.

Donnerstag, 07.05.2026: Getreidekunde, Korn, Vermahlung und Sauerteigerstellung.

Samstag, 09.05.2026: Backen der Brote an der Mühle in Burlage.

Erwin Diekmann,
Bäcker- und Konditorhandwerksmeister
Donnerstag, 07.05.2026 16.00 - 21.00 Uhr,
KRO Rhaderfehn; Werftstr. 2, Küche
Samstag, 09.05.2026 10.00 - 15.00 Uhr,
An der Mühle / Backhaus Burlage,
Landesstraße 60
66,00 Euro + 9,00 Euro Lebensmittelgeld
in bar vor Ort zu zahlen, 13,3 UStd.

Bitte mitbringen:

Donnerstag, 07.05.2026: Getränk, mittelgroße Schüssel und Schreibmaterial
Samstag, 09.05.2026: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, Teigschaber, Haushaltswaage und eine große Schüssel.
Mineralwasser ist kostenfrei erhältlich, andere Getränke können vor Ort kostenpflichtig erworben werden.



8181102

**Entspannen
mit Klangschalen**

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selber etwas Gutes zu tun, gleichzeitig lernen sie die Welt der Klangschalen (Herkunft und Herstellung) sowie deren Wirkung kennen. Nehmen sie sich Zeit - Die Klangschalen laden Sie ein zum Träumen und Entspannen.

Sie machen praktische Erfahrungen mit den Klangschalen und Gong und erfahren, was mit Ihrem Körper passiert, wenn Sie die Klangschale auf oder neben den Körper anspielen. Wie kann ich Klangschalen für mich und meine Familie einsetzen?

Welche Klangschalen nutze ich für welche Zwecke und wie schlagel ich sie an? Zum Abschluss erleben Sie wahlweise eine geführte Klangmeditation oder ein Klangbad.

Sonja John

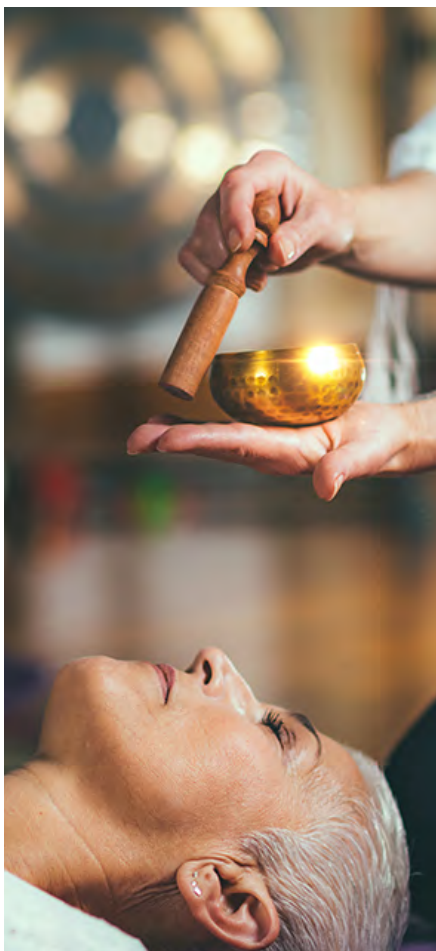
Samstag, 21.02.2026, 10.00 - 14.00 Uhr

Rhaudermoor, Begegnungsstätte,

Moorhuser Str. 8

22,50 Euro, 5,3 UStd.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Yogamatte, eine Decke, ein kleines Kissen und Wasser mit. Klangschalen und weitere Utensilien werden von der Dozentin gestellt.

**Neu****Tai Chi Chuan und Qigong****- Chinesische Heilgymnastik****- Meditation in der Bewegung**

Die langsam fließenden Bewegungen, die typisch sind für das TCC, strahlen die Ruhe aus wie langsam am Himmel vorbeiziehende Wolken oder ein 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, Asthma Bronchiale, 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)

Donnerstag, 12.02.2026, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende

Rhauderfehn, TH Sundermannschule, Am Markt

66,40 Euro, 16 UStd.

Anmeldung nur bei der Kursleiterin unter 04952 921860.**8183626****Kurs I****(vornehmlich Anfänger*innen)****Themen: Übungen aus dem Tai Chi und Qigong zur Entspannung**

Donnerstag, 12.02.2026, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende

8183627**Kurs II (Fortgeschrittene)****Themen: Verschiedene Formen und Übungen aus dem Tai Chi Chuan und Qigong**

Dienstag, 10.02.2026, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende

8183628**Kurs III (große Vorkenntnisse)****Themen: Kurzform des Yang-Stils (Formteil I - III), Bewegungsformen (8 Brokate, Harmonie, 5 Räder, Tageslauf der Krähe), Üben der Schwertform**

Donnerstag, 12.02.2026, 19.45 - 20.45 Uhr, 12 Abende

**8184140****Zumba® Gold**

Zumba® Gold ist perfekt zugeschnitten für schon länger Junggebliebene, für Fitness- und Tanzeinsteiger*innen, für Menschen, die nicht so schnell können oder nicht so schnell wollen und / oder für Menschen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®.

Zumba® Gold ist speziell für sowohl ältere und aktive Menschen entwickelt worden, als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba® sind wissenschaftlich belegt. Zumba® Gold eignet sich hervorragend (nicht nur) für Senior*innen um fit und in Bewegung zu bleiben. Zumba® bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind auch für unsere Senior*innen einfach nachzutun. Zumba® kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich. Zumba® Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden und sind nicht schwierig. Und es macht ganz viel Spaß! Bleiben Sie nicht in Ihrem Sessel sitzen - halten Sie Ihren Körper fit und gesund mit Zumba® Gold!

Bettina Reisdorf,

Official Zumba® Instructor

Mittwoch, 11.02.2026, 17.15 - 18.15 Uhr,

10 Abende

Rhaudermoor, Grundschule, Moorhuser Straße 8, Turnhalle

72,00 Euro, 13,3 UStd.

Bitte ein Handtuch, Fitnesskleidung und etwas zu trinken mitbringen. Nicht in den Ferien.



Neu

Vortragsreihe zum Thema Pflege

in Kooperation mit dem Landkreis Leer,
dem Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen und der AOK



Die Pflege beginnt – nützliche Tipps und Informationen

Rhauderfehn, Gemeindehaus der Hoffnungskirche, Untenende 51
Entgeltfrei, 3 UStd.
Anmeldung erforderlich.

8191121

Vortrag I

Die Leistungen der Pflegeversicherung
Frank Schüür
Dienstag, 10.02.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

8191122

Vortrag II

Hilfsmittel / Pflegehilfsmittel
Ria Kluin, Pflegefachkraft | Sonja Addicks, AOK Niedersachsen
Dienstag, 17.02.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

8191123

Vortrag III

Demenz - was nun ?
Hildegard Krüger, Alzheimer Gesellschaft Emden-Ostfriesland e.V. Selbsthilfe Demenz
Dienstag, 24.02.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

8191124

Vortrag IV

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Tanja Wessel
Dienstag, 03.03.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

8191125

Vortrag V

Digitale Sicherheit im Alter
Svenia Temmen, Beauftragte für Kriminalprävention, Polizeiinspektion Leer/ Emden
Dienstag, 10.03.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

8191126

Vortrag VI

Ambulante und stationäre Hospizarbeit
Team Hospiz-Initiative Leer e.V.
Dienstag, 17.03.2026, 19.00 - 21.15 Uhr

8181100

Entspannungskurs: Endlich Zeit für mich 50+

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Entspannungsmethoden kennen.

Vom Autogenen Training, Progressiver Muskelentspannung, Meditationen, Fantasiereisen bis zum ruhigen und passiven, im Liegen und Sitzen auszuführenden Yin-Yoga, machen wir uns auf den Weg in eine wundervolle Zeit der Entspannung und Gelassenheit. Dieser Kurs ist ideal für Senior*innen oder Menschen mit Mobilitätsproblemen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Marion Mettjes

Donnerstag, 05.02.2026, 10.00 - 11.30 Uhr,
6 Vormittage
Rhaudermoor, Begegnungsstätte,
Moorhuser Str. 8
49,80 Euro, 12 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Gymnastik-oder Yogamatte, ein kleines Kissen, eine Decke und warme Socken mitbringen.

8184624

Muskelaufbau mit dem Redondoball

Ein Kurs zur Verbesserung der Muskelleistungsfähigkeit

Eine gut ausgebildete Muskulatur trägt im Wesentlichen dazu bei, dass die Wirbelsäule für den Alltag stabil ist. Sie sorgt für den Haltungsaufbau und hat für die Beweglichkeit eine zentrale Bedeutung. Durch ein gezieltes Kräftigungstraining mit Handgeräten (u. a. Ballooning), sowie ein spezielles Dehntraining können muskuläre Dysbalancen vermieden bzw. abgebaut werden. Im kurzen Aerobicteil wird der Kreislauf aktiviert und die Entspannungsphase trägt zur Steigerung des Wohlbefindens und Körpergefühls bei.

Jessica Beld, Bewegungsfachkraft

Dienstag, 10.02.2026, 18.30 - 19.30 Uhr,
15 Abende

Rhaudermoor, Grundschule,
Moorhuser Straße 8, Turnhalle
83,00 Euro, 20 UStd.

Bitte bringen Sie einen Redondoball mit. Kursanmeldung über die Dozentin möglich, Tel. 0176 22597759.



Folgen Sie uns auf Social Media
www.vhs-leer.de/socialmedia



Außenstelle Uplengen



Silke Browarny
Außenstellenleiterin

☎ 0152 56744015
✉ 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 Geschäftsstelle.



8233615

Porzellan- und Fliesenmalerei

Dieser Kurs umfasst eine Einführung und das Erlernen der Technik der Porzellan- und Fliesenmalerei auf Glasur.

Gestaltet, bearbeitet und nach eigenen Motiven mit Spezialfarbe bemalt werden Gebrauchsgeschirr, Fliesen, Vasen, Wandteller sowie andere Porzellanstücke und anschließend gebrannt.

Hannelore Engels

Montag, 19.01.2026, 09.00 - 11.15 Uhr,
6 Vormittage

Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben
70,00 Euro + Materialkosten
nach Verbrauch, 18 UStd.

Bitte ein Schraubglas und Schnapsglas mitbringen.

**Anmeldungen und Rückfragen bei der
Kursleiterin Frau Engels: Tel. 0491 4292.**

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, 09.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr,
6 Abende

Remels, Oberschule Uplengen,
Höststr. 47

50,00 Euro, 12 UStd.

Bitte eigene Gitarre mitbringen.

8241100

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 (verstehen) 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 Ihre Liebsten mit einem kleinen plattdeutschen Frühlingsgedicht überraschen? Übrigens: Am letzten Tag gibt es eine kleine ostfriesische Teerunde.

Annchen Brunken, Steuerfachangestellte
Donnerstag, 09.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr,
4 Abende

Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
33,20 Euro, 8 UStd.



Moin und ein herzliches Hallo,

mein Name ist Silke Browarny, ich bin 48 Jahre alt und lebe mit meinem Sohn hier im schönen Remels. Beruflich bin ich immer ein Büromensch gewesen; meine Leidenschaft gilt jedoch dem kreativen Handwerk, das in vielen verschiedenen Formen Ausdruck finden kann.

Ich möchte mich hiermit ganz herzlich für diese neue Aufgabe bedanken und freue mich auf einen offenen Austausch und eine spannende Zeit.

➔ **Für weitere Infos und Anmeldung zur Veranstaltung
die blau unterstrichene Kursnummer anklicken.**



8242600

Englisch für 50 Plus A2.2**Für Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen****Lehrbuch: NETWORK NOW A2.1 STARTER - Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606591-7**

In diesem Kurs werden die bereits im Vorsemeester erlernten Sprachkenntnisse vertieft. Sie erlernen das Nützliche und Nötige für Situationen, die uns im Alltag oder auf Reisen begegnen können. Das oberste Lernziel ist die Kommunikationsfähigkeit. Quereinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Chrisa Tzortzona, Englisch-Lehrerin
Dienstag, 10.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr,
15 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
124,50 Euro, 30 UStd.

Nicht in den Ferien.

8242602

Englisch für den Urlaub**Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse****Lehrbuch: Englisch für den Urlaub - Klett-Verlag - ISBN 978-3-12-501546-3**

Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen Einblick in die Landessprache ihres Reisezieles bekommen möchten. Er weckt die Vorfreude auf einen schönen Urlaub und vermittelt authentische Redewendungen und Modellsätze für die Anwendung der Sprache in ihrem Urlaubsland.

Chrisa Tzortzona, Englisch-Lehrerin
Dienstag, 10.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
124,50 Euro, 30 UStd.

Nicht in den Ferien.

8242604

Englisch am Start**Für Anfänger*innen, die mit Spaß und Leichtigkeit Englisch lernen möchten.**

Unterhaltsame Themen, direkt im Alltag anwendbar und gezielte Vorbereitung auf wichtige Situationen.

Chrisa Tzortzona, Englisch-Lehrerin
Donnerstag, 12.02.2026, 17.00 - 18.30 Uhr,
15 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
124,50 Euro, 30 UStd.

Nicht in den Ferien.

8242606

English Refresher B1**Gute Grundkenntnisse sind erforderlich****Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.**

Für Teilnehmer*innen, die mit Spaß und Leichtigkeit Englisch lernen möchten. Unterhaltsame Themen, direkt im Alltag anwendbar und gezielte Vorbereitung auf wichtige Situationen.

Chrisa Tzortzona, Englisch-Lehrerin
Donnerstag, 12.02.2026, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
124,50 Euro, 30 UStd.

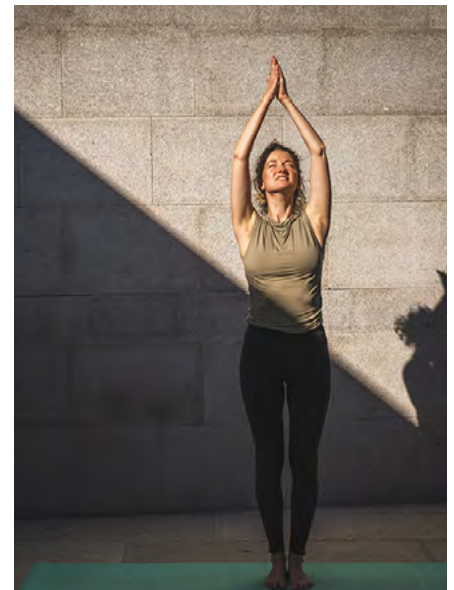
Nicht in den Ferien.

8281660

Hatha-Yoga**Für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen**

Yoga ist das Bewusstwerden, was mir das Herz, der Verstand, der Körper und der Geist zu erzählen hat und lehrt den Teilnehmenden, dieses in sein Leben zu integrieren. Beim klassischen Yoga- Stil „Hatha Yoga“, werden achtsame Körperpositionen (Asanas), mit Atemübungen (Pranayama), sowie Übungen zur Tiefenentspannung / Meditation miteinander verbunden. In völligen Einklang mit dem eigenem Körper zu kommen, um so einen Zustand der inneren Gelassenheit zu erreichen, ist das erstrebenswerte Ziel beim Yoga. So können Verspannungen und Blockaden gelöst, dem Stress entgegengewirkt und die Durchblutung, sowie Schlafstörungen verbessert werden.

Nicole Lohmann
Donnerstag, 09.04.2026, 17.45 - 19.15 Uhr,
8 Abende
Hollen „Alte Schmiede“,
Hollener Landstraße 13, 26670 Uplengen
55,00 Euro, 16 UStd.

Bitte eine Matte, eine Decke, bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen.**Nichts mehr verpassen!!**

**vhs
WhatsApp-
Kanal**

QR-Code scannen
und Kanal beitreten:





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.

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 Nähma-
schine kennen.

Aus dem Angebot der vielen Anregungen
können Sie sich leicht schöne Dekorationen
für jeden Anlass erarbeiten.

Doris Voss
62,50 Euro, 15 UStd.
Weener, Ev.-Luth. Gemein-
dehaus, Bahnhofstr. 3.

**Bitte die eigene Nähmaschine,
Nähgarn, Schere, Stecknadeln
und ein Maßband mitbringen.**

8334631 Kurs I

Donnerstag, 19.02.2026, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage

8334632 Kurs II

Donnerstag, 09.04.2026, 09.00 - 11.15 Uhr,
5 Vormittage

Nähen am Abend

Ein einfaches selbstgenähtes Kleidungsstück oder etwas Kreatives für den Frühling

Sie haben Schwierigkeiten mit der Bedienung
Ihrer Nähmaschine oder sind 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
49,80 Euro, 12 UStd.

**Bitte die eigene Nähmaschine,
Nähgarn, Schere, Stecknadeln
und ein Maßband mitbringen.**

8334633 Kurs I

Donnerstag, 19.02.2026, 18.00 - 20.15 Uhr,
4 Abende

8334634 Kurs II

Donnerstag, 09.04.2026, 18.00 - 20.15 Uhr,
4 Abende



**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.

Donnerstag, 19.02.2026, 18.45 - 21.45 Uhr,
5 Abende

Weener, Oberschule, Gebäude I,
Wiesenstr. 4

90,00 Euro + Lebensmittelgeld in bar
bei der Dozentin zu zahlen., 20 UStd.

**Bitte ein Küchenhandtuch und eine
Schürze mitbringen, und ein scharfes
Küchenmesser.**



**Gesucht:
Dozent*in für den
Kochclub für Männer**

Der Kochclub für Männer besteht seit über 40 Jahren und trifft sich regelmäßig zum gemeinsamen Kochen. Für die Leitung des Kurses suchen wir eine Dozent*in, die oder der die Kochabende fachlich anleitet und die Gruppe durch den Kurs führt.

Melden Sie sich gern, wenn Sie mehr erfahren möchten.

Carsten Löning,
Tel.: 0491 92 99 2-44 oder per
E-Mail an loening@vhs-leer.de

Gesucht: Dozent*in für Englisch

Wenn Sie über gute Englischkenntnisse verfügen und gern Erwachsene beim Lernen unterstützen, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.



Carsten Löning, Tel.: 0491 92 99 2-44 oder per E-Mail an loening@vhs-leer.de

8381630

**Entspannungskurs: Achtsamkeit
und Übungen in Anlehnung der
Progressiven Muskelrelaxation**

**Zur Ruhe kommen – den Körper
spüren – den Geist entspannen**

In diesem Entspannungskurs lernen Sie zwei bewährte Methoden kennen, um aktiv Stress abzubauen und innere Ruhe zu fördern:

1. Methode in Anlehnung an die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen und
2. Achtsamkeitsbasierende Übungen zur Förderung von Selbstwahrnehmung und Gelassenheit.

Kursinhalte: Einführung in die Progressive Muskelrelaxation (PMR), praktische Übungseinheiten im Sitzen und Liegen, Achtsamkeitsübungen und Atembeobachtung, kleine Impulse für den Alltag, optional kurze Fantasiereisen zur Vertiefung der Entspannung.

Johanne Pastoor,

Entspannungstrainerin

Mittwoch, 28.01.2026, 19.00 - 20.30 Uhr,
8 Abende

Kunst- und Kreativhaus Holthusen,
Lange Str. 7, 26826 Weener

66,50 Euro, 16 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen, eine
eigene Gymnastikmatte, eine Decke und
warme Socken mitbringen.**

8381632

**Progressive
Muskelentspannung**

Stress im Alltag. Wer kennt das nicht? Jeder von uns kann sicher von Situationen berichten, in denen man nicht mehr weiß, wo einem der Kopf steht.

Gut ist es dann, wenn man weiß, wie man zur Ruhe kommen kann. Hier kann der vhs-Kurs „Progressive Muskelentspannung“ in Weener sicher helfen. Die Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden.

Rainer Weste

Dienstag, 10.02.2026, 18.00 - 19.30 Uhr,
5 Abende

Weener, Enno-Beck-Halle, Gymnastikraum
54,00 Euro, 10 UStd.

**Bitte bequeme Kleidung tragen,
Hallensportschuhe und eine Gymnastik-
matte oder ähnliches mitbringen.**

Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.





Außenstelle Westoverledingen



Shadya Fazal

Außenstellenleiterin

☎ 0151 72013798

✉ 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, 3 UStd.

Folgetermine werden noch bekannt gegeben. Bitte achten Sie auf die Veröffentlichungen des Ortsrates in der Presse. Keine Anmeldung erforderlich.

8412600 Termin 1

Mittwoch, 04.03.2026, 15.00 - 17.15 Uhr

8412601 Termin 2

Mittwoch, 01.04.2026, 15.00 - 17.15 Uhr

8412602 Termin 3

Mittwoch, 06.05.2026, 15.00 - 17.15 Uhr

8412603 Termin 4

Mittwoch, 03.06.2026, 15.00 - 17.15 Uhr

8412604 Termin 5

Mittwoch, 01.07.2026, 15.00 - 17.15 Uhr

8434101 Naturkosmetik herstellen

Entdecke die Welt der Naturkosmetik! In diesem neuen Kurs lernen Sie, wie Sie hochwertige, natürliche Pflegeprodukte ganz einfach selbst herstellen können.

Ob Gesichtscremes oder Lippenpflegestifte - die Dozentin zeigt Ihnen die besten Rezepte und die verwendeten Zutaten.

Manuela Helmers
Montag, 11.05.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Westoverledingen, Norderneyer Straße 7
19,50 Euro + 15,00 Euro Materialkosten vor Ort an die Dozentin zu bezahlen,
4 UStd.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

8434102 Seife kreieren

Wir kreieren liebevoll gestaltete Seifengeschenke, die gegossen, geformt und mit vielfältigen Düften, Farben und Details veredelt werden. Perfekt als Ostergeschenk! Fröhliche Frühlings- und Osterdesigns machen jedes Stück zu einem besonderen Highlight im Osternest.

Manuela Helmers
Dienstag, 10.03.2026, 18.30 - 21.30 Uhr
Westoverledingen, Norderneyer Straße 7
19,50 Euro + 17,00 Euro Materialkosten vor Ort an die Dozentin zu bezahlen, 4 UStd.

8434103 Einführung in die Seifensiederei

Dieser Workshop beginnt mit einer theoretischen Einführung in die Seifensiederei und in die eingesetzten Zutaten und chemischen Verbindungen. Der Siedeprozess wird von der Dozentin durchgeführt.

Am zweiten Abend können die Seifen von den Teilnehmenden aus den Formen gelöst und mit Stempeln dekoriert werden. Die Seifen müssen vor der ersten Benutzung noch mindestens sechs Wochen nachreifen. Mit dem erworbenen Wissen können die Teilnehmenden Ihre eigene Seife herstellen.

Manuela Helmers
Dienstag, 25.08.2026, 18.30 - 21.30 Uhr,
Donnerstag, 27.08.2026, 18.30 - 21.30 Uhr,
Westoverledingen, Norderneyer Straße 7
35,00 Euro + 18,00 Euro Materialkosten vor Ort an die Dozentin zu bezahlen,
8 UStd.

Bitte bringen Sie eine Schutzbrille und säureresistente Schutzhandschuhe mit.





8439100

Spieleabend

Ob Kniffel, Brett- oder Kartenspiele – hier steht der Spaß am Spielen im Mittelpunkt! Bringen Sie gerne eigene Spiele mit. Zum Kursende besteht die Möglichkeit, weitere Termine für gemütliche Spielabende zu planen.

Manuela Helmers

Dienstag, 03.03.2026, 19.00 - 22.00 Uhr

Westoverledingen, Norderneyer Straße 7

4 UStd., 5,00 Euro pro Person vor Ort an die

Dozentin zu bezahlen.

Neu

8481626

Faszination Klangschalen

Klangschalen sind faszinierende Obertoninstrumente, die im östlichen Kulturkreis beheimatet sind. Hierzulande begleiten Sie uns bei der Entspannung und Meditation und werden bei der Klangmassage auf den Körper gesetzt und angespielt. Klangschalen können mit ihren meditativen und beruhigenden Klänge helfen, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und auch neue Energie freizusetzen.

Sie haben in diesem Seminar Gelegenheit, Klangschalen unterschiedlicher Größe und Klangcharaktere kennen zu lernen und selbst zum klingen zu bringen. Sie erfahren Wissenswertes über Herstellung und Spielweisen und erleben die wohltuenden Schwingungen der Klangschalen durch eine geführte Fantasiereise

Edith Rieken, zertifizierte Peter-Hess-

Klangmassagepraktikerin

Montag, 09.03.2026, 19.00 - 22.00 Uhr

Westoverledingen, Papenburger Str. 179

20,00 Euro, 4 UStd.

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

8483631

Bauch-Beine-Po

Die B-B-P-Gymnastik ist auf die klassischen Problemzonen ausgerichtet. Durch gezielte Übungen werden die entsprechenden Muskelpartien gestärkt und gedehnt. Diese Form der Gymnastik bedeutet auch eine Steigerung der Kondition. Dies führt zu einem besseren und ökonomischeren Funktionieren des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und der Verdauungsorgane sowie einer besseren Regulation des vegetativen Systems, die das Wohlbefinden im Alltag spürbar steigern.

Sonja Koop

Dienstag, 03.02.2026, 18.30 - 19.45 Uhr,

9 Abende

Großwolderfeld, Begegnungsstätte,

Raiffeisenstr. 73

81,00 Euro, 15 UStd.

Bitte in bequemer Kleidung und festen Turnschuhen erscheinen und eine Unterlage sowie etwas zu trinken mitbringen.

8484617

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 die 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

Dienstag, 10.02.2026, 18.00 - 19.00 Uhr,

13 Abende

Ihren, Grundschule, Turnhalle, Ihrener Str. 179

93,60 Euro, 17,33 UStd.

Bitte bequeme Kleidung tragen sowie eine Matte, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Nicht in den Ferien.

Folgen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen



scannen und folgen





Wassergymnastik in Flachsmeer

Der Kurs ist geeignet für Schwimmer*innen und Nichtschwimmer*innen sowie für jedes Alter. Die Wassertiefe liegt zwischen 70 und 130 cm. Die Wassertemperatur beträgt ca. 28 - 29 Grad.

Jürgen Henselein, Aquafitness-Trainer
Grundschule Flachsmeer,
Lehrschwimmbekken

[8484667](#)

Kurs I

Dienstag, 06.01.2026, 20.00 - 21.00 Uhr,
5 Abende
58,50 Euro, 6,7 UStd

[8484668](#)

Kurs II

Dienstag, 10.02.2026, 20.00 - 21.00 Uhr,
9 Abende
92,00 Euro, 12 UStd.

[8484669](#)

Kurs III

Dienstag, 14.04.2026, 20.00 - 21.00 Uhr,
6 Abende
67,00 Euro, 8 UStd.

[8484670](#)

Kurs IV

Dienstag, 02.06.2026, 20.00 - 21.00 Uhr,
5 Abende
58,50 Euro, 6,7 UStd.

[8484671](#)

Kurs V in den Sommerferien

Dienstag, 07.07.2026, 20.00 - 21.00 Uhr,
6 Abende
67,00 Euro, 8 UStd.

[8491100](#)

Bauchgefühl - Darmgesundheit für Frauen

Mehr Energie und Balance aus der Mitte

Unser Darm ist die Grundlage für Energie, Hormone und Wohlbefinden. Viele Frauen spüren das, wenn die Verdauung nicht im Gleichgewicht ist. Müdigkeit, Stimmungsschwankungen oder Hautprobleme sind oft die Folge. In diesem Kurs bekommst du leicht verständliche Impulse, wie Ernährung, Nährstoffe und kleine Veränderungen im Alltag deine Darmgesundheit stärken und wie du wieder mehr Vertrauen in dein Bauchgefühl findest.

Marina Enbers,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin mit
Schwerpunkt Frauen-/und Darmgesundheit
Donnerstag, 05.03.2026, 19.00 - 20.00 Uhr
Westoverledingen, Begegnungsstätte,
Raiffeisenstraße 73
11,00 Euro + 3,00 - 5,00 Euro für Handout/
Workbook in bar an die Dozentin zu
bezahlen, 3 UStd.

Anmeldeschluss: 26.02.2026



Dozentin Marina Enbers

[8491102](#)

Zurück in die Kraft - Frauengesundheit ganzheitlich stärken

Wege zu Balance und Lebensfreude

Viele Frauen kennen Erschöpfung, Schmerzen oder das Gefühl, nicht in ihrer Kraft zu sein. In diesem Kurs geht es um Frauengesundheit in allen Lebensphasen. Vom Zyklus bis zu den Wechseljahren. Mit ganzheitlichen Impulsen, Ernährungstipps und kleinen Übungen entdecken wir Wege, wie das Wohlbefinden gestärkt wird und wieder mehr Energie, Klarheit und Lebensfreude in den Alltag zieht.

Marina Enbers,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin mit
Schwerpunkt Frauen-/und Darmgesundheit
Montag, 09.03.2026, 19.00 - 20.00 Uhr,
4 Abende
Westoverledingen, Begegnungsstätte,
Raiffeisenstraße 73
23,00 Euro + 3,00 - 5,00 Euro für Handout/
Workbook in bar an die Dozentin zu
bezahlen, 5,3 UStd.

Anmeldeschluss: 02.03.2026

Neu

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 Kramer, Kochwerkstatt
Westoverledingen, Kochwerkstatt
Gerlinde Kramer, Bahnhofstr. 40
50,00 Euro inkl. Lebensmittelgeld, 4 UStd.
Mineralwasser ist kostenfrei erhältlich, andere
Getränke können vor Ort gekauft werden.

[8472620](#)

Kurs I: vegetarische Küche

Dienstag, 24.02.2026, 19.00 - 22.00 Uhr

[8472621](#)

Kurs II: mexikanische Küche

Mittwoch, 11.03.2026, 19.00 - 22.00 Uhr

[8472622](#)

Kurs III: mediterrane Küche

Donnerstag, 23.04.2026, 19.00 - 22.00 Uhr

[8472623](#)

Kurs IV: orientalische Küche

Dienstag, 05.05.2026, 19.00 - 22.00 Uhr

[8472624](#)

Kurs V: Tapas

Mittwoch, 17.06.2026, 19.00 - 22.00 Uhr



Identität und Auftrag

Die Volkshochschule Leer e. V. ist die öffentliche Weiterbildungseinrichtung für die Stadt und den Kreis Leer. Sie ist überparteilich, nicht an eine bestimmte Konfession, Weltanschauung oder soziale Gruppe gebunden. Als eingetragener Verein ist sie nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannt und verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke. In diesem Sinn verstehen wir uns als Stätte für Bildung, Qualifizierung und Kultur.

Wir sehen unsere Aufgaben darin, Kenntnisse und Fähigkeiten zu fördern, die den gegenwärtigen und zukünftigen Lebensbedingungen in Familie, Beruf und Gesellschaft Rechnung tragen.

Darüber hinaus vermitteln wir nicht nur Wissen, sondern unterstützen unsere Teilnehmenden und Kund*innen in der freien Entfaltung ihrer Persönlichkeit sowie bei der Teilhabe und Mitgestaltung einer demokratischen Gesellschaft.

Als innovative Einrichtung gestalten wir die Zukunft des Bildungswesens auf der Basis unseres Selbstverständnisses aktiv mit. Im konstruktiven Dialog untereinander und mit unseren Kund*innen entwickeln wir uns im Sinne unseres Leitbildes kontinuierlich weiter.

Kund*innenorientierung

Offenheit für alle ist unsere Prämisse. Neben Einzelpersonen zählen auch private und öffentliche Auftraggeber*innen wie Firmen, Arbeitsagenturen, Jobcenter, Vereine oder Verwaltungen zu unseren Kund*innen.

Bei der Entwicklung unserer Programmangebote verfolgen wir eine höchstmögliche Kund*innenorientierung, indem wir:

- unsere Veranstaltungsplanung an den vielfältigen Bildungsbedürfnissen und Interessen der Menschen im Landkreis Leer wie auch von unseren Partnereinrichtungen und den gesellschaftlichen Bedarfslagen ausrichten,
- auf Wunsch individuelle Weiterbildungsangebote konzipieren und durchführen,
- uns an den Erfordernissen des regionalen Arbeitsmarktes orientieren,
- flexibel und zügig auf Nachfrage- und Bedarfsänderungen reagieren,
- Veranstaltungen in räumlicher Hinsicht möglichst kundennah anbieten, d. h. außer in der Stadt Leer auch dezentral in einem flächendeckenden System von Außenstellen im Kreisgebiet,
- unsere Kund*innen umfassend, vollständig und differenziert über unsere Bildungsangebote und deren Bedingungen informieren und beraten,
- bei der Gestaltung der Preise für unsere Angebote Marktbezug und Sozialverträglichkeit so zu verbinden suchen, dass unsere Veranstaltungen für einen möglichst großen Kund*innenkreis erschwinglich bleiben.

Fähigkeiten, Mittel und Möglichkeiten

Kontinuität, Vielfalt und Qualität des umfangreichen VHS-Programms werden durch ein kompetent und verlässlich arbeitendes Team gesichert.

Darüber hinaus sehen wir uns als Zentrum eines weitgespannten Wirkungsfeldes. Es umfasst die mehr als 400 qualifizierte Dozent*innen und die Leiter*innen der Außenstellen, die engagiert und in genauer Kenntnis der örtlichen Gegebenheiten die VHS-Arbeit in der Fläche ermöglichen. Jede*r beteiligt sich aktiv an der Gestaltung und Weiterentwicklung des jeweiligen Aufgabenbereiches und der VHS als Ganzes.

Hinzukommen als weitere Kooperationspartner*innen zahlreiche Institutionen, Vereine und Behörden auf lokaler und überregionaler Ebene. Die damit gegebenen vielfältigen Strukturen sind Ausdruck der lebendigen Verwurzelung der Volkshochschule in der Region. Dies zeigt sich in unserer Bürgernähe, der damit verbundenen breiten Akzeptanz und unserem hohen Bekanntheitsgrad.

Wir befinden uns im stetigen Austausch mit Wissenschaft und Zivilgesellschaft, um auch im Hinblick auf aktuelle Themen und Trends neue und innovative Lernangebote zu gestalten.

Unsere finanzielle Grundlage bilden Teilnahmeentgelte, öffentliche Zuschüsse des Landes und des Landkreises Leer sowie Drittmittel institutioneller Auftraggeber*innen.

Leistungen

Wir bieten ein breites, inhaltlich differenziertes Veranstaltungsprogramm für die Bereiche allgemeine, berufliche, kulturelle, politische, gemeinwohl- und gesundheitsorientierte Bildung. Den Schwerpunkt bildet das offen ausgeschriebene Programm, d. h. die zahlreichen Kurse, Lehrgänge und Seminare, Arbeits- und Gesprächskreise, Workshops und Projekte, die in einer Vielzahl von Organisationsformen durchgeführt werden – unter anderem als Vormittags-, Nachmittags- und Abendveranstaltungen oder kompakt als Tages-, Wochenend- oder Wochenveranstaltungen und Bildungsurlauben sowie in digitalen Formaten. Hinzu kommen verschiedene Einzelveranstaltungen wie Vorträge und Dokumentationsfilme.

Ein wichtiger Teil unserer Leistungspalette ist Bildung auf Bestellung. Dies beinhaltet maßgeschneiderte Qualifizierungsprogramme und Trainingsmaßnahmen für private und öffentliche Auftraggeber sowie Sonderprogramme für bestimmte soziale und berufliche Zielgruppen. Weiterhin stellen wir eine kompetente Beratung sicher, die sich am Kund*innenwunsch orientiert und hilft, individuelle Lernziele zu erreichen. Unsere beruflichen Maßnahmen sind auf die Eingliederung in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt ausgerichtet.

Jährlich bieten wir mehr als 1.000 Veranstaltungen an. Die ca. 12.000 Besucher*innen, die dabei zu verzeichnen sind, belegen die hohe Akzeptanz der Volkshochschule bei der Bevölkerung und unsere Bedeutung als größte und vielseitigste Erwachsenenbildungs- und Kulturinstitution vor Ort.

Werte und Ziele

Wir treten ein für Toleranz im sozialen Miteinander, Stärkung der Dialogfähigkeit und Offenheit für neue Erfahrungen. Mit unseren Angeboten bieten wir den Menschen im Prozess des lebenslangen Lernens mannigfaltige Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung und der Verbesserung der individuellen Lebenschancen. Mit unserer Arbeit setzen wir uns ein für demokratische Grundwerte, Demokratie, Chancengleichheit und Geschlechtergerechtigkeit sowie für soziale, ökologische und ökonomische Nachhaltigkeit und Inklusion.

Dies ist ein andauernder Prozess der Auseinandersetzung und Veränderung, der eine kritische Selbstreflexion beinhaltet. In Bezug auf diese Aspekte verstehen wir uns allein oder mit anderen zusammen als Motor und Ideengeber für den ganzen Landkreis. Antidemokratischen und extremistischen Äußerungen bietet die Volkshochschule keinen Raum.

Dem Gedanken des lebenslangen Lernens verpflichtet, verstehen wir uns selbst als „lernende Einrichtung“ offen für Anregungen und Impulse, für Kritik und Verbesserungsvorschläge. Entsprechend orientieren wir unsere Arbeit an den Erfordernissen eines kontinuierlichen Prozesses der Qualitätsentwicklung und -verbesserung. Unsere Ausrichtung an einem kooperativen Führungsstil stärkt diese Prozesse und fördert zudem Motivation sowie Eigenverantwortlichkeit der Mitarbeiter*innen.

Die Zufriedenheit unserer Kund*innen und Mitarbeiter*innen ist unser ständiges Ziel und dient der nachhaltigen Zukunftssicherung.

Gelungenes Lernen

Im Mittelpunkt der Lernprozesse, die in unseren Veranstaltungen stattfinden, stehen die Teilnehmer*innen als die Lernenden. Ihre Beurteilung von Qualität und Erfolg, ihre Zufriedenheit mit Verlauf und Ergebnis der Veranstaltung sind wesentlich für die Einschätzung, ob gelungenes Lernen stattgefunden hat. Die Möglichkeit der Teilnehmenden, den Lernprozess aktiv mitzugestalten, ihre Freude am Lernen im sozialen Umfeld einer Gruppe sowie das Erreichen der angestrebten Lernziele sind dabei wichtige Voraussetzungen für gelungenes Lernen. Persönliche Erfolgserlebnisse erreichen unsere Teilnehmenden durch die subjektive Gewissheit, etwas dazu gewonnen zu haben, durch die Steigerung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Erweiterung des individuellen Erfahrungs- und Erlebnishorizontes sowie ein Mehr an persönlicher Lebensqualität.

Aufschlüsse über gelungenes Lernen gewinnen wir aus regelmäßigen Evaluationen. Sie setzen sich unter anderem zusammen aus den Rückmeldungen der Teilnehmenden, den Einschätzungen der Dozent*innen und aus der Analyse objektiver Fakten und Zahlen, wie erfolgreichen Abschlüssen oder bestandenen Prüfungen.

Die hohe Zahl der Kund*innen, die der Volkshochschule Leer seit langer Zeit treu sind, ist ein weiterer Indikator für die Attraktivität des Lernens bei uns.



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 anzugebene 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*: _____

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: _____

Wie sind Sie auf die gebuchten Veranstaltungen aufmerksam geworden?

Empfehlung Flyer/Plakat Homepage Programmheft Social-Media Zeitung/Presse Sonstiges _____

Nachfolgende Hinweise sind in den AGB ausführlich erläutert:

- Es folgt keine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.
Ist eine Veranstaltung bereits voll belegt oder muss diese abgesagt werden, erhalten Sie von uns Nachricht.
- Abmeldungen sind nur in schriftlicher Form gültig und an die Geschäftsstelle zu richten
(Fristen und nähere Erläuterungen auf der Rückseite).

Ihr Entgelt zahlen Sie vorzugsweise per SEPA- Lastschrift. Das Lastschriftverfahren ist für Sie sicher und bequem, für uns bedeutet es eine sehr deutliche Reduzierung des Verwaltungsaufwandes; somit leisten auch Sie einen Beitrag zur sozialverträglichen Preisgestaltung.

Ich ermächtige die Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. den Beitrag für den gebuchten Kurs/die gebuchten Kurse (Einzelmandat) ODER bis auf weiteres die Beiträge für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse (Dauermandat) (Zutreffendes bitte ankreuzen) von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. von meinem Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Gläubiger ID: DE20VHS00000473260

Mandatsreferenz-Nr.: _____
(wird von der vhs ausgefüllt)

Name und Vorname
des Kontoinhabers: _____

Mandat: Einzelmandat Dauermandat

IBAN: _____

Die Veranstaltungen der Volkshochschule Leer stehen allen Menschen offen und finden i. d. R. statt, wenn sich mindestens 7 Personen angemeldet haben.

Wie melden Sie sich an?

Bitte schriftlich in Leer in der **Geschäftsstelle** der VHS Leer (Haneburg). Dies gilt für alle Kurse, auch der Außenstellen.

Anmeldungen sind persönlich und schriftlich (auch per E-Mail und online) möglich. Die Anmeldung ist **verbindlich** und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

Wann bekommen Sie Nachricht von uns?

Achtung: Anmeldungen werden im Regelfall nicht bestätigt. Für alle Veranstaltungen sind Änderungen vorbehalten. Diese werden rechtzeitig per Anruf, SMS, E-Mail oder per Brief mitgeteilt. Hierfür stellen Sie uns bitte Ihre aktuellen Kontaktdaten zur Verfügung.

Wie zahlen Sie das Kursentgelt?

Das Veranstaltungsentgelt ist mit Kursbeginn fällig. Entgelt sollte vorzugsweise per SEPA-Lastschriftverfahren gezahlt werden.

Bei Versäumnisfällen wird eine Kostenpauschale von 4,00 Euro 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. des Regelentgelts (1,93 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. 3,85 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. 3,85 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 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. 8,50 Euro.

Bildungsurlaube:

4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Veranstaltungen mit Unterkunft/Verpflegung:

6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Nach Ablauf der genannten Fristen oder bei Nichterscheinen ist das volle Kursentgelt zu entrichten.

Die vhs behält sich vor, Materialkosten zu erheben, wenn die Abmeldung nach den genannten Fristen erfolgt.

Über Kündigungsmöglichkeiten bei Kursen mit Ratenzahlung informieren die jeweiligen Anmeldeformulare.

Das Entgelt ist vor Veranstaltungsbeginn zu zahlen, sofern mit der Anmeldung keine Einzugsermächtigung erteilt wurde.

Benötigen Sie eine Teilnahme- und Leistungsbescheinigung?

Teilnahme- und Leistungsbescheinigungen werden, soweit sie nicht kursüblich sind, nur innerhalb eines Jahres nach Veranstaltungsende auf Wunsch gegen eine Kostenpauschale (4,00 Euro) 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.

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

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.

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.

Muster-Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden es zurück.)

An
Volkshochschule Leer e.V.
Haneburgallee 8
26789 Leer
Telefax: 0491 92992-10
E-Mail: info@vhs-leer.de

- Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)
- Bestellt am (*)/erhalten am (*)
- Name des/der Verbraucher(s)
- Anschrift des/der Verbraucher(s)
- Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier)
- Datum

(*) Unzutreffendes streichen

Ende der Widerrufsbelehrung

Leer, 01.02.2026

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. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an die jeweilige Kursleitung zur Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder g.a.s.t. und Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Vorname, Adresse, Geburtsdatum, ggfls. Geburtsort) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein.

Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.

Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Leer, 01.02.2026

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: dsb@vhs-leer.de,
Tel. 0491 92992-20

ABFALL VERMEIDUNG – ABFALLTRENNUNG

SO MACHT LERNEN SPASS!

Außerschulischer Lernort
im Entsorgungszentrum in Breinermoor

Verschiedene Lernstationen:

- Einkaufstheke
- Komposthaufen
- Abfallsuchfeld
- Abfallfriedhof
- Sortierstation mit unterschiedlichen Abfällen

Der außerschulische Lernort kann von Gruppen,
insbesondere von Schulen und Kindergärten,
besucht werden.

☎ 0491 92524-16

🌐 www.landkreis-leer.de/umweltbildung



Landkreis  Leer
Abfallwirtschaftsbetrieb

MACHT DAS SCHENKEN EINFACHER:

Verschenken Sie Bildung –
mit einem Wertgutschein für eine
Veranstaltung an der VHS Leer e.V.



Einen Gutschein bestellen Sie unter 0491 92992-0
oder per E-Mail an info@vhs-leer.de

