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

Semesterprogramm II 2026

September 2026 - Januar 2027



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
- Per Post an unsere o.g. Adresse

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.

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.

Veranstaltungen mit
Unterkunft/Verpflegung:
6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

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 2
Team der VHS Leer 3
Leitung der VHS Leer 4
Vorstand u. Revisor*innen der VHS Leer 4
Außenstellen und ihre Leitung 5
Bildungsurlaube 5
50 Jahre in der Haneburg 6
Onlineangebote 7
Bildungsangebote für Senior*innen 8

Anmeldeformular 133
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) 134
Datenschutzerklärung 136

Gesellschaft

Mensch und Gesellschaft 10
Ökologie und Umwelt 11
Verbraucherschutz, Energie und Finanzen 13
Geschichte / Politik 17
Regionales 19
Länderkunde 20
Begegnungen und Engagement 21

Grundbildung

Grundbildung 24
Lebenshilfe 25
2. Bildungsweg 25

Sprachen

Europäischer Referenzrahmen 26
Deutsch als Zweitsprache 27
Chinesisch 27
Englisch 28
Französisch 30
Hebräisch, Italienisch 31
Niederländisch 32
Norwegisch, Plattdeutsch 33
Spanisch 34
Türkisch 35

Kulturelle Bildung

Kultur 36
Literatur und Schreiben 37
Kunst und Malerei 37
Kreatives Gestalten 40
Wolle, Garn, Textil 43
Musik 44
Fotografie 45

Gesundheit

Entspannung und Körpererfahrung 47
Yoga 51
Bewegung, Sport, Fitness. 52
Wissen rund um die Gesundheit 55
Gesundheitsvorträge 55
Körper und Stil 57
Ernährung und Kochkurse 57
Ernährungsumstellung und Ernährungsformen 59
Kochkulturen aus fremden Ländern 60

Berufliche Bildung

Bildungscoaching u. Bildungsberatung 62
Kaufmännische Weiterbildung 63
Xpert-Business / Xpert Online 64
Vertrieb und Finanzen 67
Digitale Lernwelten 69
Fotoforum 74
Digital vor Ort 77

Betreuung / Pflege 82

Pädagogische Lehrgänge 85
Fortbild. f. Lehrkräfte + päd. Mitarbeiter*innen 88
Erziehung, Bildung und Lernen 89
Erziehung, Familie, Eltern 93
Rhetorik und Kommunikation 94

Integration u. Teilhabe

Integrationskurse 99
Berufssprachkurse BAMF nach DeuFöV 100
Sprachkurse für Geflüchtete 100
Einbürgerungstest 101
Sprachenzertifikate / Prüfungen 101
Sozialpädagogische Hilfskraft 102
Hilfskraft im Berufsfeld Pflege 102

Außenstellen

Bunde 103
Hesel 106
Jemgum 110
Jümme 112
Moormerland 114
Ostrhauderfehn 117
Rhauderfehn 122
Uplengen 125
Weener 128
Westoverledingen 130

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.
Titelbild: . . . . . Markus Giersch
Bildnachweis: . . . . sofern nicht anders angegeben:
. . . . . vhs-Archiv, Adobe Stock
Mitarbeiterfotos: . . . . . Juliane Blech, VHS Leer e.V,
. . . . . Akka Olthoff
Druck: . . . . . MÖLLER PRO MEDIA® GmbH
Auflage: 10.000

www.vhs-leer.de



Liebe Freund*innen der Volkshochschule Leer,

Über 650 Kurse warten in diesem Semester darauf, von Ihnen ausprobiert zu werden.

Vielleicht machen Sie bei Ihrem nächsten Kursbesuch auch die Erfahrung,

- dass Lernen (auch im Alter) Spaß machen kann
- dass man Menschen trifft, die man sonst nie kennengelernt hätte
- dass ein Kurs der Anfang von etwas Größerem sein kann
- dass man viel mehr lernen kann, als man denkt
- dass digitale Themen plötzlich verständlich und alltagstauglich werden
- dass Bildung auch Begegnung bedeutet
- dass man nicht allein lernt, sondern gemeinsam
- dass es guttut, einen Kurstermin in der Woche zu haben
- dass es sich lohnt, auch nach Bunde, Uplengen oder Ostrhauderfehn zu fahren
- dass neue Interessen und Bekanntschaften entstehen – ganz nebenbei
- dass man bleibt, obwohl man nur „mal schauen“ wollte
- dass Lernen im eigenen Tempo möglich ist
- dass die Lehrkräfte engagiert und mit viel Herzblut ihre Themen vermitteln.

Dieses Programm der Volkshochschule Leer e. V. ist also eine Einladung zum Entdecken von Unerwartetem, zum Weiterlernen, zum Dabeibleiben und zum Kontakte knüpfen.

Vielleicht entdecken auch Sie etwas, was Sie nicht gesucht haben – aber gut gebrauchen können.

Viel Spaß beim Stöbern, wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst

Sabine Kasimir und Stephan Kühl

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

TÜVRheinland ZERTIFIZIERT
Zugelassener Träger nach AZAV
www.tuv.com ID 9000034760

ZAZAV plus

Ausgezeichnet ✓ wir sind familien freundlich im Landkreis Leer

Anmeldung



Susanne Ahlers
Anmeldung
0491 92992-25
info@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



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



Islam Abdallah
Programmmanagement
Integration und Teilhabe
AZAV-Maßnahmen
0491 92992-33
islam.abdallah@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

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

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

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

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

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



Sabine Kasimir
Volkshochschulleitung (päd.),
Fachbereichsleitung
Pädagogik, Rhetorik
und Kommunikation
0491 92992-28
kasimir@vhs-leer.de



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



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



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



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



Marion Weber
Fachbereichsleitung
Sprachen, Kultur, Gesellschaft,
Sprachförderung,
Sprachkurse für Geflüchtete,
0491 92992-21
weber@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

Die Außenstellen und ihre Leitung

Außenstelle Borkum:
VHS Leer
0491 92992-43
borkum@vhs-leer.de



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



Außenstelle Hesel:
Christa Gerdes
04950 3595
hesel@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:
Silvia Janssen
0177 8648887
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

Bildungsurlaube

Datum	Kursbezeichnung	Ort	Seite
24.08.2026	Deeskalation in herausfordernden Situationen im Beruf und Alltag	VHS Blinke 61; Raum 7	84
16.11.2026	Englisch intensiv B1 Teilzeit	VHS Blinke 55; Raum D	30
31.08.2026	A1 Niederländisch intensiv	VHS Blinke 55; Raum D	32
11.01.2027	Excel Bildungswoche	VHS Blinke 61; Raum 7	72
21.09.2026	Digital vor Ort: Social Media Marketing Schritt für Schritt	VHS Blinke 61; Raum 7	77
04.01.2027	Digital vor Ort: Social Media Marketing Schritt für Schritt	Onlineseminar	77
05.10.2026	Digital vor Ort: Excel Bildungswoche	VHS Blinke 61; Raum 7	81

www.vhs-leer.de

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



Die Haneburg

Seit 1570 ein Ort mit Geschichte - seit 50 Jahren Heimat der VHS Leer

Seit 50 Jahren ist die Haneburg das Zuhause der Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V. Das historische Gebäude verbindet auf besondere Weise Geschichte, Bildung und Begegnung. Anlass genug, auf die bewegte Vergangenheit dieses außergewöhnlichen Ortes zurückzublicken.

Die Ursprünge der Haneburg liegen im 16. Jahrhundert. Über Jahrhunderte wurde sie erweitert, umgebaut und unterschiedlich genutzt: Als Wohnsitz, Bauernschule, Lazarett und Altersheim. Durch eine umfassende Sanierung konnte das historische Baudenkmal erhalten werden.

Heute verbindet die Haneburg ihre lange Geschichte mit einer lebendigen Gegenwart. Als Sitz der Volkshochschule bietet sie Raum für Bildung, Kultur und Begegnung.

Wir freuen uns, seit einem halben Jahrhundert Teil dieser Geschichte zu sein.

Wussten Sie schon?

- Die Haneburg steht unter Denkmalschutz
- Das Gebäude verfügt über rund 800 m² Nutzfläche
- Das Grundstück umfasst etwa 12.500 m²
- Über dem Eingang erinnert noch heute eine Inschrift an den Umbau von 1621





Highlight: Das Titelbild in diesem Semester

Unser Titelbild entstand anlässlich des Jubiläums „50 Jahre Volkshochschule in der Haneburg“ und wurde von unserem Dozenten Markus Giersch gestaltet.

Als langjähriger Kursleiter für Zeichnen und Malen bereichert er das kreative Angebot der vhs. Im neuen Semester bietet er unter anderem die Kurse „Zeichnen mit Buntstiften und Aquarell“, „Porträtzeichnen lernen“, „Zeichnen lernen mit Spaß für Anfänger*innen“ sowie „Urban Sketching“ an.

Mehr Informationen zu seinen Kursen finden Sie auf Seite 39.

um 1570
Bau des Freesenhuus, des ältesten Teils der heutigen Haneburg

1616
Der gräfliche Drost Joest Hane und seine Frau Adda Frese werden alleinige Besitzer.

1621
Erweiterung der Burg durch das Ehepaar Hane-Frese.

1671
Der Nordflügel wird ergänzt. Es entsteht ein reines Wohnschloss.

nach 1933
Nutzung als nationalsozialistische Bauernschule.

1935
Bau des Ostflügels durch die Stadt Leer als damaliger Eigentümer

1940er Jahre
Lazarett und später Altersheim

1973
Der Landkreis Leer übernimmt die Burg und saniert die Anlage grundlegend.

seit 1976
Sitz der Volkshochschule Leer

Online-Seminare



Beginn	Titel	Seite
11.09.2026	Digital vor Ort: ChatGPT für Vereine	80
16.09.2026	Fotoforum: Adler hautnah - mit Insiderwissen & Fototipps	74
16.09.2026	A1.1 Niederländisch	32
16.09.2026	Totaler Umbruch - Stasi, Neonazi, Neuanfang	17
18.09.2026	Digital vor Ort: Instagram Marketing für Vereine	78
23.09.2026	Digital vor Ort: KI im Verein - Smarte Helfer für den Vereinsalltag	80
29.09.2026	Digital vor Ort: Social Media Marketing Strategie mit KI	79
08.10.2026	Digital vor Ort: Videoschnitt am Smartphone mit InShot	79
08.10.2026	Eure Einheit, unsere Einheit - An wen erinnern wir?	17
12.10.2026	Digital vor Ort: Facebook Marketing für Vereine	78
13.10.2026	Digital vor Ort: TikTok Einführung ein Überblick für Vereine	78
13.10.2026	Online-Vortrag: Argumentieren ohne Druck	96
16.10.2026	Digital vor Ort: Canva - Social Media Posts einfach erstellen	79
20.10.2026	WebVortrag: Unabhängig von Erdöl und Erdgas	14
22.10.2026	Online-Vortrag: Einsamkeit als Gesundheitsrisiko	55
22.10.2026	Die Diaschau mit DaVinci Resolve - Einfach. Kreativ. Professionell	74
29.10.2026	Smartphone-Nutzung: Was Kinder u. Jugendliche fasziniert/Eltern irritiert	94
29.10.2026	Creative Cloud - Verborgene Schätze nutzen	74
02.11.2026	Lohn und Gehalt 2 mit Xpert Business-Zertifikat	66
02.11.2026	Personalwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat	66
02.11.2026	Betriebliche Steuerpraxis mit Xpert Business-Zertifikat	65
02.11.2026	Controlling mit Xpert Business-Zertifikat	65
02.11.2026	Einnahmen-Überschussrechnung mit Xpert Business-Zertifikat	65
02.11.2026	Finanzbuchführung 2 mit Xpert Business-Zertifikat	65
02.11.2026	Kosten- und Leistungsrechnung mit Xpert Business-Zertifikat	66
03.11.2026	Finanzwirtschaft mit Xpert Business-Zertifikat	65
03.11.2026	Lohn und Gehalt 1 mit Xpert Business-Zertifikat	66
03.11.2026	Finanzbuchführung 1 mit Xpert Business-Zertifikat	65
03.11.2026	Bilanzierung mit Xpert Business-Zertifikat	65
03.11.2026	Finanzbuchführung mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat	66
03.11.2026	Lohn und Gehalt mit DATEV mit Xpert Business-Zertifikat	66
06.11.2026	ChatGPT verstehen und anwenden	69
06.11.2026	Digital vor Ort: Facebook & Instagram Werbung (Meta Ads) für Vereine	79
09.11.2026	Die Börsen-Basics - der einfache Start an den Aktienmärkten	16
10.11.2026	Jungsein in Demokratie & Diktatur	17
10.11.2026	Digital vor Ort: LinkedIn professionell nutzen für Vereine	78
10.11.2026	Monat der Naturfotografie: Urbane Naturfotografie	76
12.11.2026	Monat der Naturfotografie: Mikrokosmos Strand	75
13.11.2026	Digital vor Ort: Instagram Marketing für Vereine	78
14.11.2026	Digital vor Ort: Datenschutz DSGVO u. BDSG	81
17.11.2026	Soziale Netzwerke: Was Kinder u. Jugendliche fasziniert/Eltern irritiert	94
18.11.2026	Monat der Naturfotografie: Kreative Makrofotografie	75
19.11.2026	Monat der Naturfotografie: So entstehen Bildideen in der Naturfotografie	76
21.11.2026	Digitale Anwendungen für den Alltag - leicht erklärt für Senior*innen	73
23.11.2026	Monat der Naturfotografie: Finde die richtige Ausrüstung	76
23.11.2026	WebVortrag: So wählen Sie ETFs und Fonds aus	16
24.11.2026	Digital vor Ort: Canva - Einführung in Grafik - und Videogestaltung	79
26.11.2026	Monat der Naturfotografie: Totholz als Lebensraum und Fotomotiv	75
27.11.2026	Digital vor Ort: Excel Fortgeschritten	81
27.11.2026	Social Media Marketing Strategie mit KI	69
01.12.2026	Online-Vortrag: Richtig streiten	96
08.12.2026	Canva - Social Media Posts Kompakt	69
04.01.2027	Digital vor Ort: Social Media Marketing Schritt für Schritt - Online	77

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.

www.vhs-leer.de

Ausgewählte Bildungsangebote für Seniorinnen und Senioren





Datum	Kursbezeichnung	Ort	Seite
18.08.2026	Wassergymnastik in Flachsmeer	Grundschule Flachsmeer, Lehrschwimmbecken	132
01.09.2026	EDV Einzelschulung	Wird nocht bekannt gegeben.	71
02.09.2026	Seniorennachmittage	Flachsmeer, Begegnungsstätte, Königsstr. 108	130
07.09.2026	A1.3 Niederländisch am Vormittag	VHS Blinke 61; Raum 9	32
07.09.2026	Letzte Hilfe - Grundwissen für die Sterbebegleitung	Leer, Haus der Hospizinitiative, Mörkenstr. 14b	84
07.09.2026	Englisch A1.2	Weener, Gemeindehaus Katholische Kirche,	129
07.09.2026	B1.3 Niederländisch am Vormittag	VHS Blinke 61; Raum 9	32
07.09.2026	A2.1 Englisch am Start	VHS Blinke 55; Raum D	29
08.09.2026	A1.3 Türkisch	Haneburg, Saal IV	35
08.09.2026	English Tea and Talk	Begegnungsstätte Rhaudermoor	122
08.09.2026	A1/A2 Französisch Déjà-vu	VHS Blinke 55; Raum D	30
08.09.2026	A2.3 Englisch für Seniorinnen und Senioren am Vormittag	VHS Blinke 55; Raum A	28
08.09.2026	A2.2 Spanisch	Haneburg, Saal I	34
08.09.2026	B1.1 Englisch für Seniorinnen und Senioren	VHS Blinke 55; Raum A	29
09.09.2026	Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen	VHS Blinke 55; Auditorium	51
09.09.2026	B1.2 At your leisure - English	VHS Blinke 55; Raum D	29
09.09.2026	A1.2 Spanisch	VHS Blinke 55; Raum C	34
10.09.2026	A1.1 Italienisch	VHS Blinke 61; Raum 3	31
10.09.2026	Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung u. Testamentsgestaltung	Brinkum, Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5	109
10.09.2026	Englisch für Seniorinnen und Senioren	KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum K 02	122
10.09.2026	A1.3 Italienisch	VHS Blinke 61; Raum 3	31
10.09.2026	Englisch für Senior*innen A1	Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47	126
10.09.2026	A1.2 Norwegisch	VHS Blinke 55; Raum C	33
11.09.2026	Entdecke die Welt deines Smartphones - Einstiegskurs	Leer, Digital Hub Ostfriesland, MakerSpace	72
14.09.2026	Niederländisch A2	Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10	103
15.09.2026	A1.3 Französisch	VHS Blinke 55; Raum C	30
15.09.2026	A2 / B1 Französisch am Nachmittag	VHS Blinke 55; Raum C	30

15.09.2026	VHS Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Abend	Wymeer, Turnhalle	105
15.09.2026	Fitnessmix	Bunde, Turnhalle Friedensweg	105
15.09.2026	Brush up your English - Refresher A1/A2	Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47	126
15.09.2026	Englisch für 50 Plus A2.3	Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47	126
15.09.2026	Niederländisch A1	Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10	103
16.09.2026	A1.1 Niederländisch	Online-Kurs in der vhs.Cloud (Home-Learning)	32
16.09.2026	B1/B2 English for seniors - disuss and debate!	VHS Blinke 55; Raum D	29
16.09.2026	B1.1 Italienisch	Haneburg, Saal I	31
17.09.2026	Windows, Computer, Internet... einfach erklärt. Auf Platt	VHS Blinke 61; Raum 5	71
17.09.2026	Prävention Alzheimer / Demenz - was wir selber tun können	VHS Blinke 55; Auditorium	56
18.09.2026	C1 Italienisch am Vormittag	Haneburg, Saal I	31
18.09.2026	Kultur-Komplizinnen	Leer	36
19.09.2026	Pétanque („Boule“)	Jemgum, Hafen, Boule-/ Pétanque-Anlage	111
24.09.2026	Demenz - der lange Weg	VHS Blinke 55; Auditorium	56
24.09.2026	B1/B2 Französisch - Cercle de conversation en francais	VHS Blinke 55; Raum C	30
28.09.2026	A1.1 Französisch	VHS Blinke 55; Raum C	30
28.09.2026	Hebräisch	VHS Blinke 55; Raum B	31
06.10.2026	A1.2 Spanisch mit Muße am Vormittag	VHS Blinke 55; Raum B	34
06.10.2026	Der KI-Treff 60+	VHS Blinke 61; Raum 5	70
06.10.2026	A2.2 Spanisch mit Muße am Vormittag	Haneburg, Saal I	34
06.10.2026	B1.1 Spanisch mit Muße am Vormittag	VHS Blinke 55; Raum B	35
06.10.2026	B2 Spanisch mit Muße am Vormittag	Haneburg, Saal I	35
10.10.2026	Boulen oder Pétanque	Uplengen, Bouleplatz an der Kirchstraße	125
19.10.2026	Fit und gesund mit Wassergymnastik	Bunde, Mölenland-Bad	104
26.10.2026	Erben & Vererben von Immobilien: Was muss ich wissen?	VHS Blinke 55; Auditorium	16
27.10.2026	EDV Café	Leer, Digital Hub Ostfriesland, MakerSpace	70
27.10.2026	Grundlagenkurs: Neue Technik und neue Medien	Ostrhauderfehn, Vereinshaus	119
28.10.2026	A1.1 Englisch	KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2	122
28.10.2026	A1.1 Chinesisch	VHS Blinke 55; Raum B	27
28.10.2026	Erben und Vererben	VHS Blinke 55; Auditorium	56
29.10.2026	Immobilien im Alter: Wohnen bleiben oder verkaufen?	VHS Blinke 55; Auditorium	16
29.10.2026	A2/B1 Spanisch Konversation - Musik und Kultur	VHS Blinke 55; Raum A	34
02.11.2026	Einstieg in die Welt von ChatGPT & Gemini für Senior*innen	VHS Blinke 61; Raum 5	69
03.11.2026	Fitnessmix	Bunde, Turnhalle Friedensweg	105
04.11.2026	Einbruchschutz in und um die eigenen vier Wände	VHS Blinke 55; Auditorium	69
07.11.2026	Frauengesundheit in der Lebensmitte, Vortrag + Yoga	VHS Blinke 61; Raum 2	55
14.11.2026	EDV für Frauen	VHS Blinke 61; Raum 5	71
14.11.2026	Excel für Senior*innen	VHS Blinke 61; Raum 1	72
17.11.2026	Patientenverfügung	VHS Blinke 55; Auditorium	56
21.11.2026	Digitale Anwendungen für den Alltag leicht erklärt für Senior*innen	Onlineseminar	73
25.11.2026	Vorsorgevollmacht	VHS Blinke 55; Auditorium	56
28.11.2026	EDV-Einführung	VHS Blinke 61; Raum 1	71
05.12.2026	WhatsApp leicht gemacht - Einfache Einstieg für Senior*innen	VHS Blinke 61; Raum 5	72
12.01.2027	Wi lesen de Biografie van Renke Kampen „Veerunveertig un daarna“	VHS Blinke 55; Raum A	33
18.01.2027	Zumba®Gold / Zumba®Gold Toning am Nachmittag	Leer, Pestalozzischule (kleine Turnhalle)	54
19.01.2027	Wenn ich mal sterbe... gibt es viel zu regeln	VHS Blinke 55; Auditorium	56
22.01.2027	Zumba® Gold Chair - Tanzfitness im Sitzen	VHS Blinke 55; Raum C	54
23.01.2027	Google für Senior*innen - Schritt für Schritt ins Internet	VHS Blinke 61; Raum 5	73

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

Mensch und Gesellschaft 10
Ökologie und Umwelt 11
Verbraucherschutz,
Energie und Finanzen 13
Geschichte / Politik 17
Regionales 19
Länderkunde 20
Begegnungen und Engagement 21

Mensch und Gesellschaft

1510207

Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom

Vortrag und Gespräch von Gerhard Christmann über Wolfgang Ullrich

Prof. Dr. Wolfgang Ullrich ist Kunstwissenschaftler und Philosoph. Nach seiner Lehrtätigkeit als Vizerektor und Professor an der Hochschule für Gestaltung in Karlsruhe lebt und arbeitet er als freier Autor.

In diesem Vortrag stellt der Leeraner Künstler Gerhard Christmann Ullrichs Werdegang vor, und thematisiert Ullrichs Kontroverse mit dem Maler Neo Rauch. Die gesellschaftlichen Konflikte unserer Zeit spiegeln sich auch im Bereich der Bildenden Kunst wider. Dieser Vortrag soll zur Diskussion um die Rolle der Kunst in der Gesellschaft einen kleinen Beitrag leisten. Wolfgang Ullrich schwimmt gegen den Strom.

Gerhard Christmann

In Hannover geboren und aufgewachsen, lebt er seit 2010 in Leer. Nach Studien der Slavistik und Philosophie studierte er Freie Kunst an der SHfBK in Braunschweig, danach eben dort Kunstpädagogik. Er unterrichtete überwiegend Kunst an Gymnasien, parallel dazu arbeitet er als Bildhauer und Maler.

Zahlreiche Arbeiten befinden sich im Landkreis Leer im öffentlichen Raum, z. B. das „Denkmal für die ermordeten Juden Ihrhoves“.

Gerhard Christmann
Donnerstag, 05.11.2026, 19:00 Uhr
Haneburg, Saal IV
5,00 Euro
Anmeldung erforderlich. Keine Abendkasse.



1501100
Mediennutzung und Mentale Gesundheit

Dokumentarfilm
und Gespräch mit Expert*innen
In Kooperation mit Das Boot e. V.

Einen Großteil der Freizeit verbringen Jugendliche heute digital – das kann negative Folgen haben. In der Filmreihe mit Kurzdokus, Interviewfilmen und Kurzspielfilmen geht es um die gegenseitige Beeinflussung von der Mediennutzung von Jugendlichen (in Sozialen Netzwerken und in Digitalen Spielen) und ihrer mentalen, psychischen Gesundheit und auch um die übermäßige Mediennutzung mit ihren problematischen Wirkungen für den Lebensalltag und die Gesundheit der Jugendlichen. Hierbei geht es um die Dauer und die Inhalte der Mediennutzung und die Zusammenhänge zum Leben der Jugendlichen.

Ilka Hundt
Donnerstag, 05.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
5,00 Euro
Anmeldung erforderlich, Restplätze an der Abendkasse.

1550150
Neu
Gut ausgebildet - und trotzdem kein Arbeitsplatz?

Vortrag und Diskussion

Warum können Fachkräfte aus dem Ausland trotz guter Ausbildung nicht sofort arbeiten? Oft fehlen Anerkennung, Nachweise oder zusätzliche Qualifizierungen. Der Vortrag des IQ-Netzwerks erklärt verständlich die Hürden bei der Anerkennung ausländischer Abschlüsse und zeigt Beispiele aus der Praxis. Zudem stellt die Anerkennungs- und Qualifizierungsberatungsstelle im Landkreis Leer alternative Wege vor, begleitet Verfahren und unterstützt bei Unterlagen und passenden Qualifizierungen. Dieser Vortrag richtet sich an alle interessierten Bürgerinnen und Bürger, Fachkräfte aus dem Ausland, sowie an Personalverantwortliche, die Fachkräfte aus dem Ausland einstellen möchten. Eine individuelle Beratung kann an diesem Abend nicht erfolgen.

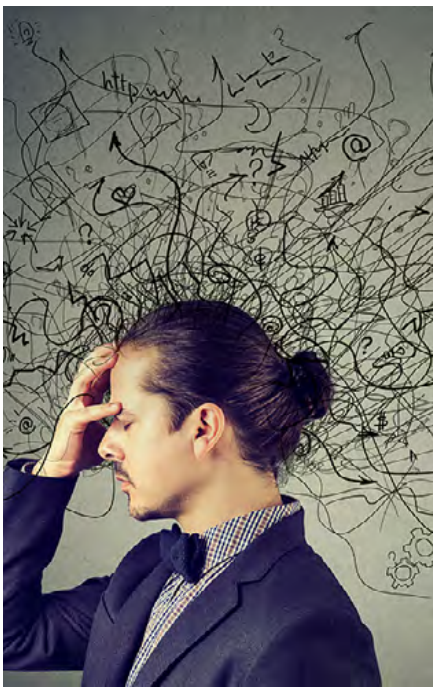
Evgenja Feller-Witowski,
Anerkennungs- und Qualifizierungsberatungsstelle im Landkreis Leer
Mittwoch, 23.09.2026, 18:00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei

1550152
Neurodivergenz, ADHS und Autismus-Spektrum

Modeerscheinung der Gesellschaft, und was ist das überhaupt?
Vortrag und Diskussion

Immer mehr Menschen erhalten eine Diagnose im Rahmen der Neurodivergenz, warum ist das so? Gab es das früher nicht oder hat sich unsere Gesellschaft verändert, so dass es jetzt vermehrt auffällt? Was fällt alles unter Neurodivergenz und wie kann es sich zeigen und warum spielt es aktuell in der Gesellschaft eine solche Rolle? Warum sind insbesondere Frauen häufiger von Spätdiagnosen betroffen? Das wollen wir an diesem Themenabend klären.

Nicole Rosch
Dienstag, 27.10.2026, 19:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 3
11,00 Euro
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse.



Ökologie und Umwelt

Neu
1540100
Einblick in die Abfallwirtschaft – die Deponie Breinermoor

In Zusammenarbeit mit dem Abfallwirtschaftsbetrieb des Landkreises Leer

Wie funktioniert moderne Abfallentsorgung? Bei dieser Exkursion zum Entsorgungszentrum Breinermoor erhalten Sie spannende Einblicke in die Abfallwirtschaft im Landkreis Leer.
Nach einer kurzen Einführung mit Lehrfilmen zu Entsorgung und Recycling folgt eine Führung über das Gelände. Besichtigt werden unter anderem Kompostwerk, Wertstoffhof, Schadstoffsammelstelle und Abfallumschlaganlage.
Für Interessierte ist auch der Aufstieg auf den Deponieberg möglich.

Antje Janssen,
Abfallwirtschaftsbetrieb Landkreis Leer
Mittwoch, 07.10.2026, 14:00 - 16:15 Uhr
Treffpunkt: Entsorgungszentrum Breinermoor, Deponiestraße 1, 26810 Westoverledingen
Entgeltfrei
Anmeldung erforderlich.

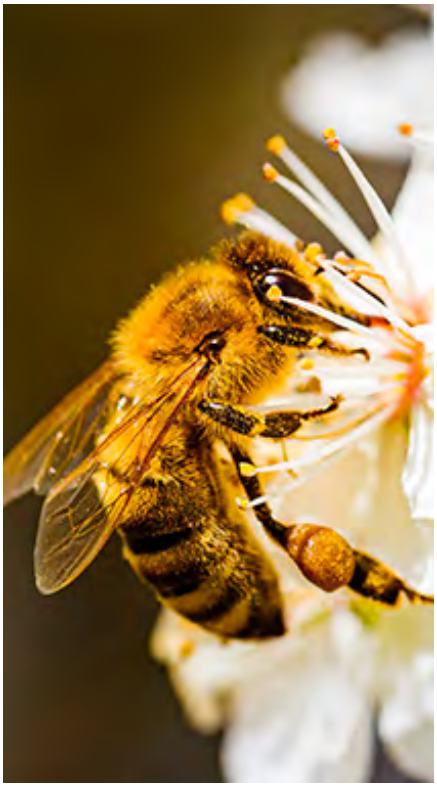
1550106
Was ist Solidarische Landwirtschaft?

Vortrag und Gespräch

Wir nehmen euch mit auf einen virtuellen Ausflug zum Hof Emsauen, einer Solidarischen Landwirtschaft (Solawi) mit rund 60 Mitgliedern, Kühen, Hühnern und viel Gemüse. Wir zeigen, wie Solawi funktioniert und stellen weitere Höfe in der Region vor.
Wer wissen möchte, wo Lebensmittel herkommen, selbst mit anpacken oder nachhaltig und krisenunabhängig versorgt sein will, erfährt hier mehr über ökologische Landwirtschaft und regionale Lebensmittelproduktion.

Greta Rennings
Dienstag, 06.10.2026, 19:00 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
Entgeltfrei
Anmeldung erforderlich.

www.vhs-leer.de



1540102 Neu

Der bienenfreundliche Garten

Vortrag und Gespräch

Wie wird ein Garten wirklich bienenfreundlich und naturnah?
Viele Pflanzen im Handel tragen das Etikett „bienenfreundlich“ – kann man sich immer darauf verlassen?
In diesem Kurs lernen Sie wertvolle Bäume, Sträucher und Stauden kennen, die Insekten Nahrung und Lebensraum bieten. Sie erhalten praktische Tipps zu Standort, Pflanzeneigenschaften und Pflege von der Gartenarchitektin. Auf Wunsch gibt es zusätzlich eine ausführliche Pflanzenliste.

Stefanie Schmoranz, Gartenarchitektin
Samstag, 26.09.2026, 10:00 Uhr
Haneburg, Saal IV
11,00 Euro
Anmeldung erforderlich.

Nichts mehr verpassen!!

QR-Code scannen
und Kanal beitreten:



Vortragsreihe:

Wie funktioniert unsere Erde?

Die Erde ist ein einzigartiger Planet, dessen Entwicklung seit rund 4,7 Milliarden Jahren von gewaltigen geologischen Veränderungen und der Evolution des Lebens geprägt wird. Kontinente entstanden und zerfielen, Ozeane formten die Landschaften, und Pflanzen sowie Tiere passten sich immer wieder an neue Umweltbedingungen an. In vergleichsweise kurzer Zeit hat jedoch der Mensch tiefgreifende Spuren hinterlassen und natürliche Lebensräume sowie wichtige Ressourcen stark beeinflusst.

Die Vortragsreihe vermittelt fundierte Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Geologie, Ökologie und menschlichem Handeln. Sie zeigt, wie natürliche Prozesse unsere Erde formen, welche Herausforderungen der Umwelt- und Klimaschutz mit sich bringt und welche Möglichkeiten bestehen, die Zukunft unseres Planeten nachhaltig mitzugestalten.

Referent ist der Geologe und Paläontologe Dr. Harald Ehses, langjähriger Direktor des Landesamts für Geologie und Bergbau Rheinland-Pfalz. Er lebt heute im Landkreis Leer.

1510102

Erdgeschichte, Plattentektonik, Vulkanismus

Vortrag und Diskussion

In diesem Vortrag erklärt der Referent 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, 01.10.2026, 19:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse.

1510103

Ökologische Mechanismen unserer Lebewelt

Vortrag und Diskussion

Wir blicken auf die ökologischen Mechanismen, die unsere Lebe welt 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, 08.10.2026, 19:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse.

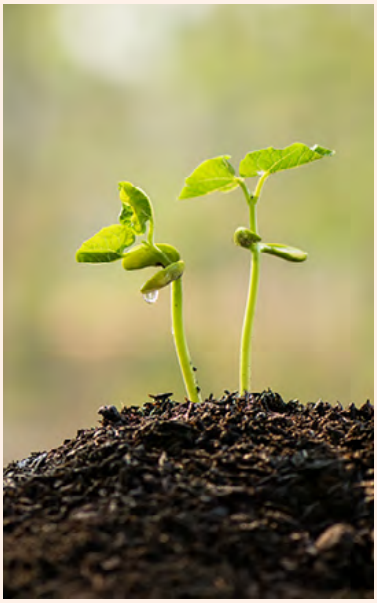
1510104

Welche Auswirkungen hat der Mensch auf seine Umwelt

Vortrag und Diskussion

In dieser Veranstaltung beleuchtet der Referent zentrale Bereiche, in denen der Mensch seine Umwelt prägt – oft mit schädlichen Folgen. Themen sind Boden- und Grundwasserverunreinigungen, der Umgang mit Altlasten sowie die Frage, was hinter den aktuellen Klimaveränderungen wirklich steckt.

Dr. Harald Ehses
Donnerstag, 29.10.2026, 19:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
6,00 Euro
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse.



Verbraucherschutz, Energie und Finanzen

1510105

Neu

Luftschutz und Bevölkerungsschutz

Vortrag mit Diskussion und Exkursion

Die Kriege in der Ukraine und im Nahen Osten zeigen, wie stark auch die Zivilbevölkerung von Konflikten betroffen sein kann. Welche Schutzmöglichkeiten gibt es heute, und welche Vorsorge ist sinnvoll? Der Vortrag von Peter Weyers (Oberstleutnant der Reserve) beleuchtet aktuelle Herausforderungen des Bevölkerungsschutzes und zieht Vergleiche zum Luftschutz im Zweiten Weltkrieg. Ergänzend findet am Folgetag eine Exkursion zum Bunkermuseum Emden und weiteren historischen Schutzanlagen statt.

Peter Weyers,
Oberstleutnant der Reserve
Freitag, 18.09.2026, 19:30 Uhr,
VHS Blinke 55, Raum C
Samstag, 19.09.2026, 09:30 - 16:00 Uhr,
Treffpunkt wird am Freitag besprochen
6,00 Euro, zzgl. Eintrittsgelder
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse.
Die Eintrittsgelder am Samstag sind von den Teilnehmenden selbst zu tragen.
Bitte sorgen Sie für ausreichend Getränke und Verpflegung und achten Sie auf dem Wetter angepasste Kleidung.



1550105

Bevölkerungsschutz: Gut vorbereitet für den Ernstfall - persönliche Notfallvorsorge leicht gemacht

Vortrag und Gespräch

Unwetter, Stromausfälle oder Versorgungsengpässe können jederzeit auftreten. Spätestens seit den jüngsten weltpolitischen Entwicklungen ist persönliche Notfallvorsorge ein wichtiges Thema. Die Veranstaltung informiert über staatliche Strukturen der Gefahrenabwehr und die Rolle der Bürger*innen im Krisenfall. Auf Basis der Empfehlungen des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) werden praxisnah Vorratshaltung, Notfallausrüstung, Kommunikation und Selbsthilfe vermittelt. Ziel ist es, handlungsfähig zu bleiben – gut informiert und vorbereitet.

Frank Behrends,
B.Sc. Management in der Gefahrenabwehr
Montag, 21.09.2026, 18:30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
6,00 Euro
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse.

Digitaler Unabhängigkeitstag (DUT) Digital Independence Day (DI.DAY)

Der Digital Independence Day (DI.DAY) ist eine Initiative, die dazu anregt, das eigene digitale Verhalten bewusster zu gestalten. Jeden ersten Sonntag im Monat widmen wir uns einem Thema rund um digitale Unabhängigkeit. Wir sprechen Menschen jeden Alters an, die sich für das Thema digitale Unabhängigkeit interessieren. Ein tiefes technisches Vorwissen ist nicht notwendig.
Wie bewege ich mich im Internet, welche Werkzeuge nutze ich dafür und welche Daten gebe ich dabei p reis? Mit welchen Akteuren bekomme ich es dort zu tun, was sind die Hintergründe für kostenlose Dienste? Was zahle ich wirklich dafür? Die Veranstaltung besteht aus einem Vortrag zu wechselnden Themen und anschließender offener Diskussion mit Raum für Fragen, Erfahrungen und Austausch.
Daniel Bierstedt ist seit über 30 Jahren in der IT unterwegs. Privat ist er ein großer Fan freier Software und Betriebssysteme, beruflich berät er mittlere bis große Unternehmen in Sachen IT-Security und IT-Betrieb.

Für mehr Informationen hier klicken

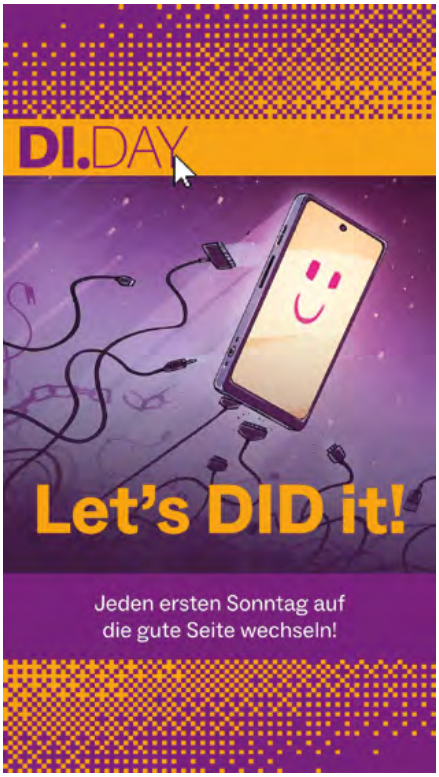
Daniel Bierstedt
VHS Blinke 55, Raum A
Entgeltfrei
12:00 – 14:15 Uhr
Anmeldung nicht erforderlich.

1550130
Termin I
Sonntag, 06.09.2026

1550131
Termin II
Sonntag, 04.10.2026

1550132
Termin III
Sonntag, 01.11.2026

1550133
Termin IV
Sonntag, 06.12.2026



www.vhs-leer.de

Energetische Gebäudesanierung

Eine Vortragsreihe der Volkshochschule Leer e. V. in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen und dem Landkreis Leer.

Steigende Energiekosten, der Klimawandel und internationale Krisen machen deutlich, wie wichtig ein sparsamer und effizienter Umgang mit Energie geworden ist. Gerade im Gebäudebereich bestehen große Potenziale, den Energieverbrauch zu senken und die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen wie Öl und Gas zu reduzieren. Die Vortragsreihe „Energetische Gebäudesanierung“ richtet sich an Hauseigentümer*innen sowie alle Interessierten, die ihr Wohngebäude zukunftsfähig gestalten möchten.

Die unabhängige Energieexpertin Frau Dipl.-Ing. Britta Petersohn vermittelt verständlich und praxisnah, welche Maßnahmen sinnvoll sind und welche technischen Möglichkeiten heute zur Verfügung stehen. Im Mittelpunkt stehen die Themen Gebäudehülle, Photovoltaik und Solarthermie sowie moderne Heiztechnik. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden wertvolle Informationen zu Wirtschaftlichkeit, Energieeinsparungen und aktuellen Fördermöglichkeiten.

Alle Vorträge sind kostenfrei.
Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

1550154
Gebäudehülle

Wie gelingt energetische Gebäudesanierung wirtschaftlich und zukunftssicher? Der Vortrag beleuchtet die Möglichkeit zur Verbesserung der Gebäudehülle - von Fenstern, Fassaden, Bodenplatten/Kellerdecken und Dach.
Erfahren Sie, wie Energieverbrauch, CO2-Emissionen und Betriebskosten nachhaltig reduziert werden können und welche Anforderungen sowie Fördermöglichkeiten aktuell relevant sind.

Britta Petersohn, Dipl. Ing.
Dienstag, 06.10.2026,
18:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
Anmeldung erforderlich.

1550158
Heiztechnik

Welche Heizungstechnik ist zukunftssicher, effizient und wirtschaftlich? Der Vortrag gibt einen Überblick über moderne Heizsysteme – von Wärmepumpe, Biomasseanlagen und Hybridlösungen bis zur intelligenten Regelungstechnik.
Erfahren Sie, wie Energieverbrauch und Heizkosten gesenkt sowie gesetzliche Anforderungen und Fördermöglichkeiten sinnvoll genutzt werden können.

Britta Petersohn, Dipl. Ing.
Dienstag, 10.11.2026,
18:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
Anmeldung erforderlich.

1550156
Photovoltaik und Solarthermie

Wie können Gebäude durch Sonnenenergie effizienter und unabhängiger werden? Der Vortrag zeigt praxisnah die Potenziale von Photovoltaik und Solarthermie.
Erfahren Sie, wie Strom und Wärme nachhaltig erzeugt, Energiekosten gesenkt und bestehende Gebäude zukunftssicher mit Energie versorgt werden können.

Britta Petersohn, Dipl. Ing.
Dienstag, 27.10.2026,
18:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
Anmeldung erforderlich.

Landkreis Leer

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

Verbraucherzentrale
ENERGIE BERATUNG

Gefördert durch: Bundesministerium für Wirtschaft und Energie aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Neu

1550141
Unabhängig von Erdöl und Erdgas

Onlinevortrag

Eine nachhaltige Energieerzeugung ist zentral für die Zukunft der Versorgung. Der Vortrag beleuchtet die aktuelle Energielage und zeigt Wege zur Unabhängigkeit von Erdöl und Erdgas.
Im Fokus steht die Energiewende zuhause: regenerative Eigenversorgung, Wärmewende im Gebäude, Einsatz von Wärmepumpen sowie Lösungen für Wohnen und Mobilität. Der Dozent bringt über 20 Jahre Erfahrung als Solarstrom-Pionier ein und vermittelt praxisnahe Tipps für die Umsetzung.

Dr. Martin Hundhausen
Dienstag, 20.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Onlinevortrag
11,00 Euro
Dieses Angebot ist ein Onlinevortrag.
Vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie den Teilnahmelink.

Für mehr Informationen hier klicken

Digitales Lernen
Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.



Neu

1520110

Walk & Talk Kaffee: Ein Blick hinter die Bohne

Interkulturelle Woche 2026

Ein Stadtspaziergang für Kopf und Sinne

Woher kommt unser Kaffee – und was hat er mit globaler Gerechtigkeit zu tun? Welche Rolle spielt dabei unsere Geldanlage?

Beim „Walk & Talk“ laden wir zu einem interaktiven Stadtspaziergang ein: Mit dem Fokus auf Kaffee erkunden wir globale Zusammenhänge – direkt vor unserer Haustür. Den Abschluss bildet ein gemütlicher Ausklang bei einer Tasse fair gehandeltem Kaffee.

Was erwartet Sie?

- Wissenswertes über Kaffee – und die Menschen dahinter,
- Gespräche & Impulse an 5 Stationen in der Altstadt, Globale Perspektiven: Konsum, Finanzen & koloniale Spuren,
- Lokale Bezüge & Handlungsmöglichkeiten,

Der Spaziergang erstreckt sich über 2,5 km durch die Altstadt von Leer.

Ann-Katrin Hähnle,
Bildungsreferentin
Sonntag, 27.09.2026, 14:00 - 16:15 Uhr
Treffpunkt: Leer, Grünfläche vorm Schiffsrestaurant Spiekeroog III
Entgeltfrei
Anmeldung erforderlich.
Die Plätze sind begrenzt.

Neu

1550100

Ethisch investieren – raus aus dem Casino Global?

Vortrag und Gespräch

Was macht mein Geld, wenn ich nicht hinschaue? In diesem Vortrag zeigt die Referentin, wie sich ethische Geldanlage von Greenwashing unterscheidet – mit konkreten Beispielen und interaktiven Methoden.

Die Teilnehmende lernen, wie sich echte soziale und ökologische Nachhaltigkeit bei Geldanlageangeboten erkennen lässt.

Ann-Katrin Hähnle,
Bildungsreferentin
Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 20:30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei
Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit dem Weltladen Leer e. V. und Oikocredit Förderkreis Niedersachsen – Bremen e. V.

WELTLADEN

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

Oikocredit Förderkreis Niedersachsen-Bremen

5264500

Geld anlegen für Einsteiger*innen

Möchten Sie Ihr Geld sinnvoll investieren, wissen aber nicht, wie Sie starten sollen? Im Kurs „Geld anlegen für Einsteiger*innen“ lernen Sie die Grundlagen der Geldanlage kennen. Wir definieren finanzielle Ziele, bewerten Risiken und verstehen Anlageformen wie Aktien, Anleihen und Fonds. Sie erfahren, wie ein ausgewogenes Portfolio aufgebaut wird und welche Strategien langfristig Erfolg versprechen – für fundierte und selbstbewusste Anlageentscheidungen.

Niklas Manßen,
Versicherungs- und Vermögensberater
Dienstag, 22.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
13,00 Euro, 3 UStd.

5264510

ETFs 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. Es geht um Risikomanagement, Diversifikation und die Auswahl der richtigen ETFs und Aktien. Sie erhalten praktische Tipps und Strategien, um erfolgreich und informiert in den Aktienmarkt einzusteigen.

Niklas Manßen,
Versicherungs- und Vermögensberater
Dienstag, 06.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Haneburg, Festsaal
13,00 Euro, 3 UStd.

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. 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.

Niklas Manßen,
Versicherungs- und Vermögensberater
Mittwoch, 04.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Haneburg, Festsaal
13,00 Euro, 3 UStd.

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. 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.

Niklas Manßen,
Versicherungs- und Vermögensberater
Mittwoch, 02.12.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
13,00 Euro, 3 UStd.

1550120
Erben & Vererben von Immobilien: Was muss ich wissen?

Vortrag und Gespräch

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,
I mmobilienkaufmann (IHK)
Montag, 26.10.2026, 18:00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei
Anmeldung bis 09.10.2026 erforderlich.

1550121
Immobilien im Alter: Wohnen bleiben oder verkaufen?

Vortrag und Gespräch

Viele Eigentümer*innen 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)
Donnerstag, 29.10.2026, 18:00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei
Anmeldung bis 09.10.2026 erforderlich.

Onlinevorträge von Finanzjournalistin und Buchautorin Jessica Schwarzer:



Neu

1550143
Die Börsen-Basics - der einfache Start an den Aktienmärkten

Die Börse ist kein Buch mit sieben Siegeln. Wer in Aktien investieren möchte, braucht auch kein BWL- oder VWL-Studium. Ein paar Basics und die recht einfachen „goldenen Regeln der erfolgreichen Geldanlage“ genügen, um an der Börse zu starten

Montag, 09.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
11,00 Euro

Für mehr Informationen hier klicken

Neu

1550144
So wählen Sie ETFs und Fonds aus

Risikostreuung ist ein zentrales Prinzip erfolgreicher Geldanlage. Wer nur wenige Aktien oder Anleihen hält, geht höhere Risiken ein. ETFs und aktiv gemanagte Fonds bieten eine breite Streuung über viele Wertpapiere. Doch welche Produkte passen, und was ist zu beachten?

Montag, 23.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
11,00 Euro

Für mehr Informationen hier klicken

Vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie von uns den Teilnahmelink.

Weitere Vorträge zum Thema rechtliche Vorsorge finden Sie auf **Seite 56**

4091123
Erben und Vererben

Für mehr Informationen hier klicken

4091124
Patientenverfügung

Für mehr Informationen hier klicken

4091126
Wenn ich mal sterbe... gibt es viel zu regeln

Für mehr Informationen hier klicken

4091128
Vorsorgevollmacht

Für mehr Informationen hier klicken



Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

Neu

In Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur, dem Deutschen Volkshochschulverband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis für Politische Grundbildung (BAK PGU)

Digitales Lernen
Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.

Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen: historische Einordnungen, persönliche Erinnerungen und aktuelle Debatten zur gesellschaftlichen und politischen Entwicklung seit 1990.



1510200

Totaler Umbruch - Stasi, Neonazi, Neuanfang

Moderierte Gesprächsrunde

Ein Gespräch über einschneidende Umbrüche: Nadja Klier erlebte Überwachung durch die Stasi und ihre Ausbürgerung aus der DDR als tiefen Einschnitt. Ingo Hasselbach radikalisierte sich vom DDR-Punk zum Neonazi und fand später den Ausstieg sowie die Arbeit in einem Aussteigernetzwerk. Das Gespräch verbindet persönliche Erfahrungen mit Fragen der Gegenwart: Aufklärung über die DDR-Diktatur und Rechtsextremismusprävention bleiben aktuell und relevant.

Moderation: Knut Elstermann
Mittwoch, 16.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Online
Entgeltfrei
Anmeldung erforderlich.
Link wird nach Anmeldung zugeschickt

Für mehr Informationen hier klicken

1510201

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

Moderierte Gesprächsrunde

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90?
Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen - seien Sie Teil davon!

Moderation: Nhi Le
Donnerstag, 08.10.2026,
18:00 - 19:30 Uhr
Online
Entgeltfrei
Anmeldung erforderlich.
Link wird nach Anmeldung zugeschickt

Für mehr Informationen hier klicken

1510202

Jungsein in Demokratie & Diktatur

Moderierte Gesprächsrunde

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten?
Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind.
Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Moderation: Miriam Menzel
Dienstag, 10.11.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Online
Entgeltfrei
Anmeldung erforderlich.
Link wird nach Anmeldung zugeschickt

Für mehr Informationen hier klicken



vhs Deutscher Volkshochschul-Verband

BUNDESSTIFTUNG AUFARBEITUNG

www.vhs-leer.de

1510205

Neu

Der Antisemitismus der Anderen

Eine Kooperation der Ehemaligen Jüdischen Schule und der Volkshochschule Leer

In öffentlichen Debatten wird Antisemitismus häufig als Problem „der Anderen" verhandelt – verortet bei spezifischen Gruppen, Milieus oder Religionen. Dies gilt für politische Diskurse wie auch für die Bildungsarbeit: Wo wird weggeschaut, wo wird projiziert, und welche gruppenbezogenen Zuschreibungen werden dadurch (re)produziert?

Jannik Veenhuis
Mittwoch, 28.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort wird nach Anmeldung mitgeteilt
Entgeltfrei
Anmeldung erforderlich.

Für mehr Informationen hier klicken

1510210

Juden auf dem Platz - Juden auf den Rängen Fußball und Jüdisches Leben: Geschichten von Solidarität und Herausforderung

Lesung und Diskussion
Eine Kooperation von SV Borussia Leer, Ehemalige Jüdische Schule Leer, Volkshochschule Leer

Fußball ist mehr als ein Spiel – auch jüdisches Leben ist im Stadion präsent. „Juden auf dem Platz, Juden auf den Rängen" zeigt jüdische Perspektiven im deutschen Fußball und beleuchtet Themen wie Identität, Solidarität, Ausgrenzung und Antisemitismus. Der Band verwebt Geschichten der Hoffnung, wie Solidaritätsaktionen nach den Massakern vom 07. Oktober 2023, mit kritischen Beobachtungen und Stimmen aus Israel und Deutschland. Er setzt Impulse für Vielfalt und gesellschaftlichen Zusammenhalt im Fußball und darüber hinaus.

Monty Ott | Ruben Gerczikow
Montag, 16.11.2026, 18:00 Uhr
Leer, Ehemalige Jüdische Schule Leer, Ubbo-Emmius-Str. 12
Entgeltfrei
Anmeldung erforderlich. Plätze sind begrenzt.

Für mehr Informationen hier klicken

Die Veranstaltungen finden im Rahmen des Projektes ANtisemitismusprävention mit der Niedersächsischen Erwachsenenbildung (ANNE III) statt.

Gefördert von:

Landespräventionsrat Niedersachsen

landes-demokratiezentrum niedersachsen



FRAUEN IM GETEILTEN DEUTSCHLAND

Für eine Veranstaltung zur Eröffnung der Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland" am 28.02.2027 suchen wir Frauen, die in der DDR aufgewachsen sind und nun im Landkreis Leer leben.

Wenn Sie Lust haben, vor Publikum über Ihre Erfahrungen zu sprechen, melden Sie sich gern bei uns. Wenn Sie etwas anderes zum Thema „Frauen im geteilten Deutschland" bewegt, auch wenn Sie nicht in der DDR aufgewachsen sind, melden Sie sich ebenfalls gern. Dabei geht es nicht um große Abenteuer, sondern um ganz Alltägliches - früher und heute.

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

ZOLLHAUS
Raum für Kultur

BUNDESSTIFTUNG AUFARBEITUNG

Regionales

Stadtspaziergänge

Auch in diesem Semester gibt es wieder drei Stadtspaziergänge mit Michael Jacob. Die Spaziergänge dauern ca. 90 Minuten. Je nach Möglichkeit schließt eine abschließende Gesprächsrunde an.

Denken Sie an wetterangepasste Kleidung.

1520105
Albrechts Schulweg - von der Bremer Straße zur Jüdischen Schule

Der im Mai 2026 verstorbene Leeraner Ehrenbürger Albrecht Weinberg durfte als Kind während der Nazi-Zeit nur noch die Jüdische Schule in der Ubbo-Emmius-Straße besuchen. Was erlebte er auf seinem Schulweg in den Jahren 1936 - 1938. Welchen Anfeindungen waren die jüdischen Kinder ausgesetzt? Nach Ende der Sommerferien soll daran erinnert werden. Wir laufen den ehemaligen Schulweg von Albrecht Weinberg entlang und begeben uns auf Spurensuche.

Michael Jacob
Freitag, 14.08.2026, 16:00 Uhr
Treffpunkt: Bremer Str. 70
(vor dem Gebäude)
5,00 Euro vor Ort in bar zu entrichten
Anmeldung erforderlich.



1520106
Nazis an der Macht in Leer - die ersten 100 Tage (30.01. - 02.05.1933)

Nach der Kommunalwahl im März 1933 übernahmen die Nazis auch in der Stadt Leer die Macht. Wie verliefen die ersten 100 Tage ihrer Herrschaft? Welche Maßnahmen wurden ergriffen? Wie schnell änderte sich das gesellschaftliche Klima? Der Stadtspaziergang kurz vor der Niedersächsischen Kommunalwahl 2026 führt vom Rathaus Leer bis zum Wilhelmine-Siefkes-Platz in Bahnhofsnähe. Wir besuchen wichtige Orte und Häuser und erinnern an Opfer der Nazis - benennen aber auch Täter.

Michael Jacob
Freitag, 11.09.2026, 16:00 Uhr
Leer, Rathaus
5,00 Euro vor Ort in bar zu entrichten
Anmeldung erforderlich.

1520107
„Heldengedenken und Volkstrauer“ - Widersprüche an drei Orten des Gedenkens.

Einen Tag vor dem Volkstrauertag mit Öffentlichem Gedenken besuchen wir drei Denkmale. Am Denkmalsplatz in Leer steht das Kriegerdenkmal für die Opfer des Deutsch-Französischen Krieges 1870/1871. Das Ehrenmal für die Opfer des 1. Weltkrieges (1914-1918) am Lutherischen Friedhof wird dieses Jahr 100 Jahre alt. Es wurde 1926 errichtet. In der Krypta des Reformierten Friedhofes am Westerende befand sich lange Zeit eine Erinnerungsstätte für die Opfer der Kriege (auch 2. Weltkrieg 1939-1945). Wir besuchen die Denkmale und erinnern uns an die Schrecken der Kriege. Was lernen wir daraus?

Michael Jacob
Samstag, 14.11.2026, 16:00 Uhr
Leer, Denkmalsplatz
5,00 Euro vor Ort in bar zu entrichten
Anmeldung erforderlich.



1520100
Lange Nacht der Demokratie: Stadtspaziergang „Albrechts Schulweg“

Eine Kooperation der Ehemaligen Jüdischen Schule und der Volkshochschule Leer
Gefördert von den Kommunalpolitischen Vereinigungen von SPD, Bündnis‘90/Die Grünen, CDU und FDP

Die „Lange Nacht der Demokratie“ wurde 2012 zuerst in Augsburg initiiert. Seit 2018 schließen sich immer mehr Landesverbände der Volkshochschulen an und laden am 1. und 2. Oktober Bürgerinnen und Bürger dazu ein, Demokratie in vielfältigen Formaten zu erleben, zu diskutieren und mitzugestalten.
In Leer bieten wir den Stadtspaziergang „Albrechts Schulweg“ (Beschreibung siehe links) an, der in der Ehemaligen Jüdischen Schule endet. Dort treffen wir Leiterin Susanne Bracht, mit der wir in der Ausstellung ins Gespräch kommen können.

Michael Jacob
Donnerstag, 01.10.2026,
16:00 - 18:15 Uhr
Treffpunkt: Bremer Str. 70
(vor dem Gebäude)
Entgeltfrei
Anmeldung erforderlich.

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

Ehemalige Jüdische Schule Leer

www.vhs-leer.de

Länderkunde

1520112
Vom Klei zum Klinker: Alt-Ziegler Paul Zimmer führt durch die Ziegelei Midlum

In Kooperation mit dem Ziegeleiverein Jemgum e.V.

Das Ziegeleimuseum in Midlum ist ein einzigartiges Zeugnis regionaler Industriegeschichte. Die ehemalige Ziegelei Cramer, einst eine von rund 25 Ziegeleien im Rheiderland, ist als einziges Werk erhalten geblieben. Bei einer Führung erläutert der frühere Mitarbeiter Paul Zimmer anschaulich die Geschichte der Ziegelei und die Herstellung von Ziegeln – vom Klei bis zum fertigen Klinker. Ein spannender Einblick in ein fast vergessenes Handwerk.

Hinweis für den Kursbesuch in der Ziegelei:
Bitte beachten Sie, dass auf dem Gelände der Ziegelei derzeit keine festen sanitären Anlagen (z. B. WCs) zur Verfügung stehen. Zudem ist die Führung nur eingeschränkt barrierefrei. Der Zugang zur oberen Etage – insbesondere zum Trockenschuppen sowie zur Begehung des Ringofens von oben – erfolgt über eine Holztreppe und ist daher nicht für alle Teilnehmenden geeignet.

Paul Zimmer, Altziegler
Donnerstag, 01.10.2026, 14:00 - 16:15 Uhr
Jemgum, Ziegeleimuseum
Midlum, Teelkeweg
Anmeldeschluss: 24.09.2026
Für die Führung wird vor Ort um eine Spende für den Ziegeleiverein in Höhe von mindestens 5,00 Euro pro Teilnehmer*in gebeten. Anmeldung erforderlich.

1520120 Neu
Ostfriesisches Traditionsgebäck: Neujahrskuchen und Knetwaffeln

Erfahren Sie Spannendes zur Geschichte, hören Sie Anekdoten und lernen Sie alte, wie moderne Eisen kennen. Vergleichen Sie Rezepte. Wie viele Eier denn nun? Nimmt man Kluntje oder Zucker? Die Dozentin gibt Tipps zum Rollen und erklärt typische Backprobleme. Vor Ort wird gebacken und probiert!

Ilse Meyer
Freitag, 13.11.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
22,00 Euro inkl. Tee und Gebäck, 3 UStd.



1530612 Neu
Überwintern auf der Peloponnes - sieben gute Gründe für den Winter im Süden

Mildes Klima, Ruhe, Natur und Begegnungen mit Einheimischen: Die Referentin überwintert seit Jahren auf der Peloponnes, überwiegend als Haus- und Katzensitterin oder auf Campingplätzen. In ihrem Vortrag gibt sie Einblicke in den Alltag, das Leben vor Ort und die besonderen Qualitäten dieser Region im Winter – informativ, persönlich und praxisnah.

Sabine Buntrock
Dienstag, 15.09.2026, 17:00 Uhr
Haneburg, Saal II
Entgeltfrei, freiwillige Spende in den Hut
Anmeldung erwünscht.



Kuba - F oto: radiopelicano.de

1530100 Neu
Matcha & mehr - Tee erleben zwischen China und Japan

Im Rahmen der Interkulturellen Woche lädt das Bünting Teemuseum zu einer informativen Entdeckungsreise ein: Erleben Sie japanischen Matcha und chinesischen Grüntee in authentischer Zubereitung und Atmosphäre. Lassen Sie sich zwischen Gaiwan und Chawan in zwei faszinierende Teekulturen entführen – von alltagsnah bis meditativ.

Henning Priet
Samstag, 19.09.2026, 15:00 Uhr
Leer, Bünting Teemuseum, Brunnenstraße 33
10,00 Euro inkl. Museums-Eintritt, 3 UStd.
Anmeldung erforderlich.

Alle Veranstaltungen zur Interkulturellen Woche 2026 finden Sie hier:

Für mehr Informationen hier klicken

271 1530100
Sieben Farben Blau

Ein Paar - Ein Boot - Zwei Ozeane und 34 Länder

Claudia Clawien und Jonathan Buttmann segelten sieben Jahre und über 25.000 Seemeilen mit ihrem 40 Jahre alten Boot INTI über Atlantik und Pazifik. Mit Fotos, Videos und Musik berichten sie von Ozeanüberquerungen, der Karibik, den Kapverden und der Südsee. Sie erzählen, wie sie mit wenig Segelerfahrung und kleinem Budget aus einer Auszeit ein neues Leben machten. Im Anschluss gibt es Gelegenheit für Fragen und signierte Bücher.
Den Reiseblog der beiden finden Sie hier: https://radiopelicano.de

Claudia Clawien | Jonathan Buttmann
Donnerstag, 25.02.2027, 19:00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
12,00 Euro
Anmeldung erforderlich.
Restplätze an der Abendkasse möglich.

Für mehr Informationen hier klicken



Weihnachten - Foto: Radiopelicano.de

Begegnungen und Engagement

1520102
Plattdüütsk-Stammtafel

Pflege der plattdeutschen Sprache in Wort und Schrift

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

Evert Druivenga
Die Termine finden in der Regel an jedem 2. Montag im Monat statt.
Klottjehus, Neue Straße 16
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.

1501102
Ein Tisch verbindet - Eine kulinarische Weltreise

Wir laden Sie ein, gemeinsam kulinarisch die Welt zu entdecken. Aus dem Kochbuch „Ein Tisch verbindet" des internationalen Frauenfrühstücks der Stadt Leer möchten wir ausgewählte Rezepte aus der Welt nachkochen.
Die Rezepte stammen von Teilnehmerinnen, die ihre liebsten Rezepte aus ihrer Heimat zur Verfügung gestellt haben.
Jedes Rezept hat eine Geschichte und eine besondere Verbindung zur Heimat. Wir nehmen sie gerne mit auf diese kulinarische Reise.

Agnes Hasselmann
Montag, 14.09.2025,
17:00 - 20:00 Uhr
Leer, Haus Hermann (Weststadt),
Hermann-Lange-Ring 28
10,00 Euro für Zutaten und Verpflegung in bar an die Dozentin zu zahlen
Hinweis: Getränke werden von den Teilnehmerinnen selbst mitgebracht. Bitte Kochschürze mitbringen.

1520101
Orientalischer Henna-Nachmittag für Frauen

Der Henna-Tag ist in Kulturen des Nahen Ostens, Nordafrikas und Südasiens fest verankert und ist eine der ältesten Hochzeitstraditionen. Er ist geprägt von einer Mischung aus Fröhlichkeit und Melancholie. Mach dich bereit für einen Nachmittag mit Henna, Humor und Tanzschuhen mit kleinen Snacks und Getränken!
Ein Traum aus 1000 und einer Nacht. Wer mag, bekommt Henna-Schmuck auf die Haut (Hinweis: gelegentlich sind allergische Reaktionen möglich. Die Farbe bleibt mindestens eine Woche auf der Haut sichtbar).

Inas Alkhafaf
Sonntag, 20.09.2025, 15:00 – 17:15 Uhr
Leer, Haus der Kulturen, Königstraße 33
10,00 Euro für Material und Verpflegung in bar an die Dozentin zu zahlen

1520111
Leeraner Initiative für Zukunft (LIZ)

Die Leeraner Initiative für Zukunft geht weiter. Eingeladen sind alle Bürgerinnen und Bürger sowie Vereine und andere Initiativen, die Leer weiterhin lebens- und liebenswert mitgestalten möchten.
Die monatlichen Treffen bieten Raum für Austausch, zur Vernetzung und zur gegenseitigen Inspiration. Informationen werden zusammengetragen und Synergien gebündelt.

Marion Weber
Mittwoch, 30.09.2026, 28.10.2026, 25.11.2026
jeweils von 19:00 - 21:15 Uhr, 3 Abende
VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei
Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

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

1520113
LIZ lädt ein: World Cleanup Day



Der World Cleanup Day ist weit mehr als nur ein Datum im Kalender.

Es ist die größte Bottom-up-Bürgerbewegung der Welt zur Beseitigung von Umweltverschmutzung und ein offizieller Aktionstag der Vereinten Nationen. Darum unbedingt vormerken:

LIZ plant eine Aktion am:
Samstag, 19.09.2026,
14:00 – 16:30 Uhr

Aktuelle Informationen gibt es hier:

Für mehr Informationen hier klicken

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.

Tina Meinders
Mittwoch, 26.08.2026, 16.09.2026, 28.10.2026, 18.11.2026, 16.12.2026
jeweils 19:00 - 21:15 Uhr, 5 Abende
VHS Blinke 61, Raum 3
Entgeltfrei
Der Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

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 Chormeister. Alle, die gerne singen und sich für russische Kultur interessieren, sind herzlich willkommen!

Viktor Sorokin
Donnerstag, 10.09.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
15 Abende
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, 02.09.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
jeden Mittwoch, nicht in den Ferien
VHS Blinke 61, Raum 9
Entgeltfrei

26. Fest der Kulturen

ARBEITSKREIS FÜR
interkulturelle Verständigung

Sonntag, 06.09.2026,
11:00 – 18:00 Uhr
Mühlenstraße Leer

1610108
AnimeTreff Ostfriesland

Medienkultur, Kreativität & Community

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, 14.09.2026, 18:30 - 21:00 Uhr
jeden 2. Monat im Monat
VHS Blinke 61, Raum 2
Entgeltfrei

1610109
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, 12.09.2026, 14:00 - 20:00 Uhr
jeden 2. Samstag im Monat
Haneburg, Saal II
Entgeltfrei

1610107
Leeraner Anime Treff

Mehrmals im Jahr trifft sich hier die lokale Anime Community. In verschiedenen Workshops können Besucher*innen Neues lernen: Origami, Einführung in das Cosplay-Thema, Nähen oder Gestaltung von Perücken... Am Bring & Buy Tisch können Manga ver- und gekauft werden. Außerdem gibt es tolle Wettbewerbe, wie den Cosplay Wettbewerb, ein Mario Kart Turnier und vieles 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 werden auf der Website veröffentlicht
https://www.leeraneranimetreff.de/

Nicolai Weber-Gieseke
Samstag, 22.08.2026, 24.10.2026, 05.12.2026,
jeweils 11:00 - 17:00 Uhr
Haneburg
Entgeltfrei, ggf. geringe Kosten für Materialverbrauch in den Workshops

1610110
Tabletop Convention



Am Samstag den 26.09. öffnen wir die Pforten für alle Interessierten im Bereich Tabletop, Trading Card Games und mehr.

Es wird ein Tag voller Miniaturen, Strategien und Würfelglück. Erlebt unterschiedliche Tabletop-Systeme, TCG-Duelle, Workshops und Aussteller mit allem, was das Hobbyherz höherschlagen lässt.

Samstag, 26.09.2026,
11:00 – 18:30 Uhr,
Treffpunkt: VHS Blinke 55
Entgeltfrei

Anmeldung nicht erforderlich.

1610111
TCG Treff Ostfriesland

Willkommen beim TCG Treffpunkt 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, 19.09.2026, 13:00 - 20:00 Uhr,
jeden 3. Samstag im Monat
VHS Blinke 61, Raum 3
Entgeltfrei



3911101

Ostfriesland spielt - Spielefest

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

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

Samstag, 07.11.2026,
13.00 Uhr - 18.30 Uhr
Sonntag, 08.11.2026,
11.00 Uhr - 17.00 Uhr,
VHS Blinke 55
Eintritt an der Tageskasse,
Anmeldung nicht erforderlich
Alle aktuellen Informationen zum Spielefest und zum Spieleflohmarkt erscheinen hier:

Für mehr Informationen hier klicken

3911104

Spielefreunde Leer

Was wäre das Leben ohne Spiele?
Wir treffen uns regelmäßig in der Volkshochschule. Beim Spieleabend werden neue Spiele ausprobiert oder bekannte Spiele in lockerer Umgebung gespielt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Ob anspruchsvolle Spiele, kurze Spiele, einfache Spiele, Party Spiele - bei uns wird alles gespielt - Hauptsache es macht Spaß! Natürlich können auch eigene Spiele mitgebracht werden. Schauen Sie rein - wir freuen uns.

Infos und aktuelle Termine
finden Sie im Internet unter:
www.spielefreunde-leer.de

Guido Wientjes
Freitag, 21.08.2026, Freitag, 18.09.2026,
Freitag, 30.10.2026, Freitag, 27.11.2026,
Freitag, 11.12.2026, jeweils 19:00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
2,50 Euro Eintritt pro Spieleabend
Anmeldung nicht erforderlich





Interkulturelle Woche 2026

1501101

„Extrawurst“:

Respektlose Komödie mit Star-Besetzung

Ein Grillantrag im Tennisclub eskaliert zur hitzigen Debatte über Religion, Herkunft und Toleranz.
Mit Hape Kerkeling, Friedrich Mücke, Christoph Maria Herbst, Anja Knauer und Fahri Yardim. Eine Komödie, bei der es schnell um weit mehr geht als nur ums Grillen.

Montag, 21.09.2026, 18:00 Uhr
Kinocenter Leer
Entgeltfrei
Anmeldung erforderlich

Für mehr Informationen hier klicken

PRÄVENTIONSRAT LEER

Landkreis Leer

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

Alle Veranstaltungen der Interkulturellen Woche 2026 finden Sie hier:

Für mehr Informationen hier klicken

3130110

Neu

Kultur-Komplizinnen

Eine Kooperation der Kulturwerkstatt Leer gGmbH und der Volkshochschule Leer e.V.
Hier kommen Frauen zusammen, die neue Menschen kennenlernen und gemeinsam kulturelle Veranstaltungen, Ausflüge und Entdeckungen in Leer und der Region erleben möchten.

Anja Lamely, Marion Weber
18.09.2026, 17:00 – 19:00 Uhr, Kulturwerkstatt Leer
04.10.2026, 12:00 – 15:00 Uhr mit Treffpunkt an der Rathaustreppe
22.01.2027, 17:00 – 19:00 Uhr in der VHS Leer, Blinke 55
45,00 Euro, inkl. Stadtführung und Hafenrundfahrt

Anmeldung über
Kulturwerkstatt Leer gGmbH

Für mehr Infos und Anmeldung hier klicken

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 24
Lebenshilfe 25
2. Bildungsweg. 25



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, 18.08.2026,
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

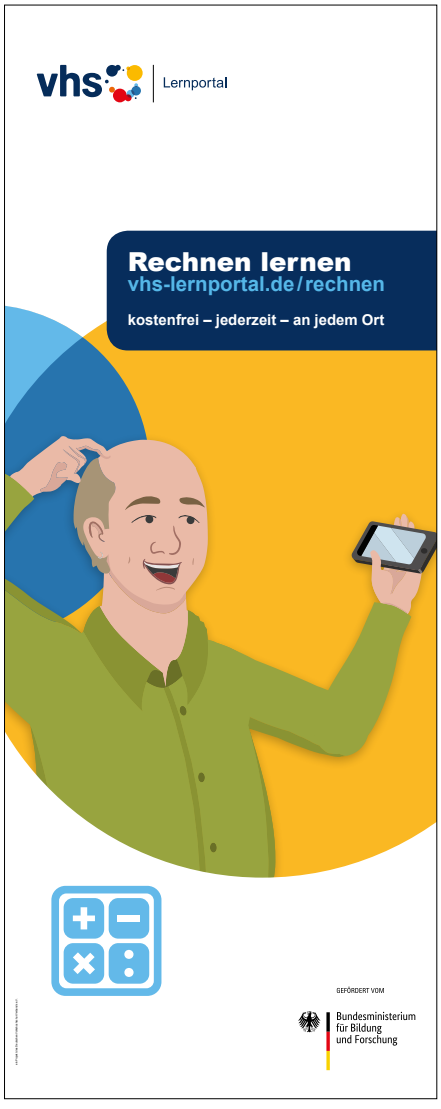


Elementarbildung für Erwachsene mit einer geistigen Behinderung

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.





2254100

Vorbereitungskurs Sekundarabschluss I (Realschulabschluss)

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

Unterrichtszeiten i. d. R.:
Mo. - Fr. täglich von 08:30 - 12:45 Uhr.
Ferienzeiten werden gesondert vereinbart.
Gebühr: monatlich 130,00 Euro.
Ermäßigung möglich.

Nächster Beginn: September 2026.

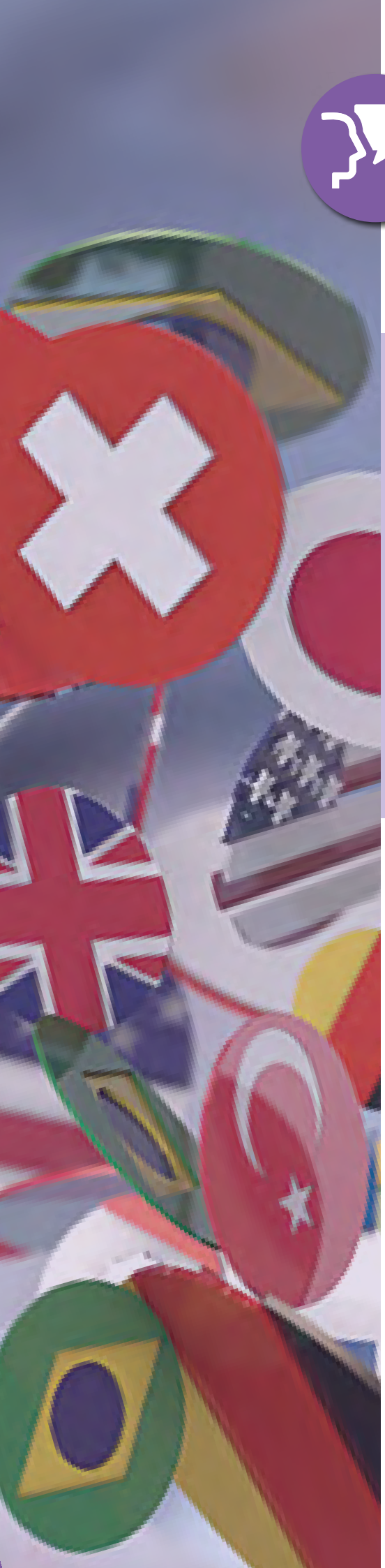
Vor der Teilnahme ist eine persönliche Beratung durch die VHS Leer erforderlich. Bitte vereinbaren Sie hierfür im Vorfeld einen Termin.

Bringen Sie zur Beratung folgende Unterlagen mit:
– Lebenslauf
– Beglaubigte Zeugnisse

Carsten Löning, 0491-92992-44



www.vhs-leer.de



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 26
Deutsch als Zweitsprache 27
Chinesisch 27
Englisch 28
Französisch 30
Hebräisch, Itialienisch 31
Niederländisch 32
Norwegisch, Plattdeutsch, ... 33
Spanisch 34
Türkisch 35

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



2641150
A1.1 Deutsch als Zweitsprache
Keine Vorkenntnisse

Montag, 28.09.2026, 17:30 – 19:45 Uhr,
14 Abende
VHS Blinke 61
174,30 Euro, 42 UStd.

Für mehr Informationen hier klicken

2641152
B1.1 Deutsch als Zweitsprache
Vorkenntnisse auf Niveau A2 erforderlich

Montag, 28.09.2026, 17:30 – 19:45 Uhr,
14 Abende
VHS Blinke 61
174,30 Euro, 42 UStd.

Für mehr Informationen hier klicken

2641151
A2.1 Deutsch als Zweitsprache
Vorkenntnisse auf Niveau A1 erforderlich

Donnerstag, 24.09.2026, 17:30 – 19:45,
14 Abende
VHS Blinke 61
174,30 Euro, 42 UStd.

Für mehr Informationen hier klicken

2641153
B2.1 Deutsch als Zweitsprache
Vorkenntnisse auf Niveau B1 erforderlich

Donnerstag, 24.09.2026, 17:30 – 19:45,
14 Abende
VHS Blinke 61
174,30 Euro, 42 UStd.

Für mehr Informationen hier klicken

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

2641154
C1.1 Deutsch als Zweitsprache
Vorkenntnisse auf Niveau B2 erforderlich

Dienstag, 24.09.2026, 17:30 – 19:45,
14 Abende
VHS Blinke 61
174,30 Euro, 42 UStd.

Für mehr Informationen hier klicken

Hinweise:

Anmeldung erforderlich.
Die Lehrbücher werden am ersten Kurstag besprochen.
Ratenzahlung nach Absprache möglich.

Termin zur Beratung vereinbaren:
Marion Weber
E-Mail: weber@vhs-leer.de
Telefon: 0491 92992-21

Informationen zu Integrationskursen, Berufssprachekursen und Prüfungen finden Sie ab Seite 98.

Chinesisch

2648200 Neu
A1.1 Chinesisch
Sie glauben, Chinesisch sei unglaublich schwierig? Zusammen lernen wir es Schritt für Schritt überraschend leicht und mit viel Spaß. In unserem Kurs entdecken Sie, wie logisch und spielerisch Chinesisch tatsächlich sein kann.
Gemeinsam lernen wir nützliche Begriffe, einfache Satzmuster und praktische Kommunikationsbausteine, mit denen Sie sofort erste Gespräche führen können. Tauchen Sie ein in eine der ältesten Sprachen der Welt und in eine faszinierende, jahrtausendealte Kultur.

Yong-Fu Chang,
Chinesisch-Lehrer, Übersetzer
Mittwoch, 28.10.2026, 17:.30 – 19:00 Uhr,
10 Abende
VHS Blinke 55, Raum B
126,00 Euro (Kleingruppe)
Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten Kurstermin mindestens 7 verbindliche Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr 83,00 Euro. Bitte beachten Sie unsere AGB bezüglich der Bedingungen für die An- und Abmeldung, 20 UStd.

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 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

Englisch - vormittags

2642102

A2.3 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, 08.09.2026, 10:00 – 11:45 Uhr,
10 Vormittage
VHS Blinke 55, Raum A
83,00 Euro, 20 UStd.



2642104

B1.3 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 letzten Drittel des Kursbuches.

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

Gerald Merseburg
Donnerstag, 03.09.2026, 11:30 – 13:00 Uhr,
14 Vormittage
Haneburg, Foyer
116,20 Euro, 28 UStd.

2642124

B2/C1 English Conversation in the morning

Gute Kenntnisse erforderlich (Kurssprache 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, 03.09.2026, 09:45 – 11:15 Uhr,
14 Vormittage
Haneburg, Foyer
116,20 Euro, 28 UStd.

Chancen durch Zertifizierung – Europäische Sprachenzertifikate für Schülerinnen und Schüler

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

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

Vereinbaren Sie einfach einen Beratungstermin mit uns. Weitere Informationen zur Anerkennung der telc-Zertifikate finden Sie auch online unter www.telc.net

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.

Englisch - nachmittags und abends



2642106
B1 English Refresher
Erweiterte Grundkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen.
In diesem Kurs verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse auf B1-Niveau mit Schwerpunkt auf Sprechen und aktiver Kommunikation. Durch abwechslungsreiche Themen, Diskussionen und praktische Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit im Alltag und Beruf. Der Kurs findet einmal pro Woche in entspannter Atmosphäre statt.

Maria Savin, Lehrerin
Montag, 07.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr,
15 Abende
VHS Blinke 55, Raum A
124,50 Euro, 30 UStd.

2642130
A2.1 Englisch am Start
Leichte Vorkenntnisse erforderlich
Wenn Sie grundlegende Englischvorkenntnisse haben, bekommen Sie hier einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache. Sie erlernen das Nützliche und Nötige für Situationen, die uns im Alltag oder auf Reisen begegnen. Auch Landeskundlichem werden wir begegnen - Interessantem rund um diese globale Sprache.
Ein Lehrbuch, das Sie in allem bestens unterstützt, wird Ihnen zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Gerhild Wagner
Montag, 07.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr,
13 Abende
VHS Blinke 55, Raum D
107,90 Euro, 26 UStd.

Neu
2642144
A2/B1 Open Minds - English Discussion
Gute Grundkenntnisse erforderlich
Lehrmaterial: Videos, Artikel und Texte werden bereitgestellt
Gemeinsam nachdenken — auf Englisch. In diesem Kurs lesen und schauen wir kurze Texte und Videos zu großen Fragen der Philosophie — von der Antike bis zur Gegenwart — und diskutieren sie zusammen. Kein Lehrbuch, keine Grammatikübungen: nur echte Gespräche über echte Ideen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihr gesprochenes Englisch in einer neugierigen Runde trainieren möchten.

Artur Riazanov
Dienstag, 08.09.2026, 17:00 – 18:30 Uhr,
10 Abende
VHS Blinke 61, Raum 2
83,00 Euro, 20 UStd.

Neu
2642145
B1 English at work
Erweiterte Grundkenntnisse erforderlich
Lehrmaterial: Onlinematerialien und Kopien werden bereitgestellt
Englisch für den Berufsalltag — praxisnah und direkt anwendbar. In diesem Kurs lernen Sie, sich auf Englisch professionell vorzustellen, Bewerbungsgespräche zu meistern und im internationalen Büroalltag sicher zu kommunizieren: E-Mails, Meetings, Small Talk und mehr. Der Kurs richtet sich an Berufstätige, die ihr Englisch gezielt für den Job einsetzen möchten.

Artur Riazanov
Donnerstag, 10.09.2026, 17:00 – 18:30 Uhr,
15 Abende
VHS Blinke 61, Raum 2
124,50 Euro, 30 UStd.

2642127
B1.1 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. Das Sprachniveau B1 wird in diesem Kurs angestrebt.

Doris Kruse
Dienstag, 08.09.2026, 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
„At your leisure“ - das heißt: „in aller Ruhe“ können Sie in diesem Kurs nicht nur Ihr Gehirn trainieren. (Das Erlernen einer Fremdsprache ist hierfür eine gute Möglichkeit!). Freuen Sie sich auf abwechslungsreiches Material und kommunikativen, im Lerntempo gemäßigten Unterricht, auf Spaß - und Ihren Erfolg beim Lernen! Ein Lehrbuch, das Sie hierbei bestens unterstützt, wird von Ihnen zu Kursbeginn ausgewählt.

Gerhild Wagner
Mittwoch, 09.09.2026, 18:15 – 19:45 Uhr,
13 Abende
VHS Blinke 55, Raum D
107,90 Euro, 26 UStd.

Neu
2642140
B1/B2 English for seniors - discuss and debate!
Für selbstständige Sprachanwender*innen
Free discussions and debates about topics to be determined. Grammar is not the main focus. The emphasis is on speaking freely and expanding vocabulary.

Siegfried Rothermund, Lehrer i. R.
Mittwoch, 16.09.2026, 14:30 – 16:00 Uhr,
15 Nachmittage
VHS Blinke 55, Raum D
124,50 Euro, 30 UStd.



2649100 BU
B1 Englisch intensiv Teilzeit
Erweiterte Grundkenntnisse erforderlich
Wenn Sie Ihre Schulenglischkenntnisse auffrischen wollen, gerne auf Reisen die englische Sprache nutzen oder im Beruf zunehmend Englisch verstehen und sprechen oder schreiben müssen, haben Sie in dieser Woche Gelegenheit, in intensiver und doch entspannter Form an halben Tagen Ihre Englischkenntnisse weiter anzuwenden und Neues zu lernen. Auf Grundlage ausgewählten Lehrbuchmaterials zu verschiedenen Themen, die wir zu Beginn des Kurses gemeinsam festlegen, ergänzt durch weitere authentische Materialien, z. B. Filmsequenzen aus Filmen oder Serien, News etc. aus der englischsprachigen Welt, trainieren wir die Sprechfähigkeit, den Wortschatz und üben wichtige Grammatikaspekte. Kommunikative und spielerische Übungsphasen ebenso wie schriftliche Übungsaufgaben wechseln sich ab.

Susanne Lonscher-Räcke
Montag, 16.11.2026,
Dienstag, 17.11.2026,
Mittwoch, 18.11.2026,
Donnerstag, 19.11.2026,
Freitag, 20.11.2026,
jeweils 09:00 – 12:30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum D
180,00 Euro (inkl. Lehrbuch, Kaffee/Tee), 20 UStd.
An-/Abmeldeschluss: 16.10.2026
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

Französisch

3135417
„Atelier de la chanson“
Ein Mitsing-Nachmittag auf Französisch.
Der Sänger und Chorleiter Thomas Streit lädt Sie ein, ausgewählte Chansons (von Charles Aznavour, Barbara, Gilbert Becaud und Weiteren bis hin zu Zaz) kennenzulernen und zu singen.

Freitag, 20.11.2026, 15.30 Uhr
Kulturspeicher
16,00 Euro
Siehe auch Seite 44.

Für mehr Informationen hier klicken

2643104 Neu
A1.1 Französisch
Keine Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen

Catherine Oppermann
Montag, 28.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr,
13 Abende
VHS Blinke 55, Raum C
107,90 Euro, 26 UStd.

2643103
A1.3 Französisch
Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: Rencontres en français A1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-529647-3
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 Frankreichs.

Susanne Lonscher-Räcke
Dienstag, 15.09.2026,
17:30 – 19:00 Uhr,
15 Abende,
VHS Blinke 55, Raum C
124,50 Euro, 30 UStd.

2643101
A1/A2 Französisch Déjà-vu
Auffrischungskurs
Lehrbuch: Wird am ersten Kurstag besprochen
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, 08.09.2026, 15:00 - 16:30 Uhr,
13 Nachmittage
VHS Blinke 55, Raum D
107,90 Euro, 26 UStd.

2643102
A2/B1 Französisch am Nachmittag
Erweiterte Grundkenntnisse 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, 15.09.2026, 15:30 – 17:00 Uhr,
15 Nachmittage
VHS Blinke 55, Raum C
124,50 Euro, 30 UStd.

2643105 Neu
B1/B2 Französisch - Cercle de conversation en francais
Für selbstständige Sprachanwender*innen
Nous parlons francais ensemble, enrichissons notre vocabulaire et améliorons notre prononciation.

Catherine Oppermann
Dienstag, 29.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr,
13 Abende
VHS Blinke 55, Raum C
163,80 Euro, 26 UStd. (Kleingruppe)
Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten Kurstermin mindestens 7 verbindliche Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr 107,90 Euro. Bitte beachten Sie unsere AGB bezüglich der Bedingungen für die An- und Abmeldung.

2649102 Neu BU
A1 Französisch intensiv Teilzeit
Keine Vorkenntnisse erforderlich
In diesem Bildungsurlaub erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der französischen Sprache, die Sie auf Reisen und im Beruf oder bei der Lernunterstützung Ihrer Kinder oder Enkelkinder anwenden können. Wir lernen und üben in Alltags- und Reisesituationen auf Grundlage eines Lehrbuchs und in spielerischen Situationen, aber auch Grammatikfragen werden beantwortet und trainiert. Geringe Vorkenntnisse sollten Sie mitbringen.

Susanne Lonscher-Räcke
Montag, 22.02.2027, Dienstag, 23.02.2027, Mittwoch, 24.02.2027,
Donnerstag, 25.02.2027, Freitag, 26.02.2027,
jeweils 09:00 – 12:30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum D
180,00 Euro (inkl. Lehrbuch, Kaffee/Tee), 20 UStd.
An-/Abmeldeschluss: 25.01.2027
Danach keine kostenfreie Abmeldung möglich.

Hebräisch



2648202 Neu
Hebräisch
Keine Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: Ivrit Schritt für Schritt, Hebräisch für Anfänger, ISBN 978-3-86539-039-4
Wir lernen das hebräische Alphabet und erste Konversationen für eine Reise nach Israel.

Dr. Klaus Thörner
Montag, 28.10.2026, 18.30-20.00 Uhr
10 Termine
VHS Blinke 55, Raum B
126,00 Euro (Kleingruppe), 20 UStd.
Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten Kurstermin mindestens 7 verbindliche Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr 83,00 Euro. Bitte beachten Sie unsere AGB bezüglich der Bedingungen für die An- und Abmeldung.

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 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

Italienisch

2644106
A1.1 Italienisch
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ISBN 978-3-19-249599-1, Hueber Verlag

Simona Pabst-Martignoni
Donnerstag, 10.09.2026, 16:45 - 18:15 Uhr, 15 Abende
VHS Blinke 61, Raum 3
124,50 Euro, 30 UStd.

2644108
A1.3 Italienisch
Leichte Vorkenntnisse erforderlich
Fortsetzungskurs aus dem vorherigen Semester
Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ISBN 978-3-19-249599-1, Hueber Verlag

Simona Pabst-Martignoni
Donnerstag, 10.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Abende
VHS Blinke 61, Raum 3
124,50 Euro, 30 UStd.

2644102
B1.1 Italienisch
Erweiterte Grundkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Daniela Carmela di Carlo
Mittwoch, 16.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr, 12 Abende
Haneburg, Saal I
99,60 Euro, 24 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, 18.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr, 12 Vormittage
Haneburg, Saal I
151,20 Euro (Kleingruppe)
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,
24 UStd.

Niederländisch



2647100
A1.3 Niederländisch am Vormittag

Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: Goed idee! A1,
Kurs- und Übungsbuch,
ISBN 978-3-12-528506-1

Arend Smits
Montag, 07.09.2026, 10:45 – 12:15 Uhr,
13 Vormittage
Haneburg, Saal I
107,90 Euro, 26 UStd.

2647103
B1.3 Niederländisch am Vormittag

Für Fortgeschrittene mit erweiterten Grundkenntnissen
Lehrbuch: Welkom terug! B1,
Kurs- und Übungsbuch,
ISBN 978-3-12-529069-3

Arend Smits
Montag, 07.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr,
13 Vormittage
Haneburg, Saal I
107,90 Euro, 26 UStd.

BU

2649140
A1 Niederländisch intensiv

Lehrbuch: Goed idee!
Kurs- und Übungsbuch,
ISBN: 978-3-12-528506-4

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,
Dienstag, 01.09.2026,
Mittwoch, 02.09.2026,
Donnerstag, 03.09.2026,
jeweils 09.00 – 16.15 Uhr
Freitag, 04.09.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum D
299,00 Euro (inkl. Kaffee/Tee), 36 UStd.
An-/Abmeldeschluss: 31.07.2026
Danach keine kostenfreie Abmeldung möglich.

Neu

2647110
A1.1 Niederländisch - Online

Keine Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: Goed idee! A1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-528606-1

Sie möchten Niederländisch von Grund auf lernen oder vorhandene erste Kenntnisse auffrischen? In diesem Onlinekurs lernen Sie die Grundlagen der niederländischen Sprache. Schritt für Schritt üben wir Aussprache, Wortschatz und einfache Grammatik – mit vielen alltagsnahen Beispielen und kleinen Sprechübungen. Der Unterricht findet live online statt und bietet ausreichend Gelegenheit zum Mitmachen und Ausprobieren.

Marc Wübbenhorst
Mittwoch, 16.09.2026, 15:00 – 16:30 Uhr,
15 Nachmittage
Online-Kurs in der vhs.cloud (Home-Learning)
189,00 Euro (Kleingruppe)
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, 30 UStd.

Digitales Lernen
Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.

2647138
C1 Niederländisch

Für kompetente Sprachanwender*innen
-Lezen en spreken-

In diesem Kurs werden niederländische Artikel, Literatur oder auch aktuelle Tagesthemen besprochen bzw. gelesen. Unser gemeinsames Ziel ist die Belebung unserer Niederländisch Kenntnisse.

Zwanet van Dijken
Mittwoch, 30.09.2026, 17:30 – 19:45 Uhr,
10 Abende
VHS Blinke 55, Raum A
156,00 Euro, 30 UStd.

Nichts mehr verpassen!!

QR-Code scannen
und Kanal beitreten:



Norwegisch



2648100
A1.2 Norwegisch

Leichte Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen

In diesem Kurs festigen und erweitern Sie Ihre Norwegisch Kenntnisse auf A1-Niveau. Der Schwerpunkt liegt auf Sprechen, Hörverstehen und praktischer Kommunikation im Alltag. Durch abwechslungsreiche Themen, Dialogübungen und kleine Rollenspiele gewinnen Sie mehr Sicherheit im Gebrauch der Sprache.

Maria Savin, Lehrerin
Donnerstag, 10.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr,
15 Abende
VHS Blinke 55, Raum C
124,50 Euro, 30 UStd.

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

Plattdeutsch

2641934
Plattdüütsk: Hören, Proten, Lesen

Keine Vorkenntnisse erforderlich

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

Angelika Seidel,
RS-Lehrerin a. D, Dozentin für Plattdeutsch
Dienstag, 27.10.2026, 03.11.2026,
17.11.2026, 24.11.2026,
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr
Samstag, 21.11.2026, 09:00 – 16:30 Uhr,
4 Abende und 1 Tag
VHS Blinke 55, Raum A
58,10 Euro + Kopiergeld, 14 UStd.

2641936
Neu
Plattdeutsche Literatur für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die die Schriftsprache des Ostfriesischen Plattdeutschen lesen können und gerne ihre Gabe an Kinder und Enkelkinder weitergeben möchten oder beruflich im Kindergarten oder Schule anwenden möchten.

Angelika Seidel,
RS-Lehrerin a. D, Dozentin für Plattdeutsch
Samstag, 23.01.2027, 09:00 – 12:30 Uhr,
1 Vormittag
Stadtbibliothek Leer,
16,60 Euro + Kopiergeld, 4 UStd.

2641938
Neu
Wi lesen de Biografie van Renke Kampen, „Veerunveertig un daarna“

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen, die die ostfriesische Schriftsprache gerne lesen und an plattdeutscher Literatur interessiert sind.

Angelika Seidel,
RS-Lehrerin a. D, Dozentin für Plattdeutsch
Dienstag, 12.01.2027, 19.01.2027,
26.01.2027, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr
Donnerstag, 28.01.2027, 18:00 – 19:30 Uhr,
4 Abende
VHS Blinke 55, Raum A
33,20 Euro + Kopiergeld, 8 UStd.





Spanisch



4372305 Neu

Mexikanische Küche - „Vitamin T“: Tacos & Tostadas

(auf Spanisch / Español)

„Vitamina T“ ist ein Ausdruck, der für verschiedene Gerichte der mexikanischen Küche steht, die mit „T“ beginnen. In diesem Kurs werden wir zwei der Typischsten davon zubereiten: Tacos und Tostadas. Dazu werden wir auch zwei Sorten scharfe Soße als Beilage zubereiten.
Wenn Sie Ihre Spanischkenntnisse üben wollen, melden Sie sich für diesen Termin an (A2-Kennntnisse erforderlich). Es wird viel Spaß machen!

Laura Martínez-Hernández, Sprachlehrerin von Beruf, Köchin aus Leidenschaft
Donnerstag, 10.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
14,00 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld in bar an die Dozentin, 3 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 06.09.2026
Bitte Kochschürze, Spülschwamm, Geschirrhandtücher und Dosen für evtl. übrige Köstlichkeiten mitbringen.

2646102

A1.2 Spanisch mit Muße am Vormittag

Leichte Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: Perspectivas contigo A1. Kurs- und Übungsbuch
ISBN 978-3-06-120933-9 und Sprachtraining: ISBN 978-3-06-120946-9, ab Unidad 4

Dr. Hans-Joachim Auslitz
Dienstag, 06.10.2026, 10:45 – 12:15 Uhr, 13 Vormittage
VHS Blinke 55, Raum B
163,80 Euro (Kleingruppe)
Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten Kurstermin mindestens 7 verbindliche Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr 107,90 Euro. Bitte beachten Sie unsere AGB bezüglich der Bedingungen für die An- und Abmeldung, 26 UStd.

2646107

A1.2 Spanisch

Leichte Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-304545-4, ab Unidad 4

Laura Martínez-Hernández, Sprachlehrerin
Mittwoch, 09.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr, 12 Abende
VHS Blinke 55, Raum C
99,60 Euro, 24 UStd.



2646101

A2.2 Spanisch mit Muße am Vormittag

Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Kurs- und Übungsbuch
ISBN 978-3-06-120933-9 und Sprachtraining ISBN 978-3-06-120946-9, Cornelsen Verlag, ab Unidad 2
(Bitte kaufen Sie die Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde)

Carla Auslitz-Zevallos
Dienstag, 06.10.2026, 09:00 – 10:30 Uhr, 13 Vormittage
Haneburg, Saal I
107,90 Euro, 26 UStd.

2646112

A2.2 Spanisch

Fortgeschrittene mit guten Grundkenntnissen
Lehrbuch: nach Absprache

Karl Frerichs
Dienstag, 08.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, 12 Abende
Haneburg, Saal I
151,20 Euro Kleingruppe
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., 24 UStd.

2646116

A2/B1 Spanisch Konversation - Musik und Kultur

Erweiterte Vorkenntnisse erforderlich

¡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
Donnerstag, 29.10.2026, 17:30 – 19:00 Uhr, 7 Abende
VHS Blinke 55, Raum A
59,00 Euro + Kopierkosten, 14 UStd.

2646103
B1.1 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 11

Dr. Hans-Joachim Auslitz
Dienstag, 06.10.2026, 09:00 – 10:30 Uhr,
13 Vormittage
VHS Blinke 55, Raum B
163,80 Euro (Kleingruppe)
Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten Kurstermin mindestens 7 verbindliche Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr 107,90 Euro. Bitte beachten Sie unsere AGB bezüglich der Bedingungen für die An- und Abmeldung, 26 UStd.

2646104
B2 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 11

Carla Auslitz-Zevallos
Dienstag, 06.10.2026, 10:45 – 12:15 Uhr,
13 Vormittage
Haneburg, Saal I
163,80 Euro (Kleingruppe)
Hinweis zur Gebühr: liegen zum zweiten Kurstermin mindestens 7 verbindliche Anmeldungen vor, beträgt die Gebühr 107,90 Euro. Bitte beachten Sie unsere AGB bezüglich der Bedingungen für die An- und Abmeldung, 26 UStd.

Spanisch unterrichten?
- Spanisch 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 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

Türkisch

2648106
A1.3 Türkisch
Leichte Vorkenntnisse erforderlich
Lehrbuch: Ne güzel! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-005253-0

Elif Sural
Dienstag, 08.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr,
15 Abende
Haneburg, Saal IV
189,00 Euro (Kleingruppe)
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, 30 UStd.



Folgen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen

scannen und folgen

www.vhs-leer.de



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 37
Kunst und Malerei 37
Kreatives Gestalten 40
Wolle, Garn, Textil 43
Musik 44
Fotografie 45



3130110

Kultur-Komplizinnen

Neu

Abenteuer Kultur in der Region Leer
Eine Kooperation der Kulturwerkstatt Leer gGmbH und der Volkshochschule Leer e.V.
Lust auf neue Entdeckun gen, inspirierende Begegnungen und kleine Abenteuer direkt vor der Haustür?
Dann werde Kultur-Komplizin! Gemeinsam erkunden wir die kulturellen Angebote in Leer und der Region, tauschen Ideen aus und erleben Kultur in guter Gesellschaft. Nach einem Kennenlernen in der Kulturwerkstatt starten wir mit einer Stadtführung und Hafenrundfahrt. Anschließend entdecken die Teilnehmerinnen selbstorganisiert Veranstaltungen, Orte und kulturelle Angebote.
Beim Abschlusstreffen in der Volkshochschule teilen wir unsere Erfahrungen und sammeln neue Ideen für weitere Entdeckungstouren.

Anja Lamely | Marion Weber
Freitag, 18.09.2026, 17:00 - 19:00 Uhr,
Sonntag, 04.10.2026, 12:00 - 15:00 Uhr,
Freitag, 22.01.2027, 17:00 - 19:00 Uhr
45,00 Euro Gebühr inkl. Stadtführung
und Hafenrundfahrt
Anmeldung über Kulturwerkstatt Leer gGmbH

vhs Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.
KULTUR WERK STATT LEER gGmbH

Für mehr Informationen hier klicken

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 mit anderen über das Gelesene austauschen oder diskutieren? Möchten Sie auch 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 „Der Schlangenbaum“ von Uwe Timm besprechen. Dieses Buch ist als Taschenbuch erhältlich. Bitte lesen Sie das Buch bis zum ersten Treffen.

Gisela Boekhoff
Donnerstag, einmal monatlich
10.09.2026, 08.10.2026, 12.11.2026,
03.12.2026, 14.01.2027
jeweils von 19:00 - 20:45 Uhr
Haneburg, Saal IV
59,00 Euro (inkl. Tee)

Mathias Kopetzki



Mathias Kopetzki hat mit autobiografisch gefärbten Büchern wie „Teheran im Bauch“, „Im Sarg nach Prag“, „Diese bescheuerte Fremdheit in meiner Seele“ und „Bossanova Bar Christmas“ gezeigt, wie persönlich und zugleich literarisch stark autobiografisches Schreiben sein kann.



Neu

2641936
Plattdeutsche Literatur für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die die Schriftsprache des Ostfriesischen Plattdeutschen lesen können und gerne ihre Gabe an Kinder und Enkelkinder weitergeben möchten oder beruflich im Kindergarten oder Schule anwenden möchten.

Angelika Seidel,
RS-Lehrerin a. D, Dozentin für Plattdeutsch
Samstag, 23.01.2027, 09.00 – 12.30 Uhr,
Stadtbibliothek Leer 16,60 Euro
+ Kopiergeld, 4 UStd.

Neu

3032105
Autobiografisches Schreiben – finde deine Geschichte, finde deine Stimme

Jedes Leben birgt Geschichten: Erinnerungen, Brüche, Glück, Verluste und Sehnsüchte. Dieser Workshop lädt dazu ein, die eigene Biografie schreibend neu zu entdecken und daraus Literatur zu entwickeln.
Gemeinsam mit Autor und Schauspieler Mathias Kopetzki erkunden die Teilnehmenden Plot, Erzählerstimme und literarischen Kern ihrer Erfahrungen – in Übungen, Gesprächen und Schreibanlässen voller Inspiration.
Ein Wochenendseminar für alle, die schreiben, sich erinnern, gestalten und ihrer eigenen Geschichte eine Form geben möchten.

Mathias Kopetzki,
Autor und Schauspieler
Samstag, 27.02.2027, Sonntag, 28.02.2027,
jeweils von 10:00 – 17:30 Uhr,
VHS Blinke 55, Raum D
125,00 Euro inkl. Kaffee/Tee, 20 UStd.
Bitte denken Sie an Verpflegung für den Tag

Kunst und Malerei

3133100
Freie Malerei

Wochenendseminar

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

Bettina Hauke, freischaffende Künstlerin
Samstag, 14.11.2026, Sonntag, 15.11.2026,
jeweils von 10:00 – 17:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 3
75,20 Euro, 16 UStd.
Eine Materialliste ist in der vhs Geschäftsstelle erhältlich.

Neu

3133128
Einführung in die Aquarellmalerei

Dieser Kurs richtet sich an alle, die unkompliziert malen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Mit einfachen Übungen lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit Aquarellfarben.
Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden. Pinsel, Papier und Farben können auch vor Ort bei der Dozentin erworben werden.

Stefanie Schmoranz
Samstag, 07.11.2026, 09:30 – 11:45 Uhr,
Haneburg, Saal IV
13,50 Euro zzgl. Materialkosten direkt
an die Dozentin zu entrichten, 3 UStd.
Anmeldschluss: 30.10.2026



Bild: Blumen - Stefanie Schmoranz

www.vhs-leer.de

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



3133103
Aquarell-Workshop

Grundlagen der Aquarellmalerei und Illustration

Watercoloring verbindet kreatives Arbeiten mit der Faszination fließender Farben. In diesem Kurs tauchen Sie in die Grundlagen der Aquarellmalerei ein und lernen verschiedene Techniken sowie den Umgang mit Materialien wie Pinseln, Papier und Grundausstattung kennen. Die theoretischen Inhalte werden direkt praktisch umgesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialien werden im Kurs bereitgestellt und können anschließend weiterverwendet werden.

Birgit Korte, Mediengestalterin
Leer, WortWal Kreativstudio, Brunnenstr. 17 (Eingang Ref. Kirchgang)
18,00 Euro zzgl. 15,00 Euro Materialkosten direkt an die Dozentin in bar zu entrichten, 4 UStd.
Zu Fragen können Sie die Dozentin gern unter Tel. 0176 82523807 kontaktieren.

3133103
Kurs I

Samstag, 12.09.2026, 10:30 - 13:30 Uhr

3133104
Kurs II

Dienstag, 17.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

3133115
Zeichnen mit Buntstiften und Aquarell

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Media Mix hat´s in sich und bereitet viel Vergnügen, denn alles ist erlaubt!
Das Zeichnen und Aquarellieren von Stillleben und Alltagsgegenständen hat einen eigenen Reiz. Das bietet nicht nur einen tollen Einstieg mit Buntstiften, das Aquarellieren oder das Zeichnen mit Tusche, 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, 09.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr, 5 Abende
VHS Blinke 61, Raum 4
65,40 Euro, 15 UStd.
Materialliste: aquarellfähiges Zeichenpapier oder Zeichenblock in DIN A3, Buntstifte, Aquarellstifte oder Aquarellkasten, Bleistifte verschiedenen Härtegrade, Tusche und Feder und/oder Fineliner, 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 und Aquarell – 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 genau mit der Perspektive? Und wie schraffiere ich das Ganze?

Markus Giersch
Mittwoch, 28.10.2026, 18:30 - 20:45 Uhr, 5 Abende
VHS Blinke 61, Raum 4
65,40 Euro, 15 UStd.
Materialliste: aquarellfähiges Zeichenpapier oder Zeichenblock in DIN A3, Buntstifte, Aquarellstifte oder Aquarellkasten, Bleistifte verschiedenen Härtegrade, Tusche und Feder und/oder Fineliner, Anspitzer und Radierknetgummi Objekte/Motive: einfache Objekte z. B. Handschuhe, Schuhe, Tafel Schokolade, Blumen, Blüten, Obst Gemüse - alles das, was Sie zeichnen möchten.



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

Margot Austermann
Mittwoch, 09.09.2026, Dienstag, 06.10.2026, Mittwoch, 11.11.2026, 09.12.2026, 13.01.2027
jeweils 17:00 - 19:00 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
57,30 Euro, 14 UStd.

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, 08.09.2026, 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, Tesafilmabroller, 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, 27.10.2026, 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)

3133118
Portraitzeichnen lernen

Grundkenntnisse im Zeichnen sind erwünscht.

Wie schaffe ich Ähnlichkeit? In diesem Kurs lernen Sie die Techniken, um ein Portrait zu zeichnen. Um die Form einer Wange, Nase oder eines Kinns zu zeichnen, bekommt die so wichtige Schraffur-Technik eine besondere Bedeutung. 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, 10.09.2026, 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 und Knetradiergummi

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, 26.09.2026, Sonntag, 27.09.2026,
jeweils von 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
Denken Sie auch an kleine Snacks und etwas zu trinken.



Unser Dozent Markus Giersch bei der Arbeit am Titelbild dieses Heftes. In seinem Kurs „Urban Sketching – Haneburg und umzu“ vermittelt er die Grundlagen des kreativen Zeichnens vor Ort. Entdecken auch Sie diese inspirierende Aktivität, die Beobachtung, Kreativität und das Zeichnen drinnen wie draußen miteinander verbindet

Kreatives Gestalten



Foto: Yong-Fu Chang

3133124

Chinesische Kalligrafie zum Kennenlernen

Neu

Interkulturelle Woche 2026

Workshop für Anfänger*innen

Entdecken Sie die Kunst der chinesischen Kalligrafie – konzentriert, kreativ und mit Muße. In diesem Workshop lernen Sie erste Techniken mit Pinsel, Tusche und Papier kennen.

Gemeinsam üben wir einfache Striche und Schriftzeichen und erfahren, wie aus Bewegung, Rhythmus und Konzentration eine besondere Form des Schreibens entsteht. Zudem gibt es Einblicke in chinesische Schrift und Kultur.

Für alle Interessierten – auch ohne Vorkenntnisse.

Yong-Fu Chang
Mittwoch, 30.09.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 3
29,00 Euro (inkl. aller Materialien zum Mitnehmen), 3 UStd.

Hand- und Brushlettering: Einstiegskurs

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

Handlettering begegnet dir überall – auf Cafétafeln, Karten oder Einladungen. Für einen leichten Einstieg erhältst du Übungsbögen, mit denen du schnell erste Erfolge siehst. Du lernst durch Sehen, Nachmachen und eigenes Ausprobieren. Wiederholung hilft dir, sauber und sicher zu schreiben. Vorkenntnisse brauchst du nicht – nur Lust aufs kreative Gestalten. Materialien gibt's im Kurs zum Mitnehmen. **Wichtig: Hand- und Brushlettering ist nicht zu vergleichen mit der Kunst der Kalligraphie!**

Birgit Korte, Mediengestalterin
Leer, WortWal Kreativstudio, Brunnenstr. 17 (Eingang Ref. Kirchgang)
36,00 Euro zzgl. 15,00 Euro Materialkosten direkt an die Dozentin in bar zu entrichten, 8 UStd.
Zu Fragen können Sie die Dozentin gern unter Tel. 0176 82523807 kontaktieren.

3133105

Kurs I

Dienstag, 15.09.2026, Dienstag, 22.09.2026, jeweils 18:30 - 21:30 Uhr

3133106

Kurs II

Dienstag, 27.10.2026, Dienstag, 03.11.2026, jeweils 18:30 - 21:30 Uhr

3133107

Kurs II

Samstag, 21.11.2026, Samstag, 28.11.2026, jeweils 10:30 - 13:30 Uhr



Foto: Birgit Korte



3133108

Hand- und Brushlettering für Geübte

Layout, Blending, Schatten: in diesem Workshop verfeinern wir unsere Buchstaben mit spannenden Effekten. Außerdem erlernen wir die Grundregeln für ein gutes Layout für schöne Grußkarten oder Schilder.

Birgit Korte, Mediengestalterin
Dienstag, 29.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Leer, WortWal Kreativstudio, Brunnenstr. 17 (Eingang Ref. Kirchgang)
18,00 Euro zzgl. 15,00 Euro Materialkosten direkt an die Dozentin in bar zu entrichten, 4 UStd.
Zu Fragen können Sie die Dozentin gern unter Tel. 0176 82523807 kontaktieren.

3133109

Kreative Karten Werkstatt - Lettering trifft Aquarell

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Mit Handlettering gestalten Sie individuelle Karten und kreative Schriftzüge für verschiedenste Anlässe. In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen der Schriftgestaltung, verschiedene Lettering-Techniken und den Umgang mit unterschiedlichen Materialien kennen. Zahlreiche Vorlagen sowie ein großer Testtisch mit Büchern, Stiften und Papier bieten Raum zum Ausprobieren und Üben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Birgit Korte, Mediengestalterin
Samstag, 10.10.2026, 10:30 - 13:30 Uhr
Leer, WortWal Kreativstudio, Brunnenstr. 17 (Eingang Ref. Kirchgang)
18,00 Euro zzgl. 15,00 Euro Materialkosten direkt an die Dozentin in bar zu entrichten, 4 UStd.
Zu Fragen können Sie die Dozentin gern unter Tel. 0176 82523807 kontaktieren.

3133126 Neu

Linoldruck - Weihnachtskarten selbst gestalten

Der Workshop richtet sich an Anfänger*innen und alle, die kreativ gestalten möchten. Nach einer Einführung in Material und Technik lernen Sie die Grundlagen des Linoldrucks kennen und gestalten individuelle Weihnachtskarten. Sie übertragen ein Motiv auf eine Softcut-Platte, erstellen eine Druckvorlage und drucken mit Farbe und Walze etwa zehn Karten. Eigene Ideen können eingebracht werden, Vorlagen stehen zur Verfügung. Druckvorlage und Karten werden mit nach Hause genommen.

Sabo Krebs | Christine Schneider
Freitag, 30.10.2026, 15:00 - 18:00 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
49,00 Euro (Kleingruppe 5 - 6 Personen) ab 7 Personen 36,00 Euro inklusive aller Materialien, 4 UStd.
Anmeldeschluss: 12.10.2026



Foto: Sabo Krebs, Christina Schneider

3133110

Gießen mit Kaltkeramik

Dekoration und Geschenkideen für Weihnachten

Egal ob du für dich oder als Geschenk etwas selbst machen möchtest: Handgemacht ist immer etwas Besonderes. Im „Gießen macht glücklich“ Workshop stellen wir gemeinsam tolle Objekte aus Kaltkeramik her. Du kannst aus einer Vielzahl von Formen auswählen. Bitte beachte bei deiner Kleidung, dass sie auch etwas schmutzig werden kann.

Birgit Korte, Mediengestalterin
Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Leer, WortWal Kreativstudio, Brunnenstr. 17 (Eingang Ref. Kirchgang)
18,00 Euro zzgl. 20,00 Euro Materialverbrauch direkt an die Dozentin in bar zu entrichten.
Im Preis ist 1 Kilo Gießpulver enthalten, falls du mehr benötigst, berechnen wir den Verbrauch (pro Kilo 6,00 Euro) vor Ort, 4 UStd.

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 ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Wenn Sie bereits Keramikerfahrung haben, sind Sie ebenfalls herzlich willkommen.

Margot Austermann
Samstag, 23.01.2027, 10:00 - 15:15 Uhr
Mittwoch, 03.02.2027, 17:00 - 20:00 Uhr
Glasurtermin
Haneburg, Keramische Werkstatt
55,00 Euro, zzgl. Kosten für Material, 11 UStd.
Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet. Bitte bringen Sie Verpflegung für den Tag mit.

3134118

Ein Wochenende mit Ton

Winterliche und Weihnachtliche Keramik

Tauchen Sie ein in die Welt des Tons: entdecken Sie Ihre Kreativität. Gestalten Sie stimmungsvolle Lichtobjekte aus verschiedenen Tonsorten und entdecken Sie vielfältige Möglichkeiten der Oberflächengestaltung mit Musterungen und Glasurtechniken. Ob Figuren, Schalen oder dekorative Weihnachtsobjekte – es entstehen individuelle Werke für die Advents- und Winterzeit. Dabei erwerben Sie grundlegende Kenntnisse in Materialkunde, Formgebung sowie handwerklichen Techniken der keramischen Gestaltung.

Margot Austermann
Freitag, 20.11.2026, 17:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 14:15 Uhr
Dienstag, 01.12.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Glasurtermin
Haneburg, Keramische Werkstatt
65,00 Euro, zzgl. Kosten für Material, 13 UStd.
Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet. Denken Sie an Verpflegung für den Tag.



Kreatives Gestalten in Metall

Eisen: ein kalter, harter Werkstoff? Nach diesem Kurs wissen Sie es besser! Metall ist auf vielfältige Art formbar. Schweißen, Schmieden, Biegen, ein paar einfache Techniken werden hier vermittelt und ergeben unzählige Möglichkeiten für die eigene Kreativität. Anregungen für eine Gestaltung werden in Hülle und Fülle gegeben, dabei entstehen eigene Ideen, die auch umgesetzt werden können. Die jeweils erforderlichen Techniken werden dabei erlernt. Gearbeitet wird in einer gut ausgestatteten Metallwerkstatt. Wenn Sie schon immer mal mit dem scheinbar widerborstigen Material kreativ arbeiten wollten, können Sie sich hier versuchen.

Günter Zimmermann,
Dipl.-Designer und Metallgestalter
Metallwerkstatt, Jheringsfehn, Schmiedestr. 14
116,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch ca. 15,00 - 35,00 Euro
Kleingruppe 5 - 7 Teilnehmende
Festes Schuhwerk und robuste Kleidung erforderlich!

3134120

Kurs I

Freitag, 18.09.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 19.09.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

3134121

Kurs II

Freitag, 06.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

3134122

Kurs III

Freitag, 20.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr



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 bietet einen leichten Einstieg, Werkzeug und Rohlinge werden gestellt. Zum Abschluss probieren Sie Ihren Bogen aus und erhalten eine Einführung ins traditionelle Bogenschießen.

Horst Ukena
Samstag, 14.11.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Sonntag, 15.11.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
105,00 Euro + Materialkosten und Werkzeugnutzung 49,00 Euro, 20 UStd.
Bitte bringen Sie Arbeitshandschuhe mit.
Anmeldeschluss: 04.11.2026

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, 21.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 22.11.2026, 09:30 - 15:00 Uhr
Kulturwerkstatt Leer, Königstr. 33, Leer
(Eingang über Große Bleiche)
99,20 Euro
Material wird nach Verbrauch und die Werkzeugnutzung mit 12,00 Euro pro Person vor Ort in bar bei dem Dozenten abgerechnet, 16 UStd.

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, 02.11.2026, 09.11.2026,
16.11.2026, 23.11.2026, 30.11.2026,
jeweils von 16:00 – 17:30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
45,00 Euro + Materialkosten nach Verbrauch, 10 UStd.
Mit neuen Teilnehmenden klärt die Dozentin den Materialbedarf vorab und wird vor Kursbeginn zu Ihnen Kontakt aufnehmen.
An-/Abmeldeschluss: 23.10.2026



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 Informationen hier klicken

Wolle, Garn, Textil

3134252 Neu

Stricken lernen - von Anfang an

Keine Vorkenntnisse erforderlich

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechnik des Strickens. Nach ein bisschen Übung starten wir mit unserem ersten Projekt: einem einfachen Schal, der zu Hause weitergestrickt werden kann. Je nach individuellem Fortschritt kommen am zweiten Abend weitere Techniken dazu.

Ilse Meyer
Donnerstag, 12.11.2026, 19.11.2026,
jeweils18:00 - 20:15 Uhr, 2 Abende
VHS Blinke 55, Raum B
30,00 Euro, 6 UStd.
Garn (glatt, ohne Effekt, nicht zu dünn, Lauflänge etwa 80 - 120 m pro 50 g, für den Anfang eignet sich helles Garn besser als dunkles, da die Maschen leichter zu erkennen sind) und passende Stricknadel (Stärke 4 – 6 mm, z. B. Rundstricknadel 80 cm oder länger), Schere, dicke Stopfnadel (wenn vorhanden). Für alle Fälle hat die Dozentin Stricknadeln und Garn dabei.

3134253

Nähen mit der Nähmaschine

Keine Vorkenntnisse erforderlich

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
Donnerstag, 14.01.2027, 21.01.2027,
28.01.2027, jeweils 18:00 - 21:00 Uhr,
3 Abende
VHS Blinke 55, Raum A
60,00 Euro, 12 UStd.
Bitte mitbringen: Nähmaschine und Zubehör, Stecknadeln, Schere und Verlängerungskabel, Baumwollstoff (z. B. Bettbezug, Geschirrtücher oder Tischdecke), groß genug, um daraus eine Tasche zu nähen

3134250 Neu

Häkeln lernen - von Anfang an

Keine Vorkenntnisse erforderlich

An diesem Abend häkeln wir eine Beanie – also eine einfache Mütze. Die Dozentin vermittelt in diesem Kurs Luftmaschen, feste Maschen, die Zunahme von Maschen und Farbwechsel. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über geeignete Garne und verschiedene Häkelnadeln.

Ilse Meyer
Donnerstag, 05.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr,
1 Abend, VHS Blinke 55, Raum B
15,00 Euro, 3 UStd.
Bitte mitbringen:
150 g Garn (glatt, ohne Effekt, nicht zu dünn, Lauflänge etwa 50 - 70 m pro 50 g, für den Anfang eignet sich helles Garn besser als dunkles, da die Maschen leichter zu erkennen sind) und passende Häkelnadel (Stärke 5 – 8 mm), Schere, dicke Stopfnadel (wenn vorhanden). Für alle Fälle hat die Dozentin Häkelnadeln und Garn dabei.

3134249 Neu

Neues Leben für altes Leinen – Kreativ nähen mit Tradition

Geringe Nähkenntnisse an der Maschine sind ausreichend

Sie haben Bettzeug, Tischdecken oder Wäsche aus Leinen von Ihren Großeltern geerbt – vielleicht sogar mit liebevoll gestickten Monogrammen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie antikem Leinen neues Leben einhauchen. Gestalten Sie individuelle Taschen oder Wohnaccessoires. Sie erlernen die Grundlagen des Zuschneidens und Nähens dieses natürlichen, langlebigen Materials und erhalten hilfreiche Tipps zum Umgang mit älteren Stoffen.
Falls Sie selbst nicht genügend geeignetes Leinen besitzen, können Sie gegen ein geringes Entgelt aus dem vielfältigen Fundus der Dozentin schöpfen.

Ilse Meyer
Freitag, 30.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 31.10.2026, 10:00 - 15:15 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
55,00 Euro, 11 UStd.
Bitte mitbringen:
Nähmaschine, Nähgarn, Leinenstoffe (wenn vorhanden), eine Stoffschere, Stecknadeln. Falls Sie selbst nicht genügend geeignetes Leinen besitzen, können Sie gegen ein geringes Entgelt aus dem vielfältigen Fundus der Dozentin schöpfen. Denken Sie an Verpflegung für den Tag.



Foto: Jana Bussmann

3134390 Neu

Moderne Wandbehänge selbst weben

An einem Nachmittag lernen Sie alles, was Sie brauchen, um Wandbehänge im modernen Boho-Stil herzustellen. Dabei werden neben Grundlagen wie Leinwandbindung und dem korrekten Bespannen des Rahmens auch Techniken wie Fransen mit Rya-Knoten, Soumak-Schlingen und etwas Materialkunde behandelt. Am Ende des Nachmittags haben Sie Ihren eigenen kleinen Wandbehang gefertigt.

Jana Bußmann
Samstag, 14.11.2026, 14:30 - 17:30 Uhr
Haneburg, Saal IV
20,00 Euro, Materialkosten sind vor Ort nach Verbrauch mit der Dozentin abzurechnen.,
4 UStd.
Mitzubringen, falls vorhanden: (Schul-)Webrahmen, eine Stickschere, Wolle und Garn. Einfache Holzwebrahmen können auf Wunsch am Ende bei der Kursleitung erworben werden.



Foto: Ilse Meyer

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

www.vhs-leer.de

Musik



Thomas Streit und Eva Chahrouri

3135418 Neu

Das Leben ist ein Chanson - oder wie es dem kleinen grünen Kaktus gelang, den Rhein zu überqueren

Ein Chansonabend,
vor- und dargestellt von
Thomas Streit (Gesang) und
Eva Chahrouri (Klavier)

Lieben Sie französische Chansons und poetische Texte? Dann erwartet Sie ein außergewöhnlicher Konzertabend mit Chansons in deutscher Sprache.
Der Sänger und Chorleiter Thomas Streit wird von Eva Chahrouri am Klavier begleitet.
Im Programm begegnen sich bekannte Chansons von Charles Aznavour, Barbara oder Georges Moustaki mit literarischen Übersetzungen und augenzwinkernden Einblicken in die deutsch-französische Kulturgeschichte.

Freitag, 20.11.2026,
19:00 - 21:30 Uhr
Kulturspeicher, Wilhelminengang
25,00 Euro
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse.
Anmeldeschluss: 05.11.2026

Für mehr Informationen hier klicken

3135417 Neu

Atelier de la chanson – ein Mitsing-Nachmittag auf Französisch

Seit Januar 2016 gibt es das Chanson-Atelier im Institut français Bremen. Nun kommt es auch nach Leer! Der Sänger und Chorleiter Thomas Streit lädt ein zu einer spannenden Reise in die faszinierende Welt des französischen Chansons. Sie können ausgewählte Chansons (von Charles Aznavour, Barbara, Gilbert Bécaud und weiteren bis hin zu Zaz) kennenlernen und singen. Nach einer stimmlichen Aufwärmphase werden die einzelnen Chansons kurz vorgestellt und dann gemeinsam mit Klavierbegleitung gesungen. Dabei sind keine Notenkenntnisse erforderlich, wohl aber Freude am Singen und die Neugierde, weniger bekannte Chansons kennenzulernen und bereits bekannte wiederzuentdecken.

Thomas Streit
Samstag, 21.11.2026,
15:30 - 18:00 Uhr
Kulturspeicher, Wilhelminengang
18,00 Euro,
Anmeldung erforderlich.
Keine Abendkasse.
Anmeldeschluss: 05.11.2026

Für mehr Informationen hier klicken

3135303

Chor Voices

Singen macht Spaß!
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, 19.08.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kulturspeicher, Wilhelminengang
76,00 Euro bei mind. 40 Teilnehmenden,
38 UStd.

3135320

Lust auf Stimme®

„Singen macht Spaß!“ bestätigt auch ein wunderbarer Kanon von Uli Führe. Leider können wir im Laufe des Lebens die Freude an unserem Gesang, dem Klang unseres ICH`s, verlieren. Hohe Töne brechen womöglich weg, tiefe Töne klingen rau oder heiser. Dabei bedarf es manchmal nur einiger Hinweise, und schon erklingt unsere Stimme wie neu.
Mit ein wenig Übung baut sich ein neues, stimmliches Selbstbewusstsein auf, das sich in allen Bereichen unseres täglichen Lebens auswirken kann.

Petra Maria Bondzio-Diddens,
Gesangspädagogin
Mittwoch, 28.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
3 Abende
Haneburg, Saal II
25,00 Euro inkl. Materialkosten, 6 UStd.
Bitte kommen Sie in bequemen flachen Schuhen.

Nichts mehr verpassen!!

VHS WhatsApp-Kanal

QR-Code scannen
und Kanal beitreten:



3135408
Gitarre für Fortgeschrittene

In diesem Kurs stehen Lagerfeuerlieder und Lieder aus den Charts im Vordergrund und werden mit Gesang begleitet. Erweiterte Vorkenntnisse zu Schlagtechniken unter anderem die Erfahrung mit Barrégriffen ist wünschenswert.

Dennis Strohschnieder
Dienstag, 15.09.2026, 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



3338103
Ostfriesischer Fotokreis

Der Ostfriesische Fotokreis OFK ist eine Gemeinschaft engagierter Amateurfotograf*innen aus Ostfriesland und Emsland. Ohne Vereinssatzung 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 „Knipsern“ abzuheben.
www.ofk-online.de

Jürgen Bambrowicz
Donnerstag, 10.09.2026, Montag, 28.09.2026,
Donnerstag, 08.10.2026, Montag, 26.10.2026,
Donnerstag, 12.11.2026, Montag, 30.11.2026,
Donnerstag, 10.12.2026, Montag, 21.12.2026,
jeweils von 19:30 – 21:45 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei

3338212
Makro drinnen

„Wenn deine Bilder nicht gut genug sind, warst du nicht nah genug dran.“ Dieses Zitat von Robert Capa gilt auch für die Makrofotografie: Je näher wir einem Motiv kommen, desto mehr faszinierende Details werden sichtbar. Ob Pflanzen, Insekten, Schmuck, Münzen oder Alltagsgegenstände – Makroaufnahmen leben vom Blick fürs Detail.
Bitte geeignete Objekte sowie Schreibtisch- oder Taschenlampen mitbringen. Am Sonntag werden die entstandenen Bilder gemeinsam ausgewertet.

Alfred Wagener
Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 27.09.2026, 14:00 - 18:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 8
63,20 Euro, 16 UStd.
Infos zum Kurs unter 0491 15280 oder 0160 8823028.



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



3338214
Richtig fotografieren und gute Fotos machen

Zusammenhänge und Basiswissen für Einsteiger*innen und alle, die bessere Fotos machen wollen.

Blende, Belichtungszeit, ISO, Brennweite, Autofokus und Schärfentiefe: In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Fotografie und das Zusammenspiel der Kameraeinstellungen kennen. Durch praktische Übungen erfahren Sie, wie Bildwirkung, Belichtung und Tiefenschärfe gezielt gestaltet werden können. Themen sind Landschafts-, Stadt- und Portraitfotografie. Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen mit jeder digitalen Kamera. Bitte Kamera-Handbuch und leere Speicherkarte mitbringen.

Alfred Wagener
Samstag, 24.10.2026, Sonntag, 25.10.2026,
jeweils von 10:00 – 18:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 8
88,60 Euro, 21,3 UStd.
Bitte denken Sie an angemessene Kleidung.
Der Treffpunkt ist vor dem vhs-Schulungsgebäude an der Blinke 61. Infos zum Kurs: Tel.: 0491 15280 oder 0160 8823028.

Kreativ fotografieren

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

Alfred Wagener
Montag, 28.09.2026, 19:30 - 21:30 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 61, Raum 8
55,40 Euro, 13,3 UStd.
Anmeldungen bitte nur über den Kursleiter: Tel. 0491 15280 oder 0160 8823028 oder
fotoalfredwagener@googlemail.com

3338300
Kurs I
Montag, 28.09.2026, 19:30 - 21:30 Uhr,
5 Abende

3338303
Kurs II
Donnerstag, 24.09.2026, 19:30 - 21:30 Uhr,
5 Abende



Alle Kurse aus dem Bereich Fotografie finden Sie hier:

Für mehr Informationen hier klicken

Weitere spannende Online-Seminare von renommierten Fotograf*innen:

5265400
Adler hautnah – mit Insiderwissen & Fototipps
Mittwoch, 16.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr

5265405
Die Diaschau mit DaVinci Resolve - Einfach. Kreativ. Professionell
Donnerstag, 22.10.2026,
19:00 - 20:30 Uhr

5265410
Creative Cloud – Verborgene Schätze nutzen
Donnerstag, 29.10.2026,
19:00 - 20:30 Uhr

Monat der Naturfotografie

525515
Urbane Naturfotografie
Dienstag, 10.11.2026,
19:00 - 21:00 Uhr

5265505
Mikrokosmos Strand
Donnerstag, 12.11.2026,
19:00 - 21:00 Uhr

5265500
Kreative Makrofotografie
Mittwoch, 18.11.2026,
19:00 - 21:00 Uhr

5265520
So entstehen Bildideen in der Naturfotografie
Donnerstag, 19.11.2026,
19:00 – 20:30 Uhr

5265510
Totholz als Lebensraum und Fotomotiv
Donnerstag, 26.11.2026,
19:00 - 20:30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 74 oder online auf www.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 . . 47
Yoga 51
Bewegung, Sport, Fitness. 52
Wissen rund um die Gesundheit 55
Gesundheitsvorträge 55
Körper und Stil 57
Ernährung und Kochkurse 57
Ernährungsumstellung . . . . . .
und Ernährungsformen 59
Kochkulturen aus fremden Ländern . . 60

Entspannung und Körpererfahrung

4081111
Eutonie und Meditation für eine bewusste Lebensführung

Es werden einfache Eutonie-Übungen erlernt, die das Körperbewusstsein stärken und zu einer Wohlspannung führen, die entlastet und eine Präsenz für den Augenblick möglich macht.
Die Meditation, die jede*r erlernen kann, unterstützt die Fähigkeit zur geistigen Fokussierung, um so für den Augenblick präsent zu sein. Mit einer bewussten Lebenshaltung lassen sich viele Stresssituationen bewältigen und einem Burn-out-Syndrom vorbeugen. Eutonie- und Meditationsübungen sind ein hilfreicher Weg dazu.

Theresia Sommer, Heilpraktikerin
f. d. psychotherapeutischen Bereich
Montag, 07.09.2026, 19:15 - 20:45 Uhr,
12 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
99,60 Euro, 24 UStd.
Bitte warme Socken und eine Wolldecke mitbringen.

4081114
Positive Gefühle und Gedanken 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, 21.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS Blinke 55, Raum C
19,00 Euro, 3 UStd.



4081118
Entspannter Kiefer - entspannter Körper

Wachen Sie morgens wie gerädert auf? Leiden Sie unter schmerzhaften Blockaden des Kiefergelenks und Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur? Kiefergelenkblockaden oder eine verspannte Kaumuskulatur sind oft die Ursache für Kopf- oder Rückenschmerzen, Nackenverspannungen oder andere Beschwerden. Das Kiefergelenk ist von zentraler Bedeutung für den Körper. Bringen Sie Ihren Kiefer in Balance, entspannen Sie den gesamten Körper und erlernen Sie sanfte Methoden, die helfen können, lange festgehaltene, unbewusste Emotionen zu lösen.

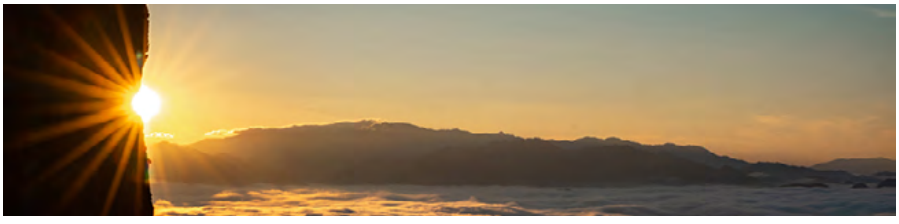
Nadine Schönherr,
Heilpraktikerin, Entspannungstherapeutin
Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
44,00 Euro + 1,00 Euro Material-/ Kopierkosten, 10 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken, eine Matte, eine Knierolle, ein kleines Kissen, eine Decke, Schreibzeug, 2 Liter Trinkwasser und einen leichten Mittagsimbiss sowie 1,00 Euro für das Skript mitbringen.

4081120
Ganzheitlich sehen & entspannen

Sehen. Entspannen. Stärken.

Unsere Augen leisten täglich viel, ob beim Lesen, Arbeiten oder im Alltag. Häufig werden sie stark beansprucht, was zu Anspannung, brennenden Augen, Kopfschmerzen oder Konzentrationsproblemen führen kann. Erlernen Sie Übungen, die die Augenmuskulatur lockern und die Verbindung zwischen Augen, Nacken und Körper stärken. Sie erhalten Einblick in die Anatomie der Augen, lernen Entspannungs- und Wahrnehmungsmethoden kennen und erhalten wertvolle Tipps. Die Übungen können problemlos zu Hause fortgeführt werden.

Lutz Doblies, Heilpraktiker
Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum C
26,40 Euro , Kopiergeld für Handout wird im Unterricht abgerechnet., 6 UStd.
Bitte Schreibzeug, einen Snack für die Mittagspause und Wasser mitbringen.





4081125
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 (zert. FVD)
Freitag, 19.02.2027, 18.00 Uhr bis Sonntag, 21.02.2027, 13.00 Uhr
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18
399,00 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: 07.12.2026
Anreise in Eigenregie und auf eigene Kosten. Bitte Flyer mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

4081123
Feldenkrais®-Workshop: Beweglicher Rücken

Wochenendseminar

Die Beweglichkeit des Rückens steht in diesem Workshop im Mittelpunkt. Sie lernen durch sanfte Bewegungen Ihre gesamte Wirbelsäule kennen und erfahren, wie Sie Ihren ganzen Körper daran beteiligen können. Ungenutzte Bereiche können so wieder in Bewegungen integriert werden, überlastete erfahren Erholung. Erleben Sie ein neues Körpergefühl und eine neue Freude an Bewegung.

Ulrike Pastoor,
Feldenkrais®-Lehrerin (zert. FVD)
Freitag, 25.09.2026, 18.30 Uhr - 20.30 Uhr und Samstag, 26.09.2026, 11.00 Uhr - 14.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
35,00 Euro, 6,7 UStd.
Bitte zwei Handtücher und eine Decke mitbringen.

4081124
Feldenkrais®-Workshop: Zur Ruhe kommen

Wochenendseminar

Im Trubel des Alltags innehalten und auftanken. Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper lenken, kommen Ihre Gedanken zur Ruhe. Erfahren Sie, wie Sie durch sanfte Bewegungen überflüssige Spannungen reduzieren können. Lernen Sie, zwischen Kraft und Anstrengung zu unterscheiden.

Ulrike Pastoor,
Feldenkrais®-Lehrerin (zert. FVD)
Freitag, 22.01.2027, 18.30 - 20.30 Uhr und Sonntag, 24.01.2027, 11.00 Uhr - 14.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
35,00 Euro, 6,7 UStd.
Bitte zwei Handtücher und eine Decke mitbringen.

4081126 Neu
Progressive Muskelentspannung
Progressive Muskelentspannung ist eine altbewährte Entspannungsmethode, die leicht in den Alltag zu integrieren ist. Durch An- und Entspannung von einzelnen Muskelgruppen kommt sowohl der Körper als auch der Geist zur Ruhe. Gut für alle, die behaupten, dass „nur still zu sitzen“ nicht die richtige Methode für sie ist. Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt.

Anke Coesfeld, Entspannungspädagogin, Qi Gong Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin
Dienstag, 27.10.2026, 19:00 - 19:45 Uhr, 6 Abende
Haneburg, Saal II
27,00 Euro, 6 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen.

4081128 Neu
Qi Gong: Die 5 Elemente
„Die 5 Elemente“ ist eine leicht zu erlernende Übungsfolge im Qi Gong. Die sanften und fließenden Bewegungen fördern die innere Ruhe und die Beweglichkeit des Körpers. Zugleich werden der Gleichgewichtssinn, die Standfestigkeit und die Koordination geschult. Am Ende jeder Stunde gibt es eine kurze meditative Übung: Sitzen in Stille.

Anke Coesfeld, Entspannungspädagogin, Qi Gong Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin
Montag, 26.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 Abende
Haneburg, Saal II
36,00 Euro, 8 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen.





4081130
Qi Gong
Qi Gong zeichnet sich durch eine entspannte Atmung, ruhige und fließende Bewegungen und einen wachen Geist aus. Bei regelmäßiger Praxis können physische, psychische und emotionale Blockaden gelöst und das Atmungs-, Herz-Kreislauf- und Immunsystem gestärkt werden.
Die psychisch-emotional ausgleichende Wirkung stärkt das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Stressbewältigungskompetenz. Die Übungen sind für Menschen unterschiedlichen Alters geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dr. Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi-Lehrer, Entspannungstrainer
Mittwoch, 28.10.2026, 19:00 - 20:15 Uhr, 6 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
50,00 Euro, 10 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen und flache Hallenschuhe mitbringen.

4081132
Qi Gong im Einklang mit den Jahreszeiten
Die Herbstzeit ist nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) dem Funktionskreislauf Lunge / Dickdarm zugeordnet, um Erkältungen und Atemwegserkrankungen vorzubeugen.
Wir wecken die Lebensenergie Qi mit gelenkfreundlichen Bewegungen und erlernen einen Übungssatz von acht Bildern speziell für den Funktionskreislauf Lunge und Dickdarm mit den dazugehörigen präventiven Akupressurpunkten. Die traditionelle Kopfmassage, das Kopfshiatsu, rundet das Programm ab.

Marion Tina Hartung, Yoga-, Faszien- und Tai Chi Trainerin, Atemkursleiterin (BYVG), Zusatzqualifikation Qi Gong (CMS)
Montag, 02.11.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
VHS Blinke 55, Raum C
18,00 Euro inkl. TN-Handout, 3 UStd.
Bitte eine eigene Matte mitbringen.

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 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, 21.11.2026, 10.00 - 16.00 Uhr und Sonntag, 22.11.2026, 10.00 - 15.15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
95,00 Euro, 15 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen und flache Hallenschuhe, etwas zu trinken und einen Mittagssnack mitbringen.
Anmeldeschluss: 06.11.2026

4081135
Tai Chi am Sonntag
Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter. Langsame, weiche, fließende Bewegungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Entspannung, Ausdauer, Konzentration, Wohlbehagen und Gesundheit. Wer normal spazieren gehen kann, ist grundsätzlich in der Lage, Tai Chi zu erlernen. Tai Chi ist sowohl für junge als auch für ältere Menschen geeignet.

Werner Hellkamp, lizens. Tai Chi Lehrer
Sonntag, 17.01.2027, 12:15 - 14:30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
16,20 Euro, 3 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und etwas zu trinken mitbringen.



www.vhs-leer.de



4081155
Getanzte Lebensfreude - Tanz und Meditation

Wochenendseminar in Ostfriesland

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 für die anstehende dunkle Jahreszeit. Nebenbei wird Zeit zur Verfügung stehen, um sich zurückzuziehen oder die Umgebung zu erkunden. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um an diesem Wochenende teilzunehmen.

Silke van Dyken,
Physiotherapeutin, Trainerin für Tanz (inspiriert durch Nia, Soul Motion und Anna Halprin Körperarbeit), Yoga und Meditation
Freitag, 01.10.2027, 18.00 Uhr
bis Sonntag, 03.10.2027, 15.00 Uhr
Ostrhauderfehn, Ev. Bildungszentrum Potshausen, Potshauser Str. 20
349,00 Euro inkl. Unterbringung im Einzelzimmer mit eigenem Bad (Dusche/WC) mit Vollpension, 12 UStd.
Bitte bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen und bei Bedarf einen eigenen Föhn. Wolldecke und Matte zur Ausleihe vorhanden.
Anreise in Eigenregie und auf eigene Kosten.
Bitte Merkblatt mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.
An-/ Abmeldeschluss: 18.06.2027

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, 15.01.2027, 14:00 - 17:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
40,00 Euro, 4 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

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

BU
4091540
Stressbewältigung durch Achtsamkeit – im beruflichen Alltag und privaten Lebenssituationen (Bildungsurlaub auf Norderney)

Bildungsurlaub gemäß Nieders. BildUrlG auf Norderney
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, 08.02.2027, 09.00 Uhr bis Freitag, 12.02.2027, 13.00 Uhr mit Voranreise am Sonntag, 07.02.2027, um 18.00 Uhr zum gemeinsamen Abendessen.
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18
919,00 Euro inkl. Übernachtung im EZ mit Vollpension (zzgl. Fährkosten und Gästebeitrag sowie persönliche Ausgaben),
40 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 01.12.2026
Die Anreise erfolgt bereits am Sonntag, 07.02.2027, zum gemeinsamen Abendessen. 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.

Yoga



4081311
Relaxed Yoga - für Anfänger*innen und Geübte

Relaxed Yoga ist eine wohltuende Auszeit vom Alltag für Körper, Seele und Geist. Tauchen Sie in diesem Tagesworkshop ein in sanftes Hatha Yoga, meditatives Yin Yoga, harmonisierende Atemübungen sowie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die ein nachhaltiges Gefühl von tiefer innerer Ruhe und Gelassenheit entstehen lassen können. Berührende Klänge und meditative Musik fließen mit ein.

Ute Fräck,
Dipl. Sozialpädagogin, zertif. Entspannungstrainerin, Yogalehrerin (RYS, Yoga Alliance)
Samstag, 23.01.2027, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
25,50 Euro, 6 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen sowie dicke Socken, eine Decke, ggf. ein Bolster und etwas zu trinken mitbringen. Matten und Yogakissen sind vorhanden.
Anmeldefrist: 11.01.2027

4081316
Yin Yoga am Vormittag

Yoga für die Seele

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
Dienstag, 03.11.2026, 10:00 - 11:15 Uhr,
4 Vormittage
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
30,50 Euro, 6,7 UStd.
Bitte warme und bequeme Kleidung tragen sowie dicke Socken, zwei Decken, ein kleines Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

Yin Yoga - Yoga und Entspannung am Nachmittag

Für Anfänger*innen und Geübte

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 Entspanntheit, Ruhe und Stille entwickeln. Auf körperlicher Ebene sprechen die länger gehaltenen Übungen tieferliegende Schichten, wie z.B. Faszien, Bindegewebe und Sehnen an. Beweglichkeit und Flexibilität können sich entfalten und das Körperbewusstsein wird geschult. Lernen Sie in meinen Yin-Yoga-Retreats spezielle und effektive Übungen kennen und sicher anzuwenden. Eine gewisse Beweglichkeit sollte gegeben sein.

Ute Fräck,
Dipl. Sozialpädagogin, zertif. Entspannungstrainerin, Yogalehrerin (RYS, Yoga Alliance)
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
Bitte bequeme, warme Kleidung tragen sowie dicke Socken, eine Decke, ggf. ein Bolster und etwas zu trinken. Matten und Yogakissen sind vorhanden.

4081313
Kurs I

Dienstag, 08.09.2026, 16:30 - 18:00 Uhr,
5 Nachmittage
42,50 Euro, 10 UStd.

4081314
Kurs II

Dienstag, 27.10.2026, 16:30 - 18:00 Uhr,
7 Nachmittage
59,50 Euro, 14 UStd.



Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen

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

Jutta Krey, Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin, Yogalehrerin (MeYo-Akademie)
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, 09.09.2026, 14:30 - 15:30 Uhr,
5 Nachmittage
27,80 Euro, 6,7 UStd.

4081332
Gruppe A - Kurs II

Mittwoch, 04.11.2026, 14:30 - 15:30 Uhr,
10 Nachmittage
55,50 Euro, 13,3 UStd.

4081331
Gruppe B - Kurs I

Mittwoch, 09.09.2026, 15:45 - 16:45 Uhr,
5 Nachmittage
27,80 Euro, 6,7 UStd.

4081333
Gruppe B - Kurs II

Mittwoch, 04.11.2026, 15:45 - 16:45 Uhr,
10 Nachmittage
55,50 Euro, 13,3 UStd.

Bewegung, Sport, Fitness

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)
Donnerstag, 10.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
41,50 Euro, 10 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.

4081340
Kurs I

Donnerstag, 10.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
41,50 Euro, 10 UStd.

4081341
Kurs II

Donnerstag, 05.11.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
10 Abende
83,00 Euro, 20 UStd.

4081358
Yoga auf Norderney (im Frühjahr 2027)

Wochenendseminar

An diesem Wochenende steht die Entspannung im Vordergrund. Der Fokus liegt auf achtsamen, ruhigen Yoga, Meditation, Yoga Nidra und Yin Yoga. 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, 05.02.2027, 17.00 Uhr, bis Sonntag, 07.02.2027, 12.30 Uhr
Norderney, Caritas Inseloase, Marienstr. 18
399,00 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: 01.12.2026
Anreise in Eigenregie und auf eigene Kosten. Bitte Merkblatt mit weiteren Seminarhinweisen anfordern.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.



4084104 Neu
Funktionelles Training mit dem Superband

Training mit eigenem Körpergewicht und Widerstandsband - Kraft und Stabilität durch kontrollierte Bewegung

In diesem Kurs trainieren wir Kraft, Stabilität und Beweglichkeit auf effektive Weise. Die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und dem Superband werden bewusst langsam und kontrolliert durchgeführt. Der Fokus liegt auf der präzisen Technik und maximalen Muskelaktivierung. Das Training richtet sich an die aktive Altersgruppe (ca. 18–55 J.), die ihre Haltung verbessern und Verletzungen vorbeugen möchte.

Andre Preukszat, Laufcoach,
Trainer für Cardiofitness und Sportrehabilitation, Fitnesstrainer B-Lizenz, Laktat-Leistungsdiagnostiker
Donnerstag, 29.10.2026, 18:30 - 19:15 Uhr,
8 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
43,20 Euro, 8 UStd.
Teilnahmevoraussetzung ist eine gute körperliche Fitness und Belastbarkeit für ein moderates bis intensives Training. Bitte eigene Trainingsmatte, Sportbekleidung, Hallenschuhe und ggf. Trinken mitbringen. Superbänder werden gestellt.

4084107
AIKIDO für Anfänger*innen

Die sanfte japanische Kampfkunst

Beim Aikido, als betont defensive moderne Kampfkunst, gibt es keinen Wettkampf, und physische Kraft ist nicht der ausschlaggebende Faktor für eine funktionierende Abwehr.
Hier sind Technik und die Schulung des Geistes von größerer Bedeutung, um sich gegen einen potenziellen Angriff zu schützen und durch kontrollierte Atmung und Bewegung das Selbstbewusstsein und die Gesundheit zu stärken. Für alle Altersgruppen geeignet!

Izumi Mikami-Rott,
Übungsleiterin Aikido und Katori Shinto Ryu
Mittwoch, 16.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
3 Abende
Leer, Aiki-Dojo, Großer Oldekamp 17
30,00 Euro, 6 UStd.

4084108
Schwerttraining für Anfänger*innen

Japanische Schwertkunst

Katori Shinto Ryu wurde im 15. Jhd. gegründet und ist eine der ältesten heute noch praktizierten japanischen Kampfkünste. Wie damals werden heute noch die festgelegten Bewegungsabläufe trainiert. Am Anfang steht das Training mit dem Holzschwert in Einzel- und Partnerübungen, darauf aufbauend folgen weitere Techniken. Diese alte Budokunst, 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
Dienstag, 22.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
3 Abende
Leer, Aiki-Dojo, Großer Oldekamp 17
30,00 Euro, 6 UStd.
Holzschwerter zum Ausleihen sind vorhanden.



4084124
Pilates für Fortgeschrittene am Abend

Sanftes Ganzkörpertraining
Für Fortgeschrittene

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
Montag, 07.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,
13 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
93,60 Euro, 17,3 UStd.
Bitte ein großes und ein kleines Handtuch sowie bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.
Nicht am 28.09., 05.10. und 21.12.2026.

4084125
Pilates für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sanftes Ganzkörpertraining
Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

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
Dienstag, 08.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 12 Abende
VHS Blinke 61, Raum 6, Gesundheitsraum
86,40 Euro, 16 UStd.
Bitte ein großes und ein kleines Handtuch und bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen.
Nicht am 29.09., 06.10., 01.12. und 22.12.2026.



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 Reifen besitzt, kann diesen gerne mitbringen. Die Kursleiterin stellt eine begrenzte Anzahl an Leihreifen zur Verfügung.

Marina Hübner, zert. Hula Hoop Trainerin,
Kursleiterin Happy Hoop
Berufsbild. Schulen I; Gymnastikhalle/
Obergeschoss der Sporthalle
Bitte bringen Sie einen eigenen Fitness-Reifen mit. Reifen zur Ausleihe stehen begrenzt zur Verfügung, bei Bedarf melden Sie sich bitte bei uns. Bei Anfahrt mit dem PKW: Parkplatz BBS II über Emsstraße (Stadtring B 436) empfohlen.

4084165
Kurs I
Donnerstag, 03.09.2026, 17:00 - 17:45 Uhr,
5 Nachmittage
27,00 Euro, 5 UStd.
Nicht am 01.10.2026.

4084166
Kurs II
Donnerstag, 12.11.2026, 17:00 - 17:45 Uhr,
6 Nachmittage
32,40 Euro, 6 UStd.

CIRCL MOBILITY™

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

Anja Temmen,
CIRCL MOBILITY™ Trainerin
Leer, Pestalozzischule, Ulrichstr. 19
(kleine Turnhalle)
34,50 Euro, 6 UStd.
Bitte Yoga-/ Sportmatte, bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

4084144
Kurs I
Montag, 26.10.2026, 16:30 - 17:15 Uhr,
6 Nachmittage

4084145
Kurs II
Montag, 18.01.2027, 16:30 - 17:15 Uhr,
6 Nachmittage
Nicht 01.02.2027.

Bewegung als Therapie

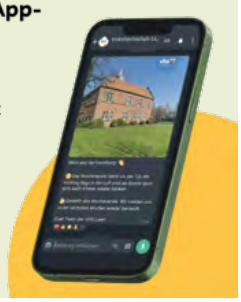
Es gibt fast kein Medikament, das so gut wirkt wie körperliche Aktivität. Wer sich regelmäßig bewegt, senkt sein Krankheitsrisiko, lebt länger und ist besser gelaunt.

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

Nichts mehr verpassen!!

VHS WhatsApp-Kanal

QR-Code scannen
und Kanal beitreten:



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
46,00 Euro, 8 UStd.
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, 26.10.2026, 15:15 - 16:15 Uhr,
6 Nachmittage

4084142
Kurs II
Montag, 18.01.2027, 15:15 - 16:15 Uhr,
6 Nachmittage
Nicht am 01.02.2027.

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

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
Leer, Pestalozzischule,
Ulrichstr. 19 (kleine Turnhalle)
46,00 Euro, 8 UStd.
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, 26.10.2026, 17:30 - 18:30 Uhr,
6 Nachmittage

4084148
Kurs II
Montag, 18.01.2027, 17:30 - 18:30 Uhr,
6 Nachmittage
Nicht am 01.02.2027.

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
VHS Blinke 55, Raum C
Bitte bequeme Kleidung tragen und flache, rutschfeste Schuhe tragen. Das Gebäude ist barrierefrei.

4084150
Kurs I
Freitag, 30.10.2026, 15:15 - 16:15 Uhr,
5 Nachmittage
38,50 Euro, 6,7 UStd.

4084151
Kurs II
Freitag, 22.01.2027, 15:15 - 16:15 Uhr,
6 Nachmittage
46,00 Euro, 8 UStd.



Wissen rund um die Gesundheit

4091103
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, 06.09.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
Hesel, Parkplatz Gut Stikelkamp, Hauptstr./ Neukamperfehn
20,00 Euro, Staffelpreis ab 12 Teilnehmende: 18,00 Euro, 3 UStd.
Anmeldeschluss: 02.09.2026

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 in der Theorie kennen.

Sandra Kösters-Erfeling,
Ernährungsberaterin
Freitag, 04.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr,
4 Abende
VHS Blinke 61, Raum 1
24,00 Euro + 3,00 Euro Kopiergeld, 5,3 UStd.

Selbsthilfegruppen
Im Kooperation mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Landkreises Leer können Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen eine spezielle Förderung für bestimmte Kurse der vhs erhalten.

Interessierte wenden sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises (0491 92611-19 / -22 / -29).

4091113 Neu
Online-Vortrag: Einsamkeit als Gesundheitsrisiko
Einsamkeit ist längst kein Randphänomen mehr, sondern eine wachsende gesellschaftliche Herausforderung mit erheblichen gesundheitlichen Folgen. Aktuelle Studien zeigen, dass Einsamkeit nicht nur das Risiko für psychische Erkrankungen, wie z.B. Depressionen erhöht, sondern auch ein Risiko für körperliche Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Betroffene kommen aus allen Bevölkerungsschichten. Die Referentin zeigt, dass Einsamkeit kein unveränderliches Problem sein muss, und stellt praktische Wege vor, wie man Einsamkeit reduzieren und das eigene Wohlbefinden stärken kann.

Anne Neuber
Donnerstag, 22.10.2026, 19:00 Uhr
11,00 Euro
Dieses Angebot ist ein Online-Vortrag. Vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie den Teilnahmelink.
Anmeldefrist: 21.10.2026

4091115 Neu
Frauengesundheit in der Lebensmitte - Vortrag mit Yoga-Praxisübung
Die Lebensmitte ist eine Zeit des Wandels: Wechseljahre, veränderte Rollen in Familie und Beruf sowie mehr Eigenständigkeit, wenn die Kinder erwachsen werden. Der Vortrag beleuchtet körperliche und seelische Veränderungen in der Lebensmitte und lädt ein, diese Phase bewusst als Chance zur Neuorientierung zu verstehen. Wir betrachten Selbstfürsorge, Resilienz, proaktives Handeln und die Kraft der Generativität: Erfahrungen weiterzugeben und sich selbst neu auszurichten. Eine Yoga-Einheit mit Atem-/ Achtsamkeitsübung stärkt das Körperbewusstsein und fördert die Entspannung.

Carmen Gelten
Samstag, 07.11.2026, 11:00 - 15:30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 2 (Theorie) und Raum 6 (Praxiseinheit)
25,00 Euro, 6 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen und Getränke, einen Mittagssnack, Schreibzeug, eine Decke und ggf. warme Socken mitbringen.

Digitales Lernen
Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.

Gesundheits-vorträge

4091117 Neu
Vitamin D – mehr als nur ein Vitamin
Vortrag
Vitamin D ist streng genommen kein Vitamin, sondern ein Hormon mit vielfältigen Aufgaben im Körper.
Es spielt eine wichtige Rolle für Knochen, Muskeln, Immunsystem und Stoffwechsel. Der Körper kann Vitamin D mithilfe von Sonnenlicht selbst bilden – in den dunklen Monaten reicht dies in unseren Breitengraden nicht aus.
Wann ist eine Nahrungsergänzung sinnvoll? Welche Dosierung ist empfehlenswert, und welche Risiken bestehen bei einer langfristigen Überdosierung? Der Vortrag vermittelt verständlich und praxisnah aktuelles Wissen rund um Vitamin D und dessen Bedeutung für die Gesundheit.

Brigitte Gallwitz,
Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Schwerpunkt Prävention und ganzheitliche Gesundheitsberatung
Dienstag, 06.10.2026, 19:00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
11,00 Euro
Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091118 Neu
Stress - Was passiert im Körper, und wie kann Stressabbau gelingen?
Vortrag
Stress gehört zum Leben und ist zunächst eine sinnvolle Reaktion des Körpers. Kurzfristig stellt er Energie und Leistungsfähigkeit bereit. Dauerhafter Stress kann jedoch Körper und Psyche belasten und u. a. zu Schlafstörungen, Erschöpfung, Verspannungen und einer erhöhten Infektanfälligkeit führen.
Auch Stoffwechselstörungen können durch chronischen Stress begünstigt werden. Der Vortrag erklärt, wie Stress entsteht, welche gesundheitlichen Auswirkungen chronischer Stress haben kann und welche Möglichkeiten helfen, im Alltag besser mit Belastungen umzugehen und Stress wirksam abzubauen.

Brigitte Gallwitz,
Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Schwerpunkt Prävention und ganzheitliche Gesundheitsberatung
Dienstag, 03.11.2026, 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
Mittwoch, 28.10.2026, 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, 19.01.2027, 18:30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium, 11,00 Euro
Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091121
Neu
Prävention Alzheimer / Demenz - was wir selber tun können
Vortrag
Demenz entwickelt sich meist über viele Jahre. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Faktoren die Entstehung beeinflussen und wie Sie aktiv vorbeugen können. Im Mittelpunkt stehen Ernährung, Bewegung und Lebensstil sowie deren Wirkung auf das Gehirn. Ziel ist es, verständlich zu zeigen, wie jeder Einzelne sein Risiko positiv beeinflussen kann.

Brigitte Gallwitz,
Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Schwerpunkt Prävention und ganzheitliche Gesundheitsberatung
Donnerstag, 17.09.2026, 19:00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium, 11,00 Euro
Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091124
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
Dienstag, 17.11.2026, 18:30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium, 11,00 Euro
Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091128
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, 25.11.2026, 19:00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium, 11,00 Euro,
Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse

4091122
Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen
Demenz - der lange Weg
Vortrag in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Emden-Ostfriesland e. V. Selbsthilfe Demenz und mit dem Senioren- und Pflegestützpunkt Landkreis Leer
Demenz - was nun? Wo bekomme ich Hilfen? Vorgestellt werden die Stadien einer Demenz sowie der Umgang mit dementiell erkrankten Menschen.

Hildegard Krüger,
Alzheimer Gesellschaft Emden-Ostfriesland e.V. Selbsthilfe Demenz
Donnerstag, 24.09.2026, 18:30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
Entgeltfrei, Anmeldung erforderlich



Körper und Stil

4091202
Tages-Make-Up: Strahlend schön in 10 Minuten!

Für Erwachsene (ab 16 Jahren)

Heute lernen Sie Basiswissen über das Schminken kennen und wie Sie mit wenigen Produkten in kurzer Zeit ein frisches Aussehen erreichen können. Dabei soll es auch um die Frage gehen, wie gut Sie sich selbst kennen, zum Beispiel den eigenen Hauttyp oder die Augenfarbe.

Olivia Nina Siemers,
Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin
Montag, 14.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
20,00 Euro, 4 UStd.
Bitte einen Spiegel zum Aufstellen und, falls vorhanden, eigene Schmink-Produkte und Zubehör mitbringen.

4091203
Farbtyp-Analyse: Strahlend schön in Deinen Farben!

Tagesseminar
Für Erwachsene (ab 16 Jahren)

Welche Farbe steht Ihnen gut zu Gesicht? Jeder Mensch besitzt eine individuelle Farbharmonie, die sich aus der natürlichen Haut-, Augen- und Haarfarbe ergibt. Diese Farbharmonie kann durch die Farbe der Kleidung positiv beeinflusst werden. Ziel des Kurses ist es, durch eine Farbanalyse mit Hilfe von Tüchern die eigenen Farben zu erkennen und auch bei den weiteren Teilnehmenden die Farbeffekte zu beobachten. Die Farbanalyse basiert auf den Erkenntnissen von Johannes Itten (4-Jahreszeiten).

Olivia Nina Siemers,
Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin
Samstag, 19.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
34,00 Euro + 1,00 Materialkosten, 8 UStd.
Bitte kommen Sie ungeschminkt und benutzen Sie vorher keinen Selbstbräuner. Bringen Sie sich gerne einen Imbiss und Getränke mit.



Ernährung und Kochkurse



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, 16.01.2027, 10:00 - 14:00 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
25,00 Euro
Bitte mitbringen: Große Kunststoff-schüssel / 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.

Neu
1520120
Ostfriesisches Traditionsgebäck: Neujahrskuchen und Knetwaffeln

Erfahren Sie Spannendes zur Geschichte, hören Sie Anekdoten und lernen Sie alte wie moderne Eisen kennen. Vergleichen Sie Rezepte. Wie viele Eier denn nun? Nimmt man Kluntje oder Zucker?
Die Dozentin gibt Tipps zum Rollen und erklärt typische Backprobleme. Vor Ort wird gebacken und probiert!

Ilse Meyer
Freitag, 13.11.2026, 17:00 - 19:15 Uhr
Haneburg, Keramische Werkstatt
22,00 Euro inkl. Tee und Gebäck,
3 UStd.

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 teilweise zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen (siehe Kursbeschreibung).

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 Danke für Ihr Verständnis!

Neu
4372101
Einfach nachhaltig einkochen - der Umwelt zuliebe

So einfach war nachhaltiges Einmachen oder Fermentieren noch nie. Alles Wissenswerte rund um die Techniken, Hilfsmittel, Lagerung und Haltbarkeit: So kann man umweltbewusst eigene Lebensmittel auf Vorrat herstellen. Die Einkochgläser werden gestellt und sind im Preis inbegriffen. Alle Rohstoffe sind hochwertige Bio-Produkte, fair gehandelt und, soweit es geht, regional und saisonal.

Gerhard Stern, Konditormeister, Patissier
Mittwoch, 09.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
36,50 Euro inkl. 18,50 Euro Material-/ Lebensmittelkosten, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 02.09.2026
Bitte eine Kochschürze, zwei Geschirrhandtücher, einen Spülschwamm, Getränke und Behältnis für evtl. übrige Speisen mitbringen.



4372103
Brot selber backen
Vom Vollkorndinkel- 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.

Gerhard Stern, Konditormeister, Patissier
Mittwoch, 30.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
32,00 Euro inkl. 14,00 Euro Lebensmittelgeld, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 23.09.2026
Bitte Getränke, eine Kochschürze, zwei Geschirrhandtücher, einen Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Backwaren sowie ein verschraubbares Glas mit Deckel für den Sauerteig mitbringen.

4372107 Neu
Brotkunst: naturbelassene Zutaten und Rezepte mit Tradition
Der Fokus liegt auf Broten und Brötchen mit Sauerteig, also der Brotkunst mit naturbelassenen Zutaten und Traditionsrezepten. Damit besinnen wir uns auf die ursprüngliche Brotkunst und bringen den (vielleicht) längst vergessenen oder sehnsüchtig vermissten Geschmack zurück auf den Tisch. Alle Rohstoffe sind hochwertige Bio-Produkte, fair gehandelt und, soweit es geht, regional und saisonal.

Gerhard Stern, Konditormeister, Patissier
Mittwoch, 20.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
32,00 Euro inkl. 14,00 Euro Lebensmittelgeld, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 13.01.2027
Bitte Getränke, eine Kochschürze, zwei Geschirrhandtücher, einen Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Backwaren sowie ein verschraubbares Glas mit Deckel für den Startersauerteig mitbringen.

4372110
Gesundes Abendbrot
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, 28.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102
18,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld (in bar an die Dozentin), 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 21.01.2027
Bitte etwas zu trinken sowie Spülschwamm, Geschirrtuch und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.

4372111 Neu
So schmeckt der Herbst
Nun wird es langsam kälter, und man verbringt wieder mehr Zeit in der heimischen Küche. Bei einem köstlichen 3 Gänge Menü werden einige herbsttypische Lebensmittel und Gewürze verwendet. Zubereitet wird eine Pastinakencremesuppe mit Topinambur Brot, geschmorte Hähnchenbrust an einer Traubensauce, gebratener Kürbis und Steckrübenstampf sowie Quarkknödel mit Zwetschgen.

Fabian Klug, geprüfter Küchenmeister
Montag, 26.10.2026, 18:00 - 21:30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102
45,00 Euro inkl. 23,00 Euro Lebensmittelgeld, 4,7 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 19.10.2026
Bitte eine Kochschürze, einen Spülschwamm, zwei Geschirrhandtücher und ein scharfes Messer mitbringen.

4372105 Neu
Brötchen: locker, fluffig und aromatisch
Leckere Brötchen müssen locker, fluffig und aromatisch sein. Im diesem Kurs arbeiten wir mit einfachen Grundteigen mit langer Teigführung für gelingsichere Brötchen sowie Laugenbrötchen, Panini oder Franzbrötchen. Ob regional, traditionell, modern interpretiert, süß oder herzhaft: Finden Sie Ihre Lieblingsbrötchen!

Gerhard Stern, Konditormeister, Patissier
Mittwoch, 04.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
32,00 Euro inkl. 14,00 Euro Lebensmittelgeld, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 28.10.2026
Bitte Getränke, eine Kochschürze, zwei Geschirrhandtücher, einen Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Backwaren mitbringen.

4372109
Gesunder Süßkram - geht das?
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,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Samstag, 21.11.2026, 09:30 - 13:00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102
21,50 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld (in bar an die Dozentin), 4,7 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 12.11.2026
Bitte etwas zu trinken sowie Spülschwamm, Geschirrtuch und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.



Ernährungsumstellung und Ernährungsformen

4372212
Probier`s vegan
Neu

Die Umstellung auf vegane Ernährung kann Fragen aufwerfen. Wie vermeide ich tierische Zutaten, wie gelingen Pizza ohne Käse, Saucen ohne Sahne oder Kuchen ohne Eier?
Gefragt sind auch praktische Informationen: Auf welche Nährstoffe muss ich besonders achten? Braucht man Nahrungsergänzungsmittel und Superfood?
Sie erhalten Tipps und Informationen sowie Rezepte rund um das vegane Leben, und das gemeinsame Verkosten der hergestellten Produkte macht auch Spaß. Alle Rohstoffe sind hochwertige Bio-Produkte und fair gehandelt.

Gerhard Stern,
Konditormeister, Patissier
Mittwoch, 23.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
33,00 Euro inkl. 15,00 Euro Lebensmittelgeld, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 16.09.2026
Bitte Getränke, eine Kochschürze, einen Spülschwamm, zwei Geschirrhandtücher und ein Behältnis für evtl. übrige Speisen mitbringen.



4372214
Antientzündliche Ernährung
Alltagsküche für das Immunsystem

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 Beschwerden lindern und das Immunsystem regulieren. Darum geht es in diesem Workshop sowohl theoretisch als auch praktisch. Also auf in die gesunde Küche!

Julia Engel,
exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin, ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Samstag, 26.09.2026, 09:30 - 13:00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102
21,50 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld (in bar an Dozentin), 4,7 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 17.09.2026
Bitte eine Kochschürze, Geschirrhandtücher, einen Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste mitbringen.

4372216
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)
Dienstag, 27.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102
18,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld (in bar an Dozentin), 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 20.10.2026
Bitte etwas zu trinken sowie Spülschwamm, Geschirrtuch und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.

4372218
Neu
Omega-3-Küche

Omega-3-Fettsäuren haben es in sich! Sie sind das Fundament gesunden Lebens, weil sie Bestandteil jeder einzelnen Körperzelle sind und über den Erfolg von Nährstoffaufnahme und Entgiftung mitentscheiden. Sie sind auch wichtig für das Immun- und Herz-Kreislauf-System, die Haut, den Darm, Psyche und Gehirnentwicklung - in jedem Lebensalter! Wir schauen uns natürliche Quellen an, wie eine sinnvolle Supplementation erfolgen kann, und als Krönung bereiten wir gemeinsam ein leckeres Omega-3-Menü (hauptsächlich vegetarisch und etwas Fisch) zu.

Julia Engel,
exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin, ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Donnerstag, 03.12.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102
18,00 Euro + 12,00 Euro Lebensmittelgeld (in bar an Dozentin), 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 26.11.2026
Bitte etwas zu trinken sowie Spülschwamm, Geschirrtuch und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.



Kochkulturen aus fremden Ländern



4372220 Neu
Ayurvedische vegetarische Herbstsuppe
Ayurveda Kochangebot
Wir kochen eine ayurvedische Gemüsesuppe - passend für die kalten Herbsttage. Ein schnelles vegetarisches Gericht, welches auch wenig Koch-Erfahrenen gut gelingt.

Sandra Kösters-Erfeling,
Ernährungsberaterin
Donnerstag, 29.10.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
14,00 Euro + 7,00 Euro Lebensmittel-/ Kopiergeld (in bar an Dozentin), 3 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 22.10.2026
Bitte etwas zu trinken sowie Spülschwamm, Geschirrtuch und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.

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 teilweise zur Kursgebühr bei der Kursleitung zu zahlen (siehe Kursbeschreibung).

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!

Folgen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen

Mexikanische Küche „Vitamin T“: Tacos & Tostados (auf Spanisch) Neu
„Vitamina T“ ist ein Ausdruck, der für verschiedene Gerichte der mexikanischen Küche steht, die mit „T“ beginnen. In diesem Kurs werden wir zwei der Typischsten davon zubereiten: Tacos und Tostadas. Dazu werden wir auch zwei Sorten scharfe Soße als Beilage zubereiten.
Wenn Sie Ihre Spanisch- oder Englischkenntnisse üben wollen, melden Sie sich für den jeweiligen Termin an (Sprachniveau A2-Kennntnisse erforderlich). Es wird viel Spaß machen!

Laura Martínez-Hernández, Sprachlehrerin von Beruf, Köchin aus Leidenschaft
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
14,00 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld in bar an die Dozentin, 3 UStd.
Bitte Kochschürze, Spülschwamm, Geschirrhandtücher und Dosen für evtl. übrige Köstlichkeiten mitbringen.

4372305
Kurs I
(auf Spanisch / en Español)
Donnerstag, 10.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Dieser Termin findet auf Spanisch statt.
An-/ Abmeldeschluss: 06.09.2026

4372306
Kurs II
(auf Deutsch)
Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Dieser Termin findet auf Deutsch statt.
An-/ Abmeldeschluss: 13.09.2026

4372307
Kurs III
(auf Englisch / in English)
Donnerstag, 24.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Dieser Termin findet auf Englisch statt.
An-/ Abmeldeschluss: 20.09.2026

4372309 Neu
Die Küche Mexikos
Erst die Arbeit, dann die Siesta! Erfahren Sie mehr über die Küche Mexikos und tauchen Sie ein in ein Land voll bunter, frischer und abwechslungsreicher Gerichte. Neben Tortillas, Tacos, Ceviche, Chili con Carne und Churros werden weitere Speisen wie Guacamole, Salsa und Enchiladas zubereitet.

Fabian Klug, geprüfter Küchenmeister
Donnerstag, 21.01.2027, 18:00 - 21:30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102
45,00 Euro inkl. 23,00 Euro Lebensmittelgeld, 4,7 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 14.01.2027
Bitte eine Kochschürze, eien Spülschwamm, zwei Geschirrhandtücher und ein scharfes Messer mitbringen.

4372313 Neu
Indische Küche
Tauchen Sie ein in ein Land, welches geprägt ist durch eine Vielzahl der Gewürze. Neben dem Linsen Dal werden verschiedene Currys, das traditionelle Naan Brot, Chutneys und Süßspeisen hergestellt.

Fabian Klug, geprüfter Küchenmeister
Dienstag, 03.11.2026, 18:00 - 21:30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102
45,00 Euro inkl. 23,00 Euro Lebensmittelgeld, 4,7 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 27.10.2026
Bitte eine Kochschürze, einen Spülschwamm, zwei Geschirrhandtücher und ein scharfes Messer mitbringen.

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
Mittwoch, 13.01.2027, 18:00 - 21:30 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 102
47,00 Euro inkl. 25,00 Euro Lebensmittelgeld, 4,7 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 07.01.2027
Bitte eine Kochschürze, einen Spül schwamm, zwei Geschirrhandtücher und ein scharfes Messer mitbringen.



Neu

4372321
New York Christmas Bakery

Wer träumt nicht davon, über die verschneite Fifth Avenue zu bummeln, unter dem bunt geschmückten Tannenbaum am Rockefeller Center über das Eis zu laufen und ein unvergessliches Stück Cheesecake in einem einladenden Café zu genießen. Wir holen uns ein Stück New Yorker Weihnachtszeit zu uns nach Hause. Es wird New York Cheese Cake gebacken, Blueberry Brownies, Chrismas Crumble und mehr. Alle Rohstoffe sind hochwertige Bio-Produkte, fair gehandelt und soweit es geht, regional und saisonal.

Gerhard Stern,
Konditormeister, Patissier
Mittwoch, 25.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
34,00 Euro inkl. 16,00 Euro Lebensmittelgeld, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 18.11.2026
Bitte Getränke, eine Kochschürze, einen Spülschwamm, zwei Geschirrhandtücher und ein Behältnis für übrige Backwaren mitbringen.

Neu

4372323
Schwedische Jul-Plätzchen

Traditionelle Weihnachtsbäckerei aus Schweden

Wir backen klassische schwedische Weihnachtskekse wie z.B. Pepparkakor (Lebkuchenplätzchen), Drömmar (zarte Vanille-"Traumkekse"), Hallongrottor (Himbeer-Keks-Törtchen) und Kolasnittar (Karamellkekse). Sie lernen die typisch schwedischen Backzutaten und Gewürze kennen und erhalten praktische Tipps. Am Ende genießen wir unsere selbstgebackenen Köstlichkeiten bei einer Tasse wärmendem alkoholfreien Glögg! Alle Rohstoffe sind fair gehandelte Bio-Produkte und, soweit es geht, regional und saisonal.

Gerhard Stern,
Konditormeister, Patissier
Mittwoch, 02.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
33,00 Euro inkl. 15,00 Euro Lebensmittelgeld, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 25.11.2026
Bitte Getränke, eine Kochschürze, einen Spülschwamm, zwei Geschirrhandtücher und eine Dose für übrig gebliebende Plätzchen mitbringen.

Neu

4372325
Nordische Weihnacht - Veganes Backen aus Skandinavien

Vegane Leckereien aus Skandinavien

Wir entdecken nordisches Weihnachtsgebäck in einer pflanzlichen Variante und backen vegane Versionen skandinavischer Leckereien wie Lussekatter (schwedische Safran-Hefeschnecken), Brunkager (dänische Gewürzkekse), Joulutorttu (finnische Pflaumenplunder) und Pepparkakor (Lebkuchenplätzchen). Am Ende genießen wir die frisch gebackenen Köstlichkeiten bei einer Tasse wärmenden alkoholfreien Glögg! Alle Rohstoffe sind hochwertige fair gehandelte Bio-Produkte, soweit es geht, regional und saisonal.

Gerhard Stern,
Konditormeister, Patissier
Mittwoch, 09.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Berufsbild. Schulen I; Raum Z 107
34,00 Euro inkl. 16,00 Euro Lebensmittelgeld, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 02.12.2026
Bitte Getränke, eine Kochschürze, einen Spülschwamm, zwei Geschirrhandtücher und eine Dose für übrig gebliebende Backwaren 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 62
Kaufmännische Weiterbildung 63
Xpert-Business / Xpert Online 64
Vertrieb und Finanzen 68
Digitale Lernwelten 69
Fotoforum 74
Digital vor Ort 77

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.

Bildungsberatung
Wissen macht stark!

Unsere Beraterinnen und Berater unterstützen durch kompetente und professionelle Beratung die individuelle Planung Ihres Bildungs- und Berufsweges. Ihre Fragen und Wünsche stehen im Mittelpunkt. Wir nehmen uns Zeit, Ihre persönliche Situation, Ihre Kenntnisse, Fähigkeiten und Erfahrungen kennenzulernen. Auf dieser Ausgangslage erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen vielfältige Möglichkeiten der beruflichen Neu- oder Umorientierung und zeigen Ihnen berufliche Perspektiven auf. Wir unterstützen Sie bei Ihrer Zielfindung. Sie erhalten von uns einen „Nächste-Schritte-Plan" zum Erreichen Ihres Zieles.

Unsere Beratungsschwerpunkte sind:
- Berufsorientierung für den Ersteinstieg in den Beruf durch Ausbildung oder Studium sowie berufliche Neu- und Umorientierung in persönlichen und beruflichen Umbruchsituationen
- Berufliche Weiterbildungsberatung zur fachkundigen Unterstützung der Wahl geeigneter Fort- und Weiterbildungen sowie Informationen zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Orientierungsberatung für zugewanderte Personen zu allen Fragen des Einstiegs in den Arbeitsmarkt und wegen der Anerkennung von bisherigen Abschlüssen
- Weiterbildungsberatung für klein- und mittelständische Unternehmen als Instrument zur Personalbindung und Personalentwicklung
- Beratung zu Möglichkeiten des bürgerschaftlichen Engagements (im Alter)

Die Bildungsberatung Papenburg / Leer ist vom Land Niedersachsen gefördert und besteht aus einem Verbund regionaler Bildungsträger. Darüber hinaus ist sie eingebunden in das landesweite Netzwerk „Bildungsberatung Niedersachsen". Durch die regionale sowie landesweite inhaltliche und fachliche Zusammenarbeit finden wir in allen Fällen eine*n Ansprechpartner*in zur Klärung spezieller Fragen.
Wir beraten vertraulich, anbieterneutral und kostenfrei in Leer nach Vereinbarung.

Bildungsberatung Papenburg / Leer
bei der Volkshochschule für die Stadt
und den Kreis Leer e.V.
Haneburgallee 8
26789 Leer

Ansprechpartner:
Jens Freese
Telefon: 0491 9769421
E-Mail: freese@vhs-leer.de
www.bildungsberatung-papenburg-leer.de

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

5263180

Excel Bildungswoche

BU

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, 11.01.2027, 08:00 - 16:00 Uhr
Dienstag, 12.01.2027, 08:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch, 13.01.2027, 08:00 - 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
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

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. 4.350,00 Euro zzgl. Kosten für Bücher und Prüfungsgebühr IHK
Infoabend: 15.02.2027 um 18:00 Uhr in der Haneburg im Festsaal

Weitere Informationen erhalten Sie bei
dem zuständigen Fachbereichsleiter
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 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	
	Finanzbuch-führung	Internes Rech-nungswesen	Externes Rech-nungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter*in	Personal- und Lohnbuch-halter*in	Finanz- und Lohnbuch-halter*in	Rechnungs-wesen und Controlling	Rechnungs-wesen | 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

XPERT Business

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

Vom 26.10.2026 - 30.10.2026 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, 02.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht montags und mittwochs
22 Termine, Onlineseminar
320,00 Euro zzgl. 105,00 Euro Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken

5061506
Controlling
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Montag, 02.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht montags und mittwochs,
20 Termine, Onlineseminar,
330,00 Euro zzgl. 105,00 Euro Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken

5061510
Finanzbuchführung 1
Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 03.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags,
24 Termine, Onlineseminar
390,00 Euro zzgl. 105,00 Euro Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken

5061504
Bilanzierung
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 2“ vermittelt.

Dienstag, 03.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags,
20 Termine, Onlineseminar,
330,00 Euro zzgl. 105,00 Euro Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken

5061508
Einnahmen-Überschussrechnung
Vorkenntnisse: Keine

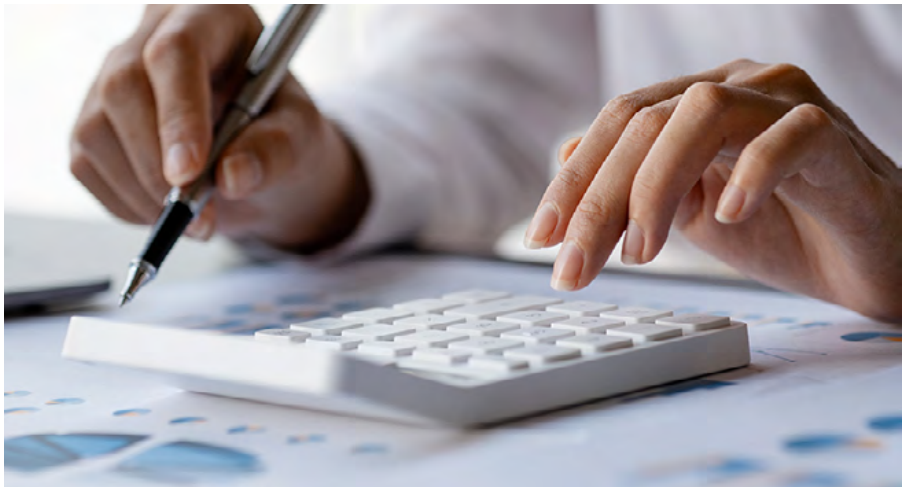
Montag, 02.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht montags und mittwochs,
11 Termine, Onlineseminar,
240,00 Euro zzgl. 105,00 Euro Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken

5061512
Finanzbuchführung 2
Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Montag, 02.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht montags und mittwochs
22 Termine, Onlineseminar
360,00 Euro zzgl. 105,00 Euro Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken



5061514
Finanzwirtschaft
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Dienstag, 03.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags,
20 Termine, Onlineseminar
330,00 Euro zzgl. 105,00 Euro Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken

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



5061516
Kosten- und Leistungsrechnung
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.

Montag, 02.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht montags und mittwochs,
20 Termine, Onlineseminar,
280,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken

5061518
Lohn und Gehalt 1
Vorkenntnisse: Keine

Dienstag, 03.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags,
24 Termine, Onlineseminar
390,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken

5061520
Lohn und Gehalt 2
Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1“ vermittelt.

Montag, 02.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht montags und mittwochs,
22 Termine, Onlineseminar
370,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken

5061522
Personalwirtschaft
Vorkenntnisse: Keine

Montag, 02.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht montags und mittwochs,
20 Termine, Onlineseminar
330,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken

5061524
Finanzbuchführung mit DATEV
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Dienstag, 03.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags,
16 Termine, Onlineseminar
290,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken

5061526
Lohn und Gehalt mit DATEV
Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Dienstag, 03.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr,
Unterricht dienstags und donnerstags,
16 Termine, Onlineseminar
320,00 Euro zzgl. 105,00 Euro
Prüfungsgebühr

Für mehr Informationen hier klicken

Digitales Lernen
Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.

XPERT Business

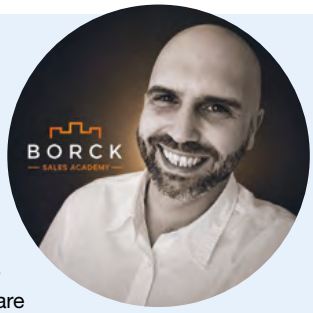
Kursinhalte & Lernzielkatalog:
www.xpert-business.eu/lernzielkataloge

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

Vom 26.10.2026 - 30.10.2026 von 08.30 - 20.30 Uhr findet ein Techniktest statt.

Vertrieb und Finanzen

BORCK Sales Academy: Lernen Sie Dennis Borck kennen!



Wer im Verkauf und Vertrieb nachhaltig punkten will, braucht keine graue Theorie, sondern Leidenschaft, Motivation und echtes Praxiswissen. Genau hier setzt Dennis Borck mit der BSA - „Borck Sales Academy“ an. Mit 20 Jahren geballter Verkaufserfahrung und einer beeindruckenden Bilanz absoluter Spitzenergebnisse weiß er ganz genau, worauf es ankommt. Seine Seminare sind klar, ehrlich und zu 100% zielorientiert. Vom Erstkontakt über die souveräne Einwandbehandlung bis hin zum erfolgreichen Abschluss. Dennis Borck liefert handfestes Werkzeug, das im Vertriebsalltag sofort funktioniert. Ein absoluter Gewinn für alle, die ihre eigenen Potenziale voll ausschöpfen und messbare Erfolge erzielen wollen!

5061452

Cold Calls ohne Angst

Neu

Souverän telefonieren und Termine vereinbaren
Dieser Angebot richtet sich an Business-to-Business Beziehungen.

Das Telefon ist im Berufsalltag eines der wichtigsten Werkzeuge – und doch kostet der unbekannte Anruf im B2B-Bereich oft Überwindung. Wir nehmen den Cold-Calls den Schrecken! Egal, ob Sie sich gerade selbstständig gemacht haben, im Vertrieb arbeiten oder einfach Ihre kommunikativen Fähigkeiten am Telefon ausbauen möchten: Ich zeige Ihnen, wie Sie mit der richtigen inneren Haltung und bewährten Techniken souverän und authentisch in das Gespräch einsteigen. Lernen Sie, wie Sie Ängste abbauen, Interesse wecken und zielführend Termine vereinbaren – ganz ohne aufdringlich zu wirken.

Dennis Borck
Donnerstag, 19.11.2026, 18:00 - 21:15 Uhr
Haneburg, Saal IV
30,00 Euro, 4 UStd.

5061450

Das ist der Weg – im Vertrieb

Wie du Wissen in echte Ergebnisse verwandelst

In diesem Seminar geht es darum, wie Verkäufer wirklich besser werden. Nicht durch einzelne Motivationsvideos oder auswendig gelernte Standardsätze, sondern durch kontinuierliche Entwicklung, Praxis und die Fähigkeit, Wissen sinnvoll auf die eigene Persönlichkeit zu übertragen. Themen unter anderem:

- Wie kommst du eigenständig im Vertrieb an fundiertes Wissen?
- Wie du dazu einen eigenen Verkaufsstil entwickelst.
- Warum Umsetzung wichtiger ist als Theorie Motivation, Routinen und mentale Stärke
- Wie erfolgreiche Verkäufer dauerhaft besser werden.

Dennis Borck
Samstag, 07.11.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
37,50 Euro, 5 UStd.

5061454

Einwandbehandlung in der Praxis

Neu

Sicher reagieren statt sprachlos werden

Einwände und Bedenken gehören zu jedem intensiven Verkaufs- oder Beratungsgespräch dazu. Oftmals führen sie jedoch dazu, dass wir den Faden verlieren oder unsicher wirken. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie kritischen Fragen gelassen begegnen und diese als wertvolle Wegweiser zum erfolgreichen Abschluss nutzen.

Dennis Borck
Mittwoch, 02.12.2026, 18:00 - 21:15 Uhr
Haneburg, Saal IV
30,00 Euro, 4 UStd.

5061456

Der Weg zum Abschluss

Neu

Verkaufsgespräche sicher zum Ziel führen

Das Beratungsgespräch lief hervorragend, das Interesse ist geweckt – doch wie leiten Sie nun den entscheidenden Schritt ein? Der erfolgreiche Abschluss eines Verkaufsgesprächs erfordert Fingerspitzengefühl, klares Timing und die richtige Methodik. Ich zeige Ihnen, wie Sie Verbindlichkeit schaffen und Gespräche zielsicher zu einem positiven Ergebnis führen.

Dennis Borck
Donnerstag, 14.01.2027, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
30,00 Euro, 4 UStd.

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,
Dienstag, 22.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
13,00 Euro, 3 UStd.

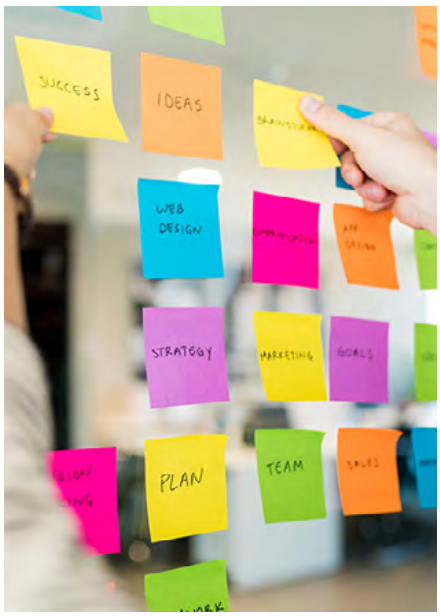
5264510

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. 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,
Dienstag, 06.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Haneburg, Festsaal
13,00 Euro, 3 UStd.





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. 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
Mittwoch, 04.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Haneburg, Festsaal
13,00 Euro, 3 UStd.

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. 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
Mittwoch, 02.12.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
13,00 Euro, 3 UStd.

5069110 Neu
Kreativ denken. Bessere Ideen finden

Für mehr Einfallsreichtum im Beruf, Ehrenamt und Alltag.

KI verändert die Arbeitswelt. Umso wichtiger wird kreatives Denken. Der Future of Jobs Report 2025 nennt es als zentrale Fähigkeit für die Zukunft. In diesem Kurs trainierst du genau das. Du lernst kreative Denkhaltungen, starke Fragen und praktische Methoden kennen. Du testest bewährte und experimentelle Kreativtechniken und bekommst Einblick in Design Thinking und Creative Problem Solving. Am Ende nimmst du deinen persönlichen Ideenplan mit. Mit Tipps, die zu dir passen und sofort helfen.

Heiner Junker, Trainer und Facilitator
Freitag, 13.11.2026, 17:30 - 21:00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
25,00 Euro, 4 UStd.

5069115 Neu
Starke Rede. Starkes Schreiben.

Bring noch mehr Wirkung in deine Worte.

Du sitzt vor einer E-Mail, einem Post oder planst eine Rede. Du weißt, was du sagen willst. Du hast sogar schon die KI gefragt. Trotzdem klingen deine Worte blass, brav und bemüht. In diesem Training knackst du Denkblockaden und spielst mit Sprache. So werden deine Botschaften noch wirksamer.
Am Ende nimmst du deinen persönlichen Wirkungsplan mit nach Hause. Darin stehen konkrete Tipps, die zu dir passen und die du sofort nutzen kannst.

Heiner Junker,
Trainer und Facilitator
Donnerstag, 19.11.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
25,00 Euro, 4 UStd.

AKSR GmbH stellt sich vor

Die AKSR GmbH engagiert sich in den Bereichen Sozial- und Jugendarbeit, sowie arbeitsmarktlichen Maßnahmen im Bereich der Qualifizierung und der Vermittlung in sozialversicherungspflichtige Beschäftigung. Zahlreiche AZAV zertifizierte Kurse z. B. im Bereich Flurförderfahrzeug oder Schweißtechnik gehören zum Portfolio der GmbH.

Information: AKSR GmbH, Lüdeweg 48,
26810 Westoverledingen - Tel.: 04955-986 700

aksr GmbH Betreuungs- und Qualifizierungsstätten



Staplerkurs - Flurförderfahrzeugführer*in Anfängerkurs

Der AZAV zertifizierte Stapler-Kurs umfasst sowohl theoretische als auch praktische Inhalte. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie den Flurförderfahrzeugführerschein.

6 Termine
Westoverledingen, AKSR GmbH,
Lüdeweg 48
506,00 Euroo, 48 UStd.

5061600
Kurs I
Freitag, 11.09.2026 – 18.09.2026,
08:00 - 17:00 Uhr

5061605
Kurs II
Freitag, 20.11.2026 – 27.11.2026,
08:00 - 17:00 Uhr

5061610
Kurs III
Freitag, 15.01.2027 – 22.01.2027,
08:00 - 17:00 Uhr

Staplerkurs - Flurförderfahrzeugführer*in Fortgeschritten

Der AZAV zertifizierte Stapler-Kurs umfasst sowohl theoretische als auch praktische Inhalte. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten Sie den Flurförderfahrzeugführerschein.

Westoverledingen, AKSR GmbH,
Lüdeweg 48
253,00 Euroo, 16 UStd.

5061615
Kurs I
Montag, 14.09.2026, 08:00 - 17:00 Uhr,
Dienstag, 15.09.2026, 08:00 – 17:00 Uhr

5061620
Kurs II
Montag, 23.11.2026, 08:00 - 17:00 Uhr,
Dienstag, 24.11.2026, 08:00 – 17:00 Uhr

5061625
Kurs III
Montag, 18.01.2027, 08:00 - 17:00 Uhr,
Dienstag, 19.01.2027, 08:00 – 17:00 Uhr

5262100 Neu

Einbruchschutz in und um die eigenen vier Wände

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

Vortrag

Auch wenn die reinen Einbruchszahlen an privaten Wohnhäusern seit einigen Jahren rückläufig sind, ist die Thematik Einbruchschutz immer noch sehr wichtig. Denn durch sicherheitsbewusstes Handeln kann so manche Eigentumsstraftat bereits vorab vereitelt werden. Wir schauen uns mechanische und elektronische Sicherungsmöglichkeiten an und sprechen über sicherheitsbewusstes Verhalten in und um die eigenen vier Wände.
Der Vortrag wird so gestaltet, dass hörgeschädigte Teilnehmer*innen optimal folgen können – Es werden Gebärdensprachdolmetscher*innen vor Ort sein.

Svenia Temmen,
Beauftragte für Kriminalprävention,
Polizeiinspektion Leer/ Emden
Mittwoch, 04.11.2026, 18:00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium,
Entgeltfrei

5262420

Canva – Social Media Posts Kompakt

Onlineseminar

In kurzer Zeit professionelle Social-Media-Beiträge gestalten – ohne Designkenntnisse oder Grafiksoftware.

In den sozialen Medien brauchen wir kontinuierlich neue Inhalte – und manchmal soll ein Post einfach etwas anders aussehen oder perfekt in den Feed passen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Canva eigene Beiträge schnell, strukturiert und optisch ansprechend gestalten. Wir schauen uns an, wie Canva funktioniert, wie Sie mit Vorlagen arbeiten und wie Sie eigene Designs anlegen. Sie erfahren, wie Sie Dateien und Inhalte organisieren, eigene Vorlagen erstellen und diese für wiederkehrende Formate nutzen – zum Beispiel für Serien wie „Mitarbeiter des Monats“, „Frucht der Woche“ oder „Kurs der Woche“. Ziel ist es, dass Sie nach dem Kurs in der Lage sind, eigenständig Grafiken für Social Media, Flyer oder Präsentationen zu gestalten und Ihre Vorlagen so vorzubereiten, dass Sie später nur noch Inhalte austauschen müssen.

Sascha Bolte
Dienstag, 08.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Onlineseminar, 38,00 Euro, 4 UStd.
Sie sollten über ein Headset und optional eine Webcam verfügen.



5262400 Neu

Social Media Marketing Strategie mit KI

Onlineseminar

Strategisch posten statt zufällig Inhalte veröffentlichen – in diesem Kurs entwickeln wir eine klare Social-Media-Strategie mit KI-Unterstützung.

Posten ohne Plan kostet Zeit – und bringt selten die Ergebnisse, die man sich wünscht. In diesem Kurs entwickeln wir deshalb gemeinsam eine klare Social-Media-Strategie, die zu den eigenen Zielen passt. Schritt für Schritt definieren wir, was erreicht werden soll, wen wir ansprechen möchten und wie wir uns als Marke oder Projekt positionieren wollen. Darauf aufbauend erstellen wir einen Redaktionsplan, der genau zeigt, wann welche Inhalte veröffentlicht werden und wo sie erscheinen sollen. Sie lernen, Inhalte gezielt zu bündeln, effizient vorzubereiten und auf Wunsch mit Unterstützung durch Künstliche Intelligenz – zum Beispiel mit ChatGPT oder einem anderen Tool Ihrer Wahl – kreativer und gleichzeitig strukturierter zu arbeiten. Am Ende des Kurses haben Sie entweder bereits einen konkreten Plan in der Hand oder wissen genau, wie Sie ihn im Anschluss eigenständig fertigstellen können.

Sascha Bolte
Freitag, 27.11.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Onlineseminar
76,00 Euro, 8 UStd.
Sie sollten über ein Headset und optional eine Webcam verfügen.

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
Freitag, 06.11.2026, 15:15 - 18:15 Uhr
Onlineseminar
38,00 Euro, 4 UStd.

5264010

Künstliche Intelligenz im Alltag

Künstliche Intelligenz im Alltag – einfach erklärt

KI ist in aller Munde – doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Gemeinsam klären wir, wie KI (ChatGPT) funktioniert, wo sie uns im Alltag bereits begegnet und wie wir sie sinnvoll für uns nutzen können. Ebenso sprechen wir über Chancen, Risiken und einen verantwortungsvollen Umgang mit dieser Technologie. Ein Kurs für alle, die mitreden und mitgestalten möchten – ganz ohne Vorkenntnisse.

Jens Freese,
Donnerstag, 19.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
28,00 Euro, 4 UStd.

5264020 Neu

KI im Beruf – produktiv, sicher und verantwortungsvoll nutzen

Künstliche Intelligenz kann den Arbeitsalltag spürbar erleichtern, etwa beim Formulieren, Strukturieren, Recherchieren oder Zusammenfassen. Der Kurs zeigt anhand praktischer Beispiele, wie KI-Tools sinnvoll im Beruf genutzt werden können. Behandelt werden Chancen, Grenzen, gute Eingaben, Qualitätskontrolle sowie Fragen zu Datenschutz, Unternehmensrichtlinien und Risiken bei der Nutzung.

Benjamin Trzoska,
M. Sc. Wirtschaftsinformatik
Mittwoch, 02.12.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
21,00 Euro, 3 UStd.

5264005

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

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, 02.11.2026, 16:00 - 18:15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
21,00 Euro, 3 UStd.

Begegnungen mit digitalen Themen

In lockerer Runde können Sie Fragen stellen, Erfahrungen austauschen und gemeinsam digitale Themen entdecken. Vorkenntnisse sind je nach Angebot nicht erforderlich – Neugier und Interesse genügen.

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, 09.09.2026,
18:00 - 20:00 Uhr
Weitere Termine:
11.11.2026, 09.12.2026, 13.01.2027
Leer, Digital Hub Ostfriesland,
Gaswerkstraße 18, MakerSpace
Entgeltfrei

526015
Neu
Der KI-Treff 60+
Gemeinsam Künstliche Intelligenz entdecken, austauschen und experimentieren
Möchten Sie generative KI (ChatGPT) unkompliziert kennenlernen, KI-Bilder auf dem Smartphone zaubern oder einfach mitreden, was die neue Technik für unseren Alltag bedeutet? Kommen Sie vorbei! Gemeinsam und in entspannter Atmosphäre tauschen wir uns aus, experimentieren mit digitalen Werkzeugen und meistern den Alltag von morgen. Ganz flexibel, praxisnah und verständlich. Bringen Sie Ihre Fragen mit – wir helfen uns gegenseitig. Nur Mut zur digitalen Entdeckung!

Carsten Löning,
Dienstag, 06.10.2026, 13:30 - 15:30 Uhr
Weitere Termine: 03.11.2026, 01.12.2026, 12.01.2027,
VHS Blinke 61, Raum 5
Entgeltfrei

5263005
EDV Café
Im EDV-Café treffen wir uns in entspannter und ruhiger Atmosphäre, um uns über alles auszutauschen, was uns rund um Computer, Smartphone und Co. beschäftigt. Hier hilft jeder jedem – ganz unkompliziert und auf Augenhöhe.
Ob Umgang mit Smartphone und Tablet, EDV-Grundlagen, Internetrecherche, Digitalisierung im Alltag, Datennutzung und Datensicherheit oder digitale Kommunikation und Soziale Medien: Gemeinsam finden wir Antworten auf Ihre Fragen.
Bringen Sie gern Ihre eigenen Geräte mit, bei denen Sie Unterstützung benötigen.

Carsten Löning,
Dienstag, 27.10.2026, 14:00 - 16:00 Uhr
Weitere Termine: 24.11.2026,
22.12.2026,
26.01.2027
Leer, Digital Hub Ostfriesland,
Gaswerkstraße 18, MakerSpace
Entgeltfrei
Voranmeldung erforderlich.





5263010
EDV Einzelschulung

Lernen in Ihrem Tempo
Persönlich. Individuell.
Auf Sie zugeschnitten.

Sie möchten sich am Computer, Smartphone oder Tablet sicherer fühlen? In unserer Einzelschulung lernen Sie genau das, was Sie wirklich brauchen – ohne Zeitdruck und ohne Gruppe.

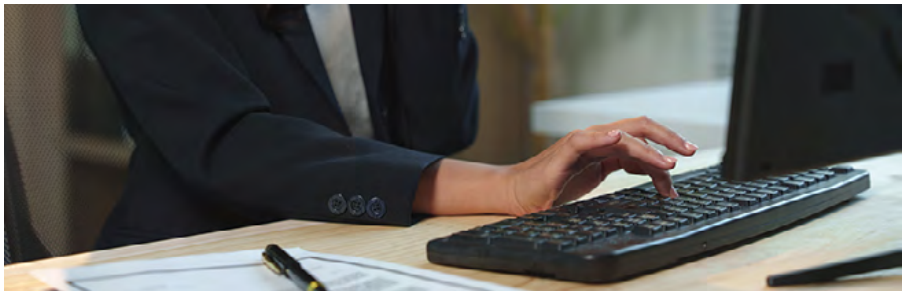
Für wen ist die Schulung geeignet?
Seniorinnen und Senioren, die im Alltag den Umgang mit digitalen Geräten erlernen oder vertiefen möchten, Berufstätige Erwachsene, die ihre EDV-Kenntnisse gezielt für den Arbeitsalltag erweitern wollen

Mögliche Themen
- Umgang mit Smartphone und Tablet
- Grundlagen am Computer (EDV-Basiswissen)
- Recherche im Internet
- Digitalisierung im Alltag – praktische Helfer kennenlernen
- Datennutzung und Datensicherheit
- Digitale Kommunikation und Soziale Medien (z. B. WhatsApp, E-Mail, Facebook, Instagram)
- … und vieles mehr nach Ihrem Wunsch

Ihr nächster Schritt
Sprechen Sie uns gerne an – wir beraten Sie unverbindlich und finden gemeinsam die passenden Inhalte für Ihre Schulung.

Ein Termin dauert 90 Minuten (2 Unterrichtseinheiten).
Es erfolgt vorab eine Abstimmung mit dem Dozenten.
Die Kosten liegen bei 70,00 Euro pro Termin.

Kontakt:
Carsten Löning
Tel. 0491 92992-44 oder
E-Mail: loening@vhs-leer.de



5263120 Neu
Windows, Computer, Internet... einfach erklärt. Auf Platt

Moin, wi hem ja nu bold al en Computer. Obe ik weht ok, dat net ollede Minschen, ´n Büld Schwierigkeiten mit Computes hemmen. In disse Kurs, klären wie jede Froch de ji hemmen un ik vertell yo genau wat is en Compute överhaupt, wat is dat Intenet enich, verschkeden Programme (Windows, wat is dat? Wat kann dat?) nähmen wi tosomen dör, kiken uns tosomen verschkeden Internetsieden an und proten öfer KI, wat dat is. An end van jede Stürn klären wi noch yo Frogen de ji hemmen.

Udo Doden
Donnerstag, 17.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr,
10 Nachmittage
VHS Blinke 61, Raum 5
92,00 Euro, 13,3 UStd.

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, 14.09.2026, 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.

5263130
EDV-Einführung

Ein inklusives Angebot
Betriebssystem, Windows Explorer, Dateiablage, USB-Sticks haben Sie schon mal gehört, aber das war es dann auch schon?
In diesem Kurs wollen wir gemeinsam erste Schritte am Computer wagen. Viele grundlegende Funktionen und tägliche Anwendungen werden mit Ihnen Schritt für Schritt gemeinsam erarbeitet.
Hans-Joachim Preuss
Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
35,00 Euro, 5 UStd.

5263155
EDV für Frauen – Einsteigerinnenkurs

Sie möchten den Computer endlich sicher und selbstbewusst nutzen? In gemütlicher Runde und ganz ohne Vorkenntnisse lernen Sie in diesem Kurs alles, was Sie für den Einstieg brauchen: den souveränen Umgang mit dem PC, die wichtigsten Funktionen von Windows 11 sowie die ersten Schritte mit den Office-Programmen.
Fragen sind ausdrücklich willkommen – hier lernen Frauen gemeinsam, in entspannter Atmosphäre und in Ihrem Tempo.

Torsten Boekhoff
Samstag, 14.11.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
Sonntag, 15.11.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
84,00 Euro, 10 UStd.

5263200 Neu
Arbeiten ohne Microsoft

Kann man auf Microsoft verzichten?
Die Lizenzkosten steigen, der Support für Windows 10 läuft im Herbst dieses Jahres aus und viele Rechner sind nicht Windows-11-fähig – wie soll es da weitergehen?
In dieser Veranstaltung gehen wir genau diesen Fragen nach: Ist ein Arbeiten ganz oder teilweise ohne Microsoft möglich? Welche Alternativen gibt es zu Microsoft Office und anderen Microsoft-Produkten? Und welche Schritte sind nötig, um den Umstieg erfolgreich umzusetzen? Sie erhalten einen praxisnahen Überblick und erfahren, wie der Weg in eine microsoftfreie oder microsoftarme Arbeitsumgebung gelingen kann.

Jens Freese
Freitag, 11.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 12.12.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
62,50 Euro, 9 UStd.



5263180
Excel Bildungswoche
BU
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, 11.01.2027, 08:00 - 16:00 Uhr
Dienstag, 12.01.2027, 08:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch, 13.01.2027, 08:00 - 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
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

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen im Bereich Pädagogik

Smartphone-Nutzung: Was Kinder und Jugendliche fasziniert… und Eltern manchmal irritiert

und

Soziale Netzwerke: Was Kinder und Jugendliche fasziniert… und Eltern manchmal irritiert
auf Seite 94

5263157
Excel für Senior*innen
In diesem Einsteiger*innen-Kurs lernen Sie in gemütlicher Runde die Grundlagen für den Umgang mit Excel kennen und wie Sie das Programm effektiv nutzen können.
Egal ob Sie bisher wenig Erfahrung mit Excel haben oder bereits etwas vertraut sind - dieser Kurs richtet sich speziell an Senior*innen, die ihre Kenntnisse erweitern möchten.
Wir werden gemeinsam die verschiedenen Funktionen kennenlernen, wie das Erstellen von Tabellen, das Sortieren und Filtern von Daten, das Erstellen von Diagrammen und vieles mehr. Dabei gehen wir in einem gemütlichen Tempo vor.
Hans-Joachim Preuss
Samstag, 14.11.2026, 09:00 - 13:30 Uhr
Samstag, 21.11.2026, 09:00 - 13:30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
69,00 Euro, 10 UStd.

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, 15.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
8 Termine
Unterricht dienstags und donnerstags,
Leer, Digital Hub Ostfriesland,
Gaswerkstraße 18, MakerSpace
221,00 Euro, 32 UStd.

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 von Apps über das Senden von Nachrichten bis zum Fotografieren.
Schritt für Schritt begleiten wir Sie und nehmen uns in einer kleinen Gruppe Zeit für jede Frage.

Jannik Peters | Julian Peters
Freitag, 11.09.2026, 16:00 - 19:00 Uhr
Leer, Digital Hub Ostfriesland,
Gaswerkstraße 18, MakerSpace
29,00 Euro, 4 UStd.
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Handy mit.

5264105
Entdecke die Welt deines Smartphones - Fortgeschritten
Sie wollen die Tipps und Tricks Ihres Smartphones lernen?
Sie können die Basics, möchten aber mehr aus Ihrem Smartphone herausholen? In diesem Kurs lernen Sie all die praktischen Tricks, die Ihr Handy zum 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
Mittwoch, 18.11.2026, 16:00 - 19:00 Uhr
Leer, Digital Hub Ostfriesland,
Gaswerkstraße 18, MakerSpace
29,00 Euro, 4 UStd.
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Handy mit.

5264110
WhatsApp leicht gemacht: Der einfache Einstieg für Senior*innen
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie WhatsApp nutzen können, um mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben. Schritt für Schritt führen wir Sie durch die Grundlagen der App: Von der Installation über das Einrichten eines Kontos bis hin zum Versenden von Nachrichten, Bildern und Sprachnachrichten.
Wir vermitteln wichtige Tipps zu Datenschutz und Sicherheit, sodass Sie sich online sicher fühlen können. Außerdem haben wir Zeit für Fragen und individuelle Übungen, damit jeder in seinem eigenen Tempo lernen kann.
Egal, ob Sie ein Smartphone-Neuling sind oder bereits erste Erfahrungen gesammelt haben – dieser Kurs ist ideal für alle, die die Vorteile von WhatsApp entdecken möchten. Lassen Sie uns gemeinsam die digitale Kommunikation erleben!

Eckhard Rieke
Samstag, 05.12.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
35,00 Euro, 5 UStd.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und Ihr Ladekabel mit.

Nichts mehr verpassen!!

QR-Code scannen
und Kanal beitreten:



5264120

Digitale Anwendungen für den Alltag – leicht erklärt für Senior*innen

Onlineseminare

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.

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.
Wir erklären, wie Sie Onlineportale sicher nutzen, Formulare ausfüllen und Zeit sparen, indem Sie Behördliches bequem von zu Hause erledigen.

Julian Peters
Onlineseminar
24,00 Euro, 6 UStd.

Samstag, 21.11.2026,
15.00 - 16.30 Uhr

Termin I - DB-Navigator

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, 28.11.2026,
15.00 - 16.30 Uhr

Termin II - Digitale Behördengänge

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.

Samstag, 05.12.2026,
15.00 - 16.30 Uhr

Termin III - DHL-Packstation

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. Wir klären Ihre Fragen!



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

5263500

Google für Senior*innen – Schritt für Schritt ins Internet

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die vielfältige Welt von Google – ganz in Ruhe und Schritt für Schritt.
Sie lernen, wie Sie Informationen finden, Bilder suchen, Routen planen oder hilfreiche Anwendungen im Alltag nutzen können.
Dabei bleibt genügend Zeit für Fragen und gemeinsames Ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eckhard Rieke
Samstag, 23.01.2027, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
35,00 Euro, 5 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, 19.09.2026, 09:00 - 12:30 Uhr,
Samstag, 26.09.2026, 09:00 – 12:30 Uhr,
VHS Blinke 61, Raum 3
55,50 Euro, 8 UStd.
Bitte die Fotos für Ihr Fotobuch auf einem USB-Stick mitbringen.
Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert.

Fotoforum



5265400 Neu

Adler hautnah – mit Insiderwissen & Fototipps

Online-Talk

Dich faszinieren Adler und du möchtest sie nicht nur beobachten, sondern auch beeindruckend fotografieren? Dann ist dieser Online-Talk genau richtig für dich!
Gemeinsam mit Mario Müller tauchst du tief in die Welt der majestätischen Greifvögel ein.
Im Webinar erfährst du unter anderem:

- Wo du Seeadler im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft am besten beobachten kannst
- Du erhältst spannende Hintergründe zu Bestand, Lebensweise und Verhalten der Seeadler

Ein Fokus des Talks liegt auf der Fotografie der Tiere und du erfährst zudem:

- Wie du deine Chancen auf einzigartige Fotos deutlich erhöhst
- Du bekommst Einblicke in Fotohütten und Ansitze in den Wintermonaten (November bis April)
- Mario Müller berichtet von seinen Workshops zur Actionfotografie mit Seeadlern, Fischadlern und Milanen

Egal, ob du einfach mehr über diese beeindruckenden Tiere lernen möchtest oder gezielt deine Fotografie verbessern möchtest – dieses Webinar liefert dir wertvolle Einblicke aus erster Hand.

Mario Müller
Mittwoch, 16.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Onlineseminar
12,00 Euro, 2 UStd.

5265405

Die Diaschau mit DaVinci Resolve - Einfach. Kreativ. Professionell

Onlineseminar

DaVinci Resolve ist weit mehr als nur ein leistungsstarker Videoeditor: Die Software vereint die Funktionen eines professionellen Tonstudios, bietet erstklassige Bildbearbeitungsmöglichkeiten – und das alles kostenlos auf höchstem Niveau.
Was viele erst auf den zweiten Blick entdecken: Mit DaVinci Resolve kannst Du auch beeindruckende Diaschauen gestalten – kreativ, modern und professionell.
In diesem Webinar lernst du Schritt für Schritt das grundlegende Handling kennen: vom Import Deiner Bilder über den strukturierten Aufbau einer Diaschau bis hin zu Übergängen, Animationen und dem optimalen Export deiner fertigen Präsentation. Dabei werfen wir auch einen Blick auf die neuesten Funktionen von DaVinci Resolve: Die Photo Page.
Erlebe, wie Bildverwaltung und Bildbearbeitung erstmals direkt in den Videoschnitt-Workflow integriert werden – für einen deutlich effizienteren und kreativeren Arbeitsprozess.

Das Color Grading:
Verleihe Deinen Bildern mehr Stimmung, Tiefe und Ausdruck. Von dezenten Farbkorrekturen bis hin zu eindrucksvollen kreativen Looks entdeckst Du die Möglichkeiten professioneller Farbgestaltung. Nutze das volle Potenzial von DaVinci Resolve und bringe Deine Diaschauen auf ein neues Niveau!

Peter Hoffmann
Donnerstag, 22.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Onlineseminar
39,00 Euro, 2 UStd.

5265410 Neu

Creative Cloud – Verborgene Schätze nutzen

Onlineseminar

Für viele ist die Adobe Creative Cloud vor allem ein Synonym für Adobe Lightroom und Adobe Photoshop. Tatsächlich steckt jedoch weit mehr dahinter.
Von der Creative Cloud aus aktualisierst du deine Programmversionen, greifst auf Schriften zu und schaffst die Grundlage für einen nahtlosen Workflow vom Smartphone zum Desktop – und wieder zurück.
Darüber hinaus bietet dir die Creative Cloud noch zahlreiche weitere Tools, Apps und Dienste an, die Deinen Fotoalltag bereichern können.
In diesem Webinar schauen wir uns diese Möglichkeiten genauer an und prüfen gemeinsam, wie du die Creative Cloud noch effizienter und kreativer nutzen kannst.

Im Fokus stehen dabei unter anderem:

- Adobe Express: Eine starke und flexible Alternative zu Canva, mit der Du schnell professionelle Designs, Social-Media-Grafiken, Präsentationen und vieles mehr erstellen kannst.
- Adobe Firefly: Weit mehr als nur spektakuläre KI-Bildgenerierung: Firefly unterstützt Dich heute vor allem bei aufwändigen Routinearbeiten, spart Zeit und eröffnet gleichzeitig viele neue kreative Möglichkeiten für Deine Fotografie.

Außerdem werfen wir einen Blick auf Tools, die die Zusammenarbeit erleichtern, sowie auf mobile Anwendungen wie Adobe Premiere Pro oder Lightroom auf dem Smartphone, die spannende neue Wege für Deine Medienarbeit eröffnen.

Peter Hoffmann
Donnerstag, 29.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Onlineseminar
39,00 Euro, 2 UStd.



Digitales Lernen
Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.



Neu

5265505

Monat der Naturfotografie: Mikrokosmos Strand

Onlineseminar

Erlebe im Webinar eine Welt, an der die meisten beim Strandspaziergang achtlos vorbeigehen: die faszinierenden Gezeitentümpel direkt vor deinen Füßen.
Zwischen Tang, Steinen und Sand verbirgt sich eine außergewöhnliche Unterwasserwelt – nicht selten, sondern einfach unsichtbar für den ungeübten Blick. Genau hier setzt unser Webinar an. Du lernst, Motive zu sehen, wo andere nur Wasser und Algen erkennen. Und das Beste: Für diese Art der Unterwasserfotografie musst du weder tauchen noch schnorcheln – oder gar nass werden. Fotografiert wird im flachen Wasser – oft nur wenige Zentimeter tief.
Mit einer kompakten Kamera wie der OM System TG-7 eröffnen sich dir spektakuläre Möglichkeiten. Winzige Tiere, perfekt getarnte Lebewesen, geheimnisvolle Strukturen – plötzlich wird aus „ollem Tang“ eine Bühne voller kleiner Wunder!

Das erwartet dich im Webinar:
- Entdecke Motive am Strand und in Pfützen
- So stellst du die Kamera richtig ein
- So bekommst du Licht auf die faszinierende Unterwasserwelt
- Scharfe Bilder trotz Bewegung? Kein Problem!
- So gelingt dir die Bildgestaltung im Super-Makro-Bereich

Dieses Webinar ist mehr als ein Fotokurs – es ist eine Einladung, den Strand neu zu sehen.

Gabi Reichert
Donnerstag, 12.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Onlineseminar
34,00 Euro, 2,7 UStd.

Neu

5265500

Monat der Naturfotografie: Kreative Makrofotografie

Onlineseminar

Entdecke die Magie der kleinen Dinge – und verwandle sie in große Bilder.

In diesem Webinar zur kreativen Makrofotografie öffnet sich dir eine neue Perspektive auf die Natur.
Du lernst, wie aus unscheinbaren Details ausdrucksstarke, künstlerische Fotografien entstehen. Der Fokus liegt auf Gestaltung und Bildwirkung: Bildaufbau, Licht, Perspektive, Farben sowie der gezielte Einsatz von Schärfe und Unschärfe stehen im Mittelpunkt.
Statt Motive nur abzubilden, entwickelst du einen klaren kreativen Ansatz und findest zu deiner eigenen Bildsprache. Ergänzend dazu werden technische Grundlagen verständlich und praxisnah erklärt – von der passenden Ausrüstung über präzise Fokussierung bis hin zu Belichtung und Stabilisierung. Immer mit der zentralen Frage im Blick: Wie unterstützt Technik deine gestalterische Idee?
Dieses Webinar richtet sich an alle, die Makrofotografie als künstlerisches Ausdrucksmittel begreifen und ihre Naturfotografie bewusst weiterentwickeln möchten.
Lass dich inspirieren, schärfe deinen Blick – und hebe deine Bilder auf ein neues Niveau.

Karsten Mosebach
Mittwoch, 18.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Onlineseminar
39,00 Euro, 2,7 UStd.

Neu

5265510

Monat der Naturfotografie: Totholz als Lebensraum und Fotomotiv

Themenabend (online)

Tauche ein in eine Welt, die oft übersehen wird – und doch voller Leben steckt. Die Fotografin und Autorin Farina Graßmann nimmt dich mit auf eine Entdeckungsreise in das geheimnisvolle Reich des Totholzes.
Was auf den ersten Blick unscheinbar wirkt, entpuppt sich durch ihre Linse als spektakulärer Mikrokosmos: Hirschkäfer, Feuersalamander, verborgene Pilzstrukturen oder beeindruckende Höhlenbewohner werden zu Protagonisten eindrucksvoller Naturgeschichten. Mit viel Gespür für Licht, Perspektive und Atmosphäre zeigt Farina Graßmann, wie aus dokumentarischen Momenten ausdrucksstarke Bildgeschichten entstehen.
In diesem Online-Vortrag erfährst du nicht nur Spannendes über die ökologische Bedeutung dieses wertvollen Lebensraums, sondern auch, wie du selbst seine fotografische Vielfalt sichtbar machen kannst. Entdecke neue Blickwinkel, schärfe dein Auge für Details und lasse dich motivieren, das Verborgene ins Rampenlicht zu rücken.
Freue dich auf eindrucksvolle Bilder, fundiertes Wissen und jede Menge Inspiration für deine eigene Naturfotografie!

Farina Graßmann
Donnerstag, 26.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Onlineseminar
19,00 Euro, 2 UStd.



5265515

Neu

Monat der Naturfotografie: Urbane Naturfotografie

Onlineseminar

Naturfotografie muss nicht weit weg stattfinden!

Auch mitten in der Stadt warten überraschende Motive: in Parks, Gärten, an Stadträndern und sogar zwischen Häusern und Straßenlaternen.

In diesem inspirierenden Webinar zeigt dir der bekannte Naturfotograf Chris Kaula, wie viel faszinierende Natur sich direkt vor deiner Haustür entdecken lässt.

Anhand toller Beispiele nimmt er dich mit in die Welt der urbanen Naturfotografie und zeigt, wie aus scheinbar alltäglichen Situationen starke und ausdrucksstarke Bilder entstehen.

Du lernst, Tiere und Pflanzen in der Stadt kreativ in Szene zu setzen – von typischen Parkbewohnern über Neozoen bis hin zu seltenen Arten wie dem Feldhamster.

Außerdem erhältst du Einblicke in Chris Kaulas Arbeitsweise: von der Planung über die Beobachtung bis zum fertigen Bild. Dabei spielt auch die besondere Atmosphäre der Stadt bei Nacht eine wichtige Rolle – mit spannenden Möglichkeiten für ungewöhnliche Naturaufnahmen.

In diesem Webinar lernst du:

- wie du spannende Motive in Parks, Gärten und am Stadtrand findest
- wie du Tiere in urbanen Lebensräumen kreativ fotografierst
- wie du Licht, Perspektive und Hintergründe in der Stadt gezielt nutzt
- welche Kameraeinstellungen und Ausrüstung dir wirklich helfen
- warum du keine teure Profi-Ausrüstung brauchst, um beeindruckende Bilder zu machen
- wie du die besondere Stimmung der Nacht für außergewöhnliche Naturfotos nutzt

Lass dich inspirieren, schau Chris Kaula bei seiner Arbeit über die Schulter und entdecke neue Wege, Natur direkt in deiner Umgebung kreativ zu fotografieren.

Chris Kaula
Dienstag, 10.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Onlineseminar
39,00 Euro, 2,7 UStd.



5265520

Neu

Monat der Naturfotografie: So entstehen Bildideen in der Naturfotografie

Onlineseminar

Wie entstehen starke Bildideen in der Naturfotografie – und wie entwickelst du daraus deine ganz eigene Bildsprache?

In diesem Webinar tauchst du tief in den kreativen Prozess hinter der Naturfotografie ein.

Du erfährst, warum ein gutes Bild lange vor dem Auslösen beginnt und wie entscheidend deine Wahrnehmung, deine Ideen und deine bewussten Entscheidungen für ausdrucksstarke Aufnahmen sind.

Sandra Westermann geht im Webinar der Frage nach, wie erste Bildideen entstehen und wie du sie für dich gezielt weiterentwickelst. Du lernst, wie aus einem einzelnen Naturmotiv Schritt für Schritt mehr werden kann: eine Serie, ein neuer fotografischer Ansatz oder sogar ein ganz persönlicher Stil.

Anhand inspirierender Bildbeispiele zeigt dir Sandra, wie wichtig genaues Hinsehen, Wiederholung und die bewusste Auseinandersetzung mit deinen eigenen Bildern sind. Du entdeckst, wie sich aus scheinbar einfachen Beobachtungen neue kreative Möglichkeiten eröffnen.

Im Fokus stehen dabei die essenziellen Elemente der Naturfotografie: Atmosphäre, Bildkomposition und deine fotografischen Entscheidungen. Du lernst, wie du sie gezielt einsetzt, um aus einer ersten Idee ein stimmiges, ausdrucksstarkes und persönliches Bild zu entwickeln.

Das Webinar richtet sich an alle, die Naturfotografie nicht nur festhalten, sondern gestalten möchten.

Sandra Westermann
Donnerstag, 19.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Onlineseminar
39,00 Euro, 2 UStd.

5265525

Monat der Naturfotografie: Finde die richtige Ausrüstung

Onlineseminar

- Welche Kamera brauchst Du wirklich für starke Naturaufnahmen?
- Welches Objektiv passt zu Deinen Motiven?
- Und welches Zubehör ist sinnvoll – ohne unnötig Geld auszugeben?

Der Markt für Fotoausrüstung wächst ständig: neue Kameras, Objektive, Stative und unzählige Gadgets erscheinen beinahe täglich. Doch was davon hilft Dir in der Praxis wirklich weiter?

Es geht es nicht um Markenwerbung oder Technik-Hypes, sondern um die entscheidenden Fragen:

- Welche Ausrüstung passt zu Deinen fotografischen Zielen?
- Worauf solltest Du bei der Auswahl wirklich achten?
- Welche Kombinationen funktionieren in der Praxis?

Anhand konkreter Beispiele aus der Naturfotografie zeigt Florian, wie Du Deine Ausrüstung sinnvoll zusammenstellst.

Es werden die wichtigsten Bereiche der Naturfotografie beleuchtet: Landschaftsfotografie, Tierfotografie oder die Makrofotografie Egal ob Du gerade erst in die Naturfotografie einsteigst oder Deine vorhandene Ausrüstung besser verstehen und gezielter erweitern möchtest – dieses Webinar hilft Dir dabei, fundierte Entscheidungen zu treffen und unnötige Fehlkäufe zu vermeiden.

Florian Smit
Montag, 23.11.2026, 19:00 - 21:00 Uhr
Onlineseminar
39,00 Euro, 2,7 UStd.

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

Digital vor Ort

Digital vor Ort: Wir fördern das Ehrenamt im Landkreis Leer

Wie nutze ich für meinen Verein oder meine gemeinnützige Organisation professionell Social Media Kanäle? Was gilt es zu beachten, wenn es um eine Homepage für den Verein geht? Und wo erhalte ich als Vereinsvorstand digitale Schulungsangebote vom Basiswissen bis zur Cloudschulung?

Wir wollen Ihnen darauf Antworten geben. Das Projekt Digital vor Ort wurde gemeinsam von der Stabsstelle Ehrenamt und Freiwilligenagentur des Landkreises Leer sowie der Volkshochschule Leer entwickelt. Wir setzen diese Ideen um, vor Ort in den Kommunen und online. Gemeinsam schaffen wir ein digitales Qualifizierungsprogramm, damit Vereine und gemeinnützige Organisationen sich nach ihren eigenen Wünschen auf die digitalen Anforderungen vorbereiten können.

Auf den folgenden Seiten finden Sie alle kostenfreien Angebote für das kommende Halbjahr. Sie engagieren sich ehrenamtlich in Vereinsvorständen oder in Vorständen von 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

5762100

Neu

Digital vor Ort: Überzeugen statt Überreden – Menschen für das Ehrenamt begeistern

Gemeinsam Ziele erreichen im Verein.

In Vereinen geht es jeden Tag darum, Menschen zu begeistern: neue Mitglieder gewinnen, Helfer motivieren, Sponsoren überzeugen oder Menschen für gemeinsame Ziele zusammenbringen. Dabei denken viele nicht sofort an „Vertrieb“ – und doch passiert genau das ständig im Vereinsalltag.
In diesem Seminar geht es darum, wie Vereine Menschen offen, ehrlich und motivierend ansprechen können – ohne Druck, aber mit Wirkung.

Seminarinhalte:
- Vision & Motivation: Warum engagieren wir uns eigentlich? Ziele im Verein greifbar und motivierend vermitteln.
- Menschen für den Verein begeistern: Wie Vereine neue Mitglieder, Helfer oder Unterstützer ansprechen – offen, sympathisch und ohne Druck.
- Digitale Aufmerksamkeit sinnvoll nutzen: Wie aus Social-Media-Interaktionen echte Gespräche und persönliche Kontakte entstehen können.
- Gesprächsführung & Hemmschwellen abbauen: Menschen Sicherheit geben, Einladungen aussprechen und den ersten Schritt leicht machen.
- Umgang mit typischen Einwänden: „Ich habe keine Zeit“ oder „Ich weiß nicht, ob ich da reinpasse“ – souverän und verständnisvoll reagieren.
- Praxis-Transfer für den eigenen Verein: Konkrete Situationen aus dem Vereinsalltag gemeinsam betrachten und direkt anwendbare Lösungen entwickeln.

Das Seminar lebt vom Austausch und von konkreten Situationen aus dem Vereinsleben vor Ort. Ziel ist es, Vereinen praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, um Menschen zu erreichen, zu motivieren und langfristig für gemeinsames Engagement zu begeistern.

Dennis Borck
Samstag, 14.11.2026, 09:00 – 12:00 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
Entgeltfrei, 4 UStd.

BU

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 – Grundlagen, Ziele, Zielgruppen und erste Schritte zur eigenen Strategie.
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 – wir lernen, wie Kurzvideos Reichweite schaffen und wie Werbekampagnen über den Meta-Werbeanzeigenmanager geplant werden.
Tag 5: Contenterstellung mit Canva und Überblick über weitere Netzwerke wie LinkedIn, YouTube oder TikTok. Je nach Interessenlage der Gruppe werfen wir zusätzlich einen Blick auf weitere soziale Netzwerke oder neue Plattformtrends.

Während der gesamten Woche gibt es viel Raum für Praxis, individuelle Fragen und Erfahrungsaustausch. Die Atmosphäre ist locker, offen und praxisnah – oft mit spannenden Teilnehmer*innen aus ganz unterschiedlichen Branchen.
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
Entgeltfrei, 40 UStd.

5762120

Bildungswoche I

Montag - Freitag, 21.09.2026 - 25.09.2026,
09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine
VHS Blinke 61, Raum 7

5762125

Bildungswoche II

Montag - Freitag, 04.01.2027 - 08.01.2027,
10:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine
Onlineseminar



5762390 Neu

Digital vor Ort: LinkedIn professionell nutzen für Vereine

Onlineseminar

LinkedIn verstehen, das eigene Profil optimieren und berufliche Sichtbarkeit gezielt aufbauen.

LinkedIn ist das wichtigste Business-Netzwerk, wenn es um berufliche Kontakte, Fachkommunikation und digitale Sichtbarkeit geht. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie LinkedIn gezielt für Ihre persönliche oder berufliche Präsenz nutzen können – egal ob zur Netzwerkpflege, für Kooperationen oder zur Jobsuche.

Nach einer kurzen Einführung in die Plattform erkunden wir Schritt für Schritt das persönliche Profil:

- Welche Bereiche sind entscheidend für den ersten Eindruck?
- Wie lässt sich das Profil aussagekräftig gestalten?
- Welche Einstellungen sind für Datenschutz und Privatsphäre wichtig?

Darüber hinaus werfen wir einen Blick darauf, wie LinkedIn genutzt werden möchte – also welche Art von Inhalten und Aktivitäten die Plattform besonders sichtbar macht und wie Sie sich dort wirkungsvoll positionieren können.

Auch Vereinsseiten werden behandelt: Wir schauen uns an, wie sie aufgebaut sind, welche Funktionen sie bieten und wie sie mit persönlichen Profilen zusammenspielen. Ziel ist es, ein sicheres Verständnis der Plattform zu entwickeln, das eigene Profil professionell aufzubauen und zu wissen, wie Sie LinkedIn langfristig effektiv für Ihre berufliche Kommunikation einsetzen können.

Sascha Bolte
Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag, 12.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Onlineseminar
Entgeltfrei, 8 UStd.

5762410

Digital vor Ort: Facebook Marketing für Vereine

Onlineseminar

Facebook gezielt einsetzen – für authentische Kommunikation, mehr Reichweite und eine lebendige Community.

Facebook gehört für viele Menschen zum Alltag und ist eines der wichtigsten Werkzeuge im Meta-Universum. Gerade für Vereine bietet die Plattform enormes Potenzial, um Inhalte sichtbar zu machen, Veranstaltungen zu bewerben und mit der Community in Kontakt zu bleiben. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Facebook professionell für Ihre Kommunikation nutzen: von der Einrichtung einer Vereinsseite bis hin zur gezielten Planung und Auswertung Ihrer Beiträge. Wir werfen gemeinsam 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.

Ein wichtiger Aspekt ist dabei auch die Verknüpfung mit dem Meta-Werbeanzeigenmanager. Obwohl die Schaltung von Werbung nicht Teil dieses Kurses ist, verstehen Sie nach diesem Termin, warum die Verbindung zwischen Facebook, Instagram und dem Werbeanzeigenmanager die Grundlage für erfolgreiche Meta-Kommunikation bildet.

Am Ende des Kurses haben Sie eine klare Vorstellung davon, wie Sie Ihre Facebook-Präsenz aufbauen und pflegen, um Ihre Inhalte gezielt, effizient und vernetzt zu kommunizieren.

Sascha Bolte
Montag, 12.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Onlineseminar
Entgeltfrei, 8 UStd.
Sie sollten über ein Headset und optional eine Webcam verfügen.

5762412

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
Dienstag, 13.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag, 15.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Onlineseminar
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
Entgeltfrei, 8 UStd.

5762420

Kurs I

Onlineseminar

Freitag, 18.09.2026, 16:15 - 19:15 Uhr
Samstag, 19.09.2026, 14:15 - 17:15 Uhr

5762425

Kurs II

Onlineseminar

Freitag, 13.11.2026, 16:15 - 19:15 Uhr
Samstag, 14.11.2026, 14:15 - 17:15 Uhr

Digitales Lernen
Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.

5762427
Digital vor Ort: Facebook & Instagram Werbung (Meta Ads) für Vereine

Onlineseminar

Einsteigen in Meta Ads – lernen, wie Werbekampagnen für Facebook und Instagram strukturiert und zielgerichtet geschaltet werden.

Dieser Kurs bietet einen praxisnahen Einstieg in die Schaltung von Werbeanzeigen auf Facebook und Instagram über den Meta-Werbeanzeigenmanager. Sie lernen, wie Kampagnen aufgebaut sind, welche Kampagnenziele es gibt und wie Sie passende Zielgruppen definieren.

Wir schauen uns an, was eine Custom Audience und eine Lookalike Audience ist, wie Sie Zielgruppen anlegen und den Meta-Pixel auf Ihrer Website integrieren können. Außerdem besprechen wir, wie Sie verschiedene Anzeigenformate wählen und Ihre Kampagnen gezielt auswerten, um Ihre Reichweite und Effizienz zu steigern.

Ziel ist es, ein sicheres Verständnis für den Aufbau und die Steuerung von Meta Ads zu entwickeln – damit Sie im Anschluss eigene Werbekampagnen auf Facebook und Instagram selbstbewusst planen, umsetzen und optimieren können.

Sascha Bolte
Freitag, 06.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Onlineseminar
Entgeltfrei, 8 UStd.
Sie sollten über ein Headset und optional eine Webcam verfügen.

Digital vor Ort: Videoschnitt am Smartphone mit InShot

Vom Rohmaterial zum fertigen Kurzclip – Videos filmen, schneiden und gestalten direkt am Smartphone.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Ihrem Smartphone professionelle Kurzvideos erstellen – einfach, effektiv und mit Spaß am kreativen Arbeiten. Wir erarbeiten gemeinsam ein komplettes Videoprojekt: vom Filmen über den Schnitt bis hin zum Feinschliff. Sie erfahren, worauf Sie bereits beim Filmen achten sollten, welche Technik oder Gadgets hilfreich sein können und wie Sie mit der App InShot schneiden, Musik hinzufügen und Untertitel einfügen. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern auch um Gestaltungsideen und Tipps für die passende Umsetzung auf verschiedenen Plattformen. Am Ende des Kurses hat jede*r Teilnehmende einen eigenen kleinen Social-Media-Clip erstellt, der bereit zur Veröffentlichung ist – oder einfach als gelungenes Lernprojekt dient.

5766445
Kurs I
Sascha Bolte
Donnerstag, 08.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Onlineseminar
Entgeltfrei, 4 UStd.

5766455
Kurs II
Martin Löffler,
Samstag, 05.12.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
Entgeltfrei, 8 UStd.



5762430
Digital vor Ort: Social Media Marketing Strategie mit KI

Onlineseminar

Strategisch posten statt zufällig Inhalte veröffentlichen – in diesem Kurs entwickeln wir eine klare Social-Media-Strategie mit KI-Unterstützung.

Posten ohne Plan kostet Zeit – und bringt selten die Ergebnisse, die man sich wünscht. In diesem Kurs entwickeln wir deshalb gemeinsam eine klare Social-Media-Strategie, die zu den eigenen Zielen passt. Schritt für Schritt definieren wir, was erreicht werden soll, wen wir ansprechen möchten und wie wir uns als Marke oder Projekt positionieren wollen. Darauf aufbauend erstellen wir einen Redaktionsplan, der genau zeigt, wann welche Inhalte veröffentlicht werden und wo sie erscheinen sollen. Sie lernen, Inhalte gezielt zu bündeln, effizient vorzubereiten und auf Wunsch mit Unterstützung durch Künstliche Intelligenz kreativer und gleichzeitig strukturierter zu arbeiten.

Am Ende des Kurses haben Sie entweder bereits einen konkreten Plan in der Hand oder wissen genau, wie Sie ihn im Anschluss eigenständig fertigstellen können.

Sascha Bolte
Dienstag, 29.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag, 01.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Onlineseminar
Entgeltfrei, 8 UStd.

Digital vor Ort: Canva - Social Media Posts einfach erstellen

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. (Im Workshop schauen wir uns Canva am Rechner an – es gibt aber auch eine Smartphone App, mit der Sie künftig arbeiten können.)

Entgeltfrei, 8 UStd.
Onlineseminar

5762435
Kurs I
Shadya Fazal
Freitag, 16.10.2026, 16:15 - 19:15 Uhr
Samstag, 17.10.2026, 16:15 - 19:15 Uhr

5762440
Kurs II
Sascha Bolte
Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Donnerstag, 26.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr



5762580
Digital vor Ort: Ihre eigene Webseite – Ihre Sichtbarkeit im Netz

Viele Vereine leisten großartige Arbeit – doch online sieht man davon oft zu wenig. Fehlende Zeit, Unsicherheit bei digitalen Themen oder eine veraltete Webseite sorgen schnell dafür, dass potenzielle Mitglieder, Ehrenamtliche oder Unterstützende gar nicht erreicht werden. Genau hier setzt unser Seminar an.
In praxisnahen Modulen zeigen wir, wie Vereine moderne Medien sinnvoll einsetzen können, um sichtbarer zu werden, Mitglieder besser zu informieren und die eigene Vereinsarbeit professionell nach außen zu präsentieren – ganz ohne kompliziertes Fachwissen.
Der große Vorteil: Alles wird direkt praktisch erklärt und kann sofort im eigenen Verein umgesetzt werden. Ziel ist nicht perfekte Technik – sondern ein Verein, der online gefunden wird, Vertrauen schafft und Menschen begeistert mitzumachen.

Martin Löffler,
Freitag, 27.11.2026, 16:00 - 20:15 Uhr
Samstag, 28.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
Entgeltfrei, 15 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
Freitag, 11.09.2026, 15:15 - 18:15 Uhr
Onlineseminar
Entgeltfrei, 4 UStd.

5762205
Digital vor Ort: Künstliche Intelligenz einfach erklärt

Künstliche Intelligenz – kurz KI – ist in aller Munde und hält zunehmend Einzug in unseren Alltag. Doch was steckt eigentlich dahinter? Und welche Bedeutung hat KI für die ehrenamtliche Arbeit in Vereinen?
Dieses Seminar richtet sich an Ehrenamtliche, die einen verständlichen Einstieg in das Thema suchen. Gemeinsam klären wir, was KI überhaupt ist, welche Chancen sie für die Vereinsarbeit bietet – etwa bei der Organisation, Kommunikation oder Öffentlichkeitsarbeit – und welche Risiken Sie kennen sollten. Sie erfahren außerdem, worauf es beim verantwortungsvollen Umgang mit KI ankommt, sodass Sie diese Werkzeuge sicher und sinnvoll für Ihr Engagement nutzen können.

Jens Freese,
Donnerstag, 12.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
Entgeltfrei, 4 UStd.

Neu
5762210
Digital vor Ort: KI im Verein - Smarte Helfer für den Vereinsalltag

Wie Künstliche Intelligenz Ihre ehrenamtliche Arbeit erleichtert (Onlineseminar)

Ehrenamtliche leisten Tag für Tag Großartiges für unsere Gesellschaft – doch Protokolle, Einladungen, Social-Media-Beiträge oder Förderanträge zu verfassen, kostet oft wertvolle Zeit und Energie. Genau hier kann Künstliche Intelligenz (KI) eine echte Hilfe sein.
In diesem praxisnahen Onlineseminar nehmen wir den Hype um das Thema KI unter die Lupe und zeigen Ihnen ganz konkret, wie digitale Werkzeuge Ihren Vereinsalltag spürbar erleichtern können. Sie lernen, welche KI-Anwendungen sich für die typischen Aufgaben im Ehrenamt eignen, wie Sie diese sinnvoll einsetzen und worauf Sie dabei achten sollten. So gewinnen Sie mehr Zeit für das, was wirklich zählt: Ihr Engagement vor Ort.

Jens Freese,
Mittwoch, 23.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Onlineseminar
Entgeltfrei, 4 UStd.

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

Neu
5763200
Digital vor Ort: Alternativen für Microsoft

Kann man im Verein eigentlich auf Microsoft verzichten?

Diese Frage stellen sich immer mehr Ehrenamtliche: Die Lizenzkosten steigen, der Support für Windows 10 läuft im Herbst dieses Jahres aus und viele Vereinsrechner sind nicht Windows-11-fähig. Wie soll es da weitergehen?
In dieser Veranstaltung gehen wir genau diesen Fragen nach:

- Ist ein Arbeiten ganz oder teilweise ohne Microsoft möglich?
- Welche kostengünstigen oder kostenfreien Alternativen gibt es zu Microsoft Office und anderen Microsoft-Produkten – gerade auch für die Vereinsarbeit?
- Und welche Schritte sind nötig, um den Umstieg erfolgreich umzusetzen?

Sie erhalten einen praxisnahen Überblick und erfahren, wie der Weg in eine microsoftfreie oder microsoftarme Arbeitsumgebung gelingen kann – damit Ihr Verein auch in Zukunft digital gut aufgestellt ist.

Jens Freese,
Freitag, 25.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 26.09.2026, 09:00 - 13:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 2
8 UStd.

5763230
Digital vor Ort: Word – Serienbriefgestaltung mit Office 365

Vereinsbriefe als Serienbrief erstellen

Sie übernehmen die Korrespondenz in Ihrem Verein und nutzen dafür Word, sind sich aber nicht sicher, wie Einzüge, Abstände und Formatierungen nach DIN korrekt gesetzt werden? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig!
Gemeinsam schauen wir uns die Besonderheiten der professionellen Briefgestaltung an und sorgen dafür, dass Ihre Vereinsschreiben einen einheitlichen und ansprechenden Eindruck hinterlassen. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie aus einem einzelnen Schreiben ganz einfach einen Serienbrief erzeugen – ideal, um Einladungen, Rundschreiben oder Mitgliederinformationen mit wenigen Klicks an viele Empfänger zu versenden.
So sparen Sie Zeit und Aufwand bei der Vereinskorrespondenz und können sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Jens Freese
Mittwoch, 07.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
4 UStd.

wir packen freiwillig an.de

5766400
Digital vor Ort: Excel Grundlagen
Onlineseminar
Arbeiten mit der Tabellenkalkulation Excel
Sie möchten oder sollen in Zukunft Excel für Ihre ehrenamtliche Arbeit nutzen – zum Beispiel für Mitgliederlisten, Kassenabrechnungen oder Veranstaltungsplanungen? Vielleicht haben Sie bisher kaum mit einer Tabellenkalkulation gearbeitet, oder Ihre Excel-Kenntnisse sind schon ein wenig eingerostet?
Dann ist dieser Kurs genau der richtige Einstieg für Sie! In ruhigem Tempo führen wir Sie in die Grundlagen von Excel ein: Sie lernen den Umgang mit Zellen, Formeln und einfachen Funktionen kennen, erfahren, wie Sie Zellen ansprechend formatieren, und erstellen Schritt für Schritt Ihre ersten eigenen Tabellen.
So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Excel und können die Software künftig gezielt für Ihre Vereinsaufgaben einsetzen.

Jens Freese,
Freitag, 06.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr,
Samstag, 07.11.2026, 09.00 - 15.00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 3
12 UStd.

5766405
Digital vor Ort: Excel Fortgeschritten
Tiefere Einblicke in die Tabellenkalkulation Excel
Sie kommen mit Microsoft Excel bereits gut zurecht: Tabellen erstellen ist für Sie kein Problem und auch mit den Begriffen Formeln und Funktionen können Sie etwas anfangen. Jetzt möchten Sie aber noch tiefer in die Möglichkeiten von Excel eintauchen und Ihre Kenntnisse gezielt erweitern?
Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir gehen über die Grundlagen hinaus und zeigen Ihnen, wie Sie aus Ihren Daten aussagekräftige Diagramme erstellen, mit komplexeren Formeln und Funktionen arbeiten und Excel noch effizienter für Ihre ehrenamtliche Arbeit nutzen können – sei es für Auswertungen, Statistiken oder die übersichtliche Darstellung von Vereinszahlen.
Kurz gesagt: Hier bekommen Sie MEHR EXCEL – praxisnah und verständlich erklärt.

Jens Freese
Freitag, 27.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 28.11.2026, 09:00 - 15:00 Uhr
Onlineseminar
12 UStd.

5763250
Digital vor Ort: Excel Bildungswoche
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, 05.10.2026, 08:00 - 16:00 Uhr
Dienstag, 06.10.2026, 08:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch, 07.10.2026, 08:00 - 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
24 UStd.

5762485
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

Luminar 3 ist kostenfrei erhältlich. Auf Anfrage senden wir Ihnen den Link zu.

Martin Löffler
Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
Entgeltfrei, 8 UStd.

Digitales Lernen
Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.

Neu
5766505
Digital vor Ort: Affinity Photo für Vereine – Kreative Mediengestaltung leicht gemacht
In diesem Kurs lernen Sie den professionellen Umgang mit Affinity Photo zur Erstellung und Bearbeitung von Bildern für Vereinsarbeit, Veranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit.
Ob Flyer, Social-Media-Beiträge, Veranstaltungsfotos oder Vereinschroniken – der Kurs vermittelt verständlich und Schritt für Schritt die wichtigsten Werkzeuge der digitalen Bildbearbeitung.
Dabei stehen praktische Anwendungen für den Vereinsalltag im Mittelpunkt.

Martin Löffler
Samstag, 07.11.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 5
Entgeltfrei, 8 UStd.
Bitte bringen Sie die Fotos für die Bearbeitung auf einem USB-Stick mit. Grundkenntnisse in EDV und Internet sind wünschenswert.

5765455
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,
Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Onlineseminar
Entgeltfrei, 4 UStd.



www.vhs-leer.de



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

Betreuung, Pflege und Psychologie



Fortbildungsverbund Pflege 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 Fortbildungsverbund 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 Fortbildungsverbund 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 Fortbildungsverbunds). 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 Fortbildungsverbund 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 Fortbildungsverbunds). Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

NEU: Fortbildungen für die Berufsgruppen Küche, Reinigung, Hauswirtschaft und Haustechnik ab 2026
In diesem Jahr werden erstmalig Fortbildungen zum Thema „Umgang mit Sterbenden“ für die Berufsgruppen Küche, Reinigung, Hauswirtschaft und Haustechnik angeboten. Ein Fortbildungstermin umfasst 8 Unterrichtsstunden und die Teilnahmegebühr beträgt 50,00 Euro (für Mitglieder des Fortbildungsverbunds). Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Wenn Sie als Einrichtung dem Fortbildungsverbund 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 Fortbildungsverbund für Betreuungskräfte und Pflege(fach)kräfte:

vhs Volkshochschule für die Stadt und den Kreis Leer e.V.
Landkreis Leer Seniorenwohnanlage Heisfelde
Diakoniestation Weener
ProSenis
Sonnenhaus Idafehn
Residenz-Gruppe Seniorenresidenz Zur Baumschule
Leben am Wald
Diakonie Reiistift e.V.
DER PARITÄTISCHE Leer
Sozialwerk Leer Haus Friede
Diakoniestation Hesel-Jümme-Upleward
Pflege- und Wohnpark GmbH Haus am Königsmoor · Haus zwischen den Wieken
newcare Wir denken Pflege neu.
Altenzentrum Rheiderland
Lebenshuus
EBEN-ESER ALTENWOHN- UND PFLEGEZENTRUM Integratives Versorgungszentrum Moormerland
wir sind familienfreundlich



5498201

Qualifikation zur Betreuungskraft nach §53b SGB XI im Herbst 2026

Lehrgang in Kooperation mit der VHS Papenburg

Dieser Lehrgang ermöglicht den beruflichen Einsatz in voll- oder teilstationären Pflegeeinrichtungen, wo ältere, psychisch oder dementiell erkrankte Menschen unterstützt werden. Betreuungskräfte übernehmen wichtige Aufgaben, indem sie die Bewohner*innen mit Hilfe wertschätzender Angebote in ihrer Selbstbestimmtheit und Würde liebevoll begleiten.
Der gesetzlich anerkannte Lehrgang umfasst 163 Unterrichtsstunden und ein Praktikum von 80 Stunden. Laut gesetzlicher Richtlinien muss vorab ein Orientierungspraktikum von 40 Stunden in einer voll- oder teilstationären Pflegeeinrichtung absolviert werden. Die Fortbildung schließt mit einem Kolloquium ab und die Teilnehmenden erhalten ein anerkanntes Zertifikat der Volkshochschule.

Dozententeam
Lassen Sie sich auf der Interessentenliste erfassen für den nächsten Lehrgang, der voraussichtlich im Herbst 2026 startet.
VHS Papenburg, Villa, Raum S 3.01, Hauptkanal re. 72
Entgelt wird noch bekannt gegeben
Weitere Informationen: VHS Papenburg, Isabelle Martial, Tel. 04961 9223-76, isabelle.martial@vhs-papenburg.de

5498420

DUO-Qualifizierung ehrenamtliche Seniorenbegleitung für ehrenamtlich Engagierte

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. Die Qualifizierung richtet sich an Frauen und Männer aller Altersgruppen, die Spaß und Freude im Umgang mit älteren Menschen haben und sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit interessieren.

Der Lehrgang umfasst 30 Pflicht-Unterrichtsstunden 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. Während der Qualifizierung ist ein Praktikum von 20 Stunden abzuleisten. Der Schwerpunkt des Praktikums liegt in der Alltagsbegleitung von Senior*innen.
Die Teilnahme ist kostenfrei.
Fahrtkosten müssen selbst getragen werden.

Bei Interesse wenden Sie sich an den Senioren- und PflegeStützpunkt Landkreis Leer, Sandra Simon, Tel. 0491-9261660, E-Mail: spn@lkleer.de

5498425

DUO-Workshop für ehrenamtliche Seniorenbegleiter*innen: Digitales Leben & Tools

In Kooperation mit dem Senioren- und PflegeStützpunkt Landkreis Leer

Dieser Kurs beinhaltet folgende Themen:

- Bedienung und Barrierefreiheit am Smartphone
- Wie bringe ich den Umgang mit dem Smartphone bei? Auch in Bezug auf das von dem Dozenten entwickelte Begleitwerkzeug: „Handybegleiter“ (www.handybegleiter.de)
- Schufa und DB-Navigator / Google Maps

Julian Peters
Dienstag, 15.09.2026, 14:30 - 17:30 Uhr
Leer, Digital Hub Ostfriesland, Gaswerkstraße 18, MakerSpace
Entgeltfrei, 4 UStd.
Beratung und Anmeldung: Senioren- und PflegeStützpunkt Landkreis Leer, Sandra Simon, Tel. 0491-9261660, E-Mail: spn@lkleer.de

Letzte Hilfe - Grundwissen für die Sterbebegleitung

in Kooperation mit der Hospiz-Initiative Leer e.V.

Die meisten Menschen möchten in ihrem Zuhause sterben. Uraltes Wissen zur Sterbebegleitung ist in den letzten Jahrzehnten zunehmend verloren gegangen. Folglich macht uns das Sterben von Angehörigen, Freund*innen oder Nachbar*innen oft hilflos. In dem vierstündigen Kurs „Letzte Hilfe“ wird den Teilnehmenden Orientierung vermittelt und Grundwissen für die Begleitung Sterbender an die Hand gegeben. Es werden zwei Kurstermine angeboten: 07.09.2026, 16.00 - 20.00 Uhr, sowie 11.09.2026, 14:00-18:00 Uhr, im Haus der Hospiz-Initiative in Leer. Die Teilnahme ist kostenlos.

Gretel Bluhm-Janssen, Dipl.-Psych.
Leer, Haus der Hospizinitiative,
Mörkenstr. 14b
Engeltfrei, 5 Ustd.
Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie bei der Hospiz-Initiative Leer, Tel.: 0491 454499160,
E-Mail: info@hospiz-initiative-leer.de
www.hospiz-initiative-leer.de

5498490
1. Termin:
Montag, 07.09.2026, 16:00 - 20:00 Uhr

5498491
2. Termin:
Freitag, 11.09.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

5498501
Weiterbildung für ehrenamtliche Hospizmitarbeiter*innen

Informationsabend für den nächsten Lehrgang 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, sich in der Begegnung mit dem sterbenden Menschen und seiner ihm Nahestehenden zurückzunehmen und sich an dessen Bedürfnissen zu orientieren und sich zur Mitarbeit in den vielfältigen Aufgabenbereichen der Hospiz-Initiative Leer zu engagieren.
Der Lehrgang umfasst 120 Std. plus 40stündiges Praktikum.

Gretel Bluhm-Janssen, Dipl.-Psych.
Leer, Haus der Hospizinitiative,
Mörkenstr. 14b
Der Informationstermin findet am 16.11.2026 statt. Der nächste Lehrgang startet im Frühjahr 2027.
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Hospiz-Initiative Leer,
Tel.: 0491 454499160,
E-Mail: info@hospiz-initiative-leer.de
www.hospiz-initiative-leer.de





5498505
Systemische Beratung - Qualifizierung zum Coach

Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der KVHS Ammerland
Die Weiterbildung ist zertifiziert nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC).

Die Systemische Beratung ist im Reigen der Beratungsansätze heute weitgehend Standard. In dieser Weiterbildung erlernen Sie die praktischen Fragestellungen der Beratung / des Coachings auf der Basis systemtheoretischer Konzepte (neu) zu erfassen und zu handhaben. Sie gewinnen Klarheit für Ihre Professionalisierung als systemische*r Berater*in / Coach und festigen Ihr Selbstverständnis.
Das Systemische Denken und Handeln in der Beratung / im Coaching vermittelt vielfältige Kompetenzen. Dazu zählen insbesondere Subjektkompetenz, Rollenkompetenz, soziale Kompetenz, Wertekompetenz, Gesellschaftskompetenz, Methodenkompetenz und Veränderungskompetenz.
Sie lernen die wichtigsten Interventionsstrategien kennen und erproben sie. Impulsvorträge und Diskussionen zu den theoretischen Konzepten liefern das grundliegende Rüstzeug. Sie reflektieren konkrete Fälle aus der Alltagspraxis und erkunden die Methoden praktisch. Das erlebnis- und erfahrungsorientierte Lernen steht dabei stets im Vordergrund.

Thomas Schleiken, Dipl.-Betriebswirt, Coach, systemischer Organisationsberater
Lehrgangsbeginn: 24.09.2026 - 23.09.2028
KVHS Ammerland, Am Esch 10, Neubau, Westerstede
Lehrgangsgebühr gesamt: 4.990,00 Euro (Ratenzahlung)
Grundmodul und Aufbaukurs jeweils: 2.495,00 Euro, 200 UStd.
Kostenloser Informationstermin:
Dienstag, 18. August 2026 um 18:00 Uhr in Westerstede
Auskünfte erteilt die KVHS Ammerland, Silvia Meyerjürgens,
Tel. 04488 56-5130, E-Mail: s.meyerjuergens@kvhs-ammerland.de



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 85
Fortbild. f. Lehrkräfte + päd. Mitarbeiter*innen 88
Erziehung, Bildung und Lernen 89
Erziehung, Familie, Eltern 93
Rhetorik und Kommunikation 94

Pädagogische Lehrgänge und Zusatzqualifikationen

vhsConcept - ein Verbund von 56 Volkshochschulen

vhs Landesverband Niedersachsen
vhsConcept

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. 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. Auch aktuelle Entwicklungen wie Inklusion, Ausbau des Ganztags oder Digitalisierung an Schulen finden Berücksichtigung.

Dozententeam
Montag / Donnerstag, 02.11.2026 - 15.03.2027, 18:30 - 21:30 Uhr, 28 Termine
VHS Leer und Papenburg
657,00 Euro, 195 UStd.
Auskünfte erteilt die VHS Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, E-Mail: kasimir@vhs-leer.de

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 Ergänzungsmodul über 40 UE wird - aufbauend auf den Kenntnissen aus dem Lehrgang „Grundschule“ und anknüpfend an Ihre Praxiserfahrungen - auf das neue, interessante Aufgabenfeld an der weiterführenden Schule vorbereitet.

Weitere Informationen bei der VHS Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28, E-Mail: kasimir@vhs-leer.de
Lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste für den nächsten Lehrgang erfassen.

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,
E-Mail: kasimir@vhs-leer.de
Lassen Sie sich unverbindlich auf der Interessentenliste für den nächsten Lehrgang erfassen.

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 über 278 UE endet mit dem Zertifikat „Fachkraft Kleinstkindpädagogik“ von vhsConcept / Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V..

Der nächste Lehrgang ist geplant ab Herbst 2026.
Beratung und Anmeldung:
VHS Papenburg, Franziska Hähnlein,
Tel. 04961 9223-57,
franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de

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.

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.

Nadine Fourmont, staatl. anerkannte Erzieherin, Motopädagogin, Traumapädagogin | Sabrina Hafemann, staatl. geprüfte Kinderpflegerin und Heilpädagogin mit Motopädieschein
Lassen Sie sich für den nächsten Lehrgang auf der Interessentenliste eintragen. Auskünfte und Beratung:
VHS Leer, Frau Kasimir, Tel. 0491 92992-28,
kasimir@vhs-leer.de





GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG
GS-2026-013

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)

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 72 UStd. und wird nach dem Curriculum des Nds. Kultusministeriums durchgeführt.

Sandra Nee, Heilpädagogin, systemische Beraterin und Supervisorin |
Insa Niehaus, Kindertagesstättenleiterin, systemische Beraterin
Bei Interesse berät Sie Sabine Kasimir, Tel. 0491 92992-28,
E-Mail: kasimir@vhs-leer.de.
Lassen Sie sich für den nächsten Lehrgang auf der Interessentenliste erfassen.

5520170
Qualifizierung zum/zur Lerntherapeut*in

Berufsbegleitender Lehrgang in Kooperation mit der VHS Papenburg

Dieser Lehrgang 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
VHS Papenburg, Hauptkanal re. 72
Ein neuer Kurs ist geplant ab Herbst 2027. Lassen Sie sich für den nächsten Lehrgang auf der Interessentenliste erfassen. Auskünfte erteilt die VHS Papenburg, Franziska Hähnlein, Tel. 04961 9223-57, franziska.haehnlein@vhs-papenburg.de

5520703
Weiterbildung zur sozialpädagogischen Hilfskraft für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund und pädagogischer Vorbildung

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.

Die nächste Maßnahme ist geplant ab September 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.



Fortbildungen für Lehrkräfte u. pädagogische Mitarbeiter*innen

5521109

Neu

DaZ/ Sprachförderung mit Schwung: Motivierende Spiele und Bewegungsaktivitäten im Ganztag (KAUR.640.187)

Eine Fortbildung für Lehrkräfte in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung RPZ

In dieser Fortbildung lernen Sie viele kleine Spiele und Bewegungsaktivitäten kennen, mit denen Sie die Schüler*innen im Ganztag beim Erwerb der deutschen Sprache unterstützen können. Vorgestellt werden u. a. Aktivitäten zum Einschleifen von Grammatikstrukturen und für das Wortschatztraining sowie zur Erhöhung der Sprechmotivation. Die meisten Spiele erfordern kaum Vorbereitung und Material - Bildkarten, Alltagsgegenstände, ein paar Würfel, ein kleiner Ball und Schreibmaterial genügen. Die Teilnehmenden bekommen Zugang zu einem umfangreichen Padlet mit Materialtipps und Informationen rund um den DaZ-Unterricht.

Alexandra Piel,
M.A. Kommunikationswissenschaften, Geschichte und Germanistik
Mittwoch, 30.09.2026, 16:00 - 19:15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
63,00 Euro inkl. Steh-Café, 4 UStd.
Anmeldung bitte über www.nlc.info Kursnummer KAUR.640.187 eingeben und „Auch andere Angebote“ anklicken.
https://nlc.info/app/edb/event/54893

5521110

Wortschatz, Grammatik & Co - Methodenpool für einen lebendigen DaZ- und Fremdsprachenunterricht (KAUR.640.188)

Eine Fortbildung für Lehrkräfte in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung RPZ

Wie lässt sich Wortschatz methodisch abwechslungsreich einführen und üben? Welche Unterrichtsaktivitäten könnten sich an einen Lehrbuchtext anschließen? Wie regen Sie die Lernenden am besten zum Sprechen an? In dieser Fortbildung bekommen Sie viele Tipps zur Gestaltung Ihres DaZ- bzw. Fremdsprachunterrichts und haben Gelegenheit, Fragen zu stellen. Sie erweitern Ihr Methodenspektrum um Ideen zum Training von Wortschatz, Grammatik, Hörverstehen und mündlicher Kommunikation. Zahlreiche einfache Spiele und Aktivitäten probieren wir gemeinsam aus – ohne große Vorbereitung, mit Wimmelpostern, Würfeln und Bildkarten. Auch Bewegung kommt nicht zu kurz.

Alexandra Piel,
M.A. Kommunikationswissenschaften, Geschichte und Germanistik
Donnerstag, 01.10.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
Entgeltfrei, inkl. Steh-Café und Mittagsimbiss, 8 UStd.
Anmeldung bitte über www.nlc.info, Kursnummer KAUR.640.188 eingeben und „Auch andere Angebote“ anklicken.
https://nlc.info/app/edb/event/54891





5521111

Herausforderndes Verhalten in Schulen (KAUR.649.189)

Eine Fortbildung für Grundschullehrkräfte, Pädagogische Mitarbeiter*innen, Schulsozialarbeiter*innen und Schulbegleiter*innen an Grundschulen in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Lehrkräftefortbildung RPZ

Kinder, die „über Tische und Bänke gehen“, nehmen im Schulalltag einen immer größeren Raum ein. Was sind die Gründe dafür? Wie lassen sich die unzähligen Varianten herausfordernden Verhaltens in bestimmte Kategorien einteilen? Welche Möglichkeiten des Umgangs schaffen Entlastung und helfen den Schüler*innen, sich auf kooperative Weise einzubringen? Neben der Vermittlung entsprechender Modelle und Methoden haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, eigene Beispiele einzubringen. Dabei steht die Erweiterung der Handlungskompetenz der Fachkräfte im Mittelpunkt.

Werner Mayer, Dipl. Sozialwissenschaftler, Coach und Supervisor
Donnerstag, 03.12.2026, 14:00 - 18:00 Uhr
Haneburg, Festsaal
63,00 Euro inkl. Steh-Café, 4 UStd.
Anmeldung bitte über www.nlc.info, Kursnummer KAUR.649.189 eingeben und „Auch andere Angebote“ anklicken.
https://nlc.info/app/edb/event/54890

Erziehung, Bildung und Lernen



5521131 Neu

Schreibbewegungstraining für einen leichteren Start in der Schule

Wenn Bewegung das Lernen erleichtert
Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Eltern in Kooperation mit Schreibbewegung e.V.

Bewegung ist eine zentrale Voraussetzung für Lernprozesse, besonders beim Schreibenlernen. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie gezielte Bewegungsangebote Kinder optimal auf das Schreibenlernen vorbereiten. Dazu gehören die Grundlagen des Schreibbewegungstrainings, die Vorstellung verschiedener Einsatzmöglichkeiten, die Förderung der Feinmotorik und Körperkoordination und die Gestaltung von bewegungsorientierten Lernangeboten.

Bettina Bruns,
Schreibbewegungs- und Lerntherapeutin
Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 13:30 Uhr
Haneburg, Festsaal
24,00 Euro, 4,3 UStd.

5521133 Neu

Besser schreiben, leichter lernen: Schreibtraining und Reflexintegration

Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Eltern in Kooperation mit Schreibbewegung e.V.

Nicht integrierte frühkindliche Reflexe können die Entwicklung von Kindern erheblich beeinflussen und zu Lern- und Verhaltensschwierigkeiten führen. In dieser Fortbildung erfahren Sie den Zusammenhang zwischen Reflexen und Lernproblemen, mögliche Hinweise zu erkennen, wichtige frühkindliche Reflexe und ihre Funktionen, die Auswirkungen auf Konzentration, Impulskontrolle und Verhalten. Ihnen werden ausgewählte Übungen und Anleitung im Alltag vorgestellt sowie Möglichkeiten der Unterstützung von Kindern mit Lernschwierigkeiten dargelegt.

Christian Slopinski,
Osteopath und Heilpraktiker
Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 13:30 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
25,00 Euro, 4,3 UStd.
Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

5522115 Neu

Moderieren mit Pep ... knackig durch DBs und oder Elternabende führen

Für pädagogische Fachkräfte und KiTa-Leitungen

Erlernen Sie kompakte Moderationstechniken für lebendige, zielführende Dienstbesprechungen (DBs) und Elternabende. Diese Veranstaltung vermittelt Haltung, Methoden, Visualisierungstechniken und Praxistipps für klare Einladungen, strukturierte Abläufe, partizipative Elemente und präzise Ergebnissicherung — damit Treffen kurz, motivierend und wirksam werden. Inkl. Kurzinformationen, Methoden, Erprobung, Feedback und vielen Tipps.

Bianka Ledermann, Diplom-Sozialarbeiterin
Donnerstag, 21.01.2027, 14:00 - 18:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
66,00 Euro inkl. Stehcafé, 5 UStd.

5522118

Adultismus - Die Bedeutung von Macht im pädagogischen Alltag

Für pädagogische Fachkräfte aus Krippen, Kindergärten und Tagespflege

„Hast du deine Ohren nicht gewaschen?“, „Du bist schon groß und kannst das allein!“, „Immer störst du!“ – Diskriminierende Sätze, die im pädagogischen Alltag, bewusst oder unbewusst, ausgesprochen werden. Adultismus – Das Machtgefälle zwischen Erwachsenen und Kindern. Welche Gedanken und Gefühle werden bei den Kindern durch adultistische Sätze ausgelöst? Wie kann ein respektvoller und wertschätzender Umgang im pädagogischen Alltag umgesetzt werden?

Andrea Keinert,
staatlich anerkannte Erzieherin
Donnerstag, 12.11.2026, 14:30 - 17:15 Uhr
VHS Blinke 55, Raum C
26,00 Euro, 3,3 UStd.

5523107

Fragen, die bewegen - Systemische Fragetechniken in Beratung und Alltag

Eine Fortbildung für Fachkräfte aus Beratung, Pädagogik, Therapie und Führung sowie für 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. Verschiedene Fragetechniken werden praxisnah erprobt.

Sandra Nee, Heilpädagogin, systemische Beraterin und Supervisorin
Donnerstag, 03.12.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
74,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

5522113 Neu

Beobachtung und Dokumentation im KiTa Alltag Klar, wertschätzend, strukturiert und mit Methode – oder wie stärke ich Kinder? Inkl. strukturierter Übersicht für Verdachtsfälle

Für pädagogische Fachkräfte

Beobachtungen und Dokumentationen nehmen einen immer größeren Stellenwert im päd Alltag ein. Methoden und „Beobachtungs-Tools“ gibt es viele.
Die Kernidee, ein Kind in den Blick zu nehmen und Kindern mit dem „Beobachtetem“ zu unterstützen, zu fördern oder zu schützen bleibt jedoch immer gleich. Genau dieses wird Thema dieser Veranstaltung sein. Neben Hintergrundwissen erproben wir Beobachtungen und Rückmeldungen im Seminar, nehmen uns gegenseitig in den Blick und geben uns Rückmeldungen. Somit erfahren wir, wie Rückmeldungen und Beobachtungen wirken.
Wir unterscheiden Fakten und Annahmen und erproben, wie wir gut Verhalten, Anzeichen, Signalen und Äußerungen festhalten können, um daraus im Team mögliche Gefährdungssituationen zu erkennen und/oder entwicklungsfördernde Ideen zu erörtern. Insbesondere in der Gefährdungsbeurteilung ist eine sorgfältige Dokumentation erforderlich und nützlich. Auch hierfür gibt es Anregungen, Vorlagen und Erprobungsmöglichkeiten.

Bianka Ledermann,
Diplom-Sozialarbeiterin
Montag, 23.11.2026, 14:00 - 18:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
66,00 Euro inkl. Stehcafé, 5 UStd.

Der Titel des 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 in Kooperation mit nifbe Nordwest

Neu

5522101

„Kinderrechte im Alltag stärken — in stürmischen Zeiten“

Kinderrechte sind kein Extraprogramm, sondern Grundlage gelingender pädagogischer Praxis — besonders in Krisen, Unsicherheiten oder bei individuellen Belastungen im Alltag.
Fachkräfte in Kitas und Tagespflege tragen eine Schlüsselrolle: Sie schützen, stärken und geben Kindern Stimme und Orientierung. In dieser Veranstaltung tauschen wir uns aus, erhalten Informationen und konkrete Inhalte zur Sensibilisierung sowie praxisnahe Methodenideen.

Bianka Ledermann,
Diplom-Sozialarbeiterin
Dienstag, 27.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
18,00 Euro, 3 UStd.

Neu

5522102

Mehrfachbelastungen von Kindern - Intersektionalität im frühpädagogischen Kontext mit dem Schwerpunkt Trennungssituationen in Familien

Kinder erleben Belastungen nicht isoliert. Trennungssituationen überschneiden sich häufig mit weiteren Faktoren wie Armut, Sprachbarrieren, psychischen Belastungen oder Ausgrenzung.
In der Kita und Tagespflege zeigen sich diese Mehrfachbelastungen oft durch Rückzug, Unsicherheit oder Konflikte. Die Fortbildung vermittelt Grundlagen zu Intersektionalität im früh-pädagogischen Kontext und zeigt, wie Fachkräfte Kinder sensibel begleiten und stärken können. Praxisnahe Fallbeispiele und konkrete Handlungsmöglichkeiten für den päd. Alltag unterstützen dabei, einen wertschätzenden Umgang zu entwickeln.

Sandra Nee, Heilpädagogin,
systemische Beraterin und Supervisorin
Mittwoch, 18.11.2026, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
18,00 Euro, 3 UStd.



Neu

5522103

„Aufwachsen in der Krise – Kinder und Familien begleiten!“

Unsichere Zeiten, Ängste, Krisen und Bedrohungsszenarien sorgen für Ängste und Sorgen in Familien und ebenso bei Fachkräften. Kinder reagieren darauf mit Emotionsstörungen, auffälligem Verhalten und körperlichen Symptomen wie Schlaflosigkeit und mehr. Darauf müssen päd. Fachkräfte ressourcenschonend reagieren und den Kindern Sicherheit und Orientierung bieten.
Gleichzeitig müssen sie im Alltag mit den Herausforderungen angemessen umgehen und gewaltvermindernd agieren, Methoden und Ideen haben für schwierige Situationen und auch für sich selbst gut sorgen. Hier gibt es Austauschmöglichkeiten, Hintergrundwissen und Ideen, um die Balance zu halten, einen sicheren Anker zu bieten.

Bianka Ledermann,
Diplom-Sozialarbeiterin
Dienstag, 24.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 1
18,00 Euro, 3 UStd.

Neu

5522105

Kinder - Minderheit ohne Schutz Aufwachsen in der alternden Gesellschaft

Deutschland steht an einem Wendepunkt: Die geburtenstarken Jahrgänge erreichen das Rentenalter und die damit einhergehenden demografischen Veränderungen stellen unser Land vor ungeahnte Herausforderungen.
Zugleich ist die junge Generation in der Minderheit und erlebt eine Lebensrealität, die geprägt ist von Bildungsungleichheit, Dauerkrisen und dem stetigen Gefühl, politisch und gesellschaftlich übersehen zu werden.
Kinder müssen aus dieser Randposition ins Zentrum gerückt werden, nicht nur als moralische Verpflichtung, sondern als essenzielle Notwendigkeit für eine lebenswerte Zukunft.
In Anlehnung an das gleichnamige Buch wird Prof. Dr. Kurtenbach als einer der drei Autoren aufzeigen, welche enormen Veränderungen heute Kindheiten prägen und wie wir den Jüngsten gerecht werden können. Davon hängt nicht zuletzt die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft ab.

Prof. Dr. Sebastian Kurtenbach
Montag, 15.02.2027, 16:30 - 18:45 Uhr
Leer, Kino-Center, Mühlenstr. 88
10,00 Euro, Anmeldung erforderlich
(keine Tageskasse vor Ort)
Einlass ab 15:45 Uhr, der Vortrag beginnt um 16:30 Uhr.
Anmeldung erforderlich bei der VHS Leer, E-Mail: info@vhs-leer.de



Dozent Sebastian Kurtenbach, Foto: Anna Haas

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.

5522122

Neu

Herausforderndes Verhalten verstehen und begleiten Systemische Strategien für den pädagogischen Alltag

Eine Fortbildung für Erzieher*innen, Sozialpädagog*innen, Lehrkräfte, Schulbegleitungen

Herausforderndes Verhalten gehört zum pädagogischen Alltag – auch in inklusiven Kontexten und im Umgang mit Neurodiversität.
Der Kurs vermittelt systemische Ansätze, um Verhalten im Zusammenhang von individuellen Voraussetzungen und sozialen Dynamiken zu verstehen. Praxisnah lernen Sie Methoden zur Deeskalation, Gesprächsführung und Fallarbeit kennen.
Ziel ist mehr Handlungssicherheit, ein wertschätzender Blick auf Vielfalt und konkrete Strategien für den Berufsalltag.

Hans-Dieter Niehaus,
staatl. anerkannter Heilerziehungspfleger und Systemischer Berater – Familien und Systemtherapeut (DGSF)
Freitag, 06.11.2026, 16:00 - 19:15 Uhr
Samstag, 07.11.2026, 09:00 - 14:00 Uhr
Haneburg, Saal II
67,00 Euro, 10 UStd.



5522120

Neu

Wenn Worte fehlen - Wege zur Kommunikation in Krippe, Kita, Tagespflege

Für pädagogische Fachkräfte

In diesem Seminar widmen wir uns der Frage, wie wir Kinder mit unterschiedlichen sprachlichen Voraussetzungen gezielt in ihrer Sprachentwicklung unterstützen können. Dabei betrachten wir nicht nur theoretische Grundlagen, sondern arbeiten praxisnah an realen Fallbeispielen.
Viele Kinder äußern sich nur wenig, sprechen nur einzelne Wörter oder ziehen sich sprachlich ganz zurück. Umso wichtiger ist es, eine Umgebung zu schaffen, in der Kommunikation überhaupt erst möglich wird. Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, wie wir Kindern auf ihrem individuellen Weg zur Sprache begegnen und sie mit gezielten Impulsen begleiten können.

Katrin Schußmann, staatl. anerk. Erzieherin, M.A. Gebärdensprachen / Erziehungswissenschaft
Freitag, 06.11.2026, 08:30 - 15:30 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
129,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

5522111

Neu

KI nutzen im pädagogischen Alltag: Chancen, Nutzen und Herausforderungen inkl. Prompten - aber wie?

Tagesseminar für pädagogische Fachkräfte

KI kann Fachkräfte entlasten, kreative Anregungen liefern, Übersetzungen und Texte erstellen sowie individuelle Förderideen unterstützen. Der Umgang mit KI muss erlernt werden, denn KI liefert nicht immer korrekte Fakten Und hier setzt die Veranstaltung an. Nach einer Sensibilisierung legen wir los und erproben verschiedene Nutzungsmöglichkeiten von KI für den Kita Alltag. Ein Austausch über Gefahren und Risiken ist ebenso Bestandteil wie Ideen zur Nutzung und Vorschläge für Elterninfos, Texte und Umgang mit der KI.
Worauf geachtet werden muss und wie die Inhalte überprüft werden können ist ebenso ein Teil dieser Veranstaltung. Am Ende stehen die Anregungen für den päd. Arbeitsalltag.

Bianka Ledermann,
Diplom-Sozialarbeiterin
Donnerstag, 12.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
103,00 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, 13.11.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
115,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

Nichts mehr verpassen!!

QR-Code scannen und Kanal beitreten:



www.vhs-leer.de



5522128
Naturpädagogik in Kita und Schule

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Schulen
Naturpädagogische Aktivitäten auf dem Außengelände

Mit der Natur wird Kindern ein schier 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 Bildungsbereiche können mit dem Naturraum verknüpft werden? In dieser Fortbildung erhalten Sie theoretisches Hintergrundwissen und vor allem Impulse und Ideen für die Praxis.

Julia Hesse,
Sozialpädagogin, Naturpädagogin
Freitag, 11.09.2026, 15.00 - 18.00 Uhr, und
Samstag, 12.09.2026, 10.00 - 15.00 Uhr
Haneburg, Saal IV
60,00 Euro + 6,00 Euro Kopierkosten,
10 UStd.
Der Kurs findet überwiegend outdoor statt. Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung.

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.
Freitag, 25.09.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Haneburg, Festsaal
20,00 Euro, 3 UStd.

Inhouseschulung für Pädagogische Einrichtungen

Viele Pädagogische Einrichtungen benötigen neben unserem offen ausgeschriebenen 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, E-Mail: kasimir@vhs-leer.de

Neu
5522137
Eigene Wut im Umgang mit Kindern – Wie kann ich ruhig bleiben, wenn ich kurz davor bin zu explodieren?

Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Kindertagespflegepersonen

Im Umgang mit Kindern kommen alle immer mal wieder an den Punkt, sich aufzuregen oder wütend zu sein. In diesem Kurs geht es darum die eigene Wut als Ressource und Möglichkeit neu kennenzulernen. Wir werden üben mit unserer Wut umzugehen und lernen Methoden für den Alltag mit Kindern. Das Beste daran? Kinder lernen direkt an unserem Beispiel, wie sie mit ihrer eigenen Wut umgehen können. Sie beobachten uns, setzen das neu Gelernte um, und es entstehen dadurch weniger Konflikte.

Janna Visser,
Sozialarbeiterin B.A., Erziehungs- und Bildungswissenschaften M.A.
Freitag, 02.10.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
20,00 Euro, 3 UStd.

Neu
5522139
Kindliche Einsamkeit erkennen und bewältigen

Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Kindertagespflege-personen

Von Rückzug und Traurigkeit bis zu körperlichen und psychischen Symptomen: Wenn sich Kinder einsam fühlen, kann dies unterschiedliche Ursachen haben. In der Arbeit mit Kindern gilt es Einsamkeit zu erkennen und diese mit dem Kind und dem sozialen Umfeld zu bewältigen. In diesem Kurs geht es um die Anzeichen und Ursachen von Einsamkeit sowie praxisorientierte Handlungsmöglichkeiten für den Alltag mit Kindern.

Janna Visser,
Sozialarbeiterin B.A., Erziehungs- und Bildungswissenschaften M.A.
Freitag, 29.01.2027, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
20,00 Euro, 3 UStd.

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

Erziehung, Familie, Eltern

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

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

5522208
ElternWerkstatt - Kurs

In Kooperation mit dem Beratungs- und Therapiezentrum der AWO

Die geschulten Kursleiter*innen vertreten die Kinderrechte und stehen für eine ermutigende, gewaltfreie Erziehung und liebevolle Anleitung ein. Ziel der ElternWerkstatt ist es, die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken, Erziehungsfertigkeiten zu vermitteln, aber auch vorhandene Erziehungskompetenzen bewusst zu machen.
Den Eltern soll Mut gemacht werden, ihre Eigenverantwortung und eigene Grenzen wahrzunehmen und eine wertschätzende Grundhaltung in der Familie zu entwickeln. Inhaltlich basieren die Kurse auf der Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Erziehungszielen, den Bedürfnissen von Kindern und Eltern, verschiedenen Kommunikationstechniken sowie mit Regeln und Konsequenzen.
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.

Deike Elsasser | Maike Halfwassen
Mittwoch, 02.09.2026,
18:00 - 20:15 Uhr,
6 Abende
Leer, BTZ-AWO, Heisfelder Str. 28
Entgeltfrei, 18 UStd.
Anmeldung: Beratungs- und Therapiezentrum der AWO,
Tel. 0491 6 20 92,
E-Mail: info@btz-leer.de



5522209
Heidelberger Elterntraining (HET)

Gruppentrainingsprogramm für Eltern von sprachentwicklungsverzögerten Kindern im Alter von 2 - 3 Jahren
In Kooperation mit dem Beratungs- und Therapiezentrum der AWO

Das Heidelberger Elterntraining wurde speziell für Eltern von zwei- bis dreijährigen Kindern mit einer verzögerten Sprachentwicklung konzipiert. Wenn Ihr Kind zum Zeitpunkt der U7 mit zwei Jahren weniger als 50 Wörter spricht und keine oder nur wenig Zweiwort-Kombinationen bildet, können Sie hier lernen, wie Sie Ihr Kind in alltäglichen Situationen gezielt beim Sprechenlernen fördern können. Der Kursverlauf orientiert sich an den Themen Ursachen einer verzögerten Sprachentwicklung, sprachförderliche Grundhaltung, das Bilderbuch zur Wortschatzförderung, Optimierung des Sprachangebotes in Alltagssituationen.

Roswitha Störmer, Dipl.-Sozialpädogogin
Donnerstag, 24.09.2026, 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 62092, E-Mail: info@btz-leer.de

5522210
Kinder im Blick (KiB) - Ein Kurs für Eltern in Trennung

Ein Kurs für Eltern in Trennung mit Kindern ab drei Jahren
In Kooperation mit dem Beratungs- und Therapiezentrum der AWO

Wenn Eltern sich trennen, ist das für alle eine schwierige Situation. In diesem Kurs lernen Sie, die Bedürfnisse Ihrer Kinder dennoch im Blick zu behalten. In sieben Terminen erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder unterstützen können, sich in die neue Lebenssituation einzufinden. Auch wenn es gut wäre, wenn beide Elternteile an einem Kurs teilnehmen würden, nimmt immer nur ein Elternteil an einem aktuellen Kurs teil. Wenn Sie Fragen dazu haben, kontaktieren Sie uns gerne.

Alma Pithard, Dipl.-Sozialpädagogin | Jelle Groppe
Dienstag, 29.09.2026, 17:30 - 20:30 Uhr,
7 Abende
Leer, Beratungs- u. Therapiezentrum der AWO, Heisfelder Str. 28
Entgeltfrei, ggf. kl. Unkostenbeitrag,
28 UStd.
Anmeldung: Beratungs- und Therapiezentrum der AWO,
Tel. 0491 6 20 92,
E-Mail: info@btz-leer.de

Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen

DIGITALE WELTEN
Was nutzt Ihr Kind?

Neu

5522230
Smartphone-Nutzung: Was Kinder und Jugendliche fasziniert… und Eltern manchmal irritiert

Onlineveranstaltung für Eltern von Kindern im Alter von 6 – 10 Jahren

Wie nutzen Kinder Smartphones?
Diese Online-Veranstaltung gibt Einblicke in den digitalen Alltag, zeigt Chancen und Risiken auf und vermittelt, wie Kinder sicher begleitet werden können. Sie lernen typische Stolpersteine kennen und erhalten praktische Tipps, um Ihr Kind altersgerecht zu unterstützen und Medienkompetenz früh zu fördern.

Mario Mohrmann,
Eltern-Medien-Trainer, Referent
Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen
Donnerstag, 29.10.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Webinar, Home-Learner
Entgeltfrei, 2 UStd.
Vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie per E-Mail den Teilnahmelink.
Anmeldeschluss: 28.10.2026

Neu

5522232
Soziale Netzwerke: Was Kinder und Jugendliche fasziniert… und Eltern manchmal irritiert

Onlineveranstaltung für Eltern von Kindern im Alter von 10 - 14 Jahren

Social Media: Soziale Netzwerke prägen den Alltag vieler Jugendlicher. Erfahren Sie, wie Ihr Kind diese nutzt, welche Risiken bestehen und wie ein sicherer Umgang gelingt. Die Veranstaltung beleuchtet auch Themen wie kritisches Denken und KI. Sie erhalten Impulse, um Ihr Kind kompetent und verantwortungsvoll zu begleiten.

Mario Mohrmann,
Eltern-Medien-Trainer, Referent
Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen
Dienstag, 17.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Webinar, Home-Learner
Entgeltfrei, 2 UStd.
Vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie per E-Mail den Teilnahmelink.
Anmeldeschluss: 16.11.2026

Rhetorik und Kommunikation



5523099
Kurse leiten an der VHS Leer

Veranstaltung für neue Dozent*innen

Interessieren Sie sich für eine Tätigkeit als Dozent*in an der VHS Leer? Ob mit oder ohne Erfahrung – an diesem Infoabend klären wir in entspannter Atmosphäre Ihre Fragen zu den Rahmenbedingungen und entwickeln gemeinsam Ihre Ideen weiter. Sie erhalten Einblicke in die Aufgaben einer Kursleitung und erfahren mehr über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Fachbereichsübergreifend Interessierte sind willkommen!

Sabine Kasimir, Volkshochschulleitung
Dienstag, 29.09.2026, 18:30 - 20:45 Uhr
VHS Blinke 55, Raum A
Entgeltfrei, 3 UStd.
Um Anmeldung wird gebeten.

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, 09.09.2026, 20:00 - 21:30 Uhr,
10 Abende
VHS Blinke 61, Raum 2
83,00 Euro, 20 UStd.

5523102
Kompaktseminar Gebärdensprache II a

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Sie haben am Kurs Gebärdensprache I teilgenommen und Interesse daran, noch weitere Gebärden dazuzulernen?
In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihre bisher erworbenen Sprachkenntnisse zu festigen und zu erweitern!

Heike Albers,
Diplom-Pädagogin
Samstag, 19.09.2026, 10:00 - 13:15 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 2
17,00 Euro, 4 UStd.

5523103
Gebärdensprache Schnuppernachmittag

Sie interessieren sich für Gebärdensprache und möchten sich gern (besser) mit gehörlosen Menschen unterhalten können?
Ich lade Sie ein, in diesem Kurzseminar mehr über eine faszinierende Sprache zu erfahren! Neben den Besonderheiten der Kommunikation mit Hörgeschädigten und theoretischen Grundlagen zur Gebärdensprache werden Sie erste einfache Gebärdenzeichen und Sätze kennenlernen.

Heike Albers,
Diplom-Pädagogin
Samstag, 05.12.2026, 14:30 - 17:30 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 2
17,00 Euro, 4 UStd.



Neu

5523108
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, 28.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
5 Abende
VHS Blinke 55, Raum C
41,50 Euro, 10 UStd.

5523107
Fragen, die bewegen - Systemische Fragetechniken in Beratung und Alltag

Eine Fortbildung für Fachkräfte aus Beratung, Pädagogik, Therapie und Führung sowie für 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
Donnerstag, 03.12.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
74,00 Euro inkl. Stehcafé, 8 UStd.

5523105
Jedes Wort wirkt

Vortrag

Mit bewusster Sprache die eigene Standkraft und Gelassenheit stärken

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,
Coach, Sprachwissenschaftler
Dienstag, 15.09.2026, 19:00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
11,00 Euro
Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse

5523110
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,
Coach, Sprachwissenschaftler
Montag, 07.09.2026, 19:00 Uhr
VHS Blinke 55, Auditorium
11,00 Euro
Anmeldung erforderlich, ggf. Restplätze an der Abendkasse



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

www.vhs-leer.de



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
Samstag, 21.11.2026, 09:00 - 12:15 Uhr
VHS Blinke 55, Raum C
25,00 Euro, 4 UStd.

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 Stimmeinsatzes, lernen Sie, wie Sie Ihren Körper effektiv einsetzen können. Und erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks. Ich zeige Ihnen auch, wie Sie nonverbale Signale deuten und senden können. Und das Beste daran: Sie können viele dieser Fähigkeiten durch aktives Üben direkt im Kurs bereits ausprobieren und einüben.

Björn Gäbe,
Heilpraktiker für Psychotherapie,
psychologischer und systemischer Berater
Samstag, 16.01.2027, 09:00 - 12:15 Uhr
VHS Blinke 55, Raum C
25,00 Euro, 4 UStd.

5523125
...was Worte nicht sagen: die Körpersprache in der Kommunikation

Sie sollten die Bedeutung der Körpersprache im Beruf nicht unterschätzen. Empathie und persönliche Einflussmöglichkeiten hängen auch davon ab. Achten Sie auf Mimik, Augenkontakt, Gesten und gestalten die Kommunikation zu Mitarbeitenden und Kund*innen natürlich und selbstbewusst. Sie lernen, Falschaussagen zu erkennen und erhalten Hinweise für die eigene Souveränität. Der Kurs enthält Simulationen alltäglicher Abläufe, eine Aussprache mit Theoriebetrachtung und die Bearbeitung von Informationsblättern.

Christoph Teschner, Trainer für Process Communication Management Model ®PCM: Kontakt, Motivation, Stressvermeidung: Ich bin o.k.+, du bist o.k.+
Mittwoch, 07.10.2026, 15:00 - 20:00 Uhr
Haneburg, Festsaal
56,00 Euro inkl. Arbeitsmappe für 7,00 Euro, 6 UStd.

5523126
INSTANT SPEECH: Effizienz und Zielorientierung in der Kommunikation

Im Beruf fehlt oft die Fokussierung. Kernthemen werden häufig nicht deutlich umrissen und Ziele nicht operationalisiert. Instant Speech ist orientiert am amerikanischen Konzept zur Steigerung der Effizienz. Zur Umsetzung dienen wesentliche Regeln und das Training eines bisher unterschätzten Kommunikationskanals. Nutzen Sie die Chance! Das Seminar bietet die Simulation alltäglicher Abläufe, eine kontinuierliche Wortwahlbetrachtung, Aussprachen und die Beschreibung aktueller Theorien.

Christoph Teschner,
Trainer für Process Communication Management Model ®PCM: Kontakt, Motivation, Stressvermeidung: Ich bin o.k.+, du bist o.k.+
Donnerstag, 08.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS Blinke 61, Raum 7
62,00 Euro,8 UStd.

5523144
Argumentieren ohne Druck

Online-Vortrag

Veränderung scheitert selten an Ideen, sondern daran, wie darüber gesprochen wird. Auf Grundlage aktueller Forschung wird deutlich, dass gute Argumentation nicht Überzeugung um jeden Preis bedeutet, sondern Dialog ermöglicht, Sinn schafft und Perspektiven verbindet. Es wird erläutert, warum Widerstand häufig ein Kommunikationsproblem ist, wie Sprache Autonomie respektieren kann und weshalb Frames, Identität und Geschichten die Wahrnehmung von Veränderung prägen. Der Vortrag verbindet theoretische Erkenntnisse mit praktischen Impulsen und zeigt Wege zu klarer, offener und respektvoller Kommunikation.

Prof. Dr. Katharina-Maria Rehfeld,
Professorin für Personalwesen an der IU Internationalen Hochschule
Dienstag, 13.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Webinar, Home-Learner
11,00 Euro
Dieses Angebot ist ein Online-Vortrag. Vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie den Teilnahmelink per E-Mail.
Anmeldefrist: 12.10.2026

5523145
Richtig streiten: Über den demokratischen Umgang mit Meinungsverschiedenheiten

Online-Vortrag

Es häufen sich in unserer Gesellschaft zwei Verhaltensweisen: Zum einen die Tendenz, die offene Auseinandersetzung zu vermeiden, zum anderen einen Hang zur offenen Feindseligkeit gegenüber Andersdenkenden. Wie gelingt uns ein empathischer Austausch? Ein Austausch, in dem wir unsere Meinung klar vertreten, ohne zwischenmenschliche Brücken einzureißen? Um andere Menschen zu überzeugen, aber auch selbst dazulernen. Damit unsere Gesellschaft es schafft, ihre Konflikte offen auszutragen und dadurch zusammenzufinden.

Peter Correll
Dienstag, 01.12.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Webinar, Home-Learner
11,00 Euro
Dieses Angebot ist ein Online-Vortrag. Vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie den Teilnahmelink per E-Mail.
Anmeldefrist: 30.11.2026

Digitales Lernen
Diese Kurse finden ausschließlich oder teilweise online statt.



5523131

Neu

Führen in herausfordernden Zeiten

Workshop für (angehende) Führungskräfte

Die Anforderungen an Führungskräfte verändern sich rasant: Fachkräftemangel, Unsicherheit und steigender Veränderungsdruck prägen den Arbeitsalltag. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie auch unter anspruchsvollen Bedingungen klar, stabil und wertschätzend führen. Sie reflektieren Ihre eigene Führungsrolle, stärken Ihre Kommunikationsfähigkeit in schwierigen Situationen und erhalten konkrete Werkzeuge für resiliente Führung und motivierte Teams. Ziel ist es, Sicherheit zu gewinnen und mit ihr, Führung bewusst und wirksam zu gestalten.

Christine Herdemertens, systemische Coachin, Kommunikationsexpertin und Innovation Consultant
Samstag, 21.11.2026, 09:00 - 15:00 Uhr
Haneburg, Festsaal
59,00 Euro, 7 UStd.

5523130

Neu

Change-Management - Veränderungen erfolgreich gestalten

Workshop für (angehende) Führungskräfte

Veränderungen gehören zum Arbeitsalltag und stellen viele Organisationen und Führungskräfte vor große Herausforderungen. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie als Führungskraft Veränderungsprozesse strukturiert gestalten und Menschen dabei aktiv einbinden. Sie erhalten einen verständlichen Überblick über zentrale Change-Modelle, lernen den konstruktiven Umgang mit Widerständen und entwickeln wirkungsvolle Kommunikationsstrategien. Ziel ist es, Veränderungen nicht nur zu managen, sondern sie gemeinsam mit den Mitarbeitenden erfolgreich umzusetzen.

Christine Herdemertens, systemische Coachin, Kommunikationsexpertin und Innovation Consultant
Samstag, 07.11.2026, 09:00 - 15:00 Uhr
Haneburg, Festsaal
59,00 Euro, 7 UStd.

5523133

Neu

Erfolgreiche Kommunikation und Konfliktlösung im Team

Workshop für (angehende) Führungskräfte

Missverständnisse, Spannungen und ungelöste Konflikte belasten die Zusammenarbeit und kosten Zeit und Energie. Gleichzeitig fällt es vielen Führungskräften schwer, schwierige Gespräche klar und gleichzeitig wertschätzend zu führen. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie Kommunikation gezielt verbessern, Konflikte frühzeitig erkennen und konstruktiv bearbeiten. Sie erhalten konkrete Werkzeuge für deeskalierende Gesprächsführung sowie für souveräne Feedback- und Kritikgespräche.

Christine Herdemertens, systemische Coachin, Kommunikationsexpertin und Innovation Consultant
Samstag, 16.01.2027, 09:00 - 15:00 Uhr
Haneburg, Festsaal
59,00 Euro, 7 UStd.



Christine Herdemertens



Wirksame Führung entscheidet sich auch und vor allem in der Kommunikation – besonders dann, wenn's schwierig wird. Und sie gelingt nie an Menschen vorbei.

Seit vielen Jahren arbeite ich mit Menschen in führenden Positionen und unterstütze sie dabei, neuen und wachsenden Herausforderungen erfolgreich zu begegnen.

Darüber hinaus habe ich während meiner Zeit in einer Innovationsagentur Change- und Transformationsprozesse sowohl aktiv mitentwickelt als auch umgesetzt und dabei aus nächster Nähe die mit ihnen verbundenen typischen Spannungen, Unsicherheiten und Dynamiken erlebt.
Die Erfahrung, die ich dabei gemacht habe: Nicht die Strategie ist das Problem, sondern deren Umsetzung. Entscheidend ist dabei, wie klar kommuniziert wird und wie sehr es gelingt, mit Widerständen als natürlichem Teil von Veränderung umzugehen.

Genau hier setze ich an – mit einem klaren Blick für das, was im Führungsalltag tatsächlich funktioniert und was nicht.

Ziel meiner praxisorientierten Arbeit ist es, Räume für ehrlichen Austausch zu schaffen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln, die im Alltag tragen und tatsächlich umgesetzt werden. Denn nur dann sind sie von Wert.



Integration und Teilhabe



Frau Ursula Behrends
Fachbereichsleitung
Integration und Teilhabe

☎ 0491 92992-35
✉ behrends@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

Frau Islam Abdallah
Programmmanagement
Integration und Teilhabe,
AZAV Maßnahmen

☎ 0491 92992-33
✉ islam.abdallah@vhs-leer.de

Wir haben in unserem Bildungsangebot eine Vielzahl von Kursen fur 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 Alphabetierungskurs 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)

Integrationskurse 99
Berufssprachkurse BAMF u DeuFöV 100
Sprachkurse für Geflüchtete 100
Einbürgerungstest 101
Sprachzertifikate / Prüfungen 101
Sozialpäd. Hilfskraft 102
Hilfskraft im Berufsfeld Pflege 102

Alpha GL A1 A2 B1

Integrationskurse (Sprache und Orientierung)

Voraussetzung: Berechtigung oder Verpflichtung zum Integrationskurs durch das BAMF oder die Ausländerbehörde

gefördert vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge	Deutschunterricht bis Niveau B1	Orientierungskurs	Zielgruppe	Unterrichtszeiten pro Woche	Abschluss
Allgemeiner Integrationskurs	600 Stunden (6 Module)	+ 100 Stunden (1 Modul) Orientierungskurs Themen: Geschichte, Politik und Gesellschaft in Deutschland	- Zugewanderte aus Drittstaaten - Deutsche mit Migrationshintergrund	i. d. R. vormittags 08.30 – 12.45 Uhr	Deutsch Test für Zuwanderer (DTZ) A2/B1 …….. Test „Leben in Deutschland“
Integrationskurs für Zweitschriftlerner	900 Stunden (9 Module)				
Integrationskurs mit Alphabetisierung	1200 Stunden (12 Module)				
Integrationskurs mit Geringliteralisierte	1200 Stunden (12 Module)				

- **Die Zulassung oder Verpflichtung für einen Integrationskurs wird Ihnen entweder von der Ausländerbehörde oder vom Jobcenter ausgestellt.**
- **Leistungsberechtigte nach AsylbLG können beim Sozialamt ihres Wohnortes eine Zulassung erfragen.**
- **EU-Bürger*innen können als Kund*innen des Jobcenters mit einer Zulassung oder als Selbstzahler*innen an Integrationskursen teilnehmen.**

Unsere Beratungszeiten:
Montag, Dienstag u. Donnerstag
10.00 bis 12.00 Uhr
(nicht in den Schulferien)



Frau Maria Leinweber
0491 92992-31
leinweber@vhs-leer.de



Islam Abdallah
0491 92992-33
islam.abdallah@vhs-leer.de



PRÄVENTIONSRAT LEER

Sprachcafé für Frauen mit Migrationshintergrund

Seit August 2025 findet im Haus Hermann in der Weststadt in Leer ein Sprachcafé für Frauen mit Migrationshintergrund statt, geleitet von Dindare Özgeyikci und Firida Batiyeva, die selbst einen Migrationshintergrund haben, unter Anleitung von Gertrud Auge.



Finanziert vom Präventionsrat der Stadt Leer, haben die Frauen alle zwei Wochen Gelegenheit, sich auszutauschen, bei Tee oder Kaffee Deutsch zu sprechen und Hilfe für die Alltagsprobleme als Frau und Mutter im neuen Umfeld zu bekommen. Besonders gern werden die gemeinsamen Aktionen aufgegriffen: etwas Schönes unter Anleitung zu erstellen – die Fotos zeigen einige Beispiele.



Im April 2026 konnte ein zweites Sprachcafé im JUZ unter der Leitung von Elif Sural und Natia Machalikashvili starten, dort gibt es noch wenige Plätze.

Für die Gruppe im Haus Hermann gibt es z. Zt. eine Warteliste, für beide Gruppen gern melden bei gertrudauge@gmail.com

Als Kooperationspartner unterstützt die VHS Leer dieses gut angenommene Projekt des Präventionsrates der Stadt Leer.

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

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	- 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



Ursula Behrends
0491 92992-35
behrends@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.



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, per EC-Karte oder per Lastschrift bezahlen können.
Bei Anmeldung bitte mitbringen: Pass oder Ausweis mit Lichtbild

Termine für Einbürgerungstests:

261 2941606
Samstag, 22.08.2026, 10.00 - 11.00 Uhr
Anmeldeschluss: 10.07.2026

262 2941607
Samstag, 19.09.2026, 10.00 - 11.00 Uhr
Anmeldeschluss: 28.08.2026

262 2941608
Samstag, 14.11.2026, 10.00 - 11.00 Uhr
Anmeldeschluss: 09.10.2026

262 2941609
Samstag, 12.12.2026, 10.00 - 11.00 Uhr
Anmeldeschluss: 13.11.2026



Frau Islam Abdallah
0491 92992-33
islam.abdallah@vhs-leer.de

Für mehr Informationen zum Einbürgerungstest hier klicken



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, 09.10.2026,
14.30 – 17.00 Uhr,
1 Nachmittag
10,00 Euro
vor Ort in bar zu entrichten

Weitere Termine:
Januar 2027,
Februar 2027

Die genauen Termine erfahren Sie in der VHS Leer.

Sprachenzertifikate Deutsch

In regelmäßigen Abständen führt die VHS Leer Sprachprüfungen durch. Auch wenn Sie an keinem Sprachkurs teilgenommen haben, können Sie sich zu einer Prüfung anmelden. Wir beraten Sie gern in der VHS Leer zu allen Fragen rund um Prüfungen.
Es ist unbedingt nötig, dass Sie sich **persönlich anmelden.**

Termine Die aktuellen Termine der Prüfungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter www.vhs-leer.de im Bereich Integration - Sprachzertifikate

Prüfungsgebühren:
telc 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)

Volkshochschule Leer e.V.
Haneburgallee 8
26789 Leer



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

telc
Für mehr Informationen über Aufbau, Ablauf und Materialen hier klicken

g.a.s.t.
Für mehr Informationen über Aufbau, Ablauf und Materialen hier klicken

www.vhs-leer.de

B1+ B2

Weiterbildung nach § 81 ff SGB III - Sozialpädagogische Hilfskraft

Nur mit Teilnahme-Berechtigung vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit

gefördert vom

Landkreis Leer
Zentrum für Arbeit jobcenter
Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Emden – Leer

Weiterbildung Sozialpädagogische Hilfskraft für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund und pädagogischer Vorbildung

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: 07. September 2026 Ende: 22. Juni 2027 615,00 UStd. + betriebliche Lernphase 200,00 Std.	Zertifikat „Sozial-pädagogische 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

Nur mit Teilnahme-Berechtigung vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit

gefördert vom

Landkreis Leer
Zentrum für Arbeit jobcenter
Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Emden – Leer

Weiterbildung zur Hilfskraft im Berufsfeld Pflege für Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund

Inhalte	Zielgruppe	Unterrichtszeiten	Abschluss
Deutsch für den Beruf ab Niveau B1 + im Bereich Pflege Kenntnisse im Bereich Pflege 2 betriebliche Lernphasen (insgesamt 8 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: Sommer 2027 Ende: Frühjahr 2028 580,00 UStd. + 256,00 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
Außenstellenleitung

☎ 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
Ganztagsworkshop: 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
Samstag, 14.11.2026, 09:30 - 16:00 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kreativraum, Kellingwold 10, 30,50 Euro, 7,3 UStd.
Bitte denken Sie an Verpflegung für den gesamten Tag.

7247620
Niederländisch A1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch nach Absprache
Möchten auch Sie sich besser mit unseren niederländischen Nachbar*innen verständigen können? Beruflich oder privat? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne oder nur mit geringen Vorkenntnissen, die die niederländische Sprache von Anfang an erlernen möchten.

Lineke Venema
Dienstag, 15.09.2026, 10:45 - 12:15 Uhr, 10 Vormittage
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
83,00 Euro, 20 UStd.

7247622
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, 14.09.2026, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Abende
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
83,00 Euro, 20 UStd.

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



7247621
Niederländisch B1

Für selbstständige Sprachanwender*innen bzw. Fortgeschrittene mit sehr guten Grundkenntnissen.
Lehrbuch nach Absprache
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die Ihre guten Sprachkenntnisse noch weiter ausbauen und vertiefen möchten.

Lineke Venema
Montag, 14.09.2026, 18:00 - 19:30 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, 19.09.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
18,00 Euro, 4 UStd.
Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop und Ladekabel 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, 14.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Bunde, Familienzentrum, Kellingwold 10
18,00 Euro, 4 UStd.
Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop und Ladekabel mit.



Kochen - Die Geheimwaffen der Männer

Männerkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Olga Fehlauer
Bunde, Oberschule

7272650
Kurs I

Damit Wasser nicht anbrennt und man(n) zaubern kann.
Montag, 28.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr,
2 Abende
36,00 Euro + Lebensmittelgeld in bar vor Ort zu zahlen, 8 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 19.09.2026

7272651
Kurs II

Leckere Herbstgerichte
Montag, 26.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr,
2 Abende
36,00 Euro + Lebensmittelgeld in bar vor Ort zu zahlen, 8 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 17.10.2026

7272652
Kurs III

Weihnachtsspezial
Montag, 30.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
18,00 Euro + Lebensmittelgeld in bar vor Ort zu zahlen, 4 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 22.11.2026

Veganes Adventbacken

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.

Nathalie Reinders
Bunde, Oberschule
18,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld in bar vor Ort zu zahlen, 4 UStd.
Bitte eine Schürze, etwas zu trinken und Behälter für evtl. Reste mitbringen.

7272657
Kurs I

Samstag, 07.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

7272658
Kurs II

Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr

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, 14.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr,
5 Nachmittage

7284662
Kurs II

Montag, 14.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr,
5 Nachmittage

7284663
Kurs III

Montag, 19.10.2026, 16:00 - 17:00 Uhr,
5 Nachmittage

7284664
Kurs IV

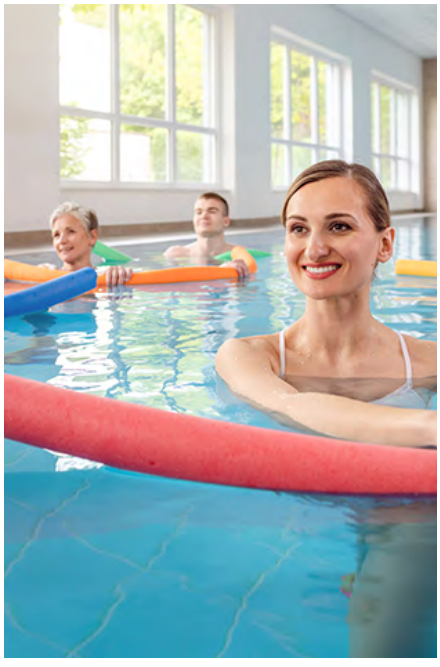
Montag, 19.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr,
5 Nachmittage

7284665
Kurs V

Montag, 23.11.2026, 16:00 - 17:00 Uhr,
5 Nachmittage

7284666
Kurs VI

Montag, 23.11.2026, 17:00 - 18:00 Uhr,
5 Nachmittage





vhs Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik am Abend

Alltägliche Anforderungen aus Familie, Haushalt und Beruf drücken unserer Körperhaltung ihren Stempel auf. Fehl- und einseitige Belastungen und Bewegungsmangel stellen hier u.a. Risikofaktoren besonders für Rückenbeschwerden dar. Schmerzhafte Verspannung der Nacken- und Rückenmuskeln ist eine häufige Folge und behindert die Beweglichkeit. Dies kann zu einem Teufelskreis aus Schmerz - Schonhaltung - Schmerzverstärkung führen. Durch ein ausgewogenes Programm von Wechseln aus Spannung und Entspannung, Körperwahrnehmung und Kräftigungsübungen sowie fließenden Bewegungen kombiniert mit Atemübungen wird der ganze Körper auf wohltuende Weise beansprucht.
Die Übungen dienen

- zum Lockern der Rücken-, Schulter-/ nacken- und Brustmuskulatur
- der Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule
- der allgemeinen Kräftigung von Bauch- und Gesäßmuskulatur
- dem Erlernen eines vorbeugenden Bewegungsverhaltens im Alltag

Peter Burke,
Rücken- und Physiofitnesstrainer
Wymeer, Turnhalle
36,00 Euro, 6,7 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen und Hallensportschuhe mitbringen.

7284701
Kurs I
Dienstag, 15.09.2026, 17:45 - 18:45 Uhr,
5 Abende

7284702
Kurs II
Dienstag, 20.10.2026, 17:45 - 18:45 Uhr,
5 Abende

7284703
Kurs II
Dienstag, 24.11.2026, 17:45 - 18:45 Uhr,
5 Abende

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 Hantel oder Stepper machen das Training sehr abwechslungsreich. Der Schwerpunkt liegt auf Kraftausdauer und macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt und strafft den gesamten Körper.

Nathalie Reinders, Übungsleiterin
Bunde, Turnhalle Friedensweg

7284681
Kurs I
Für Anfänger*innen
Dienstag, 15.09.2026, 19:30 - 20:30 Uhr,
6 Abende, 43,20 Euro, 8 UStd.

7284682
Kurs II
Für Fortgeschrittene
Dienstag, 03.11.2026, 19:30 - 20:30 Uhr,
6 Abende, 43,20 Euro, 8 UStd.

7291100
Best Ager 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 Göddert
Bunde, Wymeerster Hauptstraße 76
35,00 Euro (inkl. Materialkosten),
4 UStd.

7291100
Kurs I
Mittwoch, 16.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

7291101
Kurs II
Donnerstag, 15.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

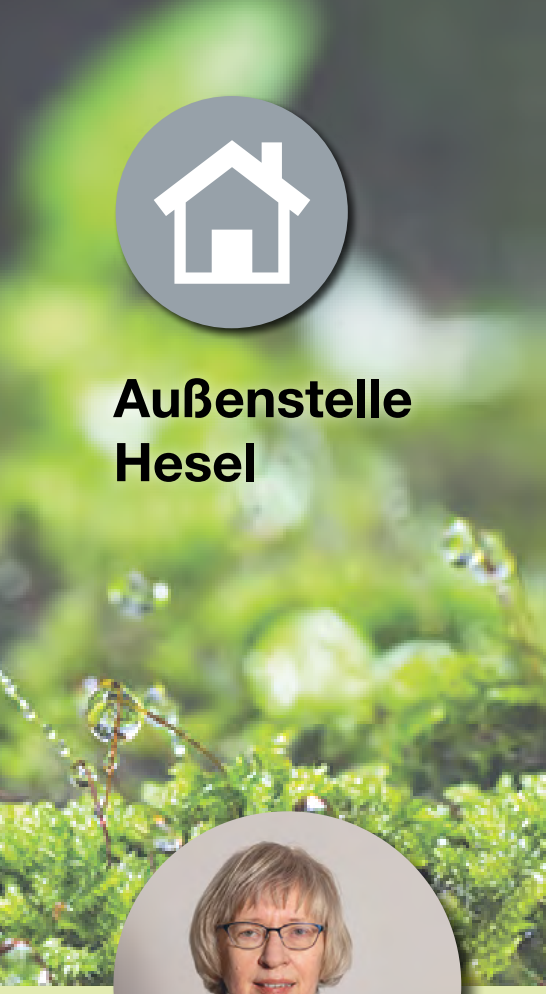
7291102
Kurs III
Donnerstag, 12.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

7291103
Kurs IV
Mittwoch, 02.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr



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

Außenstelle Hesel





Christa Gerdes
Außenstellenleitung

☎ 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.



7534100 Neu

Ring schmieden - individuelles Schmuckstück aus 925 Silber

In diesem Workshop entsteht ein persönlicher Ring aus 925 Silber in handwerklicher Eigenarbeit. Schritt für Schritt werden grundlegende Techniken des Goldschmiedens wie Sägen, Feilen, Schmieden und Löten vermittelt und direkt angewendet.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Rieke Kea Bosse, Goldschmiedin
Donnerstag, 28.01.2027, 17:30 - 21:15 Uhr
Holtland, Siebestocker Straße 40,
60,00 Euro + 10,00 Euro Werkzeugnutzung und Materialkosten nach Verbrauch bar bei der Dozentin zu bezahlen, 5 UStd.

7534620

Kreatives Gestalten von Adventskränzen und -gestecken

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie wunderschöne Adventskränze und -gestecke selbst basteln/binden können.
Wir werden verschiedene Materialien und Techniken verwenden, um individuelle und festliche Dekorationen für die Adventszeit zu kreieren. Egal ob klassisch, modern oder ausgefallen - Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!
Bringen Sie sich gerne weihnachtliche Dekoration für Ihren Kranz/ Ihr Gesteck mit.

Brigitte Flink,
Freitag, 13.11.2026, 17:00 - 20:00 Uhr
Hesel, Schule „Kloster Barthe“, Kirchstr. 28
23,50 Euro + 10,00 Euro Materialkosten in bar an die Dozentin,
4 UStd.
Mitzubringen sind:
Schere, Messer, Wickeldraht, Kordel, Tannenzapfen, Rinde, Äste/Zweige, Klebepistole, Strohkranz, Gesteck, weihnachtliche Dekoration, ggf. Kerzen. Weiteres Material wird es vor Ort geben.
Anmeldeschluss: 05.11.2026

7534622 Neu

Acrylbilder malen im Herbst

Entdecken Sie Ihre kreative Seite. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene, die Interesse an der freien Gestaltung haben und verschiedene Acryltechniken ausprobieren möchten. Die Grundlagen der Acrylmalerei werden vermittelt. Sie wählen selbst Ihr Motiv und bekommen Hilfestellung bei der Umsetzung.

Ingrid Buschmeier,
Malerin, Farb- u. Stilberaterin
Dienstag, 08.09.2026, 19:00 - 21:15 Uhr,
5 Abende
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“
62,25 Euro, 15 UStd.
Bitte Keilrahmen oder Malpapier sowie Acrylfarbe, Pinsel, Spachtel, Wasserglas und Küchenrolle mitbringen.

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 ausrangierte 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
Mittwoch, 04.11.2026, 18:00 – 20:00 Uhr,
5 Abende
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,
Schulstraße 13
75,00 Euro + ggf. Materialkosten, 13,3 UStd.
Bitte eine Nähmaschine, unterschiedliche Stoffe, Nähzubehör und evtl. ein Verlängerungskabel mitbringen.

7572100 Neu
Omas gute alte ostfriesische Küche

Deftig, kräftig und dennoch fein - die ostfriesische Küche ist ein wahrer Genuss für Liebhaber*innen traditioneller Hausmannskost. Wer Freude daran hat, alte ostfriesische Gerichte neu zu entdecken, ist hier genau richtig. Lassen Sie sich inspirieren und wir probieren gemeinsam verschiedene Gerichte aus. Die besten Gerichte aus Omas guter alter Zeit!

Gisela Bartjen
Mittwoch, 04.11.2026, 17:30 - 21:30 Uhr
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“, Schulküche
(Eingang von der Straße „An der Schule“)
24,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelentgelt in bar vor Ort zu bezahlen, 5,3 UStd.
Bitte ein Geschirrtuch, Spültuch und Schüsseln für eventuelle Reste mitbringen sowie etwas zu trinken.



7572102 Neu
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,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Donnerstag, 10.09.2026, 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: 03.09.2026
Bitte etwas zu trinken sowie Spülschwamm, Geschirrtuch und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.

7572103 Neu
Gesunder Süßkram - geht das?

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,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Samstag, 07.11.2026, 11:00 - 14:30 Uhr
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“, Schulküche
(Eingang von der Straße „An der Schule“)
21,50 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld in bar an die Dozentin zu bezahlen, 4,7 UStd.
Anmeldeschluss: 30.10.2026
Bitte etwas zu trinken sowie Spülschwamm, Geschirrtuch und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.

7572104 Neu
Achtsame Mahlzeiten ohne Energietief

Vor allem im Berufsalltag gehören Mahlzeiten nicht gerade zu den entspannendsten Momenten. Schnell wird etwas Praktisches gegessen, denn viel Zeit ist ja nicht, und danach kommt das berühmte Tief, bei dem man lieber aufs Sofa als zurück an die Arbeit gehen würde. Abends kann ein zu voller Magen wiederum den Schlaf stören. Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann lassen Sie sich auf leichte, aber sättigende Rezeptideen sowie die ein oder andere Achtsamkeitsübung für entspannte Essenspausen ein.

Julia Engel,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Samstag, 23.01.2027, 10:30 - 13:30 Uhr
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“, Schulküche
(Eingang von der Straße „An der Schule“)
21,50 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld in bar an die Dozentin zu bezahlen, 4 UStd.
Anmeldeschluss: 15.01.2027
Bitte etwas zu trinken sowie Spülschwamm, Geschirrtuch und Vorratsdosen für eventuelle Reste mitbringen.



7581660 Neu
Tai Chi Chuan - Kurzform

Wir wollen uns mit einführenden Tai Chi Übungen beschäftigen, welche auf der klassischen Tai Chi-Energiekultivierung, -Selbstheilung und -Selbstverteidigung beruhen. Sie wurde dazu kreiert, um den täglichen Alltagsstressoren besser begegnen zu können und das allgemeine physische, psychische und emotionale Wohlbefinden zu verbessern. Die Form erfordert keine Vorkenntnisse und benötigt ein wenig Zeit in der Ausübung.

Eike F. Wilts, Qi Gong- und Tai Chi-Lehrer, Entspannungstrainer
Samstag, 10.10.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Sonntag, 11.10.2026, 10:30 - 12:00 Uhr
Neukamperfehn, Turnhalle, Hauptwieke 6, 26835 Neukamperfehn
26,00 Euro, 4 UStd.
Bitte lockere Kleidung und Turnschuhe tragen.

7581661

Neu

Was kann ich für die Atmung (m)eines Kindes tun?

Vortrag mit Übungen

Vor allem Eltern, aber auch Erzieher*innen und Lehrkräfte fragen sich oft, wie sie die Gesundheit ihrer Kinder bzw. Schützlinge noch besser unterstützen können. An der Atmung anzusetzen bedeutet, eine Basisfunktion zu unterstützen und darüber hinaus im Grunde auch den ganzen Menschen ansprechen zu können. In diesem Vortrag mit praktischen Übungen soll es darum gehen, was im Zusammenhang mit der Atmung ganz allgemein berücksichtigt werden sollte und was sich ganz konkret in verschiedenen Situationen tun lässt. Die Dozentin ist Förderschul-Lehrkraft und Atempädagogin, außerdem Autorin des Buches „100 Atemübungen für Kinder und Jugendliche – für die pädagogische Einzel- und Gruppenförderung (erscheint 09/2026.)

Annechien Ihnen,
Atempädagogin (AFA-Zertifikat®),
Atemkursleiterin (Yoga-Vidya),
Bewegungspädagogin (Impuls e.V.)
Montag, 16.11.2026, 17:30 Uhr
Hesel, Villa Popken, Dachgeschoss, Leeraner Str. 1
15,00 Euro
Bitte Meditationskissen oder -hocker und eine Decke mitbringen (kann auf Anfrage auch ausgeliehen werden)

Die Woche beginnt mit Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Im Mittelpunkt stehen Hatha- und Yin-Yoga mit Variationen des Sonnengrußes und klassischen Haltungen (Asanas). Ergänzt wird die Praxis durch Atemübungen, Mediation und Tiefenentspannung. Durch die Kombination von kräftigenden und entspannenden Elementen entsteht ein ausgewogenes Übungsprogramm, das sowohl Beweglichkeit als auch innere Ruhe und Gelassenheit fördert.

Carmen Gelten
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“, Raum F11
70,55 Euro, 16 UStd.
Bitte eine Yogamatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

7581665

Kurs I

Montag, 07.09.2026, 17:15 - 18:45 Uhr,
8 Abende

7581667

Kurs III

Montag, 16.11.2026, 17:15 - 18:45 Uhr,
8 Abende
Nicht am 21.12.2026



Die Woche beginnt mit Yoga

Yoga für dich – im Mittelpunkt stehen klassische Hatha- und Yin-Yoga Haltungen (Asanas) mit Variationen des Sonnengrußes. Ergänzt wird die Praxis durch Atemübungen mit Meditation und Tiefenentspannung. Durch die Kombination von kräftigenden und entspannenden Elementen entsteht ein ausgewogenes Übungsprogramm, das sowohl Beweglichkeit als auch innere Ruhe fördert. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit (leichten) Yoga Vorkenntnissen und an Geübte gleichermaßen.

Carmen Gelten
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“, Raum F11
70,55 Euro, 16 UStd.
Bitte eine Yogamatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

7581666

Kurs II

Montag, 07.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
8 Abende

7581668

Kurs IV

Montag, 16.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
8 Abende
Nicht am 21.12.2026

7591105

Wildpflanzenwanderung

Im Stikelkamper Wald

Wildpflanzen sind eine gesunde und schmackhafte Bereicherung unseres Speiseplans. Sie sind naturbelassen, regional und stehen uns kostenlos Verfügung. Während der Wildpflanzenwanderungen lernen Sie verschiedene Pflanzen, sowie ihre Erkennungsmerkmale und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe kennen und erfahren einiges über ihre Verwendung in der Küche.

Romana Blechschmidt, Kräuterhexe
Samstag, 19.09.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
Hesel, Parkplatz Gut Stikelkamp, Hauptstr./ Neukamperfehn
13,00 Euro, 2 UStd.

Neu

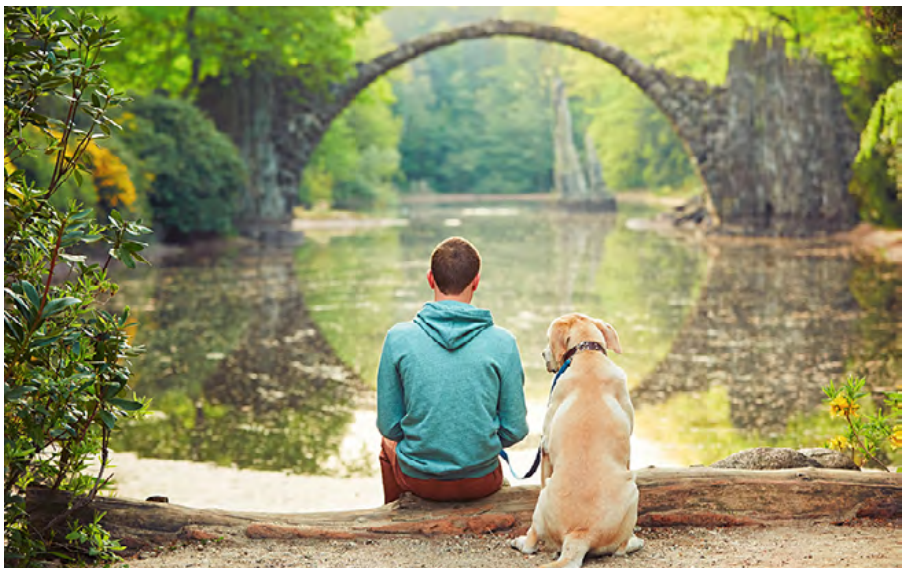
7591106

Räuchern mit Kräutern und Harzen

Der uralte Brauch des Räucherns mit aromatischen Kräutern, Harzen, Wurzeln, Hölzern und Früchten erfreut sich seit einigen Jahren wieder zunehmender Beliebtheit. In diesem kleinen Workshop erfahren Sie Interessantes zur Geschichte des Räucherns, den verschiedenen Pflanzen, Möglichkeiten und Werkzeugen. Wir werden vor Ort einige Pflanzen und Harze verräuchern und zum Abschluss kann sich jeder ein oder zwei Räuchermischungen selbst zusammenstellen.

Romana Blechschmidt, Kräuterhexe
Dienstag, 10.11.2026, 19:00 - 21:30 Uhr
Hesel, Kirchstr. 28, Schule „Kloster Barthe“, Schulküche
15,00 Euro + 5,00Euro pro Räuchermischung vor Ort an die Dozentin zu bezahlen,
3,3 UStd.
Bitte für die Räuchermischung kleine Marmeladengläser mitbringen.





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

7592100
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,
sozialpädagogische Assistentin
Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 13:30 Uhr
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,
Schulstraße 13
22,00 Euro, 4,7 UStd.
Bitte eine Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und eventuell eine Decke mitbringen.

7592101 Neu
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 einem alltagstauglichen NEIN-Tool gewinnen Sie mehr Energie, innere Ruhe und Zeit für das, was Ihnen wirklich am Herzen liegt.

Martina Börgers,
Gesundheits- und Präventionscoach
Dienstag, 26.01.2027, 19:00 - 21:15 Uhr
Neukamperfehn, Altes Lehrerhaus,
Schulstraße 13
18,00 Euro, 3,3 UStd.

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 Testamentserrichtung?
- Wer beerbt mich, wenn ich kein Testament errichtet habe?
- Was gilt es bzgl. etwaiiger Pflichtteilsrechte zu beachten?

Stefan Schüür, Rechtsanwalt und Notar
Donnerstag, 10.09.2026, 19:30 Uhr
Brinkum, Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 5
11,00 Euro
Anmeldung erforderlich.

Waldbaden im Herbst Neu

Kraft schöpfen in der Natur

Der Herbst ist eine besondere Zeit im Wald: Leuchtende Farben, klare Luft und das Rascheln der Blätter laden dazu ein, innezuhalten und neue Energie zu tanken. Ganz nebenbei entdecken wir altes Wissen über die heilsame Wirkung der Natur neu.
Beim Waldbaden geht es nicht um Leistung oder weite Strecken, sondern um bewusstes Wahrnehmen. Mit einfachen Achtsamkeits- und Atemübungen erleben wir den Wald mit allen Sinnen. Wir spüren frische Luft auf der Haut, entdecken die Vielfalt der Farben und Formen und lassen die wohltuende Atmosphäre auf uns wirken.
Studien zeigen: Zeit im Grünen hebt die Stimmung, reduziert Stress, stärkt das Immunsystem und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Gönnen Sie sich diese Auszeit vom Alltag – und erleben Sie, wie gut Natur tut. Ich freue mich auf gemeinsame Herbstmomente im Wald!

Petra Prins,
zertifizierte Waldpädagogin,
Hesel-Stikelkamp, Parkplatz Gut Stikelkamp,
Hauptstr Neukamperfehn
20,00 Euro, 2,7 UStd.

7592109
Kurs I
Freitag, 25.09.2026, 16:30 - 18:30 Uhr

7592110
Kurs II
Samstag, 10.10.2026, 11:00 - 13:00 Uhr



Außenstelle Jemgum



Iris und Peter Pfaff
Außenstellenleitung

☎ 04958 9394674
☎ 0159 03044840
✉ jemgum@vhs-leer.de

Achtung:
Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.
Haneburgallee 8, 26789 Leer
oder per E-Mail an info@vhs-leer.de
mit Anschrift und Telefonnummer
oder online auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.
Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.



7712601
Der Dollart und der Krabbenfang - Natur erleben, Region verstehen

In Kooperation mit dem Verein Ostfriesischer Krabbenkutter e. V.

Leinen los zu einer besonderen Lern-Tour! An Bord des Traditionskutters HEIKE entdecken wir die einzigartige Wasserlandschaft von Ems und Dollart. Sie erfahren alles über das komplexe Ökosystem, die heimische Artenvielfalt und die Geheimnisse des nachhaltigen Krabbenfangs.
Einblicke in die traditionelle Fischerei und die ökologischen Zusammenhänge unserer Region stehen im Fokus – frisch gekochte Kostprobe inklusive! So wird Bildung zum Erlebnis direkt vor unserer Haustür.

Wilfried Voß,
Schiffsführer des Krabbenkutters „HEIKE“
Samstag, 03.10.2026, 08:45 - 12:45 Uhr
Abfahrt: Ditzum-Hafen, Außenanleger
59,00 Euro, 5,2 UStd.
An-/ Abmeldeschluss: 25.09.2026
Bitte kommen Sie ca. 10 Minuten vorher zum Treffpunkt.

7715100 Neu
Mein Ort in der Geschichte

Vortrag in drei Teilen

Jemgum ist ein geschichtsträchtiger Ort. Hier trieben sich neben den Germanen auch Niederländer, Römer und Spanier umher und bekämpften sich gegenseitig. An einem Vortragsabend wird die spannende Geschichte in drei Themenbereiche aufgearbeitet.

- Der erste Teil befasst sich mit den Ausgrabungen in Bentumersiel, wo neben den Resten einer germanischen Siedlung auch römische Funde zum Vorschein kamen.
- Der zweite Themenbereich befasst sich mit der 2. Schlacht um Jemgum von 1568, wo sich Niederländer und Spanier gegenüberstanden.
- Der dritte Teil behandelt die Rolle von Klaus Störtebeker und den Likedeelern im Kontext der Hansezeit in Verbindung mit den ostfriesischen Häuptlingen.

Nehmen Sie teil an der Aufarbeitung der umfangreichen historischen Jemgumer Geschichte.

Jochen Knop
Montag, 05.10.2026, 19:00 Uhr
Jemgum, Bürgerhaus, Oberfletmer Straße 39
15,00 Euro
Anmeldung erforderlich.





7734619
Türkränze für den Herbst
Gestalten Sie Ihren eigenen herbstlichen 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, 26.09.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Jemgum, Bürgerhaus, Oberfletmer Straße 39
23,50 Euro + 10,00 Euro Materialkosten
in bar an die Dozentin, 4 UStd.
Mitzubringen sind: Schere, Messer, Wickeldraht, Kordel, Tannenzapfen, Rinde, Äste/Zweige, Klebepistole, Strohkranz, Gesteck, herbstliche Dekoration, ggf. Kerzen.
Weiteres Material wird es vor Ort geben.
Anmeldeschluss: 18.09.2026

7734620
Kreatives Gestalten von Adventskränzen und -gestecken
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie wunderschöne Adventskränze und -gestecke selbst basteln/binden können. Wir werden verschiedene Materialien und Techniken verwenden, um individuelle und festliche Dekorationen für die Adventszeit zu kreieren. Egal ob klassisch, modern oder ausgefallen - Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Bringen Sie sich gerne weihnachtliche Dekoration für Ihren Kranz / Ihr Gesteck mit.

Brigitte Flink
Samstag, 21.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Jemgum, Bürgerhaus, Oberfletmer Straße 39
23,50 Euro + 10,00 Euro Materialkosten
in bar an die Dozentin, 4 UStd.
Mitzubringen sind:
Schere, Messer, Wickeldraht, Kordel, Tannenzapfen, Rinde, Äste/Zweige, Klebepistole, Strohkranz, Gesteck, weihnachtliche Dekoration, ggf. Kerzen.
Weiteres Material wird es vor Ort geben.
Anmeldeschluss: 13.11.2026

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, 19.09.2026, 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.



7772615
Männerkochkurs
„Männer kochen besser!“
Überlebenstraining für Männer. Hier wird gezeigt, was man alles mit den vielen Küchen utensilien 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, 12.11.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 3 Abende
Jemgum, Carl-Goerdeler-Schule
63,00 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelgeld pro Abend (in bar an die Dozentin zu zahlen), 14 UStd.
An-/Abmeldeschluss: 06.11.2026

Außenstelle Jümme



7333622
Sich erinnern
Erinnerung ist eine Reise. Reisen sind schön, schwierig, kompliziert, erlebnisreich, wundervoll, traurig und auch tröstend. Mit Meditation und Kreativität wollen wir uns erinnern. Hierzu malen, collagieren und kleben wir. Bringen Sie gerne Ihre Erinnerungsschätze mit. Dies können zum Beispiel Fotos sein. Manchmal ist es auch ein kleiner Gegenstand, wie ein Schlüssel. Es ist aber auch viel Material vorhanden.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Samstag, 24.10.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald, Birkenstr. 9
35,00 Euro + 15,00 Euro Materialkosten in bar vor Ort zu zahlen, 9 UStd.
Tragen Sie bitte Kleidung und Hausschuhe, die Farbe verträgt.

7333624
Neu
Weihnachtskarten, ein Bild zur Adventszeit, ein schönes Geschenkpapier
Zum 1. Advent wollen wir unsere schönsten Weihnachtsvorbereitungen selbst herstellen. Mit Schlagmetall, Blattgold, Ölpastellkreiden und Aquarellstiften können hier in gemütlicher Atmosphäre Weihnachtspapiere, Bilder und Karten entstehen. Wunderschöne Dresdner Pappen und altmodische Glanzbilder stehen zur Verfügung. Wer möchte, kann gerne aus dem eigenen Fundus gebrauchtes Geschenkpapier, Geschenkanhänger und sonstiges mitbringen.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Samstag, 28.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald, Birkenstr. 9
35,00 Euro + 15,00 Euro Materialkosten in bar vor Ort zu zahlen, 9 UStd.
Tragen Sie bitte Kleidung und Hausschuhe, die Farbe verträgt.

7333626
Innere Türen öffnen, das neue Jahr begrüßen
„Wir bekommen selten das, was wir uns wünschen, aber immer das, was wir brauchen.“ Elisabeth Kübler-Ross.
Vielleicht wird es ja doch ein bisschen mehr sein. Ein Samenkorn in der Erde, das ist das Jahr 2026 noch. Wie wird es wachsen? Welche Bedingungen wird es vorfinden? Welche Wünsche und Ideen werden sich entwickeln? Meditation und Malen werden uns durch den Tag begleiten und uns eine Reise zu unseren Plänen und dem Erreichbaren machen. Denn wenn wir wissen, was wir möchten, werden sich Wege finden lassen, es zu tun.

Hildegard Sjoukje Uken,
Pädagogin für Kunst und Theologie
Samstag, 23.01.2027, 10:00 - 17:00 Uhr
Nortmoor, Atelier BlickWinkel am Wald, Birkenstr. 9
35,00 Euro + 15,00 Euro Materialkosten in bar vor Ort zu zahlen, 9 UStd.
Tragen Sie bitte Kleidung und Hausschuhe, die Farbe verträgt.



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

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.

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, 07.11.2026, 09:00 - 15:00 Uhr
Detern, Die „Arche“, Kirchstr. 21, Kulturwerkstatt
33,50 Euro + 5,00 Euro Materialkosten in bar vor Ort zu zahlen, 8 UStd.

7335600
Gitarre für Anfänger*innen
Dieser Kurs lädt dazu ein, mit Freude und Spaß das Instrument zu erlernen. Ganz ohne Notenkenntnisse und ohne Vorkenntnisse 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, 17.09.2026, 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
Donnerstag, 15.10.2026, 19:00 - 21:00 Uhr, 5 Abende
Nortmoor, Dörfergemeinschaftshaus, Hasselter Heuweg 11
48,50 Euro, 11,7 UStd.
Wenn vorhanden, dann kann eine Trommel mitgebracht werden.





Pilze erkennen und bestimmen - Pilzwanderung im Heseler Wald
Pilzwanderung im Heseler Wald
Der Kurs ist für Einsteiger*innen und interessierte Pilzfreunde mit (noch) wenigen / keinen Kenntnissen gedacht.
Sie haben Interesse an der Natur und essen vielleicht gerne Pilze? Doch da sind Bedenken, Giftpilze einzusammeln. Es gibt viele, geschmacklich sehr unterschiedliche Wildpilze und diese sind obendrein noch kostenlos. Bei dieser Pilzwanderung erfahren Sie in Begleitung eines Pilzsachverständigen Wissenswertes über Pilze in Ostfriesland, welche schmackhaft und welche giftig sind. Auch können Sie Pilze zur Bestimmung mitbringen.
Die Pilzexkursion dient nicht vorrangig dem Einsammeln von Pilzen zum persönlichen Verzehr, sondern ist an erster Stelle eine Informations- und Lehrveranstaltung. Es besteht natürlich die Gelegenheit Pilze zu sammeln.

Thomas Homm,
Pilzsachverständiger der Deutschen Gesellschaft für Mykologie
Hesel, Heseler Wald, Oldenburger Str.
48,00 Euro, 3,7 UStd.
Bitte tragen Sie der Witterung angemessene Kleidung, also festes Schuhwerk und langärmelige Oberbekleidung sowie lange Hosen (auch zum Schutz vor Zecken) und bringen Sie einen Korb und ein Messer zum Sammeln von Pilzen mit. Falls Sie ein Pilzbestimmungsbuch besitzen, können Sie es gerne mitbringen.
Treffpunkt: Parkplatz am Silbersee

7315601
Kurs I
Sonntag, 04.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

7315602
Kurs II
Sonntag, 18.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

7392100
Schluss mit dem Gedankenkarussell
Kennen Sie diese Gedanken: Wie soll ich das schaffen? Was wäre, wenn…? Habe ich richtig reagiert und / oder entschieden? Diese Grübelei 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
Dienstag, 03.11.2026, 19:00 - 21:15 Uhr
Nortmoor, Dörphus, Dorfstr. 15
15,00 Euro, 3,3 UStd.

Hatha-Yoga
Für Anfänger*innen und Teilnehmende mit Grundkenntnissen
Yoga ist das Bewusst werden, 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 eigenen 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
Detern, DGH Deternerlehe, Schulstraße 79
51,00 Euro, 12 UStd.
Bitte eine Matte, eine Decke, bequeme Sportkleidung und warme Socken mitbringen.

7381660
Kurs I
Montag, 07.09.2026, 17:45 - 19:15 Uhr, 6 Abende

7381662
Kurs II
Montag, 02.11.2026, 17:45 - 19:15 Uhr, 6 Abende

7381664
Kurs III
Montag, 11.01.2027, 17:45 - 19:15 Uhr, 6 Abende

Außenstelle Moormerland



Silvia Janssen
Außenstellenleitung

☎ 0177 8648887
✉ moormerland@vhs-leer.de

Achtung:
Anmeldungen für alle Kurse, sofern nichts anderes angegeben, bitte schriftlich mit Anmeldeformular an die

Volkshochschule Leer e.V.
Haneburgallee 8, 26789 Leer
oder per E-Mail an info@vhs-leer.de
mit Anschrift und Telefonnummer
oder online auf www.vhs-leer.de

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten sich terminliche o. ä. Änderungen ergeben, so werden Sie benachrichtigt.

Informationen zu Kursinhalten erfahren Sie bei der Außenstellenleitung.

7835100 Neu
Singen im Shantychor

In Kooperation mit dem Shantyverein „de Törfmuttjes“ aus Moormerland

Dieser Kurs richtet sich an alle Männer, die gerne in einem modernen Shanty Chor singen möchten und sich bisher nicht getraut haben. Wir haben ein neues Chorprojekt „Shanty Rock & Evergreen Voices“ begonnen und begeistern hiermit gerade viele Zuhörer*innen in Moormerland und an der Küste. Wer sich bisher nicht getraut hat, in einem Shantychor mitzusingen, ist gerne eingeladen, es bei uns auszuprobieren. Wir treffen uns regelmäßig, jeden Montag ab 19:00 Uhr im alten Gasthuus. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Hermann Claassen
Montag, 07.09.2026, 19:00 - 21:30 Uhr,
16 Abende
Moormerland, Möwenstraße 2, Im Gasthuus
53,3 UStd.
Entgeltfrei

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, 22.09.2026, 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.



7815100 Neu
Sicher unterwegs - auch im Alter

Bin ich noch fit für den Straßenverkehr?

Mit zunehmender Fahrpraxis sammeln wir wertvolle Erfahrungen - gleichzeitig ändern sich jedoch Verkehrsregeln, Technik und auch die eigenen Fähigkeiten. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, ihr Wissen in angenehmer und geselliger Atmosphäre auf den neusten Stand zu bringen. Gemeinsam frischen wir wichtige Verkehrsregeln auf, besprechen aktuelle Entwicklungen und reflektieren typische Situationen aus dem Straßenverkehr. Ziel ist es, Sicherheit zu gewinnen und die eigene Fahrtkompetenz realistisch einzuschätzen. Der Kurs findet in den Räumen der Fahrschule Hattermann statt und bieten Raum für Fragen, Austausch und praktische Tipps. Eine Anmeldung lohnt sich für alle, die weiterhin sicher und selbstbewusst am Straßenverkehr teilnehmen möchten.

Sven Hattermann
Montag, 28.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr,
6 Abende
Moormerland, Fahrschule Hattermann,
Hauptstraße 169
45,00 Euro, 8 UStd.





Silvia Janssen, Außenstellenleiterin Moormerland

Mein Name ist Silvia Janssen und ich wohne seit über 25 Jahren in Moormerland. Ich bin sehr ortsverbunden und glücklich über die gute Infrastruktur.
Es ist mir persönlich ein Anliegen, etwas für unsere Gemeinde zu tun und vielfältige, bezahlbare Angebote für Jung und Alt zu unterstützen. Die vhs bietet da eine großartige Plattform.
Beruflich kennt man mich aus der KFZ-Branche, in der ich lange selbstständig war. Gerade die Arbeit mit Jugendlichen in der Ausbildung lag mir besonders am Herzen.
Seit 2019 arbeite ich als ausgebildete Lerntherapeutin mit Kindern und Jugendlichen.
Ich bin wirtschaftlich und politisch interessiert. Meine Freizeit verbringe ich gerne mit der Familie und Freunden. Ich bin sehr naturverbunden und liebe ausgedehnte Spaziergänge mit unserem Hund.



7841602
Plattdeutsch lernen - Platt is cool!

Plattdeutsch für Anfänger*innen

Im Alltag von Vereinen und Verbänden, an Schulen und auf der Arbeit, aber auch beim Einkaufen, in der Nachbarschaft und auf der Straße wird oftmals PLATT gesprochen. Viele Einheimische und auch Zugezogene verstehen (verstahn) diese Sprache aber nicht oder nicht ausreichend. Manch einer fühlt sich ausgegrenzt. Wenn Sie das ändern wollen, dann ist dieser Kurs genau richtig. Hier können interessierte Anfänger*innen in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck die plattdeutsche Sprache lernen durch “toehörn” (zuhören) und “proten” (sprechen). Wie wäre es, wenn Sie zum Nikolaustag ihre Liebsten mit einem kleinen plattdeutschen Gedicht überraschen?
Übrigens: Am letzten Tag gibt es eine kleine ostfriesische Teerunde.

Annchen Brunken
Donnerstag, 12.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
4 Abende
Warsingsfehn, Heimathuus,
Dr.-Warsing-Str. 79
33,20 Euro, 8 UStd.



7842650
Neu
Englisch-Fitness für alle

Dieser Kurs ist für alle, die ihr Englisch wieder hören, verstehen, lesen und sprechen möchten. Frischen Sie Ihr Wissen auf, lernen Sie Neues dazu und überwinden Sie sprachliche Hürden zwischen Deutsch und Englisch. Entdecken Sie, wie nah sich beide Sprachen sind, treffen Sie neue Leute und gewinnen Sicherheit für Alltag, Schule oder Beruf. Sie werden merken: „I still know more than I had thought!“

Edgar Heilmann
Dienstag, 08.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr,
10 Abende
Warsingsfehn, Heimathuus, Dr.-Warsing-Str. 79
83,00 Euro, 20 UStd.

7842654
“Tea and talk” - Englische Teerunde

Für Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen

Klönschnack 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
Donnerstag, 10.09.2026, 09:30 - 11:00 Uhr,
alle 2 Wochen donnerstags
Ort wird noch bekannt gegeben
49,80 Euro + Kopiergeld, 12 UStd.

Folgen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen

scannen und folgen



7872100
Neu
Sauerkraut selbst herstellen

Fermentieren ist die älteste Methode, Gemüse haltbar zu machen. Hier lernen Sie, Sauerkraut selbst zu machen. Den beliebtesten Klassiker und eins der gesündesten Lebensmittel. Sie erwartet der Weißkohl auf dem Acker, den Sie ernten und dann in der Küche vom Zauberhaus Moormerland waschen, schnibbeln und mit der richtigen Knettechnik einlegen werden.
In dieser Gruppe ist viel Platz für Fragen und fröhliche Experimente mit Gewürzen. Sie nehmen zwei Gläser selbstgemachten Sauerkraut mit nach Hause. Getränke und ein kleiner Snack stehen Ihnen vor Ort zur Verfügung.

Michael Rackow
Samstag, 10.10.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Moormerland, Zauberhaus,
Rudolfswieke 179
25,00 Euro inkl. Material- und Gemüsekosten
3,3 UStd.



Yoga für dich

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
Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, eine Decke, eine Matte und ein Sitzkissen mitbringen.
Der Kurs wird nicht in den Ferien stattfinden.

7881100
Kurs I
Mittwoch, 09.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
6 Abende
54,00 Euro, 13 UStd.

7881102
Kurs I
Mittwoch, 04.11.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Abende
87,50 Euro, 21 UStd.

7881630 Neu
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ist ein Entspannungsverfahren, bei dem es durch Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen gelingen kann, inneren Stress abzubauen. In diesem Kurs lernen Sie die Methode zur eigenständigen Anwendung im Alltag. Die regelmäßige Anwendung fördert die Selbstwahrnehmung, hilft Spannungen und Ängste abzubauen und wirkt psychosomatischen Beschwerden wie Rücken- oder Kopfschmerzen vor.
Die Übungen werden im Sitzen durchgeführt.

Monika Ryl
Donnerstag, 17.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr,
8 Abende
Moormerland, Beratungspraxis,
Birkhahnweg 16
70,00 Euro, 10,7 UStd.
Bitte tragen Sie bequeme und angenehme Kleidung. Spezielle Sportkleidung ist nicht erforderlich.
Der Kurs findet nicht in den Ferien statt.

Fit und Gesellig Neu

Fit und vital im Alltag

Übungen im Stand und auf der Matte mit verschiedenem Equipment stärken Ihre Kraft, Beweglichkeit und Balance. Ideal für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Menschen, die Spaß an Bewegungen haben. Bitte beachten Sie: Bei deutlichen gesundheitlichen Einschränkungen ist dieser Kurs weniger geeignet. Starten Sie jetzt durch - für mehr Lebensqualität jeden Tag!

Irina Sandmann | Anne-Katrin Hartmann
Moormerland, Fitnessstudio 24/7,
Dr.-Warsing-Straße 295
84,00 Euro, 10,7 UStd.
Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

7884110
Kurs I
Freitag, 02.10.2026, 10:15 - 11:15 Uhr,
8 Vormittage

7884112
Kurs II
Freitag, 08.01.2027, 10:15 - 11:15 Uhr,
8 Vormittage

7892100 Neu
Systemische Aufstellungsarbeit kennenlernen

„Das Leben ist kein Problem! Nur eine Folge an Herausforderungen, dessen Chance darin liegt, meine Wunden zu heilen.“ Aus der systemischen Therapie ist die Aufstellungsarbeit nach B. Hellinger eine beliebte Methode, Lösungen zu finden, wenn es im System hakt. Ob Familie, Beruf oder inneres System, die Aufstellungsarbeit bietet auf eine sehr tiefe, intuitive Weise Auflösungen und Erklärungen.
An diesem Abend werden wir beispielhaft aufstellen und gemeinsam reflektieren, was dabei passiert. Dies ist ein Einblick in diese Methode.
Es befähigt Dich nicht, anschließend diese mit anderen anzuleiten. Bei Interesse ist anschließend ein tieferer Einstieg über das Zauberhaus-Moormerland möglich.

Ellen Mecking
Freitag, 18.09.2026, 19:00 - 21:30 Uhr
Moormerland, Zauberhaus,
Rudolfswieke 179
20,00 Euro inklusive Getränke, 3,3 UStd.

7892102 Neu
Vollmondtreffen für Frauen

Stärken Sie Ihre persönliche Resilienz durch das Verständnis natürlicher Zyklen. In diesem Kurs reflektieren wir zu Vollmond gesellschaftliche Erwartungshaltungen an Frauen und erarbeiten Strategien zur Stressbewältigung im Alltag.
Der strukturierte Austausch in der Gruppe fördert die persönliche Motivierung sowie die Vernetzung für soziale Aufgaben. Entdecken Sie Wissen über Naturrhythmen als Ressource für eine gesundheitsbewusste Lebensführung. Ein moderner Dialogabend für mehr Klarheit und Fokus.

Ellen Mecking
Samstag, 26.09.2026, 19:30 - 21:00 Uhr
Moormerland, Zauberhaus,
Rudolfswieke 179
entgeltfrei, 2 UStd.
wetterfeste Kleidung ist erforderlich.
Es wird ein kleines Buffet geben - bringen Sie gerne eine Kleinigkeit hierzu mit.



Außenstelle Ostrhauderfehn



Gisela Bartjen
Außenstellenleitung

☎ 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
Leinenführigkeit - vom Grundtraining zum Aufbautraining
Das Ziel dieses Trainings ist es, eine harmonische Leinenführigkeit aufzubauen, bei der sich der Hund freiwillig am Menschen orientiert, locker an der Leine läuft und auf körpersprachliche Signale sowie Richtungswechsel angemessen reagiert. Dabei soll der Hund lernen, die Leine nicht unter Spannung zu setzen, sich im Tempo und in der Richtung am Menschen zu orientieren und entspannt zu folgen – auch bei längerer Leine.

Petra Löning
Montag, 28.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr,
5 Nachmittage
Ostrhauderfehn, Parkplatz am Idasee
36,50 Euro, 6,7 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, 28.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,
4 Abende
Ostrhauderfehn, Hundeschule Lummerland,
Schulstraße 105
29,00 Euro, 5,3 UStd.

8015603
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, 28.09.2026, 19:15 - 20:15 Uhr,
2 Abende
Ostrhauderfehn, Hundeschule Lummerland,
Schulstraße 105
16,50 Euro, 3 UStd.

Neu

8026100
Englisch A1/A2
Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Haben Sie vor langer Zeit Englisch gelernt oder möchten Sie neu mit dem Lernen der Weltsprache Englisch starten? Anhand von Alltags- und Reisesituationen im Lehrbuch üben Sie in entspannter Atmosphäre vor allem die mündliche Anwendung der Weltsprache. Grammatische Erläuterungen und Übungen werden bei Bedarf ergänzt.

Susanne Lonscher-Räcke
Mittwoch, 16.09.2026, 15:45 - 17:15 Uhr,
15 Nachmittage
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,
Hauptstr. 155
124,50 Euro, 30 UStd.

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



8032605
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*innen, Ahnenforschung-Betreiber, Hobby-Archivist*innen, 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!
Den ersten Teil des Kurses verbringen wir im Gemeindehaus in Ostrhauderfehn, wo wir im Rahmen einer Führung das Geschichtsarchiv kennenlernen werden. Der zweite Teil findet im Schulmuseum in Folmhusen statt. Dort erleben wir Unterricht wie in früheren Zeiten und erhalten zudem eine Führung durch das Museum.

Andrea Mohrhusen
Samstag, 07.11.2026, 18:00 - 20:30 Uhr,
2 Tage
54,00 Euro + 7,50 Euro Materialkosten vor Ort zu zahlen
Kursgebühr ist inkl. der Kosten für die Führungen, 12 UStd.

8034630
„Näh it yourself“ - Nähkurs

Oft wird mir gesagt: „Nähen würde ich auch gerne können“. Ich bringe es Ihnen bei. Über den Zuschnitt, den Umgang mit der Nähmaschine bis hin zum fertigen Stück. Der erste Termin dient dem Kennenlernen und der Vorbesprechung, was genäht werden soll und welche Materialien und Schnitte dafür gebraucht werden. Mit Spaß und Kreativität setzen wir gemeinsam unsere Ideen um.

Andrea Lampen
Dienstag, 15.09.2026, 19:30 - 21:45 Uhr,
9 Abende
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn, Hauptstr. 155
112,00 Euro, 27 UStd.
Bitte eine Nähmaschine und ein Verlängerungskabel mitbringen.

8041100
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, 25.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr,
4 Abende
Ostrhauderfehn, Rathaus, Hauptstraße 117
33,20 Euro, 8 UStd.

8033600
Schnupperabend Malerei - kleinformatige Acrylmalerei

Einen schönen, geselligen, kreativen Abend mit Malerei verbringen. Das wäre doch was! Im Hinblick auf das gerade so beliebte „Daily Painting“ widmen wir uns in den drei Stunden einem Motiv, das auf kleinformatigen Keilrahmen gemalt wird. Vom Aufbau eines Bildes bis zu einem ... eventuellen! Abschluss führe ich Sie durch den Abend. Natürlich kann ich nicht garantieren, ob ein Bild fertig wird! Denn schließlich und wichtig ist: „Der Weg ist das Ziel“!

Anke Dinkelbach,
freischaffende Künstlerin
Freitag, 25.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Ostrhauderfehn, „Atelier am Fasanenweg“, Fasanenweg 2
21,00 Euro, 4 UStd.
Mitzubringen sind: Keilrahmen in kleiner Größe, Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Acrylfarben (wenn vorhanden), Schürze oder ähnlicher Kleidungsschutz, Motivvorlage bitte ausgedruckt mitbringen – nicht auf dem Handy oder Tablet.
Empfohlene Grundausstattung: Titanweiß, Zitronengelb, Kadmiumgelb, Karminrot, Kadmiumrot, Ultramarinblau, Coelinblau, Van-Dyck-Braun. Farben aus dem Atelier können gegen einen kleinen Aufpreis genutzt werden.
Fragen zu Material und Technik werden während des Abends besprochen

8034620
Kreatives Gestalten von Adventskränzen und -gestecken

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie wunderschöne Adventskränze und -gestecke selbst basteln/binden können. Wir werden verschiedene Materialien und Techniken verwenden, um individuelle und festliche Dekorationen für die Adventszeit zu kreieren. Egal ob klassisch, modern oder ausgefallen - Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Bringen Sie sich gerne weihnachtliche Dekoration für Ihren Kranz/ Ihr Gesteck mit.

Brigitte Flink
Donnerstag, 12.11.2026, 18:00 - 20:00 Uhr
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn, Hauptstr. 155
23,50 Euro + 10,00 Euro Materialkosten in bar an die Dozentin, 4 UStd.
Mitzubringen sind:
Schere, Messer, Wickeldraht, Kordel, Tannenzapfen, Rinde, Äste/Zweige, Klebepistole, Strohkranz, Gesteck, weihnachtliche Dekoration, ggf. Kerzen.
Weiteres Material wird es vor Ort geben.
Anmeldeschluss: 05.11.2026

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 individuelle Fragen beantwortet.

Heiner Bartjen
Dienstag, 27.10.2026, 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.

8072100

Omas gute alte ostfriesische Küche

Deftig, kräftig und dennoch fein - die ostfriesische Küche ist ein wahrer Genuss für Liebhaber*innen traditioneller Hausmannskost. Wer Freude daran hat, alte ostfriesische Gerichte neu zu entdecken, ist hier genau richtig. Lassen Sie sich inspirieren und wir probieren gemeinsam verschiedene Gerichte aus. Die besten Gerichte aus Omas guter alter Zeit!

Gisela Bartjen
Mittwoch, 11.11.2026, 17:30 - 21:30 Uhr
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn, Hauptstr. 155
24,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelentgelt in bar vor Ort zu bezahlen, 5,3 UStd.
Bitte ein Geschirrtuch, Spültuch, Schüsseln und Tupperdosen mitbringen.

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

8072101 Neu

Was haben Joghurttörtchen und Wissen über Darmgesundheit gemeinsam?

Die Kombination mit echten Lebensmitteln die das Wohlbefinden für sich und seine Gäste verbessern

In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung von Naturjoghurt aus wenigen Zutaten sowie dessen Weiterverarbeitung zu Dressings, Desserts und Joghurtsahnetörtchen. Ein zentraler Bestandteil ist ein Vortrag über die Eigenschaften und gesundheitlichen Vorteile von hochwertigem Joghurt.
Ergänzend erwerben Sie praktische Techniken der Joghurtherstellung. Am Ende nehmen Sie nicht nur selbstgemachte Joghurtsahnetörtchen, sondern auch Fachwissen, besonders den Umgang mit Gelatine und Joghurt mit nach Hause.

Erwin Diekmann,
Bäcker- und Konditorhandwerksmeister | Maria Jansen, Ernährungsberaterin
Samstag, 19.09.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/ Mehrzweckraum 1, Kirchstr. 221
80,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelentgelt vor Ort in bar zu zahlen, 9,3 UStd.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, Teigschaber, Schneebesen, Haushaltswaage und eine große Schüssel mit einem Deckel.

8072106 Neu

Die Kunst vom Korn zur Brotherstellung

In Kooperation mit dem Heimatbund Burlager Mühle

In diesem Kurs dreht sich alles um die traditionelle Brotherstellung im historischen, holzbefeuerten Steinbackofen. Sie lernen, aus einfachen Zutaten ein perfektes Brot aus Natursauer zu backen. Dabei erhalten Sie Tipps zur Teigzubereitung, Formung, Handhabung. Jede*r kann sein Brot mit verschiedenen Körnern, Früchten konstruieren. Während der Teig ruht, werden theoretische Inhalte zur Brotherstellung vertieft. Am Ende nehmen Sie Ihr Brot, Rezepte und Fachwissen mit nach Hause.
Donnerstag, 29.10.2026: Getreidekunde, Korn, Vermahlung und Sauerteigherstellung.
Samstag, 31.10.2026: Backen der Brote an der Mühle in Burlage.

Erwin Diekmann,
Bäcker- und Konditorhandwerksmeister
Donnerstag, 29.10.2026 16.00 - 21.00 Uhr,
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn, Hauptstr. 155
Samstag, 31.10.2026 10.00 - 15.00 Uhr,
An der Mühle / Backhaus
Burlage, Landesstraße 60
66,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld in bar vor Ort zu zahlen, 13,3 UStd.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, Teigschaber, Schüssel, Transportboxen mit Deckel, Haushaltswaage, eine große Schüssel.
Mineralwasser ist kostenfrei erhältlich, andere Getränke können vor Ort kostenpflichtig erworben werden.



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

8072108

Die traditionelle Herstellung von Christstollen

In Kooperation mit dem Heimatbund Burlager Mühle

In diesem Kurs dreht sich alles um die traditionelle Herstellung von Christstollen. Die Teilnehmenden lernen, aus hochwertigen Zutaten ihren eigenen Christstollen herzustellen – mit oder ohne Rosinen, Marzipan, kandierten Früchten oder Mandeln. Vermittelt werden Techniken zur Teigzubereitung, Formung und zum Backen im heimischen Ofen. Während der Ruhezeiten gibt es spannende Einblicke in die Geschichte des Christstollens. Am Ende nehmen alle ihren Stollen, Rezepte und Fachwissen mit nach Hause.

Donnerstag, 19.11.2026: Theoretische Inhalte, Rohstoffkunde und Teigvorbereitung
Samstag, 21.11.2026: Stollenherstellung und backen im holzbefeuerten Steinbackofen.

Erwin Diekmann,
Bäcker- und Konditorhandwerksmeister
Donnerstag, 19.11.2026 17.00 - 21.00 Uhr,
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,
Hauptstr. 155
Samstag, 21.11.2026 10.00 - 15.00 Uhr,
An der Mühle / Backhaus Burlage,
Landesstraße 60
61,00 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelgeld
in bar vor Ort zu zahlen, 12 UStd.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, Teigschaber, Schüssel, Transportboxen mit Deckel, Haushaltswaage, eine große Schüssel. Mineralwasser ist kostenfrei erhältlich, andere Getränke können vor Ort kostenpflichtig erworben werden.

8072110

Die richtige Herstellung von 1-2-3 Mürbeteig

In Kooperation mit dem Heimatbund Burlager Mühle

In diesem Kurs dreht sich alles um die Grundrezeptur des 1-2-3-Mürbeteigs – ein vielseitiger Teig, den man immer vorrätig haben sollte. Die Teilnehmenden lernen, aus einfachen Zutaten ohne großen Aufwand Mürbeteig herzustellen und zu süßen oder herzhaften Gebäcken wie Omas Apfelkuchen zu verarbeiten. Vermittelt werden Techniken zur Zubereitung, Formung, Lagerung und zum Backen. Während der Kühlzeit gibt es theoretische Einblicke rund um den Mürbeteig. Am Ende nehmen alle Gebäcke, Rezepte und Fachwissen mit nach Hause.

Erwin Diekmann,
Bäcker- und Konditorhandwerksmeister
Donnerstag, 17.12.2026, 16:00 - 21:30 Uhr
Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,
Hauptstr. 155
33,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld
in bar vor Ort zu zahlen, 7,3 UStd.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, Teigschaber, große Schüssel, Getränke und eine Transportbox.



8072112 Neu

Die Kunst der Herstellung von Blätterteig

In Kooperation mit dem Heimatbund Burlager Mühle

In diesem Kurs lernen Sie, aus einfachen Zutaten den perfekten Blätterteig und köstliche Füllungen herzustellen. Daraus entstehen Spezialitäten wie traditionelle süße und herzhafte Blätterteiggebäcke. Sie erhalten Tipps zur Teigzubereitung, Tourierung, Formung und auch wertvolle Tipps zur richtigen Lagerung und Backen im heimischen Ofen. Jeder kann seinen Blätterteig selbst, wie er möchte konstruieren. Während der Ruhezeiten werden theoretische Inhalte vertieft. Am Ende nehmen Sie frische Gebäcke, Rezepte und Fachwissen wie ein Backprofi mit nach Hause.

Donnerstag, 07.01.2027: Theoretische Inhalte, Rohstoffkunde und Teigvorbereitung bzw. Tourieren wie ein Profi.
Samstag, 09.01.2027: Blätterteig Verarbeitung und backen im holzbefeuerten Steinbackofen.

Erwin Diekmann,
Bäcker- und Konditorhandwerksmeister
Donnerstag, 07.01.2027, 17.00 - 21.00
Uhr, Ostrhauderfehn, Schule am Osterfehn,
Hauptstr. 155
Samstag, 09.01.2027, 10.00 - 15.00 Uhr,
An der Mühle / Backhaus Burlage,
Landesstraße 60
61,00 Euro + 15,00 Euro Lebensmittelgeld
in bar vor Ort zu zahlen, 12 UStd.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Spültuch, Schürze, Teigschaber, Schüssel, Transportboxen mit Deckel, Haushaltswaage, eine große Schüssel. Mineralwasser ist kostenfrei erhältlich, andere Getränke können vor Ort kostenpflichtig erworben werden.

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, 09.09.2026, 16:00 - 17:00 Uhr,
16 Nachmittage
Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/
Mehrzweckraum 1, Kirchstr.221
116,00 Euro, 21,3 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte mitbringen.



8081750

Hatha Yoga für Frauen mit Grundkenntnissen

Hatha Yoga lehrt Sie, den Körper achtsam zu bewegen, zu kräftigen und zu dehnen.
Die Konzentration und Achtsamkeit in den Körperstellungen (Asanas) helfen Ihnen den Körper zu kräftigen.
Atemübungen (Pranayama) fördern die Vitalität und geben Energie. Die Tiefenentspannung hilft Körper und Geist zur Ruhe zu kommen und einen Ausgleich zum ausgefüllten Alltag darstellt.

Marina Rex, Pilates-, Fitness- und Gesundheitstrainerin, Yoga-Lehrerin (BYV)
Dienstag, 25.08.2026, 09:00 - 10:30 Uhr,
12 Vormittage
Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/ Mehrzweckraum 1, Kirchstr.221
99,60 Euro, 24 UStd.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Decke mitbringen.



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®.
Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind auch für unsere Senior*innen einfach nachzutanzen. 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, 08.09.2026, 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 Neu

Outdoortraining mit Schwunghanteln

Walking mit Schwunghanteln ist ein effektives Ganzkörpertraining, das die Ausdauer steigert, Muskeln stärkt und Kalorienverbrauch erhöht. Zusätzlich ist man draußen und bewegt sich an der frischen Luft. Durch die innere Schwungmasse der Hanteln entsteht beim Gehen ein reaktiver Impuls, der tieferliegende Muskeln fordert und gleichzeitig die Gelenke schont. Diese Sportart ist für alle Altersgruppen und jedes Trainingslevel geeignet, da man die Intensität der Übungen gut variieren kann und es leicht erlernbar ist. Die Schwunggeräte für den Kurs werden gestellt.

Maria Jansen,
Fachkraft für Hantel- und Schwunggeräte
Dienstag, 15.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,
4 Nachmittage
Ostrhauderfehn, Parkplatz am Idasee
29,00 Euro, die Leihgebühr für die Schwunghantel in Höhe von 1,50 Euro / Stunde entrichten Sie bitte vor Ort direkt bei der Dozentin., 5,3 UStd.
Bitte bequeme Kleidung und Laufschuhe tragen.

Nichts mehr verpassen!!

QR-Code scannen und Kanal beitreten:



8081103 Neu

Vorsorge ist besser als heilen

Vortrag

Wer nicht regelmäßig Zeit und Geld in seine Gesundheit investiert, zahlt später den Preis durch Krankheit (Sebastian Kneipp). Für ein langes, gesundes Leben sind Bewegung, Ernährung und gute Durchblutung entscheidend. Ist die Mikrozirkulation gestört, fehlt Zellen Sauerstoff und Nährstoffe – Leistungsfähigkeit, Regeneration und Organfunktionen leiden. Dies begünstigt u. a. Schmerzen, Stoffwechsel- und Gefäßerkrankungen. Der Vortrag erklärt die zentrale Rolle der Mikrozirkulation.

Maria Jansen, Ernährungsberaterin
Dienstag, 10.11.2026, 19:00 Uhr
Schule „Am Osterfehn“, Ostrhauderfehn, Hauptstr. 155
11,00 Euro

8091100 Neu

Pflegeberatung

Pflegeberatung ist ein wichtiger Bestandteil der Unterstützung für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Sie hilft dabei, sich im komplexen System der Pflegeleistungen zurechtzufinden. In der zweistündigen Schulung werden Informationen zu Pflegegraden, finanziellen Leistungen der Pflegeversicherungen, zu möglichen Unterstützungs- und Entlastungsangeboten, sowie zu Rechten und Pflichten vermittelt. Auch individuelle Fragen können besprochen werden

Tanja Hoyer, Pflegeberaterin
Montag, 14.09.2026, 18:30 Uhr
Ostrhauderfehn, Vereinshaus Gemeinde/ Mehrzweckraum 1, Kirchstr.221
11,00 Euro

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

Außenstelle Rhauderfehn



Herta Jans
Außenstellenleitung

☎ 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.



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/A2. Dieser Kurs findet überwiegend im 2-Wochen-Rhythmus statt.

Doris Kruse
Donnerstag, 10.09.2026, 17:30 - 19:15 Uhr, 2-Wochen-Rhytmus
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Raum K 02
58,50 Euro, 14 UStd.

8142615
A1.1 Englisch
Lehrbuch: Let´s enjoy English A1
Für Teilnehmer*innen ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen

Sheila Plümer
Mittwoch, 28.10.2026, 18:00 - 19:45 Uhr, 6 Abende
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2
58,10 Euro, 14 UStd.



8142616
English Tea and Talk
leichte Vorkenntnisse erforderlich
Wir treffen uns in entspannter Atmosphäre zu einem gemeinsamen sprachlichen Austausch. Bei einer Tasse Tee schaffen wir einen angenehmen Rahmen, um vorhandene Englischkenntnisse zu aktivieren und ins Gespräch zu kommen. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen, sowie der sichere Umgang mit alltäglichen Ausdrücken.
Der Kurs bietet Raum, um ohne Druck zu sprechen, auszuprobieren und sich sprachlich weiterzuentwickeln. Durch kurze Impulse, kleine Gesprächsanlässe und alltagsnahe Themen wird die Weltsprache lebendig gehalten. Alle Altersgruppen sind herzlich Willkommen.

Jessica Beld
Dienstag, 08.09.2026, Dienstag, 06.10.2026, Dienstag, 03.11.2026, Dienstag, 01.12.2026, Dienstag, 12.01.2027,
jeweils 16:00 - 17:30 Uhr
Begegnungsstätte Rhaudermoor, Moorhuser Straße 8, 26817 Rhauderfehn
41,50 Euro, 10 UStd.

8172622
Die tolle Knolle
Unsere Kartoffel - sie bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten und ist wert an, einem Abend für uns die Hauptrolle zu spielen.
Wir haben viele Rezepte gefunden, mit denen wir die Kartoffel in verschiedene Varianten präsentieren können.

Hannelore Janßen | Andrea Hübscher
Dienstag, 22.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Küche
27,00 Euro zzgl. Lebensmittelentgelt (direkt vor Ort in bar zu zahlen)., 6 UStd.



8172624
Wenn Gäste kommen
Was kochen, wenn Gäste kommen?
Diese Frage hat sich bestimmt jede*r Gastgeber*in schon einmal gestellt. An diesem Abend bereiten wir gemeinsam einfach nachzukochende und leckere Gerichte zu. So kann auch der*die Gastgeber*in sich auf einen entspannten Abend freuen.

Hannelore Janßen | Andrea Hübscher
Dienstag, 27.10.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
KRO Rhauderfehn; Werftstr. 2, Küche
27,00 Euro zzgl. Lebensmittelentgelt (direkt vor Ort in bar zu zahlen)., 6 UStd.

Neu
811100
Kraftvolle Ruhe und Ganzheitliche Entspannung 50+
Tauchen Sie ein in eine Welt der Ruhe und Gelassenheit. In diesem Kurs kombinieren wir die körperliche Wirkung der progressiven Muskelentspannung mit sanften Atemtechniken, Meditation und geführten Fantasiereisen, um Körper und Geist tiefgreifend zu entspannen.
Sie erfahren schnelle Entspannung, bekommen ein besseres Körpergefühl und lernen verschiedene Methoden kennen, um die passende Technik für sich zu finden. Die Übungen sind sanft und können im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden. Dieser Kurs ist für jede Person geeignet und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Marion Mettjes
Donnerstag, 29.10.2026, 10:00 - 11:30 Uhr, 6 Vormittage
Rhaudermoor, Begegnungsstätte, Moorhuser Str. 8
49,80 Euro, 12 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen. Außerdem bringen Sie bitte warme Socken, ein kleines Kissen, eine Decke, eine Gymnastik- oder Yogamatte und etwas zu trinken mit. Falls Sie die Übungen lieber sitzend auf dem Stuhl ausführen möchten, brauchen Sie keine Matte mitzubringen.

Neu
8181101
Klangreise
Eine Klangreise ist eine geführte Meditation mit Klangschalen und Gong. Die sanften Klänge laden zum Träumen und tiefen Entspannen ein. In ruhiger Atmosphäre können positive Gedanken entstehen und neue Energie geschöpft werden. Innere Bilder bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag, lassen Sie Stress los und tanken Sie Kraft. Spüren Sie zum Abschluss die wohltuenden Schwingungen der Klangschalen auf Ihrem Körper und genießen Sie tiefe Ruhe und neue Lebensenergie.

Sonja John
Freitag, 06.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Rhaudermoor, Begegnungsstätte, Moorhuser Str. 8
10,00 Euro, 1,3 UStd.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Yogamatte, eine Decke, ein kleines Kissen und Wasser mit.

Neu
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 ein. 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 schlägel ich sie an? Zum Abschluss erleben Sie wahlweise eine geführte Klangmeditation oder ein Klangbad.

Sonja John
Samstag, 07.11.2026, 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
8181105
Selbstfürsorge - Eine Reise zu dir selbst durch alle Chakren
Tauche ein in die Welt der Chakren und finde mit Bewegung, Atem, Mantren und Klang zurück zu dir. Jede Stunde widmet sich einem Energiezentrum und schenkt Impulse für Körper, Geist und Seele. Der Kurs fördert Achtsamkeit, Selbstfürsorge und innere Balance. Mit einfachen Übungen, Reflexion und Austausch stärkst du dein Wohlbefinden, gewinnst neue Energie und entdeckst die Kraft bewusster Selbstwahrnehmung.

Antje Engelke-Kretzmer, Fachberaterin für Holistische Gesundheit, Yogalehrerin, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin
Montag, 26.10.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 8 Abende
Rhaudermoor, Begegnungsstätte, Moorhuser Str. 8
66,40 Euro, 16 UStd.
Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, Sitzkissen, Notizbuch, Stift, Wasser, bequeme Kleidung.
Hinweis: letzte Mahlzeit zwei Stunden vor Beginn der Unterrichtsstunde

Neu
8181106
Ein Tag für dich - Auszeit in dir für dich
Gönne dir einen besonderen Tag voller Ruhe, sanfter Bewegung und neuer Ausrichtung – ganz in deinem Inneren. In diesem 6-stündigen Kurs tauchst du ein in die Kraft von einfacher Bewegung, bewusstem Atem und der Magie des Klangs.
Mit gezielten Übungen, achtsamer Selbstwahrnehmung und inspirierenden Impulsen findest du zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innerer Balance.
Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, in deinem eigenen Tempo zu erleben, wie du mit kleinen Ritualen und bewusstem Innehalten neue Kraft schöpfst. Nutze diesen Tag, um dich selbst neu zu entdecken und dein Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

Antje Engelke-Kretzmer, Fachberaterin für Holistische Gesundheit, Yogalehrerin, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin
Samstag, 14.11.2026, 09:00 - 15:00 Uhr
Rhaudermoor, Begegnungsstätte, Moorhuser Str. 8
33,20 Euro, 8 UStd.
Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, Sitzkissen, Notizbuch, Stift, Wasser, Snack für die Mittagspause, bequeme Kleidung.
Hinweis: letzte Mahlzeit zwei Stunden vor Beginn der Unterrichtsstunde

Tai Chi Chuan und Qigong

- Chinesische Heilgymnastik
- Meditation in der Bewegung
Übungen aus dem Tai Chi und Qigong zur Entspannung

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 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. Die Kurse II und III sind Aufbaukurse. Der Kurs IV erwartet erhebliche Vorkenntnisse, da zusätzlich die Schwertform und die Fächerform geübt werden.

Käthe Bittigau,
lizenzierte Kursleiterin für Tai-Chi Chuan und Qigong (Heilgymnastik und Entspannung)
Rhauderfehn, TH Sundermannschule,
Am Markt
83,00 Euro, 20 UStd.
Anmeldung nur bei der Kursleiterin unter 04952 921860.

8183625
Kurs I (für Anfänger*innen)
Mittwoch, 19.08.2026, 18:30 - 19:30 Uhr,
15 Abende

8183626
Kurs II (für Fortgeschrittene)
Donnerstag, 20.08.2026, 18:30 - 19:30 Uhr,
15 Abende

8183627
Kurs III (für Fortgeschrittene)
Dienstag, 18.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,
15 Abende

8183628
Kurs IV (für Fortgeschrittene mit erheblichen Vorkenntnissen)
Donnerstag, 20.08.2026, 19:45 - 20:45 Uhr,
15 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 nachzutanzen. 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, 09.09.2026, 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.



8184624
Muskelaufbau mit dem Redondoball

Ein Kurs zur Verbesserung der Muskelleistungsfähigkeit

Eine gut ausgebildete Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule, unterstützt die Haltung und verbessert die Beweglichkeit. In diesem abwechslungsreichen Kurs erwarten Sie aktivierendes Cardio, Muskelaufbau und entspannende Übungen. Neben Kräftigung mit Handgeräten und gezieltem Dehnen können auch Outdoor-Aktivitäten wie eine gemeinsame Wanderung oder Radtour integriert werden – für mehr Ausdauer, Abwechslung und Wohlbefinden

Jessica Beld, Bewegungsfachkraft
Dienstag, 01.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr,
14 Abende
Rhaudermoor, Grundschule,
Moorhuser Straße 8, Turnhalle
78,00 Euro, 20 UStd.
Bitte bringen Sie einen Redondoball mit.
Kursanmeldung über die Dozentin möglich, Tel. 0176 22597759.

Neu

8191640
Zwischen Zuversicht und Hoffnungslosigkeit

Die Zeiten sind schwierig. Obwohl wir im Frieden leben dürfen, erschüttern uns Kriege und Krisen. Wir wollen gemeinsam nach Wegen suchen, um unsere Gedanken in eine positive Richtung zu lenken und um unsere Zuversicht nicht zu verlieren.

Steffi-Margarete Pruin,
Meditations- und Entspannungslehrerin
Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 15:15 Uhr
Rhaudermoor, Begegnungsstätte,
Moorhuser Str. 8
29,00 Euro, 7 UStd.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke und Verpflegung für die Mittagspause.

Außenstelle Uplengen



Silke Browarny
Außenstellenleitung

☎ 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 Außenstellenleitung.

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, 21.09.2026, 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.

8235620
Gitarre für Anfänger*innen

Für Anfänger*innen und alle, die Musik mögen und gerne ein wunderbares Instrument spielen möchten

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Gitarre Spielens: 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, 26.10.2026, 18:30 - 20:00 Uhr,
6 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
49,80 Euro, 12 UStd.
Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit.

Neu

8239100
Boule oder Pétanque

Gemeinsam und gegeneinander eine Kugel bewegen

Seit Jahren sieht man in Remels zwischen Kirche und Kneipe Menschen oder besser gesagt zwei Mannschaften, die versuchen eine bestimmte Anzahl von Kugeln so nahe wie möglich an eine vorher ausgeworfene Zielkugel, dem sogenannten „Schweinchen“ zu werfen. In den Wettkämpfen stehen sich entweder jeweils drei Spielende, zwei oder nur einer gegenüber.
Boule oder Pétanque ist ein Spiel, das von Menschen jeden Alters gespielt werden kann, auch bei leichten körperlichen Einschränkungen. Die Regeln sind einfach und verständlich. Besondere Kraft ist nicht nötig. Beim Boulespiel geht es auch darum, dass sich Menschen unterschiedlicher Herkunft und Berufe begegnen, um sich miteinander über kommunales Geschehen auszutauschen oder einfach nur klönen und sich mit Spaß am Spiel treffen, weshalb es auch üblich ist, zwischendurch eine kleine Tee- oder/und Kaffeepause einzulegen.

Dr. Helmut Sprang
Samstag, 10.10.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Samstag, 17.10.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Samstag, 24.10.2026, 15:00 - 17:30 Uhr
Uplengen, Bouleplatz an der Kirchstraße
41,50 Euro, 10 UStd.
Boulekugeln sind vorhanden.





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

8242600
Englisch für 50 Plus A2.3
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 Vorsemester 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, 15.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
124,50 Euro, 30 UStd.
Nicht in den Ferien.

8242602
Brush up your English - Refresher A1/A2
Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A1/A2
Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen. Bitte rechnen Sie mit 35,00 - 55,00 Euro für die Anschaffung eines Lehrbuches
In diesem Kurs wiederholen Sie wichtige Grammatikgrundlagen, aktivieren und erweitern Ihren Wortschatz und setzen das Gelernte in die Sprachpraxis um. Die zahlreichen Sprechanlässe und Übungen sollen Ihnen dabei helfen, sich besser auszudrücken und Sicherheit beim Sprechen zu gewinnen.

Chrisa Tzortzona, Englisch-Lehrerin
Dienstag, 15.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
124,50 Euro, 30 UStd.
Nicht in den Ferien.

8242604 Neu
Englisch für Senior*innen A1
Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen. Bitte rechnen Sie mit 35,00 - 55,00 Euro für die Anschaffung eines Lehrbuches
Ihr Schulenglisch ist ein bisschen eingerostet? Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und das am besten „von Anfang an“? This is the right class for you! In diesem Kurs wiederholen Sie die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache, um sich in einfachen Alltagssituationen verständigen zu können.

Chrisa Tzortzona, Englisch-Lehrerin
Donnerstag, 10.09.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
124,50 Euro, 30 UStd.
Nicht in den Ferien.

8242606
Englisch kompakt: For work, socializing and travel B1
Lehrbuch: wird am ersten Kurstag besprochen. Bitte rechnen Sie mit 35,00 - 55,00 Euro für die Anschaffung eines Lehrbuches
Learn English to communicate in private situations and at work. Whether you want to use English at work, for socializing (in person or online) or for travel, you will learn language and strategies which help you to understand and communicate better. You will practise your English in speaking, listening, reading and some writing activities. A review of the most important grammar is included.

Chrisa Tzortzona, Englisch-Lehrerin
Donnerstag, 10.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, 15 Abende
Remels, Oberschule Uplengen, Höststr. 47
124,50 Euro, 30 UStd.
Nicht in den Ferien.

Einstufungstest Online:
Auf unserer Homepage finden Sie Sprachteste zur Selbsteinschätzung.
https://www.vhs-leer.de/sprachtest/

8272110 Neu
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, entschleunigend und kräftigend werden. Bitte Lieblingsstift und eine Prise Humor mitbringen.

Julia Engel,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Dienstag, 24.11.2026, 19:00 - 22:00 Uhr
Remels, Upkamer Uplengen, Bismarckstraße 17
18,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld (in bar an die Dozentin), 4 UStd.
Bitte eine Kochschürze, Geschirrhandtücher, einen Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste sowie einen Schreibstift mitbringen.
Anmeldeschluss: 16.11.2026

8272112 Neu
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,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK)
Donnerstag, 14.01.2027, 18:30 - 21:30 Uhr
Remels, Upkamer Uplengen, Bismarckstraße 17
18,00 Euro + 10,00 Euro Lebensmittelgeld (in bar an die Dozentin), 4 UStd.
Bitte eine Kochschürze, Geschirrhandtücher, einen Spülschwamm und Behältnis für evtl. übrige Reste sowie einen Schreibstift mitbringen.
Anmeldeschluss: 06.01.2027

8272116 Neu

Brot selber backen

Vom Dinkelvollkornbrot zum 5-Min.-Brot

Ursprüngliches Brot backen und genießen - das ist das Ziel dieses Kurses. In diesem Kurs erhalten Sie 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, fair gehandelt und soweit es geht regional und saisonal.

Gerhard Stern,
Konditormeister, Patissier
Montag, 09.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Remels, Upkamer Uplengen,
Bismarckstraße 17
18,00 Euro + 8,00 Euro Lebensmittelgeld
(in bar an den Dozenten), 4 UStd.
Bitte eine Kochschürze, Behältnis für evtl. übrige Reste, etwas zu trinken sowie ein verschraubbares Glas für den Sauerteig mitbringen.
Anmeldeschluss: 02.11.2026

8272118 Neu

New York Christmas Bakery

Wer träumt nicht davon, über die verschneite Fifth Avenue zu bummeln, unter dem buntgeschmückten Tannenbaum am Rockefeller Center übers Eis zu laufen und ein unvergessliches Stück Cheesecake in einem einladenden Café zu genießen. Wir holen uns ein Stück New Yorker Weihnachtszeit zu uns nach Hause. Es wird New York Cheese Cake gebacken, Blueberry Brownies, Christmas Crumble, Salty Peanut Butter Rounds und Haferflocken-Cookies. Alle Rohstoffe sind hochwertige Bio-Produkte, fair gehandelt und soweit es geht regional und saisonal.

Gerhard Stern, Konditormeister, Patissier
Montag, 14.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Remels, Upkamer Uplengen, Bismarckstraße 17
18,00 Euro + 9,00 Euro Lebensmittelgeld
(in bar an den Dozenten), 4 UStd.
Bitte eine Kochschürze, Behältnis für evtl. übrige Reste und etwas zu Trinken mitbringen.
Anmeldeschluss: 07.12.2026

Nichts mehr verpassen!!

QR-Code scannen
und Kanal beitreten:





8281666 Neu

Yin Yoga - Yoga und Entspannung am Samstag

Yin Yoga ist eine sanfte, aber dennoch effektive Form des Yoga mit Wurzeln aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Im ganz bewussten Ausführen ausgewählter Posen können sich Zeiträume vollkommener Gelassenheit und Ruhe entwickeln. Auf körperlicher Ebene sprechen die länger gehaltenen Übungen tiefliegende Schichten, wie z. B. Faszien, Bindegewebe, Bänder und Sehnen an. Beweglichkeit und Flexibilität können sich entfalten und Körperbewusstsein geschult werden. An diesem Samstag wollen wir uns ganz bewusst eine Auszeit vom Alltag nehmen, Ruhe und Entspannung auf uns wirken lassen und verschiedene Übungsfolgen des Yin Yoga kennen und anwenden lernen.

Ute Fräck, zertif. Entspannungstrainerin,
Yogalehrerin (RYS, Yoga Alliance)
Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 15:30 Uhr
Hollen „Alte Schmiede“,
Hollener Landstraße 13, 26670 Uplengen
30,50 Euro, 7,3 UStd.
Mitzubringen sind: Eine Decke, eine (Yoga-) Matte, ggf. ein kleines flaches Kissen, etwas zu Trinken und einen Mittagssnack. Bitte bequeme und wärmende Kleidung tragen.

8291115 Neu

Reizdarm und Lebensmittelunverträglichkeiten

Vortrag

Diagnose Reizdarm? - Ca. 20 % der Bundesbürger*innen haben einen Reizdarm. Sie plagen sich mit Durchfällen, Verstopfung, Blähungen und Völlegefühl. Sie fühlen sich krank und haben doch „nur“ einen Reizdarm. Sie erhalten vielfältige Medikamente, ab und zu lindern diese, ab und zu helfen sie kaum. Ich möchte an diesem Abend versuchen, ein wenig Licht in das Dunkel dieser Diagnose Reizdarm zu bringen.
Woher kommen diese Symptome, was passiert in meinem Darm, warum wurde der gesunde Darm krank und was heißt überhaupt Reizdarm, inwieweit sind Lebensmittelunverträglichkeiten eine Ursache des Reizdarms oder kommt es durch den Reizdarm zu Unverträglichkeiten?

Marie Hülsewede, Heilpraktikerin
Dienstag, 29.09.2026, 19:30 Uhr
Remels, Upkamer Uplengen,
Bismarckstraße 17
11,00 Euro

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

Außenstelle Weener





Evert Pastor
Außenstellenleitung

☎ 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.

8330600
Lesekreis

Gelesen werden Romane oder Novellen querbeet. Wir wollen Bücher lesen, die gute Unterhaltung bieten, ohne oberflächlich zu sein und auch Bücher, die „einfach nur gut tun“, ohne kitschig zu sein. Über das Gelesene wollen wir uns entspannt austauschen.
Wir wollen am ersten Abend das Buch „Zwei alte Frauen“ von Velma Wallis besprechen.

Catherine Oppermann
Dienstag, 29.09.2026, Dienstag, 27.10.2026, Dienstag, 24.11.2026, Dienstag, 15.12.2026
jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr
Kunst- und Kreativhaus Holthusen, Gemeindezentrum, Lange Str. 10, 26826 Weener
33,20 Euro, 8 UStd.

Neu
8334615
Transparent-Sterne falten

Einen schönen, selbstgefalteten Stern für die Advents- und Weihnachtszeit hat einen besonderen Wert. Dieser Abend ermöglicht es Ihnen, hier kreativ zu werden. Sowohl für Teilnehmer*innen, die noch nie einen Stern gefaltet haben oder für Teilnehmer*innen mit leichten Vorkenntnissen, als auch für diejenigen, die Erfahrung haben im Sterne falten. Hier können alle teilnehmen und es gibt immer wieder neue Ideen und Möglichkeiten.

Ilse Meyer
Dienstag, 03.11.2026, 18:00 - 20:15 Uhr
Kunst- und Kreativhaus Holthusen, Gemeindezentrum, Lange Str. 10, 26826 Weener
12,50 Euro + ggf. Materialkosten in bar bei der Dozentin zu zahlen.

Nähen am Vormittag

Einfach zu nähende Kleidung und Kreatives für den Herbst

Sie haben eine Nähmaschine und können noch nicht nähen oder sind ungeübt? Kein Problem, in diesem Kurs lernen Sie die Technik und den Umgang mit der Nähmaschine kennen. Aus dem Angebot der vielen Anregungen können Sie sich leicht schöne Dekorationen für jeden Anlass erarbeiten.

Doris Voss
Weener, Ev.-Luth. Gemeindehaus, Bahnhofstr. 3
62,50 Euro, 15 UStd.
Bitte die eigene Nähmaschine, Nähgarn, Schere, Stecknadeln und ein Maßband mitbringen.

8334631
Kurs I

Donnerstag, 17.09.2026, 09:00 - 11:15 Uhr, 5 Vormittage

8334632
Kurs II

Donnerstag, 29.10.2026, 09:00 - 11:15 Uhr, 5 Vormittage

Nichts mehr verpassen!!

QR-Code scannen und Kanal beitreten:



Wissen teilen macht Spaß!



Werden Sie Dozent*in an der VHS Leer e.V.

Sie können etwas, das andere gerne lernen möchten?

Egal ob Handwerk, Fremdsprache, Yoga-Kurs oder Excel-Profiwissen: Wir suchen Menschen mit Begeisterung, die Lust haben, als Kursleitung bei uns einzusteigen.

Unterstützen Sie uns dabei, die VHS Leer noch schlauer, kreativer und fitter zu machen!

Melden Sie sich bei uns.

Carsten Löning,
Tel.: 0491 92 99 2-44 oder per
E-Mail an loening@vhs-leer.de

8342630

Englisch A1.2

Leichte Grundkenntnisse erforderlich
Ein unterstützendes Lehrbuch wird zum Kursbeginn bekanntgegeben

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und sich sicherer im Umgang mit der Sprache fühlen? In diesem Kurs vertiefen wir in entspannter und geselliger Runde Ihre Fähigkeiten im Sprechen, Hören und Verstehen.
Wir konzentrieren uns auf praxisnahe Alltagssituationen und nützliche Redewendungen für den Urlaub, damit Sie auf Reisen oder im Gespräch mit internationalen Bekannten stets die richtigen Worte finden.

Yong-Fu Chang
Montag, 07.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Abende
Weener, Gemeindehaus Katholische Kirche, Neue Straße
83,00 Euro, 20 UStd.

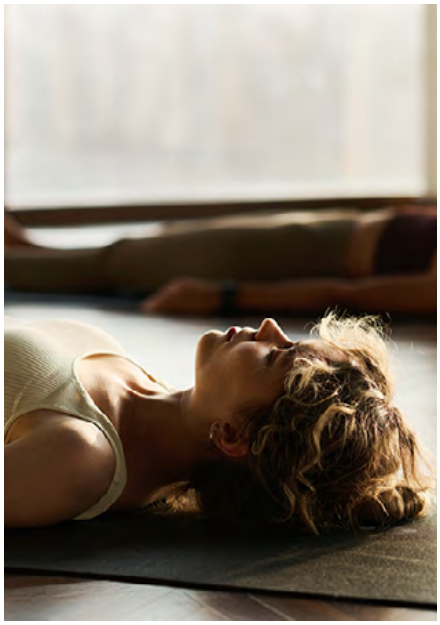
8372637

Kochclub für Männer

Das angestrebte Ziel ist es, gemeinsam und fröhlich die Freude und den Genuss am Kochen zu erleben, sowie die Ess- und Tischkultur zu pflegen. Interessenten sollten im letzten Semester teilgenommen haben.

Werner Krüger
Donnerstag, 05.11.2026, 18:45 - 21:45 Uhr,
5 Abende
Weener, Oberschule, Gebäude I, Wiesenstr. 4
90,00 Euro + Lebensmittelgeld in bar bei dem Dozenten zu zahlen., 20 UStd.
Bitte ein Küchenhandtuch und eine Schürze mitbringen, und ein scharfes Küchenmesser.





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, 09.09.2026, 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.

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

www.vhs-leer.de

Außenstelle Westoverledingen



Shadya Fazal
Außenstellenleitung

☎ 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.



Seniorennachmittage

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
Folgetermine werden noch bekannt gegeben. Bitte achten Sie auf die Veröffentlichungen des Ortsrates in der Presse. Keine Anmeldung erforderlich.

8412600
Termin 1
Mittwoch, 02.09.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

8412601
Termin 2
Mittwoch, 07.10.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

8412602
Termin 3
Mittwoch, 04.11.2026, 15:00 - 17:15 Uhr

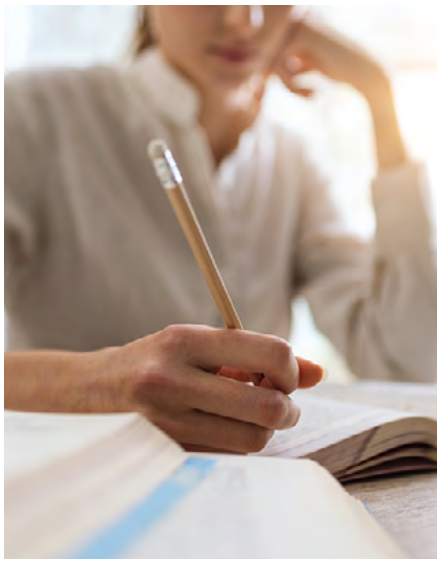
8450100 Neu
Workshop: Erfolgreich lernen: Entdecke dein persönliches Lernprofil

Dieser Kurs ist für junge Erwachsene gedacht, die sich in Ausbildung oder im Studium befinden

Warum lernen manche leichter als andere? Der Schlüssel liegt in Neurobiologie und individuellen Lernprofilen. Wer versteht, wie das eigene Gehirn Informationen verarbeitet, lernt effizienter und stressfreier.
Im Workshop ermitteln Sie Ihren Lerntyp und Ihr Dominanzprofil und testen direkt passende Methoden – visuell, auditiv, kommunikativ oder kinästhetisch.
Praxisnah entdecken Sie Strategien, um Ihr Lernpotenzial optimal zu nutzen.

Astrid Frey
Samstag, 10.10.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Westoverledingen, Kleiner Campus,
Ihrener Straße 40 - 42
16,60 Euro, 4 UStd.
Bitte bringen Sie eine Wolldecke, eine Matte, Bunt-/Filzstifte, DinA4 oder DinA3 Papier mit.
Denken Sie auch an einen kleinen Imbiss und reichlich zu trinken.





8450102 Neu

Lerncoach: Dein persönliches Erfolgsprofil - Cleverer lernen statt mehr büffeln

Dieser Kurs richtet sich an Eltern von Grundschüler*innen, Schüler*innen und Auszubildende.

Stundenlanges Lernen ohne Erfolg? Oft passt die Methode nicht zum eigenen Gehirn. Jeder lernt anders – je nach Dominanzprofil und Sinneskanälen. Im Workshop erfährst du deinen Lerntyp und nutzt passende Strategien, um schneller zu lernen, Vokabeln besser zu behalten und entspannter in Prüfungen zu gehen. Mit praktischen Tools, Tipps gegen Prüfungsstress und einem Eltern-Special für gezielte Unterstützung.

Astrid Frey
Samstag, 12.09.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Westoverledingen, Kleiner Campus,
hrener Straße 40-42
16,60 Euro, 4 UStd.
Bitte bringen Sie eine Wolldecke, eine Matte, Bunt-/Filzstifte, DinA4 oder DinA3 Papier mit. Denken Sie auch an einen kleinen Imbiss und reichlich zu trinken.

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: mediterrane Küche
Donnerstag, 17.09.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

8472621
Kurs II: griechische Küche
Mittwoch, 21.10.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

8472622
Kurs III: Pasta selbstgemacht
Dienstag, 10.11.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

8472623
Kurs IV: ostfriesische Küche
Mittwoch, 02.12.2026, 19:00 - 22:00 Uhr

8472624
Kurs V: Tapas
Donnerstag, 28.01.2027, 19:00 - 22:00 Uhr



Nichts mehr verpassen!!

QR-Code scannen
und Kanal beitreten:



8481626
Fantasiereise mit Klang

Gönnen Sie sich eine Auszeit - eintauchen, loslassen, neue Kraft schöpfen!

Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und erleben Sie eine wohltuende Reise voller Klang und Fantasie. Sanfte Schwingungen und harmonische Klänge der Klangschalen begleiten Sie in einen Zustand tiefer Entspannung. Spüren Sie, wie sich innere Ruhe ausbreitet, Klarheit entsteht und alte Denkmuster sanft verblassen. Diese meditative Klangreise lädt Sie ein, den Blick nach innen zu richten, sich selbst näherzukommen und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. Genießen Sie den Moment - und lassen Sie die Erfahrung bei einer Tasse Tee entspannt ausklingen.

Edith Rieken, zertifizierte
Peter-Hess-Klangmassagepraktikerin
Montag, 05.10.2026, 19:00 - 22:00 Uhr
Westoverledingen, Papenburger Str. 179
24,80 Euro, 4 UStd.
Bitte warme Socken und ein Kissen mitbringen.

8481628
Entspannen mit den Klängen des Gongs

Loslassen - Eintauchen - Auftanken

Klang spricht die ursprüngliche Natur des Menschen an und öffnet die Tür zu tiefer Entspannung. Die Gongmeditation führt Sie sanft in einen Zustand innerer Ruhe, in dem Klangwellen jede Zelle Ihres Körpers massieren. Blockaden und Verspannungen können sich lösen, während Ihre natürlichen Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Erleben Sie das befreiende Gefühl, loszulassen - und spüren Sie, wie Lebendigkeit, Freude, Kreativität und neue Kraft in Ihnen erwachen. Lassen Sie die Erfahrung bei einer Tasse Tee entspannt ausklingen.

Edith Rieken, zertifizierte
Peter-Hess-Klangmassagepraktikerin
Montag, 26.10.2026, 19:00 - 22:00 Uhr
Westoverledingen, Papenburger Str. 179
24,80 Euro, 4 UStd.
Bitte warme Socken und ein Kissen mitbringen.

8481630

Neu

Workshop: Meridiane in Bewegung - Balance für Körper und Energie

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Fühlen Sie sich festgefahren oder wünschen sich mehr innere Balance? Nach der traditionellen chinesischen Medizin fließt unsere Lebensenergie (Qi) in Meridianen. Blockaden zeigen sich oft durch Verspannung, Müdigkeit oder Unruhe. Durch gezielte Bewegungen und die Aktivierung von Akupunkturpunkten wird der Energiefluss harmonisiert. Sie erhalten Einblicke in die 14 Hauptmeridiane, lernen sanfte Übungen und alltagstaugliche Techniken zur Stressreduktion.

Astrid Frey
Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 13:00 Uhr
Westoverledingen, Kleiner Campus,
Ihrener Straße 40-42
16,60 Euro, 4 UStd.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Wolldecke und eine Matte mit. Denken Sie auch an einen kleinen Imbiss und reichlich zu trinken.

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, 01.09.2026, 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.
Nicht in den Ferien.



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, 18.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr,
11 Abende
Ihren, Grundschule, Turnhalle,
Ihrener Str. 179
79,50 Euro, 14,7 UStd.
Bitte bequeme Kleidung tragen sowie eine Matte, saubere Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.
Nicht in den Ferien.

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,
Lehrschwimmbecken

8484667

Kurs I

Dienstag, 18.08.2026, 20.00 - 21.00 Uhr,
11 Abende
113,00 Euro, 14,67 UStd.

8484668

Kurs II

Dienstag, 03.11.2026, 20.00 - 21.00 Uhr,
7 Abende
74,00 Euro, 9,33 UStd.

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

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

An die
Volkshochschule Leer e.V.
Haneburgallee 8
26789 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, der 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.**

Ich bin damit einverstanden, von der vhs regelmäßig (max. 1 Mal pro Woche) über Neuigkeiten und Angebote per E-Mail informiert zu werden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. ◯ **Ja** ◯ **Nein**

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** ◯ **Newsletter** ◯ **Flyer/Plakat** ◯ **Homepage** ◯ **Programmheft** ◯ **Instagram/Facebook** ◯ **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: _____

_____ _____

Unterschrift Teilnehmer*in für Veranstaltungsanmeldung | **Datum, Ort und Unterschrift für SEPA-Lastschrift**

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 Grundsicherungsgeld (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
Bei außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossenen Verträgen und bei Fernabsatzverträgen steht Ihnen gem. §§ 312g und 356 BGB ein Widerrufsrecht zu.

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 Vertragsschluss 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 die Volkshochschule Leer e.V. mit der Erbringung der Dienstleistung auch vor Ablauf der Widerrufsfrist beginnt.
Ebenso erlischt Ihr Widerrufsrecht mit vollständiger Erfüllung des Vertrages durch die Volkshochschule Leer e.V..

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 Verbrauchers*in
- Anschrift des/der Verbrauchers*in
- Unterschrift des/der Verbrauchers*in (nur bei Mitteilung auf Papier)
- Datum

(*) Unzufreffendes streichen

Ende der Widerrufsbelehrung

Leer, 01.09.2026

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 Datenverar beitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen.
Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Leer, 01.09.2026

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
dsb@vhs-leer.de,
Tel. 0491 92992-20

ABFALLVERMEIDUNG – ABFALLTRENNUNG

SO MACHT LERNEN SPASS!



Außerschulischer Lernort
im Entsorgungszentrum in Breinermoor

Verschiedene Lernstationen:

- Einkaufstheke
- Komposter
- 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

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







Grafiken: Dozent Markus Giersch