



regiovhs

Ganderkesee • Hude • Harpstedt

Programm

2. Halbjahr 25

02|25

vhs 



Claudia Körner (Leiterin) und
das regiovhs-Team

@Veränderungen gemeinsam meistern
Folgt uns auf



Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

für das zweite Semester haben wir Ihnen wieder ein buntes frisches Bildungsprogramm zusammengestellt.

Sicher ist Ihnen beim Durchblättern aufgefallen, dass wir unsere Gebühren zum Herbstsemester erhöht haben. Das war notwendig, um auch weiterhin angemessene Honorare für unsere Dozentinnen und Dozenten zahlen zu können, um im Wettbewerb mit anderen Bildungsträgern in Bezug auf die Bindung guter Dozenten bestehen zu können und die gestiegenen Kurs- und Betriebskosten ausgleichen zu können, die durch die allgemeinen Verteuerungen in allen Lebensbereichen entstanden sind.

Der Rat der Gemeinde Ganderkesee hat daher eine Erhöhung der Honorare und eine Erhöhung der Gebühren beschlossen. Dies erfolgte so moderat wie möglich. Dabei haben wir besonderen Wert darauf gelegt, dass der Zugang zu politischer und gesellschaftlicher Bildung weiterhin für alle gegeben ist. Daher wurde dieser Programmbereich von einer Gebührenerhöhung bewusst ausgeschlossen.

Uns ist bewusst, dass nicht alle Teilnehmenden über ausreichende finanzielle Möglichkeiten verfügen. Deshalb bieten wir Ihnen auch in diesem Semester wieder verschiedene Ermäßigungsmöglichkeiten an. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Internetseite. Unser Anmeldeteam ist auch gern persönlich für Sie ansprechbar.

Besonders hinweisen möchte ich dieses Mal auf unser „Schafprojekt“. Unter verschiedenen Gesichtspunkten bieten wir rund um das Thema „Schaf“ eine ganze Reihe toller Formate an, angefangen von Kreativkursen rund um die Verarbeitung von Wolle, über Ausflüge und Yoga im Schafparadies bis hin zu Kursen für nachhaltige Entwicklung für Klein und Groß bis hin zu einem Kochkurs „Feines vom Lamm“.

Hinweisen möchte ich auch auf unsere KI-Offensive mit vielen Angeboten zu diesem aktuellen Thema für alle Zielgruppen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern und Lesen in unserem neuen Programm und freuen uns darauf, Sie in unseren Veranstaltungen und Kursen begrüßen zu dürfen!

Ihre und Eure
Claudia Körner mit Team

Kundenservice

● Wir freuen uns auf Sie!

Gern beantworten wir Ihre Fragen und nehmen Ihre Anmeldung, Anregungen und Wünsche entgegen.

● Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig. Haben Sie Kurs- und Veranstaltungswünsche, besondere Weiterbildungsbedarfe oder möchten Sie uns Anregungen oder Feedback geben, so freuen wir uns über Ihren Anruf oder Ihre Nachricht an: info@regiovh.de

regiovh Ganderkesee-Hude

Geschäftsstelle im Alten Rathaus,
Rathausstr. 24
27777 Ganderkesee

Telefon 04222 44-444

Fax 04222 44-430

E-Mail anmeldung@regiovh.de

Webseite www.regiovh.de

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 08:00 – 12:00 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag: 14:00 – 16:00 Uhr

Schließzeiten

22.12.2025 – 02.01.2026



Das Team Anmeldung und Verwaltung: Nicht immer sichtbar, aber immer für Sie im Einsatz! (von links: Irina Härter, Jens Urbanski, Hanna Harms, Angela Würdemann, Imke März und Paul Urbanski). Es fehlen: Nadja Mai und Sabrina Fastje.

Rund um die Anmeldung und Kursteilnahme

1 Teilnahme

Jede und jeder kann an unseren Veranstaltungen teilnehmen. Spezifische Kurse, die z.B. an eine spezielle Berufsgruppe gerichtet sind, sind als solche gekennzeichnet.

2 Anmeldungen

Anmeldungen nehmen wir persönlich, telefonisch, per E-Mail oder über die Webseite entgegen.

Geschäftsstelle regiovh, Rathausstr. 24,
27777 Ganderkesee

Telefon 04222 44 444

E-Mail anmeldung@regiovh.de

Webseite www.regiovh.de

3 Abmeldungen

Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung/Stornierung. Eine Abmeldung kann bis 7 Werktage schriftlich vor Kursbeginn, 10 Tage bei Wochen-/Wochenendveranstaltungen innerhalb der Gemeinden Ganderkesee, Hude und der Samtgemeinde Harpstedt, 1 Werktag nach dem ersten Veranstaltungstag eines mehrtägigen Sprachkurses oder eines weiterführenden EDV-Kurses oder 4 Wochen bei Bildungsurlauben oder Veranstaltungen außerhalb der o.g. Gemeinden erfolgen. Es gelten die in den AGB's auf der Webseite veröffentlichten Stornobedingungen. Die Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 6 € ist auch bei rechtzeitiger Abmeldung zu zahlen. Abmeldungen bei Kursleitenden sind nicht ausreichend. Bereits erworbene Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen sind von der Rückgabe/Umtausch ausgeschlossen.

4 Kursausfall

Die angemeldeten Teilnehmenden werden im Falle eines Kursausfalls frühzeitig per E-Mail, Telefon oder Post informiert. Bereits gezahlte Kursgebühren werden (teil-)erstattet oder gutgeschrieben.

5 Bezahlung

Die Kursgebühr wird mit Anmeldung fällig, Überweisungen oder Barzahlung unmittelbar, bei erteilter Einzugsermächtigung erfolgt der Gebühreneinzug 7 Tage vor Kursbeginn.

Die höheren Staffelpgebühren für 4-6 Teilnehmende werden bei mehr als 6 Teilnehmenden anteilig erstattet.

Maßgeblich ist die angemeldete Teilnehmendenzahl zum Zeitpunkt des zweiten Kurstages.

6 Ermäßigungen

Eine Ermäßigung der Teilnahmegebühr ist auf Antrag und Vorlage entsprechender Nachweise bei Kursanmeldung in bestimmten Fällen möglich. Nachträglich wird keine Gebührenermäßigung gewährt.

Nähere Informationen finden Sie hierzu in unseren AGB's auf der Webseite.

7 Warteliste

Sind Kurse ausgebucht, so lassen Sie sich gern auf die Warteliste setzen. Wird ein Platz frei oder melden sich genügend Teilnehmende für einen Zusatzkurs an, informieren wir Sie darüber.

8 Beratung und Information

Unsere Programmbereichsleitungen beraten Sie gern zu unseren Angeboten, zu Ihren Weiterbildungsbedarfen, zu Fragen der Einstufung von Sprachkenntnissen oder zu möglichen Einstufungstests. Kontaktdaten finden Sie auf den kommenden Seiten oder auf unserer Webseite: www.regiovh.de

9 Räumlichkeiten

Unsere Bildungsräume in Ganderkesee, Bookholzberg, Hude, Parkstraße, sowie das Kulturhaus Müller sind im EG größtenteils barrierefrei zugänglich, ebenfalls die sanitären Anlagen.

Der Wechsel von Unterrichtsräumen, z.B. aus organisatorischen Gründen, bleibt der regiovh vorbehalten.

Sind Sie auf Hilfsmittel angewiesen (wie z.B. auf einen Rollstuhl oder einen Rollator), geben Sie uns bitte rechtzeitig eine Information, damit wir ggf. die entsprechenden Räumlichkeiten organisieren können.

10 Sonstiges

Unsere Öffnungszeiten, AGB und Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Webseite: www.regiovh.de

Für einen reibungslosen Ablauf für nachfolgende Kurse bitten wir Sie freundlich, die Unterrichtsräume nach Kursende so zu verlassen, wie Sie sie vorgefunden haben.

Wir können Bildung

Leiterin



Claudia Körner
(04222) 44-410
koerner@regiovhs.de

Anmeldung und Service



Irina Härter
(04222) 44-460
haerter@regiovhs.de

unser Team



**Sprechen Sie
uns an.
Wir freuen uns
auf Sie!**



Sie erreichen uns
montags bis freitags von
8:00 Uhr bis 12:00 Uhr
montags, dienstags und
donnerstags von
14:00 bis 16:00 Uhr
unter der
Servicenummer
(04222) 44-444

Teamleitung Service und Anmeldung/IT



Hanna Harms
(04222) 44-456
harms@regiovhs.de



Nadja Mai
(04222) 44-416
mai@regiovhs.de



Angela Würdemann
(04222) 44-425
wuerdemann@regiovhs.de



Verwaltung und Lernförderung
Imke März
(04222) 44-418
maerz@regiovhs.de



**Programmbereichsleiterin
Gesundheit/
Ernährung/ Bewegung**
Deike Becker
(04222) 44-426
becker@regiovhs.de



**Programmbereichsleiterin
Umwelt/ Lernförderung/ Spra-
chen**
Sarah Saalfeld
(04222) 44-411
saalfeld@regiovhs.de



**Verwaltung und Freiwilligen-
agentur „Mach mit“**
Sabrina Fastje
(04222) 44-413
fastje@regiovhs.de



**Programmbereichsleiterin
Pädagogik/ Entspannung/
Persönlichkeitsbildung/ Politik/
Gesellschaft**
Lisa Guenter
(04222) 44-423
guenter@regiovhs.de



**Bildungsmanagerin Deutsch als
Zweitsprache**
Agnieszka Daniel
(04222) 44-414
daniel@regiovhs.de



**Programmbereichsleiterin
Beruf / EDV/ Technik/
Kreativität/ JungeVHS**
Andrea Klarmann
(04222) 44-419
klarmann@regiovhs.de



**Kulturmanager der Gemeinde
Ganderkesee/ Veranstaltungen/
Bildende Kunst und Kultur/ Kul-
turhaus Müller**
Oliver Behnecke
(04222) 44-445
behnecke@regiovhs.de



Verwaltung und Projektarbeit Deutschkurse

Paul Urbanski
(0 42 22) 44-424
p.urbanski@regiovhs.de



Verwaltung und Buchhaltung

Jens Urbanski
(0 4222) 44-428
j.urbanski@regiovhs.de



Kulturassistentin

Heike Leiacker
(04222) 44-440
leiacker@regiovhs.de

Weitere Mitwirkende:

Werner Köhler
(04222) 44-418
freiwilligenforum@regiovhs.de

Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Ganderkesee

Katrin Gaida-Hespe
(04222) 44-421
gleichstellung@ganderkesee.de

Impressum

Herausgeberin:
regiovhs Ganderkesee-Hude
V.i.S.d.P.: Claudia Körner, Leiterin

Irrtum und Änderungen
vorbehalten.

Stand der Informationen:
Juni 2025
Copyright Hrsg.
Urheberrechtshinweis
Die regiovhs behält sich alle
Rechte an dieser Veröffentlichung
und ihren Inhalten vor. Sie ist
entweder Urheberin oder hat sich
die entsprechenden Nutzungs-
rechte einräumen lassen.

Erscheinungsweise:
zweimal im Jahr /
Auflage: 6.000

Die regiovhs ist ein
Eigenbetrieb der Gemeinde
Ganderkesee.

AGB und Datenschutz-
erklärung der regiovhs
Ganderkesee-Hude finden
Sie unter: www.regiovhs.de.

GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG
gemäß §§ 18, 19 SGB VIII / § 19 SGB VIII



ZAZAV plus
ZP2109.21.006



DOZENT:INNEN GESUCHT



**Lust auf eine
Dozententätigkeit
bei uns?**

**Wir freuen uns auf Ihre
Kontaktaufnahme: 04222 44-444
info@regiovhs.de**

regiovhs

Wir können Bildung!



Information & Service

**Sprechen sie uns an:
Ihr Team von der
regiovhs**



Lebenslanges Lernen

In diesen Veranstaltungen dreht sich alles darum, unabhängig vom Alter neue Horizonte zu erkunden. Insbesondere in Themenbereichen, an die Sie sich bisher nicht herangewagt haben, die scheinbar für andere Menschen aber schon selbstverständlich zum Alltag gehören. Eine Übersicht der Kurse ist in der separaten Einzelbroschüre „Lebenslanges Lernen“ zusammengefasst.



Bildungsurlaub

Kurse mit diesem Zeichen weisen auf unsere Bildungsurlaube hin. **Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 96.**

Beachten Sie auch die Zusatzbroschüre „Bildungsurlaub“, die separat erhältlich ist.



Schafe und Nachhaltigkeit

Schafe fördern Nachhaltigkeit, indem sie u.a. Landschaften pflegen und nachhaltige Produkte wie Wolle und Fleisch liefern. Wir lernen die Tiere besser kennen und erfahren ganz nebenbei mit viel Spaß Einiges über Nachhaltigkeit. **Die Programmübersicht finden Sie auf Seite 76.**



Junge vhs

Unsere Kursangebote für Kids, Teens und Youngsters. Mit diesem Icon sind Veranstaltungen gekennzeichnet, die für Menschen ab 6 Jahren geeignet sind. Außerdem finden sich hier Veranstaltungen, die Kinder mit erwachsenen Begleitpersonen besuchen können, um gemeinsame Qualitytime zu genießen. Auch offene Kurse für einzelne Kinder und Erwachsene sind hier gelistet. Einzelheiten entnehmen Sie den jeweiligen Kursbeschreibungen oder unserer gesonderten Broschüre „jungeVHS“.



Hinter den Kulissen

Diese Modulreihe weist auf Betriebsbesichtigungen in Ganderkesee, Hude und Harpstedt hin. Wir möchten Unternehmen die Gelegenheit geben, sich der Bevölkerung vorzustellen. Jede und jeder ist herzlich zu den Besichtigungen eingeladen, egal, ob Sie allgemein interessiert oder vielleicht auch auf der Suche nach einem neuen beruflichen Betätigungsfeld, einer Ausbildung- oder Praktikumsstelle sind. **Die Terminübersicht finden Sie auf Seite 117.**

● **Die dargestellten Icons finden Sie jeweils in den unterschiedlichen Programmbereichen wieder.**



Gesundheit

- 13 Gesundheitswissen
- 18 Ernährung
- 21 Entspannung
- 25 Bewegung



Kreativität

- 31 Malen – Zeichnen – Schreiben
- 36 Handwerkliches Gestalten – Floristik
- 45 Nähen und Handarbeit
- 47 Gesang und Musik
- 50 Kreativ mit KI und Digitale Anwendungen
- 52 Fotografie



Politik und Gesellschaft

- 57 Politik und Geschichte
- 58 Gesellschaft und Verbraucher
- 66 Psychologie und Persönlichkeitsbildung
- Escape Room
- 73 Philosophie
- 74 Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit
- 74



Pädagogik

- 182 Pädagogik
- 96 Bildungsurlaub



Technik, Beruf, Digitalisierung

- 101 Berufliche Bildung
- 106 Neue Arbeitswelt und Digitalisierung
- 110 KI, Apps und EDV-Programme/-Anwendungen
- 115 Weitere Angebote
- 117 Hinter den Kulissen



Fremdsprachen

- 119 Englisch
- 121 Französisch
- 122 Italienisch
- 123 Spanisch
- 124 Weitere Sprachen



Deutsch Integration

- 128 Integrationskurse
- 128 Berufssprachkurse
- 129 Landesfinanzierte Deutschkurse A2–B1
- 157 Einbürgerungstests



●
**Ihre Ansprechpartnerin
Deike Becker**

Programmbereichsleiterin
Gesundheitswissen,
Ernährung und Bewegung
T (04222) 44-426
becker@regiovhhs.de



●
**Ihre Ansprechpartnerin
Lisa Guenter**

Programmbereichsleiterin
Entspannung
T (04222) 44-423
guenter@regiovhhs.de

●
Anmeldung

T (04222) 44-444



Gesundheit

- 13 Gesundheitswissen
18 Ernährung
21 Entspannung
25 Bewegung

Gesundheitswissen

Neu / Bildungsurlaub

Kleine Bewegung – große Wirkung: Bewegte Pausen im Berufsalltag

Bewegungsmangel gehört mit zu den wichtigsten vermeidbaren Gesundheitsrisiken. Insbesondere Tätigkeitsbereiche mit hauptsächlich sitzender Tätigkeit sind betroffen. Aber auch Berufsgruppen mit mehr körperlicher Betätigung können gesundheitliche Probleme durch einseitige Belastungen bekommen. In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die Grundlagen von Entspannungstechniken sowie die Planung und Durchführung von bewegten und entspannenden Pausen am Arbeitsplatz und im Homeoffice. Außerdem lernen Sie vielfältige Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken kennen, die sich zur Umsetzung in einer Pause eignen sowie die entsprechende Methodik und Didaktik der Vermittlung an andere Personen in Ihrem beruflichen Umfeld. Grundsätze zum Stressmanagement runden den Bildungsurlaub ab.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die bereits Bewegungslotsen, Gesundheitslotsen oder Anleitende der „Aktiven Pause“ im Betrieb sind oder sich vorstellen können, dies in Zukunft zu übernehmen und Aktionen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung anzubieten.

Der Bildungsurlaub ist für Niedersachsen genehmigt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Beate Roesler

Montag, 13.10.2025 bis Mittwoch, 15.10.2025

Montag, Mittwoch 09:00 - 14:00 Uhr, Dienstag

9:00 bis 15:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

3 Tage

Gebühr: 141,70 €

Nr. 252-35711



Bildungsurlaub

Zukunft gestalten – Resilienz in der zweiten Lebenshälfte

Nehmen Sie sich an einem schönen Ort die Zeit, anzuhalten und Bilanz zu ziehen: Wo stehe ich, wo möchte ich hin, was sind meine Ziele, Sehnsüchte und Herausforderungen in der zweiten Lebenshälfte? Wie bewahre ich meine Resilienz - und wie entwickle ich sie passend zur neuen Lebensphase weiter? Kürzertreten, noch einmal neu orientieren oder die Kräfte anders verteilen: Was möchte ich weglassen, was ruft mich und fordert mich heraus? Resilienz, unsere innere Widerstandskraft auch in herausfordernden Lebenslagen, steht im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubs. Sie lernen Schutzfaktoren und Handlungsaspekte kennen, die Sie für Ihre Ziele in dem neuen Lebensabschnitt nutzen können. Körper- und Entspannungsübungen, kreative und humorvolle Anregungen runden das Seminar ab: Eine Woche Zeit, innezuhalten, sich selbst zu stärken und mit einem Koffer neuer lebendiger Impulse in die zweite Lebenshälfte zu fahren.

Sie übernachten im Nordseehotel Wilhelmshaven, direkt am Meer. Im Preis enthalten sind ein modernes Einzelzimmer bzw. ein Doppelzimmer zur Einzelnutzung. Das reichhaltige Frühstücksbuffet ist im Preis enthalten. Außerdem haben Sie die Möglichkeit den Sauna- und Wellnessbereich des Hotels zu nutzen. Die Kosten für die Kurtaxe vor Ort betragen voraussichtlich 3,00 € pro Tag und sind vor Ort zu entrichten. Je nach individueller Anreise entstehen ggf. Kosten für einen Parkplatz.

Anmeldeschluss für den Bildungsurlaub ist der 25. August 2025. Danach ist ein Rücktritt vom Bildungsurlaub nicht mehr möglich. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Susanne Heimes

Montag, 06.10.2025, 14:00 – 18:30 Uhr

Dienstag, 07.10.2025

Mittwoch, 08.10.2025

Donnerstag, 09.10.2025, 09:00 – 18:15 Uhr

Freitag, 10.10.2025, 08:45 – 13:15 Uhr

Wilhelmshaven, Nordseehotel, Zum Ölhafen 205

5 Tage

Gebühr: 899,00 €

Nr. 252-35001

FASD, Alkoholembryopathie – was muss man darüber wissen? **Vermittlung von Grundwissen, Diagnostik und Auswirkungen**

für Interessierte und pädagogische Fachkräfte

Viele haben vielleicht schon von FASD gehört. Oder von der Alkoholembryopathie. Hierbei handelt es sich um eine oft unsichtbare Behinderung. Doch was verbirgt sich eigentlich dahinter? Was sind die Ursachen? Wie wirkt es sich aus? Und was bedeutet das für die Betroffenen und deren Mitmenschen? An einem Infoabend wollen wir hierzu Informationen vermitteln und das Bewusstsein für diese hirnorganische Störung erweitern. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Andrea Gabrisch
Donnerstag, 13.11.2025
18:15 - 20:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5
1 Abend
Gebühr: 20,30 €
Nr. 252-39201



Die elektronische Patientenakte **Entscheiden, sicher und vorteilhaft nutzen**

Seit dem 15. Januar 2025 sind die Gesetzlichen Krankenkassen gesetzlich verpflichtet, für jede/n Versicherte/n eine Elektronische Patientenakte (ePA) anzulegen. In der ePA sollen dann zukünftig alle an der Gesundheitsversorgung Beteiligten (und die Versicherten selbst) Daten und Dokumente aus ihren Leistungen in digitaler Form ablegen, z.B. Laborergebnisse, Diagnosen, Röntgenbilder, aber auch Dokumente wie den Impfpass oder das Zahnbonusheft. Und sie sollen bei Bedarf auf den gesamten Inhalt der ePA zugreifen können. Als Versicherte/r haben Sie die Datenhoheit für Ihre ePA, d.h. Sie bestimmen, ob die ePA genutzt wird, was in ihr abgelegt wird, und welche Praxen, Krankenhäuser und Dienstleister die ePA nutzen dürfen. Sie verwalten und nutzen Ihre ePA vorzugsweise mit dem Smartphone und einem dort gespeicherten speziellen Programm, der ePA-App. In diesem Kurs mit 2 Abendveranstaltungen bekommen Sie alle In-

formationen und Empfehlungen, um die ePA sicher und vorteilhaft verwalten und nutzen zu können. Weitere Infos unter www.regiovhs.de

Peter Garthoff
Beginn: Donnerstag, 21.08.2025
18:00 - 20:15 Uhr
Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5
2 Abende, wöchentlich
Gebühr: 30,00 €
Nr. 252-39241

Neu

Von Kopf bis Fuß - Entspannt und gesund arbeiten im Büro

Stress und Anspannung im Büro können langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen. Entspannungstrainerin Ana Marija Sajin zeigt Ihnen einfache und effektive Techniken, um Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu fördern – direkt am Arbeitsplatz! Sie lernen u.a., wie Sie Ihre Sitzhaltung am Arbeitsplatz optimieren, Ihre Augen von der Bildschirmarbeit entspannen und welche Atem- und Entspannungstechniken Sie in den Büroalltag integrieren können. Bitte einen Mittagssnack mitbringen.

Ana Marija Sajin
Samstag, 06.09.2025
10:00 - 16:30 Uhr
Hude, Parkstraße 62, Raum 2
1 Tag
Gebühr: ab 7 TN 56,30 € / 4-6 TN 68,00 €
Nr. 252-39002



Schwerhörigkeit und der Umgang mit dem Hörgerät **In Kooperation mit dem A.S.G. e.V.**

Sie besitzen technisch einwandfreie, „hochbegabte“ Hörgeräte und Ihr Akustiker unterstützt Sie bei deren Einstellung und Pflege. Dennoch gibt es immer wieder Situationen, in denen Sie nur einige Wörter verstehen und sich Ihnen kein Satzzusammenhang erschließt. In diesem Vortrag geht es darum, wie Sie diese Situationen positiv beeinflussen und üben

können, für sich und andere die besten Voraussetzungen für eine gelingende Kommunikation mit dem Hörgerät zu schaffen.

Sabine Bretzke

Donnerstag, 12.03.2026

18:00 - 19:30 Uhr

Ganderkesee, regiohvs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Abend

Gebühr: kostenlos

Nr. 261-39991

Psyche im Gleichgewicht – Wie ich meine mentale Gesundheit fördere

Nähere Informationen zu diesem Kurs finden Sie auf S. 71.

Neu

Kinderleicht - Entspannt und gesund als pädagogische Fachkraft

für pädagogische Fachkräfte

Die Arbeit mit kleinen Kindern ist nicht nur mental herausfordernd. Auch auf Rücken, Schultern und Gelenke kann die Arbeit mit kleinen Kindern belastend wirken. Entspannungstrainerin Ana Marija Sajin zeigt typische Fehlbelastungen im pädagogischen Alltag und welche körperlichen Warnsignale damit einhergehen. Außerdem erläutert sie in Theorie und Praxis, welche Möglichkeiten der kurz- und langfristigen Entlastung es gibt.

Bitte einen Mittagssnack mitbringen.

Ana Marija Sajin

Samstag, 29.11.2025

10:00 - 16:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 2

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 56,30 € / 4-6 TN 68,00 €

Nr. 252-39012

Neu

Waldbaden im Essgarten

Entschleunigung und Achtsamkeit in Deutschlands ältestem Waldgarten



Tauchen Sie ein in die beruhigende Atmosphäre des Waldes und erleben Sie die Kraft der Natur im ältesten Waldgarten Deutschlands. Unser Waldbad bietet Ihnen die Möglichkeit, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und die Natur intensiv wahrzunehmen. Waldbaden, bedeutet das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre. Es geht darum, den Wald mit allen Sinnen zu erleben - sei es durch das Lauschen der natürlichen Geräusche, das Spüren des Waldbodens oder das Einatmen der frischen, duftenden Waldluft. Nähere Infos unter www.regiohvs.de
Bitte tragen Sie wettergerechte Kleidung und bringen etwas zum Trinken mit.

Angelika Stelter

Mittwoch, 17.09.2025

16:00 - 20:00 Uhr

Harpstedt, Essgarten, Barjenbruch 3

1 Nachmittag

Gebühr: 42,00 €

Nr. 252-39003

Kräuterführung in Hude

Wir laden Sie zu einer Kräuterführung ein: Entdecken Sie, wie vielfältig die Kräuter in unserer direkten Umgebung sind. Nebenbei erfahren Sie, wie nützliche Kräuter erkannt und verwendet werden können. Außerdem erzählt Anna Pigors Geschichten rund um Mythen, traditionelle Kräutermethoden und Aberglaube. Treffpunkt für die Kräuterführung ist

der hintere Parkplatz bei den Bushaltestellen an der Peter-Ustinov-Schule, Vielstedter Kirchweg 15 in Hude.

Anna Pigors

Samstag, 30.08.2025

11:00 - 13:15 Uhr

Hude, Peter-Ustinov-Schule, Vielstedter Kirchweg 15
1 Vormittag

Gebühr: 10,70 €

Nr. 252-39022

Faszination der Faszien

Sie lernen in diesem Kurs, wie auf ganz natürliche Weise etwas für die eigene Gesundheit getan werden kann. Dabei kommen Methoden aus der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht und verschiedene Entspannungstechniken zum Einsatz. Sie lernen den richtigen Umgang mit den Faszienrollen, die optimale Dehnung Ihrer Faszien und erfahren Hintergründe der Schmerzentstehung. Zum Abschluss erfolgt eine Tiefenentspannung. Lassen Sie die Schmerzen hinter sich. Sind Sie bereit? Dann schauen Sie vorbei.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch oder fester Schal, Tennisball und etwas zu Trinken.

Kerstin Badzun

Samstag, 29.11.2025

10:00 - 13:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 26,90 € / 4-6 TN 29,50 €

Nr. 252-39046

Pflegekurs „Demenz verstehen“

„Vater wird immer vergesslicher!“ – „Mutter verlegt ständig ihre Sachen.“ – „Mein Partner verhält sich in letzter Zeit so unangemessen und behauptet Dinge, die nicht stimmen!“ Demenz ist eine Herausforderung für Familie und Partnerschaft. Sie verlangt Ihnen Geduld und Verständnis ab. Verständnis kommt von „Verstehen“: Darum ist es wichtig, dass Sie die Erkrankung verstehen lernen. Erst dann können Sie die Situation auch mehr und mehr annehmen und Ihr eigenes Verhalten, die Kommunikation und den Tagesablauf anpassen. Nähere Infos unter www.regionvhs.de

Marion Zimmermann

Beginn: Montag, 01.09.2025

17:30 - 20:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 1

3 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 16,80 € / 4-6 TN 24,90 €

Nr. 252-39052



Die Pflegeversicherung - Durchblick im Leistungsdschungel

Die Pflegeversicherung bietet zahlreiche finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für die Pflege zu Hause, im Heim oder anderen Einrichtungen. Nahezu jede Leistung muss für sich beantragt werden. Was bedeuten Sachleistung, Kombinationsleistung oder Entlastungsleistung? Welches Budget steht für die Kurzzeitpflege bzw. Verhinderungspflege zur Verfügung? Und was ist damit gemeint, dass man bestimmte Leistungen „umwandeln“ kann? Der Kurs sorgt für Klarheit, damit Sie entsprechend Ihrem persönlichen Bedarf die richtige Unterstützung bekommen.

Marion Zimmermann

Montag, 08.09.2025

10:00 - 13:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 1

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 9,60 € / 4-6 TN 12,30 €

Nr. 252-39062



Neu

Nachbarschaftshelfer:in werden

Gut, wenn engagierte Nachbarn älteren Menschen kleine Hilfsdienste leisten und damit pflegende Ehepartner:innen oder entfernt wohnende Kinder entlasten. Die Begleitung zum Einkauf, kleine Hilfestellungen im Haushalt, oder einfach Zeit für Gespräche widmen - für viele allein lebende Senioren:innen sind das wertvolle Hilfen. Hierfür steht unter bestimmten Voraussetzungen der Entlastungsbetrag von der Pflegeversicherung zur Verfügung. Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und möchten ehrenamtlich im Rahmen der Nachbarschaftshilfe tätig werden? Dann können Sie Grundwissen erwerben, um ein sicheres Gefühl bei der Betreuung zu haben. Anhand von Fallbeispielen erfahren Sie, wie

Sie Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen bei der Betreuung und Alltagsbegleitung unterstützen. Sie lernen verschiedene Unterstützungsleistungen des Sozialsystems, professioneller Dienste und Beratungsstellen, aber auch interessante technische Hilfen kennen.

Marion Zimmermann

Beginn: Freitag, 29.08.2025

14:30 - 17:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

2 Nachmittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 11,00 € / 4-6 TN 16,00 €

Nr. 252-39071

Erste Hilfe am Kind - Tageskurs

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen - Kinder sind Kinder. Gemäß diesem Motto werden in diesem Tageskurs die Besonderheiten der Ersten Hilfe am Kind behandelt. Während des Kurses erlernen Sie das richtige Verhalten bei Zeckenbissen, Verletzungen aller Art, Krampfanfällen, Vergiftungen, Bewusstlosigkeit, Wiederbelebung und vieles mehr.

Frank Holtkötter

Samstag, 13.09.2025

09:00 - 16:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 1

1 Tag

Gebühr: 47,50 €

Nr. 252-39132

Frank Holtkötter

Samstag, 13.12.2025

09:00 - 16:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

1 Tag

Gebühr: 47,50 €

Nr. 252-39111

Erste Hilfe für Kinder von 8 - 14 Jahren

Erste Hilfe ist nicht nur was für Erwachsene! Auch Kinder und Jugendliche können helfen und in Notfallsituationen richtig reagieren! Gemeinsam er-

arbeiten und erlernen die Kinder und Jugendlichen das Absetzen eines Notrufs, das richtige Verhalten an einem Notfallort, den Umgang mit Pflaster und Verbänden und das richtige Verhalten bei Verschlucken, Verbrennungen oder einem Bienenstich.

Frank Holtkötter

Dienstag, 09.09.2025

15:00 - 18:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Nachmittag

Gebühr: 23,00 €

Nr. 252-39112



Erste Hilfe für Senioren mit Defibrillator Training

Die Erfahrungen zeigen, dass es bei Senioren typische Verletzungen und Erkrankungen gibt. Gerne möchten wir diese Schwerpunkte besprechen: Notfälle bei Diabetes, Schlaganfall, Atemnot, Knochenbrüche, Bewusstlose Person (Stabile Seitenlage), Hilfe bei einer leblosen Person, Hilfe bei Verbrennungen und das Absetzen eines Notrufes. Die Anwendung eines AED (Automated External Defibrillator) Gerätes wird ebenfalls eingeübt. In diesem Kurs sind alle Altersklassen willkommen.

Frank Holtkötter

Montag, 06.10.2025

18:00 - 21:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Abend

Gebühr: 23,00 €

Nr. 252-39122



Ernährung

Neu

Weihnachtsgeschenke aus der Küche Selbst hergestellt und liebevoll dekoriert und verpackt



In diesem Koch- und Kreativkurs lernen Sie, wie Sie liebevoll zubereitete, essbare Geschenke kreieren, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch das Herz erwärmen.

Ob selbstgemachtes Gebäck, aromatische Marmeladen oder Gewürzmischungen - hier entdecken Sie eine Vielzahl von Rezepten, die sich perfekt für die Weihnachtszeit eignen. Gemeinsam werden wir die Geheimnisse des Kochens und der Präsentation erkunden. Am Ende des Abends werden Sie neun selbst zubereitete und verpackte Geschenke mit nach Hause nehmen. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie Ihre Freunde und Familie mit köstlichen, selbstgemachten Geschenken zum Staunen! Bitte bringen Sie pro Person 2 Geschirrtücher, eine Schürze, kleine Vorratsdosen für „Reste“ und eine Bastelschere mit. Weitere Behälter und Verpackungsmaterial werden durch die Dozentinnen gestellt.

Dörthe Mittelsteiner / Bettina Heinemann

Montag, 24.11.2025

18:30 - 21:30 Uhr

Wüsting, Hof Heinemann, Neuenweger Reihe 18
1 Abend

Gebühr: 66,00 €

Nr. 252-32002

Meal Prep

Schnelle und gesunde Mahlzeiten vorbereiten für Vielbeschäftigte

Die optimale Planung und Zubereitung von Mahlzeiten ist Ziel dieses Kurses. So können Sie fertige Mahlzeiten griffbereit im Kühlschrank lagern, um diese mit zur Arbeit zu nehmen. Es wird ein Wochenspeiseplan mit Einkaufsliste und Vorbereitungsschritten vorgestellt. Genussvolle Rezepte wie Bowls, Ofengemüse, schnelle sättigende Salate, Gemüsecurry und Overnight-Oats werden gemeinsam zubereitet. So vermeiden Sie Fast Food und Heißhungerattacken, schonen den Geldbeutel und tun Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und einige kleine Vorratsbehälter mit, um Kostproben mit nach Hause zu nehmen.

Maryam Marion Frenzel

Samstag, 20.09.2025

10:00 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, Oberschule, Am Steinacker 9,
Küche (Schulhof)

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 65,30 € / 4-6 TN 86,20 €

Nr. 252-32301

Neu

Feines vom Lamm – Ein Kochkurs für Genießer

In diesem Kochkurs bereiten wir verschiedene Gerichte mit hochwertigem Lammfleisch zu, wobei wir von der Schulter bis zur Hinterhaxe alles mit einbeziehen werden. Freuen Sie sich auf eine Keule in Salzkruste, indisches Curry, Leber an Salat, Rücken mit Kräuter-Kruste und auf eine Haxe mediterran. Die passenden Beilagen geben diesen besonderen Gerichten den letzten Schliff. Mit den Tipps zu Garzeiten und Gewürzen gelingt das Nachkochen auch zu Hause in der Küche. Der dazu passende Wein wird den Abend abrunden.

Bitte Vorratsdosen für Reste mitbringen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20 € sind in der Gebühr enthalten.



Frank Geerken

Freitag, 10.10.2025

18:00 - 22:00 Uhr

Harpstedt, Oberschule, Schulstraße 14-16, Küche
1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 48,90 € / 4-6 TN 57,50 €

Nr. 252-32633

●
Neu

Rote Beete trifft Kürbis **In Kooperation mit dem RUZ Hollen**

Spannende und leckere Rezepte rund um die doch umstrittene rote Knolle treffen auf den Kürbis. Farbliche Akzente lassen sich mit den beiden Gemüsesorten wunderbar einsetzen und richtig zubereitet sind Rote-Beete und Kürbis ein absolutes Dream-Team. Auch die gesundheitlichen Vorteile schauen wir uns genauer an. Das Ergebnis sind vegetarische Gerichte für den Alltag und für Gäste. Wir freuen uns auf knallige Farben und Ideen, mit denen sich auch Rote-Beete-Gegner überzeugen lassen. Bitte bringen Sie eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Team RUZ Hollen

Dienstag, 07.10.2025

17:00 - 20:00 Uhr

Hollen, Regionales Umweltzentrum, Holler Weg 35
1 Abend

Gebühr: 41,30 €

Nr. 252-32171

●
Neu

Den inneren Schweinehund überwinden **Hilfreiche Tipps für eine gesunde Gewichtsabnahme**

Den inneren Schweinehund kennen wir alle. Wir nehmen uns fest vor, uns gesünder und kalorienärmer zu ernähren. Und letztendlich ertappen wir uns doch erneut mit der Tüte Chips vor dem Fernseher. Die meisten Menschen wissen, was ihnen theoretisch guttun würde, setzen dies jedoch nicht langfristig um. In diesem Vortrag erhalten Sie jede Menge alltagstaugliche Tipps und Hilfestellungen, wie man seine alten Routinen durchbricht, neue

Gewohnheiten langfristig etabliert und dem inneren Schweinehund den Kampf ansagt. Weitere Infos unter www.regionovhs.de

Julia Castens

Dienstag, 20.01.2026

19:00 - 21:15 Uhr

online über Zoom

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 22,50 € / 4-6 TN 29,30 €

Nr. 252-32001

●
Neu

Proteine - unverzichtbare Hilfsmittel für einen fitten Körper

Proteine sorgen für den Aufbau der Muskulatur, regulieren den Blutzuckerspiegel und unterstützen unser Immunsystem. Neben den Fetten und den Kohlenhydraten gehören sie zu den drei großen Bausteinen unserer Nährstoffe. In diesem Vortrag wollen wir herausfinden, wie wir unseren Körper optimal mit Eiweiß versorgen können. Durch alltagstaugliche Tipps lernen Sie, Ihre körperliche Fitness mit Hilfe von genug Eiweiß zu verbessern, die passenden Lebensmittel einzukaufen und Ihr Immunsystem widerstandsfähiger zu machen. Weitere Infos unter www.regionovhs.de

Julia Castens

Montag, 08.09.2025

19:00 - 21:15 Uhr

online über Zoom

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 22,50 € / 4-6 TN 29,30 €

Nr. 252-32011

●
Neu

Gute Fette - schlechte Fette: Zeit für einen Ölwechsel

Fett macht fett - Ein weit verbreiteter Irrtum, der sich hartnäckig in den Köpfen vieler Menschen hält. Dies hat dazu geführt, dass wir uns fettreiches Essen verkneifen wollten und trotzdem immer mehr Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes auf dem Vormarsch sind. Wir wollen gemeinsam herausfinden, welches Fett

uns guttut und welches nicht. Sie erfahren, wie man die so genannten „guten“ Fette richtig nutzt. Weitere Infos unter www.regiovhs.de

Julia Castens

Dienstag, 26.08.2025

19:00 - 21:15 Uhr

online über Zoom

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 22,50 € / 4-6 TN 29,30 €

Nr. 252-32021

Fortlaufender Kochkurs für Männer

Die Kursbeschreibung finden Sie unter www.regiovhs.de

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 15 € wird jeden Abend vom Dozenten eingesammelt.

Hartmut Frese

Beginn: Montag, 18.08.2025

18:00 - 21:00 Uhr

Ganderkesee, Oberschule, Am Steinacker 9, Küche (Schulhof)

16 Abende, wöchentlich

Gebühr: 299,50 €

Nr. 252-32201

Kinder Cupcake Workshop mit erwachsener Begleitung



Dieser Workshop richtet sich an unsere „Kleinen“ Hobbybäcker! Gemeinsam mit Mama, Papa, Onkel oder Tante werden wir Cupcakes backen und eine Buttercreme herstellen. Der Spaß für die Kleinen steht hier an erster Stelle. Die Kinder dürfen ihre Cupcakes nach Herzenslust mit Zuckerstreuseln

und Fondant dekorieren. Für die fertigen Cupcakes bekommt ihr eine Transportbox. Die Gebühr gilt pro angemeldete Person. Für Kinder von 6 - 12 Jahren. Bitte beachten Sie, dass die erwachsene Begleitperson ebenfalls einen Kursplatz buchen muss.

Claudia Wöhler

Sonntag, 14.09.2025

11:00 - 14:00 Uhr

Harpstedt, Oberschule, Schulstraße 14-16, Küche

1 Vormittag

Gebühr: 24,30 €

Nr. 252-32433

Sonntag, 07.12.2025

11:00 - 14:00 Uhr

Ganderkesee, Oberschule, Am Steinacker 9, Küche (Schulhof)

1 Vormittag

Gebühr: 24,30 €

Nr. 252-32431



Kinder Cake Pop Workshop mit erwachsener Begleitung



Dieser Workshop richtet sich an unsere „Kleinen“ Hobbybäcker! Gemeinsam mit Mama, Papa, Onkel oder Tante werden wir kleine Kuchen am Stiel, auch Cake Pops genannt, herstellen und dekorieren. Der Spaß für die Kleinen steht hier an erster Stelle. Die Kinder dürfen ihre Cake Pops nach Herzenslust mit Zuckerstreuseln und Fondant dekorieren. Für die fertigen Cake Pops bekommt ihr eine Transportbox. Die Gebühr gilt pro angemeldete Person. Für Kinder von 6 - 12 Jahren. Bitte beachten Sie, dass die erwachsene Begleitperson ebenfalls einen Kursplatz buchen muss.

Claudia Wöhler

Sonntag, 07.09.2025

11:00 - 14:00 Uhr

Ganderkesee, Oberschule, Am Steinacker 9, Küche (Schulhof)

1 Vormittag

Gebühr: 24,00 €

Nr. 252-32441

Sonntag, 30.11.2025

11:00 - 14:00 Uhr

Harpstedt, Oberschule, Schulstraße 14-16, Küche

1 Vormittag

Gebühr: 24,00 €

Nr. 252-32443

Sonntag, 11.01.2026

11:00 - 14:00 Uhr

Ganderkesee, Oberschule, Am Steinacker 9, Küche (Schulhof)

1 Vormittag

Gebühr: 24,00 €

Nr. 252-32451

Claudia Wöhler

Sonntag, 28.09.2025

10:00 - 14:30 Uhr

Ganderkesee, Oberschule, Am Steinacker 9, Küche (Schulhof)

1 Tag

Gebühr: 62,00 €

Nr. 252-32491

Sonntag, 14.12.2025

10:00 - 14:30 Uhr

Harpstedt, Oberschule, Schulstraße 14-16, Küche

1 Tag

Gebühr: 62,00 €

Nr. 252-32473

Sonntag, 25.01.2026

10:00 - 14:30 Uhr

Ganderkesee, Oberschule, Am Steinacker 9, Küche (Schulhof)

1 Tag

Gebühr: 62,00 €

Nr. 252-32481

Pralinen herstellen für Einsteiger:innen



Wer schon einmal in eines der süßen Kaufhäuser gegangen ist und sich ein Tütchen mit den Kostbarkeiten mitgenommen hat weiß, dass die süßen Kugeln einen stolzen Preis haben. Was liegt also näher, als sich einmal selbst an die Herstellung zu wagen? Wir stellen gemeinsam 5 verschiedene alkoholfreie Pralinenfüllungen her und füllen diese in Pralinenhohlkörper. Anschließend werden wir die Pralinen verschließen, in der Fachsprache „deckeln“ genannt. Unerlässlich für die Herstellung von Pralinen, ist das Temperieren der Kuvertüre. Ein Hand-out mit Rezepten erhalten Sie am Ende des Kurses.

Entspannung



Neu

Yoga im Schafparadies – Entspannung mit flauschigen Begleitern

Lass den Alltagsstress hinter dir und finde innere Ruhe inmitten einer malerischen Naturkulisse – begleitet von unseren flauschigen Yoga-Partnern. Bei Yoga mit Schafen kombinierst du sanfte Yoga-Übungen mit der beruhigenden Präsenz der Schafe. Ihre entspannte Art und die friedliche Umgebung fördern deine Achtsamkeit und bringen dir tiefgreifende Entspannung.

Nina Strudthoff

Freitag, 05.09.2025

17:00 - 18:30 Uhr

Hude, Am Forsthaus 5

1 Abend

Gebühr: 16,70 €

Nr. 252-35882

Samstag, 06.09.2025**10:00 - 11:30 Uhr**

Hude, Am Forsthaus 5

1 Vormittag

Gebühr: 16,70 €

Nr. 252-35892**Hatha Yoga**Die Kursbeschreibung finden Sie unter www.regiovhs.de**Sandra Lauterbach****Beginn: Montag, 04.08.2025****13:15 - 14:45 Uhr**

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

8 Nachmittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 93,10 € / 4-6 TN 106,50 €

Nr. 252-35211A**Beginn: Montag, 27.10.2025****13:15 - 14:45 Uhr**

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

10 Nachmittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 114,90 € / 4-6 TN 131,60 €

Nr. 252-35211B**Beginn: Mittwoch, 06.08.2025****14:15 - 15:45 Uhr**

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

10 Nachmittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 110,50 € / 4-6 TN 123,80 €

Nr. 252-35521A**Beginn: Mittwoch, 29.10.2025****14:15 - 15:45 Uhr**

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

12 Nachmittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 131,40 € / 4-6 TN 147,40 €

Nr. 252-35521B**Beginn: Mittwoch, 06.08.2025****16:00 - 17:30 Uhr**

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

10 Nachmittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 110,50 € / 4-6 TN 123,80 €

Nr. 252-35511A**Beginn: Mittwoch, 29.10.2025****16:00 - 17:30 Uhr**

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

12 Nachmittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 131,40 € / 4-6 TN 147,40 €

Nr. 252-35511B**Yoga am Vormittag**Die Kursbeschreibung finden Sie unter www.regiovhs.de**Anja Kipry****Beginn: Donnerstag, 28.08.2025****09:40 - 11:10 Uhr**

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5

10 Vormittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 107,70 € / 4-6 TN 119,00 €

Nr. 252-35466**Mehr Ruhe und Energie durch Yoga**Die Kursbeschreibung finden Sie unter www.regiovhs.de**Anja Kipry****Beginn: Montag, 01.09.2025****19:30 - 21:00 Uhr**

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5

10 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 107,70 € / 4-6 TN 119,00 €

Nr. 252-35236**Yoga für den Alltag**Die Kursbeschreibung finden Sie unter www.regiovhs.de**Anja Kipry****Beginn: Freitag, 29.08.2025****09:30 - 11:00 Uhr**

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5

10 Vormittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 106,90 € / 4-6 TN 117,50 €

Nr. 252-35266

Beginn: Freitag, 29.08.2025

11:15 - 12:45 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
10 Vormittage, wöchentlich
Gebühr: ab 7 TN 106,90 € / 4-6 TN 117,50 €
Nr. 252-35276

Hatha Yoga

Die Kursbeschreibung finden Sie unter
www.regiovhs.de

Helga Schulz

Beginn: Montag, 01.09.2025

10:30 - 12:00 Uhr

Ganderkesee, Schwimmerheim, Heideweg 2 a
12 Vormittage, wöchentlich
Gebühr: ab 7 TN 147,30 € / 4-6 TN 175,20 €
Nr. 252-35401

Beginn: Freitag, 29.08.2025

10:00 - 11:30 Uhr

Ganderkesee, Schwimmerheim, Heideweg 2 a
12 Vormittage, wöchentlich
Gebühr: ab 7 TN 147,30 € / 4-6 TN 175,20 €
Nr. 252-35411

Yoga und Boxen - ein gutes Team

Dieser Kurs vereint das Beste aus zwei Welten: die explosive Energie des Boxens mit der achtsamen Tiefe des Yoga. Zwischen kraftvollen Schlagkombinationen und intensiven Intervallen findest du im Yoga zur inneren Ruhe, Dehnung und Regeneration. Wir starten mit einem dynamischen Warm-up, arbeiten an Technik, Koordination und Ausdauer mit Elementen aus dem Boxtraining – ganz ohne Sparring, aber mit viel Power. Danach führen dich gezielte Yoga-Sequenzen zurück zu deinem Atem, lösen muskuläre Spannungen und stärken deine Körpermitte.
Bitte Sportkleidung, eine Yogamatte, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Ana Marija Sajin

Samstag, 08.11.2025

10:00 - 12:15 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
1 Vormittag
Gebühr: ab 7 TN 24,85 € / 4-6 TN 29,25 €
Nr. 252-35506

Loslassen und Lösen – Yin Yoga trifft Faszienarbeit

In diesem Kurs lassen wir den Alltagsstress hinter uns und geben dem Körper Raum zum Loslassen. Durch lange gehaltene Dehnpositionen im Yin Yoga stimulieren wir gezielt das Faszienengewebe – das Netzwerk, das Muskeln, Gelenke und Organe umhüllt und miteinander verbindet. Verklebungen können sich lösen, die Beweglichkeit wird verbessert, und tiefsitzende Verspannungen werden gelockert. Die Kombination aus bewusster Atmung, achtsamer Bewegung und tiefer Entspannung bringt dich zurück in deine Mitte – körperlich wie mental. Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke und ein Getränk mitbringen.

Ana Marija Sajin

Samstag, 15.11.2025

16:00 - 18:15 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
1 Nachmittag
Gebühr: ab 7 TN 24,85 € / 4-6 TN 29,25 €
Nr. 252-35606

Schnupperwochenende Qigong

Qigong ist eine chinesische Bewegungsform, welche sich durch seine leichten und geschmeidigen Übungen auszeichnet. In diesem Wochenendkurs lernen Sie die Vorzüge des Qigong ganz praktisch kennen. Neben den Bewegungen des Qigong sind auch Entspannungsübungen und Meditationen Teil des Kurses. Der Kurs ist besonders für Anfänger geeignet.
Bitte Yoga-Matte, Decke und dicke (Stopper-)Socken mitbringen.

Maryam Marion Frenzel

Samstag, 22.11.2025

10:00 - 16:45 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
1 Tag
Gebühr: ab 7 TN 37,80 € / 4-6 TN 46,35 €
Nr. 252-35696

● **Qi Gong - Die Harmonie der Elemente**

In diesem Workshop werden wir uns in Theorie und Praxis mit den Elementen Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall beschäftigen. Wie in der Natur sorgen diese Elemente für ein harmonisches und energetisches Gleichgewicht. Die Qigong Übungsfolge lockert den Körper mit sanften Bewegungen, bringt den Geist zur Ruhe und sorgt gleichzeitig für Energie. Dieser Workshop ist ideal, um diese chinesische Bewegungsform und Gesundheitslehre kennenzulernen. Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen sich eine Unterlage und eine Decke mit.

Beate Roesler
Samstag, 06.09.2025

14:00 - 17:45 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 37,40 € / 4-6 TN 44,75 €

Nr. 252-35706

Samstag, 18.10.2025

14:00 - 17:45 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 37,40 € / 4-6 TN 44,75 €

Nr. 252-35701

● **Qigong - Entspannung und Bewegung in Achtsamkeit**

Qigong ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und gewinnt auch bei uns immer mehr Anerkennung als ein Weg der persönlichen Gesundheitsfürsorge. Dieser sechswöchige Kurs vermittelt Ihnen sanfte und harmonische Bewegungsübungen, sowie einfache Atemtechniken. Am Ende jeder Unterrichtseinheit erwartet Sie zudem eine angeleitete Meditation, um Ihre Harmonisierung zu vertiefen. Lassen Sie sich auf dem Weg der Lenkung des Qi begleiten und erleben Sie die Kraft und Energie des Qigong. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Beate Roesler

Beginn: Dienstag, 26.08.2025

19:30 - 20:45 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
6 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 68,90 € / 4-6 TN 83,50 €

Nr. 252-35716

● **Mein Wohlfühl-Donnerstag**

● Dieser Kurs beinhaltet die perfekte Kombination aus Pilates, Qigong und Yoga zur Steigerung Ihres Wohlbefindens. Effektive Übungen, verbunden mit der bewussten Atmung, sorgen für mehr Kraft und Energie. Sie trainieren im Sitzen und Stehen Ihre Stabilität und Flexibilität. Jede Stunde gibt einen kleinen Einblick in die faszinierende Welt der Gesundheitslehre und schließt mit einem Entspannungsteil ab. Erweitern Sie Ihre Gesundheitskompetenz und genießen einen bewegenden und entspannenden Kurs.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Der Kurs findet NICHT auf der Yogamatte, sondern im Stehen und im Sitzen statt

Beate Roesler

Beginn: Donnerstag, 28.08.2025

09:30 - 10:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

6 Vormittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 56,30 € / 4-6 TN 68,00 €

Nr. 252-35702

● **Entspannung pur: Die Kunst der Rückenmassage**

● Möchten Sie einen Einblick in die Kunst der wohlthuenden Rückenmassage erhalten? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen einer entspannenden Rückenmassage und Techniken zur Lockerung verspannter Muskulatur kennen. Massageöl wird auf Wunsch von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Anmelden können sich jeweils zwei Personen gemeinsam, z.B. Paare oder Freund:innen.

Bitte mitbringen: Spannbetttuch, Decke, bequeme Sportkleidung, Schreibunterlagen, Getränke und Snack für die Pause, auf Wunsch ein eigenes Massageöl.

Annette Witt

Samstag, 15.11.2025

13:00 - 17:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 39,20 € / 4-6 TN 47,85 €

Nr. 252-35796

Stress lass nach!

In diesem Workshop lernen Sie, wie eine systemische Denkweise, Bewusstheit und Bewegung Ihren Umgang mit Stress erleichtern können. Orientiert am Stressmodell nach Lazarus erfahren Sie mehr über Stressfaktoren im Alltag, förderliche Ressourcen, Resilienz sowie Möglichkeiten des gesundheitsförderlichen Umgangs mit Stress. In auflockernden Praxisteilen kommen Sie in Bewegung, mobilisieren den Körper und erfahren Entspannungsmethoden und Atemtechniken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Stoppersocken, ein Handtuch, ein Getränk und einen Snack, ggf. eine Gymnastikmatte.

Annett Metzen

Samstag, 16.08.2025

09:00 - 13:30 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 40,00 € / 4-6 TN 43,00 €

Nr. 252-35911

Bogenschießen - Konzentration und mehr

Bogenschießen kann ein Mittel sein, dem Alltagsstress zu begegnen, denn es fördert Ruhe und Konzentration. Achtsames Üben mit dem Bogen entwickelt unsere Wahrnehmung für Atmung und Bewegung und konzentriert unser Denken auf das Wesentliche. Der stetige Wechsel zwischen Spannung und Entspannung erzeugt eine tiefere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Pfeile und Bogen werden gestellt.

Materialkosten in Höhe von 6,50 € sind in der Kursgebühr enthalten.

für Anfänger

Manfred Meyer

Beginn: Dienstag, 02.09.2025

17:30 - 19:00 Uhr

Bookholzberg, Berufsförderungswerk, Apfelallee 1,
Mehrzweckhalle

15 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 162,50 € / 4-6 TN 177,50 €

Nr. 252-35306

für Fortgeschrittene

Manfred Meyer

Beginn: Dienstag, 02.09.2025

19:30 - 21:00 Uhr

Bookholzberg, Berufsförderungswerk, Apfelallee 1,
Mehrzweckhalle

15 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 162,50 € / 4-6 TN 177,50 €

Nr. 252-35316

Bewegung

Neu

Pilates

Stabilität und Balance für die Körpermitte

Pilates ist ein ganzheitliches Mattentraining. Durch Präzision, Atmung und Achtsamkeit fördert es zugleich Kraft und Beweglichkeit – sanft, aber unglaublich effektiv. Der Fokus liegt auf der Körpermitte, um Stabilität, Balance und eine gesunde Haltung zu unterstützen. Pilates stärkt nicht nur den Körper, sondern schenkt auch ein positives Lebensgefühl und innere Ausgeglichenheit. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – Pilates ist für jeden geeignet und tut Körper, Geist und Seele einfach gut.

Olga Klass

Beginn: Montag, 01.09.2025

10:15 - 11:15 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
8 Vormittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 79,50 € / 4-6 TN 99,00 €

Nr. 252-36076A

Beginn: Montag, 10.11.2025**10:15 - 11:15 Uhr**

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
 8 Vormittage, wöchentlich
 Gebühr: ab 7 TN 79,50 € / 4-6 TN 99,00 €
Nr. 252-36076B

Neu**Qigong - Pilates - Stretch
Sanft in Balance kommen**

In diesem Kurs vereinen sich die fließenden Bewegungen des Qigong, die stabilisierende Kraft des Pilates und die wohltuende Dehnung des Stretchings zu einer harmonischen Einheit. Wir stärken die Körpermitte, fördern unsere Beweglichkeit und bringen Körper und Geist in Einklang. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit, Atmung und innerer Balance - ideal zum Stressabbau und Regeneration. Für alle geeignet, die sich etwas Gutes tun wollen - unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Für die Teilnahme ist eine grundlegende Beweglichkeit von Vorteil, um alle Übungen gut mitmachen zu können.

Olga Klass**Beginn: Montag, 01.09.2025****11:25 - 12:25 Uhr**

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
 8 Vormittage, wöchentlich
 Gebühr: ab 7 TN 79,50 € / 4-6 TN 99,00 €
Nr. 252-36086A

Beginn: Montag, 10.11.2025**11:25 - 12:25 Uhr**

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
 8 Vormittage, wöchentlich
 Gebühr: ab 7 TN 79,50 € / 4-6 TN 99,00 €
Nr. 252-36086B

Neue Kurse mit Karin Grafunder

„Als Neu-Huderin und erfahrene Dozentin freue ich mich auf alle neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmer in meinen Kursen.“ (Bild privat)

Neu**Kraft und Beweglichkeit für Körper und Rücken**

Der vom Alltag oft einseitig belastete Körper, insbesondere der Rücken wird in diesem Kurs mit gezielten und intensiven Kräftigungsübungen gestärkt. Dabei steht die Verbesserung der Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung und Koordination im Fokus. Sie erlernen abwechslungsreiche Übungen, die im Stand und sitzend/liegend auf der Matte durchgeführt werden. Die Stunde endet mit einem Cool down inklusive Dehnungs- und Entspannungsübungen. Mit der passenden Musik und Motivation in der Gruppe gelingen die Übungen viel leichter.

Karin Grafunder**Beginn: Montag, 27.10.2025****09:00 - 10:00 Uhr**

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
 8 Vormittage, wöchentlich
 Gebühr: ab 7 TN 67,30 € / 4-6 TN 77,50 €
Nr. 252-36206

Beginn: Mittwoch, 29.10.2025**17:45 - 18:45 Uhr**

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
 8 Abende, wöchentlich
 Gebühr: ab 7 TN 67,30 € / 4-6 TN 77,50 €
Nr. 252-36216

● Neu

Drums Alive® Schnupper - Workshop

Drums Alive®, ein ganzheitliches Workout, verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit pulsierendem Trommelrhythmus und nutzt Rhythmus als Quelle der Inspiration. Unter Einsatz von Drumsticks, Gymnastik-Bällen und Musik werden neue Fitness-Erfahrungen in der Gruppe entdeckt. Drums Alive® ist ein Programm, das eine gesunde Ausgeglichenheit fördert: physisch, mental, emotional und sozial. Gleichzeitig ermöglicht es, die Elemente Spaß und kreativen Ausdruck einzubauen. Am Ende erfolgt ein Cool down mit Entspannungseinheit.

Karin Grafunder
Samstag, 08.11.2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
1 Nachmittag
Gebühr: ab 7 TN 17,10 € / 4-6 TN 19,00 €
Nr. 252-36226

● Neu

Drums Alive®

Drums Alive®, ein ganzheitliches Workout, verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit pulsierendem Trommelrhythmus und nutzt Rhythmus als Quelle der Inspiration. Unter Einsatz von Drumsticks, Gymnastik-Bällen und Musik werden neue Fitness-Erfahrungen in der Gruppe entdeckt. Drums Alive® ist ein Programm, das eine gesunde Ausgeglichenheit fördert: physisch, mental, emotional und sozial. Gleichzeitig ermöglicht es, die Elemente Spaß und kreativen Ausdruck einzubauen.

Karin Grafunder
Beginn: Mittwoch, 07.01.2026
09:30 - 10:30 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
4 Vormittage, wöchentlich
Gebühr: ab 7 TN 33,90 € / 4-6 TN 38,50 €
Nr. 252-36236

● **Fit für den Alltag Ganzkörperkräftigung**

Die Kursbeschreibung finden Sie unter www.regiovhs.de

● **Sylvana Selignow**
Beginn: Dienstag, 02.09.2025
09:25 - 10:25 Uhr

Ganderkesee, Schwimmerheim, Heideweg 2 a
12 Vormittage, wöchentlich
Gebühr: ab 7 TN 88,30 € / 4-6 TN 98,00 €
Nr. 252-36021

● **Beginn: Dienstag, 02.09.2025**
10:30 - 11:30 Uhr

Ganderkesee, Schwimmerheim, Heideweg 2 a
12 Vormittage, wöchentlich
Gebühr: ab 7 TN 88,30 € / 4-6 TN 98,00 €
Nr. 252-36031

● **Bodystyling - Bauch - Beine - Po**

Die Kursbeschreibung finden Sie unter www.regiovhs.de

● Am 03.09., 10.09. und 17.12. findet kein Kurs statt.

● **Carmen Bergmann**
Beginn: Mittwoch, 20.08.2025
19:00 - 20:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
16 Abende, wöchentlich
Gebühr: ab 7 TN 117,40 € / 4-6 TN 132,70 €
Nr. 252-36066



● **Gymnastik für Senioren und Seniorinnen**

**In Kooperation mit dem Bookholzberger
Turnerbund**

● Die Freude an der Bewegung steht in diesem Kurs im Vordergrund. Die Gestaltung der Stunde wird maßgeblich auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmt. Altersgerechte Bewegung im Stehen oder auf dem Hocker sitzend verbessern die Beweglichkeit und stärken die allgemeine Fitness. Körperlich vital, und geistig fit, bis ins hohe Alter zu bleiben, dafür ist es nie zu spät! Nähere Infos unter www.regiovhs.de

Ursula Garms**Beginn: Dienstag, 19.08.2025****09:30 - 10:30 Uhr**

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5

6 Vormittage, wöchentlich

Gebühr: 46,00 €

Nr. 252-36106

Beginn: Dienstag, 28.10.2025

09:30 - 10:30 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5

6 Vormittage, wöchentlich

Gebühr: 46,00 €

Nr. 252-36116**Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf**

Die Kursbeschreibung finden Sie unter

www.regiovh.s.de**Sylvana Selignow****Beginn: Montag, 01.09.2025****08:15 - 09:15 Uhr**

Ganderkesee, Schwimmerheim, Heideweg 2 a

12 Vormittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 88,30 € / 4-6 TN 98,00 €

Nr. 252-36361**Beginn: Montag, 01.09.2025****09:20 - 10:20 Uhr**

Ganderkesee, Schwimmerheim, Heideweg 2 a

12 Vormittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 88,30 € / 4-6 TN 98,00 €

Nr. 252-36371**Fit und beweglich durch Gymnastik und Faszien-Training**

In diesem fortgeschrittenen Kurs wollen wir mit Musikbegleitung unseren Körper achtsam lockern, kräftigen und dehnen. Durch gezielte Gleichgewichtsübungen aktivieren wir außerdem die Tiefenmuskulatur. Die vorhandenen Faszienrollen und Minitherabänder kommen zeitweise zum Einsatz. Bitte bringen Sie eine Matte und Stoppersocken mit. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt, jedoch nicht am 24.09.25 und 01.10.25.

Regina Haehner**Beginn: Mittwoch, 20.08.2025****17:30 - 18:30 Uhr**

Ganderkesee, Schwimmerheim, Heideweg 2 a

16 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 111,00 € / 4-6 TN 121,50 €

Nr. 252-36381**Zumba Gold ®**

Zumba Gold ® ist geeignet für Erwachsene, die einen Kurs suchen mit den beliebten Original-Zumba-Schritten und -Bewegungen bei geringerer Intensität. Die Choreografien schulen Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination bei Schonung der Gelenke. Die einfachen Bewegungen insbesondere zu lateinamerikanischer Musik verbinden sich zu einem moderaten Ganzkörpertraining, wobei auch Spaß garantiert ist.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Hallenschuhe mit wenig Profil und ein Getränk mit.

Sabine Gickel**Beginn: Montag, 18.08.2025****18:30 - 19:30 Uhr**

Bookholzberg, Berufsförderungswerk, Apfelallee 1,

Mehrzweckhalle

15 Abende, wöchentlich

Gebühr: 121,40 €

Nr. 252-36446**Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen**
Weitere Details zum Kurs finden Sie auf S. 72.**Samstag, 08.11.2025 oder****Samstag, 27.09.2025****Fit vom Hacken bis zum Nacken**

Um unseren Körper zu trainieren, müssen wir uns gezielt bewegen. Das können Sie in diesem Kurs mit viel Spaß erlernen - auch in der Generation Ü60. Kräftigen und mobilisieren Sie Ihren ganzen Körper für ein neues Wohlbefinden und mehr Gesundheit.

Rosita Thierse**Beginn: Montag, 18.08.2025****16:00 - 17:00 Uhr**Ganderkesee, Schwimmerheim, Heideweg 2 a
15 Nachmittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 106,00 € / 4-6 TN 116,00 €

Nr. 252-36651**Beginn: Mittwoch, 20.08.2025****15:00 - 16:00 Uhr**Ganderkesee, Schwimmerheim, Heideweg 2 a
15 Nachmittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 106,00 € / 4-6 TN 116,00 €

Nr. 252-36661**Beginn: Montag, 18.08.2025****14:45 - 15:45 Uhr**Ganderkesee, Schwimmerheim, Heideweg 2 a
15 Nachmittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 106,00 € / 4-6 TN 116,00 €

Nr. 252-36671
Fit Gymnastik

Für alle, die ihren Körper in Form bringen möchten. Einfache Übungen, kontinuierlich angewendet, kräftigen und dehnen die Muskulatur und verbessern langfristig die gesamte Körperhaltung. Eine schonende Gymnastik, die für Menschen aller Altersgruppen geeignet ist und zur persönlichen Fitness beiträgt.

Regina Noelte**Fit Gymnastik am Vormittag****Beginn: Donnerstag, 21.08.2025****08:25 - 9:25 Uhr**Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
10 Vormittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 71,00 € / 4-6 TN 77,50 €

Nr. 252-36726A**Beginn: Donnerstag, 13.11.2025****08:25 - 9:25 Uhr**Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
10 Vormittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 71,00 € / 4-6 TN 77,50 €

Nr. 252-36726B**Fit Gymnastik am Abend****Beginn: Dienstag, 19.08.2025****18:00 - 19:00 Uhr**Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
10 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 71,00 € / 4-6 TN 77,50 €

Nr. 252-36736A**Beginn: Dienstag, 11.11.2025****18:00 - 19:00 Uhr**Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
10 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 71,00 € / 4-6 TN 77,50 €

Nr. 252-36736B
Intuitives Tanzen

In vielen Tänzen gibt es Schrittfolgen und Choreografien. Auf derartige Vorgaben verzichtet das intuitive Tanzen: Ganz dem eigenen Bauchgefühl folgend dürfen Bewegungen jedes Mal neu und anders sein - so wie man sich eben gerade fühlt. Das intuitive Tanzen bietet somit eine hervorragende Möglichkeit, Stress abzubauen, das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren. Frauen und Männer ohne und mit Vorerfahrungen sind herzlich willkommen. Die Freude und der Spaß an Bewegung zu Musik stehen im Mittelpunkt. Nähere Infos unter www.regiovh.de. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Socken o.ä.

Angela Kennecke**Beginn: Montag, 27.10.2025****18:00 - 19:15 Uhr**Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
6 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 58,90 € / 4-6 TN 66,00 €

Nr. 252-36756
**Schwimmen für Erwachsene
(ab 18 Jahre)**Die Kursbeschreibung finden Sie unter
www.regiovh.de**Verona Lafontaine****Beginn: Donnerstag, 18.09.2025****20:00 - 20:45 Uhr**Ganderkesee, Hallenbad am Steinacker 11
12 Abende, wöchentlich

Gebühr: 102,00 €

Nr. 252-36901



●
Ihre Ansprechpartnerin
Andrea Klarmann
 Programmbereichsleiterin Kreativität
 T (04222) 44-419
 klarmann@regiovhs.de

●
Anmeldung
 T (04222) 44-444



Kreativität

-
- 31** Malen – Zeichnen – Schreiben
- 36** Handwerkliches Gestalten – Floristik
- 45** Nähen und Handarbeit
- 47** Gesang und Musik
- 50** Kreativ mit KI und Digitale Anwendungen
- 52** Fotografie



Kreativkurse für
 Kinder finden Sie auch in
 der gesonderten
 Broschüre „jungeVHS“!

Malen – Zeichnen – Schreiben

● **Neu**

Easy Aquarell

Grundlagen der Aquarellmalerei für Anfänger



©pixabay

Farben treffen auf Wasser, Formen entstehen, Verläufe entwickeln sich... Im Kurs werden erste Erfahrungen mit der Aquarellmalerei ermöglicht. Dabei werden verschiedene Techniken wie Nass-in-Nass und Trocken-Malerei, Farbmischung, oder Licht und Schatten zum Erzielen von Tiefe im Bild vermittelt und erläutert. Kreativität und Experimentierfreude stehen im Mittelpunkt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (300g), Aquarellpinsel, Aquarellfarben, Wassergefäß, Papiertücher

Harald Rinck

Freitag, 23.01.2026, 16:00 - 18:15 Uhr

Samstag, 24.01.2026, 14:00 - 16:15 Uhr

Sonntag, 25.01.2026, 14:00 - 16:15 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Raum 11
3 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 43,80 € / 4-6 TN 55,50 €

Nr. 252-40101

● **Neu**

Acrylic Pouring – Farben in Bewegung



Bei dieser Acryl Fließtechnik sind die Ergebnisse nicht vorhersehbar und immer einzigartig: Farben fließen, Muster entstehen, jedes Bild wird zum einzigartigen Unikat. Ohne Pinsel, aber mit der richtigen Technik, lassen sich faszinierende Effekte erzielen. Experimentieren, mischen, staunen – erschaffe beeindruckende Werke mit fließenden Farben und spektakulären Strukturen! Materialkosten von 25,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung.

Mandy Eisert

Mittwoch, 24.09.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 7
1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 43,60 € / 4-6 TN 47,50 €

Nr. 252-40406

● **Lust auf Malen?**

Im spielerischen Umgang mit Farben, Papier und Leinwand können verschiedene Techniken ausprobiert werden und alle Teilnehmenden erschaffen ihr ganz individuelles Kunstwerk. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Der Spaß am Gestalten und der Austausch untereinander stehen im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Leinwand oder Zeichenpapier, Pinsel, Acrylfarben, eine Packung Wattestäbchen (Q-Tipps), Schwämme, Spachtel, Gabel oder Kamm,

Alufolie, Wassergläser, Unterlage, Lappen, Küchenrolle und Kreppklebeband, Getränk und Mittags-snack.

Traute Böhnisch

Samstag, 11.10.2025

11:00 - 16:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8
1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 31,20 € / 4-6 TN 32,00 €

Nr. 252-40106

Neu

Die Collage - Grundlagen und Techniken

Kleben, schneiden, gestalten – entdecken Sie die kreative Welt der Collagen! In diesem Kurs verbinden wir Farben, Formen und Materialien zu faszinierenden Kunstwerken. Ganz gleich, ob Sie erste Schritte wagen oder Ihre Technik verfeinern möchten – hier finden Anfänger und Fortgeschrittene Raum für Inspiration und Austausch. Bringen Sie eigene Ideen mit oder lassen Sie sich vor Ort inspirieren. Ihre Collage – so einzigartig wie Sie selbst! Bitte mitbringen: Leinwand, Tonkarton oder anderen festen Gestaltungsuntergrund; Stifte, Farben, Pinsel, Schere, Klebstoff; Collagenmaterial wie: verschiedene Papiere (Zeitung, Zeitschriften, ...), Stoffe, Naturmaterialien etc.

Traute Böhnisch

Samstag, 08.11.2025

11:00 - 16:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8
1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 31,20 € / 4-6 TN 32,00 €

Nr. 252-40116

Malen in verschiedenen Techniken

Der Kurs findet in lockerer Atelier-Atmosphäre statt. Anfänger und Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre Kenntnisse in Öl-, Pastell- und Aquarellmalerei zu erweitern. Individuelle Betreuung und Materialberatung durch die Kursleiterin sind Bestandteil dieses Kurses.

Madlen Fish

Beginn: Mittwoch, 01.10.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Raum 12
10 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 136,30 € / 4-6 TN 178,50 €

Nr. 252-40121

Beginn: Dienstag, 30.09.2025

10:00 - 12:15 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Raum 11
10 Vormittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 136,30 € / 4-6 TN 178,50 €

Nr. 252-40111

Kreatives Zeichnen - Kombination von Aquarell & Fineliner



Nach einer Einführung zum Basiswissen der Aquarelltechnik und für Inspirationen zu verschiedenen Mustergestaltungen mit Finelinern werden beide Techniken kombiniert, um ausdrucksvolle Werke gestalten zu können. Diese eignen sich sowohl als eigenständige Bilder, als auch bspw. zur Verwendung für Grußkarten.

2 Stifte zum Mitnehmen sowie weitere Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Heike Heller

Samstag, 29.11.2025

09:00 - 13:00 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 45,50 € / 4-6 TN 57,00 €

Nr. 252-40211

Wir bieten...

- Ausleihe von analogen und digitalen Medien
- Analoge und digitale Informationen
- Bildungs- und Kulturveranstaltungen
- Aufenthalts- und Arbeitsraum für alle
- U.v.a.m.



**Gemeindebücherei
Ganderkesee**
...mehr als Bücher

Mittwoch, 8. Oktober 2025, 19.00 Uhr

CHRISTINE SING: Raus aus dem Hamsterrad und ab auf's Surfbrett!

Von der VW-Pressesprecherin zur freiberuflichen Surf-Beraterin

Lesung und Erfahrungsbericht über die Gründe und Herausforderungen ihres Ausstiegs aus dem VW-Hamsterrad und die Art und die Gefühle des heute selbstbestimmten und erfüllenden Arbeitens und Lebens zwischen Esslingen, Teneriffa und Nicaragua.

Viele Frauen fühlen sich in der aktuellen Arbeitswelt wie im Hamsterrad. Sie sind einem hohen Erwartungs- und Leistungsdruck ausgesetzt, sollen ihre Gefühle am besten unterdrücken und funktionieren wie Männer. Hier setzt dieses Buch an: In kurzen Impulsen teilt die Autorin ihr Wissen, Bewusstsein und hilfreiche Methoden rund ums FÜHREN, FÜHLEN und FRAUSEIN in einer männlich geprägten Arbeitswelt.

Damit möchte sie noch mehr Frauen dabei unterstützen, sich ein gutes, selbstbestimmtes und gesundes Arbeitsleben zu gestalten.

Denn sie ist überzeugt: Unsere Wirtschaft und Gesellschaft braucht dringend mehr engagierte Frauen, die eine bessere Welt für uns alle mitgestalten. Und dabei sollen sie sich nicht getrieben und ausgelaugt wie im Hamsterrad, sondern selbstbestimmt und lebendig wie auf dem Surfbrett fühlen.

Gemeindebücherei Ganderkesee
Habbrügger Weg 2 | 27777 Ganderkesee
Tel.: 04222 93 14 24
gemeindebuecherei@ganderkesee.de
www.ganderkesee.bibliothek-open.de

● Grundlagen Digitales Zeichnen mit „Procreate“



Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit ihrem iPad zeichnen und illustrieren möchten. Nach einer ausführlichen Erklärung der Funktionen (u.a. Panel, Ebenen, Auswahlwerkzeuge, Gestensteuerung) werden gemeinsame Übungen Schritt für Schritt erklärt und erste Illustrationen in verschiedenen Stilrichtungen vorgenommen. Anschließend ist Zeit zum individuellen Ausprobieren, klären von Fragen mit dem Ziel, künftig eigenständig Illustrationen gestalten zu können.

Teilnahmevoraussetzung: sicherer Umgang mit dem iPad.

Anmerkung: Die App ist nur mit IOS, leider nicht mit Android kompatibel.

Mitzubringen sind eigene (geladene) Geräte (iPad und Apple Pencil) mit vorinstallierter App „Procreate“ (kostenpflichtig).

Heike Heller

Samstag, 01.11.2025

09:00 - 13:45 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 1

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 45,40 € / 4-6 TN 63,75 €

Nr. 252-40221

● **Neu** Aufbaukurs Digitales Zeichnen mit Procreate



Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse der APP haben und ihre Fähigkeiten vertiefen möchten.

Es werden erweiterte Werkzeuge und Techniken gezeigt wie z. B. die Anpassung von Pinseln, Nutzung von Masken & Clipping Masks. Verschiedene Zeichentechniken werden erarbeitet, um z. B. Licht- und Schatteneffekte auf verschiedenen Ebenen zu erstellen und um eine Tiefenwirkung in der Zeichnung zu erhalten. Effekte wie Unschärfe, Perspektiven, Farbmischmodi kommen zum Einsatz. Exportformate und Dateimanagement für erstellte Werke werden erklärt.

Teilnahmevoraussetzung: erfolgreicher Besuch des Grundkurses der Dozentin, sicherer Umgang mit dem iPad.

Anmerkung: Die App ist nur mit IOS, leider nicht mit Android kompatibel.

Mitzubringen sind eigene (geladene) Geräte (iPad und iPencil) mit vorinstallierter IOS-App „Procreate“ (kostenpflichtig).

Heike Heller

Samstag, 13.09.2025

09:00 - 13:45 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 45,40 € / 4-6 TN 63,75 €

Nr. 252-40231

● **Sketchnotes-Workshop** Notizen für Beruf und Alltag gekonnt in Szene gesetzt

Sketchnotes sind gezeichnete Notizen, die komplexe Aussagen und Lerninhalte verständlich machen.

Durch die Verknüpfung von Wissen mit Bildern wird die Erinnerung an Gelerntes vereinfacht. Der Kurs vermittelt die Gestaltung von Symbolen und Textstrukturen und ist für den geschäftlichen Bereich, z.B. für Präsentationen, Unterricht und Beratung, geeignet.

Die Kursgebühr umfasst ein Sketchbook und spezielle Stifte, Materialkosten (18,-) sind in der Kursgebühr enthalten.

Heike Heller

Samstag, 17.01.2026

09:00 - 16:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 20

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 76,60 € / 4-6 TN 101,00 €

Nr. 252-70501

Neu

Handlettering für Einsteiger



In diesem Workshop lernen Sie schöne Schriftbilder mit verschiedenen Techniken zu gestalten, darunter den Einsatz von Brush-Pen und Fineliner. Sie erarbeiten die Grundlagen des Buchstabenzeichnens, entdecken kreative Arrangements und verzieren Ihre Arbeiten mit Elementen wie Schleifen und Blumen. Der Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse geeignet - bringen Sie einfach Neugierde und Freude am Gestalten von Karten, Lesezeichen etc. mit.

Benötigte Materialien (Stifte, Fineliner, Brush-Pen und Papier) werden zur Verfügung gestellt.

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Michaela Lewitz

Beginn: Dienstag, 09.09.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 2

2 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 34,20 € / 4-6 TN 42,00 €

Nr. 252-40241

Neu

Visionboard - Träume sichtbar machen und die Zukunft kreativ planen



Haben Sie Ziele, Wünsche oder Träume für das kommende Jahr? Mit einem Visionboard können Sie diese visualisieren und greifbarer machen. Indem Sie Ihre Träume kreativ darstellen, behalten Sie sie klar im Blick und motivieren sich, sie zu erreichen. In diesem Kurs gestalten Sie Ihr persönliches Visionboard in der Größe Ihrer Wahl. Eine Auswahl an Zeitschriften und Materialien steht Ihnen zur Verfügung, um passende Bilder und Inspirationen zu finden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Grundkenntnisse im Handlettering können jedoch hilfreich sein.

Bitte mitbringen:

- Tonkarton 50 x 70 cm oder kleiner in selbstgewählter Farbe (hell und neutral ist von Vorteil)
- und /oder das eigene Bullet Journal
- wenn vorhanden Fotos in passender Größe von z.B. Personen mit denen Sie Kontakt halten oder wieder aufbauen möchten

Michaela Lewitz

Donnerstag, 15.01.2026

18:00 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 18,60 € / 4-6 TN 22,50 €

Nr. 252-40251

Urban Sketching – Ein Streifzug durch das Überseemuseum (Bremen)



Entdecke das Überseemuseum mit Stift und Papier, erfahre etwas über ferne Kontinente und lass dich inspirieren von deren faszinierenden Kultur- und Naturräumen mit einzigartigen Exponaten aus der ganzen Welt, meisterhaften Tierdioramen und echten Pflanzen. Nach einer Einführung in die Skizzentchnik und Aufgabenstellung findet jeder in seinem Tempo und zeichnerischem Können seine persönliche Herausforderung für Formen, Farben und Kompositionen. Das Zeichnen in der Gruppe verfreut und erleichtert dir den kreativen Prozess. Treffpunkt: Überseemuseum Bremen, Bahnhofplatz 13 an der Kasse. Kursgebühr zzgl. Eintrittsgeld (bar vor Ort)

Claudia Schlenger
Samstag, 27.09.2025
10:00 - 16:00 Uhr

Bremen, Überseemuseum, Bahnhofplatz 13
 1 Tag
 Gebühr: ab 7 TN 40,80 € / 4-6 TN 52,00 €
Nr. 252-41074A

Samstag, 08.11.2025
10:00 - 16:00 Uhr

Bremen, Überseemuseum, Bahnhofplatz 13
 1 Tag
 Gebühr: ab 7 TN 40,80 € / 4-6 TN 52,00 €
Nr. 252-41074B

Handwerkliches Gestalten - Floristik

Neu 2-tägiger Workshop: Kreativwerkstatt Epoxid-Harz



In diesem 2-tägigen Workshop für Erwachsene entstehen Dekorationen, Amulette und Schmuckstücke aus Epoxid-Harz. Am ersten Abend werden die Stücke gegossen und gestaltet, am zweiten Tag werden die Kreationen aus den Formen gelöst und veredelt.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung und bringen Sie einen Schuhkartondeckel o.ä. mit, um Ihre Stücke sicher nach Hause zu transportieren. Materialkosten (8,-€) sind in Kursgebühr enthalten; Mehrbedarf vor Ort in bar erhältlich.

Elke Schmidt
Donnerstag, 11.09.2025 von 18:00 - 20:15 Uhr
und Samstag, 13.09.2025 von 10:00 - 11:30 Uhr
 Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 7
 1 Abend, 1 Vormittag
 Gebühr: ab 7 TN 35,00 € / 4-6 TN 41,50 €
Nr. 252-41106

Weihnachtliche Bastelstube „Engel & Co.“

Für Kinder ab 6 mit erwachsener Begleitperson



Komm zu unserer weihnachtlichen Bastelstube und verbringe einen kreativen Nachmittag mit deiner Familie und Freunden! Gemeinsam gestalten wir wunderschöne Dekorationen wie Engelchen, Schneemänner und Sterne. In geselliger Runde stehen Spaß und Kreativität im Vordergrund, während wir auch Zeit für Weihnachtsgeschichten und Gedichte haben. Der Workshop richtet sich an Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Jedes Kind sollte von einer

erwachsenen Person begleitet werden.
Bitte eine Schere, Stifte, Papierkleber und Bastelunterlage mitbringen.
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Beate Roesler
Mittwoch, 10.12.2025
15:15 - 17:30 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Raum 11
Nachmittag
Gebühr: ab 7 TN 21,40 € / 4-6 TN 26,50 €
Nr. 252-41181



Neu

Weihnachtswerkstatt:

Kreativität verbindet!

Ein generationsübergreifendes Angebot für Menschen zwischen 8 und 88

Werdet Teil einer weihnachtlichen Bastelrunde, die Menschen zusammenbringt! In diesem generationsübergreifenden Kurs gestalten wir festliche Dekorationen und liebevoll handgefertigte Geschenke. Kinder ab 8 Jahren können alleine kommen, mit Freunden oder auch in Begleitung von Eltern oder Großeltern. Erwachsene jeden Alters sind ebenfalls herzlich willkommen. Gemeinsam entstehen mit viel Fantasie und Freude kleine Kunstwerke, die Weihnachten noch ein Stück magischer machen. Bitte eine Schere, Stifte, Papierkleber und Bastelunterlage mitbringen.
Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Beate Roesler
Donnerstag, 11.12.2025
16:00 - 18:15 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5
1 Nachmittag
Gebühr: ab 7 TN 21,40 € / 4-6 TN 26,50 €
Nr. 252-41191

Neu

Lichtwerkstatt: Kerzen gießen & gestalten

Im Kurs werden eigene Kerzen gegossen und anschließend dekoriert. Für den Guss können vorhandene oder mitgebrachte Silikonformen oder Gläser verwendet werden. Es wird ausschließlich mit natürlichen oder recycelten Wachsen gearbeitet, die

um Duftöle oder Naturmaterialien ergänzen werden können.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Arbeitsunterlage, Schuhkartondeckel zum Abtransport der fertigen Kerzen

Materialkosten (8,-€) sind in Kursgebühr enthalten; Mehrbedarf vor Ort in bar erhältlich.

Elke Schmidt
Montag, 24.11.2025
18:00 - 20:15 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 1
1 Abend
Gebühr: ab 7 TN 26,60 € / 4-6 TN 30,50 €
Nr. 252-41122

Neu

Häkel-Workshop – Sorgenwürmchen für fortgeschrittene Anfänger



Erweitern Sie Ihre Häkelfähigkeiten und gestalten Sie liebevolle Sorgenwürmchen in unserem Kurs für fortgeschrittene Anfänger. In einer entspannten Umgebung erlernen Sie verschiedene Techniken zur Herstellung der kleinen Trostspender. Der Kurs bietet eine ideale Gelegenheit, vorhandene Grundkenntnisse zu vertiefen und kreative, handgemachte Werke zu erschaffen.

Bitte mitbringen: Eigene Häkel-Utensilien (Nadel Größe 3-3,5) und Wolle.

Materialkosten für Dekorationen sind in Kursgebühr enthalten (5,-€).

Elke Schmidt
Montag, 22.09.2025
18:00 - 20:15 Uhr

Bookholzberg, Berufsförderungswerk, Apfelallee 1, Freizeithaus
1 Abend
Gebühr: ab 7 TN 23,60 € / 4-6 TN 27,50 €
Nr. 252-41136

Workshop Filzen

In diesem Kurs können Sie sich im Filzen ausprobieren: Entdecken Sie, wie aus bunten Wollfasern zauberhafte Dekorationen entstehen. Es werden sowohl Grundlagen des Nassfilzens unter Verwendung von warmem Wasser und Seife wie auch des Trockenfilzens mittels Filznadeln vermittelt. Bitte mitbringen: 3 Frotteehandtücher, eine Plastikschüssel von 2 - 3 Litern Fassungsvermögen, ein Stück Luftpolsterfolie, eine Schere, Getränke und Verpflegung, ein entsprechendes Glas, wenn Sie ein Windlicht fertigen möchten. Materialkosten (ca. 5-10,-€) werden im Kurs bar nach Verbrauch abgerechnet.

Maryam Marion Frenzel

Samstag, 08.11.2025

10:00 - 16:45 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 7
1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 44,60 € / 4-6 TN 56,85 €

Nr. 252-41141

Neu

Arbeiten mit Filzwolle – Grundlagenworkshop

In diesem 2-tägigen Workshop wird die Verarbeitung von Filzwolle vermittelt. Am ersten Abend wird mit dem Häkeln der Stücke begonnen. Diese sollten bis zum 2. Termin fertig gestellt und gewaschen worden sein. Im zweiten Termin werden die verfilzten Objekte zu Taschen, Untersetzern oder anderen kreativen Projekten weiterverarbeitet. Die Kursleitung vermittelt dabei die Techniken des Häkelns, Waschens und abschließenden Fertigstellens. Bitte mitbringen: Eigene Häkel-Utensilien (Nadel Größe 4,5) und Wolle. Materialkosten für Dekorationen sind in Kursgebühr enthalten (8,-€).

Elke Schmidt

Montag, 08.09.2025 und

Donnerstag, 25.09.2025

jeweils 18:00 - 20:15 Uhr

Bookholzberg, Berufsförderungswerk, Apfelallee 1, Freizeithaus

2 Abende

Gebühr: ab 7 TN 39,20 € / 4-6 TN 47,00 €

Nr. 252-41186

Neu

Einzigartige Sockenwolle - Färben leicht gemacht!

Sie stricken Socken fast im Schlaf und sind auf der Suche nach neuer, ganz besonderer Sockenwolle? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen für das Färben von Sockenwolle kennen. Sie können verschiedene Färbetechniken kennen, entwickeln eigene kreative Farbkombinationen und erhalten Tipps und Tricks für langlebige Farben. Es wird reine regionale Schurwolle ohne Polyesteranteil verwendet. Materialkosten in Höhe von 15 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Tina Hinnenkamp

Samstag, 08.11.2025

09:30 - 11:30 Uhr

Hude, Peter-Ustinov-Schule, Vielstedter Kirchweg 15, Lehrküche

1 Vormittag

Gebühr: 84,00 €

Nr. 252-42202

Neu

Altes Handwerk neu entdecken - von der Wolle zum Garn

Wolle zu einem gleichmäßigen Garn zu spinnen ist ein altes Handwerk, das nur noch von wenigen Menschen beherrscht wird. In diesem Kurs können Sie dieses Handwerk neu entdecken. Sie erhalten eine Einführung in die Eigenschaften von Wollfasern und erlernen die Grundlagen des Spinnens mit der Handspindel und dem Spinnrad. Tipps für besonders gleichmäßige Fäden und die Veredelung des gesponnenen Garns dürfen natürlich nicht fehlen. Die Kursgebühr beinhaltet die Materialkosten.

Tina Hinnenkamp

Beginn: Mittwoch, 12.11.2025

17:30 - 19:30 Uhr

Ganderkesee, regiohvs/Altes Rathaus, Rathausstraße 24, Raum 5

3 Abende, wöchentlich

Gebühr: 84,00 €

Nr. 252-42212

●

Neu Adventskränze und -dekoration aus Wolle selbst herstellen

Adventskränze aus Wolle erfreuen sich aktuell großer Beliebtheit. An drei Abenden wollen wir aus Wolle Adventskränze selbst herstellen sowie weitere kleinere Fensterkränze und Advents- und Weihnachtsdekoration. Die selbst hergestellte Dekoration ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch nachhaltig und schwer entflammbar. Lassen Sie das dänische Lebensgefühl „hygge“ der Heimgeliebtheit und Leichtigkeit in Ihr Zuhause einziehen. Materialkosten in Höhe von ca. 40 € werden je nach Verbrauch vor Ort direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Christina Wulf

Beginn: Mittwoch, 29.10.2025

17:00 - 19:15 Uhr

Harpstedt, Begegnungsstätte, Amtsfreiheit 5-7
3 Abende, wöchentlich

Gebühr: 75,90 €

Nr. 252-41103



●

Neu Weihnachtsgeschenke aus Wolle selbst herstellen

Adventskränze aus Wolle erfreuen sich aktuell großer Beliebtheit. An drei Abenden wollen wir aus Wolle Adventskränze selbst herstellen sowie weitere kleinere Fensterkränze und Advents- und Weihnachtsdekoration. Die selbst hergestellte Dekoration ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch nachhaltig und schwer entflammbar. Lassen Sie das dänische Lebensgefühl „hygge“ der Heimgeliebtheit und Leichtigkeit in Ihr Zuhause einziehen. Materialkosten in Höhe von ca. 45 € sind je nach Verbrauch im Kurs mit der Dozentin abzurechnen.

Christina Wulf

Beginn: Mittwoch, 19.11.2025

17:00 - 19:15 Uhr

Harpstedt, Begegnungsstätte, Amtsfreiheit 5-7
3 Abende, wöchentlich

Gebühr: 75,90 €

Nr. 252-41113



●

Workshop Peddigrohr

●



In dieser Veranstaltung können Anfänger:innen die Kunst des Flechtens mit Peddigrohr kennenlernen. Gemeinsam fertigen wir kleine Körbe oder dekorative Schalen. Schritt für Schritt erlernen die Teilnehmer die grundlegenden Techniken und schaffen dabei nützliche und schöne Objekte. Ein kreativer Spaß für alle, die das Flechten ausprobieren möchten!

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Arbeitsunterlage

Materialkosten (10,-€) sind in Kursgebühr enthalten; Mehrbedarf vor Ort in bar erhältlich.

Elke Schmidt

Donnerstag, 27.11.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 7
1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 28,60 € / 4-6 TN 32,50 €

Nr. 252-41146

●

Peddigrohr trifft Stoff: Den eigenen Brotkorb gestalten

●

In dieser Veranstaltung können Anfänger:innen die Kunst des Flechtens mit Peddigrohr kennenlernen. Gemeinsam fertigen wir kleine Körbe oder dekorative Schalen. Schritt für Schritt erlernen die Teilnehmer die grundlegenden Techniken und schaffen dabei nützliche und schöne Objekte. Ein kreativer Spaß für alle, die das Flechten ausprobieren möchten! Am 2. Termin wird an der Nähmaschine aus Stoff ein passendes Inlay genäht.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Arbeitsunterlage

Materialkosten (12,-€) sind in Kursgebühr enthalten;

Nähmaschinen sind vorhanden.

Elke Schmidt**Montag, 12.01.2026 und****Donnerstag, 15.01.2026****jeweils 18:00 - 20:15 Uhr**Bookholzberg, Berufsförderungswerk, Apfelallee 1,
Freizeithaus

2 Abende

Gebühr: ab 7 TN 43,20 € / 4-6 TN 51,00 €

Nr. 252-41156

Seifenmanufaktur



Erfahren Sie, duftende und farbenfrohe Seifenkreationen gegossen werden und fertigen Sie Ihre eigene Seife. Duftöle können, müssen aber nicht verwendet werden. Die Seifen können zusätzlich mit Naturmaterialien wie Blüten oder Gewürze veredelt werden, ganz nach Ihrem Geschmack. Neben Seifenstücken kann auch Flüssigseife hergestellt werden. Durch die Verwendung von hochwertigen Zutaten und natürlichen Farbstoffen gestalten Sie individuelle Stücke, die die Sinne ansprechen.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, 250ml-Behälter für die Flüssigseife, Arbeitsunterlage, Schuhkarton zum Transport
Materialkosten (8,-€) sind in Kursgebühr enthalten; Mehrbedarf vor Ort in bar erhältlich.

Elke Schmidt**Montag, 10.11.2025****18:00 - 20:15 Uhr**

Hude, Parkstraße 62, Raum 1

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 26,60 € / 4-6 TN 30,50 €

Nr. 252-41192**Neu**

Weihnachtlicher Kerzenzauber

Ein Kurs für Kinder von 6-11 Jahren

In diesem spannenden Kurs kannst Du Kerzen mit bunten Wachsmotiven gestalten! Mit Hilfe von Ausstechformen und farbigem Wachs kreierst Du fröhliche Frühlingsmotive wie z.B. Blumen, Schmetterlinge und vieles mehr. Wenn Du zwischen 6 und 11 Jahren alt bist, bist Du genau richtig in diesem Kurs!

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Arbeitsunterlage, Schuhkartondeckel zum Abtransport der fertigen Kerzen

Materialkosten (7,-€) sind in Kursgebühr enthalten; Mehrbedarf vor Ort in bar erhältlich.

Elke Schmidt**Samstag, 22.11.2025****15:00 - 17:15 Uhr**

Hude, Parkstraße 62, Raum 1

1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 25,60 € / 4-6 TN 29,50 €

Nr. 252-41112**Neu**

Werkstattzeit: Skulpturen aus Modelliermasse für junge Künstler

Ein Kurs für Kinder von 6-11 Jahren

Du bist zwischen 6 und 11 Jahren alt? Dann lass Deiner Fantasie freien Lauf und gestalte tolle Projekte aus lufttrocknender Modelliermasse. Ob Figuren, Schmuck oder Dekorationen, hier ist für jeden etwas dabei! Die kleinen Kunstwerke können nach dem Trocknen zu Hause bemalt und verziert werden.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Bastelunterlage, Schuhkartondeckel o.ä. zum Transport
Materialkosten (5,-€) sind in Kursgebühr enthalten; Mehrbedarf vor Ort in bar erhältlich.

Elke Schmidt**Samstag, 08.11.2025****15:00 - 17:15 Uhr**

Hude, Parkstraße 62, Raum 2

1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 23,60 € / 4-6 TN 27,50 €

Nr. 252-41142



● **Neu**

Kreiere Deinen eigenen Style - Stoffdruck für Kids

Ein Kurs für Kinder zwischen 6 und 11 Jahren

● Wenn ihr zwischen 6 und 11 Jahre alt seid, habt ihr an diesem Nachmittag die Möglichkeit, eure eigenen Designs auf Federmäppchen und Stoffbeutel zu drucken. Lass deiner Kreativität freien Lauf und erschaffe Deine eigenen einzigartigen Kunstwerke! Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung., Bastelunterlage
Materialkosten (5,-€) sind in Kursgebühr enthalten; Mehrbedarf vor Ort in bar erhältlich.

Elke Schmidt

Samstag, 10.01.2026

15:00 - 17:15 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 2

1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 23,60 € / 4-6 TN 27,50 €

Nr. 252-41152



LESUNG CLARISSA CORREA DA SILVA

● Clarissa Corrêa da Silva, bekannt aus dem TV (Wissen macht Ah!, Die Sendung mit der Maus, Die beste Klasse Deutschlands & Triff...), geht vom 18. bis 25. November mit Ihrem Buch „Mein wunderbares Ich“ (ausgezeichnet mit dem EMY-Sachbuchpreis und nominiert für das Wissensbuch des Jahres) auf Lesetour. Und sie kommt auch zu uns! **Genauere Informationen dazu finden Sie auf unserer Website.**

● **Neu**

Leinwandgestaltung mit Strukturpaste und Farbe in Spachteltechnik



In diesem Workshop können Erwachsene abstrakte Malerei entdecken und mit Spachtelmasse sowie unterschiedlichsten Spachtel- und Abziehwerkzeugen gestalten. Verleihen Sie Ihrer Leinwand eine persönliche Note, indem Sie Lebensweisheiten oder dekorative Elemente einfügen. Egal, ob Sie Ihre kreative Ader neu entdecken oder vorhandene Fähigkeiten vertiefen möchten – dieser Kurs bietet Ihnen Raum für Inspiration und individuelles Schaffen!

Materialkosten von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung.

Katharina von der Wöste

Samstag, 15.11.2025, 10:00 - 12:00 Uhr und

Sonntag, 16.11.2025, 10:30 - 12:15 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Raum 11

2 Vormittage

Gebühr: ab 7 TN 41,90 € / 4-6 TN 50,50 €

Nr. 252-41171



Neu

Modern, stylish, einzigartig: Strukturpaste trifft Leinwand



In diesem Kurs werden Leinwände stilvoll und modern mit Strukturpaste gestaltet und mit einfachen Techniken elegante, minimalistische Kunstwerke erschaffen. Schritt für Schritt entdecken Sie verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten und setzen individuelle Akzente, um abschließend das eigene individuelle und einzigartige Ergebnis erschaffen zu haben.

Materialkosten von 25,- € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung.

Mandy Eisert

Mittwoch, 21.01.2026

18:00 - 20:15 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 7
1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 43,60 € / 4-6 TN 47,50 €

Nr. 252-40416



Kunst für Kinder:

kreativ und nachhaltig

Für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren.



Habt ihr Lust, aus alten Dingen etwas völlig Neues zu machen? In diesem Kurs werden wir zu Entdeckern und Erfindern! Gemeinsam mit euren Eltern könnt ihr spannende Materialien ausprobieren, kreativ kombinieren und tolle Ideen umsetzen. Ob etwas Praktisches, Nützliches oder einfach nur Schönes – hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Wir basteln, gestalten und haben jede Menge Spaß, während wir uns in der Gruppe austauschen und die Jahreszeiten in unser Schaffen einfließen lassen.

Katharina von der Wöste

Samstag, 23.08.2025

10:00 - 12:15 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Raum 11

1 Vormittag

Gebühr: 17,50 €

Nr. 252-41191A

Samstag, 27.09.2025

10:00 - 12:15 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Raum 11

1 Vormittag

Gebühr: 17,50 €

Nr. 252-41191B

Samstag, 01.11.2025

10:00 - 12:15 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Raum 11

1 Vormittag

Gebühr: 17,50 €

Nr. 252-41191C

Samstag, 13.12.2025

10:00 - 12:15 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Raum 11

1 Vormittag

Gebühr: 17,50 €

Nr. 252-41191D



Neu

Brandmalerei

für Kinder ab 12 Jahren



In diesem Kurs für Kinder ab 12 Jahren wird mit speziellen Brennwerkzeugen gearbeitet, um Bretchen, Dosen, Untersetzer und mehr individuell zu gestalten. Ob feine Muster, verspielte Motive oder coole Schriftzüge – hier können die Teilnehmenden ihrer Fantasie freien Lauf lassen und echte Unikate erschaffen. Mit viel Spaß und kreativer Energie wird jedes Werkstück zu einem besonderen Highlight, das zum Behalten oder Verschenken perfekt geeignet ist!

Materialkosten sind vor Ort in bar zu bezahlen.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, ggf. Snack und Getränk



Katharina von der Wöste

Samstag, 13.09.2025

14:00 - 16:15 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Raum 11
1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 20,30 € / 4-6 TN 25,30 €

Nr. 252-41501A

Wochenend-Workshop Glasfusing: Zauberhaftes Glas



Glas-Fusing ist eine Technik, bei der Glasstücke miteinander verschmolzen werden, sodass einzigartige neue Formen und Muster entstehen. Im Kurs werden Glasstücke von Hand bearbeitet und zu einem individuellen Glasobjekt gestaltet. Dieses Objekt ist frostsicher und kann bspw. als Blumenstecker auch im Freien verwendet werden. Am 1. Termin werden die Glasstücke bearbeitet und arrangiert. Am 2. Termin werden die zwischenzeitlich gebrannten Objekte endbearbeitet.

Materialkosten (60,- € p. P.) sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Schutzbrille, Gehörschutz, Schuhkartondeckel o.ä. zum Transport

Anika Preiss

Samstag, 20.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr und

Samstag, 27.09.2025, 09:30 - 11:00 Uhr

Harpstedt, Delmeschule, Schulstraße 25, Werkraum
2 Tage

Gebühr: 115,50 €

Nr. 252-41203

Neu

Wochenend-Workshop Plotter: Kreative Möglichkeiten entdecken und umsetzen



Quelle: pixabay

Lohnt sich die Anschaffung eines Plotters? Welche Möglichkeiten bietet ein solches Gerät? Dieser Kurs beinhaltet eine umfassende Einführung, praktische Übungen mit verschiedenen Materialien, Anleitung zur Erstellung von Plotterdateien und Anwendungstechniken.

Mitzubringen ist das eigene Laptop mit vorinstallierter (kostenloser) Anwendung „Silhouette Studio“ sowie ein USB-Stick.

Eigener Laptop mit vorinstallierter kostenloser Software „Canvas Workspace“ von Brother, eigenen USB-Stick. Materialkosten in Höhe von 12,- Euro sind in der Gebühr enthalten, zusätzlicher Mehrbedarf kann vor Ort gegen Barzahlung erworben werden.

Annika Sommer

Samstag, 15.11.2025

Sonntag, 16.11.2025

jeweils von 10:00 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

2 Tage

Gebühr: ab 7 TN 88,90 € / 4-6 TN 108,40 €

Nr. 252-41301

●
Neu

Töpfern - Aufbaukeramik



Der Kurs richtet sich an Erwachsene, unabhängig von Vorkenntnissen. Es können eigene Keramikideen mit Unterstützung der Kursleiterin umgesetzt werden: Von einfachen Gefäßen bis hin zu komplexeren Formen. Dabei werden grundlegende Techniken des Modellierens und Formens von Ton vermittelt, wie bspw. Platten-, Wulst- oder Daumendruck-technik. Sie lernen, wie man verschiedene Tonarten auswählt und vorbereitet sowie Werkzeuge effektiv einsetzt. Nach der Erstellung werden die Objekte glasiert und gebrannt. Die Arbeiten erfolgen in einer entspannten Atmosphäre, die individuelle Projekte und künstlerische Entfaltung ermöglicht.

Andrea Bielicki

Beginn: Dienstag, 02.09.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Bookholzberg, Berufsförderungswerk, Apfelallee 1, Freizeithaus

6 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 153,10 € / 4-6 TN 215,00 €

Nr. 252-41906A

Beginn: Dienstag, 28.10.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Bookholzberg, Berufsförderungswerk, Apfelallee 1, Freizeithaus

6 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 153,10 € / 4-6 TN 215,00 €

Nr. 252-41906B

Beginn: Dienstag, 09.12.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Bookholzberg, Berufsförderungswerk, Apfelallee 1, Freizeithaus

6 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 153,10 € / 4-6 TN 215,00 €

Nr. 252-41906C

Korbflechten mit Weiden - runder Henkelkorb



Korbflechten kann Erfahrungen handwerklichen Arbeitens vermitteln, wie es über Jahrtausende praktiziert wurde und lebensnotwendig war – und so auch einen Bezug zur Vergangenheit schaffen. Die geflochtenen Behälter, die in diesem Kurs hergestellt werden – runde Körbe mit oder ohne Henkel aus ungeschälten Weiden – sind vielseitig verwendbar: in Haushalt und Landwirtschaft, als Einkaufskörbe, Wollkörbe, Blumenübertöpfe, Papier- und Kartoffelkörbe u.v.m.

Bitte mitbringen: Gartenschere (falls vorhanden), stabiles Messer, Zollstock, Kneifzange, Meißel oder ähnliches Eisen.

Materialkosten von 10 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Anmeldeschluss: 14 Tage vor Kursbeginn
(28.11.2025)

Hanswerner Kirschmann

Samstag, 13.12.2025 und

Sonntag, 14.12.2025

jeweils 10:00 - 18:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8
2 Tage

Gebühr: ab 7 TN 94,60 € / 4-6 TN 120,20 €

Nr. 252-42066



Neu

Kugeln aus Weidengeflecht



Wir arbeiten Kugeln aus biegsamen Weidenruten. Diese können nach Belieben auch mit einer Micro-LED Lichterkette versehen werden. Nicht nur zum Aufhängen sondern auch auf einen Stock gesteckt sehen sie draußen auch sehr hübsch aus. Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit.

Materialkosten von ca. 12 -15 Euro je nach Verbrauch werden vor Ort mit der Dozentin abgerechnet.

Anmeldeschluss: 8 Tage vor Kursbeginn (20.10.2025).

Meike Naughton

Dienstag, 28.10.2025

17:45 - 21:30 Uhr

Harpstedt, Delmeschule, Schulstraße 25, Werkraum 1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 34,90 € / 4-6 TN 45,50 €

Nr. 252-41133



Neu

Sterne aus Weidengeflecht



Wir arbeiten zwei Sterne in verschiedenen Techniken aus biegsamen Weidenruten. Diese können nach Wunsch zusätzlich mit einer Micro - LED Lichterkette versehen werden. Nicht nur zum Aufhängen, sondern auf einen Stock gesteckt, sehen sie auch draußen sehr hübsch aus. Bitte bringen Sie eine scharfe Gartenschere und einen Zollstock mit. Materialkosten werden vor Ort mit den TN abgerechnet (ca. 12 - 15 € pro TN, je nach Verbrauch)

Anmeldeschluss: 8 Tage vor Kursbeginn (10.11.2025).

Meike Naughton

Montag, 17.11.2025

17:45 - 21:30 Uhr

Harpstedt, Delmeschule, Schulstraße 25, Werkraum 1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 34,90 € / 4-6 TN 45,50 €

Nr. 252-42053



Neu

Adventsdekorationen im und ums Haus



Mit diesem Workshop kann das Ambiente Ihres Eingangsbereiches weihnachtlich gestaltet werden. Unter Anleitung der Kursleiterin entstehen individuelle Dekorationen, bspw. Tür- oder Tischkränze, Tischgestecke oder ein Tannenwichtel. Eigene Dekorationselemente können mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Gefäß und Kerzen für Gestecke (falls gewünscht), Rosenschere, Seitenschneider, Schere
Materialkosten von 30,- € sind in der Kursgebühr enthalten

Tina Böschen

Samstag, 22.11.2025

09:30 - 12:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 1

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 49,60 € / 4-6 TN 55,00 €

Nr. 252-41222

Nähen - Handarbeit

Nähkurs für Anfänger:innen



Quelle: pixabay

Dieser Nähkurs richtet sich an Anfänger:innen, die endlich ihre eigenen Ideen an der Nähmaschine umsetzen wollen. Von Accessoires bis hin zu einfachen Kleidungsstücken ist alles möglich. Bei der Auswahl der Materialien und der Umsetzung unterstützt dich Kursleiterin Heike Heinrich.

Nähmaschine und Zubehör bitte mitbringen, Stoff und Zubehör nach Absprache.

Heike Heinrich

Beginn: Mittwoch, 20.08.2025

19:00 - 22:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 7
5 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 90,00 € / 4-6 TN 116,00 €

Nr. 252-42106A

Beginn: Mittwoch, 29.10.2025

19:00 - 22:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 7
4 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 90,00 € / 4-6 TN 94,00 €

Nr. 252-42106B

Nähkurs für Fortgeschrittene

Dieser Nähkurs richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit der Nähmaschine haben und eigenen Ideen umsetzen wollen. Unterstützt werden sie dabei von der Kursleiterin Heike Heinrich.

Nähmaschine und Zubehör bitte mitbringen, Stoff und Zubehör nach Absprache.

Heike Heinrich

Beginn: Dienstag, 19.08.2025

19:00 - 22:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

9 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 174,00 € / 4-6 TN 226,00 €

Nr. 252-42106

Projektwerkstatt Nähen

Große Nähprojekte benötigen Durchhaltevermögen und gelegentlich fachkundige Unterstützung. Mit viel Spaß in der Gruppe wollen wir in diesem Kurs deine Nähprojekte voranbringen. Ob Rucksack, Mantel oder andere aufwändige Kleidungsstücke, hier kannst du deine Projekte endlich umsetzen. Im Vorfeld findet ein Telefonat mit der Dozentin statt. Nähmaschine und Zubehör bitte mitbringen, Stoff und Zubehör nach Absprache.

Heike Heinrich

Freitag, 15.08.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 16.08.2025, 09:00 - 14:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 7
2 Tage

Gebühr: ab 7 TN 56,40 € / 4-6 TN 75,00 €

Nr. 252-42116A

Freitag, 05.12.2025, 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 06.12.2025, 09:00 - 14:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 7
2 Tage

Gebühr: ab 7 TN 56,40 € / 4-6 TN 75,00 €

Nr. 252-42116B

Freitag, 16.01.2026, 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 17.01.2026, 09:00 - 14:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 7
2 Tage

Gebühr: ab 7 TN 56,40 € / 4-6 TN 75,00 €

Nr. 252-42116C

Neu / Bildungsurlaub

Nähen:

Von der Idee zur Umsetzung

Förderung beruflicher Schlüsselqualifikationen durch Nähprojekte

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an hauptberufliche Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die



berufliches Interesse am Schneiderhandwerk sowie an Mode und der Modeindustrie haben.

Außerdem sind Personen angesprochen, die die Inhalte im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, indem sie selbst oder durch Unterstützung anderer Menschen Projekte umsetzen.

Über die handwerkliche Tätigkeit werden wertvolle Schlüsselkompetenzen für den Berufsalltag erworben und weiterentwickelt.

Zudem werden strukturierte Denk- und Arbeitsweisen gefördert, Problemlösungsfähigkeiten gestärkt und die Selbstorganisation verbessert. Gleichzeitig setzen sich die Teilnehmenden mit Methoden zur präzisen Arbeitsweise, Qualitätsbewusstsein und der effektiven Umsetzung komplexer Prozesse auseinander.

Die theoretische Wissensvermittlung wird durch praxisnahe Anwendungen ergänzt, die den Transfer in den beruflichen Alltag unterstützen und das Verständnis für effektive Arbeitsprozesse vertiefen. Dabei liegt der Fokus auf der fundierten Wissensvermittlung und behandelt systematisch:

- Grundlagen der Nähtechniken: Funktionsweise und Bedienung moderner Nähmaschinen sowie eine Analyse unterschiedlicher Stich-techniken (Gerad-, Zickzack- und Saumstiche).
 - Erstellung und Anpassung von Schnittmustern: Theoretische Grundlagen des Vermessens, Zeichnens und individuellen Anpassens.
 - Materialkunde: Detaillierte Eigenschaften verschiedener Stoffarten, deren Eignung und Pflege.
 - Umgang mit speziellen Stoffen und Details: Systematische Betrachtungen zu dehnbaren, empfindlichen oder anspruchsvollen Stoffen und Detailtechniken wie Reißverschlüssen und Knopflochern.
- Ergänzt wird der theoretische Input durch praxisnahe Demonstrationen und Anwendungen, die das Verständnis für relevante Handwerksprozesse verdeutlichen.

Am Ende des Kurses haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein vertieftes Verständnis vom Schneiderhandwerk sowie dessen Abläufen und Grundlagen, die sie in Ihrem individuellen beruflichen Zusammenhang einbringen können: von der Planung über die Umsetzung eigener Projekte sowie bei der Unterstützung und Beratung anderer bei derartigen Projekten.

Die Anerkennungen der Veranstaltung gemäß Niedersächsischem Erwachsenenbildungsgesetz liegt vor.

Die Anerkennung nach dem Bremischem Bildungszeitgesetz ist beantragt.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähmaschinenzubehör, Verlängerungskabel, Schneiderschere, Lineal, Stecknadeln, Klammern, Schneiderkreide;
Weitere Projektabsprache und Material im Kurs.

Heike Heinrich

Montag, 26.01.2026 bis Freitag 30.01.2026

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Raum 11
5 Tage

Gebühr: 195,00 €

Nr. 252-70301



Kreatives Stricken I



Quelle: pixabay

Wollten Sie schon immer Ihren eigenen Pullover stricken oder endlich Ihre Lieblingswolle nutzen? In netter Runde werden auch Sie Ihr Strickteil mit den Tipps und Tricks der Dozentin meistern. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Hier gibt es für jeden Hilfe oder besondere Kniffe für das eigene Strickstück.

Maria Schnisa

Beginn: Montag, 01.09.2025

17:00 - 19:15 Uhr, 14-tägig

Bookholzberg, Bürgertreff, AWO-Raum

7 Abende, alle 14 Tage

Gebühr: ab 7 TN 94,20 € / 4-6 TN 121,50 €

Nr. 252-42216

Beginn: Dienstag, 02.09.2025

17:00 - 19:15 Uhr, 14-tägig

Bookholzberg, Bürgertreff, AWO-Raum

7 Abende, alle 14 Tage

Gebühr: ab 7 TN 94,20 € / 4-6 TN 121,50 €

Nr. 252-42206

Gesang - Musik

Musizierkreis



Quelle: pixabay

Sie haben schon ein paar Vorkenntnisse im Spiel auf der Blockflöte? In diesem Kurs lernen wir, gemeinsam mehrstimmig Musik aus verschiedenen Jahrhunderten zu spielen, auch wenn die Stimmen wirr durcheinanderlaufen sollten. Egal, ob c- oder f-Flöte, auch Tenor und Bass sind willkommen. Neue interessierte Teilnehmende sollten vorher zur Dozentin Kontakt aufnehmen.
Bitte mitbringen: Instrument und Notenständer.

Aleke Harders

Beginn: Donnerstag, 14.08.2025

17:30 - 19:00 Uhr

Ganderkesee, Schule am Habbrügger Weg,
Pausenhalle

21 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 182,40 € / 4-6 TN 237,00 €

Nr. 252-43221

Ukelele mit Spaß für Musizierende mit Vorkenntnissen



Quelle: pixabay

Dieser Kurs ist für Musizierende geeignet, die bereits Grundkenntnisse im Ukulelespiel haben. Unterschiedliche Spielniveaus werden berücksichtigt. Bitte setzen Sie sich vorab mit dem Dozenten in Verbindung, um Ihr Spielniveau einordnen zu können.

Gemeinsam werden Lieder verschiedenster Bereiche erarbeitet und gespielt. Kleine Ergänzungen aus der Harmonielehre helfen, wie die Begleitung neuer Songs auch selbständig gelingen kann. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Freude am gemeinsamen Spiel und die Weiterentwicklung der eigenen Fertigkeiten.

Jörg Borns

Beginn: Montag, 18.08.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8
5 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 48,00 € / 4-6 TN 61,00 €

Nr. 252-43246A

Beginn: Montag, 27.10.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8
8 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 73,20 € / 4-6 TN 94,00 €

Nr. 252-43246B

Trommelworkshop am Wochenende



Die Djembe ist für viele der Inbegriff der afrikanischen Trommel. An diesem Samstag wollen wir die ersten Schlagtechniken und verschiedene traditionelle und moderne Rhythmen lernen. Gemeinsam trommeln wir in der Gruppe und fördern so das persönliche Rhythmusgefühl und vergessen die Alltagssorgen. Eine Djembe kann vor Ort geliehen oder mitgebracht werden.

Rick Guenter

Samstag, 20.09.2025

10:00 - 13:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 30,90 €

Nr. 252-44372

Samstag, 08.11.2025

10:00 - 13:00 Uhr

Harpstedt, Delmeschule, Schulstraße 25, VHS-Raum

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 30,90 €

Nr. 252-44333

Samstag, 22.11.2025

10:00 - 13:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 30,90 €

Nr. 252-44386

Gitarre spielen für Anfänger:innen



Quelle: pixabay

Gitarre spielen ist keinesfalls schwer! Mit drei einfachen Akkorden können wir bereits Classic Rock Songs, Schlager und Kinderlieder begleiten. Erste Grundkenntnisse und Akkorde werden vermittelt, je nach Fortschritt auch erstes Melodiespiel. Notenkenntnisse werden nicht benötigt.

Rick Guenter

Beginn: Dienstag, 16.09.2025

17:00 - 18:00 Uhr

Bookholzberg, Berufsförderungswerk, Apfelallee 1, Freizeithaus

12 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 87,60 € / 4-6 TN 118,40 €

Nr. 252-44356

Beginn: Mittwoch, 17.09.2025

17:00 - 18:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

12 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 87,60 € / 4-6 TN 118,40 €

Nr. 252-44352

Gitarre spielen für fortgeschrittene Anfänger:innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die bereits Vorkenntnisse haben (z.B. einfaches Akkordspiel, erste Notenkenntnisse). Das vorhandene Wissen wird aufgefrischt und durch erstes Notenspiel sowie weitere, komplexere Songs ergänzt. Bitte zu jeder Unterrichtseinheit mitbringen: Gitarre, Gitarren-Stimmgerät, Notenständer, Kugelschreiber, Bleistift, Unterrichtsmaterial (möglichst in einer Mappe), wenn benötigt: Fußbänkchen

Rick Guenter

Beginn: Dienstag, 16.09.2025

18:00 - 19:00 Uhr

Bookholzberg, Berufsförderungswerk, Apfelallee 1, Freizeithaus

12 Abende, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 87,60 € / 4-6 TN 118,40 €

Nr. 252-44376

Beginn: Mittwoch, 17.09.2025

18:00 - 19:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

12 Abende

Gebühr: ab 7 TN 87,60 € / 4-6 TN 118,40 €

Nr. 252-44362

Rhythmus mit bunten Röhren

Das Schlagen der bunten Röhren bringt Kinder nicht nur in musikalische (Inter-)Aktion, sondern ermöglicht auch die Vermittlung von Basiswissen zu Rhythmus, Harmonie und Melodie. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einstieg in die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten dieser bunten, unterschiedlich langen, Plastikröhren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Rick Guenter**Samstag, 15.11.2025****09:00 - 15:30 Uhr**Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8
1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 42,70 € / 4-6 TN 53,90 €

Nr. 252-44406

Kinderlieder auf der Gitarre begleiten

Für pädagogische Fachkräfte und Interessierte

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Akkorde kennen und spielen, um einfache Kinderlieder mit der Gitarre zu begleiten. Zusätzlich wird gemeinsam eine Transponierscheibe gebastelt, um weitere Kinderlieder einfach umsetzen zu können. Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte zu jeder Unterrichtseinheit mitbringen: Gitarre, Gitarren-Stimmgerät, Notenständer, Kugelschreiber, Bleistift, Unterrichtsmaterial (möglichst in einer Mappe), wenn benötigt: Fußbänkchen

Rick Guenter**Samstag, 24.01.2026 und****Sonntag, 25.01.2026****09:00 - 15:30 Uhr**Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8
2 Tage

Gebühr: 98,80 €

Nr. 252-44416

Neu / Bildungsurlaub

Kinderlieder auf der Gitarre begleiten

Für pädagogische Fachkräfte und Interessierte

Ob zu den Jahreszeitenfesten, zu Bewegungsspielen oder einfach so - Gitarrenbegleitung bringt Schwung in den Alltag. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in der Kindertagespflege, Kita oder Grundschule tätig sind oder in einem anderen sozialen Beruf. Musikalische Vorkenntnisse oder Erfahrungen mit der Gitarre werden nicht benötigt. Schritt für Schritt lernen Sie die Gitarre und ihre Saiten kennen. Sie erhalten einen ersten Einblick in die benötigte Musiktheorie, lernen erste einfache Akkorde zu spielen und steigern sich langsam. Eine Transponierscheibe ermöglicht es Ihnen, auch nach dem Bildungsurlaub Lieder an Ihren Kenntnisstand anzupassen und zu spielen. Außerdem lernen Sie moderne Alternativen zu Kinderliedklassikern

kennen und haben die Möglichkeit Ihre Liederwünsche einzubringen.

Der Bildungsurlaub ist für Niedersachsen anerkannt. Bitte mitbringen: Gitarre, Gitarren-Stimmgerät, Notenständer, Kugelschreiber, Bleistift, Unterrichtsmaterial (möglichst in einer Mappe), wenn benötigt: Fußbänkchen

Rick Guenter**Mittwoch, 04.03.2026 bis Freitag, 06.03.2026****jeweils 08:30 - 15:30 Uhr**

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

3 Tage

Gebühr: 122,50 €

Nr. 261-44416

Kreativ mit KI und digitalen Anwendungen

Neu

Kreative Songproduktion mit KI-Tools

Dieser Kurs ist für Interessierte, die einen eigenen Song erstellen möchten. Der Dozent ist Experte in der KI-Musikerzeugung, hat als „Hannes Beeder“ Songs auf den großen Musikplattformen veröffentlicht und musiziert seit über 40 Jahren. Der Kurs umfasst eine Einführung in KI-Musikgeneratoren, u.a. die Vorstellung von Suno, und ist ein praktischer Workshop, in dem die Teilnehmenden erste eigene Stücke erstellen. Dazu erhalten sie ein Feedback und Anregungen. Außerdem werden Ausblicke und Hinweise zu möglichen eigenen Veröffentlichungen gegeben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, außer der Begeisterung für Musik.

Heiko Behnken**Dienstag, 02.09.2025****18:00 - 21:00 Uhr**Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 26,00 € / 4-6 TN 27,00 €

Nr. 252-72201



WordPress: Website erstellen ohne Programmierkenntnisse

Zunächst werden die grundlegenden Basics (Verständnis der Plattform und ihrer Funktionen sowie die Erstellung eines kostenlosen Kontos und die Auswahl einer Domain) von WordPress vorgestellt. Im Anschluss werden Grundlagen zur Erstellung einer Homepage vermittelt (Auswahl und Installation des Oberflächendesigns, Erstellung von Seiten, Beiträgen und Menüs). Weitere Inhalte sind: Farb- und Schriftanpassungen, Integration von Widgets und Plugins sowie Veröffentlichung von Inhalten wie Texten, Bildern und Multimedia. Außerdem werden SEO-Grundlagen für bessere Sichtbarkeit berücksichtigt und vorgestellt.

Justin Hansemann
Montag, 06.10.2025
18:00 - 20:15 Uhr
 Online
 1 Abend
 Gebühr: ab 7 TN 21,00 € / 4-6 TN 24,00 €
Nr. 252-72435



Smarte Hausaufgaben: Lernen mit ChatGPT und mehr

Im Kurs wird gezeigt, wie ChatGPT effektiv genutzt werden kann, um Informationen zu finden. Außerdem wird dargestellt, wie man sicherstellt, dass die Infos zuverlässig sind, und wie man gute Quellen erkennt. Zusätzlich werden Tipps vermittelt, wie ChatGPT zur Unterstützung des eigenen Schreibprozesses verwendet und zum kreativen Schreiben verwendet genutzt werden kann. Teilnehmende lernen, wie man mit ChatGPT neue Dinge lernt, indem nach Fragen und Anweisungen gefragt wird. Das erworbene Wissen wird mit der parallelen Nutzung der Anwendung ausprobiert. Bitte vorab einen eigenen Account bei ChatGPT anlegen. Vorher Account bei Chat GPT anlegen!

Justin Hansemann
Montag, 15.09.2025
18:00 - 20:15 Uhr
 Online
 1 Abend
 Gebühr: ab 7 TN 21,00 € / 4-6 TN 24,00 €
Nr. 252-72405



Kreative Präsentationen mit CANVA

Im Kurs wird CANVA, eine Plattform zum Gestalten, vorgestellt. Nach den ersten Schritten, wie Anmeldung und Vorlagenwahl, geht es um das Design: Farben, Schriften und kreative Nutzung von Bildern. Anschließend werden verschiedene weitere Möglichkeiten der Anwendung vorgestellt, wie etwa die Einbindung interaktiver Elemente, Zusammenarbeit in Echtzeit und das Teilen von Präsentationen in verschiedenen Formaten. Während der Veranstaltung wird das erworbene Wissen direkt ausprobiert. Bitte vor Veranstaltungsbeginn einen (kostenlosen) eigenen Account anlegen. Vor der Veranstaltung einen eigenen Account anlegen!

Justin Hansemann
Montag, 22.09.2025
18:00 - 20:15 Uhr
 Online
 1 Abend
 Gebühr: ab 7 TN 21,00 € / 4-6 TN 24,00 €
Nr. 252-72415



Grundlagen 3D-Druck

Gearbeitet wird mit Shapr3D. Nach einer Einführung in die Benutzeroberfläche und Grundfunktionen inkl. Navigation und Werkzeugpalette werden zunächst einfache Formen modelliert. Im Verlauf können, je nach Lernfortschritt, Objekte angepasst und Ideen verfeinert werden. Abschließend werden das Modell für den 3D-Druck vorbereitet und Druckgrundlagen sowie Materialauswahl vermittelt. Der 3D-Druck selbst ist nicht im Kurs enthalten. Shapr3D bietet 2 kostenlose Projekte. Eine kostenlose Alternative zu Shapr3D ist TinkerCAD, deren Anwendung ähnlich funktioniert. Bitte vorab kostenlosen Test-Account bei Shapr3D anlegen. PC/Mac oder iPad mit Pencil erforderlich. Druck gegen Zusatzgebühr möglich. Bitte vor Ort mit dem Dozenten absprechen.

Justin Hansemann
Montag, 29.09.2025
18:00 - 20:15 Uhr
 Online
 1 Abend
 Gebühr: ab 7 TN 21,00 € / 4-6 TN 24,00 €
Nr. 252-72425

Fotografie

Digitalfotografie Basic



Quelle: pixabay

Ein gutes Foto erkennt man nicht am interessanten Thema, sondern am faszinierten Betrachter! Dieser Kurs richtet sich an alle Fotofreunde und Fotofreundinnen, welche die sichere Handhabung der Kamera erlernen und vertiefen wollen. Wir befassen uns mit grundlegenden Funktionen wie z.B. Blende, ISO, Verschlusszeit und dem Einsatz des richtigen Lichtes. Diese wichtigen fotografischen Erkenntnisse finden anschließende Anwendung auf einer entsprechenden Exkursion mit interessantem Ambiente. Konkrete Übungen, vor allem aber der Spaß am Erproben der erlernten Fähigkeiten bilden hier die Grundlage.

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera oder Systemkamera, Kamerahandbuch.

Arno Kollmann

Donnerstag, 14.08.2025

Freitag, 15.08.2025.

Dienstag 19.08.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag 16.08.2025, 11:00 – 15:00 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 20

3 Abende / 1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 68,00 € / 4-6 TN 88,50 €

Nr. 252-47011

Neu

Workshop Portraitfotografie

Die Portraitfotografie zielt darauf ab, die individuellen Merkmale und das Wesen einer Person festzuhalten. Klassische Schwarzweiß-Fotografie wird häufig bevorzugt, da sie Tiefe und Einzigartigkeit betont. Farbige Aufnahmen bieten kreative Spielräume. In diesem Workshop wird nicht nur fotografiert, sondern auch modelliert. Die Teilnehmenden erfahren praxisnah, wie Geduld, Licht, Komposition und der richtige Moment gelungene Portraits schaffen. Gemeinsame Bildbesprechungen fördern unmittelbares Feedback und Verbesserungen. Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit der Kamera (Kurse „Digitalfotografie Basic“).

Arno Kollmann

Donnerstag, 16.10.2025

Freitag, 17.10.2025.

Dienstag 21.10.2025, 18:30 - 20:45 Uhr

Samstag 18.10.2025, 11:00 – 15:00 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 20

3 Abende / 1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 68,00 € / 4-6 TN 88,50 €

Nr. 252-47021

Recht und Fotografie

Fotografieren und Bilder veröffentlichen (bspw. auf Socialmedia) birgt rechtliche Tücken. Was aber bedeuten Abmahnungen, Panoramafreiheit, Urheberrecht, das Recht am eigenen Bild, Nutzungsrechte, Modellverträge oder Markenrecht? Dieser Kurs gibt einen Einblick, wie rechtliche Fallstricke vermieden werden können. Ziel ist, relevante rechtliche Grundlagen aufzuzeigen und damit eine Basis zu schaffen, damit Fotografierende ihre Rechte und Pflichten kennen und einhalten können.

Eberhard Fitzner

Montag, 01.09.2025

18:30 - 20:45 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 19,90 € / 4-6 TN 24,80 €

Nr. 252-47031



Fotobuch erstellen - gar nicht schwer!

Einführungskurs für die ältere Generation

Digitalfotos neu in Szene gesetzt: Im Kurs bekommen Sie die ersten Schritte zur Erstellung eines hochwertigen Fotobuches vermittelt. Von der Bildnachbearbeitung über Einbindung von Texten bis zur Gestaltung individueller Hintergründe und grafischer Gestaltungselemente werden Möglichkeiten für die Erstellung eines Fotobuchs aufgezeigt. Der Kurs ist speziell für Einsteiger:innen jeden Alters in das Thema gedacht. Bitte mitbringen/vorbereiten: eigenen (geladenen) Laptop, Auswahl an Fotos, Vorinstallation kostenloser Fotobuchsoftware von CEWE

Torsten Timm

Beginn: Dienstag, 25.11.2025

17:00 - 19:15 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

3 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 60,00 € / 4-6 TN 71,25 €

Nr. 252-72211



Fotografieren mit dem Android Smartphone oder Tablet

Spontan und schnell mal ein Foto knipsen, aber die große Digitalkamera nicht dabei? In der heutigen Zeit „fast“ kein Problem mehr. Mit dem Smartphone- oder Tablet in der Tasche, hat man die erste Voraussetzung für ein gutes Foto schon erfüllt. Wir werden uns in aller Ruhe Ihre Kamera im Smartphone anschauen und so optimieren, dass es auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Das Nachbearbeiten und Verschönern der Bilder am Gerät gehören ebenfalls zu einem „guten“ Foto, wie das Erstellen von Alben und natürlich auch das Versenden der Fotos.

Bitte das eigene Android Smartphone- oder Tablet mitbringen.

Andreas Bösselmann

Dienstag, 16.12.2025

17:30 - 21:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 2

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 31,00 € / 4-6 TN 36,00 €

Nr. 252-73252

Dienstag, 23.09.2025

17:30 - 21:30 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 31,00 € / 4-6 TN 36,00 €

Nr. 252-73256

Dienstag, 26.08.2025

17:30 - 21:30 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 1

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 31,00 € / 4-6 TN 36,00 €

Nr. 252-73261

SCHNUPPERKURSE

Finden Sie heraus, ob unser Kurs zu Ihnen passt!

Das Angebot ermöglicht es Ihnen, den ersten Termin eines mehrwöchigen Kurses unverbindlich zu besuchen. Dies bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, auszuprobieren, ob das Kursniveau und die Anforderungen Ihren Erwartungen entsprechen. Entscheiden Sie sich nach dem ersten Termin gegen die Teilnahme, können Sie Ihre Anmeldung bis zum nächsten Werktag schriftlich oder per E-Mail stornieren. In diesem Fall zahlen Sie nur den anteiligen Beitrag für den ersten Kurstag. Geht die Abmeldung später bei uns ein, wird die volle Kursgebühr fällig.

Lassen Sie sich vor einer Anmeldung unter info@regiovh.de oder 04222 44 444 beraten, ob das von Ihnen gewählte Angebot für einen Schnuppertermin geeignet ist.

Weitere Angebote



Neu

Weihnachtsgeschenke

aus der Küche

Selbst hergestellt, liebevoll dekoriert
und verpackt



In diesem Koch- und Kreativkurs lernen Sie, wie Sie liebevoll zubereitete, essbare Geschenke kreieren, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch das Herz erwärmen.

Ob selbstgemachtes Gebäck, aromatische Marmeladen oder Gewürzmischungen - hier entdecken Sie eine Vielzahl von Rezepten, die sich perfekt für die Weihnachtszeit eignen. Gemeinsam werden wir die Geheimnisse des Kochens und der Präsentation erkunden. Am Ende des Abends werden Sie neun selbst zubereitete und verpackte Geschenke mit nach Hause nehmen. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie Ihre Freunde und Familie mit köstlichen, selbstgemachten Geschenken zum Staunen!

Bitte bringen Sie pro Person 2 Geschirrtücher, eine Schürze, kleine Vorratsdosen für „Reste“ und eine Bastelschere mit. Weitere Behälter und Verpackungsmaterial werden durch die Dozentinnen gestellt.

Dörthe Mittelsteiner / Bettina Heinemann

Montag, 24.11.2025

18:30 - 21:30 Uhr

Wüsting, Hof Heinemann, Neuenweger Reihe 18
1 Abend

Gebühr: 66,00 €

Nr. 252-32002



Stöber
Bürobedarf · Bücher · Spielwaren

*Wir haben nicht nur
die Bücher für Euren
VHS-Kurs...*

Ring 8
27777 Ganderkesee

Telefon:
04222 - 93 30 80

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 10.00 – 18.30 Uhr
Samstag: 10.00 – 14.00 Uhr

info@stoeber-ganderkesee.de
www.stoeber-ganderkesee.de

  



LESUNG CLARISSA CORREA DA SILVA

Clarissa Corrêa da Silva, bekannt aus dem TV (Wissen macht Ah!, Die Sendung mit der Maus, Die beste Klasse Deutschlands & Triff...), geht vom 18. bis 25. November mit Ihrem Buch „Mein wunderbares Ich“ (ausgezeichnet mit dem EMY-Sachbuchpreis und nominiert für das Wissensbuch des Jahres) auf Lesetour. Und sie kommt auch zu uns!

**Genauere Informationen dazu finden
Sie auf unserer Website.**

KREATIVE EINBLICKE:

Kunst lebt von Vielfalt – und genau diese Vielfalt spiegelt sich in den Werken wider, die demnächst in der regiovhS Ganderkesee-Hude im Alten Rathaus zu sehen sein werden.

Mit großer Freude blicken wir auf die zahlreichen Bewerbungen künstlerisch aktiver Menschen, die unserem Aufruf im letzten Programmheft gefolgt sind.

Dank Ihres Engagements konnten wir unsere Ausstellungszeiträume bis Oktober 2026 planen. Die Werke, die bald in unseren Fluren zu sehen sind, sind so unterschiedlich wie ihre Schöpfer:innen: Diverse Malmedien, von bildlichen bis hin zu abstrakten Darstellungen ist vieles vertreten.

Wir laden Sie herzlich ein, diese Werke bei einem Besuch zu entdecken.

Die Ausstellungen sind zu unseren Öffnungszeiten frei zugänglich, der Besuch ist kostenlos.

Unsere Ausstellungen in den kommenden Monaten

9. Mai bis 1. Juli 2025

„Hope in darkness“ – Botschaften junger Frauen aus Afghanistan
in Kooperation mit der Terre des Hommes Gruppe Delmenhorst

28. Oktober bis 18. Dezember 2025

Brigitte Tüttelmann – Encaustic

12. Januar bis 9. März 2026

Harald Rinck – Aquarellmalerei

13. März bis 1. Mai 2026

Petra Lücking – Abstraktes in Acryl

7. Mai bis 25. Juni 2026

Corinna Hoffmann – Acrylic Pouring

17. August bis 2. Oktober 2026

Holger Oetjen und Anke Coldewey
Landschaften in Pastellkreide

06. Oktober bis 27. November 2026

Claudia Schlenger – Skizzen und Zeichnungen
Gruppe Delmenhorst



Corinna Hoffmann



„Hope in darkness“



Petra Lücking



Brigitte Tüttelmann

Bitte beachten Sie auch die bis Ende November 2025 gezeigte Dauerausstellung im Rathaus der Gemeinde Ganderkesee: „80 Jahre Kriegsende in Ganderkesee“.

Hierzu gibt es diverse Führungen und Sonderveranstaltungen, die Sie, zusammen mit weiterführenden Informationen, unter www.ganderkesee.de einsehen können



● **Ihre Ansprechpartnerin
Lisa Guenter**

Programmbereichsleiterin
Politik und Geschichte,
Gesellschaft und Verbraucher,
Psychologie und Persönlichkeits-
bildung, Philosophie
T (04222) 44-423
guenter@regionovhs.de



● **Ihre Ansprechpartnerin
Sarah Saalfeld**

Programmbereichsleiterin
Escape Room und Umwelt,
Klima und Nachhaltigkeit
T (04222) 44-411
saalfeld@regionovhs.de

● **Anmeldung**

T (04222) 44-444



Politik und Gesellschaft

-
- 57 Politik und Geschichte
 - 58 Gesellschaft und Verbraucher
 - 66 Psychologie und
Persönlichkeitsbildung
 - 73 Escape Room
 - 74 Philosophie
 - 74 Umwelt, Klima und
Nachhaltigkeit

Politik und Geschichte

Neu

Townhallgespräch – Wie betrifft Außenpolitik den Alltag?

Im sog. Townhallgespräch kommt der Referent des Auswärtigen Amtes mit den Menschen vor Ort ins Gespräch. Eine tolle Gelegenheit, der internationalen Politik des Auswärtigen Amtes nahe zu kommen: Fragen stellen, diskutieren, seine Meinung äußern – das ist Politik zum Anfassen! Das Townhallgespräch sieht keinen Vortrag vor, sondern einen lebendigen Austausch über die großen außenpolitischen Fragen unserer Zeit, die derzeit viele Menschen bewegen.

Auswärtiges Amt
Dienstag, 23.09.2025

18:00 - 21:00 Uhr
Ganderkesee, Rathaus, Mühlenstraße 2,
Sitzungssaal
1 Abend
Gebühr: kostenlos
Nr. 252-12042

Neu

Führung durch die Ausstellung „80 Jahre Kriegsende in Ganderkesee“



Der von Nazi-Deutschland entfachte Zweite Weltkrieg endete für die Gemeinde, insbesondere aber für den Ort Ganderkesee, in der Katastrophe. Auf-

grund des fanatischen Widerstands gegen die vorrückenden Alliierten wurden 52 Gebäude ein Raub der Flammen und auch die altehrwürdige Kirche St. Cyprian und Cornelius, das weithin sichtbare Wahrzeichen Ganderkesees, wurde schwer beschädigt. Die Ausstellung „Kriegsende in Ganderkesee“, widmet sich der Zeit vor, während und nach Kriegsende und umfasst 24 Tafeln mit Fotos und Texten, sowie Exponate.

Durch die Ausstellung führen die Zeitzeugen Werner Fleischer und Werner Lüdeke, die an der Ausstellung mitgewirkt haben.

Werner Fleischer und Werner Lüdeke

Freitag, 05.09.2025

15:00 – 17:15 Uhr

Ganderkesee, Rathaus, 1. Obergeschoss

1 Nachmittag

Gebühr: kostenlos

Nr. 252-11001

Werner Fleischer

Freitag, 14.11.2025

15:00 – 17:15 Uhr

Ganderkesee, Rathaus, 1. Obergeschoss

1 Nachmittag

Gebühr: kostenlos

Nr. 252-11011

Geschichts- und Lernort Stedingsehe

„Erinnern für die Zukunft“

Seit 1935 befindet sich eine große Freilichtbühne in Bookholzberg, auf der 1935 und 1937 ca. 230.000 Zuschauer:innen das Theaterstück „De Stedinge“ von August Hinrichs sahen. Im Mai 2022 wurde das Informations- und Dokumentationszentrum (IDZ) Stedingsehe eröffnet. Unter der Überschrift „vom Propagandaort der Nationalsozialisten zum zeitkritischen Informationszentrum“ wurde hiermit ein lokaler Geschichts- und Lernort geschaffen. In dieser Veranstaltung soll, neben der Informationsvermittlung, Interesse an einer Mitarbeit im IDZ geweckt werden. Interessierte Bürger:innen sind eingeladen, sich an der spannenden historischen Spurensuche, an Besucherführungen und in der Organisation des IDZ zu beteiligen.

Peter Hedemann

Dienstag, 04.11.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Bookholzberg, Informations- und
Dokumentationszentrum (IDZ)

1 Abend

Gebühr: kostenlos

Nr. 252-11066

Geschichts- und Lernort Stedingsehe - Führung „Erinnern für die Zukunft“

Zu Beginn werden wir das Informations- und Dokumentationszentrum besichtigen und uns gemeinsam einen Film über die Entstehung der Freilichtbühne ansehen.

Während eines Spaziergangs über das Gelände erfahren wir viel über diesen geschichtsträchtigen Ort. Ab 1934 entstand auf dem Bauernhofgelände „Bookholzberg“ unter Federführung der NSDAP und dem Gauleiter Carl Röver die Freilichtbühne „Stedingsehe“.

Hier wurde 1935 und 1937 das Theaterstück „De Stedinge“ von August Hinrichs aufgeführt, welches den Bauernaufstand aus dem Jahre 1234 in Altesch zum Thema hat. Nach dem Krieg wurden die Bühne und die Gebäude vom Berufsförderungswerk WeserEms übernommen.

Eine Gebühr von 7,- € wird vom Dozenten eingekassiert.

Peter Hedemann

Terminbekanntgabe über Webseite /

Tageszeitung.

10:00 - 12:15 Uhr

Bookholzberg, Informations- und
Dokumentationszentrum (IDZ)

1 Vormittag

Gebühr: 7,00 € (vor Ort zu entrichten)

Nr. 252-11076

Gesellschaft – Verbraucher



Neu

„Mein wunderbares Ich“

Lesung mit Clari von der Sendung mit der Maus und Wissen macht Ah!



Clarissa Corrêa da Silva, bekannt aus dem TV (Wissen macht Ah!, die Sendung mit der Maus, die beste Klasse Deutschlands & Triff...), geht vom 18. bis 25. November mit Ihrem Buch „Mein wunderbares Ich“ (ausgezeichnet mit dem EMY Sachbuchpreis und nominiert für das Wissensbuch des Jahres) auf Lesetour. Und sie kommt zu uns!

Die Lesung selbst wird etwa eine Stunde dauern und im Anschluss gibt es eine Fragerunde, sowie Zeit für Autogramme und Fotos.

Clarissa Corrêa da Silva

Samstag, 22.11.2025

Ganderkesee, Am Steinacker 9, Oberschule,
Mensa

1 Termin

Gebühr: Erwachsene 10 €, Kinder 5 €

Nr. 252-71001

Infoabend zum Thema Ehrenamt - für alle zwischen 15 und 99

Ehrenamtliches Engagement ist nach wie vor im Trend und nimmt sogar zu. So haben sich laut Statista 2023 ca. 16 Mio Menschen in Deutschland ehrenamtlich engagiert. Ehrenamt – was steckt da eigentlich dahinter? Wie viel Zeit muss ich einplanen und wie finde ich das zu mir passende

Ehrenamt? Welcher Ehrenamtstyp bin ich und wie profitiere ich in meiner persönlichen Entwicklung von ehrenamtlichem Engagement? Sie erhalten alle relevanten Informationen, Beispiele für Engagement sowie Erfahrungsberichte. Ganz praktisch können Sie außerdem herausfinden, welcher Engagementstyp Sie sind.

Annett Metzen

Mittwoch, 13.08.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Abend

Gebühr: kostenlos

Nr. 252-12002



Gut vorgesorgt:

Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung – Patientenverfügung

Unterschiedliche Gründe können dazu führen, dass eine Person sich selbst nicht mehr vertreten kann und auf die Hilfe anderer angewiesen ist. Wer ist befugt, notwendige Anträge zu stellen, Geldgeschäfte zu tätigen oder wichtige Entscheidungen in Bezug auf die Gesundheit zu treffen? An diesem Abend werden die Möglichkeiten einer Vorsorgevollmacht, die gesetzlichen Regelungen zur Patientenverfügung sowie die Beratungsmöglichkeiten durch den Betreuungsverein, die Betreuungsbehörde, oder vor Ort tätige Anwälte und Notare erläutert.

Magrit Kähler

Donnerstag, 28.08.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: 9,00 €

Nr. 252-12031



Einen Vortrag zum Thema Pflegeversicherung finden Sie unter „Gesundheitswissen“.

Das 1x1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation. Die Zinsen für Anleger befinden sich zwar auf erhöhtem Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate aber erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und damit die Inflation kaum ausgleichen. Im Vortrag geht es deshalb u.a. um das Sparverhalten der Deutschen, Möglichkeiten der Geldanlage, Aktien und Co., Risiken bei der Geldanlage und Vermögenssicherung und -aufbau. Es findet keine Anlageberatung statt!

Carsten Witt

Donnerstag, 18.09.2025

18:00 - 20:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

1 Abend

Gebühr: 9,00 €

Nr. 252-12011

Tauschring

In dieser Gruppe finden Sie unentgeltlich Hilfe in verschiedenen Lebensbereichen, seien es Energiespartipps, Gartenhilfe, das Ausfüllen von Formularen und Co. So fördern wir eine nachhaltige Lebensweise, unterstützen uns gegenseitig im Alltag, lernen voneinander und tauschen uns in gemütlicher Atmosphäre miteinander aus.

Michael Sorg

Beginn: Donnerstag, 21.08.2025,

jeden 3. Donnerstag im Montag

15:30 - 17:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 1

6 Nachmittage

Gebühr: kostenlos

Nr. 252-12081



Denksport Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

Wer rastet, der rostet! Das gilt nicht nur für die körperliche Fitness. Auch das Gehirn braucht regelmäßiges Training, damit die grauen Zellen in Schwung bleiben. Durch ganzheitliches Gedächtnistraining werden die Konzentration, die Merkfähigkeit, die Wortfindung sowie das logische und assoziative Denken trainiert. In entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und Vorkenntnisse macht das in einer Gruppe auch noch richtig Spaß. Bitte etwas zum Schreiben mitbringen. Materialkosten in Höhe von 2,50 € sammelt die Dozentin im Kurs ein.

Frauke Pauly

Beginn: Dienstag, 16.09.2025

09:30 - 11:00 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Saal

9 Vormittage, wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 94,50 € / 4-6 TN 127,50 €

Nr. 252-13411



Bildungsurlaub

Ganzheitliches Gedächtnistraining in Beruf und Alltag

Um den Anforderungen in Beruf und Alltag gerecht werden zu können, benötigen wir ein leistungsfähiges Gehirn. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen, nachhaltig abspeichern und spontan abrufen zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle. In diesem Kurs werden theoretische Grundlagen zum Aufbau und zur Funktion des Gehirns, sowie altersbedingte Veränderungen vermittelt. Sie lernen unterschiedliche Merktechniken kennen mit denen Sie sich z.B. Zahlen, Fakten und Namen besser merken können. Zur Verbesserung der Konzentration, Wahrnehmung und Merkfähigkeit lernen Sie verschiedene Koordinations- und Bewegungsübungen aus der NeuroKinetik® kennen. Als Bildungsurlaub für Niedersachsen und als Bildungszeit für Bremen anerkannt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Frauke Pauly

Montag, 04.05.2026 10:00 - 13:00 Uhr

Dienstag, 05.05.2026

Mittwoch, 06.05.2026

Donnerstag, 07.05.2026

jeweils 09:00 - 15:30 Uhr

Freitag, 08.05.2026 10:00 - 13:00 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Saal

5 Tage

Gebühr: ab 7 TN 175,80 € / 4-6 TN 232,00 €

Nr. 261-18451

Einführung in Lautsprach- begleitende Gebärden (LBG)

In Kooperation mit dem A.S.G. e.V.

Schwerhörige und spät ertaubte Menschen nutzen häufig weiterhin ihre Aussprache, schätzen jedoch Gebärden als visuelle Unterstützung. Bei dieser Einführung in die LBG erlernen Sie kleine Gebärden für alltägliche Wörter und Sätze sowie einige aus dem „Gebärdenschatz“ der DGS.

Sabine Bretzke

Donnerstag, 26.03.2026

18:00 - 19:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

1 Abend

Gebühr: kostenlos

Nr. 261-12981

Letzte Hilfe am Lebensende

**In Kooperation mit dem Hospizkreis
Ganderkesee-Hude e.V.**

Mit diesem Kurs möchten wir Wissen über die Abläufe am Lebensende vermitteln und aufzeigen, was jeder Angehörige selbst tun oder eben auch lassen kann. Diese begrenzte Zeit, begleitet von Medizin und Pflege, gemeinsam zu einer intensiven „Lebenszeit“ werden zu lassen, ist das Ziel dieses Kurses. Was wird wirklich gebraucht und wo kann einfach Nähe gelebt werden?

Keven Eggers

Dienstag, 14.10.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

1 Abend

Gebühr: kostenlos

Nr. 252-12041



Hospizkreis Ganderkesee-Hude e.V.
 Rathausstraße 19
 27777 Ganderkesee
 Telefon: 04222 806190
 buero@hospizkreis-ganderkesee-hude.de
 www.hospizkreis-ganderkesee-hude.de

MIT EIGENER KREATIVITÄT KRISEN BEGEGNEN

Jeder Mensch wird im Leben mit Abschieden, Verlusten und Krisen konfrontiert. Für viele Betroffene sind Gespräche in dieser Situation sehr hilfreich, für andere wiederum reicht das manchmal nicht aus. Was gibt es noch für kreative Möglichkeiten, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen?

Die Kunsttherapeutin Ute Wessels wird in diesem Workshop einfache, kreative Ausdrucksformen anbieten, die leicht und schnell umsetzbar sind. Hierfür benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

Mi. 10.09.2025, 18:00-20:00, Hospiz-Büro

*Referent*innen: Ute Wessels (Kunsttherapeutin),*

Susanne Lebedinzew (Koordinatorin)

ELLEN MATZDORF LIEST AUS IHREM BUCH „VOM ERSTEN BIS ZUM LETZTEN ATEMZUG“

Frau Matzdorf, Gründerin und Inhaberin von Stern Bestattungen, kann von sich behaupten, die erste Hebamme in Deutschland zu sein, die zugleich Bestatterin ist. Beruflich ist sie dem Start ins Leben genauso nah wie dem Ende. In ihrem Buch erzählt sie nicht nur vom Wunder der Geburt. Sie macht auch Mut, sich mit dem Gedanken an das eigene Sterben anzufreunden.

Do. 09.10.2025, 18:30-20:30, KulturHaus Müller, Ganderkesee

Buchautorin: Ellen Matzdorf, Hospizteam

DEATH SLAM

Beim Death Slam treten Poet*innen mit ihren selbstverfassten Texten, die den Tod thematisieren, gegeneinander an. Das Publikum kürt durch lebendiges Applaudieren den oder die Sieger*in des Wettbewerbs. Jeder Text berührt das Ende, das wir eigentlich nicht sehen wollen. Und so schwingen wir uns vor der Bühne in eine Begegnung mit dem Gevatter, der uns schüttelt und lächelnd ins Gesicht sagt: „Leb doch erst mal.“ Denn auch, wenn der DEATHSLAM seinem Namen alle Ehre macht, geht es vor allem um eins: das Leben.

Fr. 14.11.2025, 19:00-21:00, Aula Gymnasium, Ganderkesee

*Moderation: Katja Hofmann, Poetry-Slammer*innen, Hospizteam.*

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Lesefreuden – Bücher gemeinsam entdecken mit Gerold Sprung

Erleben Sie mit Jochen Brünner gemeinsam die wunderbare Welt der Literatur. Mit unterschiedlichen Gästen kommen Sie ins Gespräch zu deren und Ihren ganz persönlichen Lieblingsbüchern. Bringen Sie gerne die Bücher mit, denen Sie viele Leserinnen und Leser wünschen. Freuen Sie sich auf anregende Gespräche, entdecken Sie neue Lektüre und genießen Sie den Austausch über Autorinnen und Autoren und ihre Werke.

Am 1. Oktober ist der ehemalige Bürgermeister der Gemeinde Ganderkesee, Gerold Sprung, zu Gast, mit der Literatur, die ihn besonders bewegt.

Jochen Brünner
Mittwoch, 01.10.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Abend

Gebühr: 12,00 €

Nr. 252-12021

Gelungene Pressemitteilungen verfassen

Als Verein oder Organisation ist es wichtig, die Öffentlichkeit z.B. über aktuelle Ereignisse und geplante Veranstaltungen zu informieren. Neben Social Media verspricht die Veröffentlichung über die aktuelle Tagespresse eine breite öffentliche Resonanz. Da Journalisten nicht auf allen Veranstaltungen vertreten sein können empfiehlt es sich, den örtlichen Zeitungen auch eigene Texte und Fotos anzubieten. Jochen Brünner erklärt, worauf es beim Verfassen einer Pressemitteilung ankommt und welche Informationen auf keinen Fall fehlen dürfen.

Jochen Brünner
Samstag, 15.11.2025

10:00 - 14:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 1

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 27,00 € / 4-6 TN 33,50 €

Nr. 252-12001

Neu Die Mitgliederversammlung - das „Herz“ des Vereins

Die Mitgliederversammlung ist als das oberste Organ des Vereins anzusehen. Einladung, Durchführung, Beschlussfassung und Protokollierung – alles soll ordnungsgemäß ablaufen. Rechtsanwalt Sören-Finn Weber gibt Informationen, was bei der Mitgliederversammlung unbedingt zu beachten ist und gibt praktische Tipps.

Sören-Finn Weber
Donnerstag, 11.09.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 20

1 Abend

Gebühr: 34,30 €

Nr. 252-14001

Neu Sportfest und Co. - der Verein als Veranstalter

Vereine fungieren häufig als Veranstalter für z.B. Sportfeste, Jugendfreizeiten und Tombolas. Dabei gibt es einige Dinge zu beachten. Wo ist eine Veranstaltung anzumelden? Wird eine Ausschankgenehmigung benötigt? Rechtsanwalt Sören-Finn Weber erklärt, was bei der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen zu beachten ist und gibt Beispiele aus der Praxis.

Sören-Finn Weber
Donnerstag, 13.11.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 20

1 Abend

Gebühr: 34,30 €

Nr. 252-14011

● **Fit mit dem Pedelec – Einsteigerkurs**

● Fahrräder mit elektrischer Motorunterstützung erfreuen sich seit Jahren wachsender Beliebtheit. Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die den Kauf eines Pedelecs in Erwägung ziehen. Neben der begrifflichen und rechtlichen Einordnung von Pedelecs, technischer Erläuterungen zu Antriebskonzept, Schaltung, Bremsen und Rahmenart, beinhaltet der Kurs Hilfen zur Kaufentscheidung und Zubehör sowie wichtige Verkehrszeichen und Radfahrregeln. Probefahrten mit verschiedenen Pedelecs sind vorgesehen. Bitte eigenes Fahrrad oder Pedelec und Fahrradhelm mitbringen.

Gerhard Herrmann
Freitag, 08.08.2025

08:30 - 13:00 Uhr

Ganderkesee, Feuerwehrtechnische Zentrale (FTZ)

1 Vormittag

Gebühr: 25,00 €

Nr. 252-12231

● **Fit mit dem Pedelec – Fortgeschrittenenkurs**

● Fahrräder mit elektrischer Motorunterstützung erfreuen sich seit Jahren wachsender Beliebtheit. Viele sind mit den modernen Rädern aber überfordert. Der Kurs richtet sich an alle RadfahrerInnen, die bereits im Besitz eines Pedelecs sind und ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit dem Rad verbessern wollen. Neben Sicherheitshinweisen (Helm, Bekleidung), technischen Erläuterungen und fahrpraktischen Übungen (Auf- und Absteigen, Anfahren, Bremsen usw.) gibt es eine Auffrischung wichtiger Verkehrszeichen und Radfahrregeln.

Gerhard Herrmann
Montag, 11.08.2025

08:30 - 13:00 Uhr

Ganderkesee, Feuerwehrtechnische Zentrale (FTZ)

1 Vormittag

Gebühr: 25,00 €

Nr. 252-12241

Dienstag, 12.08.2025

08:30 - 13:00 Uhr

Ganderkesee, Feuerwehrtechnische Zentrale (FTZ)

1 Vormittag

Gebühr: 25,00 €

Nr. 252-12251

● **Wassersport-Informationsabend In Kooperation mit der Wassersportschule Kapitän Kruse**

● Wir schaffen die nötige Transparenz zu dem Kurs für den Erwerb der Sportbootführerscheine „See“ & „Binnen“. Es werden die Inhalte und Geltungsbereiche der Befähigungsnachweise erläutert und eine Übersicht der benötigten Unterrichtsmaterialien, Aufwände im Kontext der Prüfung sowie Möglichkeiten der Praxisausbildung gegeben. Schulungsmöglichkeiten für den Seefunk oder den Umgang mit Notsignalen werden erläutert. Abschließend schaffen wir einen Überblick zum Angebot im segelsportlichen Bereich.

Wassersportschule Kapitän Kruse

Dienstag, 02.09.2025

19:00 - 21:30 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg, Raum 10

1 Abend

Gebühr: kostenlos

Nr. 252-12506

● **Sportbootführerschein „See und Binnen“**

**In Kooperation mit der Wassersportschule
Kapitän Kruse**

● Anfängerkurs für die international anerkannten Sportbootführerscheine im Bereich der See- und Binnengewässer - es wird kein seemännisches Fachwissen vorausgesetzt. Im Kursverlauf werden wir uns mit Navigation, Seerecht, dem Wetter an der Küste und natürlich auch mit der praktischen Seemannschaft beschäftigen. Parallel zur theoretischen Ausbildung kann in einem Zusatzangebot auch die praktische Motorbootausbildung erfolgen. Am Ende des Kurses können die Prüfungen zum Sportbootführerschein See und Binnen vor dem Deutschen

Motor-Yacht-Verband (DMYV) abgelegt werden. Prüfungsgebühren und Kosten der praktischen Ausbildung sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Ausführliche Informationen erhalten Sie am Wassersport-Informationsabend am 02.09.2025. Voraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre und 9 Monate zur Prüfung.

Wassersportschule Kapitän Kruse

Beginn: Dienstag, 09.09.2025

19:00 - 21:30 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg, Raum 10
10 Abende, wöchentlich

Gebühr: 320,00 €

Nr. 252-12536



Neu

KI im Alltag: Was Senioren über künstliche Intelligenz wissen sollten **Basiskurs KI**

● Haben Sie sich schon einmal gefragt, was genau hinter dem Begriff „Künstliche Intelligenz“ (KI) steckt und welche Bedeutung sie für Ihren Alltag haben könnte?

In diesem unterhaltsamen Workshop nimmt Sie unser Experte mit auf eine spannende Reise in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Ganz ohne kompliziertes Fachchinesisch erfahren Sie, wie KI funktioniert, welche Möglichkeiten sie bietet und auch, wo ihre Grenzen liegen.

Neben praktischen Anwendungen werfen wir auch einen kritischen Blick auf die Risiken und Herausforderungen. Freuen Sie sich auf einen Workshop, der nicht nur informiert, sondern auch begeistert!

Torsten Timm

Dienstag, 28.10.2025

15:30 - 17:45 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 23,15 € / 4-6 TN 27,75 €

Nr. 252-71101

Dienstag, 04.11.2025

15:30 - 17:45 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 23,15 € / 4-6 TN 27,75 €

Nr. 252-71111



Neu

Smart im Alter - Wie Senioren von KI profitieren **Aufbaukurs KI**

● Hat Ihnen unser Grundlagenkurs gefallen und Sie neugierig gemacht? Dann ist unser Aufbaukurs genau das Richtige für Sie!

Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihr Leben leichter machen kann, ob bei der Unterstützung im Haushalt oder bei der Gesundheitsvorsorge. Und das Wichtigste: Sie erfahren außerdem alles Wesentliche über Datenschutz und Sicherheit im Umgang mit KI-Anwendungen, damit Sie beruhigt die neuen Technologien nutzen können.

Voraussetzung: Teilnahme an KI-Grundlagenkurs bei Torsten Timm

Torsten Timm

Dienstag, 18.11.2025

15:30 - 17:45 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 23,15 € / 4-6 TN 27,75 €

Nr. 252-71121

KI für Neugierige: **Einsatzfelder und Risiken** **Funktionsweise, Ethische Fragen und der Umgang damit**

● In diesem Kurs erhalten Teilnehmer:innen eine Einführung in die Künstliche Intelligenz, ihre Anwendungen und die damit verbundenen Risiken. Von autonomen Fahrzeugen bis hin zu smarten Assistenzsystemen: Wir erkunden, wie KI-Technologien funktionieren, welche ethischen Fragen sie aufwerfen und wie wir sicher mit ihnen umgehen können. Der Kurs bietet eine Plattform für Diskussionen, Reflexionen und das Erlernen von Strategien, um mit den Veränderungen, die die KI mit sich bringt, umzugehen und sie positiv zu nutzen.

Neugebauer & Oestermann GmbH Datenschützerei
Samstag, 01.11.2025

10:00 - 13:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5
1 Vormittag
Gebühr: ab 7 TN 28,30 € / 4-6 TN 37,00 €
Nr. 252-71131

Neu

KI-Kompass: Entdecken. Verstehen. Mitgestalten.

Künstliche Intelligenz verändert nicht nur die Technologie, sondern auch unsere Welt. Der monatliche KI-Kompass bietet einen Raum, um die Grundlagen und Möglichkeiten von KI in entspannter Atmosphäre interaktiv zu erkunden. Ob Sie neugierig sind, konkrete Fragen haben oder aktuelle Entwicklungen verfolgen möchten – hier können Sie Wissen vertiefen, Ideen entwickeln und Perspektiven austauschen. Ein Format für alle, die KI auf neue Weise erleben möchten.

Der Moderator ist Doktorand der Mathematik und im Bereich der Entwicklung von KI-Chatbots sowie dem Praxistransfer tätig.

Der KI-Kompass findet ca. alle 4 Wochen mit unterschiedlichen Gesprächsimpulsen und -themen statt. Es ist jeweils eine gesonderte Anmeldung erforderlich.

Edison Blakori

Montag, 03.11.2025

17:00 - 19:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 33,00 €

Nr. 252-71161A

Montag, 01.12.2025

17:00 - 19:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 33,00 €

Nr. 252-71161B

Montag, 12.01.2026

17:00 - 19:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 33,00 €

Nr. 252-71161C

Montag, 09.02.2026

17:00 - 19:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 33,00 €

Nr. 252-71161D

Modulreihe „Digitalstarter“

Ein Angebot für Menschen, die bisher wenig oder keine Berührungspunkte mit dem digitalen Wandel hatten oder haben wollten und sich diesem nun nähern möchten. Es werden verschiedene Anwendungen vorgestellt, die immer mehr Raum im Alltag einnehmen und „analoge“ Herangehensweisen verdrängen

Digitalstarter

Online-Banking - verständlich erklärt

Vom Bargeld zum Klick

Online-Banking: Welche Risiken gibt es und was hat die Nutzung für Vorteile? Wie funktioniert das überhaupt? Welche technischen Voraussetzungen werden benötigt? Sind meine Daten wirklich sicher? Im Kurs wird anhand praktischer Beispiele erklärt, wie alltägliche Bankgeschäfte am PC erledigt werden und Fragen zum Online-Banking beantwortet. Grundlegende PC-Kenntnisse sind von Vorteil aber nicht erforderlich.

Achim Karrasch

Dienstag, 04.11.2025

09:30 - 11:45 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 2

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 18,60 € / 4-6 TN 22,50 €

Nr. 252-71441

Digitalstarter

Die elektronische Patientenakte Entscheiden, sicher und vorteilhaft nutzen

Seit dem 15. Januar 2025 sind die Gesetzlichen Krankenkassen gesetzlich verpflichtet, für jede/n Versicherte/n eine Elektronische Patientenakte (ePA) anzulegen. In der ePA sollen dann zukünftig alle an der Gesundheitsversorgung Beteiligten (und die Versicherten selbst) Daten und Dokumente aus ihren Leistungen in digitaler Form ablegen, z.B. Laborergebnisse, Diagnosen, Röntgenbilder, aber auch Dokumente wie den Impfpass oder das Zahnbonusheft. Und sie sollen bei Bedarf auf den gesamten Inhalt der ePA zugreifen können. Als Versicherte/r haben Sie die Datenhoheit für Ihre ePA, d.h. Sie bestimmen, ob die ePA genutzt wird, was in ihr abgelegt wird, und welche Praxen, Krankenhäuser und Dienstleister die ePA nutzen dürfen. Sie verwalten und nutzen Ihre ePA vorzugsweise mit dem Smartphone und einem dort gespeicherten speziellen Programm, der ePA-App. In diesem Kurs mit 2 Abendveranstaltungen bekommen Sie alle Informationen und Empfehlungen, um die ePA sicher und vorteilhaft verwalten und nutzen zu können. Weitere Infos unter www.regiovhs.de

Peter Garthoff

Beginn: Donnerstag, 21.08.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

2 Abende

Gebühr: 30,00 €

Nr. 252-39241

Psychologie – Persönlichkeitsbildung



Bildungsurlaub:

Wer kommunizieren kann, ist klar im Vorteil!

Kommunikation ist der Schlüssel zu erfolgreicher Zusammenarbeit – sei es im Beruf, im privaten Umfeld oder im gesellschaftlichen Miteinander. Doch was macht eine gelungene Kommunikation aus? Wie gelingt es, klar, präzise und überzeugend zu kommunizieren, Missverständnisse zu vermeiden und Konflikte konstruktiv zu lösen? Dieser fünftägige Bildungsurlaub „Wer kommunizieren kann, ist klar im Vorteil“ bietet Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv mit den Grundlagen und Feinheiten der zwischenmenschlichen Kommunikation auseinanderzusetzen. In praxisnahen Übungen, Gruppenarbeiten und individuellen Reflexionsphasen werden Sie lernen, Ihre Kommunikation gezielt zu verbessern und bewusster mit Sprache und Körpersprache umzugehen.

Eva Klobus

Montag, 23.03.2026, 11:00 - 16:30 Uhr

Dienstag, 24.03.2026 bis Donnerstag, 26.03.2026

jeweils 09:00 - 16:30 Uhr

Freitag, 27.03.2026, 09:00 - 14:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

5 Tage

Gebühr: 200,00 €

Nr. 252-13291



Leistungsangebote

- Besondere Wohnform
- Individuelle pädagogische Unterstützung
- Pflegewohngemeinschaften
- Sexualberatung
- Tagesstätte
- Wohnen außerhalb der Besonderen Wohnform

NORLE
NORMALES LEBEN
GEMEINNÜTZIGE GMBH

Geschäftssitz Dötlingen

04433 968-0

Zweigstelle Delmenhorst

04221 155789

Verwaltung Wildeshausen

04431 74837-0

www.norle.de



Neu

Zwischen den Zeilen – Kommunikation und Missverständnisse



Kommunikation ist voraussetzungs-voll. Deshalb ist das, was gesagt wird, nicht unbedingt dasselbe, was beim anderen ankommt. Wir werfen einen Blick auf die besonderen Tücken der Kommunikation, entlarven Fallstricke und entwickeln Strategien, wie Ihre Botschaft erfolgreicher beim Gegenüber ankommt.

Eva Klobus

Samstag, 23.08.2025

09:30 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 53,30 € / 4-6 TN 74,00 €

Nr. 252-13261



Neu

Kommunikation verstehen: Grundlegende Kommunikationstheorien im Überblick



Kommunikation ist komplex und somit ist auch die Auswahl an Versuchen, Kommunikation theoretisch zu beschreiben, sehr groß. An diesem Samstag wollen wir einen Blick auf verschiedene prominente Kommunikationstheorien werfen und sie in einen Zusammenhang miteinander setzen. Dies ermöglicht die reflexive Auseinandersetzung mit Kommunikation im Ganzen und erhöht das Verständnis für neuere Kommunikationstheorien und psychologische Zusammenhänge.

Eva Klobus

Samstag, 10.01.2026

09:30 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 56,20 € / 4-6 TN 74,00 €

Nr. 252-13271



„Ja, nein – vielleicht. Doch.“ - Entscheidungen fallen leicht(er) gemacht



Täglich müssen wir bis zu 20.000 kleine und größere Entscheidungen treffen. Dabei fühlen wir uns oftmals überfordert von einer Fülle von Informationen, widersprüchlichen Ratschlägen und begrenzter Zeit und lassen uns u.a. von unseren Emotionen beeinflussen. An diesem Abend lernen Sie neben Theorien und Modellen zur Entscheidungsfindung konkrete Techniken, Impulse und Denkweisen kennen, die Ihnen die Last des Entscheides im Alltag reduzieren können und Ihnen helfen, fundierte und wirksame Entscheidungen zu treffen.

Kristian Seewald

Montag, 29.09.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 20,30 € / 4-6 TN 25,50 €

Nr. 252-12332



Neu

Ich lasse mich nicht manipulieren! Manipulationstechniken erkennen und damit umgehen



Inmitten der Informationsflut ist es entscheidend, die geistige Autonomie zu bewahren. Das Seminar „Ich lasse mich nicht manipulieren“ vermittelt Ihnen Werkzeuge und Einsichten, um Manipulationen entgegenzuwirken. Es beleuchtet verschiedene Manipulationstechniken, deren psychologische Grundlagen und Alltagsanwendungen und zeigt Strategien zur Wahrung der Selbstbestimmung.

Kristian Seewald

Montag, 17.11.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 20,40 € / 4-6 TN 25,50 €

Nr. 252-70341

● Neu

Zwischen Reiz und Reaktion ist noch viel Luft

**Wie NLP uns helfen kann, unsere Reaktionen
zu beeinflussen**

●
Oft reagieren wir im Alltag impulsiv auf äußere Reize. Ein kritischer Kommentar, eine unerwartete Herausforderung oder eine stressige Situation können dazu führen, dass wir ohne großes Nachdenken antworten oder handeln. Die Fähigkeit, zwischen Reiz und Reaktion eine Pause einzulegen, ist wie ein Muskel, den wir trainieren können. Erfahren Sie, wie Sie den Raum zwischen der eigenen subjektiven Wahrnehmung, Ihren Emotionen und Ihrem Verhalten gestalten können. Entdecken Sie Möglichkeiten, Blockaden im Umgang mit sich selbst und mit anderen in den Griff zu bekommen und Lösungen für schwierige Situationen zu finden.

Ute Steinsberger

Freitag, 26.09.2025, 16:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 20

2 Tage

Gebühr: 103,40 €

Nr. 252-13001

● 15 Rezepte zu mehr Gelassenheit

●
Viele kleinere und größere Impulse von außen können uns und unsere Stimmung beeinflussen. Einige dieser Ereignisse werfen uns sogar sprichwörtlich aus der Bahn. Wie schön wäre es, wenn wir mit mehr Gelassenheit auf diese Situationen reagieren könnten? Kristian Seewald, Pädagoge, Systemischer Coach, Kommunikationstrainer und Mediator gibt Ihnen 15 Rezepte für mehr Gelassenheit an die Hand.

Kristian Seewald

Montag, 10.11.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 20,30 € / 4-6 TN 25,50 €

Nr. 252-13162

● Neu

Schöner streiten - Basiskurs Gewalt- freie Kommunikation

●
In diesem Kurs sind Sie eingeladen, einen neuen Blick auf das Thema Konflikte und Auseinandersetzungen zu werfen. Wie Sorge ich in einem Streit für mich, ohne die Beziehung zu meinem Gegenüber zu gefährden? Kann uns ein Konflikt sogar einander näherbringen? Sie lernen wertschätzend zu kommunizieren auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation, GFK, nach Marshall Rosenberg. Sie lernen die Grundbegriffe und die Haltung der GFK kennen und können sich in verschiedenen Übungen darin ausprobieren.

Christiane Gaefke

Samstag, 13.09.2025

09:00 - 16:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 56,20 € / 4-6 TN 77,15 €

Nr. 252-13222

● Gewaltfreie Kommunikation - Übungsgruppe

●
In dieser Übungsgruppe können Sie Ihre Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, vertiefen und gemeinsam mit anderen üben.

Alle Termine der Übungsgruppe auf einen Blick:
23.08.25, 27.09.25, 08.11.25, 13.12.25

Christiane Gaefke

Samstag, 23.08.2025

10:00 - 14:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg, Raum 10

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 34,20 € / 4-6 TN 46,15 €

Nr. 252-13276A

Samstag, 27.09.2025

10:00 - 14:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg, Raum 10

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 34,20 € / 4-6 TN 46,15 €

Nr. 252-13276B

Samstag, 08.11.2025

10:00 - 14:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg, Raum 10
1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 34,20 € / 4-6 TN 46,15 €

Nr. 252-13276C

Samstag, 13.12.2025

10:00 - 14:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg, Raum 10
1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 34,20 € / 4-6 TN 46,15 €

Nr. 252-13276D



Neu

Psychologische Spiele – Gesprächsfallen im Alltag



Im Kontakt mit Mitmenschen gibt es Situationen, in denen die Kommunikation „immer wieder schief geht.“ Schnell stehen dann Fragen wie „Wer hat recht?“ oder „Wer hat die Schuld?“ im Mittelpunkt – wobei sich am Ende alle Beteiligten unwohl fühlen. Wenn Ihnen solche Abläufe bekannt vorkommen, haben Sie es mit einem psychologischen Spiel zu tun. Im Seminar lernen Sie, solche Gesprächsfallen zu erkennen und den Ablauf zu verstehen. Darüber hinaus erlernen Sie verschiedene Vorgehensweisen, wie Sie psychologische Spiele auflösen und die Kommunikation in eine positive Richtung lenken können.

Werner Mayer

Samstag, 27.09.2025

09:30 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Tag

Gebühr: 101,30 €

Nr. 252-13601



Neu

Frauen zwischen Beruf, Familie und Selbstfürsorge – Wege zu mehr Balance Für Frauen



Als Frau jonglieren Sie oft zwischen den Rollen als Berufstätige, Mutter, Partnerin und vieles mehr. Doch wie schaffen Sie es, sich selbst dabei nicht zu

verlieren? An diesen zwei Tagen lernen Sie gezielte Strategien und einfache Techniken für mehr Balance in Ihrem Leben kennen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Resilienz stärken und sich selbst wieder mehr in den Mittelpunkt stellen können. Durch praxisorientierte Übungen und wertvolle Impulse lernen Sie, Ihre Ressourcen effektiv zu nutzen und Ihre Bedürfnisse zu erkennen, ohne sich von äußeren Erwartungen überlasten zu lassen. Finden Sie Ihre innere Stärke und schaffen Sie Raum für Ihr persönliches Wohlbefinden!

Lea Schmeyer

Freitag, 29.08.2025

17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 30.08.2025

10:00 - 14:00 Uhr

Harpstedt, Begegnungsstätte, Amtsfreiheit 5-7
2 Tage

Gebühr: ab 7 TN 50,90 € / 4-6 TN 68,00 €

Nr. 252-13603



Neu

Vom souveränen Umgang mit verbalen Angriffen und dummen Sprüchen



„Können Sie nicht lesen?“, „Wie sehen Sie denn wieder aus?“ oder „Muss man Ihnen denn alles zwei Mal sagen?“, das sind Sätze, die viele von uns schon einmal gehört haben und die beim Empfänger Unsicherheit, Scham und/oder Hilflosigkeit erzeugen. Wie schön wäre es, solche Provokationen gelassen ins Leere laufen zu lassen, die Situation zu steuern und dabei Selbstsicherheit auszustrahlen. Im Seminar lernen Sie humorvolle und kreative Strategien, mit denen Sie Beleidigungen und Abwertungen elegant parieren können und Sprücheklopfer alt aussehen lassen.

Werner Mayer

Samstag, 15.11.2025

09:30 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Tag

Gebühr: 101,30 €

Nr. 252-13611

DOZIERENDE GESUCHT!

**Werden Sie
Kursleiterin
oder Kursleiter
an unserer
regiovh**s



Sie würden Ihr Wissen gerne an andere weitergeben, bisher fehlte aber die Idee, wie Sie dies anstellen sollen? Eine Dozent:innentätigkeit an der VHS könnte die Lösung sein!

Dabei ist ein Einstieg in unser Dozierendenteam weit weniger aufwändig, als es zunächst scheinen mag.

Neben Ihrem Wissen setzen wir die Fähigkeit zum empathischen Umgang mit Menschen sowie Flexibilität und Kommunikationsfähigkeit voraus.

Dafür bieten wir die Möglichkeit, Lehr- und Lernerfahrungen zu sammeln und Ihre Persönlichkeitskompetenzen weiter zu entwickeln. Außerdem bilden wir unsere Dozierenden regelmäßig weiter und unterstützen beim Einstieg in Ihr Engagement in der Erwachsenenbildung oder in die Lernförderung an Schulen.

Ihr Unterricht findet auf Honorarbasis statt. Was das bedeutet, worauf Sie achten müssen und in welcher Höhe Einkünfte steuerfrei sein könnten, erläutern wir gerne in einem persönlichen Gespräch.

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann sprechen Sie uns gerne an! Unsere Programmbereichsleiter:innen vereinbaren gerne einen persönlichen Termin für weitere Informationen und Ihre Fragen.

Wir freuen uns auf Sie, bleiben Sie neugierig!

Ihr Team von der regiovh

s.

regiovhs

Neu

Psyche im Gleichgewicht – Wie ich meine mentale Gesundheit fördere

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre psychische Gesundheit aktiv fördern können. Wir betrachten, welche Faktoren wichtig für Ihr seelisches Wohlbefinden sind und welche Belastungen sich negativ auswirken können. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Selbstwertgefühl und den eigenen Möglichkeiten zur Stärkung. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Thema Selbstsabotage und dem Nutzen von festen Routinen. Durch Austausch, Selbstreflexion, Übungen und verschiedene Methoden helfen wir dabei, Klarheit und Ordnung in Ihre Gedanken zu bringen.

Lea Schmeyer

Freitag, 14.11.2025

17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 15.11.2025

10:00 - 14:00 Uhr

Harpstedt, Begegnungsstätte, Amtsfreiheit 5-7

2 Tage

Gebühr: ab 7 TN 50,90 € / 4-6 TN 68,00 €

Nr. 252-13613

Neu

Stark im Umgang mit Narzissten – Vortrag für persönliche und berufliche Stärke

„Du bist einfach zu sensibel. Das habe ich so ja nie gesagt“. Manche Sätze anderer Menschen irritieren uns, sei es im beruflichen oder privaten Kontext. Sie lassen uns ratlos zurück, lassen uns eventuell sogar an uns selbst zweifeln. Jedoch lohnt sich der Blick auf das Gegenüber und seine Persönlichkeitsstruktur, denn bei solchen Sätzen haben Sie es eventuell mit einem Narzissten zu tun. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Verhaltens- und Kommunikationsmuster narzisstischen Menschen auszeichnen und wie Sie lösungsorientiert und selbstbewusst auf sie reagieren können.

Lea Schmeyer

Samstag, 08.11.2025

10:00 - 11:30 Uhr

Harpstedt, Begegnungsstätte, Amtsfreiheit 5-7

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 18,00 € / 4-6 TN 23,25 €

Nr. 252-13623

Neu

Wenn Kinder ausziehen, plötzlich ohne?

Eine neue Lebensphase beginnt oder hat bereits begonnen. Für manche Menschen ist dieser neue Schritt in eine neue Lebensphase mit vielen unterschiedlichen Themen besetzt. Dieser Nachmittag richtet sich an allein Erziehende und Paare, die das Thema der Loslösung und Neuorientierung genauer anschauen wollen. Ob man sich selber mit einbringt oder nur als stiller Teilnehmer oder Teilnehmerin vor Ort ist, ist jedem/r selbst überlassen. Wichtig ist, dass man in dieser mitunter schwierigen Phase die Möglichkeit hat, sich auszutauschen und für sich zu neuen Erkenntnissen und neuen Zielen gelangt. Es ist eine Chance diesen Loslösungs-Prozess gemeinsam zu gestalten. Dieser Kurs dient als Begleitung und beinhaltet ebenfalls Entspannungseinheiten.

Sandra Lauterbach

Sonntag, 12.10.2025

15:00 - 18:00 Uhr

Ganderkesee, regiohvs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 23,70 € / 4-6 TN 29,60 €

Nr. 252-13281

„Ach, das mache ich morgen“ – Wege zu mehr produktiver Selbstdisziplin

„Was du heute kannst besorgen...“ - den Spruch kennen Sie sicherlich. Eigentlich ist es so einfach: Wenn wir Sachen gleich erledigen, brauchen wir dies später nicht zu tun. Und wenn wir nicht prokrastinieren würden, kämen wir später auch nicht in Zeitnot. Trotzdem tun wir das manchmal – mehr oder weniger? Aber warum? Die Antwort dazu gibt es in diesem Workshop, verbunden mit der Frage, was das Gute an unserem aufschiebenden Verhalten ist – und wie wir unsere Selbstdisziplin steigern können, um aus dem Aufschieben ins Anschieben zu kommen.

Kristian Seewald

Montag, 19.01.2026

18:00 - 20:15 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 20,30 € / 4-6 TN 25,50 €

Nr. 252-13262



„Stark wie ein Löwe“ - Workshop für Kinder (6 - 8 Jahre)

In diesem Kurs lernen Kinder auf spielerische und effektive Weise, wie sie mit Konflikten souverän umgehen und selbstsicher durchs Leben gehen können. Ob Beleidigungen, Provokationen oder Mobbing – die Kinder werden mit den richtigen Strategien ausgestattet, um Herausforderungen mit Empathie, Klarheit und Stärke zu begegnen. Sie lernen, ihre eigenen Gefühle zu erkennen und zu regulieren, respektvoll miteinander umzugehen, Grenzen gewaltfrei zu kommunizieren und ihre eigenen Stärken zu entfalten.

Julia Mönnich

Beginn: Freitag, 05.09.2025

15:00 - 16:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
7 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 43,80 € / 4-6 TN 55,50 €

Nr. 252-13016

Beginn: Freitag, 05.09.2025

16:00 - 17:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
7 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 43,80 € / 4-6 TN 55,50 €

Nr. 252-13026

Julia Mönnich



Stark und selbstbewusst durchs Teenagerleben! (10-12 Jahre)

In diesem Kurs lernen Jugendliche, wie sie ihre Stärken entdecken und selbstbewusst durchs Leben gehen können. Sie lernen, wie sie mit Konflikten umgehen, klar kommunizieren und auch in schwierigen Situationen gelassen bleiben. Ob in der Schule, unter Freunden oder in der Familie – sie lernen, ihre Meinung selbstsicher zu vertreten, ohne andere dabei zu verletzen. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um Mobbing zu erkennen und zu bewältigen, eigene Grenzen zu setzen und ein starkes Selbstvertrauen aufzubauen.

Julia Mönnich

Samstag, 06.09.2025

09:00 - 13:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 5
1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 27,00 € / 4-6 TN 33,50 €

Nr. 252-13036



Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen In Kooperation mit der Gleichstellungs- beauftragten der Gemeinde Ganderkesee

Gezielte und effektive Selbstverteidigungstechniken ermöglichen insbesondere Mädchen und Frauen ein selbstsicheres Auftreten, sowie die Beendigung von Konflikten im Rahmen der Notwehr. Mädchen (ab 8 Jahren) unter 12 Jahren sollten sich idealerweise gemeinsam mit einer Erwachsenen anmelden.

Olaf Bruns

Samstag, 08.11.2025

10:00 - 13:00 Uhr

Ganderkesee, Grundschule Lange Straße, Turnhalle
1 Vormittag

Gebühr: 6,00 €

Nr. 252-36631

Samstag, 27.09.2025

10:00 - 13:00 Uhr

Ganderkesee, Grundschule Lange Straße, Turnhalle
1 Vormittag

Gebühr: 6,00 €

Nr. 252-36641

SCHNUPPERKURSE

**Finden Sie heraus, ob unser Kurs
zu Ihnen passt!**

Das Angebot ermöglicht es Ihnen, den ersten Termin eines mehrwöchigen Kurses unverbindlich zu besuchen. Dies bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, auszuprobieren, ob das Kursniveau und die Anforderungen Ihren Erwartungen entsprechen.

Lassen Sie sich vor einer Anmeldung unter info@regionvhs.de oder 04222 44 444 beraten, ob das von Ihnen gewählte Angebot für einen Schnuppertermin geeignet ist.

Was ist ein (Bildungs-)Escape Room?

Anhand unterschiedlicher Rätsel, die miteinander verbunden sind oder aufeinander aufbauen, arbeiten sich die Teilnehmenden Stück für Stück an die Lösung des Problems der Story heran. Die Rätsel sollen die Teilnehmenden für bestimmte Themen sensibilisieren und unterschiedliche Kompetenzen wie Teamgeist, Kombinationsfähigkeit und logisches Denken schulen.

Derzeit gibt es zwei Escape Rooms in der regiovh. In "Es gibt keine Party B" geht es um Nachhaltigkeit und kritischen Konsum und "Charlies Botschaft" bietet einen Einstieg in das Thema Europäische Union. Die Durchführung des Escape Rooms selbst dauert ungefähr eine Stunde. Im Anschluss können z.B. eine Reflexion oder eine Ideenwerkstatt zum Thema des jeweiligen Raumes durchgeführt werden. Die Durchführung kann vom zeitlichen Umfang an die Gruppe angepasst werden.

„Es gibt keine Party B“ - Die Story

Opa Theo hat sich riesig auf die Feier zu seinem 70. Geburtstag gefreut. Leider ist seine Enkelin Hannah, die für die Organisation zuständig war, erkrankt. Sie konnte die Feier nicht fertig organisieren und hat euch deshalb um Hilfe gebeten. Bestimmt finden sich in Opa Theos Wohnung Hinweise um kurzfristig zu dekorieren, ein Essen und ein Programm auf die Beine zu stellen und die Gäste zu empfangen!

„Charlies Botschaft“ - Die Story

Opa Brüssel im Jahr 2024. Die Europäische Union steht vor einer Zerreißprobe. Am Wochenende sind Parlamentswahlen. Der Ausgang ist offen. Charlie, engste Beraterin der Kommissionspräsidentin, muss in 60 Minuten eine Rede zur Lage der Europäischen Union halten. Doch Charlie ist verschwunden.

Deshalb muss jetzt eine junge Besuchergruppe im Parlament den Hinweisen von Charlie nachgehen und die Rede verfassen. Vielleicht können sie dabei sogar Charlie wiederfinden? Eine Stunde Rätselspaß für junge Menschen ab 15 Jahren. Kostenlos!

Escape Room



Philosophie

Neu

Kant, Krise, Kaffeekränzchen – Wohin steuert die Philosophie?

Mit Kant endet die klassische Philosophie. Hegel unternimmt den letzten Versuch, die Welt in einem geschlossenen System zu erklären – danach spaltet sich das Fach: in die akademische Philosophie einerseits und in literarische Versuche subjektiver Weltdeutung bei Schopenhauer, Kierkegaard und Nietzsche andererseits. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts definiert sich die Philosophie neu: als „Wissenschaft von der Wissenschaft“. Sie reflektiert nun vor allem Begriffe, Sprache und die Grundlagen wissenschaftlicher Rationalität. Das Seminar folgt dieser Entwicklung – von Schopenhauer über den amerikanischen Pragmatismus bis hin zu Husserls phänomenologischer Analyse.

Jens Kohne

Beginn: Dienstag, 19.08.2025, weitere Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage

19:00 - 20:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

13 Abende

Gebühr: ab 7 TN 93,65 € / 4-6 TN 123,00 €

Nr. 252-16041

Umwelt – Klima – Nachhaltigkeit

Waldgärten gestalten Grundlagenseminar für Einsteiger und Einsteigerinnen



Quelle: Baumrausch

In einem der ältesten und vor allem artenreichsten Waldgärten Deutschlands zeigt der Permakultur-Designer Volker Kranz, wie eine Landschaft nach den Gesetzmäßigkeiten der Natur gestaltet werden kann: Mit reichlichem und vielfältigem Ertrag. Volker gehört zu den erfahrensten Gestaltern von Waldgärten in Deutschland, und bietet mit diesem Kurs Interessierten einen praxisorientierten Einstieg zum Thema Waldgärten. Die Inhalte des Kurses lassen sich sowohl auf ein bestehendes System, als auch eine Neuanlage übertragen. Weitere Infos unter www.regionvhs.de
Bitte bringen Sie Schreibzeug, festes Schuhwerk und ggf. Sonnen- oder Regenschutz mit. In der Gebühr sind die Kosten für Getränke und ein vegetarisches Mittagessen enthalten.

Volker Kranz

Samstag, 04.10.2025

10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 05.10.2025

09:00 - 16:00 Uhr

Harpstedt, Essgarten, Barjenbruch 3

2 Tage

Gebühr: 350,00 €

Nr. 252-1900

Galapagos – gefährdetes Paradies

In Kooperation mit terre des hommes.



Die Galapagosinseln gelten als Sinnbild der biologischen Vielfalt. Die Isolation und Vielgestaltigkeit der Inseln brachte eine Vielzahl ausschließlich dort vorkommender Arten hervor. Dieses Naturparadies ist bedroht: eingeschleppte Pflanzen und Tiere, Tourismus und Übernutzung von Ressourcen, aber auch der Klimawandel hinterlassen deutliche Spuren. Aber wozu brauchen wir überhaupt Artenvielfalt? Nur für schöne Bilder exotischer Tierarten? Oder hat sie eine größere Bedeutung für unser Leben und auch für unser Überleben? Dieser Frage wird in dem Vortrag nachgegangen.

Regina Hewer

Donnerstag, 06.11.2025

19:30 - 21:45 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

1 Abend

gebührenfrei, Spenden sind erbeten

Nr. 252-19021

Exkursion Luneplate - Enten, Möwen und Watvögel auf der Luneplate

Als Ausgleichsmaßnahmen entstanden auf der Luneplate Kleingewässer und Marschengrünlandflächen. Hier rasten viele Gänse, Pfeifenten, Säbelschnäbler und Löffler und es brüten viele Arten des Feuchtgrünlands. Es ist mit vielen durchziehenden Vögeln zu rechnen. Auch Seeadler und Rohrweihen werden regelmäßig gesehen. Für Nonnengänse und Säbelschnäbler ist das Gebiet von internationaler Bedeutung!

Anreise in Fahrgemeinschaften; vor Ort, ca. 6 km zu Fuß wandern.

In Kooperation mit dem Fuhrenkamp-Schutzverein.

Festes Schuhwerk, warme, regensichere Kleidung und Ferngläser sind hilfreich.

Dr. Klaus Handke (Landschaftsökologe)

Sonntag, 21.09.2025

11:00 - 17:00 Uhr

Luneplate Loxstedt, Luneplate 10,

27572 Bremerhaven

1 Tag

Gebühren 10,00 € werden vom Dozenten eingesammelt

Nr. 252-19044

Neu

Masuren – Naturparadies im Nordosten Polens



Masuren ist das Land der hügeligen Weiten, der tiefen Wälder und der glasklaren Seen. Es ist aber auch das Land, das europaweit eine der größten Dichten an Artenvielfalt aufzuweisen hat. Referent Rüdiger Wohlers vom NABU Niedersachsen führt im Rahmen des Vortrages in die Artenvielfalt, Kultur und Geschichte von Masuren ein. Ausgewählte Tierarten werden genauer vorgestellt und in die Geschichte der Region eingetaucht.

Rüdiger Wohlers bietet regelmäßig für den NABU Niedersachsen geführte Busreisen nach Masuren an und informiert ebenfalls über die Möglichkeiten der Teilnahme.

Rüdiger Wohlers

Mittwoch, 24.09.2025

18:30 - 20:45 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

1 Abend

gebührenfrei

Nr. 252-19051

Neu

Wanderungen durch irisch-literarische Landschaften

Literatur spielte für Irland schon immer eine herausragende Rolle - und sie tut dies nach wie vor. Immer schon haben Irlands Literaten die gesellschaftlichen Verhältnisse und Veränderungen der Insel kritisch, phantasievoll, oft komisch-sarkastisch begleitet. Und oft war und ist Literatur und Poesie in konkreten Landschaften und Orten zuhause, kann in gewissem Sinne also ‚aufgesucht‘ werden.

Und so wollen wir Sie heute Abend auf eine literarische Bilder-Reise über die Grüne Insel mitnehmen und Ihnen einen Eindruck vermitteln von dem sagenhaften landschaftlichen, historischen und eben auch literarischen Reichtum dieses Landes an der europäischen Peripherie.

Eckhard Ladner

Donnerstag, 06.11.2025

19:00 - 21:15 Uhr

Hude, Kulturhof, Saal, Parkstraße 106

1 Abend

Gebühr: 10,00 €

Nr. 252-12012



Schafe und Nachhaltigkeit: Natürliche Verbündete für eine bessere Welt

Neu / Bildungsurlaub Schaf-sinnige Bildung für nachhaltige Entwicklung

Dieser Bildungsurlaub verknüpft die faszinierende Welt des Schafes mit aktuellen Themen der Nachhaltigkeit. Es werden verschiedene Aspekte zum Thema Klimaschutz, Agenda 2030, 17 Ziele für Nachhaltige Entwicklung (17 Sustainable Development Goals) anhand des Schafes aus der Theorie in die Praxis geholt. Denn Schafe sind nicht nur treue Begleiter in der Landwirtschaft, sondern auch wertvolle Akteure in nachhaltigen Kreisläufen. Durch

sie können wir lernen, auch für unser selbst eine umweltfreundlichere Lebensweise zu etablieren.

Christina Wulf
Montag, 20.10.2025 bis Freitag,
24.10.2025 jeweils 8:30 - 15:30 Uhr,
Freitag 8:30 bis 14:00 Uhr
 Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
 Rathausstraße 24, Raum 5
 5 Tage
 Gebühr: 287,10 €
Nr. 252-19011



Neu

Wolle, nicht nur vom Schaf – Naturtextilien, Ökosiegel, Langzeit- dünger



In früheren Jahrhunderten trug die Gewinnung und Verarbeitung von Wolle erheblich zum Reichtum vieler europäischer Regionen bei – etwa in Sachsen, Spanien, Flandern oder Florenz. Heute hingegen spielt Wolle aus Europa als Rohstoff für Kleidung nur noch eine untergeordnete Rolle. Ihr materieller Wert ist gesunken; stattdessen wird sie zunehmend in der Landwirtschaft als nachhaltiges Düngemittel eingesetzt. Trotzdem gibt es auch heute noch einige Produktionsbetriebe, die nach ökologischen und sozialen Standards arbeiten und hochwertige Wolle herstellen und verarbeiten. Wer nachhaltige Wollkleidung kaufen möchte, findet in diesem Vortrag hilfreiche Orientierung für vertrauenswürdige Siegel und Einkaufstipps.

Norbert Henzel ist seit 1998 als Diplom-Chemiker am Institut für materielle Kultur der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg tätig. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Ökologie, Konsum und Produktion – Themen, zu denen er zahlreiche Publikationen veröffentlicht hat.

Norbert Henzel
Donnerstag, 25.09.2025
18:30 - 20:00 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
 Rathausstraße 24, Raum 5
 1 Abend
 Gebühr: 9,00 €
Nr. 252-19031





Neu

Mein Freund, das Schaf! Ein määäh-tastisches Abenteuer für Klein und Groß

Dieser Samstag dreht sich ausschließlich um unsere blökenden Superhelden in der Wolljacke - die Schafe. Gemeinsam mit (Groß-)Eltern oder einer anderen erwachsenen Begleitperson erleben Kinder, was Schafe alles zu bieten haben. Neben einem kleinen Frühstück aus Schafprodukten, spielen wir gemeinsam Spiele rund um das Schaf. Anschließend basteln und Filzen wir aus Schafwolle. Natürlich kommt auch das Streicheln der Schafe nicht zu kurz. Ganz nebenbei lernen wir, was Schafe außerdem noch für unsere Haut tun können und warum sie sogar kleine Umweltschützer sind. In der Kursgebühr sind 10,00 € Materialkosten enthalten.

Christina Wulf

Samstag, 13.09.2025

10:00 - 13:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Vormittag

Gebühr: 40,50 €

Nr. 252-19061

Samstag, 13.09.2025

14:30 - 17:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Nachmittag

Gebühr: 40,50 €

Nr. 252-19071

Samstag, 27.09.2025

10:00 - 13:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Vormittag

Gebühr: 40,50 €

Nr. 252-19052

Neu

Das Schaf – Wolliger Freund und vielseitiges Naturtalent

Dieser Workshop bietet Ihnen eine entspannte Auszeit vom Alltag und die Möglichkeit, mehr über Schafe und ihre vielfältigen Talente zu erfahren. Ob Umweltschutz, gesunde Hautpflege oder leckere Produkte aus Schafmilch, wir laden Sie ein, dies alles hautnah zu erleben und den direkten Kontakt zu den Schafen zu genießen. Tauchen Sie ein in die Welt der Landwirtschaft, des Umweltschutzes, der Handarbeit und Tradition – und erleben Sie Schafe aus einer ganz neuen Perspektive. Materialkosten in Höhe von 10 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Christina Wulf

Freitag, 19.09.2025

17:00 - 20:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Abend

Gebühr: 40,50 €

Nr. 252-19081

Samstag, 20.09.2025

10:00 - 13:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Vormittag

Gebühr: 40,50 €

Nr. 252-19091

Freitag, 26.09.2025

17:00 - 20:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Abend

Gebühr: 40,50 €

Nr. 252-19072





Neu

Mit Schaf und Nachhaltigkeit Kinder begeistern

Für pädagogische Fachkräfte



Anhand des Schafes können Kinder viel über das Thema Nachhaltigkeit lernen. Schon die Kleinsten können über besonderes Bastelmaterial, interaktive Spiele und Geschichten das Schaf und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten für eine nachhaltigere Lebensweise kennenlernen. In dieser Fortbildung für pädagogische Fachkräfte gibt Christina Wulf Informationen rund um das Schaf und zeigt Möglichkeiten in der Umsetzung im Alltag. Materialkosten in Höhe von 10 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Christina Wulf

Samstag, 15.11.2025

09:30 - 16:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Tag

Gebühr: 65,80 €

Nr. 252-19062



Neu

Yoga im Schafparadies – Entspannung mit flauschigen Begleitern



Lass den Alltagsstress hinter dir und finde innere Ruhe inmitten einer malerischen Naturkulisse – begleitet von unseren flauschigen Yoga-Partnern. Bei Yoga mit Schafen kombinierst du sanfte Yoga-Übungen mit der beruhigenden Präsenz der Schafe. Ihre entspannte Art und die friedliche Umgebung fördern deine Achtsamkeit und bringen dir tiefgreifende Entspannung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Getränk und eine Yogamatte

N.N.

Freitag, 05.09.2025

17:00 - 18:30 Uhr

Hude, Am Forsthaus 5

1 Abend

Gebühr: 16,70 €

Nr. 252-35882

Samstag, 06.09.2025

10:00 - 11:30 Uhr

Hude, Am Forsthaus 5

1 Vormittag

Gebühr: 16,70 €

Nr. 252-35892



Neu

Arbeiten mit Filzwolle – Grundlagenworkshop



In diesem 2-tägigen Workshop wird die Verarbeitung von Filzwolle vermittelt. Am ersten Abend wird mit dem Häkeln der Stücke begonnen. Diese sollten bis zum 2. Termin fertig gestellt und gewaschen worden sein. Im zweiten Termin werden die verfilzten Objekte zu Taschen, Untersetzern oder anderen kreativen Projekten weiterverarbeitet. Die Kursleitung vermittelt dabei die Techniken des Häkelns, Waschens und abschließenden Fertigstellens. Bitte mitbringen: Eigene Häkel-Utensilien (Nadel Größe 4,5) und Wolle. Materialkosten für Dekorationen sind in Kursgebühr enthalten (8,-€).

Elke Schmidt

Montag, 08.09.2025

Donnerstag, 25.09.2025

jeweils 18:00 - 20:15 Uhr

Bookholzberg, Berufsförderungswerk,

Apfelallee 1, Freizeithaus

2 Abende

Gebühr: ab 7 TN 39,20 € / 4-6 TN 47,00 €

Nr. 252-41186



Workshop Filzen

In diesem Kurs können Sie sich im Filzen ausprobieren: Entdecken Sie, wie aus bunten Wollfasern zauberhafte Dekorationen entstehen. Es werden sowohl Grundlagen des Nassfilzens unter Verwendung von warmem Wasser und Seife wie auch des Trockenfilzens mittels Filznadeln vermittelt. Bitte mitbringen: 3 Frotteehandtücher, eine Plastikschüssel von 2 - 3 Litern Fassungsvermögen, ein Stück Luftpolsterfolie, eine Schere, Getränke und Verpflegung, ein entsprechendes Glas, wenn Sie ein Windlicht fertigen möchten.

Materialkosten (ca. 5-10,-€) werden im Kurs bar nach Verbrauch abgerechnet.

Maryam Marion Frenzel

Samstag, 08.11.2025

10:00 - 16:45 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 7
1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 44,60 € / 4-6 TN 56,85 €

Nr. 252-41141

Neu

Adventskränze und -dekoration aus Wolle selbst herstellen

Adventskränze aus Wolle erfreuen sich aktuell großer Beliebtheit. An drei Abenden wollen wir aus Wolle Adventskränze selbst herstellen sowie weitere kleinere Fensterkränze und Advents- und Weihnachtsdekoration. Die selbst hergestellte Dekoration ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch nachhaltig und schwer entflammbar. Lassen Sie das dänische Lebensgefühl „hygge“ der Heimeligkeit und Leichtigkeit in Ihr Zuhause einziehen. Materialkosten in Höhe von ca. 40 € werden je nach Verbrauch vor Ort direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Christina Wulf

Mittwoch, 29.10.2025

Mittwoch, 05.11.2025

Mittwoch, 12.11.2025

jeweils 17:00 - 19:15 Uhr

Harpstedt, Begegnungsstätte, Amtsfreiheit 5-7
3 Abende

Gebühr: 75,90 €

Nr. 252-41103

Neu

Weihnachtsgeschenke aus Wolle selbst herstellen

In diesem Kurs stellen wir schöne Weihnachtsgeschenke für Kinder, Eltern, Freunde und auch Haustiere her. Wir filzen, häkeln mit den Fingern, weben oder nähen besonders schöne, individuelle und nachhaltige Geschenke wie Sitzkissen, Taschen, Körbe oder Schlafplätze für unsere Liebsten. Materialkosten in Höhe von 30 bis 45 € sind je nach Verbrauch im Kurs mit der Dozentin abzurechnen.

Christina Wulf

Mittwoch, 19.11.2025

Mittwoch, 26.11.2025

Mittwoch, 03.12.2025

jeweils 17:00 - 19:15 Uhr

Harpstedt, Begegnungsstätte, Amtsfreiheit 5-7
3 Abende

Gebühr: 75,90 €

Nr. 252-41113

Neu

Einzigartige Sockenwolle - Färben leicht gemacht!

Sie stricken Socken fast im Schlaf und sind auf der Suche nach neuer, ganz besonderer Sockenwolle? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen für das Färben von Sockenwolle kennen. Sie können verschiedene Färbetechniken kennen, entwickeln eigene kreative Farbkombinationen und erhalten Tipps und Tricks für langlebige Farben. Es wird reine regionale Schurwolle ohne Polyesteranteil verwendet. Materialkosten in Höhe von 15 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Tina Hinnenkamp

Samstag, 08.11.2025

09:30 - 11:30 Uhr

Hude, Peter-Ustinov-Schule, Vielstedter Kirchweg
15, Lehrküche

1 Vormittag

Gebühr: 84,00 €

Nr. 252-42202

Neu

Altes Handwerk neu entdecken - von der Wolle zum Garn

Wolle zu einem gleichmäßigen Garn zu spinnen ist ein altes Handwerk, was nur noch von wenigen Menschen beherrscht wird. In diesem Kurs können Sie dieses Handwerk neu entdecken. Sie erhalten eine Einführung in die Eigenschaften von Wollfasern und erlernen die Grundlagen des Spinnens mit der Handspindel und dem Spinnrad. Tipps für besonders gleichmäßige Fäden und die Veredelung des gesponnenen Garns dürfen natürlich nicht fehlen. Die Kursgebühr beinhaltet die Materialkosten.

Tina Hinnenkamp

Mittwoch, 12.11.2025

Mittwoch, 19.11.2025

Mittwoch, 26.11.2025

jeweils 17:30 - 19:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

3 Abende

Gebühr: 84,00 €

Nr. 252-42212

Neu

Feines vom Lamm – Ein Kochkurs für Genießer

In diesem Kochkurs bereiten wir verschiedene Gerichte mit hochwertigem Lammfleisch zu, wobei wir von der Schulter bis zur Hinterhaxe alles mit einbeziehen werden. Freuen Sie sich auf eine Keule in Salzkruste, indisches Curry, Leber an Salat, Rücken mit Kräuter-Kruste und auf eine Haxe mediterran. Die passenden Beilagen geben diesen besonderen Gerichten den letzten Schliff. Mit den Tipps zu Garzeiten und Gewürzen gelingt das Nachkochen auch zu Hause in der Küche. Der dazu passende Wein wird den Abend abrunden.

Bitte Vorratsdosen für Reste mitbringen. Die Lebensmittelposten in Höhe von 20 € sind in der Gebühr enthalten.

Frank Geerken

Freitag, 10.10.2025

18:00 - 22:00 Uhr

Harpstedt, Oberschule, Schulstraße 14-16, Küche

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 48,90 € / 4-6 TN 57,50 €

Nr. 252-32633



DOZENT:INNEN GESUCHT

**Lust auf eine
Dozententätigkeit
bei uns?**

Wir freuen uns auf Ihre

Kontaktaufnahme: (04222) 44-444

info@regionvhs.de



regionvhs



●
Ihre Ansprechpartnerin
Lisa Guenter
 Programmbereichsleiterin
 Pädagogik
 T 04222 – 44 423
 guenter@regionvhs.de

●
Anmeldung
 T 04222 - 44 444



Pädagogik

●
82 Pädagogik
96 Bildungsurlaub

Pädagogik

Neu

Systemische*r Berater*in (vhs)

Der systemische Ansatz in der Beratung gewinnt auch in Deutschland seit den 1970er Jahren mehr und mehr an Bedeutung. Dabei wird das Individuum in seiner Entwicklung nicht isoliert, sondern vermehrt im sozialen System betrachtet. Auch in anderen Bereichen, wie z.B. Organisationsentwicklung oder Führung, findet der systemische Ansatz immer weiter Beachtung.

Die berufsbegleitende Fortbildung „Systemische*r Berater*in (vhs) ist persönlichkeitsorientiert ausgerichtet und folgt einem systemisch-entwicklungsorientierten Paradigma. Das besondere Augenmerk liegt damit auf den handelnden Personen, auf ihren Entfaltungspotenzialen und Begrenzungen, auf ihren Beziehungen untereinander und zu den größeren Systemen mit deren jeweiligen Verhaltensweisen und Regeln.

Der Lehrgang richtet sich an alle Personen, die im Feld sozialer, pädagogischer und/oder beraterischer Arbeit mit (Teil-)Familien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten.

Ziel des Lehrgangs ist die Professionalisierung im eigenen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Systemen. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen. Der Lehrgang umfasst insgesamt 218 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (UE):

168 UE Präsenzunterricht, davon eine Woche

Blockunterricht

20 UE Peer-Gruppenarbeit

20 UE Supervision

10 UE Ausarbeitung eines Fallbeispiels

Der Lehrgang endet mit einem Abschlusskolloquium.

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

In der Kursgebühr sind alle Kosten enthalten, inklusive Kosten der Supervision und Prüfungsgebühren.

Informationstermin:

Montag, 29.09.2025, 18 Uhr, Raum 21

Altes Rathaus, Rathausstraße 24, 27777 Ganderkesee;

Sie haben vorab Fragen?

Melden Sie sich gerne unter 04222 44 423.

José Teixeira / Renate Kreienborg

Beginn: Freitag, 06.02.2026

Freitagstermine: 18:00 - 21:15 Uhr

Samstagstermine: 09:00 - 16:15 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus, Rathausstraße 24, Raum 21

32 Tage

Gebühr: 2700,00 € (Ratenzahlung ist möglich)

Nr. 261-72021

Kinder schützen, fördern, beteiligen! - nifbe-Werkstatt für (stellvertretende) Leitungskräfte aus der Krippe und Kita

Im Rahmen der Werkstätten für Leitungskräfte liegt der Schwerpunkt im Jahr 2025 auf der Säule „Fördern“. Die Werkstätten bieten Leitungen und stellvertretenden Leitungen Möglichkeiten zum Austausch über und Reflexion von Handlungsmöglichkeiten zur Umsetzung des Förderns aus kinderrechtlicher Perspektive. Dabei könnte beispielsweise der Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes und von Resilienz, sowie die Ermöglichung von Selbstwirksamkeitserfahrungen thematisiert werden. Ebenso könnten in den Werkstätten die Voraussetzungen und Kompetenzen für gelingende Fachkraft-Kind- und Peer-Interaktionen diskutiert werden oder räumliche Aspekte zur Verbesserung des Förderns der Kinder in den Fokus rücken.

Weitere Informationen und Anmeldung unter 04222 44 444 oder anmeldung@regiovhs.de.

Durch die Förderung des nifbe (Niedersächsisches Institut für Frühkindliche Bildung und Entwicklung e.V.) kostenfrei.

Angelika Flügge

Donnerstag, 06.11.2025, 27.11.2025, 11.12.2025

jeweils 10:00 - 12:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus, Rathausstraße 24, Raum 21

3 Vormittage

Gebühr: kostenlos

Nr. 252-23801



● **FASD, Alkoholembryopathie – was muss man darüber wissen?**

Vermittlung von Grundwissen, Diagnostik und Auswirkungen

Für pädagogische Fachkräfte und Interessierte

● Viele haben vielleicht schon von FASD gehört. Oder von der Alkoholembryopathie. Hierbei handelt es sich um eine oft unsichtbare Behinderung. Doch was verbirgt sich eigentlich dahinter? Was sind die Ursachen? Wie wirkt es sich aus? Und was bedeutet das für die Betroffenen und deren Mitmenschen? An einem Infoabend wollen wir hierzu Informationen vermitteln und das Bewusstsein für diese hirnorganische Störung erweitern. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Andrea Gabrisch

Donnerstag, 13.11.2025

18:15 - 20:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Abend

Gebühr: 20,30 €

Nr. 252-39201

● **Neu**

Kinderleicht - Entspannt und gesund als pädagogische Fachkraft

Für pädagogische Fachkräfte

● Die Arbeit mit kleinen Kindern ist nicht nur mental herausfordernd. Auch auf Rücken, Schultern und Gelenke kann die Arbeit mit kleinen Kindern belastend wirken. Entspannungstrainerin Ana Marija Sajin zeigt typische Fehlbelastungen im pädagogischen Alltag und welche körperlichen Warnsignale damit einhergehen. Außerdem erläutert sie in Theorie und Praxis, welche Möglichkeiten der kurz- und langfristigen Entlastung es gibt. Bitte einen Mittagssnack mitbringen.

Ana Marija Sajin

Samstag, 29.11.2025

10:00 - 16:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 2

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 56,30 € / 4-6 TN 68,00 €

Nr. 252-39012

● **Neu**

Hauen, Kratzen, Beißen - Schwieriges Verhalten bei Kindern begleiten

Für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Interessierte

● Jedes Kind zeigt in seiner Entwicklung Phasen, in denen es Schwierigkeiten hat, seine Gefühle zu regulieren und auszudrücken. Besonders herausfordernd wird es, wenn Kinder hauen, kratzen oder beißen. Eltern und Betreuungskräfte sollten in solchen Momenten ruhig und lösungsorientiert reagieren. In unserem Kurs bieten wir Ihnen praxisnahe Unterstützung, um diese herausfordernden Verhaltensweisen zu verstehen und konstruktiv zu begleiten.

Claudia Meyer

Donnerstag, 18.09.2025

18:00 - 21:00 Uhr

Harpstedt, Begegnungsstätte, Amtsfreiheit 5-7
1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 27,90 € / 4-6 TN 37,00 €

Nr. 252-23003

● **Kinder psychisch kranker Eltern**
Für pädagogische Fachkräfte und Interessierte

● Familien, bei denen ein Elternteil an einer psychischen Krankheit leidet, stehen vor besonderen Herausforderungen. Dies kann auch die Erziehung und Entwicklung des Kindes beeinträchtigen. In diesem Vortrag für Betreuungskräfte geht es um grundsätzliche Informationen zum Thema und den Umgang mit den betroffenen Kindern in der Betreuung. Hierzu werden auch Kinderbücher vorgestellt, die das Thema aufgreifen.

Kinderschutz-Zentrum Oldenburg

Donnerstag, 20.11.2025

17:00 - 20:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Abend

Gebühr: 46,90 €

Nr. 252-23011



Was brauchst Du? - Wertschätzend kommunizieren mit Kindern Für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Interessierte

Die Kommunikation mit und zwischen Kindern birgt oft ganz eigene Herausforderungen. Wie schön, wenn es, auch bei Konflikten, wertschätzend zugehen kann. In diesem Kurs lernen Sie die Grundbegriffe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg kennen. Sie lernen die besondere und wertschätzende Haltung hinter der GFK kennen und bekommen Methoden an die Hand, die Ihnen helfen können, Konflikte und Auseinandersetzungen mit und zwischen Kindern zugewandt und konstruktiv zu begleiten.

Christiane Gaefke
Donnerstag, 06.11.2025
09:00 - 16:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 20
1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 56,00 € / 4-6 TN 76,90 €
Nr. 252-13211

Neu Mit Schaf und Nachhaltigkeit Kinder begeistern Für pädagogische Fachkräfte

Anhand des Schafes können Kinder viel über das Thema Nachhaltigkeit lernen. Schon die Kleinsten können über besonderes Bastelmaterial, interaktive Spiele und Geschichten das Schaf und seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten für eine nachhaltigere Lebensweise kennenlernen. In dieser Fortbildung für pädagogische Fachkräfte gibt Christina Wulf Informationen rund um das Schaf und zeigt Möglichkeiten in der Umsetzung im Alltag. Materialkosten in Höhe von 10 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Christina Wulf
Samstag, 15.11.2025
09:30 - 16:00 Uhr
Hude, Parkstraße 62, Raum 3
1 Tag
Gebühr: 65,80 €
Nr. 252-19062

HEILERZIEHUNGSPFLEGER:IN (m/w/d) ERZIEHER:IN (m/w/d)

Infos erteilt: Tim Lemke | Personalentwicklung
Telefon: 04431 83 6992 | Mail: tim.lemke@dh-himmelsthuer.de
www.diakonie-himmelsthuer.de

HIMMELSTHÜR
Diakonie
miteinander leben

●
Neu

**„Guck mal, was ich kann!“
Für pädagogische Fachkräfte, Eltern
und Interessierte**

● Dieses Seminar widmet sich der kindlichen Entwicklung vom Säuglingsalter bis einschließlich dem sechsten Lebensjahr. Dabei werden jeweils die kognitive, emotionale, soziale, sensorische und motorische Entwicklung pro Lebensjahr betrachtet. Außerdem werden herausfordernde Phasen der kindlichen Entwicklung in den Blick genommen und Möglichkeiten, die Kinder in diesen Phasen zu unterstützen. Gerne können persönliche Fragen gestellt werden.

Claudia Meyer

Mittwoch, 05.11.2025

18:00 - 21:00 Uhr

Harpstedt, Begegnungsstätte, Amtsfreiheit 5-7
1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 27,90 € / 4-6 TN 37,00 €

Nr. 252-23013

●
Neu

**Gefühlsstarke Kinder begleiten
Für pädagogische Fachkräfte, Eltern
und Interessierte**

● Gefühlsstarke Kinder erleben die Welt intensiv – mit großer Freude, aber auch mit starken Wutausbrüchen und Frustrationen. In dieser Fortbildung geht es darum, wie wir gefühlsstarke Kinder wertschätzend begleiten und die Selbstregulierungsfähigkeiten von Kindern unterstützen können. Außerdem richten wir den Blick auf uns als pädagogische Fachkraft und wie wir selbst bei Wutausbrüchen in unserer Kraft bleiben können.

Jessica Klawitter-Steimke

Samstag, 24.01.2026

10:00 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Tag

Gebühr: 84,50 €

Nr. 252-23031

●
Neu

**Sprache im Rucksack - die
Programme „Griffbereit“ und
„Rucksack Kita“
Für pädagogische Fachkräfte**

● Mit dem Programm „Rucksack“ ist schon vor vielen Jahren ein Ansatz der kombinierten Elternbildung und Sprachbildung entwickelt worden. Im Zentrum liegt die Stärkung der Familiensprachen und der deutschen Sprache, um die Sprachfähigkeit bei Eltern und Kindern zu verbessern. Ulla Hilgefort erklärt, was hinter den Programmen steckt und wie sie in der eigenen Einrichtung konkret umgesetzt werden können.

Ulla Hilgefort

Mittwoch, 08.10.2025

14:00 - 17:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Nachmittag

Gebühr: 47,00 €

Nr. 252-23032

●
**Der Entwicklung einen Rahmen
geben - Psychomotorisches Arbeiten
Für pädagogische Fachkräfte**

● Dieser Kurs richtet sich an Fachkräfte aus Kita und Krippe, die bereits erste Berührungspunkte zur Psychomotorik hatten. Die Bereitstellung von Entwicklungsmöglichkeiten in der Psychomotorik folgt einer inneren Logik. Sie werden entsprechend dieser Logik den Stundenaufbau für die Kinder einer bestimmten Altersgruppe kennenlernen. Mittels einzelner praktischer Übungen werden Sie ausprobieren, wie ein erlebnisreiches, kindgerechtes Bewegungsangebot innerhalb einer Gruppe gestaltet werden könnte.

Dagmar Becker

Freitag, 07.11.2025

Samstag, 08.11.2025

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

2 Tage

Gebühr: 195,20 €

Nr. 252-23041

●
Neu

**Hochsensible Kinder verstehen
Für pädagogische Fachkräfte, Eltern
und Interessierte**

Das Verhalten jedes Kindes dürfen wir als Botschaft verstehen. In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie sich (Hoch-)Sensibilität im Verhalten von Kindern zeigt und weshalb die Gefühle dieser Kinder besonders intensiv sind. Außerdem erarbeiten wir, wie (hoch-)sensible Kinder gut begleitet werden können und ihre Resilienz gefördert werden kann. Anregungen für einen harmonischen Alltag runden die Fortbildung ab.

Jessica Klawitter-Steimke

Samstag, 28.02.2026

10:00 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Tag

Gebühr: 84,50 €

Nr. 252-23051

●
Neu

**Kinder besser verstehen
Für Eltern, pädagogische Fachkräfte
und Interessierte**

Die Verunsicherungen, mit denen Eltern heute durch Krisen und die Unübersichtlichkeit des täglichen Lebens zu kämpfen haben, können sich auch auf die Kinder übertragen. Nicht nur Wutanfälle und Ängste

zeigen sich, sondern auch manche sonderbaren Verhaltensweisen. Für Eltern und Erzieher:innen ist es dann gut zu wissen, wie sie dem Kind helfen können. In dieser Veranstaltung geht es um die besonderen Merkmale der sozialen, emotionalen und kognitiven Entwicklung in den ersten sechs Jahren. Der Stress im Familienalltag kann so reduziert und die Kinder in ihrer Entwicklung gefördert werden.

Erika Butzmann

Samstag, 06.09.2025

10:00 - 13:15 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 20

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 25,15 € / 4-6 TN 32,15 €

Nr. 252-23071

●
**Kinderzeichnungen und die
Entwicklung des Selbstbewusstseins
Für pädagogische Fachkräfte, Eltern
und Interessierte**

● Mit ihren Zeichnungen drücken Kinder ihr inneres Empfinden aus. Bereits im dritten Lebensjahr ist daran zu erkennen, wie sich das Kind selbst wahrnimmt, ohne dass es darüber sprechen kann. In dieser Veranstaltung wird anhand einer großen Anzahl von Kinderzeichnungen gezeigt, wie das Selbstbewusstsein des Kindes zum Vorschein kommt. Damit können Eltern, Erzieher:innen und KTHP verstehen, wie es dem Kind in dem Moment geht, mit was es sich beschäftigt und was es in der aktuellen Situation Neues über sich selbst und die anderen entdeckt hat, bevor das Kind selbst Auskunft darüber geben kann.

Wir gehen andere Wege



Mühlenstraße 148
27753 Delmenhorst
Tel.: 04221 – 13 22 2
kfo@steinhaeuser.de
www.kfo-steinhaeuser.de

...für alle, die mehr wollen !

Erika Butzmann
Samstag, 20.09.2025

10:00 - 13:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
 Rathausstraße 24, Raum 20
 1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 25,15 € / 4-6 TN 32,15 €

Nr. 252-23081

Neu

Mit Kindern die Natur entdecken - Schwerpunktthema Feuer und Kochen

Für pädagogische Fachkräfte

Offenes Feuer oder gar die Zubereitung von Nahrung auf demselben ist weitgehend aus pädagogischen Einrichtungen verschwunden. Es fehlen Wissen, Kompetenzen und Erfahrung. In diesem Kurs erlernen ErzieherInnen und Tagespflegekräfte wichtige Grundlagen rund um das Thema Feuer, das Feuermachen sowie die Zubereitung eines gemeinsamen Mittagessens auf dem Feuer. Zielgruppenspezifische und pädagogische Fragestellungen werden vertieft betrachtet. Genauere Informationen zu den Gerichten gibt es 1-2 Wochen vor dem Kurs - bitte Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei der Anmeldung mitteilen.

Bitte mitbringen: wetterfeste und strapazierfähige Kleidung, festes Schuhwerk und warme Socken, Sonnen-/Insektenschutz nach persönlichem Bedarf, Schneidebrett, Küchenmesser, Teller und Besteck, kleinen Sammeleimer/-tasche, ggfs. zusätzliche Verpflegung und kalte/warme Getränke, Appetit und Lust auf Experimente.

Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt, nur bei sehr starkem Wind fällt sie aus.

Sabine Rickels
Samstag, 20.09.2025

10:00 - 16:00 Uhr

Hollen, Regionales Umweltzentrum, Holler Weg 35
 1 Tag

Gebühr: 89,40 €

Nr. 252-23091

Entwicklung der Identität beim Kind Für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Interessierte

Ein stabiles Identitätsgefühl ist der rote Faden, der das Selbstbewusstsein des Kindes in gute Bahnen lenkt. Dafür müssen alle wichtigen Fähigkeiten wie das soziale Verstehen, die Selbstständigkeit und das Selbstwertgefühl in den ersten sechs Jahren gut zusammenwirken. In dieser Zeit zeigen Kinder jedoch häufig nervende Verhaltensweisen. Wie Eltern, Erzieher:innen und KTHP angemessen damit umgehen können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Denn diese Unterstützung begünstigt, dass Kinder im Laufe des Schulalters die Frage „Wer bin ich?“ zufriedenstellend für sich selbst beantworten können.

Erika Butzmann
Dienstag, 23.09.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
 Rathausstraße 24, Raum 2
 1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 20,55 € / 4-6 TN 25,90 €
Nr. 252-23111

Neu

Ermutigung – die Grundlage für Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein Für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Interessierte

„Ermutigung ist, wenn jemand Deinen guten Schwimmstil erwähnt, nachdem Du beim Segeln gekentert bist.“ Ermutigung dient dazu, das Selbstbewusstsein von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aufzubauen und zu stärken. Insofern hat Ermutigung im beruflichen wie im privaten Umfeld eine große Bedeutung. Im Seminar wird zunächst der Unterschied zwischen Lob und Ermutigung dargestellt. Dann werden ganz unterschiedliche Methoden der Ermutigung vorgestellt und ausprobiert. Gute Laune und ein Zuwachs an Selbstvertrauen sind garantiert!

Werner Mayer

Donnerstag, 04.09.2025

14:00 - 17:45 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Nachmittag

Gebühr: 65,50 €

Nr. 252-23121

Neu

Traumatisierte Kinder verstehen und begleiten

Für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Interessierte

Traumatische Erfahrungen zeigen sich bei Kindern auf ganz unterschiedliche Weise. Das eine Kind fällt durch Impulsausbrüche auf, ein anderes ist eher in sich gekehrt und zieht sich zurück. Wieder andere Kinder leiden ganz offensichtlich. In dieser Fortbildung lernen Sie Ergebnisse aus der Trauma-Forschung kennen, verschiedene Auslöser von Trauma und Interventions- und Diagnostikmöglichkeiten im institutionellen Rahmen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie die Kinder besonders schützen und unterstützen und ihre Selbstwirksamkeit fördern können.

Babette Dobelstein

Samstag, 13.09.2025

09:00 - 15:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 2

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 61,30 € / 4-6 TN 88,00 €

Nr. 252-23212

Spiel- und Bewegungsangebote auf kleinem Raum

Für pädagogische Fachkräfte

Kinder brauchen bewegungsintensive Erfahrungen, wollen körperlich aktiv sein und an ihre Grenzen gehen. So erfahren sie Selbstwirksamkeit. Das darf nicht daran scheitern, dass "die idealen Raumbedingungen" fehlen.

Diese Fortbildung bietet vielfältige Anregungen für mehr Bewegungsreichtum in der Einrichtung, durch Bewegungsspiele, Bewegung mit Alltagsmaterialien

sowie Bewegungslieder und kindgemäße Entspannungsformen und -spiele.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und Sportschuhen.

Lena Smorra

Samstag, 14.03.2026

09:00 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Tag

Gebühr: 94,20 €

Nr. 261-23231

Montessori-Pädagogik: „Hilf mir, es selbst zu tun!“

Für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Interessierte

Kinder zur Selbstständigkeit zu erziehen, ist ein großes Ziel von pädagogischen Fachkräften. Wenn Kinder sich im Alltag als selbstwirksam erleben und Erfolge haben, stärkt das ihr Selbstbewusstsein. Nebenbei werden durch die Alltagsaufgaben noch Bereiche wie Grob- und Feinmotorik, Sprache und Problemlösungsstrategien trainiert. An diesem Tag werden wir uns mit der Montessori-Pädagogik auseinandersetzen. Das alles nicht nur in der Theorie, sondern auch mit vielen praktischen Beispielen zum Anfassen und Ausprobieren.

Gerta Kutter

Samstag, 06.09.2025

10:00 - 16:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Tag

Gebühr: 81,30 €

Nr. 252-23281

Neu

Gemeinsam forschen und entdecken: Projekte als Bildungsformate

Für pädagogische Fachkräfte

Kleine oder größere Projekte in der Kita oder Kindertagespflege können den Alltag bereichern und besondere Lernanlässe für die Kinder bieten. Doch

wie organisiert und strukturiert man ein Projekt? Welche Themen, Kooperationspartner und zeitlicher Rahmen eignen sich? Neben diesen Rahmenbedingungen wird auch auf die Partizipation der Kinder bei der Auswahl und Umsetzung der Projekte eingegangen.

Gerta Kutter

Samstag, 20.09.2025

10:00 - 16:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 1

1 Tag

Gebühr: 81,30 €

Nr. 252-23262

Neu

Das ist doch noch normal.... oder vielleicht doch nicht?

Für pädagogische Fachkräfte, Eltern und Interessierte

Immer wieder steht man als Bezugsperson von Kindern vor der Frage, ob ein Kind „normal“ entwickelt ist. In diesem Kurs betrachten wir, wie der normale Entwicklungsverlauf von Kindern eigentlich aussieht. Wir gehen dabei auf die die Entwicklungsschritte je Alter in den unterschiedlichen Entwicklungsbereichen Motorik, Kognition, Sprache und sozial-emotionale Entwicklung ein. Außerdem werfen wir einen Blick auf unsere Möglichkeiten bei einem Verdacht auf Entwicklungsverzögerung.

Gerta Kutter

Samstag, 22.11.2025

10:00 - 16:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Tag

Gebühr: 81,30 €

Nr. 252-23292

Neu

Konflikte und Konfliktbegleitung bei Kleinkindern

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertagespflege und Krippe

Konflikte gehören zum Alltag und sind ein wichtiger Bestandteil der kindlichen Entwicklung. Besonders bei Kleinkindern, die noch nicht über die verba-

len Fähigkeiten verfügen, um ihre Emotionen und Bedürfnisse auszudrücken, können Konflikte eine Herausforderung darstellen. Diese Fortbildung vermittelt praxisorientierte Konzepte und Methoden, wie Bedürfnisse bei Kleinkindern frühzeitig erkannt und auf eine einfühlsame und konstruktive Weise begleitet werden können.

Ulrike Schmid

Dienstag, 09.12.2025

18:00 - 21:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 27,40 € / 4-6 TN 36,00 €

Nr. 252-23332

Bedürfnisorientierte Eingewöhnung in der Kindertagespflege

Für Kindertagespflegepersonen

Die Eingewöhnung stellt für Kinder eine besondere Entwicklungsaufgabe dar und erfordert eine gute Vorbereitung und Einfühlungsvermögen. Mittlerweile gibt es neben den klassischen Eingewöhnungsmodellen (z.B. das Berliner-Modell) weitere Modelle, die mehr die Bedürfnisse aller Beteiligten (Kinder, Eltern und KTHP) in den Mittelpunkt stellen, wie z.B. die sog. Partizipatorische Eingewöhnung. In dieser Fortbildung liegt der Fokus auf bedürfnisorientierten Eingewöhnungsmodellen, ihrer Umsetzung und ihren Vorteilen in der Tagespflegestelle.

Vanessa Bohlen

Samstag, 23.08.2025

09:00 - 15:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhv/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 5

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 48,70 € / 4-6 TN 66,00 €

Nr. 252-23341



Neu

Mein Tagesablauf in der Kindertagespflege - zwischen Struktur und Flexibilität

Für Kindertagespflegepersonen



Die Balance zwischen festen Abläufen und individuellen Bedürfnissen in der Kindertagespflege zu finden ist manchmal gar nicht so leicht. Ein klarer und dennoch flexibler Tagesablauf sollte den Kindern, aber auch der Kindertagespflegeperson gerecht werden.

In dieser Fortbildung geht es darum, wie sowohl Struktur und Rituale sinnvoll eingebaut werden können, aber gleichzeitig Raum für spontane Momente und individuelle Bedürfnisse bleibt.

Vanessa Bohlen
Dienstag, 07.10.2025

18:00 - 21:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 27,40 € / 4-6 TN 36,00 €

Nr. 252-23351



Neu

Mehrsprachigkeit – Chancen nutzen, Sprachvielfalt fördern

Für Kindertagespflegepersonen



Viele Kinder wachsen mit mehreren Sprachen auf – eine wunderbare Chance, aber auch eine Herausforderung. Wie können Sie Kinder in ihrer Mehrsprachigkeit unterstützen? Welche Strategien helfen, Sprachentwicklung gezielt zu fördern, egal ob ein Kind zwei oder mehr Sprachen spricht? In diesem interaktiven Online-Seminar erhalten Sie Einblicke in die Besonderheiten der mehrsprachigen Sprachentwicklung und lernen, wie Sie mit einfachen, alltagsnahen Methoden die Sprachvielfalt unterstützen können. Wir räumen mit Mythen rund um Mehrsprachigkeit auf, besprechen praktische Tipps und entwickeln alltagstaugliche Strategien, um Kinder spielerisch in allen ihren Sprachen zu stärken.

Houda Yahiaoui

Dienstag, 02.12.2025

18:00 - 21:00 Uhr

online über Zoom

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 22,80 € / 4-6 TN 28,00 €

Nr. 252-23375



Neu

„Weil ICH erwachsen bin...“ – Machtkritisch arbeiten, Adultismus hinterfragen

Für pädagogische Fachkräfte



Adultismus beschreibt die strukturelle und individuelle Diskriminierung von Kindern aufgrund ihres Alters. In dieser Fortbildung setzen wir uns mit adultistischen Denk- und Verhaltensmustern auseinander, reflektieren eigene pädagogische Haltungen und erarbeiten Handlungsstrategien für eine machtsensible, wertschätzende Beziehungsgestaltung mit Kindern.

Jeannette Gebel

Donnerstag, 19.02.2026

14:00 - 17:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Nachmittag

Gebühr: 53,65 €

Nr. 252-23381



Einfache Wege zur sprachlichen Förderung in der Kindertagespflege **Für Kindertagespflegepersonen und Eltern**



In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie, wie Sie spielerisch, nebenbei und ohne Druck die sprachliche Entwicklung der Kinder in Ihrer Kindertagespflege oder zu Hause unterstützen können. Wir beschäftigen uns mit alltagsintegrierter Sprachförderung in typischen Situationen wie dem gemeinsamen Essen, Wickeln, Spielen oder Vorlesen. Sie erhalten viele praktische Ideen, die sich sofort im Alltag umsetzen lassen und erfahren, welche Sprachförderstrategien besonders wirksam sind – auch für Kinder mit mehrsprachigem Hintergrund oder Sprachverzögerungen.

Houda Yahiaoui
Dienstag, 13.01.2026

18:00 - 21:00 Uhr

online über Zoom

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 22,80 € / 4-6 TN 28,00 €

Nr. 252-23385

●
Wenn Kinder nicht essen wollen
Für pädagogische Fachkräfte, Eltern
und Interessierte

● Gerade mit kleinen Kindern kann das Essen schnell in Stress ausarten, denn sie sind oft wählerisch, bevorzugen ungesunde Lebensmittel oder sind schnell abgelenkt. In diesem Vortrag werden die Gründe hierfür beleuchtet und Anregungen gegeben, wie der gemeinsame Umgang mit Essen besser gelingen kann.

Julia Castens
Mittwoch, 26.11.2025

19:00 - 21:15 Uhr

online über Zoom

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 22,45 € / 4-6 TN 29,25 €

Nr. 252-23395

●
Kindliche Sexualität zwischen
Doktorspielen und Übergriffen
Für pädagogische Fachkräfte

● Kinder sind ständig auf Entdeckungsreise und so erforschen sie auch mit Freude gegenseitig ihre Körper. Ihnen soll dabei genügend Spielraum zur Körperwahrnehmung eingeräumt werden. Doch welche klaren Grenzen und Schutzräume vor Grenz-überschreitungen müssen gesetzt werden und ab wann werden „Doktorspiele“ zu Übergriffen? Diese Fortbildung gibt Ihnen einen Einblick in die Entwicklung der kindlichen Sexualität und hilft Ihnen, Kinder professionell zu begleiten.

Kinderschutz-Zentrum Oldenburg
Mittwoch, 24.09.2025

14:00 - 17:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
 Rathausstraße 24, Raum 5

1 Nachmittag

Gebühr: 42,30 €

Nr. 252-23521

●
Neu

„Das hätt´ s bei uns früher nicht
gegeben“ - (Neue) Omas und Opas
entdecken die Pädagogik von heute
Für Großeltern, Eltern und Interessierte

● Früher war alles anders – oder doch nicht? Als Großeltern möchten Sie Ihre Enkel bestmöglich begleiten, aber die Erziehungsmethoden haben sich stark verändert. Was früher selbstverständlich war, sorgt heute für Diskussionen: Grenzen setzen, Medienkonsum, Schlaf und Ernährung – was gilt heute als „richtig“? An diesem Abend erhalten Sie von Erzieherin und Kita-Leiterin Claudia Meyer einen Einblick in die heutigen pädagogischen Standards und können Ihre Fragen stellen.

Claudia Meyer
Donnerstag, 27.11.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Harpstedt, Begegnungsstätte, Amtsfreiheit 5-7

1 Abend

Gebühr: 12,90 €

Nr. 252-24003

●
Ist die frühe Krippenbetreuung für
mein Kind verträglich?
Für Eltern und Interessierte

● Diese Frage lässt sich nicht einfach beantworten. Besonders im zweiten Lebensjahr sind die Kinder hoch anpassungsfähig. Wenn es ihnen in der fremden Situation nicht gut geht, verhalten sich viele still und funktionieren. Dies ist ein Anzeichen für hohes Stresserleben beim Kind. Da Stress in der frühen Kindheit Folgen für die Gehirnentwicklung hat, wird mit diesem Vortrag über die Ursachen möglicher Belastungen informiert, über die unterschiedliche Verträglichkeit und die Anzeichen, ob es dem Kind mit der Krippenbetreuung gut geht oder nicht.

Erika Butzmann
Samstag, 30.08.2025

10:00 - 13:15 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
 Rathausstraße 24, Raum 1

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 25,15 € / 4-6 TN 32,15 €

Nr. 252-24041

●
Neu

**Onlinevortrag:
Schüchterne Kinder stärken
Für pädagogische Fachkräfte, Eltern
und Interessierte**

●
Schüchternheit ist ein Phänomen, das viele Kinder betrifft und sich auf ihr Verhalten, ihre sozialen Interaktionen und ihr Lernen auswirken kann. Eltern und pädagogische Fachkräfte sollten die Kinder allerdings nicht zum Mutig sein drängen, sondern ihnen helfen mehr Selbstbewusstsein aufzubauen. Wir entwickeln im Seminar ein neues Verständnis für schüchterne Kinder und lernen Strategien kennen sie zu unterstützen.

Jessica Klawitter-Steimke
Dienstag, 10.02.2026
19:30 - 21:45 Uhr
online über Zoom
1 Abend
Gebühr: 34,80 €
Nr. 261-23015

●
**(Hoch-)begabte Kinder in der
frühen Kindheit
Für pädagogische Fachkräfte**

●
Die frühe Identifikation und Förderung von Begabungen ist von grundlegender Bedeutung für die positive Entwicklung eines jeden Kindes. Werden Begabungen nicht erkannt und nicht gefördert, können Kinder auffälliges Verhalten und ggf. psychische Probleme entwickeln. In dieser Fortbildung erhalten pädagogische Fachkräfte aus Kita, Krippe und Kindertagespflege Hintergrundwissen zum Thema (Hoch-)Begabung und lernen, wie eine sozialintegrative Förderung im pädagogischen Alltag gelingen kann.

Anke Brode
Samstag, 14.02.2026
09:00 - 15:30 Uhr
Hude, Parkstraße 62, Raum 3
1 Tag
Gebühr: 87,00 €
Nr. 261-23181

●
**Hochbegabung im Familienalltag -
Kinder verstehen und unterstützen
Für (Groß-)Eltern und Interessierte**

●
An diesem Samstag erhalten Interessierte und (Groß-)Eltern allgemeine Informationen zum Thema (Hoch-)Begabung, von der Begriffsklärung bis zur Diagnostik. Um diese Kinder besser zu verstehen, erfahren sie etwas über ihre Andersartigkeit und ihre Gefühlswelt. Abschließend erhalten sie Vorschläge zur Unterstützung und Förderung der Kinder im Alltag. Es bleibt ausreichend Zeit für Fragen an die Referentin (Fachkraft für Begabungsförderung im Vorschulbereich, Erzieherin). Eine individuelle Beratung ist in diesem Rahmen nicht möglich.

Anke Brode
Samstag, 07.02.2026
09:00 - 15:30 Uhr
Ganderkesee, regiohvs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21
1 Tag
Gebühr: 87,00 €
Nr. 261-23192

●
**Rhythmus mit bunten Röhren
Für pädagogische Fachkräfte und Interessierte**

●
Das Schlagen der bunten Röhren bringt Kinder nicht nur in musikalische (Inter-)Aktion, sondern ermöglicht auch die Vermittlung von Basiswissen zu Rhythmus, Harmonie und Melodie. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einstieg in die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten dieser bunten, unterschiedlich langen, Plastikröhren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Rick Guenter
Samstag, 15.11.2025
09:00 - 15:30 Uhr
Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8
1 Tag
Gebühr: ab 7 TN 42,70 € / 4-6 TN 53,90 €
Nr. 252-44406

● **Kinderlieder auf der Gitarre begleiten** **Für pädagogische Fachkräfte und Interessierte**

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Akkorde kennen und spielen, um einfache Kinderlieder mit der Gitarre zu begleiten. Zusätzlich wird gemeinsam eine Transponierscheibe gebastelt, um weitere Kinderlieder einfach umsetzen zu können. Der Kurs ist für Anfänger geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte zu jeder Unterrichtseinheit mitbringen: Gitarre, Gitarren-Stimmgerät, Notenständer, Kugelschreiber, Bleistift, Unterrichtsmaterial (möglichst in einer Mappe), wenn benötigt: Fußbänkchen

Rick Guenter
Samstag, 24.01.2026
Sonntag, 25.01.2026

jeweils 09:00 - 15:30 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8
2 Tage

Gebühr: 98,80 €

Nr. 252-44416



● **Neu / Bildungsurlaub**

Bildungsurlaub: Kinderlieder auf der Gitarre begleiten **Für pädagogische Fachkräfte und Interessierte**

● Ob zu den Jahreszeitenfesten, zu Bewegungsspielen oder einfach so - Gitarrenbegleitung bringt Schwung in den Alltag. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in der Kindertagespflege, Kita oder Grundschule tätig sind oder in einem anderen sozialen Beruf. Musikalische Vorkenntnisse oder Erfahrungen mit der Gitarre werden nicht benötigt. Schritt für Schritt lernen Sie die Gitarre und ihre Saiten kennen. Sie erhalten einen ersten Einblick in die benötigte Musiktheorie, lernen erste einfache Akkorde zu spielen und steigern sich langsam. Eine Transponierscheibe ermöglicht es Ihnen, auch nach dem Bildungsurlaub Lieder an Ihren Kenntnisstand anzupassen und zu spielen. Außerdem lernen Sie moderne Alternativen zu Kinderliedklassikern kennen und haben die Möglichkeit Ihre Liederwünsche einzubringen.

Der Bildungsurlaub ist für Niedersachsen anerkannt. Bitte mitbringen: Gitarre, Gitarren-Stimmgerät, Notenständer, Kugelschreiber, Bleistift, Unterrichtsmaterial (möglichst in einer Mappe), wenn benötigt: Fußbänkchen

Rick Guenter
Mittwoch, 04.03.2026 bis Freitag, 06.03.2026
jeweils 08:30 - 15:30 Uhr
Hude, Parkstraße 62, Raum 3
3 Tage
Gebühr: 122,50 €
Nr. 261-44416

● **SCHNUPPERKURSE**

● **Finden Sie heraus, ob unser Kurs zu Ihnen passt!**

Das Angebot ermöglicht es Ihnen, den ersten Termin eines mehrwöchigen Kurses unverbindlich zu besuchen. Dies bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, auszuprobieren, ob das Kursniveau und die Anforderungen Ihren Erwartungen entsprechen. Entscheiden Sie sich nach dem ersten Termin gegen die Teilnahme, können Sie Ihre Anmeldung bis zum nächsten Werktag schriftlich oder per E-Mail stornieren. In diesem Fall zahlen Sie nur den anteiligen Beitrag für den ersten Kurstag. Geht die Abmeldung später bei uns ein, wird die volle Kursgebühr fällig.

Lassen Sie sich vor einer Anmeldung unter info@regiovh.de oder 04222 44 444 beraten, ob das von Ihnen gewählte Angebot für einen Schnuppertermin geeignet ist.

VHS**CONCEPT**

Fachkraft für Lernförderung

Lernförderung steht bedürftigen Kindern und Jugendlichen im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets der Bundesregierung zu. In Form von außerschulischen Angeboten erhalten diese Schüler:innen in Kleingruppen oder Einzelunterricht fachspezifische Unterstützung, um das angestrebte Lernziel zu erreichen. Der Lehrgang vermittelt die benötigten Kompetenzen, Kinder und Jugendliche prozessorientiert und fachlich fundiert beim Lernen zu begleiten.

Inhalte

- Einführung in Blended Learning
- Lern-, Entwicklungs- und Sozialtheorien
- Zusammenhänge zwischen Gedächtnis, Lernprozesse und Lernstrategien
- Faktoren gelingenden Unterrichts sowie Evaluation
- Methoden kollegialer Beratung
- Förderbedarf Deutsch, Mathematik, Englisch
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Pädagogische Professionalität und Reflexivität

Der Lehrgang besteht aus elf Modulen. Je nach Umfang bilden ein oder zwei Wochenenden ein Modul. In der Regel liegt zwischen den einzelnen Wochenenden etwa ein Monat, wobei die Schulferien ausgenommen sind. Die Kurszeiten sind freitags 17:00 – 20:00 Uhr und samstags 09:00 – 14:45 Uhr. Der Lehrgang schließt mit einem Kolloquium ab. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt. Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs können bis zu 9 Creditpoints auf ein pädagogisches Studium angerechnet werden. Eine entsprechende Anrechnungsempfehlung der Universität Oldenburg liegt vor.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.regiovh.de.

Informationsabend

Freitag, 19.09.2025

17:00 - 19:15 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/
Altes Rathaus, Rathausstraße 24,
Raum 20
1 Abend
gebührenfrei
Nr. 252-25001

Lehrgang

Dozententeam

Beginn: Freitag, 21.11.2025

17:00 - 20:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/
Altes Rathaus, Rathausstraße 24,
Raum 21

26 Termine

Gebühr: 820,00 €

Eine Ermäßigung der Kursgebühr um bis zu 250,00 € ist möglich, wenn Sie für uns in der Lernförderung tätig werden.

Nr. 252-25001

Bei Fragen wenden

Sie sich gern an:

Sarah Saalfeld

saalfeld@regiovh.de

04222 44-411

Im Falle der Aufnahme einer Dozierendentätigkeit bei der regiovhs erfolgt eine finanzielle Rückerstattung der Teilnahmegebühr!

regiovhs

Pädagogik

Lehrkräfte, pädagogische Mitarbeitende, Eltern und Interessierte

Neu

Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen (vhs)

Als pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen wirken Sie maßgeblich an der Umsetzung des Bildungs- und Erziehungsauftrages mit. Sie führen unterrichtsergänzende Angebote im Rahmen des Ganztages zu verschiedenen Themen wie dem kreativen Gestalten und Musik durch. Sie unterstützen die Lehrkraft im Unterricht oder betreuen die Schülerinnen und Schüler bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften. Diese Fortbildung nach dem anerkannten und erprobten vhsConcept, bereitet Sie mit fünf Modulen optimal auf diese Tätigkeit vor. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.regiovhs.de. Kursgebühr zzgl. Prüfungsgebühr von 30 €. Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Informationstermin: Donnerstag, 12.02.2026, 18 Uhr, Raum 21, Altes Rathaus, Rathausstraße 24, 27777 Ganderkesee; Sie haben vorab Fragen? Melden Sie sich gerne unter 04222 44 423.

Corinna Brenke / Babette Dobelstein / Andrea Klarmann

Beginn: Mittwoch, 11.03.2026

Mittwochstermine: 16:00 - 21:00 Uhr

Samstagstermine: 08:30 - 15:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus, Rathausstraße 24, Raum 21

20 Tage

Gebühr: 868,60 € (Ratenzahlung möglich)

Nr. 261-25001

Neu

Kompaktworkshop für Lehrkräfte: Einführung KI im Unterricht

Der Kurs vermittelt Lehrkräften grundlegende KI-Werkzeuge zur Vorbereitung und Umsetzung von Unterricht. Die Teilnehmenden lernen, diese effektiv in ihren Unterricht zu integrieren. Der Fokus liegt dabei auf der Vorstellung relevanter Tools und praktischen Anwendungsbeispielen. Ethische Aspekte und Datenschutz werden ebenfalls behandelt. Durch die Kombination von Theorie und praktischen Übungen werden die Teilnehmenden befähigt, KI verantwortungsvoll in ihren Unterrichtsalltag einzubinden.

Torsten Timm

Samstag, 08.11.2025

09:30 - 16:45 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus, Rathausstraße 24, Raum 21

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 50,60 € / 4-6 TN 62,00 €

Nr. 252-72431

Achtung Pubertät - oder: Wie man durch den Familiensturm der Jugend schifft

Für Eltern und Interessierte

Die Phase zwischen ca. 11 und 18 Jahren ist für Jugendliche und ihr Umfeld eine höchst schwierige Phase. Die jungen Heranwachsenden verändern sich hormonell, physisch und psychisch. Auch das Familienleben mit Pubertierenden kann für Eltern schwierig sein, weil die Kinder trotzig reagieren, höchst empfindlich sind und riskantes Verhalten wie Drogen/Alkohol versuchen. Wie Eltern trotz alledem ihre Kinder so entspannt wie möglich begleiten können, erfahren sie an diesem Abend.

Kristian Seewald

Montag, 24.11.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 20,30 € / 4-6 TN 25,50 €

Nr. 252-24162



BILDUNGSURLAUB

Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub ist eine gesetzlich geregelte Möglichkeit für Arbeitnehmer:innen sich für anerkannte Weiterbildungsveranstaltungen von der Arbeit freistellen zu lassen. In Niedersachsen beträgt der Anspruch beispielsweise bis zu fünf Tage pro Jahr bei einer Fünf-Tage-Woche. Es ist auch möglich, den Anspruch aus zwei Jahren zu bündeln und zehn Tage Bildungsurlaub am Stück zu nehmen. Während dieser Zeit wird das Gehalt weiterhin vom Arbeitgeber gezahlt.

Anspruchsberechtigt sind Angestellte, Auszubildende und Personen in arbeitnehmerähnlicher Stellung, die mindestens sechs Monate im Betrieb beschäftigt sind. Beamte haben in Niedersachsen jedoch keinen Anspruch auf Bildungsurlaub. Die Weiterbildungen können berufliche, politische oder allgemeine Themen umfassen und müssen von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) anerkannt sein.

Um Bildungsurlaub zu beantragen, muss der Antrag beim Arbeitgeber eingereicht werden. Den Antrag erhalten Sie von der regiovhs bei Ihrer Anmeldung. Der Arbeitgeber kann den Antrag nur ablehnen, wenn betriebliche Gründe vorliegen oder die Veranstaltung nicht anerkannt ist.

Die Kosten für die Weiterbildung trägt in der Regel der Arbeitnehmer selbst, während der Arbeitgeber die Freistellung gewährt und das Gehalt weiterzahlt. Wenn Sie für einen Arbeitgeber in aus einem anderen Bundesland arbeiten, beachten Sie bitte die dort geltenden Regelungen für Bildungsurlaube.

Bildungsurlaub bietet eine wertvolle Gelegenheit, sich beruflich oder persönlich weiterzuentwickeln und neue Kompetenzen zu erwerben.

Neu

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung nach AEVO (IHK/HWK/LWK) Präsenzveranstaltung 6 Tage

Anerkannt als Bildungsurlaub im Land Niedersachsen. Anerkennung als Bildungszeit für das Land Bremen ist beantragt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Weitere Infos auf unserer Homepage unter www.regiovhs.de

Montag, 18.08.2025 bis Samstag, 23.08.2025

jeweils von 08:00 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

6 Tage

ebühr: 465,00 €

Nr. 252-75001

Neu

Bildungswoche: VHS Quicksteps MS Excel im kaufmännischen Büromanagement

Professionelle Workflows für mehr Arbeitsproduktivität

DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Die Anerkennung als Bildungsurlaub ist beantragt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Weitere Infos auf unserer Homepage unter www.regiovhs.de

Montag, 22.09.2025 bis Mittwoch, 24.09.2025

jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr

online über Zoom

3 Tage

Gebühr: 228,00 €

Nr. 252-70305J

●
Neu

VHS Quicksteps MS 365 – die digitale Organisation
Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows

●
DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Die Anerkennung als Bildungsurlaub für Niedersachsen, Hessen, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Berlin liegt vor.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Weitere Infos auf unserer Homepage unter www.regiovhs.de

Montag, 13.10.2025 bis Freitag, 17.10.2025
jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr

online über Zoom

5 Tage

Gebühr: 360,00 €

Nr. 252-70305K

●
Neu

VHS Quicksteps - Social Media Marketing – Erfolgsstrategien
Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram & Co.

●
DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Die Anerkennung als Bildungsurlaub ist beantragt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Weitere Infos auf unserer Homepage unter www.regiovhs.de

Montag, 08.12.2025 bis Freitag, 12.12.2025
jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr

online über Zoom

5 Tage

Gebühr: 360,00 €

Nr. 252-70305L

●
Neu

Arbeitswelt im Wandel - Veränderungen verstehen und gestalten
Herausforderungen und Handlungsmöglichkeiten entdecken

●

Die Anerkennungen als Bildungsurlaub in Niedersachsen liegt vor.

Die Anerkennung als Bildungszeit in Bremen ist beantragt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Weitere Infos auf unserer Homepage unter www.regiovhs.de

Montag, 09.02.2026 bis Freitag, 13.02.2026
jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

5 Tage

Gebühr: 385,00 €

Nr. 252-70311A

Montag, 31.08.2026 bis Freitag, 04.09.2026
jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

5 Tage

Gebühr: 385,00 €

Nr. 252-70311B

●

Wer kommunizieren kann ist klar im Vorteil!

●

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Weitere Infos auf unserer Homepage unter www.regiovhs.de

Montag, 23.03.2026 11:00 - 16:30 Uhr
Dienstag, 24.03.2026 bis Donnerstag, 26.03.2026
jeweils 09:00 - 16:30 Uhr

Freitag, 27.03.2026 09:00 - 14:00 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

5 Tage

Gebühr: 200,00 €

Nr. 252-13291



Ganzheitliches Gedächtnistraining in Beruf und Alltag



Als Bildungsurlaub für Niedersachsen und als Bildungszeit für Bremen anerkannt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Weitere Infos auf unserer Homepage unter www.regiovhs.de

Montag, 04.05.2026 und Freitag 08.05.2026

10:00 - 13:00 Uhr

Dienstag, 05.05.2026, Mittwoch, 06.05.2026

und Donnerstag, 07.05.2026

jeweils 09:00 - 15:30 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Saal

5 Tage

Gebühr: ab 7 TN 175,80 € / 4-6 TN 232,00 €

Nr. 261-18451



Zukunft gestalten – Resilienz in der zweiten Lebenshälfte



Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Weitere Infos siehe Seite XXX (Seitenzahl einfügen) und auf unserer Homepage unter www.regiovhs.de

Montag, 06.10.2025 14:00 – 18:30 Uhr

Dienstag, 07.10.2025, Mittwoch, 08.10.2025 und

Donnerstag, 09.10.2025

jeweils 09:00 – 18:15 Uhr

Freitag, 10.10.2025 08:45 – 13:15 Uhr

Wilhelmshaven, Nordseehotel, Zum Ölhafen 205

5 Tage

Gebühr: 899,00 €

Nr. 252-35001



Neu

Kleine Bewegung – große Wirkung: Bewegte Pausen im Berufsalltag



Dieser Bildungsurlaub ist für Niedersachsen und Bremen beantragt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Weitere Infos auf unserer Homepage unter www.regiovhs.de

Montag, 13.10.2025 bis Mittwoch, 15.10.2025

Montag und Mittwoch von 09:00 - 14:00 Uhr,

Dienstag von 9:00 bis 15:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

3 Tage

Gebühr: 141,70 €

Nr. 252-35711



Neu

Nähen: Von der Idee zur Umsetzung Förderung beruflicher Schlüsselqualifikationen durch Nähprojekte



Dieser Bildungsurlaub richtet sich an hauptberufliche Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die berufliches Interesse am Schneiderhandwerk sowie an Mode und der Modeindustrie haben. Außerdem sind Personen angesprochen, die die Inhalte im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen, indem sie selbst oder durch Unterstützung anderer Menschen Projekte umsetzen.

Die Anerkennungen für das Land Niedersächsischen liegt vor.

Die Anerkennung für Bremen ist beantragt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Weitere Infos auf unserer Homepage unter www.regiovhs.de

Montag, 26.01.2026 bis Freitag 30.01.2026

jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr

Ganderkesee, Haus Müller, Ring 24, Raum 11

5 Tage

Gebühr: 195,00 €

Nr. 252-70301



Neu

Schaf-sinnige Bildung für nachhaltige Entwicklung



Dieser Bildungsurlaub verknüpft die faszinierende Welt des Schafes mit aktuellen Themen der Nachhaltigkeit.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Weitere Infos auf unserer Homepage
unter www.regiovhs.de

Christina Wulf

Beginn: Montag, 20.10.2025

8:30 - 15:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

5 Tage

Gebühr: 287,10 €

Nr. 252-19011



Neu

Kinderlieder auf der Gitarre

begleiten

Für pädagogische Fachkräfte und Interessierte



Der Bildungsurlaub ist für Niedersachsen anerkannt.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres
Arbeitgebers an.

Weitere Infos auf unserer Homepage
unter www.regiovhs.de

Mittwoch, 04.03.2026 bis Freitag, 06.03.2026

jeweils 08:30 - 15:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

3 Tage

Gebühr: 122,50 €

Nr. 261-44416



Weitere Kurse online



**Während des Semesters können
noch weitere Kurse hinzukommen.**

**Auf unserer Website www.regiovhs.de
finden Sie eine aktuelle Übersicht über
alle angebotenen Kurse und Vorträge.**





●
Ihre Ansprechpartnerin
Andrea Klarmann

Programmbereichsleiterin Digitalisierung,
 Technik und Beruf
 T 04222 – 44 419
 klarmann@regiovhs.de

●
Anmeldung

T 04222 - 44 444



**Technik, Beruf,
 Digitalisierung**

-
- 101 Berufliche Bildung
 - 106 Neue Arbeitswelt und Digitalisierung
 - 110 KI, Apps und EDV-Programme/-Anwendungen
 - 115 Weitere Angebote
 - 117 Hinter den Kulissen

Berufliche Bildung

Durchführungsgarantie

Neu

Prüfungsvorbereitung „Ausbildung der Ausbilder“ AEVO

Flexibel zum Ausbilderschein:

Selbstlern-Kurs mit individueller Betreuung und Zeiteinteilung

Ihr flexibler Weg zum Ausbilderschein – Lernen, wann und wo es Ihnen passt!

Sie möchten die Ausbildereignungsprüfung ablegen, doch herkömmliche Kurstermine passen einfach nicht in Ihren Alltag? Kein Problem! Mit unserem innovativen Online-Selbstlernkurs können Sie sich ganz stressfrei und flexibel auf Ihre Prüfung vorbereiten – genau dann, wann es Ihnen am besten passt.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

Rund-um-die-Uhr-Zugang: Nutzen Sie die interaktiven Online-Inhalte jederzeit – ob am Computer, Tablet oder Smartphone.

Individuelle Betreuung: Vereinbaren Sie Besprechungstermine mit unserem erfahrenen Dozierenden-Team, genau dann, wenn es für Sie ideal ist. Praxisorientiert und persönlich: Neben der intensiven Prüfungsvorbereitung legen wir besonderen Wert darauf, Sie individuell auf die praktische Prüfung vorzubereiten – sei es bei der IHK, HWK oder LWK.

Maximale Flexibilität: Ohne vorgegebenen Lernterminen und -zeiten – starten Sie, wenn Sie bereit sind.

Kursinhalte:

- Voraussetzungen für die Ausbildung prüfen und planen
- Auszubildende einstellen und die Ausbildung vorbereiten
- Ausbildung durchführen und erfolgreich abschließen
- Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung bei IHK, HWK oder LWK

Mit einer Jahreslizenz haben Sie volle Flexibilität: Lernen Sie in Ihrem Tempo, ohne Zeitdruck, und kombinieren Sie Weiterbildung mühelos mit Beruf und Alltag. Dieser Kurs ist ideal für Selbstständige und alle, die maximale Freiheit bei der Prüfungsvorbereitung schätzen.

(Anmeldung zur Prüfung, Prüfungsgebühren und sonstige im Rahmen der Prüfung enthaltene Kosten nicht im Preis enthalten).

Roy Münster

online über Zoom

Selbstlernkurs

Gebühr: 345,00 €

Nr. 252-70305



Neu

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung nach AEVO (IHK/HWK/LWK)

Präsenzveranstaltung 6 Tage

In diesem Bildungsurlaub werden die notwendigen fachlichen und beruflichen Fähigkeiten sowie berufs- und arbeitspädagogischen Kenntnisse für Menschen vermittelt, um auf die anschließende Ausbildereignungsprüfung vorzubereiten. Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die in ihren Unternehmen mit der Betreuung und Begleitung von Auszubildenden betraut sind. Sie lernen praxisnahe Methoden und Techniken kennen, die helfen, sowohl theoretische als auch praktische Inhalte didaktisch aufzubereiten und an Lernende weiterzugeben. und Ausbildungsinhalte im beruflichen Alltag zu vermitteln.

Inhalte sind u.a. Basisinformationen zum Thema Ausbildung, wie: die Einordnung in das deutsche Bildungssystem; Nutzen der betrieblichen Ausbildung; Rechtliche Grundlagen wie Ausbildungsordnungen, Betriebsverfassungsgesetz, Arbeitszeitgesetz, Jugendarbeitsschutzgesetz; Simulation von Bewerbungsgesprächen; Unterstützung bei der Konzepterstellung; Übungsdurchgänge für Fachgespräche und didaktische Grundsätze zur Vorbereitung auf die Prüfung nach Ausbildereignungsverordnung (AEVO) bei der IHK.

Kosten für Lehrbücher und die Prüfungsgebühr der IHK sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Anerkannt als Bildungsurlaub im Land Niedersachsen.

Anerkennung als Bildungszeit für das Land Bremen ist angefordert.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Sitz Ihres Arbeitgebers an.

Unterkunft und Verpflegung sind selbst zu organisieren.

Roy Münster

Montag, 18.08.2025 bis Samstag, 23.08.2025

jeweils von 08:00 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

6 Tage

Gebühr: 465,00 €

Nr. 252-75001

Neu

Systemische*r Berater*in (vhs)

Der systemische Ansatz in der Beratung gewinnt auch in Deutschland seit den 1970er Jahren mehr und mehr an Bedeutung. Dabei wird das Individuum in seiner Entwicklung nicht isoliert, sondern vermehrt im sozialen System betrachtet. Auch in anderen Bereichen, wie z.B. Organisationsentwicklung oder Führung, findet der systemische Ansatz immer weiter Beachtung.

Die berufsbegleitende Fortbildung „Systemische*r Berater*in (vhs) ist persönlichkeitsorientiert ausgerichtet und folgt einem systemisch-entwicklungsorientierten Paradigma. Das besondere Augenmerk liegt damit auf den handelnden Personen, auf ihren Entfaltungspotenzialen und Begrenzungen, auf ihren Beziehungen untereinander und zu den größeren Systemen mit deren jeweiligen Verhaltensweisen und Regeln.

Der Lehrgang richtet sich an alle Personen, die im Feld sozialer, pädagogischer und/oder beraterischer Arbeit mit (Teil-)Familien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten.

Ziel des Lehrgangs ist die Professionalisierung im eigenen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Systemen. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen.

Der Lehrgang umfasst insgesamt 218 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten (UE):

- 168 UE Präsenzunterricht, davon eine Woche Blockunterricht
- 20 UE Peer-Gruppenarbeit
- 20 UE Supervision
- 10 UE Ausarbeitung eines Fallbeispiels

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

In der Kursgebühr sind alle Kosten enthalten, inklusive Kosten der Supervision und Prüfungsgebühren.

Informationstermin: Montag, 29.09.2025, 18 Uhr, Raum 21, Altes Rathaus, Rathausstraße 24, 27777 Ganderkesee; Sie haben vorab Fragen? Melden Sie sich gerne unter 04222 44 423.

José Teixeira / Renate Kreienborg

Beginn: Freitag, 06.02.2026

Freitagstermine: 18:00 - 21:15 Uhr

Samstagstermine: 09:00 - 16:15 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus, Rathausstraße 24, Raum 21

32 Tage

Gebühr: 2700,00 € (Ratenzahlung möglich)

Nr. 261-72021



Arbeitswelt im Wandel - Veränderungen verstehen und gestalten

Herausforderungen und Handlungsmöglichkeiten entdecken

Persönliche Wege zur Motivation, Wertschätzung und kollegialem Miteinander
Das Seminar beleuchtet, wie Veränderungen in Arbeitsprozessen Motivation, Kollegialität und Arbeitsfreude von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern beeinflussen. Die Teilnehmenden reflektieren ihre Erfahrungen, erkennen ihre Rolle im Team und erarbeiten Strategien für ein unterstützendes Arbeitsumfeld. Themen sind der Umgang mit Herausforderungen, Maßnahmen zur Förderung kollegialer Zusammenarbeit sowie praxisorientierte Methoden wie Delegation, Kommunikation und Konfliktlösung.

Thematische Schwerpunkte:

- Veränderungen am Arbeitsplatz: Welche Einflussfaktoren bestehen und wie wirken sie sich auf Betriebe, Mitarbeitende, Kollegialität und Arbeitsfreude aus?
- Kollegiale Zusammenarbeit stärken: Maßnahmen und Strategien, um respektvolle Beziehungen im Team zu fördern und Konflikten präventiv zu begegnen.
- Die eigene Rolle erkennen: Bedürfnisse, Werte, Kompetenzen und deren Wechselwirkungen mit dem privaten und beruflichen Umfeld.
- Strategien zur Veränderung: Umgang mit Herausforderungen und Veränderungen im Team sowie gemeinsame Lösungsansätze.
- Praktische Werkzeuge für den Teamalltag: Methoden wie die Eisenhower-Matrix, Delegationsstrategien, das Eisbergmodell und Techniken für effektive Kommunikation und Konfliktlösung.

Die Anerkennung als Bildungsurlaub in Niedersachsen liegt vor.

Die Anerkennung als Bildungszeit in Bremen ist beantragt.

Angela Kennecke / Olaf Sasse

Montag, 09.02.2026 bis Freitag, 13.02.2026

jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

5 Tage

Gebühr: 385,00 €

Nr. 252-70311A

Montag, 31.08.2026 bis Freitag, 04.09.2026

jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

5 Tage

Gebühr: 385,00 €

Nr. 252-70311B



Selbstbewusst und Souverän

Souveränität ist der Schlüssel zum Erfolg im Berufsleben. Dein Auftreten beeinflusst, wie dich Kolleginnen, Vorgesetzte und Kundinnen wahrnehmen. Ein selbstbewusster Auftritt strahlt Kompetenz und Professionalität aus. Der Workshop vermittelt

Werkzeuge, um in jeder Gesprächssituation stark aufzutreten. Perfekt für Frauen, die ihre Souveränität im Job steigern wollen!

Workshop-Inhalte: Selbstsicherheit stärken, klar und souverän kommunizieren, echte Gespräche führen, Kommunikations-Skills

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Ganderkesee, finanziell gefördert durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (www.frauen-und-wirtschaft.de).

Tomma Hangen

Mittwoch, 01.10.2025

16:00 - 20:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 5

1 Abend

Gebühr: 10,00 €

Nr. 252-72161

Ein Projekt des
Trägervereins
Frauen und Wirtschaft e.V.



**Kostenfreie Beratungen in
Wildeshausen, Delmenhorst
und Oldenburg:**

T. (04431) 85-649

info@frauen-und-wirtschaft.de



Basis-Know-How für die erfolgreiche Existenzgründung

Ein Seminar der Existenzgründungs-Agentur für Frauen EFA.

Entdecke den Weg in die Selbstständigkeit! Dieses Seminar ist für Frauen, die über einen Schritt in die Vollzeit- oder Nebenerwerbs-Selbstständigkeit nachdenken. Es bietet dir die Chance, dich umfassend zu informieren und zu prüfen, ob eine Existenzgründung der richtige Weg sein kann.

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Ganderkesee und finanzieller Förderung durch die Existenzgründungs-Agentur für Frauen (EFA).

Susanna Suhlrie
Samstag, 29.11.2025
09:30 - 12:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
 Rathausstraße 24, Raum 20

1 Vormittag
 Gebühr: 10,00 €

Nr. 252-72171



Neu

Erfolgreich in Teilzeit arbeiten - Beruf & Leben

Suchst du nach einem Wiedereinstieg oder einer Teilzeitstelle? Dieser Workshop für Frauen bietet wertvolle Tipps und Infos zur Teilzeitarbeit.

Inhalte:

- Strategien zur Jobsuche und passende Teilzeitstellen (Julia Bäcker, Jobcoachin, KOS)
- Einblick in den regionalen Arbeitsmarkt und Jobmöglichkeiten (Christa Linnemann, Wirtschaftsförderin, Gem. Ganderkesee)
- Mental Load und Care Gap – gerechter Verteilung von Verantwortung (Katrin Gaida-Hespe, Gleichstellungsbeauftragte)
- Zeit für Fragen & Austausch

Melde dich jetzt an und starte deinen beruflichen Weg in Teilzeit!

Eine Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS), der Gleichstellungsbeauftragten und der Wirtschaftsförderung der Gemeinde Ganderkesee.

Katrin Gaida-Hespe / Christa Linnemann / Julia Bäcker

Donnerstag, 25.09.2025

09:00 - 11:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
 Rathausstraße 24, Raum 21

1 Vormittag
 Gebühr: 5,00 €

Nr. 252-72181

Mitarbeiter:innen motivieren

Dieser Kurs bietet psychologische und neurobiologische Grundlagen der Motivationspsychologie, behandelt Motivations- und Demotivationsfaktoren im Arbeitsalltag und beleuchtet Ihre Rolle als Vorbild und Ihren Führungsstil. Ziel ist es Möglichkeiten aufzuzeigen, wie Mitarbeiter:innen stärker motiviert werden können. Inhalte: Definition von Motivation, neurobiologische Grundlagen, Motivationstheorien, demotivierende Faktoren, motivierende Führungsstile, wertschätzende Gespräche, Zielvereinbarungen, Fallbeispiele.

Kristian Seewald
Montag, 06.10.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
 Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend
 Gebühr: ab 7 TN 20,40 € / 4-6 TN 25,50 €

Nr. 252-70321

Neu

Mitarbeiter:innenkonflikte lösungsorientiert schlichten

Konflikte sind Teil des Arbeitsalltags – doch wie lassen sie sich professionell und lösungsorientiert bewältigen? In diesem praxisnahen Seminar lernen Führungskräfte, Teamleitungen und HR-Verantwortliche, Konfliktsituationen frühzeitig zu erkennen, konstruktiv anzusprechen und zu begleiten. Es geht um typische Dynamiken, Eskalationsstufen nach Glasl und die Rolle als VermittlerIn. Mit praxiserprobten Gesprächstechniken, Mediation und Fallbesprechungen werden gezielte Lösungsansätze vermittelt.



Wir beraten Sie,
damit Sie erfolgreich
ein eigenes Unternehmen
aufbauen können.

Beratungen in
Wildeshausen,
Delmenhorst und
Oldenburg:
T. (04431)85-649

www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de

Ein Projekt des Trägervereins
Frauen und Wirtschaft e.V.



**ERFOLGREICH
GRÜNDEN**
**DIE
CHEFIN
BIN
ICH**
Beratung,
Qualifizierung,
Vernetzung
und Austausch

Kristian Seewald
Montag, 27.10.2025
18:00 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 20,40 € / 4-6 TN 25,50 €

Nr. 252-70331

Kristian Seewald
Montag, 17.11.2025
18:00 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 20,40 € / 4-6 TN 25,50 €

Nr. 252-70341

● Neu

Ich lasse mich nicht manipulieren!
**Manipulationstechniken erkennen und
damit umgehen**

● Inmitten der Informationsflut ist es entscheidend,
die geistige Autonomie zu bewahren. Das Seminar
„Ich lasse mich nicht manipulieren“ vermittelt Ihnen
Werkzeuge und Einsichten, um Manipulationen ent-
gegenzuwirken. Es beleuchtet verschiedene Manipu-
lationstechniken, deren psychologische Grundlagen
und Alltagsanwendungen und zeigt Strategien zur
Wahrung der Selbstbestimmung.

●
Sketchnotes-Workshop
**Notizen für Beruf und Alltag gekonnt in
Szene gesetzt**

● Sketchnotes sind gezeichnete Notizen, die komplexe
Aussagen und Lerninhalte verständlich machen.
Durch die Verknüpfung von Wissen mit Bildern wird
die Erinnerung an Gelerntes vereinfacht. Der Kurs
vermittelt die Gestaltung von Symbolen und Text-
strukturen und ist für den geschäftlichen Bereich,
z.B. für Präsentationen, Unterricht und Beratung,
geeignet.

Die Kursgebühr umfasst ein Sketchbook und spezielle Stifte, Materialkosten (18,-) sind in der Kursgebühr enthalten.

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Heike Heller

Samstag, 17.01.2026

09:00 - 16:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 20

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 76,60 € / 4-6 TN 101,00 €

Nr. 252-70501

Neue Arbeitswelt, Digitalisierung



Neu

Pflichten & Chancen des EU AI Act - KI Grundlagen für den Büroalltag

Im Rahmen des seit Februar 2025 geltenden EU AI Acts und der Fortbildungsverpflichtung für Mitarbeiter:innen von Unternehmen



Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Arbeitswelt rasant und der neue EU AI Act verpflichtet viele Unternehmen, ihre Mitarbeitenden über den verantwortungsvollen Einsatz von KI zu schulen. In dieser praxisnahen Fortbildung erhalten Sie einen Überblick über die Grundlagen von KI und ihre Anwendungsmöglichkeiten im Büro. Wir beleuchten die wichtigsten Vorgaben des EU AI Act, diskutieren Chancen und Risiken und zeigen, wie Sie KI-gestützte Tools sicher und effizient nutzen können. Anhand konkreter Beispiele und praktischer Übungen lernen Sie, wie KI Ihre tägliche Arbeit unterstützen kann.

Torsten Timm

Montag, 24.11.2025

18:00 - 21:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 28,30 € / 4-6 TN 34,00 €

Nr. 252-72421



Neu

KI-Kompass: Entdecken. Verstehen. Mitgestalten.



Künstliche Intelligenz verändert nicht nur die Technologie, sondern auch unsere Welt. Der monatliche KI-Kompass bietet einen Raum, um die Grundlagen und Möglichkeiten von KI in entspannter Atmosphäre interaktiv zu erkunden. Ob Sie neugierig sind, konkrete Fragen haben oder aktuelle Entwicklungen verfolgen möchten – hier können Sie Wissen vertiefen, Ideen entwickeln und Perspektiven austauschen. Ein Format für alle, die KI auf neue Weise erleben möchten.

Der Moderator ist Doktorand der Mathematik und im Bereich der Entwicklung von KI-Chatbots sowie dem Praxistransfer tätig.

Der KI-Kompass findet ca. alle 4 Wochen mit unterschiedlichen Gesprächsimpulsen und -themen statt. Es ist jeweils eine gesonderte Anmeldung erforderlich.

Edison Blakcori

Montag, 03.11.2025

17:00 - 19:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 33,00 €

Nr. 252-71161A

Montag, 01.12.2025

17:00 - 19:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 33,00 €

Nr. 252-71161B

Montag, 12.01.2026

17:00 - 19:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 33,00 €

Nr. 252-71161C

Montag, 09.02.2026

17:00 - 19:15 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 33,00 €

Nr. 252-71161D

Durchführungsgarantie

VHS QuickSteps

Diese Veranstaltungsreihe fokussiert Business-Skills, Anwendungskompetenzen und Unternehmenskommunikation.

Kompakt und lösungsorientiert sind diese Kurse ideal für Mitarbeiter:innen Fortbildungen.

Die Veranstaltungen laufen über die DSGVO-konforme Software zoom.

BONUS: Die Kurse haben eine Durchführungsgarantie, finden also in jedem Fall statt.

Neu / VHS Quicksteps

MS 365 zur teamorientierten

Zusammenarbeit

Implementierung der Produktivitätscloud in Organisationen

MS 365, die Produktivitätscloud, geht über das Arbeiten mit aktuellen Programmversionen hinaus: die Implementierung erfordert Kulturwandel, flexible Arbeitsweisen und zielführende Kommunikation. Sie bietet Möglichkeiten zur Digitalisierung von Organisationsstrukturen, transparenter Kollaboration und zentralem Wissensmanagement. Automatisierung von Prozessen und Apps erleichtern die Nutzung. Interaktive Methoden fördern praxisorientiertes Lernen. Ideal für die berufliche Bildung.

Detailliertere Informationen unter www.regiovhs.de.
DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Dienstag, 16.09.2025

10:30 - 12:00 Uhr

online über Zoom

1 Vormittag

kostenfrei

Nr. 252-70305A

Neu / VHS Quicksteps

MS Outlook und OneNote –

„Full Power“-Workflows

Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

Outlook und OneNote ergänzen sich optimal: Während Outlook Kommunikation, Termin- und Aufgabenmanagement sowie Teamarbeit unterstützt, dient OneNote der Sammlung, Strukturierung und dem Austausch von Informationen. Schnittstellen und Add-Ins ermöglichen effizienten Datenaustausch, was das Selbst- und Teammanagement erleichtert. Praxisnahe Workflows und die Einbindung agiler MS-Loop-Komponenten fördern Wissensmanagement. Interaktive Methoden garantieren ein dynamisches Lernerlebnis.

Detailliertere Informationen unter www.regiovhs.de.
DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Donnerstag, 09.10.2025

10:30 - 12:00 Uhr

online über Zoom

1 Vormittag

Gebühr: 19,00 €

Nr. 252-70305B

**BILDUNG
SCHENKEN
SINNVOLL
SCHENKEN**

**Mit den
Geschenkgutscheinen
der regiovhs**

● Neu / VHS Quicksteps

WordPress - einfach genial & genial einfach Content Management und Marketing

WordPress, das weltweit führende Content-Management-System (CMS), überzeugt durch einfache Bedienbarkeit und umfassende Möglichkeiten im Content Management und strategischen Marketing. Es ermöglicht die schnelle Umsetzung moderner Website-Strukturen, unterstützt durch Editoren und interaktive Elemente. Effektive Suchmaschinenoptimierung (SEO) und Plugins fördern die Funktionalität. Interaktive Lernmethoden und praxisnahe Projekte garantieren ein fundiertes Lernerlebnis. Detailliertere Informationen unter www.regiovhs.de. DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Samstag, 11.10.2025

09:30 - 17:00 Uhr

online über Zoom

1 Tag

Gebühr: 85,50 €

Nr. 252-70305C

● Neu / VHS Quicksteps

Strategisches Content-Marketing im Web Landingpages, SEO und künstliche Intelligenz

Ein erfolgreicher Einstieg ins digitale Content-Marketing erfordert strategische Planung und gezielte Entwicklung von Web-Inhalten. KI-basierte Chatbots helfen bei der SEO-Optimierung, um bessere Google-Rankings zu erzielen. Der Kurs bietet Leitfäden für Zieldefinition, Ablaufpläne und den kreativen Einsatz von Content. Praxisnahe Methoden und ein Beispielprojekt (Landingpage) fördern effektives Lernen. Ideal für Marketing-Profis, die digitale Strategien und Tools nutzen möchten. Detailliertere Informationen unter www.regiovhs.de. DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Mittwoch, 15.10.2025

18:30 - 21:30 Uhr

online über Zoom

1 Tag

Gebühr: 38,00 €

Nr. 252-70305D

● Neu / VHS Quicksteps

MS Outlook im Kundenbeziehungsmanagement Modul III: Kontaktlisten mit der Personen-App

MS Outlook bietet umfangreiche Möglichkeiten für professionelles Kundenbeziehungsmanagement (CRM). Modul III vertieft technische Aspekte wie die Personen-App und zeigt Wege zur Gestaltung anspruchsvoller Kundenprozesse und kundenzentrierter Kommunikation. Highlights sind Gruppen- und Einzelkontakte, geteilte Arbeitsgruppen, personalisierte E-Mail-Vorlagen und Essentials zum CRM. Interaktive Methoden sorgen für praxisnahes Lernen, passend für alle Outlook-Benutzeroberflächen.

Detailliertere Informationen unter www.regiovhs.de. DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Donnerstag, 06.11.2025

10:30 - 12:00 Uhr

online über Zoom

1 Tag

Gebühr: 19,00 €

Nr. 252-70305E

● Neu / VHS Quicksteps

Künstliche Intelligenz im Büromanagement Produktivere Prozesse und Arbeitsabläufe

Künstliche Intelligenz (KI) revolutioniert das Büromanagement durch die Optimierung von Routineaufgaben und Arbeitsabläufen. Plattformen wie MS 365 bieten weitreichende Automatisierungsmöglichkeiten. KI unterstützt anspruchsvolle Aufgaben wie kundenorientierte Korrespondenz und komplexe Berechnungen, steigert Produktivität und Arbeitsqualität. Der Kurs vermittelt praxisnahe Inhalte zu KI-Tools und Workflows durch interaktive Methoden. Perfekt für moderne Büro- und Arbeitsstrukturen. Detailliertere Informationen unter www.regiovhs.de. DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Donnerstag, 20.11.2025**10:30 - 12:00 Uhr**

online über Zoom

1 Tag

Gebühr: 19,00 €

Nr. 252-70305F

● Neu / VHS Quicksteps

Künstliche Intelligenz und Big Data Auswahl und Bearbeitung „wertvoller“ Daten

Big Data umfasst große, vielfältige und schnell entstehende Datenmengen. Die Herausforderung liegt in der Auswahl und Verarbeitung „wertvoller“ Daten. KI-Technologien unterstützen beim Filtern, Zusammenfassen und Strukturieren von Informationen. Sprachliche Prompts optimieren diese Prozesse. Der Kurs bietet praxisnahe Inhalte zu KI-Modellen und deren Anwendung im Büroalltag. Interaktive Methoden fördern ein effektives Verständnis von Datenmanagement und KI-Tools. Ideal für moderne Arbeitskonzepte.

Detailliertere Informationen unter www.regiovhs.de.
DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Dienstag, 25.11.2025**10:30 - 12:00 Uhr**

online über Zoom

1 Tag

Gebühr: 19,00 €

Nr. 252-70305G

● Neu / VHS Quicksteps

Künstliche Intelligenz in Projektgruppen KI-Power als virtuelles Mitglied in „Teams“

Die Zusammenarbeit in Projektgruppen ist oft herausfordernd. KI-Technologien optimieren Organisation, Kommunikation und Entscheidungsprozesse, besonders durch automatisierte Protokolle, strukturierte Brainstorming-Sessions und KI-gestützte Dokumentation. Ergebnisse werden durch externe Quellen bereichert und fördern Wissensmanagement und -transfer. Der Kurs bietet praxisnahe Inhalte und aktuelle KI-Tools, unterstützt durch interaktive Lernmethoden, ideal für komplexe Projektarbeit. Detailliertere Informationen unter www.regiovhs.de.
DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Donnerstag, 27.11.2025**10:30 - 12:00 Uhr**

online über Zoom

1 Tag

Gebühr: 19,00 €

Nr. 252-70305H

● Neu / VHS Quicksteps

MS PowerPoint: Business-Präsentationen Erfolgsgeschichten durch visuelles Storytelling

MS PowerPoint bietet vielseitige Möglichkeiten zur Erstellung professioneller Präsentationen, optimiert für verschiedene Medien und Plattformen. Der Kurs legt den Fokus auf durchdachte Konzeption, visuelles Storytelling und den Einsatz von Folienmaster und Corporate Design. Dynamische Effekte und Gestaltungsgesetze unterstützen die Wirkung. Praxisnahe Methoden vermitteln Profi-Know-how für wirkungsstarke Business-Präsentationen. Ideal für alle, die moderne Präsentationstechniken erlernen möchten. Detailliertere Informationen unter www.regiovhs.de.
DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!

Montag, 01.12.2025**18:30 - 21:30 Uhr**

online über Zoom

1 Tag

Gebühr: 38,00 €

Nr. 252-70305I

● Neu / VHS Quicksteps

Bildungswoche: VHS Quicksteps MS Excel im kaufmännischen Büromanagement Professionelle Workflows für mehr Arbeitsproduktivität

Excel ist ein unverzichtbares Werkzeug im kaufmännischen Büromanagement und bietet vielseitige Funktionen, von Tabellenkalkulation bis hin zu Business Intelligence mit PivotCharts. Der Kurs vermittelt praxisnahe Techniken, darunter Formeln und Funktionen, kaufmännisches Rechnen, sowie spezielle Features wie SVERWEIS und Power Query. Interaktive Methoden fördern ein effektives Lernen,



auch für mobile und Echtzeit-Teamarbeit. Perfekt für professionelle Nutzung und effiziente Arbeitsprozesse.
 Detailliertere Informationen unter www.regiovhs.de
DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!
 Die Anerkennung als Bildungswoche ist beantragt.

Montag, 22.09.2025 bis Mittwoch, 24.09.2025
jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr
 online über Zoom
 3 Tage
 Gebühr: 228,00 €
Nr. 252-70305J



Neu / VHS Quicksteps

Bildungsurlaub: VHS Quicksteps **MS 365 – die digitale Organisation** **Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows**

Moderne Büromanagementstrategien setzen auf transparente Zusammenarbeit und eine „fluide“ Bearbeitung von Daten. MS 365 steigert die Arbeitseffektivität auf allen Organisationsebenen, bietet Tools zur Digitalisierung von Prozessen, zur Steuerung der Kommunikation und für professionelles Dokumentenmanagement. Der Kurs vermittelt praxisnahe Inhalte wie MS Teams, Planner, Share-Point und OneDrive sowie Prozessautomatisierung. Interaktive Methoden fördern ein dynamisches Lernen. Optimal für den digitalen Büroalltag.
 Detailliertere Informationen unter www.regiovhs.de
DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!
 Die Anerkennungen als Bildungsurlaub für Niedersachsen, Hessen, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Berlin liegen vor.

Montag, 13.10.2025 bis Freitag, 17.10.2025
jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr
 online über Zoom
 5 Tage
 Gebühr: 360,00 €
Nr. 252-70305K



Neu / VHS Quicksteps

Bildungsurlaub: Social Media **Marketing – Erfolgsstrategien** **Erfolgreiche Kampagnen mit Instagram & Co.**

Social Media Marketing ist ein zentraler Bestandteil moderner Kommunikationsstrategien. Plattformen wie Instagram, Facebook, LinkedIn und TikTok ermöglichen zielgerichtete Kampagnen, die auf Interaktion, Mehrwert und authentische Erlebnisse setzen. Erfolgreiche Strategien kombinieren kreative Inhalte, Storytelling und datenbasierte Entscheidungen. Der Kurs vermittelt praxisnahe Techniken zu Profilgestaltung, Content-Strategien und Erfolgsmessung. Interaktive Methoden fördern ein fundiertes Verständnis.
 Detailliertere Informationen unter www.regiovhs.de
DURCHFÜHRUNGSGARANTIE!
 Die Anerkennung als Bildungsurlaub ist beantragt.

Montag, 08.12.2025 bis Freitag, 12.12.2025
jeweils von 09:00 - 16:00 Uhr
 online über Zoom
 5 Tage
 Gebühr: 360,00 €
Nr. 252-70305L

KI, Apps und EDV-Programme/-Anwendungen

Neu

KI und Fördermittelanträge - verstehen, entwickeln, anwenden

Die Beantragung von Fördermitteln ist oft zeitaufwendig. Allgemeine KI-Chatbots können bei der Suche helfen, während spezialisierte Chatbots Anträge gezielt optimieren. Im Kurs erfahren Teilnehmende, wie sie in wenigen Schritten einen eigenen Fördermittel-Chatbot entwickeln und für Anträge nutzen. Zudem werden die Funktionsweise der Chatbots, Datenschutz, rechtliche Rahmenbedingungen und ethische Fragen behandelt.

Der Dozent ist Doktorand der Mathematik und im Bereich der Entwicklung von KI-Chatbots sowie dem Praxistransfer tätig.

Edison Blakori

Montag, 13.10.2025

17:00 - 19:15 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 33,00 €

Nr. 252-71141



Neu

KI für kleine und mittlere Unternehmen (KMU)

Potenziale für Verwaltung und Marketing



Künstliche Intelligenz bietet kleinen und mittleren Unternehmen wertvolle Unterstützung bei der Optimierung von Verwaltungs- und Marketingprozessen. Durch statistische Funktionen und die Einbindung von Standortfaktoren können bspw. KI-Chatbots neue Möglichkeiten eröffnen. In diesem Kurs lernen Unternehmer:innen, wie sie ohne Programmierkenntnisse eigene KI-Chatbots entwickeln und gezielt einsetzen. Darüber hinaus werden praxisnahe Szenarien und statistische Perspektiven gemeinsam beleuchtet.

Der Dozent ist Doktorand der Mathematik und im Bereich der Entwicklung von KI-Chatbots sowie dem Praxistransfer tätig.

Edison Blakori

Dienstag, 30.09.2025

17:00 - 19:15 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 24,80 € / 4-6 TN 33,00 €

Nr. 252-71151



Neu

Kompaktworkshop für Lehrkräfte: Einführung KI im Unterricht



Der Kurs vermittelt Lehrkräften grundlegende KI-Werkzeuge zur Vorbereitung und Umsetzung von Unterricht. Die Teilnehmenden lernen, diese effektiv in ihren Unterricht zu integrieren. Der Fokus liegt dabei auf der Vorstellung relevanter Tools und praktischen Anwendungsbeispielen. Ethische Aspekte und Datenschutz werden ebenfalls behandelt. Durch die Kombination von Theorie und praktischen Übungen werden die Teilnehmenden befähigt, KI verantwortungsvoll in ihren Unterrichtsaltag einzubinden.

Torsten Timm

Samstag, 08.11.2025

09:30 - 16:45 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 50,60 € / 4-6 TN 62,00 €

Nr. 252-72431



Smarte Hausaufgaben: Lernen mit ChatGPT und mehr



Im Kurs wird gezeigt, wie ChatGPT effektiv genutzt werden kann, um Informationen zu finden. Außerdem wird dargestellt, wie man sicherstellt, dass die Infos zuverlässig sind, und wie man gute Quellen erkennt. Zusätzlich werden Tipps vermittelt, wie ChatGPT zur Unterstützung des eigenen Schreibprozesses verwendet und zum kreativen Schreiben verwendet genutzt werden kann. Teilnehmende lernen, wie man mit ChatGPT neue Dinge lernt, indem nach Fragen und Anweisungen gefragt wird. Das erworbene Wissen wird mit der parallelen Nutzung der Anwendung ausprobiert.

Bitte vorab einen eigenen Account bei ChatGPT anlegen.

Vorher Account bei Chat GPT anlegen!

Justin Hansemann
Montag, 15.09.2025
18:00 - 20:15 Uhr
 Online
 1 Abend
 Gebühr: ab 7 TN 21,00 € / 4-6 TN 24,00 €
Nr. 252-72405

WordPress: Website erstellen **Baukastensystem bedienbar ohne** **Programmierkenntnisse**

Zunächst werden die grundlegenden Basics (Verständnis der Plattform und ihrer Funktionen sowie die Erstellung eines kostenlosen Kontos und die Auswahl einer Domain) von WordPress vorgestellt. Im Anschluss werden Grundlagen zur Erstellung einer Homepage vermittelt (Auswahl und Installation des Oberflächendesigns, Erstellung von Seiten, Beiträgen und Menüs). Weitere Inhalte sind: Farb- und Schriftanpassungen, Integration von Widgets und Plugins sowie Veröffentlichung von Inhalten wie Texten, Bildern und Multimedia. Außerdem werden SEO-Grundlagen für bessere Sichtbarkeit berücksichtigt und vorgestellt.

Justin Hansemann
Montag, 06.10.2025
18:00 - 20:15 Uhr
 Online
 1 Abend
 Gebühr: ab 7 TN 21,00 € / 4-6 TN 24,00 €
Nr. 252-72435

Kreative Präsentationen mit CANVA **Einfach Gestalten wie ein Profi**

Im Kurs wird CANVA eine Plattform zum Gestalten, vorgestellt. Nach den ersten Schritten, wie Anmeldung und Vorlagenwahl, geht es um das Design: Farben, Schriften und kreative Nutzung von Bildern. Anschließend werden verschiedene weitere Möglichkeiten der Anwendung vorgestellt, wie etwa die Einbindung interaktiver Elemente, Zusammenarbeit in Echtzeit und das Teilen von Präsentationen in verschiedenen Formaten. Während der Veranstaltung wird das erworbene Wissen direkt ausprobiert. Bitte vor Veranstaltungsbeginn einen (kostenlosen) eigenen Account anlegen.

Vor der Veranstaltung einen eigenen Account anlegen!

Justin Hansemann
Montag, 22.09.2025
18:00 - 20:15 Uhr
 Online
 1 Abend
 Gebühr: ab 7 TN 21,00 € / 4-6 TN 24,00 €
Nr. 252-72415

KI für Neugierige: Einsatzfelder **und Risiken** **Funktionsweise, Ethische Fragen und** **der Umgang damit**

In diesem Kurs erhalten Teilnehmer:innen eine Einführung in die Künstliche Intelligenz, ihre Anwendungen und die damit verbundenen Risiken. Von autonomen Fahrzeugen bis hin zu smarten Assistenzsystemen: Wir erkunden, wie KI-Technologien funktionieren, welche ethischen Fragen sie aufwerfen und wie wir sicher mit ihnen umgehen können. Der Kurs bietet eine Plattform für Diskussionen, Reflexionen und das Erlernen von Strategien, um mit den Veränderungen, die die KI mit sich bringt, umzugehen und sie positiv zu nutzen.

Datenschützeri Neugebauer & Oestermann GmbH
Samstag, 01.11.2025
10:00 - 13:00 Uhr
 Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
 Rathausstraße 24, Raum 5
 1 Vormittag
 Gebühr: ab 7 TN 28,30 € / 4-6 TN 37,00 €
Nr. 252-71131

KI im Alltag: Was Senioren über **künstliche Intelligenz wissen sollten** **Grundlagenkurs KI**

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was genau hinter dem Begriff „Künstliche Intelligenz“ (KI) steckt und welche Bedeutung sie für Ihren Alltag haben könnte?

In diesem unterhaltsamen Workshop nimmt Sie unser Experte mit auf eine spannende Reise in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Ganz ohne kompliziertes Fachchinesisch erfahren Sie, wie KI



funktioniert, welche Möglichkeiten sie bietet und auch, wo ihre Grenzen liegen.
Neben praktischen Anwendungen werfen wir auch einen kritischen Blick auf die Risiken und Herausforderungen. Freuen Sie sich auf einen Workshop, der nicht nur informiert, sondern auch begeistert!

Torsten Timm

Dienstag, 28.10.2025

15:30 - 17:45 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 23,15 € / 4-6 TN 27,75 €

Nr. 252-71101

Dienstag, 04.11.2025

15:30 - 17:45 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 23,15 € / 4-6 TN 27,75 €

Nr. 252-71111

Neu

Smart im Alter - Wie Senioren von KI profitieren Aufbaukurs KI

Hat Ihnen unser Grundlagenkurs gefallen und Sie neugierig gemacht? Dann ist unser Aufbaukurs genau das Richtige für Sie!
Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihr Leben leichter machen kann, ob bei der Unterstützung im Haushalt oder bei der Gesundheitsvorsorge. Und das Wichtigste: Sie erfahren außerdem alles Wesentliche über Datenschutz und Sicherheit im Umgang mit KI-Anwendungen, damit Sie beruhigt die neuen Technologien nutzen können.
Voraussetzung: Teilnahme am KI-Grundlagenkurs bei Torsten Timm

Torsten Timm

Dienstag, 18.11.2025

15:30 - 17:45 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

1 Nachmittag

Gebühr: ab 7 TN 23,15 € / 4-6 TN 27,75 €

Nr. 252-71121



PC – Smartphone – Tablet Der einfache Einstieg in PC und Internet für Einsteiger:innen

Steigen Sie mit der Kursleitung in die digitale Welt ein. Lernen Sie in aller Ruhe die Basics von Windows am eigenen Laptop kennen. Ich erkläre Ihnen ohne Hektik, wie Sie im Internet surfen, online einkaufen oder Suchmaschinen und soziale Netzwerke richtig nutzen. Zur Vertiefung des Gelernten werden Ihnen viele Themen als kurze Lernvideos in der vhs.cloud bereitgestellt.

Bitte eigenen (geladenen) Laptop mitbringen!

Torsten Timm

Beginn: Dienstag, 25.11.2025

14:30 - 16:45 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

4 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 74,60 € / 4-6 TN 93,00 €

Nr. 252-73101



Mehr als nur telefonieren - Apple iPhone und iPad für Anfänger

In diesem Kurs werden Grundlagen zur Bedienung von iPhone und iPad vermittelt.
Inhalte sind u.a die Einbindung der iCloud, der Erwerb von Apps und Musik sowie Einsicht in Standardanwendungen (Kalender, Kontakte, Nachrichten, Mail, Karten usw.) und deren Nutzung. Bringen Sie bitte Ihr eigenes iPhone oder iPad (geladen) mit.

Torsten Timm

Beginn: Dienstag, 28.10.2025

18:00 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21

4 Abende

Gebühr: ab 7 TN 66,40 € / 4-6 TN 93,00 €

Nr. 252-73201



WhatsApp für Android und iPhone

Man kommt mittlerweile „fast“ nicht mehr um einen Dienst herum, mit dem man im Freundeskreis, in Gruppen, in der Familie, oder unter Kollegen ein Bild, oder ein Video versenden kann. Genau wie das Durchführen von Audio- oder Video-Anrufen stößt immer mehr auf große Beliebtheit. In diesem Kurs erhalten Sie die Einführung, Möglichkeiten und die richtige Einstellung für den Messenger-Dienst WhatsApp. Das Herunterladen und die Erstanmeldung gelingt nur mit einem Smartphone inkl. SIM-Karte, welche eine Telefonnummer besitzt.

Bitte das eigene Android Smartphone mitbringen.

Andreas Bösselmann
Mittwoch, 17.12.2025
17:30 - 21:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 2
1 Abend
Gebühr: ab 7 TN 31,00 € / 4-6 TN 36,00 €
Nr. 252-73222

Mittwoch, 24.09.2025
17:30 - 21:30 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8
1 Abend
Gebühr: ab 7 TN 31,00 € / 4-6 TN 36,00 €
Nr. 252-73226

Mittwoch, 27.08.2025
17:30 - 21:30 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 1
1 Abend
Gebühr: ab 7 TN 31,00 € / 4-6 TN 36,00 €
Nr. 252-73231



Fotografieren mit dem Android Smartphone oder Tablet

Spontan und schnell mal ein Foto knipsen, aber die große Digitalkamera nicht dabei? In der heutigen Zeit „fast“ kein Problem mehr. Mit dem Smartphone- oder Tablet in der Tasche, hat man die erste Voraussetzung für ein gutes Foto schon erfüllt. Wir

werden uns in aller Ruhe Ihre Kamera im Smartphone anschauen und so optimieren, dass es auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Das Nachbearbeiten und Verschönern der Bilder am Gerät gehören ebenfalls zu einem „guten“ Foto, wie das Erstellen von Alben und natürlich auch das Versenden der Fotos.

Bitte das eigene Android Smartphone- oder Tablet mitbringen.

Andreas Bösselmann
Dienstag, 16.12.2025
17:30 - 21:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 2
1 Abend
Gebühr: ab 7 TN 31,00 € / 4-6 TN 36,00 €
Nr. 252-73252

Dienstag, 23.09.2025
17:30 - 21:30 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8
1 Abend
Gebühr: ab 7 TN 31,00 € / 4-6 TN 36,00 €
Nr. 252-73256

Dienstag, 26.08.2025
17:30 - 21:30 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 1
1 Abend
Gebühr: ab 7 TN 31,00 € / 4-6 TN 36,00 €
Nr. 252-73261



Neu

Android Smartphone und Tablet für Einsteiger:innen

Erweiterte Kurszeiten für besseren Lernerfolg!

In diesem Kurs werden die Grundeinstellungen Ihres Android Smartphone- oder Tablets (keine iPhones / iPads) in Ruhe erklärt und gemeinsam unter die Lupe genommen. Wir beginnen mit der Einrichtung Ihres Google-Kontos und den nötigen WLAN-Einstellungen. Mit den System-, Grund-, E-Mail-, Play Store- und Sicherheitseinstellungen geht es thematisch weiter bis hin zu Foto- und Filmaufnahmen. Lernen Sie weitere Nutzungsmöglichkeiten wie Google-Maps, Navigieren mit GPS und den Umgang mit dem Telefonbuch.

Andreas Bösselmann

Donnerstag, 11.12.2025

Freitag, 12.12.2025

jeweils 17:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 13.12.2025

10:00 - 14:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 2

2 Abende/1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 81,00 € / 4-6 TN 96,00 €

Nr. 252-73272

Donnerstag, 18.09.2025

Freitag, 19.09.2025

jeweils 17:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 20.09.2025

10:00 - 14:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 8

2 Abende/1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 81,00 € / 4-6 TN 96,00 €

Nr. 252-73276

Donnerstag, 21.08.2025

Freitag, 22.08.2025

jeweils 17:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 23.08.2025

10:00 - 14:00 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 1

2 Abende/1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 81,00 € / 4-6 TN 96,00 €

Nr. 252-73281

Die Kursgebühr umfasst ein Sketchbook und spezielle Stifte, Materialkosten (18,-) sind in der Kursgebühr enthalten.

Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Heike Heller

Samstag, 17.01.2026

09:00 - 16:30 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 20

1 Tag

Gebühr: ab 7 TN 76,60 € / 4-6 TN 101,00 €

Nr. 252-70501



Ready, Set, Go!

Azubi-Guide für die ersten Tage im Unternehmen

Du hast eine Ausbildung begonnen und bist ein bisschen lost, weil Du nicht genau weißt, wie die Uhren hier ticken?

Vielleicht kann unser Azubi-Guide helfen:

Hier bekommst Du Tipps, was Deine Erwartungshaltung an Dich bzw. an Deine Kolleg:innen und Vorgesetzten mit Deinem Standing im Unternehmen zu tun haben. Danach zeigen wir Dir, wie Du lernst zu „lesen“, was andere von Dir erwarten. Außerdem gibt's Infos zu den Basics für ein gutes Miteinander im Unternehmen sowie Strategien und Hinweise, falls es mal nicht so gut läuft.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Nicole Heinemann

Freitag, 08.08.2025

08:30 - 13:30 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 21

1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 40,00 € / 4-6 TN 53,00 €

Nr. 251-70101

Weitere Angebote

Sketchnotes-Workshop

Notizen für Beruf und Alltag gekonnt in Szene gesetzt

Sketchnotes sind gezeichnete Notizen, die komplexe Aussagen und Lerninhalte verständlich machen.

Durch die Verknüpfung von Wissen mit Bildern wird die Erinnerung an Gelerntes vereinfacht. Der Kurs vermittelt die Gestaltung von Symbolen und Textstrukturen und ist für den geschäftlichen Bereich, z.B. für Präsentationen, Unterricht und Beratung, geeignet.

Grundlagen 3D-Druck Einführung in die Basics

Gearbeitet wird mit Shapr3D. Nach einer Einführung in die Benutzeroberfläche und Grundfunktionen inkl. Navigation und Werkzeugpalette werden zunächst einfache Formen modelliert. Im Verlauf können, je nach Lernfortschritt, Objekte angepasst und Ideen verfeinert werden. Abschließend werden das Modell für den 3D-Druck vorbereitet und Druckgrundlagen

sowie Materialauswahl vermittelt. Der 3D-Druck selbst ist nicht im Kurs enthalten. Shapr3D bietet 2 kostenlose Projekte. Eine kostenlose Alternative zu Shapr3D ist TinkerCAD, deren Anwendung ähnlich funktioniert. Bitte vorab kostenlosen Test-Account bei Shapr3D anlegen. PC/Mac oder iPad mit Pencil erforderlich.

Druck gegen Zusatzgebühr möglich: Bitte vor Ort mit dem Dozenten absprechen.

Justin Hansemann
Montag, 29.09.2025
18:00 - 20:15 Uhr

Online
 1 Abend

Gebühr: ab 7 TN 21,00 € / 4-6 TN 24,00 €
Nr. 252-72425

Modulreihe „Digitalstarter“

Ein Angebot für Menschen, die bisher wenig oder noch keine Berührungspunkte mit dem digitalen Wandel hatten oder haben wollten und sich diesem nun nähern möchten. Es werden digitale Anwendungen vorgestellt, die immer mehr Raum im Alltag einnehmen und „analoge“ Herangehensweisen zusehends verdrängen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.regiovh.de

Neu

Digitalstarter: Online-Banking - verständlich erklärt Vom Bargeld zum Klick

Online-Banking: Welche Risiken gibt es und was hat die Nutzung für Vorteile? Wie funktioniert das überhaupt? Welche technischen Voraussetzungen werden benötigt? Sind meine Daten wirklich sicher? Im Kurs wird anhand praktischer Beispiele erklärt, wie alltägliche Bankgeschäfte am PC erledigt werden und Fragen zum Online-Banking beantwortet. Grundlegende PC-Kenntnisse sind von Vorteil aber nicht erforderlich.

Achim Karrasch
Dienstag, 04.11.2025
09:30 - 11:45 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
 Rathausstraße 24, Raum 2
 1 Vormittag

Gebühr: ab 7 TN 18,60 € / 4-6 TN 22,50 €
Nr. 252-71441



HINTER DEN KULISSEN

Lokale Unternehmen stellen sich vor



„Was machen die da eigentlich?“

Unsere Kursreihe ermöglicht Einblicke hinter die Kulissen und in die Vielfalt örtlicher Betriebe und Unternehmen. Zu den Betriebsbesichtigungen sind alle interessierten Personen willkommen. Egal, ob Sie sich lediglich ein Bild machen oder ggf. beruflich verändern wollen.

Treffpunkt ist jeweils am Firmensitz, An- und Abreise müssen selbst organisiert werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.regiovh.de

[k]nord

Umweltdienstleistungen und Entsorgung

Bitte mitbringen: Sicherheitsweste, robustes Schuhwerk

Dienstag, 02.09.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

Treffpunkt: Weststrasse 10, Ganderkesee

Gebühr: 9,00 €

Nr. 252-70151A

Neu

Hofgemeinschaft Grummersort

Ökolog. Landwirtschaft nach Demeter Richtlinien

Bitte unempfindliche Kleidung tragen.

Montag, 08.09.2025, 16:00 - 18:15 Uhr

Treffpunkt: Hauptmoorweg 3, Wüstring

Gebühr: 9,00 €

Nr. 252-70151I

Neu

Palfinger Tail Lifts

Entwicklung und Produktion von Hubsystemen

Mittwoch, 10.09.2025, 16:00 - 18:15 Uhr

Treffpunkt: Fockestraße 53, Hoykenkamp

Gebühr: 9,00 €

Nr. 252-70151H

Neu

AMAZONE Landmaschinen

Entwicklung und Produktion von Landtechnik

Montag, 15.09.2025, 14:30 - 16:45 Uhr

Treffpunkt: Am Amzonewerk 1, Hude

Gebühr: 9,00 €

Nr. 252-70151G

CoolSports

Biohacking als moderner Ansatz von Gesundheitsförderung

Dienstag, 07.10.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

Treffpunkt: Industriepark 7, Ganderkesee

Gebühr: 9,00 €

Nr. 252-70151E

Delme-Werkstätten

Teilhabe über Arbeit und Bildung

Mittwoch, 15.10.2025, 13:30 - 15:45 Uhr

Treffpunkt: Pestalozzistr. 4, Ganderkesee

Gebühr: 9,00 €

Nr. 252-70151C

recozy - Sustainable

Manufacturing

3D-Druck von Wohnaccessoires und Möbeln

Dienstag, 28.10.2025, 16:00 - 18:15 Uhr

Treffpunkt: Industriepark 7, Ganderkesee

Gebühr: 9,00 €

Nr. 252-70151B

NEUHAUS NEOTEC

Maschinenbau für Nahrungsmittelindustrie

Dienstag, 11.11.2025; 17:00 - 19:15 Uhr

Treffpunkt: Fockestr. 67, Hoykenkamp

Gebühr: 9,00 €

Nr. 252-70151D

Neu

STAROFIT

Lagerhaltung und Vertrieb von Stahlprodukten

Donnerstag, 13.11.2025, 16:00 - 18:15 Uhr

Treffpunkt: Güterstrasse 3, Ganderkesee

Gebühr: 9,00 €

Nr. 252-70151F



●
Ihre Ansprechpartnerin
Sarah Saalfeld

Programmbereichsleiterin Sprachen
 T (04222) 44-411
 saalfeld@regionvhs.de

●
Anmeldung

T (04222) 44-444



Sprachen

- **119 Englisch**
121 Französisch
122 Italienisch
123 Spanisch
124 Weitere Sprachen

Englisch

Neu

Englisch von Anfang an Niveau A1

In diesem Kurs werden in entspannter Atmosphäre die Grundkenntnisse des Mindestwortschatzes und der Grammatik eingeführt bzw. wiederholt und in sprachlichen Alltagssituationen angewendet. Zwischen den drei Unterrichtseinheiten wird eine gemeinsame Pause gemacht.

Heidi Meißner

Beginn: Montag, 01.09.2025

09:00 - 11:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

6 Vormittage

Gebühr: ab 7 TN 91,90 € / 4-6 TN 123,00 €

Nr. 252-82022A

Beginn: Montag, 03.11.2025

09:00 - 11:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

10 Vormittage

Gebühr: ab 7 TN 149,15 € / 4-6 TN 201,00 €

Nr. 252-82022B

Englisch II Niveau A1.2

In diesem Kurs werden in entspannter Atmosphäre die Grundkenntnisse des Mindestwortschatzes und der Grammatik eingeführt bzw. wiederholt und in sprachlichen Alltagssituationen angewendet.

Torsten Voß-Sieling

Beginn: Dienstag, 19.08.2025

10:30 – 12:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 20

15 Vormittage

Gebühr: ab 7 TN 132,00 € / 4-6 TN 171,00 €

Nr. 252-82011

Englisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen Niveau A1.4

Dieser Kurs richtet sich besonders an jene, die ohne jeglichen Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre Englisch lernen möchten. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben

Eckhard Erbe

Beginn: Mittwoch, 24.09.2025

14:00 – 15:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 1

14 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 123,60 € / 4-6 TN 160,00 €

Nr. 252-82012

Neu

Englisch für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen Niveau A1/A2

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des englischen Vokabulars und der Grammatik aufgefrischt und in sprachlichen Alltagssituationen angewendet.

Torsten Voß-Sieling

Beginn: Montag, 18.08.2025

17:30 – 19:00 Uhr

Harpstedt, Delmeschule, Schulstraße 25, VHS-Raum

15 Abende

Gebühr: ab 7 TN 132,00 € / 4-6 TN 171,00 €

Nr. 252-82453

English mit Muße Niveau A2/B1

Auf dem Lande spricht man nicht nur plattdeutsch, nein, auch Englisch. Spaß beim Erweitern Ihrer bereits erworbenen englischen Grundkenntnisse bietet Ihnen dieser Kurs: Lesen, Sprechen, Hörverstehen - ein bisschen Grammatik ist auch dabei.

Cynthia Kossoff

Beginn: Mittwoch, 03.09.2025

19:00 - 20:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 20

6 Abende

Gebühr: ab 7 TN 56,40 € / 4-6 TN 72,00 €

Nr. 252-82501A

Beginn: Mittwoch, 29.10.2025

19:00 - 20:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 20

12 Abende

Gebühr: ab 7 TN 106,80 € / 4-6 TN 138,00 €

Nr. 252-82501B

English Club in the morning Niveau B1

This is a conversation course using reading and listening materials. Exercises, to extend your vocabulary and to improve your use of grammar, are part of the course. However the emphasis is on speaking. Topics include everyday life, current issues, music, art, gardening etc., as well as ideas suggested by the participants.

Torsten Voß-Sieling

Beginn: Mittwoch, 20.08.2025

10:30 - 12:00 Uhr

Bookholzberg, Bürgertreff Ammerweg 1, Raum 7

15 Vormittage

Gebühr: ab 7 TN 132,00 € / 4-6 TN 171,00 €

Nr. 252-82446

English mit Spaß Niveau B1

When you are looking to brush up your English or to enjoy a good conversation, then this course is just right for you.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: At your leisure B1: Englisch mit Zeit und Muße, Hueber Verlag.

Steffanie Fischer-Tan

Beginn: Dienstag, 02.09.2025

09:00 - 10:30 Uhr

Harpstedt, Delmeschule, Schulstraße 25, VHS-Raum

17 Vormittage

Gebühr: 148,80 €

Nr. 252-82133

Englisch lernen hält fit

In diesem Englischkurs können Teilnehmende ab 45 Jahren und mit Vorkenntnissen Grundfertigkeiten im Sprechen und Verstehen der englischen Sprache erwerben, damit sie in Alltagssituationen in fremden Ländern besser zurecht kommen. Das Arbeitstempo wird von den Kursteilnehmenden bestimmt, im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Lernen. Die Dozentin ist native speaker aus New York.

Cynthia Kossoff

Niveau B1

Beginn: Dienstag, 02.09.2025

17:00 - 18:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 20

6 Abende

Gebühr: ab 7 TN 56,40 € / 4-6 TN 72,00 €

Nr. 252-82171A

Beginn: Dienstag, 28.10.2025

17:00 - 18:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 20

12 Abende

Gebühr: ab 7 TN 106,80 € / 4-6 TN 138,00 €

Nr. 252-82171B

Niveau B2**Beginn: Mittwoch, 03.09.2025****17:00 – 18:30 Uhr**

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 20

6 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 56,40 € / 4-6 TN 72,00 €

Nr. 252-82191A**Beginn: Mittwoch, 29.10.2025****17:00 – 18:30 Uhr**

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 20

12 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 106,80 € / 4-6 TN 138,00 €

Nr. 252-82191B**Französisch****Neu****Französisch für Anfänger:innen****Niveau A0.1**

Die französische Sprache klingt einfach so schön, aber bis jetzt war noch nicht die Zeit, sie zu lernen? Jetzt ist die Chance da und gibt jedem/jeder ohne Vorkenntnisse die Möglichkeit einen Einstieg in die französische Sprache zu erhalten. Es lohnt sich und macht Spaß!

Gemeinsam erarbeiten wir Grundkenntnisse und dabei stehen sowohl Hör- und Leseverstehen als auch Sprechen und Schreiben auf dem Programm.

Svenja Nork**Beginn: Mittwoch, 20.08.2025****11:00 - 12:30 Uhr**

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

8 Vormittage

Gebühr: ab 7 TN 82,40 € / 4-6 TN 110,00 €

Nr. 252-83012A**Beginn: Mittwoch, 29.10.2025****11:00 - 12:30 Uhr**

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

12 Vormittage

Gebühr: ab 7 TN 120,50 € / 4-6 TN 162,00 €

Nr. 252-83012B**Neu****Französisch sprechen am Vormittag mit Muße****Niveau A2**

Dieser Kurs bietet Ihnen Spaß beim Erweitern und Auffrischen Ihrer bereits erworbenen französischen Grundkenntnisse.

Lesen, Sprechen, Hörverstehen, Wortschatztraining, sowie etwas Grammatik!

Lehrbuch: Chapeau A2 - B1

Mechthild Mlynek**Beginn: Dienstag, 02.09.2025****08:30 - 10:00 Uhr**

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 1

14 Vormittage

Gebühr: ab 7 TN 123,60 € / 4-6 TN 160,00 €

Nr. 252-83351**Französisch sprechen und auffrischen Niveau B1****Niveau B1**

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Kommunikation (von Erlebnissen der Teilnehmenden). Anhand des Lehrbuchs wird das Hörverstehen geschult, der Wortschatz trainiert, gelegentlich Grammatikkenntnisse aufgefrischt und kulturelle Informationen gegeben.

Lehrbuch: Chapeau B1

Mechthild Mlynek**Beginn: Dienstag, 02.09.2025****10:00 - 11:30 Uhr**

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 1

14 Vormittage

Gebühr: ab 7 TN 123,60 € / 4-6 TN 160,00 €

Nr. 252-83131



Neu

Conversation de niveau avancé

(B2/C1)

Niveau B2/C1

Dans une atmosphère conviviale et stimulante, nous explorons l'actualité, l'histoire, la politique, ainsi que la culture française sous toutes ses formes: arts, littérature, traditions gastronomiques et «art de vivre»!

Pierre de La Teyssonnière

Beginn: Mittwoch, 20.08.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 1

8 Abende

Gebühr: ab 7 TN 75,50 € / 4-6 TN 98,00 €

Nr. 252-83022A

Beginn: Mittwoch, 29.10.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 1

12 Abende

Gebühr: ab 7 TN 110,30 € / 4-6 TN 144,00 €

Nr. 252-83022B

Italienisch



Italienisch für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen



In diesem Kurs erhalten Sie einen Einstieg in die italienische Sprache. Sie erlernen praktische Redewendungen und erwerben notwendige grammatikalische Strukturen. Informationen zu Land, Leuten und Geschichte stehen ebenso auf dem Programm. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Niveau A1.2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett

Matteo Onofri

Beginn: Samstag, 01.11.2025

17:00 – 19:30 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 1

8 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 106,80 € / 4-6 TN 138,00 €

Nr. 252-84001

Niveau A1.4

Nicole Skinner

Beginn: Donnerstag, 14.08.2025

16:00 – 17:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

9 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 91,90 € / 4-6 TN 123,00 €

Nr. 252-84012A

Niveau A1.5

Nicole Skinner

Beginn: Donnerstag, 30.10.2025

16:00 – 17:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 3

12 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 120,50 € / 4-6 TN 162,00 €

Nr. 252-84012B



Italienisch am Vormittag

Niveau A2



Dieser Kurs bereitet Sie auf berufliche und touristische Aufenthalte in Italien vor. Sie erlernen praktische Redewendungen und erwerben notwendige grammatikalische Strukturen. Informationen zu Land, Leuten und Geschichte stehen ebenso auf dem Programm. So gerüstet können Sie beim nächsten Italienaufenthalt „la dolce vita“ noch besser genießen. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Sandrine Calace

Beginn: Mittwoch, 03.09.2025

08:30 – 10:00 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 10

8 Vormittage

Gebühr: ab 7 TN 73,20 € / 4-6 TN 94,00€

Nr. 252-84011

Spanisch

Spanisch Niveau A1

Es wird ein Grundwortschatz vermittelt und gelernt, die Sprache in ganz normalen Situationen des täglichen Lebens anzuwenden.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Con gusto nuevo 1 (A1), ab Unidad 3

José Anibal Velásquez Cruz
Beginn: Montag, 25.08.2025
20:00 - 21:30 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 20
13 Abende

Gebühr: ab 7 TN 130,10 € / 4-6 TN 175,00 €

Nr. 252-86001

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

José Anibal Velásquez Cruz
Beginn: Mittwoch, 27.08.2025
16:45 - 18:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 1
13 Abende

Gebühr: ab 7 TN 130,10 € / 4-6 TN 175,00 €

Nr. 252-86031

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Con gusto nuevo 1 (A1), ab Unidad 11

José Anibal Velásquez Cruz
Beginn: Mittwoch, 27.08.2025
18:30 - 20:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21
13 Abende

Gebühr: ab 7 TN 130,10 € / 4-6 TN 175,00 €

Nr. 252-86011

Castellano (Kastilische Mundart) Niveau A1

Quieres aprender cosas concretas en Castellano? En este grupo ofrecemos talleres de Castellano enfocados en temas específicos. Como por ejemplo: Diversos saludos/fonética del abecedario en Castellano, sentidos y partes del cuerpo, en mi casa, descripciones de una persona, ir de compras, ect. Todos estos temas con algo de gramática, hará más ameno y entretenido el aprendizaje del Castellano. ¡Anímate!

Maria Giovanna Uribe Cea
Beginn: Donnerstag, 04.09.2025
16:45 - 18:15 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21
14 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 130,00 € / 4-6 TN 171,20 €

Nr. 252-86021

Beginn: Dienstag, 02.09.2025
18:30 - 20:00 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 1

14 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 129,20 € / 4-6 TN 169,80 €

Nr. 252-86022

Castellano XX (Kastilische Mundart) Niveau B1

Hola: Los invitamos a participar de nuestro grupo de castellano donde se aprenden cosas prácticas, útiles y entretenidas. Para este grupo debes tener conocimiento de Castellano nivel B1. Te esperamos!

Maria Giovanna Uribe Cea
Beginn: Donnerstag, 04.09.2025
18:30 - 20:00 Uhr

Ganderkesee, regionvhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 21
14 Abende

Gebühr: ab 7 TN 130,00 € / 4-6 TN 171,20 €

Nr. 252-86041

Spanisch XXVI

Niveau B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.
Das Lehrbuch wird am Anfang des Kurses bekannt gegeben.

José Anibal Velásquez Cruz

Beginn: Montag, 25.08.2025

18:15 - 19:45 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 20

13 Abende

Gebühr: ab 7 TN 130,10 € / 4-6 TN 175,00 €

Nr. 252-86151

Español para avanzados

Niveau B1

Somos un pequeño y divertido grupo de participantes simpáticos, que charlamos mucho en español durante la clase. Además leemos pequeñas lecturas (B1) y realizamos otras actividades lúdicas. Anímate y prueba la primera velada.
Lehrwerk wird am ersten Abend bekannt gegeben.

José Anibal Velásquez Cruz

Beginn: Dienstag, 26.08.2025

18:15 - 19:45 Uhr

Ganderkesee, Bergedorfer Straße 7
13 Abende

Gebühr: ab 7 TN 130,10 € / 4-6 TN 175,00 €

Nr. 252-86291



Weitere Sprachen

Man to – Wir lernen Platt



Plattdeutsch ist kein Dialekt, sondern eine eigene Sprache. Sie ist durch die Europäische Charta der Regional- oder Minderheitensprachen geschützt. Genau wie Englisch oder Französisch kann man diese wundervolle Sprache lernen. Früher war sie Muttersprache der Menschen in dieser Region. Auch heute gehört sie noch unteilbar zum Alltag von vielen. Alle, die Platt in lockerer Runde kennenlernen und schnacken wollen, sind in diesem Kurs herzlich willkommen!

Plattdeutsch am Samstag

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen.

Helga Fleckenstein

Beginn: Samstag, 01.11.2025

10:00 - 12:00 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 2

3 Vormittage

Gebühr: ab 7 TN 39,60 € / 4-6 TN 50,00 €

Nr. 252-88911

Untertitel: Fortsetzung

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Helga Fleckenstein

Beginn: Samstag, 06.09.2025

10:00 - 12:00 Uhr

Ganderkesee, regiovh/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 2

6 Vormittage

Gebühr: ab 7 TN 73,20 € / 4-6 TN 94,00 €

Nr. 252-88921

Ukrainisch für Anfänger:innen

Niveau A0

Dieser Ukrainisch-Anfängerkurs richtet sich an Menschen, die bisher keinerlei Kenntnisse dieser Sprache haben. Neben den Grundlagen der Aussprache, Grammatik und Konversation erhalten Sie auch erste Kenntnisse über ukrainische Schriftzeichen, die eine Variante des kyrillischen Alphabetes sind.

Anna Viktorovna Bohachkova

Beginn: Montag, 18.08.2025

16:00 - 16:45 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 20

10 Nachmittage

Gebühr: ab 7 TN 48,00 € / 4-6 TN 61,00 €

Nr. 252-88001

Neu

Niederländisch für Anfänger:innen

Niveau A0

Wie sagt man „Hallo“ auf Niederländisch? Wie bestellt oder kauft man etwas? Wie zählt man von eins bis zehn? Das und vieles mehr erfahren Sie in diesem Kurs! Erwerben Sie erste Niederländischkenntnisse, um sich in typischen Situationen (z.B. im Hotel, Restaurant oder beim Einkauf) zurechtzufinden. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die einen Einblick in die niederländische Sprache und unterhaltsame landeskundliche Informationen bekommen möchten.

Annette Douma

Montag, 01.09.2025

18:45 - 20:15 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 1

12 Abende wöchentlich

Gebühr: ab 7 TN 110,30 € / 4-6 TN 144,00 €

Nr. 252-88081

Niederländisch Konversation

Niveau B2

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen: je kunt al goed Nederlands spreken, maar wilt je woordenschat uitbreiden - dan tot ziens op donderdag! Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Susanne den Hertog

Beginn: Donnerstag, 28.08.2025

20:00 - 21:30 Uhr

Hude, Parkstraße 62, Raum 1

15 Abende

Gebühr: ab 7 TN 132,00 € / 4-6 TN 171,00 €

Nr. 252-88082

Neu

Schwedisch für Anfänger:innen

Niveau A0

Hej Sverige! Wie bestellt oder kauft man etwas auf Schwedisch? Wie zählt man von eins bis zehn? Das und vieles mehr erfahren Sie diesem Kurs für Anfänger:innen. Erwerben Sie erste Schwedischkenntnisse, um sich in typischen Situationen (z.B. im Hotel, Restaurant oder beim Einkauf) zurechtzufinden. Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse, die einen Einblick in die schwedische Sprache und unterhaltsame landeskundliche Informationen bekommen möchten.

Annette Douma

Beginn: Montag, 01.09.2025

17:00 - 18:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,

Rathausstraße 24, Raum 1

12 Tage

Gebühr: ab 7 TN 110,30 € / 4-6 TN 144,00 €

Nr. 252-88101

Russisch VI **Niveau A1**

Haben Sie keine oder sehr geringe Russisch Sprachkenntnisse, möchten die Sprache aber lernen? Dieser Kurs bereitet darauf vor, mit einem Minimum an Sprache typische Alltagssituationen zu bewältigen. Außerdem lernen Sie, wichtige Aufschriften und Schilder zu entziffern und erfahren viel über Kultur, Land und Leute.

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Assia Sadoroschnaja

Beginn: Dienstag, 19.08.2025

18:00 - 19:30 Uhr

Ganderkesee, regiovhs/Altes Rathaus,
Rathausstraße 24, Raum 1

19 Abende

Gebühr: ab 7 TN 165,60 € / 4-6 TN 215,00 €

Nr. 252-85011

DOZENT:INNEN GESUCHT



**Lust auf eine
Dozententätigkeit
bei uns?**

Wir freuen uns auf Ihre

Kontaktaufnahme: 04222 44-444

info@regiovhs.de

regiovhs

● Ihre Ansprechpartner:innen



Agnieszka Daniel
Bildungsmanagerin
T (04222) 44-414
daniel@regiovhhs.de



Paul Urbanski
Anmeldung, Abrechnung,
Verwaltung
T 04222 – 44 424
p.urbanski@regiovhhs.de

● Anmeldung

T (04222) 44-444



Fremdsprachen

-
- 128 Integrationskurse**
- 128 Berufssprachkurse**
- 129 Landesfinanzierte Deutschkurse A2 – B1**
- 157 Einbürgerungstests**

Deutsch-Integration

Deutsch lernen

Wir bieten Intensivkurse (Integrationskurse, Alphabetisierungskurse und Berufssprachkurse) für die Stufen A1-B2 vormittags und nachmittags an. Außerdem können Sie bei uns Prüfungen (DTZ oder DTB) für die Stufen A1-B2 sowie den Einbürgerungstest ablegen.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich anmelden, dann vereinbaren Sie einen persönlichen Termin mit uns unter 04222 - 44-424.

Integrationskurse

Allgemeiner Integrationskurs

Sie können bei der regiohvs mehrmals jährlich in einen Integrationskurs einsteigen. Sämtliche Integrationskurse finden mit 20 Wochenstunden am Vormittag oder Nachmittag an den Standorten Ganderkesee, Bookholzberg und Hude statt. Für die Teilnahme am Integrationskurs brauchen Sie eine Berechtigung. Diese sollten Sie möglichst schon vorab online beim BAMF beantragen oder von Ihrem zuständigen Jobcenter oder der Ausländerbehörde bekommen und dann zum Anmeldetermin mitbringen. Ohne eine gültige Berechtigung ist leider keine Anmeldung möglich. Sie können das Antragsformular auch bei uns ausfüllen, unterschreiben und zusammen mit einer Kopie Ihres Ausweises abgeben. Die Anmeldung zum Integrationskurs ist nur persönlich in Verbindung mit einem Einstufungstest möglich.

Nächster Kursstart: Juni und September 2025 in Ganderkesee und Bookholzberg

Integrationskurs mit Alphabetisierung und Zweitschriftlernerkurs

Diese Integrationskurse richten sich an Teilnehmende, die nicht alphabetisiert sind oder eine andere als die lateinische Schrift gelernt haben.

Nächster Kursstart: November 2025 in Hude

Neu

Intensiver Integrationskurs

Dieser Integrationskurs hat ein hohes Lerntempo und richtet sich an Teilnehmende mit höheren Bildungsabschlüssen und guten Kenntnissen in anderen Fremdsprachen. In diesem Kurs können Sie die DTZ B1 Prüfung bereits nach 400 und nicht erst nach 600 Unterrichtsstunden ablegen.

Nächster Kursstart: in Planung

Berufssprachkurse

Sprachniveau B2

Zurzeit bieten wir Berufssprachkurse mit Ziel B2 in Vollzeit an. Sämtliche Kurse laufen mit 20 Unterrichtsstunden pro Woche am Vormittag an unserem Standort in Bookholzberg. Alle Kurse schließen mit der Prüfung Deutsch-Test für den Beruf (DTB B2) ab.

Bitte fragen Sie bei Ihrem Jobcenter oder der Agentur für Arbeit nach einer Berechtigung für den Berufssprachkurs. Wenn Sie arbeiten oder eine Ausbildung machen, können Sie direkt beim BAMF eine Zulassung beantragen. Eine Teilnahme als Selbstzahler/in ist leider nicht möglich.

Nächster Kursstart: 29. Juli 2025 in Bookholzberg

Deutsch DTZ Prüfungstraining

Das Prüfungstraining bereitet auf den Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) vor. Im Kurs üben sie den schriftlichen und mündlichen Prüfungsteil mithilfe eines Modelltests. Das Material erhalten Sie kostenfrei im Kurs.

Die Teilnahme am DTZ-Prüfungstraining ist möglich, wenn Sie den Integrationskurs an einer Volkshochschule besucht haben.

Termine: in den Ferien

Landesfinanzierte Deutschkurse A2 – B1

Neu Zielniveau B1

Der Deutschkurs richtet sich an alle Menschen, die nach einem Integrationskurs nur das Niveau A2 erreicht haben, bzw. an Menschen, die zur Teilnahme an einem Integrationskurs nicht berechtigt sind. In diesem Kurs trainieren Sie die Fertigkeiten Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen auf dem Niveau B1 und verbessern so Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse.

Nächster Kursstart: August/September 2025

Neu Sprachcafé

Neue Leute kennenlernen und dabei entspannt beim Kaffee und Tee Deutsch lernen – das ist das Ziel des Sprachcafés in Ganderkesee. Zugewanderte Menschen haben hier die Möglichkeit in lockerer Atmosphäre ihre Deutschkenntnisse zu erweitern und Kontakte zu knüpfen.

Claudia Pieper und Meryem Bilginoglu

Jeden Dienstag

17:00 bis 18:30 Uhr

Ganderkesee, Altes Rathaus, Raum 05

Ohne Anmeldung!

Kosten: 2€ pro Treffen für die Kaffeekasse



vhs Lernportal

Deutsch lernen:
vhs-lernportal.de/Deutsch

kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort

Вивчення німецької мови: безкоштовно – у будь-який час – у будь-якому місці

ВЧИТИ ТУТ

Jetzt auch auf Ukrainisch
Тепер й українською мовою

Einbürgerungstests

Zugewanderte, die die deutsche Staatsbürgerschaft beantragen möchten, müssen in einem Wissenstest ihre Kenntnisse über Deutschland nachweisen und an einem Einbürgerungstest teilnehmen. Der Test dauert 60 Minuten. Interessierte melden sich spätestens 4 Wochen vor dem Testtermin bei der jeweiligen Volkshochschule an.

Weitere Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie im Internet unter:
www.einbuengerungstest.biz
 Gebühr: 25,00 €

regiovhS Ganderkesee-Hude

Ganderkesee, Altes Rathaus, Rathausstraße 24
 T 04222 – 444-44
anmeldung@regiovhS.de
 Mittwoch, 20.08. und 08.10.2025 jeweils 13:00 Uhr

Volkshochschule Delmenhorst

Delmenhorst, Am Turbinenhaus 11
 T 04221 – 981800
anmeldung@vhs-delmehorst.de
 Freitag, 19.09. und 05.12.2025, 14:30 Uhr

KVHS Wesermarsch GmbH

Brake, Bürgermeister-Müller-Str. 35, KoBi
 T 04401 – 7076100
info@kvhs-wesermarsch.de
 Mittwoch, 24.09. und 03.12.2025, 10:00 Uhr in Brake (KoBi)

VHS Wildeshausen

Wildeshausen, Wittekindstraße 9
 T 04431 – 71622
info@vhs-wildeshausen.de
 Dienstag, 26.08. und 26.11.2025, 15:00 Uhr

VHS Oldenburg

Oldenburg, Karlstraße 25
 T 0441 – 92339
info@vhs-ol.de
 19.08.25 um 14:00 Uhr, 19.09.25 um 10:00 Uhr,
 19.11.25 um 14:00 Uhr, 16.12.25 um 14:00 Uhr,
 27.01.25 um 14:00 Uhr



Jetzt Termin
vereinbaren:
04408 9283-0

Persönliche Baufinanzierungsberatung vor Ort.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Vom Wohntraum zum Wohnraum

Egal ob Erstfinanzierung, Anschlussfinanzierung oder Modernisierung – unsere zertifizierten Berater/-innen führen Sie durch den kompletten Finanzierungsprozess.

Treffen Sie unser engagiertes Team: **Saskia Quint, Frank Dirks und Ute Müsegades-Stolle.** So sichern Sie sich beste Konditionen und maximale staatliche Förderungen für Ihr Vorhaben.



Vereinigte Volksbank eG

Ganderkesee • Hude • Bookholzberg • Lemwerder

