



Programmheft 2. Halbjahr 2025

Mach dich fit für die Zukunft -
Entdecke deine Möglichkeiten!

Jetzt Kurse finden unter:
vhs-lingen.de

#zukunftsor_vhs



Unser aktuelles
Programm für Sie:

Gesellschaft, Umwelt, Politik 5

Gesellschaft und Politik	6
Recht und Finanzen	10
Umwelt und Nachhaltigkeit	12
vhs.wissen live	13

Pädagogik, Kommunikation 17

Eltern und Familie	18
Kommunikation und Rhetorik	19
Qualifizierung und Fortbildung	22
für päd. Fachkräfte u. Kindertagespflegepersonen	

Kultur, Kunst 27

Länder, Städte, Geschichte(n)	28
Kreatives Schreiben, Literatur	29
Malen und Zeichnen	30
Plastisches Gestalten, Kunsthandwerk	34
Nähen und Stricken	35
Musik	38

Gesundheit 43

Allgemeine Kursangebote	44
Persönlichkeit	45
Entspannung	47
Bewegung	54
Ernährung	59
Qualifizierung und Fortbildung	62

Beruf, IT und Software 65

Weiterbildungen bei der VHS Lingen	66
Kaufmännische Fachlehrgänge (IHK)	68
Kaufmännische Fachlehrgänge (VHS)	74
Prüfungsvorbereitung...	
- für Auszubildende Winter 2025	79
- für Auszubildende Sommer 2026	80
Azubi Skills	81
Existenzgründung	82
Einstieg in die digitale Welt	84
Office für Beruf und Freizeit	85
Apple-Welt	87
Smartphones, Tablets	87
Internet	88
Fotografie, Bildbearbeitung	88
Fachwissen	89

Grundbildung, Schulabschlüsse 95

Lesen, Schreiben und Rechnen	96
Schulabschlüsse	96

Sprachen 99

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	100
Prüfungszentrum	101
Lerne Business English	106

Sprachen von A-Z 102

Arabisch	102
Chinesisch	102
Dänisch	103
Selten unterrichtete Sprachen	103
Deutsch als Fremdsprache	104
Englisch	107
Französisch	111
Italienisch	112
Japanisch	113
Niederländisch	113
Norwegisch	114
Plattdeutsch	114
Polnisch	114
Russisch	114
Schwedisch	115
Spanisch	115
Türkisch	116
Ukrainisch	116

Integration 119

Rund um Integration	120
Deutschkurse für alle	122
Zusammen in Vielfalt	123

Anmeldung 124

Anmelden, Teilnehmen, Erläuterungen, Allgemeine Geschäftsbedingungen, Datenschutzerklärung, Widerrufsbelehrung	125
VHS Team, Gremien	126
Bildungsurlaube, Impressum, Bildnachweise	127
Allgemeine Hinweise	129
Stadtplan	130





Gesellschaft, Umwelt, Politik

Gesellschaft und Politik	6
Recht und Finanzen	10
Umwelt und Nachhaltigkeit	12
vhs.wissen live	13

Veronika Schniederlbers
Telefon 0591 91202-250
v.schniederlbers@vhs-lingen.de

Juliana Schößler
Telefon 0591 91202-325
j.schoessler@vhs-lingen.de

Bildungsziele

Volkshochschulen sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen fördern. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

GESELLSCHAFT UND POLITIK

NEU

Das menschliche Programm

Die weltweit einzige THEATER SHOW über KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Frank Astor präsentiert mit „Das menschliche Programm“ eine mitreißende Show über Künstliche Intelligenz. Gemeinsam mit Roboter „Torbi“ untersucht Astor, wie Menschen und superintelligente Maschinen koexistieren könnten. Mit Humor und Tiefgang vereint die Show Wissensvermittlung und Unterhaltung, regt zum Nachdenken an und bietet eine optimistische Vision einer Zukunft, in der Mensch und Maschine gemeinsam wachsen. Eine interaktive Reise durch die KI-Welt – spannend, unterhaltsam und aktuell!

Termin: **Donnerstag, 21.08.2025, 19:30 - 22:00 Uhr**

Ort: IT-Zentrum Lingen, Kaiserstraße 10b, 49809 Lingen

Leitung: Frank Astor

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: **15560** 

Frauen um 60

Mit dem Älterwerden entstehen neue Freiräume. Jetzt ist die Zeit, die eigenen Bedürfnisse und Interessen in den Mittelpunkt zu stellen. In diesem Kurs, der sich sowohl an die Teilnehmerinnen des letzten Kurses als auch an neue Frauen richtet, wollen wir an den aktuellen Themen der Zeit und an historischen Themen arbeiten. Sie können in diesem Kurs Ihre Interessen und Schwerpunkte konkret einbringen – unser Themenspektrum erstreckt sich über kulturelle, historische, politische, kunsthistorische bis hin zu theologischen Themen.

Termin: **mittwochs, ab 24.09.2025, 14:30 - 17:30 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG11, Lingen

Leitung: Margret Heuking-Seeger

Gebühr: 119,00 €

Kurs-Nr.: **15000** 

Termin: **donnerstags, ab 25.09.2025, 09:45 - 12:45 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG11, Lingen

Leitung: Margret Heuking-Seeger

Gebühr: 119,00 €

Kurs-Nr.: **15010** 

Termin: **donnerstags, ab 25.09.2025, 14:30 - 17:30 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG11, Lingen

Leitung: Margret Heuking-Seeger

Gebühr: 119,00 €

Kurs-Nr.: **15020** 



NEU

Magie trifft Recht

Ein faszinierender Blick hinter die Kulissen der Zauberwelt von Harry Potter online

Wie funktioniert das Rechtssystem in der Welt von Harry Potter? Welche Parallelen gibt es zum deutschen Recht? Am 1. September lädt Juristin und Autorin Jannina Schäffer zu einer rechtswissenschaftlichen Spurensuche ein. Basierend auf ihrem Buch „Harry Potter und die Gesetze der Macht“ beleuchtet sie magische Gesetze, Machtstrukturen und bürokratische Irrwege. Ein Vortrag für Potterheads, Jurist*innen und alle Neugierigen.

Termin: **Montag, 01.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr**

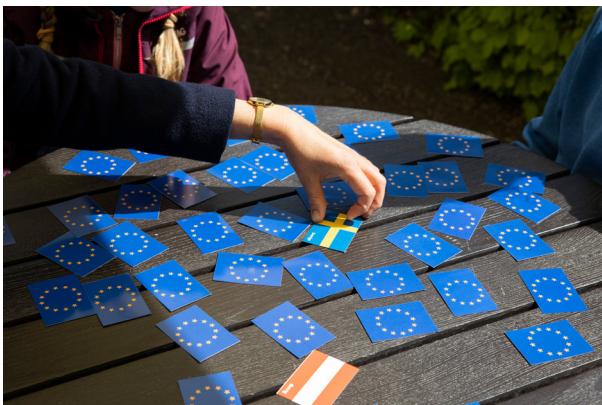
Leitung: Jannina Schäffer

Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr.: **15600** 

EU on Tour - Die Wanderausstellung

Besuchen Sie vom 05. - 18. September die Ausstellung "EU on Tour" mit allen wichtigen Infos zur EU auf einen Blick. Der Zugang ist kostenfrei zu den Öffnungszeiten der VHS möglich.



NEU Europa für Einsteigende

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was die EU eigentlich ist und welche Rolle sie in unserem Alltag spielt? Dieser Vortrag richtet sich an alle, die einen einfachen und verständlichen Einstieg in die Thematik suchen. Welche Institutionen gehören zur EU, welche Aufgaben haben sie und wie ist Deutschland in diesem wichtigen politischen Gefüge vertreten?

Darüber hinaus gehen wir der Frage nach, welche Einflussmöglichkeiten, Sie als Bürger*in auf die EU-Politik haben. Wie können Sie Ihre Stimme einbringen und aktiv an der Gestaltung Europas mitwirken?

Seien Sie dabei und bringen Sie Ihre Fragen und Ideen mit!

Termin: **Donnerstag, 11.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen

Leitung: Ralf Hell

Gebühr: 5,00 €

Kurs-Nr.: **15510**

Umfang: 7 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG10, Lingen
Leitung: Veronika Schniederlbers
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: **15540**

Woche der Demokratie vom 29.09.-04.10.2025

Lingen wird zum Ort spannender Aktionen und Veranstaltungen rund um Demokratie, Austausch und Engagement. Mehr Infos bald auf unserer Homepage!

NEU ChatGPT und Co.- Die Zukunft kommt zu früh

Technologische Entwicklungen wie ChatGPT oder Bildgeneratoren wie Midjourney und DALL-E faszinieren – und beunruhigen. Denn KI dringt in kreative Bereiche vor, die bislang dem Menschen vorbehalten waren. Viele sehen darin den Beginn einer neuen Industriellen Revolution. Referent Michael Brendel blickt hinter den KI-Hype, erklärt verständlich, was an ChatGPT und Co. neu ist – und zeigt anschauliche Beispiele aktueller Möglichkeiten.

Termin: **Montag, 03.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen

Leitung: Michael Brendel

Gebühr: 19,00 €

Kurs-Nr.: **15370**

NEU Die letzte Grenze: Diplomatie oder Konflikt?

Erleben Sie die Komplexität von Friedensverhandlungen!

In diesem etwas anderen Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich auf eine ganz neue Art und Weise mit den Themen Krieg und Frieden auseinanderzusetzen. In einem interaktiven Planspiel übernehmen Sie Rollen von Akteuren und Betroffenen eines Konflikts, um einen Friedensvertrag auszuhandeln und Krieg zu verhindern. Sie erfahren hautnah, wie komplex Friedensgespräche sind. Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse, die sich aktiv mit Konfliktlösung befassen möchten.

Termin: **Samstag, 08.11.2025, 09:00 - 12:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG09, Lingen

Gesellschaft, Umwelt, Politik

Leitung: Veronika Schniederlbers
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: 15380 

Stark gegen Desinformation

Gezielte Falschinformationen verbreiten sich rasant – vor allem online. Sie manipulieren, schüren Unsicherheit und untergraben das Vertrauen in Politik und Medien. Der Kompaktkurs „Stark gegen Desinformation“ macht Sie fit im Umgang mit Desinformation: verständlich, praxisnah und interaktiv. Lernen Sie, wie man Desinformationen erkennt, einordnet und wirkungsvoll begegnet.

Teilnehmen können alle ab 16 Jahren.



Termin: **Mittwoch, 12.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG08, Lingen
Leitung: Tina Howard
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 15390 



NEU Ukraine

Einblicke und Perspektiven aus über 30 Jahren Solidarität

Seit über 30 Jahren bringt der Freundeskreis der Ukrainefahrer Lingen Hilfslieferungen nach Juskivzi und Lanivtsi. 1942 wurden Männer von dort nach Lingen zur Zwangsarbeit verschleppt. Aus der Begegnung mit Überlebenden 1991 entstand eine enge Partnerschaft. Der Vortrag beleuchtet die Entwicklungen in der Ukraine, die Auswirkungen von Krieg und Annexion sowie aktuelle Friedensbemühungen – mit der besonderen Perspektive eines langjährigen Engagements vor Ort. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Koordination für kommunale Entwicklungspolitik der Stadt Lingen.

Termin: **Dienstag, 18.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG10, Lingen
Leitung: Hinrikus Ude
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 15400 

NEU **Jüdische Lebensgeschichten in Deutschland – Lesung mit Gerhard Haase-Hindenberg**

„Ich bin noch nie einem Juden begegnet“ – ein Satz, der vielen Jüdinnen und Juden vertraut ist. Gerhard Haase-Hindenberg porträtiert Menschen jüdischen Glaubens in Deutschland: etwa Dagmar, die Polizistin, Marina, die ihre Wurzeln neu entdeckt, oder David, den Jazzmusiker aus New York. Auch ein Bundeswehrarzt mit Kippa und Konvertiten kommen zu Wort. Der Autor schildert Alltag, Glauben, Herkunft und die Bedrohung durch Antisemitismus – verbunden mit Erklärungen zu Symbolen, religiöser Praxis und Geschichte. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Forum Judentum-Christen Altkreis Lingen e.V. statt. „Das Angebot findet im Rahmen des Projektes Antisemitismusprävention mit der Niedersächsischen Erwachsenenbildung (ANNE II) statt. ANNE II wird gefördert durch das Landes-Demokratiezentrum Niedersachsen (L-DZ). Für inhaltliche Aussagen und Meinungsäußerungen tragen die Publizierenden dieser Veröffentlichung die Verantwortung.“

Termin: **Mittwoch, 29.10.2025, 19:00 - 21:15 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG09, Lingen
Leitung: Gerhard Haase-Hindenberg
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 15720 



**Landespräventionsrat
Niedersachsen**



**landes-
demokratiezentrum
niedersachsen**



NEU Trauma und Theater: Die Aufarbeitung des Spanischen Bürgerkriegs

50 Jahre nach Ende der Franco-Diktatur online

50 Jahre nach dem Ende der Franco-Diktatur ist die Frage nach Aufarbeitung hochaktuell: Die umstrittene Umbettung des Ex-Diktators Francisco Franco im Jahr 2019 hat die anhaltenden Herausforderungen der Erinnerungskultur in Spanien ins Rampenlicht gerückt. In diesem spannenden Vortrag beleuchtet die Referentin die komplexe Thematik der gesellschaftlichen Aufarbeitung des Spanischen Bürgerkriegs (1936-1939) und des Franco-Regimes (1939-1975). Besonderes Augenmerk gilt dem „Theater der Enkelgeneration“. Gemeinsam wollen wir über die Bedeutung von Erinnerung und verschiedene Formen der Aufarbeitung in der Gesellschaft nachdenken.

Termin: Dienstag, 04.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Leitung: Theresa Viefhaus

Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr.: 15610

einen Blick hinter die Kulissen der politischen Entscheidungsfindung zu werfen. Die Veranstaltung richtet sich an Frauen jeden Alters, die sich für Politik interessieren oder einfach mehr über die Abläufe im Rathaus erfahren möchten.

Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Lingen angeboten.

Termin: **Donnerstag, 18.09.2025, 15:45 - 18:00 Uhr**

Ort: Rathaus Lingen, Elisabethstr. 14, Lingen

Leitung: Katrin Warstat

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 15520

Termin: **Donnerstag, 30.10.2025, 15:45 - 18:00 Uhr**

Ort: Rathaus Lingen, Elisabethstr. 14, Lingen

Leitung: Katrin Warstat

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 15530



NEU Bildungsfahrt zur Gedenkstätte Esterwegen

Erinnern und Lernen

Nehmen Sie teil an unserer Bildungsfahrt zur Gedenkstätte Esterwegen. Die 1933 errichteten Emslandlager markieren den Beginn der Verfolgung politischer Gegner durch die Nationalsozialisten. So genannte Schutzhäftlinge wie Sozialdemokraten, Kommunisten und Gewerkschafter wurden ohne Verfahren misshandelt und teils ermordet. Die Fahrt bietet Erwachsenen ab 18 Jahren die Möglichkeit, sich intensiv mit dieser Geschichte auseinanderzusetzen. Kurze Gehstrecken sind einzuplanen.

Termin: **Donnerstag, 23.10.2025, 08:30 - 13:45 Uhr**

Ort: Gedenkstätte Esterwegen

Leitung: Veronika Schniederlbers

Gebühr: 33,00 €

Kurs-Nr.: 15550

NEU Entdecken Sie die Welt der Kommunalpolitik

Rathausführung für Frauen

Wir laden alle interessierten Frauen herzlich zu einer besonderen Rathausführung ein, die sich ganz den Themen und Herausforderungen widmet, die Frauen in der Kommunalpolitik betreffen. Diese exklusive Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit,



NEU Besuch im Niedersächsischen Landtag und im Rathaus Hannover

Politik hautnah erleben

Wie funktioniert Politik? Wer entscheidet was – und warum? Begleiten Sie uns auf eine Bildungsfahrt in den Niedersächsischen Landtag nach Hannover. Sie erhalten Einblicke in Aufgaben und Abläufe des Parlaments, verfolgen Debatten live und sprechen mit Abgeordneten. Am Nachmittag besuchen wir das Neue Rathaus und erkunden Hannovers Stadtgeschichte. Die Fahrt erfolgt im eigenen Reisebus.

Termin: **Mittwoch, 19.11.2025**

Leitung: Veronika Schniederlbers

Gebühr: 49,00 €

Kurs-Nr.: **15700**

NEU Der NDR hautnah

Journalismus in Aktion

Wie entstehen Radio- und Fernsehsendungen? Bei einer Fahrt zum NDR Landesfunkhaus Hannover werfen Sie einen spannenden Blick hinter die Kulissen. Die zweistündige Führung zeigt, wie Beiträge zum Beispiel für NDR 1 Niedersachsen und Hallo Niedersachsen entstehen – inklusive Besuch der Studios am Maschsee. Mit Glück treffen Sie bekannte Gesichter. Die Anreise erfolgt per ÖPNV. Termin folgt – lassen Sie sich unverbindlich auf die Interessentenliste setzen.

Leitung: Veronika Schniederlbers

Gebühr: 29,00 €

Kurs-Nr.: **15710**

RECHT UND FINANZEN

Das 1x1 der Geldanlage

Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Steigende Zinsen und hohe Inflation stellen Anleger vor Herausforderungen. Wer nur auf Tages- oder Festgeld setzt, kann die Inflation kaum ausgleichen. Höchste Zeit, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu befassen! Themen sind u. a. Sparverhalten, Geldanlageformen, Aktien, Anleihen, Fonds, Risiken sowie Vermögensaufbau. Der NDAC Anlegerclub vermittelt seit über 25 Jahren Wissen zur Geldanlage. Es findet keine Anlageberatung statt.

Termin: **Montag, 15.09.2025, 18:00 - 20:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen

Leitung: Carsten Witt

Gebühr: 15,00 €

Kurs-Nr.: **15210**

Richtig Erben und Vererben

Richtig Erben und Vererben – und Streit vermeiden: Wer seine Erbfolge festlegen oder Vermögen schon zu Lebzeiten übertragen möchte, ist hier richtig. René Varelmann gibt einen Überblick über das Erbrecht, Fallstricke in Patchwork-Familien und die Gestaltungsmöglichkeiten durch Testament oder Erbvertrag. Zudem wird die vorweggenommene Erbfolge thematisiert. Für alle, die ein Testament erstellen wollen oder als Erbe in Betracht kommen.

Termin: **Dienstag, 16.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG10, Lingen

Leitung: René Varelmann

Gebühr: 12,50 €

Kurs-Nr.: **15200**

"Wer klug ist, sorgt vor"

Informationen zu Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung

Wussten Sie es? Ehepartner oder Kinder haben untereinander keine automatische oder gesetzliche Vertretungsvollmacht. Für den Fall einer Geschäftsunfähigkeit aufgrund von Krankheit oder Alter hilft hier die Vorsorgevollmacht. Sie können so regeln, wer in Ihrem Namen und in Ihrem Sinne entscheiden kann. Mit einer Patientenverfügung können Sie im Vorfeld Ihren Willen kundtun, ob bei einer unheilbaren Krankheit lebensverlängernde Maßnahmen eingesetzt oder ausgeschlossen werden sollen. Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein SKM Lingen e.V. durchgeführt.

Termin: **Dienstag, 07.10.2025, 19:00 - 21:15 Uhr**

Ort: Franziskus-Demann-Schule, Klausenstr. 3,
Freren

Leitung: Michael Grundke
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 15060 

Termin: **Dienstag, 28.10.2025, 19:00 - 21:15 Uhr**
Ort: Kulturforum FOKUS, großer Seminarraum,
Schulstr. 6-7, Emsbüren
Leitung: Michael Grundke
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 15050 

Termin: **Donnerstag, 15.01.2026, 19:00 - 21:15 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen
Leitung: Michael Grundke
Gebühr: 5,00 €
Kurs-Nr.: 26F15050 



Die Zukunft des Geldes – Bitcoin einfach erklärt

Bitcoin verändert unser Verständnis von Geld. In diesem Kurs lernen Einsteigende, warum unser Geldsystem an Grenzen stößt und welche Rolle Bitcoin in der digitalen Zukunft spielt. Wir betrachten die Geschichte des Geldes und die Auswirkungen von Inflation auf traditionelle Währungen. Der Kurs bietet einen verständlichen Einstieg in Bitcoin und Blockchain-Technologie, zeigt, wie man Bitcoin sicher nutzt und aufbewahrt – ganz ohne technisches Vorwissen.

Termin: **Mittwoch, 08.10.2025, 19:00 - 21:15 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG06, Lingen
Leitung: Tino Jahnz
Gebühr: 12,50 €
Kurs-Nr.: 15220 

Termin: **Mittwoch, 05.11.2025, 19:00 - 21:15 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG09, Lingen
Leitung: Tino Jahnz
Gebühr: 12,50 €
Kurs-Nr.: 15230 

NEU

17 komplett unterschätzte Risiken bei Deinem ersten Immobilienkauf

online

Der erste Immobilienkauf ist ein großer Schritt, birgt jedoch viele Risiken, die leicht unterschätzt werden. In unserem interaktiven Kurz-Seminar „17 unterschätzte Risiken beim ersten Immobilienkauf“ erfahren Sie, welche Stolperfallen Sie unbedingt kennen sollten. Wir legen besonderen Fokus auf „Should Have Asked Questions“ (SAQ) – also genau jene Fragen, die man sich leider oft erst stellt, wenn es längst zu spät ist. Wir helfen Ihnen, frühzeitig Risiken zu erkennen und fundierte Entscheidungen zu treffen – für einen sicheren Einstieg in Ihre Immobilienzukunft.

Termin: **Montag, 15.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr**
Leitung: Ralf Schütt
Gebühr: 19,00 €
Kurs-Nr.: 16050 

NEU

5 Schufa-Geheimnisse, die Sie vor Ihrem Immobilienkauf wissen sollten

online

Die SCHUFA spielt bei der Immobilienfinanzierung eine entscheidende Rolle. In unserem Seminar erfahren Sie, wie die SCHUFA funktioniert, welche Daten sie sammelt und wie sie Ihre Finanzierung beeinflusst. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Score einsehen, verstehen und verbessern können. Außerdem lernen Sie, welche unbekannten Daten die SCHUFA speichert und wie Sie sich optimal auf Gespräche mit Ihrer Bank vorbereiten – für eine bessere Finanzierung.

Termin: **Mittwoch, 26.11.2025, 20:30 - 22:00 Uhr**
Leitung: Ralf Schütt
Gebühr: 19,00 €
Kurs-Nr.: 16060 

NEU

Die Hauskaufformel – Wie viel Haus kann ich mir noch leisten?

online

Wie viel Haus kann ich mir leisten? Viele fühlen sich beim Hauskauf überfordert. In diesem Praxiskurs erfahren Sie in fünf einfachen Schritten, wie Sie in Ihr Eigenheim kommen: Wo fange ich an? Wie viel Haus kann ich mir leisten? Wie viel Eigenkapital brauche ich wirklich? Am Ende kennen Sie die wichtigsten Fällen und erhalten die „12-Punkte-Risiko-Checkliste“, die Sie vor teuren Fehlern schützt und Ihnen hilft, Ihr Hausziel zu erreichen.

Termin: **montags, ab 22.09.2025, 19:00 - 20:55 Uhr**
Umfang: 3 Termine
Leitung: Ralf Schütt
Gebühr: 59,00 €
Kurs-Nr.: 16040 

NEU

Meine erste Baufinanzierung – was muss ich wissen?

online

Eine Immobilienfinanzierung ist eine große Entscheidung, bei der Fehler teuer werden können. In unserem Seminar erfahren Sie, worauf es abseits von Zinsvergleichen ankommt. Wir erklären die Unterschiede zwischen Direktbanken, Sparkassen und Onlineportalen und welche Vor- und Nachteile sie bieten. Sie lernen, wichtige Fragen – die so genannten SAQ (Should have asked questions) – zu stellen, Fachbegriffe zu verstehen und worauf es im Kleingedruckten ankommt. Bereiten Sie sich vor und vermeiden Sie teure Überraschungen bei Ihrer Baufinanzierung.

Termin: **montags, ab 27.10.2025, 19:00 - 20:55 Uhr**
Umfang: 3 Termine
Leitung: Ralf Schütt
Gebühr: 59,00 €
Kurs-Nr.: **16030** 

NEU

Mietnomaden vermeiden mit der Einfach-Sicher-Vermieten-Formel

online

Sie vermieten Immobilien und möchten zuverlässige Mieter ohne Stress und Mietausfälle? Ein falscher Mieter kann Schäden bis zu 25.000 € verursachen. In unserem interaktiven Seminar erfahren Sie, wie Sie mit der Einfach-Sicher-Vermieten-Formel problematische Mieter frühzeitig erkennen und Ihre Immobilie schützen. Sie lernen bewährte Tipps zur Bonitätsprüfung und Mieter-Auswahl aus 28 Jahren Vermieter-Erfahrung. Vermielen Sie sicherer, entspannter und erfolgreicher!

Termin: **Mittwoch, 26.11.2025, 18:45 - 20:15 Uhr**
Leitung: Ralf Schütt
Gebühr: 19,00 €
Kurs-Nr.: **16000** 

NEU

Geld mit Immobilien verdienen – wie geht das?

online

Warum ist die vermietete Immobilie die Lösung der 5 Probleme, die (fast) jeder hat?

Dieser Basis-Kurs richtet sich an Neueinsteigende.

Sie sind interessiert, haben aber auch Bedenken durch zu viel negatives „HörenSagen“ und möchten mehr Informationen und Fakten?

Sie lernen aus den Fehlern des Dozenten (31 Jahre Praxis). Sie lernen, wie sich eine Immobilie rechnet und erhalten die „18-Risiken-Check-Liste“. Am Ende werden Sie wissen, ob eine vermietete Wohnung auch etwas für Sie ist.

Termin: **mittwochs, ab 05.11.2025, 19:00 - 20:55 Uhr**
Umfang: 3 Termine
Leitung: Ralf Schütt
Gebühr: 59,00 €
Kurs-Nr.: **16020** 

NEU

Immobilie verkaufen – wie geht das?

online

Der Immobilienmarkt ist aktuell von sinkenden Preisen geprägt, was Kaufende freut, aber Verkäufer*innen Verluste bringen kann. In unserem Kurs erfahren Sie, wie Sie typische Fehler beim Immobilienverkauf vermeiden und ihn strategisch vorbereiten. Sie lernen die 8 häufigsten Fehler kennen, die Verkäufer*innen viel Geld kosten können, und wann ein*e Makler*in sinnvoll ist. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Immobilie stressfrei und zum besten Preis verkaufen – optimal vorbereitet!

Termin: **montags, ab 24.11.2025, 19:00 - 20:55 Uhr**
Umfang: 3 Termine
Leitung: Ralf Schütt
Gebühr: 59,00 €
Kurs-Nr.: **16010** 

UMWELT UND NACHHALTIGKEIT



Weihnachten – müllfrei!?

Alle Jahre wieder türmen sich erschreckende Müllberge nach den Feiertagen am Straßenrand auf. Kartons, Plastikfolien, Styropor, Lametta, Geschenkpapier, Verpackungen aus der Küche: Das Fest der Liebe wird zur Abfallorgie. Doch wie kann man diese Materialflut vermeiden? Wie kann ich Weihnachten ohne Konsumwahn, sondern mit Sinn feiern? Welche Geschenkideen, welches Festessen, welche Vorfreuden bleiben, wenn ich Plastik und Müll vermeiden möchte? Was können wir noch dekorieren? Was kommt in den Adventskalender? Muss ich meine Geschenke unverpackt unter den Baum legen? Schränken wir uns damit nicht unglaublich ein?

Termin: Mittwoch, 01.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG10, Lingen
Leitung: Birgitta Bolte
Gebühr: 19,00 €
Kurs-Nr.: 15310 

Minimalismus

nur ein Trend oder DER Weg zum Glück?

Minimalismus ist in aller Munde. Weniger besitzen, nachdem man viel ausgemistet hat. Weniger gestresst sein, weil man weniger aufräumen, putzen, sortieren muss. Einfach leben, mit weniger zufrieden sein, sich leichter fühlen. Mehr Zeit haben für die wirklich wichtigen Dinge, so wird einem versprochen. Aber kann Minimalismus das wirklich leisten? Was ist Minimalismus überhaupt? Handelt es sich um eine neue Lebensweise? Oder ist Minimalismus gar ein Wohlstandsphänomen?

Termin: Mittwoch, 29.10.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG11, Lingen
Leitung: Birgitta Bolte
Gebühr: 19,00 €
Kurs-Nr.: 15300 

VHS.WISSEN LIVE

WISSEN LIVE
öffnet horizonte

vhs.wissen.live

In Kooperation mit dem Zweckverband Volkshochschule im Landkreis Erding und der Volkshochschule Süd-Ost im Landkreis München bringt die VHS Lingen mit dem bundesweiten Angebot „vhs.wissen live“ Vorträge von hochkarätigen Persönlichkeiten als Livestream direkt zu ihnen nach Hause. Interessierte können sich kostenfrei zu den Veranstaltungen anmelden, die Online-Vorträge live verfolgen und anschließend mit den Referenten diskutieren. Kooperationspartner dieser bundesweiten Reihe sind u. a. die Deutsche Akademie der Technikwissenschaften acatech, die Max-Planck-Gesellschaft und die Süddeutsche Zeitung.

Anmeldungen können am Veranstaltungstag bis 12:00 Uhr (für Wochenendveranstaltungen, freitags bis 12 Uhr) entgegengenommen werden.

Alle Veranstaltungen dieser Reihe sind kostenfrei.

Süddeutsche Zeitung

 **acatech**

DEUTSCHE AKADEMIE DER
TECHNIKWISSENSCHAFTEN


MAX PLANCK
GESELLSCHAFT

Gesellschaft, Umwelt, Politik

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

Termin: Montag, 15.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Leitung: Prof. Dr. Joseph Stiglitz
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 16070 

Ordnung – und was wir von ihr zu halten haben

Termin: Dienstag, 30.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Leitung: Prof. Dr. Kurt Bayertz
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 16160 

Gefährliche Rivalitäten: Wirtschaftskriege – von den Anfängen bis zu Trumps Deal-Politik

Termin: Mittwoch, 08.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Leitung: Prof. Dr. Werner Plumpe
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 16080 

Der Sternenhimmel und die Schöpfungsmythen der Menschheit

Termin: Donnerstag, 16.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Leitung: Raoul Schrott
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 16180 

Hoffnung: Eine Geschichte der Zuversicht von Homer bis zum Klimawandel

Termin: Mittwoch, 22.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Leitung: Prof. Dr. Jonas Gretlein
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 16090 

FriedenspreisträgerIn des Deutschen Buchhandels 2025

Termin: Freitag, 24.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 16190 

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Termin: Mittwoch, 29.10.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Leitung: Prof. Dr. Ute Schmid
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 16100 

Schönheit der Astronomie II

Termin: montags, ab 03.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Leitung: Dr. Andreas Müller
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 16130 

Für die Freiheit: Der Bauernkrieg 1525

Termin: Mittwoch, 05.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Leitung: Lyndal Roper
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 16140 

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Termin: Donnerstag, 06.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Leitung: Prof. Dr. Dr. Claus Kreß
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 16150 

Quantencomputer – wie Quantenmechanik unsere gesellschaftliche Zukunft beeinflusst

Termin: Dienstag, 11.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Leitung: Dr. rer. nat. Dr. h.c. Heike Riel
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 16200 

Neue Technologien und Strafrecht

Termin: Dienstag, 18.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr
Leitung: Prof. Dr. Susanne Beck
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: 16210 

Spinnen und Menschen: Eine verwobene Beziehung

Termin: Montag, 24.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Jan Monhaupt

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 16220 

Innovationen für die Verteidigung

Termin: Dienstag, 25.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Dr. Michael Lauster

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 16230 

Bullshit, Fake News und Manipulation – Wie antike Rhetorik und Philosophie helfen können

Termin: Mittwoch, 03.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Gyburg Uhlmann

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 16240 

Die Zitrusfrüchte Italiens

Termin: Mittwoch, 10.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Dr. Peter Peter

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 16120 

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Termin: Donnerstag, 11.12.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Dr. Mirjam Neumeister

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 16110 

Bilderkult und Bildkritik

Termin: Donnerstag, 15.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Dr. Johann Hinrich Claussen

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 26F16160 

Demografische Transformation und Pflege – Herausforderungen und Perspektiven

Termin: Mittwoch, 21.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Prof.Dr. Thomas Klie

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 26F16170 

Aramäisch: Weltsprache des Altertums und der Gegenwart

Termin: Montag, 26.01.2026, 19:30 - 21:00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Holger Gzella

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: 26F16150 





Pädagogik, Kommunikation

Eltern und Familie	18
Kommunikation und Rhetorik	19
Qualifizierung und Fortbildung für päd. Fachkräfte u. Kindertagespflegepersonen	22

Sylvia Bartling
Telefon 0591 91202-510
s.bartling@vhs-lingen.de

Michaela Bota
Telefon 0591 91202-200
m.bota@vhs-lingen.de

Eva-Maria Leuschner
Telefon 0591 91202-500
e.leuschner@vhs-lingen.de

Ute Remling-Lachnit
Telefon 0591 91202-131
u.remling-lachnit@vhs-lingen.de

ELTERN UND FAMILIE



Online-Selbstlernkurs ElternGold – Wie Kinder eigenständig lernen

Die drei Säulen hoher Motivation

Ihr Kind kann sich schlecht zum Lernen oder den Hausaufgaben motivieren, zeigt oft Widerstände und hat einfach keine Lust? Sie können Ihrem Kind helfen eigenständig und motiviert zu lernen, ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln, dem Leistungsdruck in der Schule gewachsen zu sein und einen guten Schulabschluss zu erreichen. Sie können Einfluss auf die Lern-Motivation Ihres Kindes nehmen und sie gezielt stärken. Mit diesem Onlineselbstlernkurs lernen Sie die drei wichtigsten Säulen hoher Motivation kennen und wie Sie Ihr Kind nachhaltig beim Lernen unterstützen. Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Die Kursleiterin steht Ihnen inhaltlich und für Fragen / Austausch zur Verfügung. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden.

Termin: **Selbstlernkurs / Start flexibel möglich**

Ort: Online-Kurs

Leitung: Julia Windisch

Gebühr: 69,00 €

Kurs-Nr.: **21175**

Digitale Schutzengel

Schutz und Prävention bei Cybermobbing

Ihr Kind leidet unter einer Cybermobbing-Situation oder Sie möchten sich präventiv darüber informieren? Dann lade ich Sie herzlich zu diesem interessanten und informativen Impulsseminar ein, der das Leben Ihres Kindes verändern kann.

Termin: **Dienstag, 30.09.2025, 19:00 - 21:00 Uhr**

Ort: Online-Kurs

Leitung: Katrin Jörling

Gebühr: 39,00 €

Kurs-Nr.: **21135**



Babysitter-Kurs für Teenager

Du liebst Kinder und möchtest dir nebenbei etwas dazuverdienen? Dann ist unser Babysitter-Kurs genau das Richtige für dich! In diesem Kurs lernst du alles, was ein Top-Babysitter draufhaben muss. Von den Grundlagen der Säuglingspflege über Spiele und Beschäftigungsideen bis hin zu Notfallmaßnahmen, die du kennen solltest. Sichere dir deinen Platz und sei dabei!

Termin: **15.10. und 16.10.2025, 10:00 - 15:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG09, Lingen

Leitung: Sabine Müller

Gebühr: 49,00 €

Kurs-Nr.: **21193**

Systemische*r Berater*in (vhsConcept)

Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang

Dieser berufsbegleitende Zertifikatslehrgang richtet sich an Personen, die im weiten Feld sozialer, pädagogischer und/oder beraterischer Tätigkeit mit Familien, Teifamilien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten. Hierzu gehören u.a.: pädagogische Fachkräfte, Psychologen, Lehrkräfte sowie Mitarbeitende in Einrichtungen der Jugend- und Sozialhilfe, der Familien- und Erziehungshilfen und in Beratungsstellen. Ziel ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit dem Zertifikat Systemische*r Berater*in (vhsConcept) bescheinigt. Lehrgangsbeginn ist voraussichtlich November 2025.

Termin: **freitags, ab 07.11.2025**

Umfang: ca. 12 Monate

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen

Leitung: Dozierendenteam

Gebühr: 1.980,00 € (zahlbar in mtl. Raten)

zzgl. Kosten für die Blockwoche

Kurs-Nr.: **21888**

Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen im Ganztag (vhsConcept)

Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang

Dieser berufsbegleitende Zertifikatslehrgang richtet sich an Personen, die sich auf eine Tätigkeit als pädagogische/-r Mitarbeiter/-in vorbereiten oder bereits in diesem Berufsfeld tätig sind und ihre Kompetenzen weiterentwickeln möchten. Im Zuge der Erweiterung des Betreuungsangebotes im Ganztagsbereich an Grundschulen, wurde dieser Lehrgang entsprechend aktualisiert. Somit werden Sie entsprechend qualifiziert, die Betreuung und Beaufsichtigung von Klassen und Unterstützung von Lehrkräften im Schulsystem zu begleiten. Sie übernehmen u.a. unterstützende Aufgaben in der Durchführung außerunterrichtlicher Angebote. Die erfolgreiche Teilnahme an der Qualifizierung wird mit dem Zertifikat "Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen" (im Ganztag) vom Landesverband Niedersachsen (vhsConcept) bescheinigt. Lehrgangsbeginn ist voraussichtlich Anfang Dezember 2025!

Termin: **Ab Dezember 2025, freitags/samstags zu unterschiedlichen Zeiten.**

Umfang: 10 Monate

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen

Leitung: Dozierendenteam

Gebühr: 880,00 € (zahlbar in mtl. Raten, inkl. 80,00 € Prüfungsgebühr, inkl. 50,00 € Erste-Hilfe-Kurs am Kind nach DGUV)

Kurs-Nr.: **21300** 

Leitung: Katrin Jörling

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs-Nr.: **21920** 

Inhouse-Schulung zu Metacom

Kommunikation mit Hilfe von Symbolen

In der unterstützten Kommunikation haben Sie die Möglichkeit mit Hilfe von speziell entwickelten Symbolen gelingende Kommunikation im Alltag umzusetzen. Hilfreiche Ideen und Tipps auch in der Anwendung von Hilfsmitteln oder in der optischen Ausgestaltung Ihrer Einrichtung erleichtern Ihnen Barrieren in der Kommunikation erfolgreich abzubauen.

Termin: **als Inhouse-Seminar buchbar**

Ort: wird noch veröffentlicht

Leitung: Dozierendenteam

Gebühr: auf Anfrage

Kurs-Nr.: **21950** 

KOMMUNIKATION UND RHETORIK

Bildungsurlaub: Jetzt sage ich, was ich weiß und denke!

Kommunikation für Beruf und Alltag

In diesem Bildungsurlaub geht es um eine Verbesserung der (berufl.) Handlungskompetenz in einem geschützten Raum, um Gespräche und Präsentationen mutig und selbstbewusst zu halten und an gesellschaftlichen und beruflichen Prozessen verstärkt mitwirken zu können. Neben theoretischen Grundlagen wird es auch viele Praxiseinheiten geben, um einen optimalen Umgang mit sprachlich-kommunikativen Anforderungen zu entwickeln. Die Kombination aus Atem- und Rhetorikkurs, Schlagfertigkeitstraining und Elementen aus Atem- und Stimmbildung macht Spaß und sorgt für einen sicheren Auftritt.

Termin: **Montag, 23.03.2026 ab 09:00 Uhr bis Freitag, 27.03.2026 bis ca.16:00 Uhr**

Material: Papier und Stift

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG12, Lingen

Leitung: Sabine Schardelmann

Gebühr: 180,00 €

Kurs-Nr.: **26F22020** 

Aufbauqualifizierung Fachkraft für Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)

Termin: **Samstag, 06.12.2025, 09:00 - 16:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen

Leitung: Dozierendenteam

Gebühr: in Planung

Kurs-Nr.: **21850** 

Inhouse-Schulung Entspannung und Gesundheit im Pädagogenalltag

Die 7 Resilienzfaktoren

Studien belegen, dass die enormen Belastungen im Alltag von Pädagogen ein erhöhtes Burnout-Risiko mit sich bringen. Gemeinsam schauen wir uns an, was einen resilienten Erwachsenen ausmacht und welche Fähigkeiten Sie brauchen, um langfristig entspannt und gesund zu bleiben. Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, die Sie frühzeitig erkennen lassen, wenn Überforderung krankhaft wird, und wir schauen, wie Sie erste Warnsignale erkennen können und lösungsorientiert Gegenmaßnahmen einleiten. Abschließend gibt es viele praktische Tipps für mehr Entspannung in stressigen Situationen.

Termin: **als Inhouse-Seminar buchbar.**

Ort: wird noch veröffentlicht

Pädagogik, Kommunikation

NEU

Konfliktgespräche erfolgreich führen – im Beruf und Privatleben

Ob im Job, in der Familie oder im Freundeskreis – Konflikte gehören zum Alltag. Doch wie gehen wir damit um, ohne Beziehungen zu belasten? In diesem Seminar lernen Sie, Konflikte frühzeitig zu erkennen, wertschätzend zu kommunizieren und tragfähige Lösungen zu finden – sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld.

Inhalte:

- Entstehen von Konflikten, Konfliktarten
- Stufen der Eskalation und Deeskalation
- Deeskalationstechniken und Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern
- Methoden und Strategien zur Konfliktlösung

Termin: **Samstag, 25.10.2025, 09:00 - 15:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG06, Lingen

Leitung: Monika Wagemester
Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr.: **22300** 

Leitung: Sabine Schardelmann

Gebühr: 89,00 €

Kurs-Nr.: **66100** 

Atem-, Stimm- und Sprechtraining

Stimme verschafft Gehör! Ziel ist es, Stimmklang und Stimmequalität positiv zu beeinflussen und zu einer gesunden und belastbaren Stimme zu kommen. Der Kurs Rhetorik für Einsteigende, Kursnr. 22010, ist als Parallelkurs empfehlenswert.

Termin: **mittwochs, ab 29.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr**

Umfang: 5 Termine

Material: Bequeme Kleidung, dicke Socken

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG10, Lingen

Leitung: Sabine Schardelmann

Gebühr: 42,00 € inkl. Skript

Kurs-Nr.: **22000** 

NEU

Rhetorik für Auszubildende und junge Beschäftigte

In diesem Kurs erlernen Auszubildende und junge Beschäftigte die Grundlagen der Rhetorik. Ob bei Präsentationen, im Kundengespräch oder im Teammeeting – sichere Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg! Sie erfahren, wie sie ihre Kommunikation im beruflichen Alltag verbessern, überzeugend argumentieren und sicher vor Publikum auftreten können. Durch praxisnahe Übungen stärken die Teilnehmenden ihre Ausdrucksfähigkeit und gewinnen mehr Selbstsicherheit.

Termin: **Donnerstag, 16.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG12, Lingen

Leitung: Sabine Schardelmann
Gebühr: 89,00 €

Kurs-Nr.: **66150** 

Rhetorik für Einsteigende

Täglich ergeben sich die verschiedensten Gesprächssituationen. Man muss fragen und antworten, seinen Standpunkt vertreten, argumentieren, streiten, klären, zurückweisen, einen Gesprächskreis leiten oder eine Rede halten. Dabei entstehen oft Redehemmisse. In diesem Kurs sollen Rede- und Gesprächsfähigkeit situativ geübt, analysiert und ggf. verbessert werden. Der Kurs mit der Nr. 22000 ist als Parallelkurs empfehlenswert.

Termin: **mittwochs, ab 29.10.2025, 18:35 - 21:35 Uhr**

Umfang: 5 Termine

Material: Papier und Stift

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG10, Lingen

Leitung: Sabine Schardelmann

Gebühr: 83,00 € inkl. Skript

Kurs-Nr.: **22010** 

Rhetorik für Frauen

Selbstbewusst und überzeugend kommunizieren

Nicht selten verpassen Frauen wichtige Redesituationen und damit gute Gelegenheiten, wahrgenommen zu werden, eigene Ideen, Meinungen oder Wünsche einzubringen. Damit sich das ändert, werden wir unterschiedliche Übungen nutzen, um sich gut vorbereitet vor einer Gruppe zu stellen und eigene Gedanken auszusprechen und sogar Freude dabei zu haben. In einem geschützten Raum mit Gleichgesinnten gehen Sie die ersten Schritte und erweitern Ihre kommunikative Kompetenz.

Termin: **Freitag, 09.01.2026, 17:00 - 21:45 Uhr**

Samstag, 10.01.2026, 10:00 - 18:00 Uhr

Material: Papier und Stift

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen

Leitung: Sabine Schardelmann

Gebühr: 67,00 € inkl. Skript

Kurs-Nr.: **26F22050** 

Termin: **Donnerstag, 23.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG12, Lingen

Small-Talk – Was sage ich jetzt bloß?

(Auch Plaudern will gelernt sein)

Die hohe Kunst des kleinen Gesprächs ist eine sozial verbindende, menschlich und beruflich sehr nützliche Form der Kommunikation. Gekonnter Small-Talk schafft die angenehme Atmosphäre, in der im Privat- und Berufsleben wichtige Kontakte geknüpft werden. Das Seminar liefert das nötige Rüstzeug für den guten Einstieg, die passenden Themen, Aspekte der Körpersprache und ausreichend Raum für Ihr individuelles Anliegen.

Termin: **Freitag, 24.10.2025, 17:00 - 21:45 Uhr**
Samstag, 25.10.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

Material: Papier und Stift
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG06, Lingen
Leitung: Sabine Schardelmann
Gebühr: 67,00 € inkl. Skript

Kurs-Nr.: **22030** 

Gekonnt kontern – schlagfertig antworten

Es passiert aus heiterem Himmel: Sie werden verbal angegriffen. Manchem fehlen die Worte, andere schlagen sofort verbal zurück. Selten sind die Gefechte konstruktiv. Wir werden verschiedene Reaktionsmöglichkeiten durchspielen, die Ihnen helfen können, angemessen zu reagieren.

Termin: **montags, ab 17.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr**

Umfang: 4 Termine
Material: Papier und Stift
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen
Leitung: Sabine Schardelmann
Gebühr: 67,00 € inkl. Skript

Kurs-Nr.: **22040** 

Die Kraft des Schweigens – Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen!

Online-Workshop

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld, wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken. Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten?

Termin: **Mittwoch, 12.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Leitung: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 € (inkl. begleitendes Seminarmaterial,
15 €)

Kurs-Nr.: **22170** 

Die Kunst des Smalltalks: Vom Smalltalk zum Smart Talk

Online-Workshop

Freundlich und offen auf Menschen zugehen – das ist eine Fähigkeit, die sich viele wünschen. In unserem Online-Seminar zeigen wir Ihnen Strategien, wie Sie leichter gemeinsame Themen finden und peinliche Pausen vermeiden. Sie werden trainieren, über Ihre Fähigkeiten und Leistungen ansprechend zu reden. So wird aus einem banalen Thema ein interessantes Gespräch, dass vielleicht sogar Ihre Karriere voran bringt! Außerdem lernen Sie kommunikative Verhaltensweisen kennen, im eine angenehme Gesprächsatmosphäre zu schaffen, Verbindungen zu knüpfen und sogar Geschäfte anzubahnen.

Termin: **Sonntag, 26.10.2025, 13:00 - 16:00 Uhr**

Leitung: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 € (inkl. begleitendes Seminarmaterial,
15 €)

Kurs-Nr.: **22180** 

Superhirn – Namen und Gesichter merken

online

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Termin: **Donnerstag, 02.10.2025, 19:00 - 21:30 Uhr**

Leitung: Helmut Lange
Gebühr: 26,00 €

Kurs-Nr.: **66400** 



Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

online

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen

Pädagogik, Kommunikation

das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Termin: **Donnerstag, 09.10.2025, 19:00 - 21:30 Uhr**
Leitung: Helmut Lange
Gebühr: 26,00 €
Kurs-Nr.: **66410** 

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

online

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Termin: **Donnerstag, 13.11.2025, 19:00 - 21:30 Uhr**
Leitung: Helmut Lange
Gebühr: 26,00 €
Kurs-Nr.: **66420** 

QUALIFIZIERUNG UND FORTBILDUNG FÜR PÄD. FACHKRÄFTE U. KINDERTAGEPFLEGEPERSONEN

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson

Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang mit DJI-Curriculum

Die Qualifizierung nach DJI-Curriculum zur Kindertagespflegeperson ermöglicht Ihnen eine pädagogische Tätigkeit mit Kindern. Die Betreuungsangebote von Kindern im Alter von 0-13 Jahren können mit qualifizierten Tagesmüttern/Tagesvätern ideal ergänzt werden. Sie wird in Kooperation mit dem Landkreis Emsland und den Familienzentren des südlichen Emslands angeboten. Abschließend erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat vom Bundesverband für Kindertagespflege.

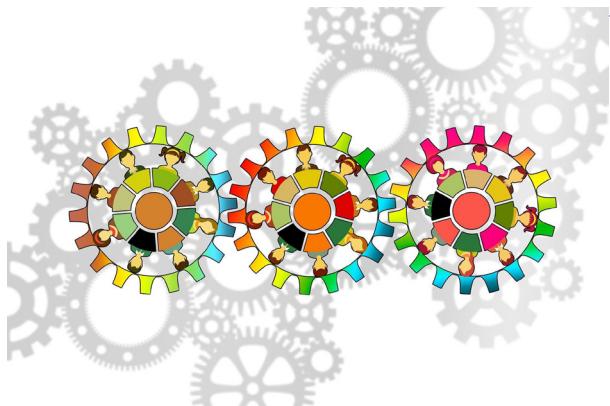
Termin: **voraussichtlich ab September 2025**
Umfang: ca. 8 Monate
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen
Leitung: Dozierendenteam
Gebühr: 70,00 €
Kurs-Nr.: **21830** 

Digitale Schutzengel

Schutz und Prävention bei Cybermobbing

Ihr Kind leidet unter einer Cybermobbing-Situation oder Sie möchten sich präventiv darüber informieren? Dann lade ich Sie herzlich zu diesem interessanten und informativen Impulsseminar ein, der das Leben Ihres Kindes verändern kann.

Termin: **Dienstag, 30.09.2025, 19:00 - 21:00 Uhr**
Ort: Online-Kurs
Leitung: Katrin Jörling
Gebühr: 39,00 €
Kurs-Nr.: **21135** 



Systemische*r Berater*in (vhsConcept)

Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang

Dieser berufsbegleitende Zertifikatslehrgang richtet sich an Personen, die im weiten Feld sozialer, pädagogischer und/oder beraterischer Tätigkeit mit Familien, Teifamilien, Paaren, Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen arbeiten. Hierzu gehören u.a.: pädagogische Fachkräfte, Psychologen, Lehrkräfte sowie Mitarbeitende in Einrichtungen der Jugend- und Sozialhilfe, der Familien- und Erziehungshilfen und in Beratungsstellen. Ziel ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit dem Zertifikat Systemische*r Berater*in (vhsConcept) bescheinigt. Lehrgangsbeginn ist voraussichtlich November 2025.

Termin: **freitags, ab 07.11.2025**
Umfang: ca. 12 Monate
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen
Leitung: Dozierendenteam
Gebühr: 1.980,00 € (zahlbar in mtl. Raten)
zzgl. Kosten für die Blockwoche
Kurs-Nr.: **21888** 

NEU

Fachkraft für Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)

Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang

Die berufsbegleitende Qualifizierung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, welche ihre Kompetenzen und Kenntnisse in der Betreuung und Begleitung von Kindern unter 3 Jahren erweitern möchten. Fundierte Inhalte aus der Elementarpädagogik sowie die Berücksichtigung der individuellen Entwicklung des einzelnen Kindes sind die Schwerpunkte dieses Lehrgangs. Die berufliche Weiterbildung richtet sich an Fachkräfte, wie staatl. anerkannte Erzieher*innen, Kinderpfleger*innen oder sozialpädagogische Assistent*innen und ermöglicht auch Berufsrückkehrenden den Wiedereinstieg in diesem Feld. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit dem Zertifikat "Fachkraft für Kleinstkindpädagogik" vom Landesverband Niedersachsen (vhsConcept) bescheinigt. Lehrgangsbeginn ist voraussichtlich am 08. November 2025!



Termin: **samstags, ab 08.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr**

Umfang: ca. 170 UE

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen

Leitung: Dozierendenteam

Gebühr: 1.600,00 € (zahlbar in mtl. Raten)

Kurs-Nr.: **21840**

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/-in (vhsConcept)

Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang

Die Qualifizierung richtet sich an Personen, die sich auf eine Tätigkeit als Schulbegleiter*in vorbereiten möchten oder bereits in diesem Feld tätig sind und ihr Praxiswissen im Rahmen dieser Weiterbildung vertiefen möchten. Die Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schüler*innen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen den Besuch der Regelschule zu ermöglichen. Optimalerweise ist eine Schulbegleitung über einen längeren Zeitraum für ein Kind zuständig und begleitet dieses im Unterricht als auch in den Pausen. Die Arbeit ist mit vielen Bereichen verknüpft und fordert eine enge Zusammenarbeit aller Beteiligten, dies sind u.a. Lehrkräfte, Schule und Eltern. In diesem Lehrgang erfahren Sie eine große Vielfalt an Methoden und Instrumenten für das Praxisfeld "Schulbegleitung". Die erfolgreiche Teilnahme wird mit dem Zertifikat "Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter*in vom Landesverband Niedersachsen (vhsConcept) bescheinigt. Lehrgangsbeginn ist voraussichtlich November 2025!

Termin: **Donnerstag, 04.12.2025, 17:00 - 21:15 Uhr**

Umfang: 10 Monate

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG09, Lingen

Leitung: Dozierendenteam

Gebühr: 880,00 € (zahlbar in mtl. Raten)
inkl. 80,00 € Prüfungsgebühr, inkl. 50,00 €
Erste-Hilfe-Kurs am Kind

Kurs-Nr.: **21860**

Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen im Ganztag (vhsConcept)

Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang

Dieser berufsbegleitende Zertifikatslehrgang richtet sich an Personen, die sich auf eine Tätigkeit als pädagogische/-r Mitarbeiter/-in vorbereiten oder bereits in diesem Berufsfeld tätig sind und ihre Kompetenzen weiterentwickeln möchten. Im Zuge der Erweiterung des Betreuungsangebotes im Ganztagsbereich an Grundschulen, wurde dieser Lehrgang entsprechend aktualisiert. Somit werden Sie entsprechend qualifiziert, die Betreuung und Beaufsichtigung von Klassen und Unterstützung von Lehrkräften im Schulsystem zu begleiten. Sie übernehmen u.a. unterstützende Aufgaben in der Durchführung außerunterrichtlicher Angebote. Die erfolgreiche Teilnahme an der Qualifizierung wird mit dem Zertifikat "Pädagogische/-er Mitarbeiter/-in an Grundschulen" (im Ganztag) vom Landesverband Niedersachsen (vhsConcept) bescheinigt. Lehrgangsbeginn ist voraussichtlich Anfang Dezember 2025!

Termin: **Ab Dezember 2025, freitags/samstags zu unterschiedlichen Zeiten.**

Umfang: 10 Monate

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen

Leitung: Dozierendenteam

Gebühr: 880,00 € (zahlbar in mtl. Raten, inkl. 80,00 €
Prüfungsgebühr, inkl. 50,00 € Erste-Hilfe-Kurs
am Kind nach DGUV)

Kurs-Nr.: **21300**

Pädagogik, Kommunikation

Inhouse-Schulungen nach individuellen Pädagogikthemen

Sie und Ihr Team wünschen sich eine Fortbildung zu einem bestimmten Thema ganz nach Ihrem Bedarf? Themen wie zum Beispiel Partizipation von Kindern, Umgang mit Trauer & Tod, Elternbeziehungen / Elterngespräche, Kommunikation allgemein oder Team / Teamgestaltung und Reflexionsmöglichkeiten? Ist Ihr Thema nicht dabei? Dann sprechen Sie uns gern an. Wir erstellen Ihnen für Ihre Thematik ein Angebot ganz nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen.

Termin: **Auf Anfrage**

Gebühr: auf Nachfrage!

Kurs-Nr.: **21900** 

Inhouse-Schulung "Wir als Team"

Sie benötigen Input? Wir kommen gern zu Ihnen in die Einrichtung! In Ihrem Team kriselt es immer mal wieder und die Mitarbeitenden geraten häufig aneinander? Die Stimmung ist bedrückt und es mag keine Freude und Leichtigkeit aufkommen? Dann kommt hier das richtige Seminar für Ihr Team, denn das Leben ist zu kurz für schlechte Laune! Wir schauen uns gemeinsam an, wie Sie Ihr Schiff auf Kurs bringen und es schaffen, alle in dieselbe Richtung zu rudern, statt sich das Leben gegenseitig schwer zu machen. Wir schauen uns die unterschiedlichen Persönlichkeiten und Bedürfnisse aller Teammitglieder an und erarbeiten gemeinsam eine für Sie optimale Lösung.

Termin: **als Inhouse-Seminar buchbar!**

Leitung: Katrin Jörling

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs-Nr.: **21915** 

Inhouse-Schulung Entspannung und Gesundheit im Pädagogenalltag -

Die 7 Resilienzfaktoren

Studien belegen, dass die enormen Belastungen im Alltag von Pädagogen ein erhöhtes Burnout-Risiko mit sich bringen. Gemeinsam schauen wir uns an, was einen resilienten Erwachsenen ausmacht und welche Fähigkeiten Sie brauchen, um langfristig entspannt und gesund zu bleiben. Wir suchen gemeinsam nach Möglichkeiten, die Sie frühzeitig erkennen lassen, wenn Überforderung krankhaft wird, und wir schauen, wie Sie erste Warnsignale erkennen können und lösungsorientiert Gegenmaßnahmen einleiten. Abschließend gibt es viele praktische Tipps für mehr Entspannung in stressigen Situationen.

Termin: **als Inhouse-Seminar buchbar.**

Leitung: Katrin Jörling

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs-Nr.: **21920** 

Inhouse-Schulungen zur "Alltagsintegrierten Sprachbildung & Sprachförderung" für alle emsländischen Krippen und Kitas

Um auf die Bedürfnisse und Wünsche Ihrer Einrichtung eingehen zu können, bieten wir Ihnen Inhouse-Seminare zur "alltagsintegrierten Sprachbildung und Sprachförderung" nach Ihren individuellen Themenwünschen an. Sie entscheiden, was Ihr Team benötigt und welches Thema wir Ihnen anbieten dürfen. Melden Sie sich bei uns und wir organisieren für Sie die Fortbildung in Ihrer Einrichtung ganz nach Ihrem Bedarf. Zu diesen Seminaren sind alle pädagogischen Fachkräfte der Einrichtung kostenfrei eingeladen. Die Flexibilität in der inhaltlichen Gestaltung der Inhouse-Schulungen werden vom Landkreis Emsland und der Stadt Lingen unterstützt.

Termin: **individuelle Terminvereinbarung**

Leitung: Dozierendenteam

Gebühr: kostenfrei, komplette Förderung durch den Landkreis Emsland und die Stadt Lingen!

Kurs-Nr.: **21930** 

Inhouse-Schulung Umgang mit "Hauen, Beißen... in der Krippe"

Kindliche Emotionen richtig verstehen!

Sie benötigen Input? Wir kommen gern zu Ihnen in die Einrichtung! Dies ist eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Kindertagespflegepersonen, welche in ihrer täglichen Arbeit mit Krippenkindern immer wieder Situationen erleben, in denen diese aufgrund unterschiedlicher Ursachen beißen oder hauen. Sie erhalten Einblicke im professionellen Umgang mit kindlichen Emotionen und erfahren, wie Sie auch in der Kommunikation mit dazugehörigen Eltern "gelingende Gespräche" führen ohne Eltern zu verschrecken oder vor den Kopf zu stoßen. Individuelle Kita- und Krippenstrukturen fließen inhaltlich mit ein.

Termin: **als Inhouse-Seminar buchbar**

Leitung: Suzanne von Melle

Gebühr: Auf Anfrage

Kurs-Nr.: **21940** 

Inhouse-Schulung zu Metacom

Kommunikation mit Hilfe von Symbolen

In der unterstützten Kommunikation haben Sie die Möglichkeit mit Hilfe von speziell entwickelten Symbolen gelingende Kommunikation im Alltag umzusetzen. Hilfreiche Ideen und Tipps auch in der Anwendung von Hilfsmitteln oder in der optischen Ausgestaltung Ihrer Einrichtung erleichtern Ihnen Barrieren in der Kommunikation erfolgreich abzubauen.

Termin: **als Inhouse-Seminar buchbar**

Gebühr: auf Anfrage

Kurs-Nr.: **21950** 

Wünsch Dir deine VHS!



A young woman with dark hair and glasses is looking up and to the side with a thoughtful expression. She is holding a piece of cardboard with a large blue question mark on it. The background is blue.

**Hast Du
ein Thema nicht
gefunden?**

Möglicherweise bieten wir Dein Wunschthema
noch nicht oder zur Zeit nicht an.

Gern nehmen wir neue Themen in unser
Angebot mit auf. Deine Anregung ist
für uns hilfreich:







Kultur, Kunst

Länder, Städte, Geschichte(n)	28
Kreatives Schreiben, Literatur	29
Malen und Zeichnen	30
Plastisches Gestalten, Kunsthandwerk	34
Nähen und Stricken	35
Musik	38

Veronika Schniederlbers
Telefon 0591 91202-250
v.schniederlbers@vhs-lingen.de

Juliana Schößler
Telefon 0591 91202-325
j.schoessler@vhs-lingen.de

LÄNDER, STÄDTE, GESCHICHTE(N)

NEU

Entdecken Sie Südafrika

Ein Abend voller Einblicke

Erleben Sie die faszinierende Vielfalt Südafrikas! Unser Referent Arian Hackmann nimmt Sie mit auf eine Reise durch Landschaften, Kultur und Geschichte des Landes. Neben persönlichen Eindrücken erhalten Sie Einblicke in das politische System sowie aktuelle Entwicklungen. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für Länderkunde, Kultur und Politik interessieren – ob Südafrika-Kenner oder Neugierige.

Termin: **Montag, 22.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen

Leitung: Arian Hackmann
Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr.: **15500** 

Doppelkopf Grundstufe I

Dieser Kurs richtet sich an alle Doppelkopfinteressierten, die ohne Grundkenntnisse einsteigen wollen. Das Kartenspiel, die Spielregeln, die Spielvarianten und das Zusammenspiel werden erklärt. Außerdem gibt es einige Tipps und Strategien zum Doppelkopfspielen selbst. Jeder Abend endet mit einer Übungsrounde. Nach diesem Kurs sollte jeder Teilnehmende in der Lage sein, an einer geselligen Doppelkopfrunde teilzunehmen.

Termin: **montags, ab 25.08.2025, 18:30 - 20:45 Uhr**

Umfang: 5 Termine
Material: Eigenes Doppelkopfblatt
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG08, Lingen
Leitung: Volker Lessing
Gebühr: 52,50 €

Kurs-Nr.: **32000** 

Doppelkopf Grundstufe II

Dieser Kurs richtet sich an alle Doppelkopfinteressierten, die bereits über erste Grundkenntnisse (z.B. aus dem Grundstufenkurs I) des beliebten Kartenspiels verfügen. Es werden vor allem die verschiedenen Spielvarianten und das Spiel selbst weiter vertieft und erklärt. Darüber hinaus gibt es viele Tipps und Strategien rund um das Doppelkopfspiel selbst. Jeder Abend endet mit einer Übungsrounde.

Termin: **montags, ab 29.09.2025, 18:30 - 20:45 Uhr**

Umfang: 5 Termine
Material: Eigenes Doppelkopfblatt
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG08, Lingen
Leitung: Volker Lessing
Gebühr: 52,50 €

Kurs-Nr.: **32010** 



Skat für Einsteigende

Haben Sie Interesse an einem der bekanntesten und beliebtesten Kartenspiele Deutschlands? Möchten Sie die Grundlagen des Skatspielens erlernen und dabei viel Spaß haben? Dann ist unser Kurs „Skat für Einsteigende“ genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs werden die grundlegenden Regeln und Strategien des Skatspiels vermittelt. Sie lernen die verschiedenen Spielarten, die Bedeutung der Karten und die wichtigsten Tipps für ein erfolgreiches Spiel kennen. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das Gelernte direkt in praktischen Spielrunden auszuprobieren und Ihre Fähigkeiten zu festigen.

Termin: **dienstags und donnerstags, ab 04.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Umfang: 8 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG09, Lingen
Leitung: Joachim Stasch
Gebühr: 65,00 €

Kurs-Nr.: **32020** 

Bildungsziele

Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

KREATIVES SCHREIBEN, LITERATUR

Die besten Geschichten schreibt das Leben

Im Kurs werden Anregungen vermittelt, die es ermöglichen, Schreibhemmungen abzubauen und die natürliche Schreibbegabung zum Zuge kommen zu lassen. Welche Inhalte in die Texte einfließen und welche Form sie annehmen, wird von jedem Teilnehmenden selbst bestimmt. Teilnehmen können alle, die Freude daran haben, sich schriftlich auszudrücken.

Termin: **mittwochs, ab 20.08.2025, 10:00 - 11:30 Uhr**

14-tägig

Umfang: 8 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen

Leitung: Elisabeth Tondera

Gebühr: 51,20 €

Kurs-Nr.: **31045** 

Termin: **mittwochs, ab 20.08.2025, 17:45 - 19:15 Uhr**

14-tägig

Umfang: 7 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG12, Lingen

Leitung: Elisabeth Tondera

Gebühr: 44,80 €

Kurs-Nr.: **31050** 



Lese – Auslese: Büchertipps und Anregungen

Welche Bücher aus der Fülle des belletristischen Angebotes bieten das, was wir brauchen? In welchen Romanen entdecken wir Neues und Ungewohntes aber auch Vertrautes wieder? Wir lesen in diesem Semester u.a. "Zwei Leben" von Ewald Arenz.

Schreibzeit – Kreatives Schreiben

Im Kurs werden Anregungen vermittelt, die es ermöglichen, Schreibhemmungen abzubauen und die natürliche Schreibbegabung zum Zuge kommen zu lassen. Welche Inhalte in die Texte einfließen und welche Form sie annehmen, wird von jedem Teilnehmenden selbst bestimmt. Teilnehmen können alle, die Freude daran haben, sich schriftlich auszudrücken.

Termin: **mittwochs, ab 27.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr**

14-tägig

Umfang: 8 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG12, Lingen

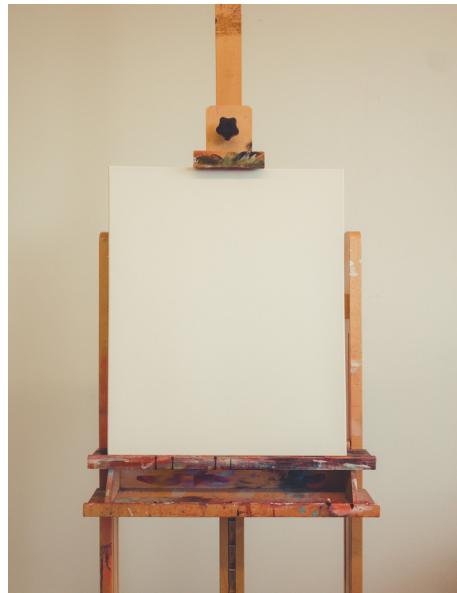
Leitung: Elisabeth Tondera

Gebühr: 51,20 €

Kurs-Nr.: **31040** 



MALEN UND ZEICHNEN



Literarisches Café

Das "Literarische Café" findet wie gewohnt im "Café Am Markt" statt. Es ist zentral und einfach zu erreichen und bietet mit seinem historischen Ambiente und vielen Erinnerungen an Theo Lingen einen passenden kulturellen Rahmen für das "Literarische Café".

Termin: **Freitag, 29.08., 26.09., 24.10., 28.11. und 26.12.2025, 15:30 - 17:00 Uhr**

Ort: Café am Markt, Am Markt 20, Lingen

Leitung: Elisabeth Tondera

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: **31020**

Ölmalerei am Dienstagnachmittag

Machen Sie sich vertraut im Umgang mit dem Medium Ölfarbe: Das Mischen von differenzierten Farbtönen, dem pastosen oder lasierenden Farbauftrag, das Anlegen eines Motivs. Bei individueller Betreuung wird auch Einsteigenden ein leichter Einstieg ermöglicht, Fortgeschrittene erhalten Anregungen zur Erweiterung ihrer Kenntnisse. Neueinstiegende sind ganz herzlich willkommen und bringen bitte nur Zeichenkohle und Papier mit.

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 16:00 - 18:15 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Material: Grundierte Leinwand, Ölfarben (Grundfarben und Weiß) Borstenpinsel, Alufolie, Rolle Küchenkrepp und Kittel.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG21, Lingen

Leitung: Talal Refit

Gebühr: 103,00 €

Kurs-Nr.: **81100**

Acrylmalerei

Entdecken Sie die Freude am kreativen Ausdruck!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Acrylmalerei – mit kräftigen Spachtelmassen, spannenden Materialien und vielfältigen Techniken. Ob pastoser (dick) oder lasierender (dünn) Farbauftrag, ob intuitiv oder geplant – in diesem Kurs dürfen Sie loslassen, experimentieren und Ihre eigene Bildsprache finden. Lernen Sie, Farben gezielt zu mischen, Ihre Ideen auf die Leinwand zu bringen und die Malerei als spielerischen, persönlichen Ausdruck zu erleben. Mit individueller Betreuung begleiten wir Sie auf Ihrem Weg.

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 16:00 - 19:00 Uhr**
Umfang: 5 Termine
Material: Leinwände, Acrylfarben: Grundfarben und Weiß, diverse Pinsel, Schwamm, Lappen und Palettenmesser
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG21, Lingen
Leitung: Marina Lüpken
Gebühr: 84,00 €
Kurs-Nr.: 81000 

Aquarellmalerei Grundstufe

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen kennen: den spielerischen Umgang mit Wasser und Farbe, das Mischen feiner Farbtöne und den gezielten Bildaufbau. Doch Aquarell ist mehr als Technik – es öffnet den Blick für das Wesentliche. Sie schärfen Ihre Wahrnehmung, lernen genau hinzusehen und finden das Besondere im Vertrauten – voller Leichtigkeit, Tiefe und Poetie. Neugierig geworden? Dann schauen Sie auch unter www.kunst-im-hasetal.de/marina-luepken.

Termin: **Freitag, 05.09.2025, 17:00 - 20:00 Uhr und Samstag, 06.09.2025, 10:00 - 14:30 Uhr**
Material: Aquarellpapier (ab 300 g/m²), Aquarellfarben, runde und flache Pinsel, verschiedene Größen, Bleistifte
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG21, Lingen
Leitung: Marina Lüpken
Gebühr: 48,00 €
Kurs-Nr.: 81020 

Malerisches Wochenende

Kreatives Malen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die in die Welt der Acrylmalerei eintauchen oder ihre bestehenden Fähigkeiten vertiefen möchten – ganz gleich, ob Sie erste Pinselstriche wagen oder bereits Erfahrung mitbringen. Entdecken Sie spannende Techniken, experimentieren Sie mit verschiedenen Materialien und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. In entspannter Atmosphäre und mit individueller Begleitung finden Sie Ihren ganz eigenen künstlerischen Ausdruck.

Termin: **Freitag, 26.09.2025, 17:00 - 20:00 Uhr**
Samstag, 27.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr
Material: Leinwände, Acrylfarben: Grundfarben und Weiß, diverse Pinsel, Schwamm, Lappen und Palettenmesser
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG21, Lingen
Leitung: Marina Lüpken
Gebühr: 52,00 €
Kurs-Nr.: 81010 



Portrait in Aquarellfarben

Es ist einfacher als Sie denken!

Gesichter erzählen Geschichten – und in diesem Kurs lernen Sie, sie mit Pinsel und Farbe zum Leben zu erwecken. Sie erarbeiten sich die Grundlagen der Porträtmalerei und des Aquarellierens – Schritt für Schritt. Schwierige Partien wie Augen, Mund und Ausdruck verlieren ihren Schrecken, wenn Technik und genaues Beobachten Hand in Hand gehen. Doch es geht um mehr als Proportionen und Farbmischung: Sie schulen Ihren Blick, entdecken in Vertrautem neue Tiefe und Schönheit. Die Kunst des Porträts wird zur Kunst des genauen Sehens.

Neugierig geworden? Dann schauen Sie auch unter www.kunst-im-hasetal.de/marina-luepken

Termin: **Freitag, 28.11.2025, 17:00 - 20:00 Uhr und Samstag, 29.11.2025, 10:00 - 14:30 Uhr**

Material: Aquarellpapier (ab 300 g/m²), Aquarellfarben, runde und flache Pinsel, verschiedene Größen, Bleistifte (verschiedene Härtegrade B3-B6)
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG21, Lingen
Leitung: Marina Lüpken
Gebühr: 48,00 €
Kurs-Nr.: 81030 



NEU

Japanische Kalligraphie (Shodō) für Einsteigende

Entdecken Sie die faszinierende Welt der japanischen Kalligraphie (Shodō)! SHO bedeutet Schreiben und DŌ bedeutet Weg bzw. Erlernen (vgl. Judō, Aikidō, Kadō). In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Kalligraphie, einschließlich der richtigen Handhaltung, Pinseltechniken und der Bedeutung der Zeichen. Zu Kursbeginn bekommen Sie Pinsel und Papier gestellt, dafür fallen Materialgebühren in Höhe von 22 Euro an.

Termin: **donnerstags, ab 11.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Umfang: 4 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG21, Lingen

Leitung: Reiko Boller

Gebühr: 72,00 €

Kurs-Nr.: 81021 

Urban Sketching in einem Tag um die Welt mit Stift und Skizzenbuch

online

In diesem Workshop begeben Sie sich auf eine Weltreise, bei der keine einzige Flug- oder Schiffsmeile verbucht wird, sondern vielmehr Seite für Seite im Skizzenbuch mit wundervollen Zeichnungen gefüllt werden. Es gibt kein richtig oder falsch, sondern nur die eigene Sicht auf die Städte und die kreative Umsetzung mit Finelinern, Farbstiften, Aquarell. Von der einfachen schwarz-weiß-Skizze bis hin zur farbenprächtigen Zeichnung wird die Bandbreite der Gestaltungsmöglichkeiten vermittelt und von jedem eigenständig umgesetzt.

Termin: **freitags, ab 07.11.2025, 17:00 - 18:30 Uhr**

Umfang: 6 Termine

Material: Fineliner in zwei Stärken, Farbstifte, Aquarellfarben, Pinsel

Leitung: Anja Eßelborn

Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr.: 81065 

Termin: **Samstag, 07.02.2026, 10:00 - 15:15 Uhr**

Material: Fineliner in zwei Stärken, Farbstifte, Aquarellfarben, Pinsel

Leitung: Anja Eßelborn

Gebühr: 39,00 €

Kurs-Nr.: 26F81065 

InspirARTion

für 12-17 jährige

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Stilen von Künstler*innen aus verschiedenen Jahrhunderten. Wir versuchen ihre Arbeitsweisen zu begreifen und in unserem Stil nachzumachen und dabei etwas über die Epoche zu lernen. Sei gespannt auf deine Kunst durch Inspiration!

Termin: **donnerstags, ab 18.09.2025, 15:30 - 17:00 Uhr, 14-tägig**

Umfang: 4 Termine

Material: Zeichenblock und Lieblingsmedien wie Ölkreide, Acryl, Filzstifte...

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG21, Lingen

Leitung: Alina Wittig

Gebühr: 34,40 €

Kurs-Nr.: 81070 

Weihnachten steht vor der Tür: In unseren Angeboten gestalten Sie mit Herz und Hand persönliche Geschenke für Ihre Liebsten.



Weihnachtskarten in Aquarell

Die schönste Zeit des Jahres naht – und was gibt es Persönlicheres als selbstgemalte Weihnachtskarten oder liebevoll gestaltete Bilder für Familie und Freunde?

In diesem Kurs gestalten Sie individuelle, weihnachtliche Motive mit Aquarellfarben – stimmungsvoll, kreativ und ganz nach Ihrem Geschmack. Dabei lernen Sie die Grundtechniken der Aquarellmalerei kennen und setzen diese gleich in kleinen Kunstwerken um. Neugierig geworden? Dann schauen Sie auch unter www.kunst-im-hasetal.de/marina-luepken.

Termin: **Freitag, 12.12.2025, 17:00 - 20:00 Uhr und Samstag, 13.12.2025, 10:00 - 14:30 Uhr**

Material: Aquarellpapier (ab 300 g/m²) - gerne auch in Kartengröße - Aquarellfarben, runde und flache Pinsel (verschiedene Größen), weicher Bleistift, Radiergummi und Fineliner.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG21, Lingen

Leitung: Marina Lüpken

Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr.: **81035**



Handlettering für Weihnachten

online

Adventskalender, Weihnachtskarten, Geschenkanhänger und Geschenke werden mit selbsterstellten Schriftzügen verziert, selbsthergestellte Geschenke werden dadurch aufgewertet. Es werden in diesem Workshop Ideen und Anregungen für mögliche Schriftzüge vermittelt, die schon mit wenigen Vorkenntnissen umgesetzt werden können.

Termin: **Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr**

Material: Papier min. 100 g, Brushpen in weihnachtlichen Farben - rot, grün, hellgrau - oder nach eigenen Vorlieben, Fineliner in verschiedenen Stärken und Farben, gold, silber und Gelstifte in weiß, silber, gold, Bleistift, Lineal und Radiergummi.

Leitung: Anja Eßelborn

Gebühr: 26,00 €

Kurs-Nr.: **81055**

PLASTISCHES GESTALTEN, KUNSTHANDWERK

Diorama basteln

Kleine Welten mit Papier und Karton erschaffen. Aber nicht nur platt, sondern in 3D- wie ein kleiner Schaukasten in eine magische Parallelwelt, wo Gnome wohnen.

Termin: **Samstag, 06.09.2025, 16:00 - 19:45 Uhr**

Material: Kleine Kartons oder Schuhkarton

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG21, Lingen

Leitung: Alina Wittig

Gebühr: 21,00 €

Kurs-Nr.: **81080** 

Termin: **Samstag, 20.09.2025, 15:30 - 17:45 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG21, Lingen

Leitung: Alina Wittig

Gebühr: 16,00 €

Kurs-Nr.: **81090** 



Struktur und Druck

Wenn Farben, Texturen und Techniken sich in vielen Schichten vermischen und dazu noch Spaß und Experimentierfreude hinzukommen, dann entstehen tolle Kunstwerke bei Struktur und Druck. Wir verwenden verschiedenste Materialien wie Styrodurplatten, Druckfarben und Frischhaltefolie.

Termin: **Freitag, 12.09.2025, 16:00 - 19:00 Uhr**

Samstag, 13.09.2025, 16:00 - 19:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG21, Lingen

Leitung: Alina Wittig

Gebühr: 34,40 €

Kurs-Nr.: **81075** 

Gips gießen

Wir gießen unsere eigenen Ornamente und Kerzenständer. Aber wie bekomme ich Form in meinen Gips? Ganz einfach mit Klopapierrollen! Sie fragen sich, wie daraus dann Anhänger und Kerzenständer werden? Kommen Sie vorbei und finden es heraus.

Termin: **Montag, 15.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr**

Material: ein paar Klopapierrollen

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG21, Lingen

Leitung: Alina Wittig

Gebühr: 14,00 €

Kurs-Nr.: **81085** 

Töpfer-Werkstatt

Keramisches Gestalten

Nach anfänglichem Kennenlernen des Materials werden unter fachkundiger Anleitung die verschiedenen Techniken der Aufbaukeramik erprobt, wie Aufbauen durch Wülste oder Platten. Es können Gefäße, Figuren u.s.w. hergestellt werden. Es entstehen weitere Kosten für Ton und Glasuren. Wer Töpferwerkzeuge hat, kann diese gerne zum Kurs mitbringen.

Termin: **montags, ab 29.09.2025, 18:30 - 20:45 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG23, Lingen

Leitung: Franz Krull

Gebühr: 99,00 €

Kurs-Nr.: **82060** 

Kollektives Puzzlebild

Eltern mit Kindern

Als Familie mit Farben klecksen und dabei noch ein vielschichtiges Kunstprojekt erschaffen? Das machen wir beim "Puzzlebild" auf unsere Art und Weise.



Buchbinden

Verarbeitung von Papier, Pappe, Karton

Verarbeitung von Papier, Pappe und Karton mit Nadel, Faden und Klebstoff sind die Grundlagen des Buchbindens. Zuerst fertigen wir ein Heft und ein Buch aus unbedrucktem Papier. Danach stehen alle Möglichkeiten offen aus den o.g. Materialien etwas Persönliches entstehen zu lassen: Schachteln in jeglicher Größe und Form, Mappen, Skizzenblöcke, Notizbücher u.v.m.

Termin: **dienstags, ab 28.10.2025, 18:30 - 20:45 Uhr**

Umfang: 8 Termine

Material: Papierschere, Cutter und Lineal

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG17, Lingen

Leitung: Antje Adams

Gebühr: 84,00 €

Kurs-Nr.: **82120** 

NÄHEN UND STRICKEN

Bitte bringen Sie zu unseren Strickkursen die passenden Stricknadeln und Garn mit.



Stricken ist wieder "IN"

Das Stricken ist wieder "IN". Wir zeigen Ihnen, wie einfach es ist Strickjacken, Schals, Socken oder Pullover zu stricken. Sie werden staunen. Bei Problemen in der Realisierung spezieller Strickanleitungen stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Auch Jugendliche können hier in entspannter Atmosphäre das Stricken lernen.

Termin: **montags, ab 08.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG06, Lingen

Leitung: Petra Thiele

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: **82140** 

Termin: **montags, ab 08.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG06, Lingen

Leitung: Petra Thiele

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: **82150** 

Termin: **dienstags, ab 09.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG06, Lingen

Leitung: Petra Thiele

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: **82160** 

Kultur, Kunst

Termin: **dienstags, ab 09.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr**
Umfang: 10 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG06, Lingen
Leitung: Petra Thiele
Gebühr: 60,00 €
Kurs-Nr.: **82170** 

NEU

Kreativ mit der Häkelnadel

Ob Anfänger*in oder mit Vorkenntnissen – in unserem Häkelnkurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre alles rund ums Häkeln. Von einfachen Maschen bis zu kreativen Projekten wie Mützen, Taschen oder Deko – entdecken Sie ein entspannendes Hobby und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Termin: **montags, ab 22.09.2025, 17:15 - 18:45 Uhr**
Umfang: 11 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG06, Lingen
Leitung: Ingeborg Krause
Gebühr: 79,00 €
Kurs-Nr.: **82190** 

Kostenfreie Nähmaschine für Ihre Kurszeit

Sie haben noch keine Nähmaschine und möchten herausfinden, ob Ihnen Nähen Spaß macht? Kein Problem, auf Wunsch können wir Ihnen während der Kurszeit eine kostenlose Nähmaschine zur Verfügung stellen.



Patchwork und Applikation

Patchwork ist ein beliebtes Hobby, bei dem durch das Zusammensetzen verschiedener Stoffe dekorative Decken, Kissen und viele andere Sachen entstehen. Sie werden sowohl mit den

traditionellen Mustern als auch mit neuen Methoden bekannt gemacht. Am Samstag ist in der Zeit von 12:45 – 13:30 Uhr eine Pause eingeplant.

Termin: **dienstags, ab 16.09.2025, 18:00 - 18:45 Uhr**
Umfang: 3 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen
Leitung: Inge Baars
Gebühr: 54,40 €
Kurs-Nr.: **83110** 

Termin: **montags, ab 22.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr**
Umfang: 6 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen
Leitung: Inge Baars
Gebühr: 57,60 €
Kurs-Nr.: **83180** 

Termin: **dienstags, ab 23.09.2025, 18:00 - 18:45 Uhr**
Umfang: 3 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen
Leitung: Inge Baars
Gebühr: 54,40 €
Kurs-Nr.: **83115** 

Termin: **dienstags, ab 23.09.2025, 19:00 - 21:15 Uhr**
Umfang: 6 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen
Leitung: Inge Baars
Gebühr: 57,60 €
Kurs-Nr.: **83210** 

Termin: **mittwochs, ab 24.09.2025, 15:00 - 17:15 Uhr
Kein Unterricht am 08.10.2025.**
Umfang: 6 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen
Leitung: Inge Baars
Gebühr: 57,60 €
Kurs-Nr.: **83200** 

Termin: **dienstags, ab 21.10.2025, 18:00 - 18:45 Uhr**
Umfang: 3 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen
Leitung: Inge Baars
Gebühr: 54,40 €
Kurs-Nr.: **83120** 

Termin: **dienstags, ab 04.11.2025, 18:00 - 18:45 Uhr**
Umfang: 3 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen
Leitung: Inge Baars
Gebühr: 54,40 €
Kurs-Nr.: **83130** 

Termin: **dienstags, ab 11.11.2025, 18:00 - 18:45 Uhr**
Umfang: 3 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen
Leitung: Inge Baars
Gebühr: 54,40 €
Kurs-Nr.: **83140** 

Patchwork und Applikation – Reste

Reste, Reste, Reste,... Wir verarbeiten Baumwollstoffreste zu: Lassen Sie sich überraschen! In der Zeit von 13:00 – 13:30 Uhr ist eine Pause eingeplant.

Termin: **Dienstag, 14.10.2025, 10:00 - 17:15 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen
Leitung: Inge Baars
Gebühr: 28,80 €
Kurs-Nr.: **83230** 

Termin: **Dienstag, 18.11.2025, 10:00 - 17:15 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen
Leitung: Inge Baars
Gebühr: 28,80 €
Kurs-Nr.: **83220** 

Herzlich willkommen in unseren Nähkursen für Kinder!

Hier entdecken die kleinen Kreativen spielerisch die Welt des Nähens und können mit viel Spaß ihre eigenen Projekte erschaffen.



VHS Kids-Nähwerkstatt

Nähclub für Kinder von 9 bis 12 Jahren

In einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmenden lernst Du die Bedienung einer modernen Nähmaschine kennen, lernst einzufädeln, zu spulen und einzustellen. Im Kurs nähen wir coole Accessoires, ob Loops, Taschen, Schlüsselband, Kissen, Sorgenfresser, Du kannst Deinen Ideen freien Lauf lassen. Nähmaschinen können auf Wunsch während der Kurszeit kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Termin: **montags, ab 15.09.2025, 15:00 - 18:00 Uhr**
Umfang: 3 Termine
Material: Stoffe und passendes Zusatzmaterial (z.B. Kirschkerne für ein Körnerkissen)
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen
Leitung: Katrin Ahues
Gebühr: 45,00 €
Kurs-Nr.: **83040** 

Kultur, Kunst

VHS Kids-Nähwerkstatt

Nähclub für Kinder von 9 bis 12 Jahren

In einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmenden lernst Du die Bedienung einer modernen Nähmaschine kennen, lernst einzufädeln, zu spulen und einzustellen. Im Kurs nähen wir coole Accessoires, ob Loops, Taschen, Schlüsselband, Kissen, Sorgenfresser, Du kannst Deinen Ideen freien Lauf lassen. Nähmaschinen können auf Wunsch während der Kurszeit kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Termin: **mittwochs, ab 26.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr**

Umfang: 3 Termine

Material: Stoffe und passendes Zusatzmaterial (z.B. Kirschkerne für ein Körnerkissen)

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen

Leitung: Katrin Ahues

Gebühr: 45,00 €

Kurs-Nr.: **83045** 

Nähmaschinen können auf Wunsch während der Kurszeit kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Termin: **montags - donnerstags, ab 20.10.2025, 09:00 - 12:00 Uhr**

Umfang: 4 Termine

Material: Größere Schere, eine kleinere Schere zum Faden abschneiden, Maßband, Schneiderkreide, Stecknadeln, Stoffe und gerne eigene Ideen.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG07, Lingen

Leitung: Brigitte Oeldig

Gebühr: 56,00 €

Kurs-Nr.: **83100** 

NEU

Wolle, Nadeln, los!

Stricken für Kids

In unserem Strickkurs für Kinder ab 10 Jahren lernst du Schritt für Schritt, wie du mit Wolle und Nadeln tolle Werke zauberst – von coolen Schals bis zu kleinen Geschenken. Ganz ohne Vorkenntnisse, mit viel Kreativität und in netter Runde. Mach mit und entdecke dein neues Hobby!

Termin: **montags, ab 22.09.2025, 15:30 - 17:00 Uhr**

Umfang: 11 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG06, Lingen

Leitung: Ingeborg Krause

Gebühr: 64,00 €

Kurs-Nr.: **82180** 



Starter Nähclub für Kinder

In den Herbstferien für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Ob Stulpen, Taschen, Schlüsselbänder, Sorgenfresser oder coole Armbänder mit Geldfach, ob Mädchen oder Jungs – Nähen macht Spaß und ist gar nicht schwer. Probier es einfach aus.

MUSIK



Mit weiblicher Note

Frauenchor der VHS

Haben Sie Lust, in einem mehrstimmigen Frauenchor mitzusingen, dann sind Sie hier richtig. Die Liedauswahl ist weit gestreut vom Oldie, Schlager, über Pop-und Folksongs bis hin zu swingenden Kanons – also alles, was in der Gemeinschaft Spaß macht. Wer uns kennenlernen möchte und einen guten Ausgleich zum Alltag sucht, ist am angegebenen Termin herzlich willkommen. Für Nachfragen steht die Chorleitung Marion Staggenborg (0591/62904 oder Mail: marborg@gmx.de) gerne zur Verfügung.

Termin: **dienstags, ab 26.08.2025, 19:15 - 20:45 Uhr**

Umfang: 17 Termine

Ort: Marienschule, An der Marienschule 1, Lingen

Leitung: Marion Staggenborg

Gebühr: 50,00 €

Kurs-Nr.: **85001** 

Mitmach-Chor der VHS

Ich kann eigentlich nicht singen

Gehören Sie zu denen, die eigentlich schon immer singen wollten, aber es bisher nicht wagten, weil Sie ständig zu hören bekamen: "Du bist so unmusikalisch"? Probieren Sie Ihre Stimme doch einfach mal aus in unserem ganz besonderen Chor. Wer Lust hat, uns kennen zu lernen, ist herzlich willkommen. Für Nachfragen steht die Chorleitung Peter Alexander Herwig (0157/72015942 oder Mail: info@herwig-bariton.de) gerne zur Verfügung.

Termin: **freitags, ab 29.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr**

Umfang: 17 Termine

Ort: Calvinhaus, Wilhelmstr. 42, Lingen

Leitung: Peter Alexander Herwig

Gebühr: 75,00 €

Kurs-Nr.: **85002** 



Gitarre für Fortgeschrittene I

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits (vielleicht auch früher einmal) einen Einsteigerkurs absolviert haben. Die Kenntnisse für diesen Kurs müssen nicht besonders hoch sein, denn es werden hier die Grundlagen des Gitarrenspiels behandelt. Ohne Notenkenntnisse erarbeiten wir spielerisch neue Akkorde, Rhythmen, Griff- und Anschlagtechniken. Beliebte und bekannte Songs stehen im Fokus, die einfach Spaß machen! Mindestalter zur Teilnahme: 14 Jahre.

Termin: **mittwochs, ab 10.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG09, Lingen

Leitung: Georg Rosen

Gebühr: 56,00 €

Kurs-Nr.: **85010** 

Gitarre Fortgeschrittene II

Sie besitzen fundierte Grundlagen des Gitarrenspiels und möchten Ihr Wissen erweitern? Dieser Kurs vermittelt neue Anschlagmuster und erste Zupftechniken. Hinzu kommen weitere Akkorde, auch das Barréspiel bekommt Raum in bestimmten Liedern. In diesem Kurs steht ebenfalls Praxis an erster Stelle und es sind tolle Songs, die beim Erlernen der Inhalte motivieren! Mindestalter zur Teilnahme: 14 Jahre.

Termin: **mittwochs, ab 10.09.2025, 19:10 - 20:10 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG09, Lingen

Leitung: Georg Rosen

Gebühr: 56,00 €

Kurs-Nr.: **85020** 

NEU Singen für Senior*innen

Gemeinsam singen, gemeinsam genießen!

Haben Sie Lust auf ein fröhliches Miteinander voller Musik und schöner Erinnerungen? Dann sind Sie in unserem Angebot "Singen für Seniorinnen" genau richtig! Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um die Freude am gemeinsamen Singen. Ganz ohne Notenkenntnisse oder Vorkenntnisse singen wir zusammen beliebte Klassiker wie „Ein Jäger aus Kurpfalz“, „Im Frühtau zu Berge“ oder „Dat du min leevsten büst“- Lieder, die das Herz erwärmen und Erinnerungen wecken. Und das Beste: Sie dürfen gerne Ihre eigenen Lieblingslieder vorschlagen! Ob Sie mitsummen, leise mitsingen oder aus voller Kehle schmettern – alles ist willkommen! Der Singkreis findet in einem Raum statt, der für alle gut zugänglich ist. Kommen Sie vorbei, singen Sie mit und erleben Sie die Kraft der Musik in netter Gesellschaft.

Termin: **montags, ab 06.10.2025, 15:30 - 17:00 Uhr**

14tägig

Umfang: 8 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG08, Lingen

Leitung: Annette Niemöller

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: **85003** 

Bitte bringen Sie zu den Musikkursen Ihr eigenes Instrument mit. Unsere Dozenten beraten Sie gerne dazu.

Kultur, Kunst

Gitarre Fortgeschrittene III

Sie haben gute Kenntnisse des Gitarrenspiels, kennen die wichtigsten Akkorde und haben auch schon erste Zupftechniken erlernt. Es gibt jedoch Songs, bei denen Sie nicht wissen, wie diese wirklich authentisch gespielt werden müssen? Dieser Kurs vermittelt genau solche Inhalte!

Anhand bekannter, beliebter Songs erarbeiten wir neue Anschlag- und Zupfmuster, erlernen bzw. erweitern das Barréspiel und üben erste Akkord-Verbindungen. In diesem Kurs ist Differenzierung besonders wichtig, um Über- oder Unterforderungen zu vermeiden. Mindestalter zur Teilnahme: 14 Jahre.

Termin: **mittwochs, ab 10.09.2025, 20:15 - 21:15 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG09, Lingen

Leitung: Georg Rosen

Gebühr: 56,00 €

Kurs-Nr.: **85030** 



NEU Mundharmonika für Einsteigende

Spielen(d) lernen ohne Noten- und Theoriekenntnisse.

Gelehrt wird das Spielen der Bluesharps/Mundharmonika, welche häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt. Ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche. Es werden Wissen rund um das Thema Mundharmonika/Bluesharps, über Atem- und Grundtechniken des Spielens u.v.m. erlernt. Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen und direkt an die Adresse des Teilnehmers versendet werden.

Termin: **Samstag, 06.09.2025, 10:00 - 16:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG08, Lingen

Leitung: Kay Steffens

Gebühr: 70,00 €

Kurs-Nr.: **85040** 

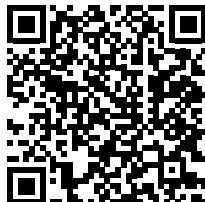
Wünsch Dir deine VHS!



Hast Du
ein Thema nicht
gefunden?

Möglicherweise bieten wir Dein Wunschthema
noch nicht oder zur Zeit nicht an.

Gern nehmen wir neue Themen in unser
Angebot mit auf. Deine Anregung ist
für uns hilfreich:







Gesundheit

Allgemeine Kursangebote	44
Persönlichkeit	45
Entspannung	47
Bewegung	54
Ernährung	59
Qualifizierung und Fortbildung	62

Sylvia Bartling
Telefon 0591 91202-510
s.bartling@vhs-lingen.de

Eva-Maria Leuschner
Telefon 0591 91202-500
e.leuschner@vhs-lingen.de

ALLGEMEINE KURSANGEBOTE

Lassen Sie uns gemeinsam Gesundheitskompetenz langfristig aufbauen!

Unsere Gesundheitsbildung in der VHS Lingen basiert auf folgende Zielsetzungen:

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. **Gesundheitskompetenz** ist unerlässlich für die **eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit**. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

Leitung: Andrea Barth
Gebühr: 895,00 € (Einzelzimmer) 795,00 € (Doppelzimmer)
Kurs-Nr.: 26h95020 

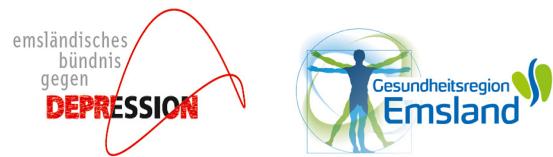
NEU

Vision Board – Create your future

Der Kurs gibt Dir Tipps und Tools zur Erstellung Deines eigenen Vision Board. Mit einem Vision Board können persönliche Ziele und Träume visualisiert und Deine Lebensideen besser strukturiert werden.

Sie sollen uns als Inspiration, kraftvolle Manifestation & Motivation dienen.

Termin: **Samstag, 17.01.2026, 10:00 - 12:15 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG08, Lingen
Leitung: Sabrina Specken
Gebühr: 24,50 €
Kurs-Nr.: 26F95270 



Kochrunde – gemeinsam gegen Depression

In Kooperation mit dem Emsländischen Bündnis gegen Depression und der Gesundheitsregion Emsland siehe ausführliche Beschreibung S. 60

Kurs-Nr.: 92080 

Kurs-Nr.: 92090 

Stell Dir vor, es geht Dir gut

siehe ausführliche Beschreibung S. 46

Kurs-Nr.: 22110 

Keine Zeit für die Zeit

Zeit haben, statt Stress

Es ist paradox: Je mehr zeitsparende Technik wir einsetzen, umso weniger Zeit haben wir. Obwohl viele unter Stress leiden, gilt es als gutes Image, „keine Zeit“ zu haben. Dabei ist Stress weniger eine Frage der Zeit, als eine Frage des Lebensstils. Wer nie „richtig Zeit“ hat, lebt am Wesentlichen vorbei. Wer sich ständig „gedrängt“ fühlt, Dringendem nachzugeben, rutscht letztlich durchs Leben. Statt erfüllte Zeiträume zeigen sich mehr und mehr Lebenshöhlräume, die mit Gefühle der Leere unzufrieden machen. Dieser Vortrag vermittelt Möglichkeiten, erfüllter mit der Zeit umzugehen.

NEU Trauern im Gehen und Kraft schöpfen im Wald

siehe ausführliche Beschreibung S. 46

Kurs-Nr.: 22200 

Bildungsuraub: Stressbewältigung am Arbeitsplatz-Stressfaktoren erkennen und abbauen

Dieses Angebot ist als Bildungsuraub in Niedersachsen nach den gesetzl. Bestimmungen anerkannt.

In dieser Woche können Teilnehmende erkennen, wie sie auf Stress reagieren und mit berufsbedingten Stressoren besser umgehen können. Es wird aufgezeigt, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf den Körper und die Psyche hat und welche Stressbewältigungsmethoden zu einem bewussten Umgang mit sich selbst und zum Stressabbau im Arbeitsalltag führen. Die Anreise (Anreise zur Fähre sowie Überfahrt) ist nicht inbegriffen.

Termin: **Sonntag, 22.11.2026 ab 18:00 Uhr bis Freitag, 27.11.2026 bis ca.13:00 Uhr**

Material: bequeme Kleidung, Schreibmaterial, kleines Handtuch, Socken
Ort: Haus Alter Leuchtturm, Wilhelm-Bakker-Str. 4, Borkum

Kontakt: 0591 91202-510

Termin: **Donnerstag, 05.02.2026, 19:00 - 20:30 Uhr**

Material: Schreibzeug

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG07, Lingen

Leitung: Otto Pötter

Gebühr: 17,00 € incl. Skript

Kurs-Nr.: **22130** 

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis- Onlineseminar

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Erwachsener an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Der Onlineseminar spricht jeden an – ob Lernende, Studierende, Berufstätige oder Senioren.

Termin: **Samstag, 25.10.2025, 09:00 - 16:30 Uhr**

Leitung: Helmut Lange

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: **22240** 

Vitamin D und seine Kumpels – wie du dein Immunsystem richtig stärkst

Die Höhe des Vitamin D-Spiegels ist entscheidend, wie gut dein Immunsystem mit Erkrankungen umgeht. Mit einem guten Vitamin D-Spiegel wappnest du deinen Körper wesentlich besser vor Krebs, Knochenschwund, Nierensteinen, Autoimmunerkrankungen, Herz- und Gefäßschäden. Dabei möchte ich dir die Sicherheit geben, was gute Blutwerte sind und was du dafür tun kannst. Dieser Kurs ist sowohl für Laien und Gesundheitsbewusste, als auch für Ärzte/ Therapeuten verständlich und informativ.

Termin: **Dienstag, 23.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG06, Lingen

Leitung: Annette Langenhorst

Gebühr: 10,00 €

Kurs-Nr.: **94060** 

Yoga mit dem Stuhl

Für Beginnende, die Yoga kennenlernen wollen und nicht herunter gehen können auf die Matte, weil vielleicht Probleme im Rücken, in der Hüfte oder im Knie das (noch) nicht zulassen. Der Stuhl ersetzt hierbei die Matte. Die Asanas werden dennoch nicht nur im Sitzen, sondern auch im Stand praktiziert. Inhalt der Stunde: Atemübungen, Asanas, Dehnung, Entspannung und Meditation.

Termin: **donnerstags, ab 28.08.2025,
18:15 - 19:15 Uhr**

Umfang: 12 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen

Leitung: Marlena Vogler-Deemter

Gebühr: 92,00 €

Kurs-Nr.: **95650** 

PERSÖNLICHKEIT

NEU

Achtsamkeit, Lebensfreude & Selbstliebe: 8-Wochen-Onlinekurs

Das Arbeiten an der eigenen Persönlichkeitsentwicklung stellt einen zunehmend größeren Schwerpunkt dar. Es wurden wirksame Tools und Coachingprozesse in den letzten Jahren entwickelt. Habt den Mut, Euch neu aufzustellen!

Der Onlinekurs findet einmal wöchentlich 60 Minuten statt und mit Hilfe von Wochenaufgaben werdet Ihr durch den direkten Alltagstransfer Euer Persönlichkeitswachstums erleben.

Termin: **mittwochs, ab 15.10.2025, 18:00 - 19:00 Uhr**

Umfang: 8 Termine

Leitung: Sabrina Specken

Gebühr: 44,60 €

Kurs-Nr.: **95270** 

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

Termin: **Dienstag, 23.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr**

Ort: Online-Kurs

Leitung: Steve Windisch

Gebühr: 9,00 €

Kurs-Nr.: **94100** 

Gesundheit

Stell Dir vor, es geht Dir gut

Durch Bewertungen und die Art und Weise der individuellen "Wahr"-nehmung entwickeln wir spezifische Denkstrukturen, die uns (gerade in Konflikten) entweder aufrichten oder destabilisieren. Richtungsweisend dafür sind tragfähige Sinnorientierungen. Hierzu werden an diesem Seminarnachmittag praktische Anleitungen und wertvolle Impulse vermittelt.

Termin: **Samstag, 06.12.2025, 09:30 - 17:30 Uhr**

Material: Schreibzeug, Iso-Matte und Nackenrolle

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG08, Lingen

Leitung: Otto Pötter

Gebühr: 58,10 €

Kurs-Nr.: **22110** 



NEU

NEU Trauern im Gehen und Kraft schöpfen im Wald

Das Gehen, die Natur und der Wald bieten uns Unterstützung, sich mit den eigenen Emotionen zu verbinden und den Schmerz zuzulassen und zu verarbeiten. Trauer heißt aber auch Loslassen, irgendwann den Neubeginn wagen. Dabei möchten wir Sie begleiten und aufmerksam zuhören.

Wir stehen Ihnen mit unserem Knowhow als Trauerbegleiterinnen, Leiterin für Waldbaden, Aromaberaterin sowie Gestaltberaterin zur Seite und bringen entsprechende Elemente in die Begleitung mit ein.

Erstes Treffen Parkplatz Bistro/Cafe Saller See, Saller Weg 2, 49838 Lengerich. Später können verschiedene Treffpunkte abgesprochen werden.

Termin: **freitags, ab 05.09.2025, 14:00 - 17:00 Uhr**

Umfang: 6 Termine

Material: Wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk, ggf. Unterlage zum Sitzen

Ort: wird noch veröffentlicht

Leitung: Gabriele Gill/Agnes Buschermöhle

Gebühr: 81,60 €

Kurs-Nr.: **22200** 

Kommunikation & Rhetorik

Wir haben diverse Angebote im Bereich des Kommunikationstrainings:

Kurse wie **Gekonnt kontern, Atem-, Stimm- und Sprechtraining, Rhetorik für Einsteigende, Smalltalk, u.a.** finden Sie auf Seite 21.

Selbstbewusstsein durch Ausdruck - arbeiten Sie an und mit Ihrer Persönlichkeit!

Die Kraft des Schweigens – Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen!

Online-Workshop

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld, wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken. Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten?

Termin: **Mittwoch, 12.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Leitung: Matthias Dahms

Gebühr: 65,00 € (inkl. begleitendes Seminarmaterial, 15 €)

Kurs-Nr.: **22170** 

Geschminkt in 10 min!

In diesem Kurs bekommen Sie Grundwissen und Techniken an die Hand, die Sie für ein perfektes Make-up benötigen. So schaffen Sie auch in 10 min mit ein bisschen Übung Ihr individuelles Tages-Make-up.

Termin: **Dienstag, 30.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Material: Bitte eigene Schminkutensilien und einen kleinen Spiegel mitbringen.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG10, Lingen

Leitung: Stefanie Wolf

Gebühr: 24,50 €

Kurs-Nr.: **99220** 

Smokey Eyes – Glänzen Sie mit einem schönen Abend-Make-up!

Sie wollen elegant essen gehen, auf die nächste Party oder zur Familienfeier? Und brauchen das passende Abend-Make-up? Dann lernen Sie die Grundtechniken und alles nötige Wissen dafür bei mir.

Termin: Dienstag, 02.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Material: Bitte eigene Schminkutensilien und einen kleinen Spiegel mitbringen.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG10, Lingen

Leitung: Stefanie Wolf

Gebühr: 24,50 €

Kurs-Nr.: 99230 

KIDSSAFE-Kinderschutztraining für Schüler/innen 1. – 6. Klasse

Der KIDSSAFE-Onlinekurs ist ein fertig aufgezeichnetes Format, bei dem Ihr Kind nicht nur zuschaut, sondern interaktiv mitmacht! Er ist so konzipiert, dass viele Fragen schon durch den Inhalt beantwortet werden.

Der Kurs steht Ihnen ab Starttermin 4 Wochen lang uneingeschränkt zur Verfügung und kann beliebig oft genutzt werden! Sie sind völlig frei in Ihrer zeitlichen Einteilung, und Ihr Kind kann in seinem ganz eigenen Tempo lernen und vorankommen!

SICHERHEIT kann man lernen – digital und einfach!

Termin: ab, 11.11.2025

Ort: Online-Kurs

Leitung: KIDSSAFE-Kinderschutztraining

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr.: 22510 

SICHERHEIT kann man lernen – digital und einfach!

Termin: ab, 08.09.2025

Ort: Online-Kurs

Leitung: KIDSSAFE-Kinderschutztraining

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr.: 22500 

ENTSPANNUNG

Bildungsurlaub: Stressbewältigung am Arbeitsplatz-Stressfaktoren erkennen und abbauen

Dieses Angebot ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen nach den gesetzl. Bestimmungen anerkannt.

In dieser Woche können Teilnehmende erkennen, wie sie auf Stress reagieren und mit berufsbedingten Stressoren besser umgehen können. Es wird aufgezeigt, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf den Körper und die Psyche hat und welche Stressbewältigungsmethoden zu einem bewussten Umgang mit sich selbst und zum Stressabbau im Arbeitsalltag führen. Die Anreise (Anreise zur Fähre sowie Überfahrt) ist nicht inbegriffen.

Termin: Sonntag, 22.11.2026 ab 18:00 Uhr bis Freitag, 27.11.2026 bis ca.13:00 Uhr

Material: bequeme Kleidung, Schreibmaterial, kleines Handtuch, Socken

Ort: Haus Alter Leuchtturm, Wilhelm-Bakker-Str. 4, Borkum

Leitung: Andrea Barth

Gebühr: 895,00 € (Einzelzimmer)

795,00 € (Doppelzimmer)

Kurs-Nr.: 26H95020 



Entspannt auf Borkum

Wochenendveranstaltung

Sie werden mit bewegten und unbewegten Elementen aus dem Pilates, Yoga und Qigong Bekanntschaft machen. Untergebracht sind Sie im Herzen der Insel im Haus "Alter Leuchtturm" in Doppel- oder Einzelzimmern mit Bad und Vollverpflegung. Nicht eingeschlossen sind die An- und Abreise zum Fährhafen. Genaue Informationen und den Flyer erhalten Sie bei der Volkshochschule.

Termin: Freitag, 07.11.2025 bis Sonntag, 09.11.2025

Ort: Haus Alter Leuchtturm, Wilhelm-Bakker-Str. 4, Borkum

Leitung: Tanja Feyer

Gesundheit

Gebühr: 414,00 € (Einzelzimmer)
374,00 € (Doppelzimmer)

Kurs-Nr.: 95000 

Termin: **Freitag, 29.11.2024 bis Sonntag, 01.12.2024**

Ort: Haus Alter Leuchtturm, Wilhelm-Bakker-Str. 4, Borkum

Leitung: Tanja Feyer

Gebühr: 414,00 € (Einzelzimmer)
374,00 € (Doppelzimmer)

Kurs-Nr.: 95020 

Borkum – Bewegt und Entspannt

Ein Mix aus Übungen nach Joseph Pilates und Übungen aus dem Yoga kombiniert mit Entspannungseinheiten wie der Progressiven Muskelentspannung nach Jakobsen und weiteres fördern die körperliche Beweglichkeit und die innere Achtsamkeit. Untergebracht sind Sie im Herzen der Insel im Haus "Alter Leuchtturm" in Doppel- oder Einzelzimmern mit Bad und Vollverpflegung. Nicht eingeschlossen sind die An- und Abreise zum Fährhafen. Genaue Informationen und den Flyer erhalten Sie bei der Volkshochschule.

Termin: **Freitag, 21.11.2025 bis Sonntag, 23.11.2025**

Ort: Haus Alter Leuchtturm, Wilhelm-Bakker-Str. 4, Borkum

Leitung: Kerstin Schlimme

Gebühr: 419,00 € (Einzelzimmer)
379,00 € (Doppelzimmer)

Kurs-Nr.: 95010 

Feldenkrais-Methode® Tagesseminar

Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode® können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und dabei etwas über sich und ihren Körper erlernen. Die Bewegungen dienen als Anregungen, über sich selbst nachzudenken und sind für jede Person mit unterschiedlichsten Vorkenntnissen und Erfahrungen durchzuführen. Fühlen Sie sich frei dabei, Ihren eigenen, individuellen Weg des Arbeitens zu finden. Die Dozentin mit ihren langjährigen Erfahrungen lädt Sie ganz nach dem Zitat „Wenn man weiß, was man tut, kann man tun, was man will“ von Moshe Feldenkrais ein.

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

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen

Leitung: Dagmar Andres

Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr.: 95110 

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Progressive Muskelrelaxation bedeutet selbstständig zu lernen, sich aktiv zu entspannen. Sie erlernen Theorie- und Praxiskenntnisse für den Alltagstransfer. Bitte bringen Sie eine Matte, ein kl. Kissen, eine Decke und warme Socken mit.

Termin: **freitags, ab 29.08.2025, 20:00 - 21:30 Uhr**

Umfang: 8 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen

Leitung: Heike Kruse

Gebühr: 89,90 €

Kurs-Nr.: 95150 

Autogenes Training

Für Erwachsene

Die bewusste Konzentration auf den eigenen Körper führt beim Autogenen Training über eine intensive Körperwahrnehmung zu tiefer innerer Entspannung, Ruhe, Ausgeglichenheit und verbessertem Konzentrationsvermögen. Das Autogene Training fördert allgemein die Stressverträglichkeit und ist hilfreich bei chronischen Schmerzen. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Autogenen Trainings, welche Sie in Ihrem Alltag anwenden können. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kl. Kopfkissen.

Termin: **montags, ab 08.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr**

Umfang: 8 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen

Leitung: Heike Kruse

Gebühr: 89,90 € (Kleingruppe)

Kurs-Nr.: 95160 

Autogenes Training

Für Kinder und Jugendliche

Im kindlichen Alltag spielen Belastungen eine immer größer werdende Rolle. Es sind nicht nur die Situationen in der Schule (Leistungsdruck, Prüfungsangst, Konzentrationsschwäche), sondern auch im privaten Umfeld (Geschwisterrivalität, Trennung der Eltern, Umzug, u.a.) oder einfach mit Langeweile sind sie gefordert und manchmal überfordert. Es wird erlernt, einen Ruhezustand über gedankliche Konzentration und Autosuggestion zu erzeugen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kl. Kopfkissen.

Termin: **freitags, ab 29.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr**

Umfang: 8 Termine

Material: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kleines Kopfkissen

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen

Leitung: Heike Kruse

Gebühr: 89,90 € (Kleingruppe)

Kurs-Nr.: 95170 

Die Heilkraft der Bäume – Sommer – VHS

Entspannung und Kenntnisse in und über die Natur

An vier aufeinanderfolgenden Dienstagen werden wir den Wald mit seiner heilsamen Kraft neu entdecken und dabei in jedem Kursteil zu einer anderen Baumart (Eiche, Birke, Fichte und Lärche) interessante und wissenswerte Aspekte erfahren.

Termin: **montags, ab 18.08.2025, 18:00 - 20:00 Uhr**

Umfang: 4 Termine

Material: Wetterfeste Kleidung

Ort: Lohner Sand

Leitung: Maja Berning

Gebühr: 64,00 € (Kleingruppe)

Kurs-Nr.: **95240** 

Klangmeditationen

Auszeit für Körper, Geist und Seele

In diesen geführten Meditationen möchte ich Sie mit den Klängen der Klangschalen, anderen meditativen Instrumenten und Worten in tiefe Entspannung führen, damit die neu erworbenen Kräfte Ihren Alltag bereichern.

Termin: **dienstags, ab 04.11.2025, 20:00 - 21:30 Uhr**

Umfang: 4 Termine

Material: Decke, Kissen, Wollsocken, Tasse

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,

Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen

Leitung: Heike Kruse

Gebühr: 34,90 €

Kurs-Nr.: **95260** 

Wohlfühltag mit Klangschalen und meditativen Klanginstrumenten

Durch die Schwingungen und Klänge der Klangschalen wird Ihr Körper sanft massiert und es ist möglich, die Sorgen des Alltags hinter sich zu lassen. In der abschließenden Meditation erfahren Sie eine wirkungsvolle Entspannung mit gleichzeitiger Konzentrationsförderung.

Termin: **Samstag, 06.12.2025, 10:00 - 14:30 Uhr**

Material: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Wollsocken, Tasse, Teller, Wasser

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen

Leitung: Heike Kruse

Gebühr: 25,80 €

Kurs-Nr.: **95280** 

Qigong

Qigong ist eine chinesische Selbstheilungsmethode, die Körper, Seele und Geist harmonisiert. Langsame, fließende Bewegungen verbunden mit der Atmung lassen Sie tiefe Entspannung spüren und aktivieren die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025, 09:30 - 10:45 Uhr**

Umfang: 12 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen

Leitung: Erika Kramer

Gebühr: 86,00 €

Kurs-Nr.: **95320** 

Termin: **dienstags, ab 30.09.2025, 10:00 - 11:15 Uhr**
Kein Unterricht am 28.10., dafür am 21.10.2025

Umfang: 11 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen

Leitung: Gertraude Huber

Gebühr: 78,80 €

Kurs-Nr.: **95330** 

Klang & Salz: Klangschalen-Meditation in der Salzgrotte

Sie dürfen 60 Minuten in der Salzgrotte Mehringen verweilen und dort durch Schwingungen und Klänge der Klangschalen sowie einer anschließenden Meditation eine Tiefenentspannung erleben. Das besondere Raumklima, ausgelöst durch die Wirkung der mit natürlichen Kristallsalzsteinen und Meersalz ausgestatteten großräumigen Salzgrotte sowie einer zusätzlichen Solezerstäubung, wirkt sich positiv auf die Atemwege und verschiedene Erkrankungen aus. Bitte ziehen sich bequeme und warme Kleidung an.

Termin: **Montag, 06.10.2025, 17:30 - 18:30 Uhr**

Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren

Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum

Gebühr: 15,50 €

Kurs-Nr.: **95700** 

Termin: **Montag, 06.10.2025, 18:40 - 19:40 Uhr**

Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren

Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum

Gebühr: 15,50 €

Kurs-Nr.: **95705** 

Termin: **Montag, 13.10.2025, 17:30 - 18:30 Uhr**

Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren

Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum

Gebühr: 15,50 €

Kurs-Nr.: **95710** 

Termin: **Montag, 17.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr**

Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren

Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum

Gebühr: 15,50 €

Kurs-Nr.: **95720** 

Gesundheit

Termin: **Montag, 17.11.2025, 18:40 - 19:40 Uhr**
Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren
Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum
Gebühr: 15,50 €
Kurs-Nr.: **95725** 

Termin: **Montag, 24.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr**
Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren
Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum
Gebühr: 14,00 €
Kurs-Nr.: **95730** 

Termin: **Montag, 24.11.2025, 18:40 - 19:40 Uhr**
Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren
Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum
Gebühr: 15,50 €
Kurs-Nr.: **95735** 

Termin: **Montag, 15.12.2025, 17:30 - 18:30 Uhr**
Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren
Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum
Gebühr: 15,50 €
Kurs-Nr.: **95740** 

Termin: **Montag, 15.12.2025, 18:40 - 19:40 Uhr**
Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren
Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum
Gebühr: 15,50 €
Kurs-Nr.: **95745** 

Termin: **Montag, 05.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr**
Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren
Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum
Gebühr: 15,50 €
Kurs-Nr.: **26F95700** 

Termin: **Montag, 05.01.2026, 18:40 - 19:40 Uhr**
Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren
Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum
Gebühr: 15,50 €
Kurs-Nr.: **26F95705** 

Termin: **Montag, 26.01.2026, 17:30 - 18:30 Uhr**
Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren
Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum
Gebühr: 15,50 €
Kurs-Nr.: **26F95710** 

Termin: **Montag, 26.01.2026, 18:40 - 19:40 Uhr**
Ort: Salzgrotte Mehringer Heide, Mehringen 19a, 48488 Emsbüren
Leitung: Petra Janisch-Kerschbaum
Gebühr: 15,50 €
Kurs-Nr.: **26F95715** 

Kinderyoga für 5 – 8 jährige

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, seinen Körper besser kennen zu lernen, sich zu entspannen und einen Fokus zu finden. Auf spielerische und altersgerechte Weise wird den kleinen Yogis die Welt des Yogas vermittelt. Der Kurs ist mit wenigen Terminen angesetzt und lässt eine Möglichkeit zur Ausweitung komplett offen.

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 16:00 - 17:00 Uhr**
Umfang: 5 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Maryam Molavy
Gebühr: 32,00 €
Kurs-Nr.: **95370** 

Termin: **dienstags, ab 28.10.2025, 16:00 - 17:00 Uhr**
Umfang: 6 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Maryam Molavy
Gebühr: 38,40 €
Kurs-Nr.: **95380** 

Lachyoga zum Kennenlernen

Lachyoga ist eine wunderbare Methode aus Atem-, Dehn-, Klatsch- und Lachübungen. Es werden Stresshormone reduziert und Glückshormone ausgeschüttet, so dass Sie eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele verspüren können. Außerdem ist es ein wunderbares, sanftes Training für das Herz-Kreislaufsystem.

Termin: **freitags, ab 07.11.2025, 16:00 - 17:30 Uhr**
Umfang: 3 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Sandra Beiermann
Gebühr: 48,00 €
Kurs-Nr.: **95310** 

Sind Sie qualifiziert und haben Lust unser Dozierendenteam zu bereichern?

In der Gesundheitsbildung der VHS Lingen suchen wir Dozierende für folgende Kurse: **Aquagymnastik, Eltern-Kind-Turnen, Step Aerobic, Yoga, Ausgleichsgymnastik, Seniorensport, Body-Fitness, Kochkurse etc.** Wir sind natürlich auch offen für attraktive innovative Ideen und freuen uns, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen: Tel. 0591 91202500 oder e.leuschner@vhs-lingen.de.

Hatha-Yoga für Beginnende

Die gleichmäßigen, langsamen Bewegungsabläufe der Yoga-übungen verbunden mit dem ruhigen, fließenden Atem bewirken nicht nur Wohlbefinden im Körper, sondern auch Stille im Geist. Die Konzentration auf Bewegung und Atem erlaubt Ihnen, ganz bei sich zu sein. Sie können tiefe Entspannung, geistige Ruhe und Gelassenheit finden. Bitte Handtuch, Decke u. dicke Socken mitbringen.

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**
Umfang: 20 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Silke Meier
Gebühr: 208,00 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: **95400** 

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr**
Umfang: 6 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Nadine Surmann
Gebühr: 41,60 €
Kurs-Nr.: **95410** 

Termin: **dienstags, ab 28.10.2025, 17:00 - 18:00 Uhr**
Umfang: 11 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Nadine Surmann
Gebühr: 55,50 €
Kurs-Nr.: **95420** 

Hatha Yoga – behutsam und rückenfreundlich auch für Neulinge

Hatha Yoga als klassische Form eignet sich vor allem für einen Ausgleich zum herausfordernden Alltag. Der beliebte Yoga-Stil besteht aus den drei Säulen Körper, Atem und Meditation. Dabei legt das verstärkte Bewusstsein über den eigenen Körper den Grundstein für ein achtsames Alltagsleben. Bitte Handtuch, Decke u. dicke Socken mitbringen.

Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025,
16:30 - 18:00 Uhr**
Umfang: 6 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Karin Reese
Gebühr: 78,00 €
Kurs-Nr.: **95460** 

Termin: **donnerstags, ab 30.10.2025,
16:30 - 18:00 Uhr**
Umfang: 6 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Karin Reese
Gebühr: 78,00 €
Kurs-Nr.: **95470** 

Hatha-Yoga – sanft & dynamisch

Die gleichmäßigen, langsamen Bewegungsabläufe der Yoga-übungen verbunden mit dem ruhigen, fließenden Atem bewirken nicht nur Wohlbefinden im Körper, sondern auch Stille im Geist. Die Konzentration auf Bewegung und Atem erlaubt Ihnen, ganz bei sich zu sein. Sie können tiefe Entspannung, geistige Ruhe und Gelassenheit finden. Bitte Handtuch, Decke u. dicke Socken mitbringen.

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 18:10 - 19:10 Uhr**
Umfang: 12 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Febrina Lübbers
Gebühr: 83,20 €
Kurs-Nr.: **95430** 

Hatha-Yoga – sanft & dynamisch

Die gleichmäßigen, langsamen Bewegungsabläufe der Yoga-übungen verbunden mit dem ruhigen, fließenden Atem bewirken nicht nur Wohlbefinden im Körper, sondern auch Stille im Geist. Die Konzentration auf Bewegung und Atem erlaubt Ihnen, ganz bei sich zu sein. Sie können tiefe Entspannung, geistige Ruhe und Gelassenheit finden. Bitte Handtuch, Decke u. dicke Socken mitbringen.

Für Beginnende
Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025,
17:30 - 18:45 Uhr**
Umfang: 5 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Febrina Lübbers
Gebühr: 43,30 €
Kurs-Nr.: **95440** 

Gesundheit

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr**
Umfang: 12 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Febrina Lübbbers
Gebühr: 124,80 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: **95450** 

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 19:30 - 20:30 Uhr**
Umfang: 17 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Melanie Lange
Gebühr: 117,90 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: **95490** 

Abendyoga

Die gleichmäßigen, langsamen Bewegungsabläufe der Yogaübungen verbunden mit dem ruhigen, fließenden Atem bewirken nicht nur Wohlbefinden im Körper, sondern auch Stille im Geist. Die Konzentration auf Bewegung und Atem erlaubt Ihnen, ganz bei sich zu sein. Sie können tiefe Entspannung, geistige Ruhe und Gelassenheit finden. Bitte Handtuch, Decke u. dicke Socken mitbringen.

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr**
Umfang: 17 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Ina Maria Trimpe
Gebühr: 117,90 €
Kurs-Nr.: **95510** 

Sanftes Yoga mit Yoga Nidra

Sanftes Yoga bedeutet, sich in einfachen Yogaübungen intensiv zu erfahren, ohne sich zu überfordern. Darauf folgt Yoga Nidra, eine ca. 20-minütige Tiefenentspannung. Diese Entspannungsmethode ist einfach, effizient und sehr wirksam.

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr**
Kein Unterricht am 15.12.2025
Umfang: 15 Termine
Material: Decke, Socken, Gymnastikmatte
Ort: Bürgerbegegnungszentrum Wöhlehof,
Pastor-Batsche-Weg 1, Heuboden 2, Spelle
Leitung: Tanja Nolting
Gebühr: 156,00 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: **95530** 

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 19:10 - 20:40 Uhr**
Kein Unterricht am 15.12.2025
Umfang: 15 Termine
Material: Decke, Socken, Gymnastikmatte
Ort: Bürgerbegegnungszentrum Wöhlehof,
Pastor-Batsche-Weg 1, Heuboden 2, Spelle
Leitung: Tanja Nolting
Gebühr: 156,00 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: **95540** 

Yin Yoga für den Rücken & Yoga Nidra mit Klängen

Yin Yoga ist eine langsame, meditative Form des Yoga und ermöglicht tief in die Muskeln und Bindegewebe einzudringen, um die Flexibilität zu verbessern und innere Ruhe zu fördern. Der Fokus in diesem Kurs liegt auf das Lösen von Spannung am Rücken und der Wirbelsäule. Zum Schluss genieße Yoga Nidra mit Klängen- die tief regenerierende Entspannungs- und Meditation-Praxis im Liegen.

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr**
Kein Unterricht am 16.12.2025 und am 06.01.2026
Umfang: 15 Termine
Material: Decke
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Tanja Nolting
Gebühr: 156,00 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: **95580** 

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr**
Kein Unterricht am 16.12.2025 und am 06.01.2026
Umfang: 15 Termine
Material: Decke
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Tanja Nolting
Gebühr: 156,00 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: **95600** 

Poweryoga

Lasst uns gemeinsam den aus dem ursprünglichen Hatha-Yoga entwickelten dynamischen Yoga-Stil nutzen, um Körper, Geist und Seele zu vereinigen. Die Flow-Sequenzen werden synchron zur Atmung ausgeführt, und wir entdecken dabei ein Körpererfühl aus Freiheit und Kreativität. Ich freue mich auf Euch!

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr**
Umfang: 17 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Ina Maria Trimpe
Gebühr: 117,90 €, Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: **95500** 

Yoga mit dem Stuhl

Für Beginnende, die Yoga kennenlernen wollen und nicht herunter gehen können auf die Matte, weil vielleicht Probleme im Rücken, in der Hüfte oder im Knie das (noch) nicht zulassen. Der Stuhl ersetzt hierbei die Matte. Die Asanas werden dennoch nicht nur im Sitzen, sondern auch im Stand praktiziert. Inhalt der Stunde: Atemübungen, Asanas, Dehnung, Entspannung und Meditation.

Termin: **donnerstags, ab 28.08.2025,
18:15 - 19:15 Uhr**
Umfang: 12 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Marlena Vogler-Deemter
Gebühr: 92,00 €
Kurs-Nr.: 95650 



Hatha-Yoga 60+

Sanftes Yoga angepasst an die körperlichen Kapazitäten und momentanen Fähigkeiten verbessert das Körpererfühl, kräftigt die Gelenke und Muskeln, stärkt die Konzentration und den Gleichgewichtssinn. Somit wird ebenso das Sturzrisiko gesenkt. Durch gezielte Atemübungen entspannen sich Körper und Geist, die Durchblutung und der Lymphfluss werden gefördert. Bitte Handtuch, Decke u. dicke Socken mitbringen.

Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025,
09:00 - 10:30 Uhr**
Umfang: 12 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Febrina Lübberts
Gebühr: 124,80 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: 95690 



Yoga für den Beckenboden

für Frauen

"Die achtsame Zuwendung zum Beckenboden als Mitte des eigenen Körpers wird zuerst über Atemübungen gefördert und anschließend mit sanften Yogabewegungen verbunden. Tipps und Übungen für den Alltag gehören auch zum Inhalt der Stunde." Bitte Handtuch, Decke u. dicke Socken mitbringen.

Termin: **dienstags, ab 19.08.2025, 09:15 - 10:15 Uhr**
Umfang: 7 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen
Leitung: Marlena Vogler-Deemter
Gebühr: 53,70 €
Kurs-Nr.: 95820 

Yogalates

Ein harmonisches Zusammenspiel aus Pilates- und Yogaelementen beinhaltet unser Yogalateskurs. Bei beiden Trainingsformen steht eine starke Mitte im Vordergrund. Sie werden die Erfolge im Alltag spüren – Stabilität und Beweglichkeit lassen vieles einfacher werden.

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr**
Umfang: 17 Termine
Material: Handtuch
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Melanie Lange
Gebühr: 117,90 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: 96430 

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr**
Umfang: 17 Termine
Material: Handtuch
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Melanie Lange
Gebühr: 117,90 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: 96440 

Lachyoga zum Kennenlernen

Lachyoga ist eine wunderbare Methode aus Atem-, Dehn-, Klatsch- und Lachübungen. Es werden Stresshormone reduziert und Glückshormone ausgeschüttet, so dass Sie eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele verspüren können. Außerdem ist es ein wunderbares, sanftes Training für das Herz-Kreislaufsystem.

Termin: **freitags, ab 09.01.2026, 16:00 - 17:30 Uhr**
Umfang: 4 Termine
Material: Decke, Socken
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Sandra Beiermann
Gebühr: 41,60 €
Kurs-Nr.: 95310 

BEWEGUNG

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein absolutes Ganzkörpertraining. Das spezielle Training mit den Stöckern verbessert nicht nur die Ausdauerleistung und körperliche Fitness, sondern ebenso gezielt die Rückenmuskulatur. Die richtige Technik wird während des Trainings zunehmend leichter. Die Nordic Walking Instruktörin sowie die Gruppendynamik unterstützen Sie dabei! Das Ziel des Kurses ist es, die Technik richtig zu erlernen und ein eigenständiges Walking-Training in den Alltag zu integrieren.

Sommer-VHS Schnupperkurs

Termin: montags, ab 25.08.2025, 18:00 - 19:00 Uhr

Umfang: 2 Termine

Ort: Treffpunkt: Sportanlagen Schepsdorf,
Nordlohner Str., Lingen

Leitung: Ute Bischoff

Gebühr: 11,50 €

Kurs-Nr.: 96810 

Termin: mittwochs, ab 03.09.2025, 18:00 - 19:15 Uhr

Umfang: 6 Termine

Ort: Treffpunkt: Sportanlagen Schepsdorf,
Nordlohner Str., Lingen

Leitung: Ute Bischoff

Gebühr: 43,00 €

Kurs-Nr.: 96820 

Feldenkrais-Methode® Tagesseminar

Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode® können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern und dabei etwas über sich und ihren Körper erlernen. Die Bewegungen dienen als Anregungen, über sich selbst nachzudenken und sind für jede Person mit unterschiedlichsten Vorkenntnissen und Erfahrungen durchzuführen. Fühlen Sie sich frei dabei, Ihren eigenen, individuellen Weg des Arbeitens zu finden. Die Dozentin mit ihren langjährigen Erfahrungen lädt Sie ganz nach dem Zitat „Wenn man weiß, was man tut, kann man tun, was man will“ von Moshe Feldenkrais ein.

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

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen

Leitung: Dagmar Andres

Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr.: 95110 

Termin: Samstag, 21.02.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen

Leitung: Dagmar Andres

Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr.: 26F95060 

Termin: Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen

Leitung: Dagmar Andres

Gebühr: 48,00 €

Kurs-Nr.: 26F95070 

SmoveyAqua

Die neue Form des Wassertrainings für alle Alters- und Zielgruppen verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, entlastet aber auch die Wirbelsäule, Gelenke, Bänder, Sehnen und macht riesig Spaß! Smoveys bestehen aus 2 grünen Ringen, die mit freilaufenden Stahlkugeln gefüllt sind.

Termin: mittwochs, ab 20.08.2025, 08:00 - 08:45 Uhr

Umfang: 9 Termine

Ort: Linus, Teichstr.18, Massagebecken und Übergang zum Spaßbecken, Lingen

Leitung: Beate Loner

Gebühr: 93,00 € inkl. 18,00 € Leihgebühr

Kurs-Nr.: 96000 

60+

Termin: mittwochs, ab 20.08.2025, 08:45 - 09:30 Uhr

Umfang: 9 Termine

Ort: Linus, Teichstr.18, Massagebecken und Übergang zum Spaßbecken, Lingen

Leitung: Beate Loner

Gebühr: 93,00 € inkl. 18,00 € Leihgebühr

Kurs-Nr.: 96010 

Termin: mittwochs, ab 22.10.2025, 08:00 - 08:45 Uhr

Umfang: 9 Termine

Ort: Linus, Teichstr.18, Massagebecken und Übergang zum Spaßbecken, Lingen

Leitung: Beate Loner

Gebühr: 93,00 € inkl. 18,00 € Leihgebühr

Kurs-Nr.: 96020 

60+

Termin: mittwochs, ab 22.10.2025, 08:45 - 09:30 Uhr

Umfang: 9 Termine

Ort: Linus, Teichstr.18, Massagebecken und Übergang zum Spaßbecken, Lingen

Leitung: Beate Loner

Gebühr: 93,00 € inkl. 18,00 € Leihgebühr

Kurs-Nr.: 96030 

Aqua-Gymnastik

Dieser Kurs bietet erhöhte Anforderungen für das Training im Wasser. Komplexe Bewegungen werden mit und ohne Handgeräte in mittlerem – schnellem Tempo koordiniert und garantieren ein effektives Ausdauer- und Krafttraining.

Kontakt: 0591 91202-510

Termin: **donnerstags, ab 14.08.2025, 08:45 - 09:30 Uhr**
Umfang: 7 Termine
Ort: Hallenbad, Steider Str. 23, Salzbergen
Leitung: Kerstin Schnieders/Master Mustermann
Gebühr: 35,90 € zzgl. Eintrittsgeld
Kurs-Nr.: **96040** 

Termin: **donnerstags, ab 14.08.2025, 09:35 - 10:20 Uhr**
Umfang: 7 Termine
Ort: Hallenbad, Steider Str. 23, Salzbergen
Leitung: Kerstin Schnieders
Gebühr: 35,90 € zzgl. Eintrittsgeld
Kurs-Nr.: **96050** 

Basic
Termin: **montags, ab 01.09.2025, 18:45 - 19:30 Uhr**
Umfang: 17 Termine
Ort: Hedon-Klinik, Hedonallee 1, Schwimmhalle, Lingen
Leitung: Olga Alberg
Gebühr: 125,80 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: **96070** 

Fitness
Termin: **montags, ab 01.09.2025, 19:30 - 20:15 Uhr**
Umfang: 17 Termine
Ort: Hedon-Klinik, Hedonallee 1, Schwimmhalle, Lingen
Leitung: Olga Alberg
Gebühr: 125,80 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: **96080** 

Fitness
Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025, 18:45 - 19:30 Uhr**
Umfang: 17 Termine
Ort: Hedon-Klinik, Hedonallee 1, Schwimmhalle, Lingen
Leitung: Olga Alberg
Gebühr: 125,80 €
Kurs-Nr.: **96090** 

Fitness
Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025, 19:30 - 20:00 Uhr**
Umfang: 17 Termine
Ort: Hedon-Klinik, Hedonallee 1, Schwimmhalle, Lingen
Leitung: Olga Alberg
Gebühr: 125,80 €
Kurs-Nr.: **96100** 

Aqua-Gymnastik

Power

In diesem Kurs wird im Vergleich zum Aqua-Fitness mit noch höherer Intensität trainiert. Erleben Sie anspruchsvolles Krafttraining mit und ohne Handgeräten, und das alles mit erhöhten Anforderungen an die Koordination.

Termin: **freitags, ab 05.09.2025, 19:30 - 20:15 Uhr**

Umfang: 14 Termine
Ort: Hedon-Klinik, Hedonallee 1, Schwimmhalle, Lingen
Leitung: Olga Alberg
Gebühr: 103,60 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: **96110** 



Älter werden – fit bleiben 60+

Der Kurs bietet Teilnehmenden ab ca. 65 Jahren eine ausgewogene Mischung aus kräftigenden, beweglich machenden Übungen, spielerischen Elementen, Übungen zur Koordinationsverbesserung und Herz-Kreislauf-Training.

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 08:45 - 09:45 Uhr**

Umfang: 14 Termine
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12, Tanzhalle, rechter Eingang, Lingen
Leitung: Ilseanne Buss
Gebühr: 80,30 €
Kurs-Nr.: **96220** 

Muskel- und Gelenktraining

60+

Ziel des Kurses ist es, durch gezielte Übungen des Muskelsystems und der Gelenke auch im Alter kraftvoll und beweglich zu bleiben. Die Übungen sind so ausgesucht, dass sie auch in den täglichen Tagesablauf einfach zu integrieren sind. Die individuelle Leistungsfähigkeit wird berücksichtigt.

Termin: **dienstags, ab 26.08.2025, 16:30 - 17:30 Uhr**

Kein Unterricht am 02.12.2025
Umfang: 14 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Ute Bischoff
Gebühr: 80,30 €
Kurs-Nr.: **96210** 

Gesundheit



Fitness für Senioren

Eine spezielle Gymnastik zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems kombiniert mit Kraft- und Dehnübungen, die die Beweglichkeit verbessert und die allgemeine Fitness stärkt. Die individuelle Leistungsfähigkeit wird berücksichtigt.

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 09:00 - 10:00 Uhr**
Umfang: 17 Termine
Material: Matte
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12, Tanzhalle, rechter Eingang, Lingen
Leitung: Kerstin Schlimme
Gebühr: 97,50 €
Kurs-Nr.: **96240**

Fitness-Gymnastik

Für Frauen

Eine spezielle Gymnastik zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems kombiniert mit Kraft- und Dehnübungen, die die Beweglichkeit verbessern und die allgemeine Fitness stärken. Die individuelle Leistungsfähigkeit wird berücksichtigt.

Termin: **montags, ab 08.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr**
Umfang: 16 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Helga Hafgenscheit
Gebühr: 91,70 €

Kurs-Nr.: **96260**

Termin: **dienstags, ab 09.09.2025, 09:30 - 10:30 Uhr**

Umfang: 16 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Helga Hafgenscheit
Gebühr: 91,70 €

Kurs-Nr.: **96270**

Sanfte Gymnastik

Für Frauen

Der Kurs richtet sich an Frauen in der zweiten Lebenshälfte, die sich auch nach längerer Pause oder mit gesundheitlichen Einschränkungen mit leichter Wohlfühlgymnastik und Entspannungsübungen etwas Gutes tun möchten. Es wird gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten vermittelt und dadurch

die Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit verbessert.

Termin: **dienstags, ab 09.09.2025, 10:35 - 11:35 Uhr**
Umfang: 16 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen
Leitung: Helga Hafgenscheit
Gebühr: 91,70 €
Kurs-Nr.: **96280**

Gymnastik für Männer

Die Muskeln werden fit gemacht, die Gelenke beweglich und auch die Koordination wird trainiert. Die Teilnehmenden dieses Kurses sollten möglichst sportlich vorbelastet und ohne gesundheitliche Einschränkungen sein.

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 19:00 - 20:00 Uhr**
Umfang: 15 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Turnhalle, erstes Drittel, Lingen
Leitung: Herbert Dallherm
Gebühr: 86,00 €
Kurs-Nr.: **96330**

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 20:00 - 21:00 Uhr**
Umfang: 15 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Turnhalle, erstes Drittel, Lingen
Leitung: Herbert Dallherm
Gebühr: 86,00 €
Kurs-Nr.: **96340**

Rundum Fit

Für Frauen

In einer netten Gruppe absolvieren wir ein abwechslungsreiches Übungsprogramm, dass Freude an Bewegung verspricht. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 10:00 - 11:00 Uhr**
Umfang: 17 Termine
Material: Matte
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12, Tanzhalle, rechter Eingang, Lingen
Leitung: Kerstin Schlimme
Gebühr: 97,50 €
Kurs-Nr.: **96360**

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Sie kräftigt insbesondere den Beckenboden, die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken und korrigiert Fehlhaltungen. Pilates löst Blockaden und Verstrebungen, verbessert Beweglichkeit und Balance, fördert die

Kontakt: 0591 91202-510

Konzentration, hilft Stress abzubauen und findet überwiegend auf der Matte statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, kleines Kissen

Termin: **montags, ab 08.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr**

Umfang: 11 Termine

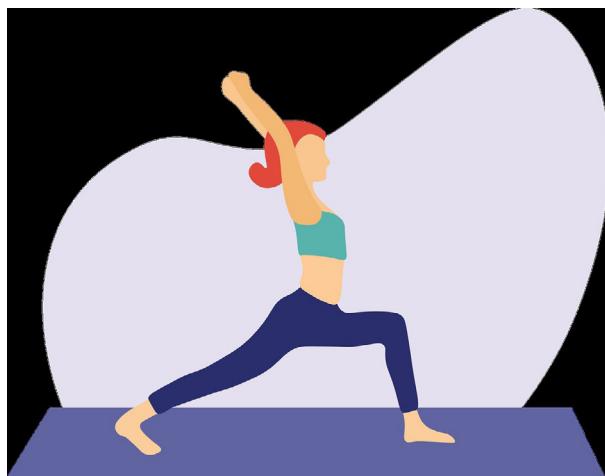
Material: Bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, kleines Kissen

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen

Leitung: Wera Hoffmann

Gebühr: 76,30 €

Kurs-Nr.: **96370** 



Termin: **montags, ab 08.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr**

Umfang: 11 Termine

Material: Bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, kleines Kissen

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG06, Lingen

Leitung: Wera Hoffmann

Gebühr: 76,30 €

Kurs-Nr.: **96380** 

Termin: **dienstags, ab 09.09.2025, 16:30 - 17:30 Uhr**

Kein Unterricht am 30.09.2025

Umfang: 10 Termine

Material: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken,
großes Handtuch, kleines Kissen

Ort: Kulturforum FOKUS, großer Seminarraum,
Schulstr. 6-7, Emsbüren

Leitung: Wera Hoffmann

Gebühr: 74,00 €

Kurs-Nr.: **96390** 

Termin: **dienstags, ab 09.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr**

Kein Unterricht am 30.09.2025

Umfang: 10 Termine

Material: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken,
großes Handtuch, kleines Kissen

Ort: Kulturforum FOKUS, großer Seminarraum,
Schulstr. 6-7, Emsbüren

Leitung: Wera Hoffmann

Gebühr: 74,00 €

Kurs-Nr.: **96400** 

Pilates meets Yoga

Die kräftigenden Elemente zur Stärkung der Tiefenmuskulatur treffen auf Atemtechniken in Verbindung mit sanften Bewegungen im Sinne des Yogas.

Termin: **montags, ab 27.10.2025, 20:00 - 21:00 Uhr**

Umfang: 6 Termine

Material: Gymnastikmatte, Handtuch

Ort: Grundschule, Klausenstr. 5, kleine Turnhalle,
Freren

Leitung: Martina Feldmann

Gebühr: 41,60 €

Kurs-Nr.: **96410** 



Yogalates

Ein harmonisches Zusammenspiel aus Pilates- und Yogaelementen beinhaltet unser Yogalateskurs. Bei beiden Trainingsformen steht eine starke Mitte im Vordergrund. Sie werden die Erfolge im Alltag spüren – Stabilität und Beweglichkeit lassen vieles einfacher werden.

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 17:30 - 18:30 Uhr**

Umfang: 17 Termine

Material: Handtuch

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen

Leitung: Melanie Lange

Gebühr: 117,90 € Ratenzahlung möglich

Kurs-Nr.: **96430** 

Gesundheit

Termin: mittwochs, ab 03.09.2025, 18:30 - 19:30 Uhr

Umfang: 17 Termine
Material: Handtuch
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen
Leitung: Melanie Lange
Gebühr: 117,90 € Ratenzahlung möglich
Kurs-Nr.: 96440 

Termin: dienstags, ab 02.09.2025, 19:15 - 20:15 Uhr

Umfang: 17 Termine
Material: Matte, Handtuch
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12, Tanzhalle,
rechter Eingang, Lingen
Leitung: Bärbel von Wolff
Gebühr: 97,50 €
Kurs-Nr.: 96480 

Body Fit

Mit Body Fit trainieren Sie Ausdauer und Kraft in einem optimalen Verhältnis zueinander. Zu mitreißender Musik werden einfache Schrittfolgen kombiniert, die Ihren Körper vollständig in Bewegung bringen. Anschließend wird die Halte- als auch Bewegungsmuskulatur durch verschiedenste Übungen gekräftigt.

Termin: montags, ab 01.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kein Unterricht am 22.12.2025

Umfang: 16 Termine
Material: Matte, Handtuch
Ort: Grundschule, Klausenstr. 5, kleine Turnhalle,
Freren
Leitung: N.N.
Gebühr: 91,70 €
Kurs-Nr.: 96450 

BOP plus

In diesem abwechslungsreichen Kurs werden durch gezielte, intensive Übungen der Bauch, die Oberschenkel und der Po optimal trainiert und in Topform gebracht. In einem WARM UP aktivieren wir den Stoffwechsel, im WORKOUT selber kommen das eigene Körpergewicht, Gummibänder, Hanteln etc. zum Einsatz und eine STRETCHING Einheit rundet das Training ab. Das "plus" im BOP Kurs steht für die funktionelle Rumpf- und Schulterstabilisation.

Termin: donnerstags, ab 04.09.2025,
19:15 - 20:15 Uhr

Umfang: 17 Termine
Material: Matte, Handtuch
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12, Tanzhalle,
rechter Eingang, Lingen
Leitung: Bärbel von Wolff
Gebühr: 97,50 €
Kurs-Nr.: 96470 

Faszientraining – häufig unterschätzt und doch so wichtig!

Ein Beweglichkeitstraining für mehr Mobilität und Körperspannung, bei dem Ihr eine besonders tiefe Dehnung erreicht und sich der Körper danach richtig "smooth" anfühlt. Verklebte Faszien werden durch gezielte Bewegungen oder mit der "Black Roll" gelöst. Wir beginnen mit einem ca. 25 minütigen Faszien – Flow, gefolgt vom Flexibility – Bewegungsritual, welches ebenfalls ca. 25 Minuten umfasst. Mitzubringen sind: 1xgr. und 1xkl. Handtuch, 1xFaszienrolle (als Alternative haben wir entsprechende Bälle).

Termin: mittwochs, ab 03.09.2025, 18:10 - 19:10 Uhr

Umfang: 6 Termine
Material: Handtuch
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12, Tanzhalle,
rechter Eingang, Lingen
Leitung: Bärbel von Wolff
Gebühr: 34,40 €
Kurs-Nr.: 96490 

Termin: mittwochs, ab 29.10.2025, 18:10 - 19:10 Uhr

Umfang: 8 Termine
Material: Handtuch
Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12, Tanzhalle,
rechter Eingang, Lingen
Leitung: Bärbel von Wolff
Gebühr: 45,90 €
Kurs-Nr.: 96500 

Bodypower

BODYPOWER ist ein hochintensives Ganzkörpertraining, das alle Aspekte der sogenannten "Kondition" berücksichtigt: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit. Erlebe ein Workout mit jeder Menge Spaß, pulsierenden und motivierenden Beats und einer einmaligen Gruppendynamik. In diesem Kurs kann jeder mitmachen, der über eine gute bis durchschnittliche Kondition verfügt.



Ritmo Dance Workout

"RITMO" DANCE WORKOUT ist ein frisches, spaßiges Tanz-Cardio-Workout, völlig unabhängig von Alter und Fitnesslevel. Alles was du brauchst ist eine lockere Einstellung und ein vielversprechendes Lächeln auf den Lippen. Abtanzen zu kraftvollen Latino Rhythmen, einfache hippe Dance Moves aus verschiedenen Tanzstilen wie z.B. Salsa, Dancehall, Reggaeton, Merengue, Samba, Bachata, Kizomba, African, Hip-Hop sowie Charthits.

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 19:15 - 20:15 Uhr**

Umfang: 17 Termine

Material: Handtuch

Ort: Overbergschule, Stephanstr. 12, Tanzhalle, rechter Eingang, Lingen

Leitung: Bärbel von Wolff

Gebühr: 97,50 €

Kurs-Nr.: **96510**

NEU

Meditatives Tanzen

Bewegt und lebendig, in Stille und Freude immer wieder die eigene Mitte finden, das kann das meditative Tanzen um einen gemeinsamen Mittelpunkt bewirken.

Jeden ersten Donnerstag im Monat tanzen wir Kreistänze und Choreographien aus der Meditation des Tanzes. Manche sind einfach, manche komplexer, aber wir üben sie immer von Grund auf Stück für Stück, so dass auch Tanz-Neulinge gut einsteigen können.

Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025, 18:15 - 20:15 Uhr**

Umfang: 5 Termine

Material: Gymnastikschuhe o.ä.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG05, Lingen

Leitung: Julia Hagemann

Gebühr: 57,30 €

Kurs-Nr.: **96600**

Eltern-Baby-Angebot

Entwicklungen im 1. Lebensjahr gemeinsam erleben und erlernen

Unter qualifizierter Anleitung wird zusammen gesungen, Motorik für unsere Kleinsten angeregt sowie Klatsch- und Fingerspiele durchgeführt. Es werden viele Angebote unter Einsatz verschiedenster Materialien zur Förderung der Wahrnehmung angewendet. Auch der Austausch und Tipps für den Alltag mit den Kleinen spielt eine Rolle. Lernen Sie gemeinsam in angenehmer Atmosphäre mit anderen Elternteilen die Entwicklungen Ihres Kindes besser zu verstehen und zu fördern.

Termin: **mittwochs, ab 01.10.2025, 09:00 - 10:00 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen

Leitung: Andrea Haase

Gebühr: 57,30 €

Kurs-Nr.: **96650**

Termin: **mittwochs, ab 01.10.2025, 10:10 - 11:10 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG14, Lingen

Leitung: Andrea Haase

Gebühr: 57,30 €

Kurs-Nr.: **96660**

ERNÄHRUNG

Wichtig für die Kochkurse!

Bitte bringen Sie zu den Kochkursen Restbehälter mit. Und beachten Sie, dass in unseren Kochkursen **zusätzlich zur Kursgebühr eine Lebensmittelumlage zwischen 10,00 € und 15,00 € entsteht**, die im Kurs zu zahlen ist.

Bei zu kurzfristigen Abmeldungen kann es daher sein, dass Ihnen diese zusätzlich zur Kursgebühr in Rechnung gestellt wird.

Gesundheit

Vitamin D und seine Kumpels – wie du dein Immunsystem richtig stärkst

Die Höhe des Vitamin D-Spiegels ist entscheidend, wie gut dein Immunsystem mit Erkrankungen umgeht. Mit einem guten Vitamin D-Spiegel wappnest du deinen Körper wesentlich besser vor Krebs, Knochenschwund, Nierensteinen, Autoimmunerkrankungen, Herz- und Gefäßschäden. Dabei möchte ich dir die Sicherheit geben, was gute Blutwerte sind und was du dafür tun kannst. Dieser Kurs ist sowohl für Laien und Gesundheitsbewusste, als auch für Ärzte/ Therapeuten verständlich und informativ.

Termin: **Dienstag, 23.09.2025, 19:00 - 20:30 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG06, Lingen
Leitung: Annette Langenhorst
Gebühr: 10,00 €
Kurs-Nr.: **94060** 

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Petra Hoischen
Gebühr: kostenfrei zzgl. Lebensmittelumlage (8 - 15 € pro Termin)

Kurs-Nr.: **92080** 

Termin: **Mittwoch, 03.09.2025, 17:30 - 20:30 Uhr**
Mittwoch, 01.10.2025, 17:30 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 05.11.2025, 17:30 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 03.12.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Ort: Hauptschule, Schützenstr. 8, Küche,
Emsbüren
Leitung: Petra Hoischen
Gebühr: kostenfrei zzgl. Lebensmittelumlage (8 - 15 € pro Termin)

Kurs-Nr.: **92090** 

Petra's Kochclub für Männer

In netter Atmosphäre können Sie mit Gleichgesinnten kulinarische Tipps, Fragen und viel praktisches Wissen miteinander teilen. Von Fleischliebhabern, über Gemüsespezialisten bis hin zu Kochmuffeln sind alle recht herzlich eingeladen, den Kochlöffel mit mir zu schwingen.

Termin: **donnerstags, ab 25.09.2025,
18:30 - 21:30 Uhr**
Jeden 4. Montag im Monat, nicht in den Ferien
Umfang: 3 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Petra Hoischen
Gebühr: 34,40 € zzgl. Lebensmittelumlage
Kurs-Nr.: **92060** 

NEU

La dolce vita (A1)

Italienische Küche mit Sprachhappen
siehe ausführliche Beschreibung S. 112

Kurs-Nr.: **74000** 

Weihnachtliche Köstlichkeiten

mit kleiner Einführung ins Schwedische (A1)
siehe ausführliche Beschreibung S. 115

Kurs-Nr.: **78400** 

NEU

Zauber der arabischen Küche

Eine kulinarische Reise mit Sprachzauber
siehe ausführliche Beschreibung S. 102

Kurs-Nr.: **78700** 

Kochrunde – gemeinsam gegen Depression

In Kooperation mit dem Emsländischen Bündnis gegen Depression und der Gesundheitsregion Emsland

Gemeinsam und nach Euren Vorlieben orientiert, möchte ich die Kochtermine mit Euch zusammen gestalten. In Kooperation mit dem Emsländischen Bündnis gegen Depression und der Gesundheitsregion Emsland wird die Kursgebühr für Teilnehmende mit depressiven Erkrankungen übernommen. Die Lebensmittelpauschale pro Termin wird nicht übernommen!

Termin: **Dienstag, 16.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**
Dienstag, 18.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Dienstag, 16.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Dienstag, 20.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr



Rund um den Brokkoli

In diesem Kochkurs werden wir verschiedenste Leckereien aus und mit Brokkoli zubereiten. Dabei werden wir auch den Brokkoli-Strunk verwenden, der beim Kochen meistens weggeworfen wird. Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Brokkoli und seinem Strunk lernen wir in diesem Kurs kennen.

Termin: **Montag, 06.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Tom Sweers
Gebühr: 17,20 € zzgl. Lebensmittelpauschale
Kurs-Nr.: **92160** 

Kindergeburtstag bei der VHS Lingen feiern!

Gemeinsam Kochen

In Absprache mit der Dozentin können Gerichte wie z.B. Pasta&Pesto oder Burger&Pommes ausgewählt werden. Die Kinder kochen gemeinsam in der großen Lehrküche der VHS Lingen und dürfen anschließend zusammen genießen.

Termin: Auf Anfrage

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten (3 Std.)

Alter: 8 bis 14 Jahre

Max-TN: bis 10 Kinder

Gebühr: 140,00 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Naturkosmetik

Habt Ihr Lust Seifen mit Kräutern und Düften oder ein Lippenbalsam mit z.B. Vanilleduft herzustellen? Naturkosmetik selbst herstellen macht riesigen Spaß. Es wird eifrig geknetet, geraspelt, gerührt, geformt und schön verpackt. Dann könnt Ihr am Schluss Eure Kreationen mit nach Hause nehmen! Besondere Wünsche sind in Absprache möglich. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig mit uns in Verbindung!

Termin: Auf Anfrage

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten (3 Std.)

Ort: VHS Lingen, Elsterstr. 1, 49809 Lingen

Alter: 8 bis 14 Jahre

Gruppengröße: bis 10 Kinder

Gebühr: 140,00 € zzgl. Materialkosten

Kontakt:

Sylvia Bartling, 0591 91202-510, s.bartling@vhs-lingen.de

Antientzündlich kochen

Besonders gesund und dazu noch leicht bekömmlich – antientzündliche Küche weist eine Vielfalt an Gerichten auf, auf die diese Beschreibung zutrifft. Eine kleine Auswahl gibt es in diesem Kurs.

Termin: Montag, 13.10.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Tom Sweers

Gebühr: 17,20 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Kurs-Nr.: 92170

Tarte, Quiche und Co

Herzhafte Kuchen gibt es in den verschiedensten Varianten. Wie ein paar dieser herhaften Hauptspeisen aus dem Ofen aussehen können, erproben wir gemeinsam in diesem Kurs.

Termin: Samstag, 15.11.2025, 11:00 - 14:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Tom Sweers

Gebühr: 17,20 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Kurs-Nr.: 92180

Vegan Backen – vielfältig pflanzlich

Ein Workshop, um den eigenen Backhorizont um einige vegane Rezepte zu erweitern. Des Weiteren lernen sie hier ein paar hilfreiche Tipps kennen, wie sie herkömmliche, tierische, Zutaten auf ganz natürliche Weise beim Backen durch pflanzliche ersetzen können.

Termin: Montag, 17.11.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Tom Sweers

Gebühr: 17,20 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Kurs-Nr.: 92190

Plätzchenvariationen

Sie haben Lust in der Weihnachtszeit mal etwas anderes zu backen als Ausstechplätzchen und Spritzgebäck? Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig. Gemeinsam probieren wir einige Plätzchenrezepte aus, die für viel Variation auf dem Plätzchenteller sorgen und das nächste Weihnachtsbacken garantiert zu einem besonderen Erlebnis machen werden.

Termin: Mittwoch, 03.12.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Tom Sweers

Gebühr: 17,20 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Kurs-Nr.: 92230

Brot und Brötchen aus der eigenen Backstube

Und dazu leckere Dipps und Aufstriche

Termin: Donnerstag, 13.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Mechthild Waller

Gebühr: 17,20 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Kurs-Nr.: 92300

Gesundheit

Backen ohne Zucker

Schokoladentorte mit der Süße aus Früchten

Wir werden eine komplette Schokoladentorte herstellen, die ohne Zucker gesüßt wird. Dazu wird es ein "Feedback" zu Zuckersatzstoffen geben.

Termin: **Samstag, 18.10.2025, 13:30 - 16:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Evelyn von Zweydorff

Gebühr: 16,50 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Kurs-Nr.: **92410** 

Weihnachtliche (Schokoladen) Torte mit Spekulatius

Wir werden aus typisch Weihnachtlichen Süßigkeiten eine wunderbare Torte kreieren, perfekt für den Beginn der Weihnachtssaison. In diesem Backkurs gebe ich Tipps und Tricks mit an die Hand, damit eine Wiederholung auf jeden Fall gelingen wird.

Termin: **Samstag, 22.11.2025, 13:00 - 16:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Evelyn von Zweydorff

Gebühr: 20,10 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Kurs-Nr.: **92415** 

St. Martin Hefemännchen

Erwachsene und Kinder sind willkommen

Wir werden aus einem Quark-Öl Teig leckere Hefemännchen selber backen – lasst Euch auf neue Inspirationen in der Küche ein.

Termin: **Samstag, 08.11.2025, 13:30 - 16:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Evelyn von Zweydorff

Gebühr: 17,20 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Kurs-Nr.: **92420** 

How to Tofu

In diesem Kurs werden wir uns mit den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Tofu beschäftigen. Egal ob als Beilage, Teil der Hauptspeise oder Fingerfood, richtig zubereitet und gewürzt ist Tofu eine besonders leckere und vielseitige Proteinequelle.

Termin: **Freitag, 23.01.2026, 17:00 - 19:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Tom Sweers

Gebühr: 14,30 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Kurs-Nr.: **26F92255** 

Focaccia

Diesen italienischen Klassiker kann man in allen möglichen Varianten zubereiten. Focaccia bietet die perfekte Beilage für jedes Abendessen, Buffet und eine Grillparty. An unserem ersten Termin bereiten wir den Focaccia Grundteig zu, welcher über Nacht ruhen muss. Am darauffolgenden Tag werden die Brote mit verschiedenen zusätzlichen Zutaten, sowohl süß als auch herhaft, bestückt, abgebacken und probiert.

Termin: **Freitag, 16.01.2026, 18:00 - 21:30 Uhr**

Samstag, 17.01.2026, 11:00 - 13:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Tom Sweers

Gebühr: 34,40 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Kurs-Nr.: **26F92270** 

Bunte Schlemmerpfannen

Schnelle und einfache Küche für jeden Tag; das sind Gerichte aus der Pfanne, lassen Sie sich überraschen wie kreativ und schmackhaft die Gerichte sein können.

Termin: **Dienstag, 13.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Mechthild Waller

Gebühr: 17,20 € zzgl. Lebensmittelpauschale

Kurs-Nr.: **26F92300** 

QUALIFIZIERUNG UND FORTBILDUNG

Jährliche Aktualisierungsfortbildung für Betreuungskräfte nach § 53b SGB XI

Laut Richtlinie nach § 53b SGB XI (ehemals § 87b Abs. 3 SGB XI) zur Qualifikation und zu den Aufgaben von zusätzlichen Betreuungskräften in Pflegeheimen vom 29. Dezember 2014 müssen diese nach § 4 als Anforderung an ihre Qualifizierung regelmäßige Fortbildungen nachweisen. In dieser zweitägigen Fortbildung wird das aktuelle Wissen durch gezielte Methoden zur fachlichen und psychischen Unterstützung, Kompetenzen und Ressourcen gestärkt, um die täglichen Herausforderungen zu meistern. Inhalte wie Reflexion der beruflichen Praxis, Aktivierung und Freizeitgestaltung, Bewegung für Demenzkranke, Demenz und Ernährung und Kommunikation mit an Demenz erkrankten, der Umgang mit Tod und Trauer sowie rechtliche Rahmenbedingungen werden von unseren Fachdozenten mit praktischen und theoretischen Kompetenzen vermittelt.

Kontakt: 0591 91202-510

Termin: **Freitag, 13.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr**
Samstag, 14.03.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG09, Lingen
Leitung: Heike Kruse
Gebühr: 99,00 €
Kurs-Nr.: **26F97250** 

Termin: **Freitag, 07.11.2025, 09:00 - 16:30 Uhr**
Samstag, 08.11.2025, 09:00 - 16:30 Uhr
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG09, Lingen
Leitung: Heike Kruse
Gebühr: 99,00 €
Kurs-Nr.: **97250** 

Termin: **Dienstag, 04.11.2025, 18:00 - 20:15 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen
Leitung: Andrea Droste
Gebühr: 26,00 €
Kurs-Nr.: **66010** 

Termin: **Dienstag, 02.12.2025, 18:00 - 20:15 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen
Leitung: Andrea Droste
Gebühr: 26,00 €
Kurs-Nr.: **66020** 

Angebote zu Hygieneschulungen finden Sie auf vhs-lingen.de.

Auf Wunsch organisieren wir gerne Ihre Inhouse- oder Firmenschulungen. Sollten Sie nicht zu uns kommen können, bieten wir Ihnen gerne auch eine Schulung in Form eines Webseminars an. Einzel- und Gruppenschulung sind möglich. Wir machen Ihnen gerne ein Angebot.

Hygieneschulung nach DIN 10514

Alle Personen, die Lebensmittel herstellen, verarbeiten und in Verkehr bringen, sind nach § 4 Verordnung über Lebensmittelhygiene (Durchführungsverordnung) und Lebensmittelhygieneverordnung 852/ 2004 (EG) rechtlich verpflichtet, regelmäßig an Schulungen teilzunehmen. Die rechtlichen Vorschriften werden Ihnen in diesem Kurs sehr anschaulich und praxisnah vermittelt. Die Teilnahme soll Ihnen viele praktische Anregungen geben und Ihnen die wesentlichen Grundgedanken und Forderungen der europäischen und nationalen Rechtsgrundlagen deutlich machen. In diesem Kurs werden alle rechtlich vorgeschriebenen Inhalte und nützliche Zusatzinformationen von einer versierten und erfahrenen Praktikerin in aktiver Gesprächsatmosphäre vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten eine Bescheinigung über die Belehrung nach IFSG sowie die Teilnahmebescheinigung an der Hygieneschulung.

Termin: **Dienstag, 02.09.2025, 18:00 - 20:15 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen
Leitung: Andrea Droste
Gebühr: 26,00 €
Kurs-Nr.: **66000** 

Kitahygiene: Unser Ziel – Ihre Sicherheit!

Lebensmittelhygiene und Infektionsschutz in Kitas

Da das Immunsystem der Kinder noch nicht ausgereift ist, sind diese besonders anfällig gegenüber Infektionen. Nach dem IFSG müssen Kitas Verfahrensanweisungen zur Infektionshygiene in einem Hygieneplan festlegen. Hierzu gehören z.B. Lebensmittelhygieneverordnung, Reinigung- und Desinfektionsplan für die gesamte Kita, persönliche Hygiene, Infektionsprävention, gesetzliche Vorgaben. Sie werden in diesem Seminar alles Wichtige für Ihren Hygieneplan bekommen, um diesen in Ihrer Kita umsetzen zu können.

Dieses Kursangebot können wir Ihnen als Inhouse- Schulung anbieten. Die Zeit bestimmen Sie in Absprache selbst. Wir machen Ihnen gerne ein Angebot. Haben Sie noch Fragen? Kontakt: Daniel Hafermalz Tel.:0591 91202-410 E-Mail: d.hafermalz@vhs-lingen.de

Termin: **Termine auf Anfrage**
Leitung: Andrea Droste
Gebühr: 58,00 €
Kurs-Nr.: **66030** 





Beruf, IT und Software

Beruf und Qualifizierung

Weiterbildungen bei der VHS Lingen	66
Kaufmännische Fachlehrgänge (IHK)	68
Kaufmännische Fachlehrgänge (VHS)	74
Prüfungsvorbereitung...	
- für Auszubildende Winter 2025	79
- für Auszubildende Sommer 2026	80
Azubi Skills	81
Existenzgründung	82

IT und Software

Einstieg in die digitale Welt	84
Office für Beruf und Freizeit	85
Apple-Welt	87
Smartphones, Tablets	87
Internet	88
Fotografie, Bildbearbeitung	88
Fachwissen	89

Daniel Hafermalz
Telefon 0591 91202-410
d.hafermalz@vhs-lingen.de

Andreas Peters
Telefon 0591 91202-710
a.peters@vhs-lingen.de

Weiterbildungen

Ausführliche Beschreibung ab S. 69

Lehrgangsbezeichnung	Gebühren	Info	Beginn
Ausbildung zum Ausbilder - Kompaktseminar	396,00		18.08.2025
Ausbildung zum Ausbilder - Kompaktseminar	396,00		17.11.2025
Ausbildung zum Ausbilder - Kompaktseminar	396,00		16.02.2026
Ausbildung zum Ausbilder - Kompaktseminar	396,00		18.05.2026
Ausbildung zum Ausbilder - Praktischer Teil	119,00		28.08.2025
Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung	3.510,00	22.01.2026	08.09.2026
Bachelor Professional in Logistiksysteme	2.640,00	04.06.2026	09.11.2026
Bachelor Professional in Procurement	2.745,00		Interessentenliste
Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen	2.640,00	01.10.2026	01.06.2027
Gepr. Handelsfachwirt/-in	2.430,00	18.09.2025	20.04.2026
Gepr. Industriefachwirt/-in	2.765,00	11.09.2025	17.11.2025
Gepr. Personalfachkaufmann/-frau	2.530,00	12.03.2026	30.11.2026
Gepr. Technischer Fachwirt/-in	3.690,00	27.08.2026	23.11.2026
Gepr. Technischer Betriebswirt/-in	2.790,00	25.09.2025	17.02.2026
Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in	2.765,00		02.09.2025
Master Professional in Business Management	3.564,00		20.08.2025

Ausführliche Beschreibung ab S. 75

Lehrgangsbezeichnung	Gebühren	Info	Beginn
Gepr. Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)	960,00	28.08.2025	18.11.2025
Personal- und Lohnbuchhalter /-in (XB)	1.290,00	28.08.2025	18.11.2025
Gepr. Fachkraft Finanzbuchführung (XB)	960,00	28.08.2025	10.11.2025
Finanzbuchhalter/-in (XB)	1.698,00	28.08.2025	10.11.2025
Fachkraft Marketing (VHS)	540,00	27.01.2026	23.02.2026
Fachkraft Klimaschutz (VHS) - Blended Learning kompakt	540,00		03.09.2025
Fachkraft Qualitätsmanagement (VHS)	540,00	05.05.2026	08.06.2026
Fachkraft Vertriebsmanagement (VHS) kompakt	612,00		Interessentenliste

bei der VHS Lingen

Pädagogik

Ausführliche Beschreibung ab S. 23

Lehrgangsbezeichnung	Gebühren	Info	Beginn
Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in (vhsConcept)	880,00	27.08.2025	14.11.2025
Fachwirt/Fachwirtin für Kindertageseinrichtungen (vhsConcept)	2.850,00		Frühjahr 2026
Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen im Ganztags(vhsConcept)	880,00	26.08.2025	05.12.2025
Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang mit DJI-Curriculum	70,00		06.09.2025
Systemische*r Berater*in (vhsConcept) Berufsbegleitender Zertifikatslehrgang	1.980,00		07.11.2025

Sprachen

Ausführliche Beschreibung ab S. 110

***zzgl. Prüfungskosten und Lehrbuch**

Lehrgangsbezeichnung	Gebühren	Info	Beginn
Cambridge C1 Advanced	600,00*	10.02. oder 19.05.2026	21.09.2026

UNSERE AUFSTIEGSFORTBILDUNGEN FÜR IHRE KARRIERE – KAUFMÄNNISCHE FACHLEHRGÄNGE (IHK)

Sie haben Lust, Neues zu lernen und wollen beruflich aufsteigen? Dann legen Sie mit uns los. Für Ihre berufliche Karriere bietet die VHS Lingen eine Vielzahl von wirtschaftsnahen Lehrgängen an, wir bereiten Sie auf die anerkannten IHK-Fortbildungsprüfungen zum Fachwirt, Fachkaufmann bzw. Bachelor Professional (DQR-Niveaustufe 6) und Betriebswirt bzw. Master Professional (DQR-Niveaustufe 7) vor. Mit diesen Fortbildungsabschlüssen erhalten Sie eine Qualifikation auf dem Niveau eines Hochschulabschlusses mit besten Perspektiven.

Wir beraten Sie persönlich zu Ihren Fragen der beruflichen Qualifikation und geben Ihnen detaillierte Informationen zu unseren Lehrgängen und den attraktiven Fördermöglichkeiten. Kommen Sie zu unseren kostenfreien und unverbindlichen Informationsveranstaltungen vor Ort oder lassen Sie sich an Ihrem Wunschtermin online über das gewünschte Lehrgangsangebot informieren.

Finanzielle Förderung für Ihre Karriere – Aufstiegs-BAföG

Beruflich Aufsteigende können auf die finanzielle Unterstützung durch Bund und Länder bauen. Mit dem Aufstiegs-BAföG werden Teilnehmende an Maßnahmen der beruflichen Aufstiegsfortbildung altersunabhängig finanziell gefördert. Neben einem Zuschuss in Höhe von 50 % der Lehrgangs- und Prüfungsgebühren können Sie sich den verbleibenden Anteil über ein KfW-Darlehen finanzieren lassen. Hiervon werden Ihnen nach Bestehen der Fortbildung noch einmal 50 % erlassen, so dass Ihr Eigenanteil an den entstandenen Kosten bei nur noch 25 % liegt. Ohne Formulare geht es nicht, allerdings ist der Antrag für das Aufstiegs-BAföG unkomplizierter, als Sie vermuten: Wir sind Ihnen bei der Antragstellung behilflich und beraten Sie gerne.

Beispiel „Gepr. Wirtschaftsfachwirt“:

Lehrgangskosten:	2.765,00 EUR
Prüfungsgebühren:	675,00 EUR
Gesamtkosten:	3.440,00 EUR
Zuschuss (50%):	1.720,00 EUR
Eigenanteil:	1.720,00 EUR
Darlehenserlass bei Bestehen (50%):	860,00 EUR
Eigenanteil bei Bestehen:	860,00 EUR

Informationen zum „Aufstiegs-BAföG“ unter: www.aufstiegs-bafög.de

DQR-Stufe 6 (Bachelor-Niveau)



DQR-Stufe 7 (Master-Niveau)

Unser Lernmanagementsystem für Ihre Weiterbildung – vhs.cloud

vhs.cloud, die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Alle unsere IHK-Lehrgänge sind in der vhs.cloud integriert. Jeder Teilnehmende erhält vor Lehrgangsbeginn die Zugangsdaten zum internen Bereich seiner Fortbildung und hat hier Zugriff auf lernbegleitendes Material, kann sich mit anderen Teilnehmenden und Dozierenden austauschen und auch der Unterricht kann hier nach Absprache als Webinar oder in hybrider Form durchgeführt werden.



KAUFMÄNNISCHE FACHLEHRGÄNGE (IHK)

Aktuell laufende Lehrgänge - Quereinstieg nach Absprache möglich

Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung 2023/2026
Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung 2025/2027
Gepr. Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen
(IHK) 2025/2027
Gepr. Handelsfachwirt (IHK) 2024/2026
Gepr. Personalfachkaufmann (IHK) 2024/2026
Gepr. Technischer Betriebswirt (IHK) 2024/2026
Gepr. Technischer Betriebswirt (IHK) 2024/2027
Gepr. Technischer Fachwirt (IHK) 2024/2027
Gepr. Wirtschaftsfachwirt (IHK) 2024/2026

Ausbildung zum/-r Ausbilder/-in (IHK)

In diesem Kompaktseminar, welches als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt ist und in hybrider Form sowohl als Präsenzveranstaltung vor Ort oder online in der vhs.cloud besucht werden kann, bereiten wir Sie auf die Ausbildungsbereignungsprüfung (AEVO) vor der Industrie- und Handelskammer vor.

August 2025

Termin: Montag - Freitag, ab 18.08.2025, 08:00 - 15:00 Uhr (Bildungsurlaub), und freitags, 29.08. und 05.09.2025, 17:00 - 20:00 Uhr und samstags, 30.08. und 06.09.2025, 08:00 - 15:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG08, Lingen

Leitung: Thomas Meyer/Nico de Vries

Gebühr: 396,00 €

Kurs-Nr.: 62100 

November 2025

Termin: Montag - Freitag, ab 17.11.2025, 08:00 - 15:00 Uhr (Bildungsurlaub), und freitags, 28.11. und 05.12.2025, 17:00 - 20:00 Uhr und samstags, 29.11. und 06.12.2025, 08:00 - 15:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG08, Lingen

Leitung: Thomas Meyer/Nico de Vries

Gebühr: 396,00 €

Kurs-Nr.: 62105 

Februar 2026

Termin: Montag - Freitag, ab 16.02.2026, 08:00 - 15:00 Uhr (Bildungsurlaub), und freitags, 27.02. und 06.03.2026, 17:00 - 20:00 Uhr und samstags, 28.02. und 07.03.2026, 08:00 - 15:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG08, Lingen

Leitung: Thomas Meyer/Nico de Vries

Gebühr: 396,00 €

Kurs-Nr.: 26F62100 

Mai 2026

Termin: Montag - Freitag, ab 18.05.2026, 08:00 - 15:00 Uhr (Bildungsurlaub), und freitags, 29.05. und 05.06.2026, 17:00 - 20:00 Uhr und samstags, 30.05. und 06.06.2026, 08:00 - 15:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG08, Lingen

Leitung: Thomas Meyer/Nico de Vries

Gebühr: 396,00 €

Kurs-Nr.: 26F62105 

Vorbereitung auf die praktische Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

Geprüfte Fachwirte unterschiedlichster Branchen (z.B. Industriefachwirte, Wirtschaftsfachwirte, Technische Fachwirte u.w.) sind aufgrund der jeweiligen Prüfungsordnung von der schriftlichen Ausbildungsbereignungsprüfung befreit. Zur Erlangung der berufs- und arbeitspädagogischen Qualifikation nach der Ausbildungsbereignungsverordnung (AEVO) muss nur noch der praktische Teil der Ausbildungsbereignungsprüfung abgelegt werden, worauf die Teilnehmenden dieses Kurses gezielt vorbereitet werden. Die Prüfungsgebühren durch die IHK betragen aktuell 107,50 Euro (Rechnung direkt von der IHK).

**Termin: donnerstags, ab 28.08.2025,
18:30 - 21:30 Uhr**

Prüfungstermin zeitnah nach Kursende

Umfang: 5 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG09, Lingen

Leitung: Martin Wamhof

Gebühr: 119,00 €

Kurs-Nr.: 62115 

Coaching in der Ausbildung – Vom Anleiten zum Begleiten

Intensivseminar/Bildungsurlaub

Dieses Seminar vermittelt Ihnen praxisnah bewährte und moderne Ausbildungsmethoden, die Sie direkt auf Ihre eigenen Beispiele anwenden können. Sie lernen, wie Lernprozesse funktionieren, welche Lerntypen es gibt und wie Sie mit gezielter Kommunikation das selbstständige Lernen fördern. Zudem

Beruf

trainieren Sie das Führen von Beurteilungs- und Feedbackgesprächen sowie das rechtssichere Erstellen von Beurteilungen und Zeugnissen.

Termin: **montags - mittwochs, ab 08.06.2026, 08:30 - 15:30 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG10, Lingen
Leitung: Thomas Meyer
Gebühr: 216,00 €
Kurs-Nr.: **26F62118** 

Master Professional in Business Management 2025/2027 – Gepr. Betriebswirt/-in (IHK)

Der Abschluss zum "Master Professional in Business Management – Gepr. Betriebswirt (IHK)" stellt die Spitze der beruflichen IHK-Weiterbildung dar. Als praxiserfahrener Universalmanager sind Sie praktisch in jeder Führungsfunktion eines Betriebes einsetzbar. Kein klassischer Tätigkeitsbereich eines Betriebes ist Ihnen fremd, denn Sie sind umfassend ausgebildet und besitzen die Kompetenz, eigenständig und eigenverantwortlich Strategien unter Berücksichtigung der Unternehmensziele im Rahmen der Unternehmensführung zu entwickeln. Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende mit einer abgeschlossenen Fachwirte/- bzw. Fachkaufleuteweiterbildung. Der Abschluss ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Qualifikationsniveau 7 zugeordnet.

Termin: **mittwochs, ab 20.08.2025, 18:30 - 21:30 Uhr und samstags, 08:00 - 13:00 Uhr**
Umfang: ca. 800 UStd.
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG09, Lingen
Gebühr: 3.564,00 € (zahlbar in mtl. Raten)
Kurs-Nr.: **62400** 

Gepr. Technische/-r Betriebswirt/-in (IHK) 2026/2028

Der Lehrgang zum Geprüften Technischen Betriebswirt vermittelt aufbauend auf die vorhandenen technischen Fertigkeiten und Kenntnisse die notwendige betriebswirtschaftliche Fachkompetenz sowie Methoden- und Sozialkompetenz. Ebenfalls erlangen die Teilnehmenden strategische Planungs- und Entscheidungskompetenzen, die sie befähigen, als Führungskräfte Problemstellungen im betrieblichen Führungs- und Leitungsprozess zu lösen. Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende mit einer abgeschlossenen Aufstiegsfortbildung zum Industriemeister, Fachmeister, Techniker, Ingenieur oder Techn. Fachwirt. Der Abschluss ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Qualifikationsniveau 7 zugeordnet.



Zum Lehrgang findet am **Donnerstag, 25. September 2025 um 18:00 Uhr** im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenfreie und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Termin: **dienstags und donnerstags, ab 17.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**
Umfang: ca. 620 UStd.
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG08, Lingen
Gebühr: 2.790,00 € (zahlbar in mtl. Raten)
Kurs-Nr.: **26F62120** 

Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung 2026/2028 – Gepr. Bilanzbuchhalter/-in (IHK)

Als Generalist mit viel Detailwissen decken die "Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung – Geprüfte Bilanzbuchhalter (IHK)" die wesentlichen Aufgaben der Buchhaltung in einem Unternehmen ab. Ihre fachlichen Qualifikationen beinhalten die Kompetenz, eigenständig und verantwortlich die Aufgaben des kaufmännischen Rechnungswesens für Unternehmen und Institutionen unterschiedlicher Art, Größe und Rechtsform zu organisieren und durchzuführen sowie in diesem Zusammenhang Mitarbeitende zu führen. Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung. Der Abschluss ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Qualifikationsniveau 6 zugeordnet.



Zum Lehrgang findet am **Donnerstag, 22. Januar 2026 um 18:00 Uhr** im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenfreie und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Termin: **dienstags, ab 08.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr und samstags, 08:00 - 13:00 Uhr**
Umfang: ca. 750 UStd.
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen
Gebühr: 3.510,00 € (zahlbar in mtl. Raten)
Kurs-Nr.: **26H65050** 

Bachelor Professional in Logistiksysteme 2026/2028 – Gepr. Fachwirt/-in für Logistiksysteme (IHK)

Der Lehrgang vermittelt die Kompetenz, eigenständig und verantwortlich in den verschiedenen Bereichen der Logistik Organisationseinheiten zu führen, die Leistungserstellung unter Einbeziehung interner und externer Partner zu planen und zu steuern, deren Wirtschaftlichkeit und Qualität zu bewerten sowie marktgerechte und kundenspezifische Dienstleistungen zu entwickeln. Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung und einer entsprechenden Berufspraxis. Der Abschluss ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Qualifikationsniveau 6 zugeordnet.



Zum Lehrgang findet am **Donnerstag, 04. Juni 2026 um 18:00 Uhr** im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenfreie und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Kontakt: 0591 91202-410

**Termin: montags und donnerstags, ab 09.11.2026,
18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: ca. 590 UStd.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen

Gebühr: 2.640,00 € (zahlbar in mtl. Raten)

Kurs-Nr.: 26H62750 

Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen (IHK) 2027/2029

Der Lehrgang vermittelt fundiertes Fachwissen in den Bereichen Gesundheits- und Sozialpolitik, Sozialgesetzgebung, Marketing sowie Öffentlichkeitsarbeit. Darüber hinaus werden betriebswirtschaftliche, volkswirtschaftliche und rechtliche Zusammenhänge vertieft, um die Teilnehmenden gezielt auf Fach- und Führungsaufgaben im Gesundheits- und Sozialwesen vorzubereiten. Die Weiterbildung richtet sich an Personen mit abgeschlossener Berufsausbildung und einschlägiger Berufserfahrung in einem Betrieb des Gesundheits- oder Sozialwesens.

Der Abschluss ist dem Qualifikationsniveau 6 des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) zugeordnet.



Zum Lehrgang findet am **Donnerstag, 01. Oktober 2026 um 18:00 Uhr** im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenfreie und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Termin: dienstags, ab 01.06.2027, 18:30 - 21:30 Uhr und samstags, 08:00 - 13:00 Uhr

Umfang: ca. 580 UStd.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen

Gebühr: 2.640,00 € (zahlbar in mtl. Raten)

Kurs-Nr.: 27F62310 

Gepr. Handelsfachwirt/-in (IHK) 2026/2028

Die fachlichen Qualifikationen der Geprüften Handelsfachwirte beinhalten die Fähigkeiten, im Einzelhandel, im Groß- und Außenhandel sowie im funktionellen Handel eigenständig und verantwortlich Aufgaben der Planung, Führung, Organisation, Steuerung, einschließlich der Durchführung und Kontrolle wahrzunehmen. Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende mit einer abgeschlossenen kaufmännischen Berufsausbildung und einer entsprechenden Berufspraxis in einem Betrieb des Einzelhandels bzw. Groß- und Außenhandels.

Der Abschluss ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Qualifikationsniveau 6 zugeordnet.



Zum Lehrgang findet am **Donnerstag, 18. September 2025 um 18:00 Uhr** im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenfreie und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

**Termin: montags und donnerstags, ab 20.04.2026,
18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: ca. 540 UStd.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen

Gebühr: 2.430,00 € (zahlbar in mtl. Raten)

Kurs-Nr.: 26F62510 

Aufstiegs-BAföG - Finanzielle Förderung für Ihre Karriere

Das "Aufstiegs-BAföG" stärkt die berufliche Bildung in Deutschland und fördert die Vorbereitung auf Fortbildungsabschlüsse der beruflichen Aufstiegsfortbildung - etwa zum Meister, Techniker, Fachwirt oder Betriebswirt. Bei Vorliegen der Voraussetzungen erfolgt eine einkommensunabhängige Förderung in Höhe von 50 % der Lehrgangs- und Prüfungsgebühren als Zuschuss. Die restlichen 50 % können als Darlehen beantragt werden. Bei erfolgreichem Bestehen Ihrer Weiterbildung beträgt Ihr Eigenanteil an den Lehrgangs- und Prüfungsgebühren nur noch 25%. Mit dem "Aufstiegs-BAföG" sollen noch mehr Menschen für eine berufliche Aufstiegsfortbildung gewonnen werden, um durch eine kontinuierliche Höherqualifizierung über alle Altersgruppen hinweg dem Fachkräftemangel in Deutschland zu begegnen und die Wettbewerbsfähigkeit Deutschlands gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten zu sichern.

Beantragen Sie das Aufstiegs-BAföG! Ohne Formularre geht es nicht, der Antrag für das Aufstiegs-BAföG ist allerdings sehr unkompliziert und kann bequem online von zu Hause aus am Computer erfolgen. Selbstverständlich stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, sprechen Sie uns gerne an.

Nähere Informationen:

Daniel Hafermalz,

Tel.: 0591 91202-410, d.hafermalz@vhs-lingen.de

Gepr. Industriefachwirt/-in (IHK) 2025/2027

Der Lehrgang vermittelt vertieftes Fachwissen sowie organisatorisch-methodische und dispositive Kenntnisse für Fach- und Führungskräfte in allen Bereichen eines Industrieunternehmens. Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung und einer entsprechenden Berufspraxis in einem Industriebetrieb.

Der Abschluss ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Qualifikationsniveau 6 zugeordnet.

Beruf



Zum Lehrgang findet am **Donnerstag, 11. September 2025 um 18:00 Uhr** im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenfreie und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Termin: **montags und donnerstags, ab 17.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**
Umfang: ca. 650 UStd.
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Lingen
Gebühr: 2.765,00 € (zahlbar in mtl. Raten)
Kurs-Nr.: **62800**



Zum Lehrgang findet am **Donnerstag, 27. August 2026 um 18:00 Uhr** im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenfreie und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Termin: **montags und donnerstags, ab 23.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**
Umfang: ca. 815 UStd.
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Lingen
Gebühr: 3.740,00 € (zahlbar in mtl. Raten)
Kurs-Nr.: **26H62710**

Gepr. Personalfachkaufmann/-frau (IHK) 2026/2028

Die Geprüften Personalfachkaufleute treffen Entscheidungen rund um Personalpolitik, Personalsuche, -einstellung, -entwicklung sowie -betreuung und beraten Mitarbeitende und Geschäftsführung. Sie halten die Fäden in der Hand für alle betrieblichen Aktivitäten im Personal-, Sozial- und Bildungssektor. Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung und einer entsprechenden Berufspraxis im personalwirtschaftlichen Bereich.

Der Abschluss ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Qualifikationsniveau 6 zugeordnet.



Zum Lehrgang findet am **Donnerstag, 12. März 2026 um 18:00 Uhr** im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenfreie und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Termin: **dienstags, ab 03.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr und samstags, 08:00 - 13:00 Uhr**
Umfang: ca. 520 UStd.
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG12, Lingen
Gebühr: 2.530,00 € (zahlbar in mtl. Raten)
Kurs-Nr.: **26H62600**

Gepr. Technische/-r Fachwirt/-in (IHK) 2026/2029

Die Geprüften Technischen Fachwirte sind als Bindeglied zwischen den kaufmännischen und technischen Funktionsbereichen in der Lage, betriebswirtschaftliche und kaufmännische Aspekte des Unternehmens in Zusammenhang mit dem produzierenden Bereich zu sehen. In dieser Fortbildung steht der Transfer von Daten, Fakten und dem Verstehen von komplexen Zusammenhängen im Vordergrund. Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende mit einer abgeschlossenen kaufmännischen, verwaltenden oder gewerblich-technischen Berufsausbildung und einer entsprechenden Berufspraxis.

Der Abschluss ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Qualifikationsniveau 6 zugeordnet.

Deutscher Qualifikationsrahmen für lebenslanges Lernen (DQR)

Der Deutsche Qualifikationsrahmen (DQR) ist ein Instrument zur Einordnung von Qualifikationen im deutschen Bildungssystem. Mit ihm wird das Ziel verfolgt, Transparenz, Vergleichbarkeit und Mobilität sowohl innerhalb Deutschlands als auch in der EU (im Zusammenhang mit dem Europäischen Qualifikationsrahmen (EQR)) zu erhöhen. So sind die Abschlüsse zum Fachwirt/in bzw. Fachkaufmann/frau, die von der VHS Lingen angeboten werden, in die Niveaustufe 6 gemeinsam mit den Bachelor-Abschlüssen von Hochschulen eingruppiert. Bei der Anwendung der DQR-Matrix ist zu beachten, dass verschiedene Qualifikationen auf einem Niveau gleichwertig sind, nicht jedoch gleichartig.

Ausführliche Informationen zum rechtlichen Status des DQR und zu den bildungspolitischen Zielen der DQR-Entwicklung gibt das DQR-Portal von BMBF und KMK: www.dqr.de

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in (IHK) 2025/2027

Mit dem Abschluss zum Geprüften Wirtschaftsfachwirt (IHK) erwerben die Teilnehmenden umfangreiche und branchenübergreifende betriebswirtschaftliche Fachkompetenz, als Generalisten sind sie in nahezu allen Branchen einsetzbar. Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende mit einer abgeschlossenen kaufmännischen oder verwaltenden Berufsausbildung und einer entsprechenden Berufspraxis.

Der Abschluss ist im Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) dem Qualifikationsniveau 6 zugeordnet.

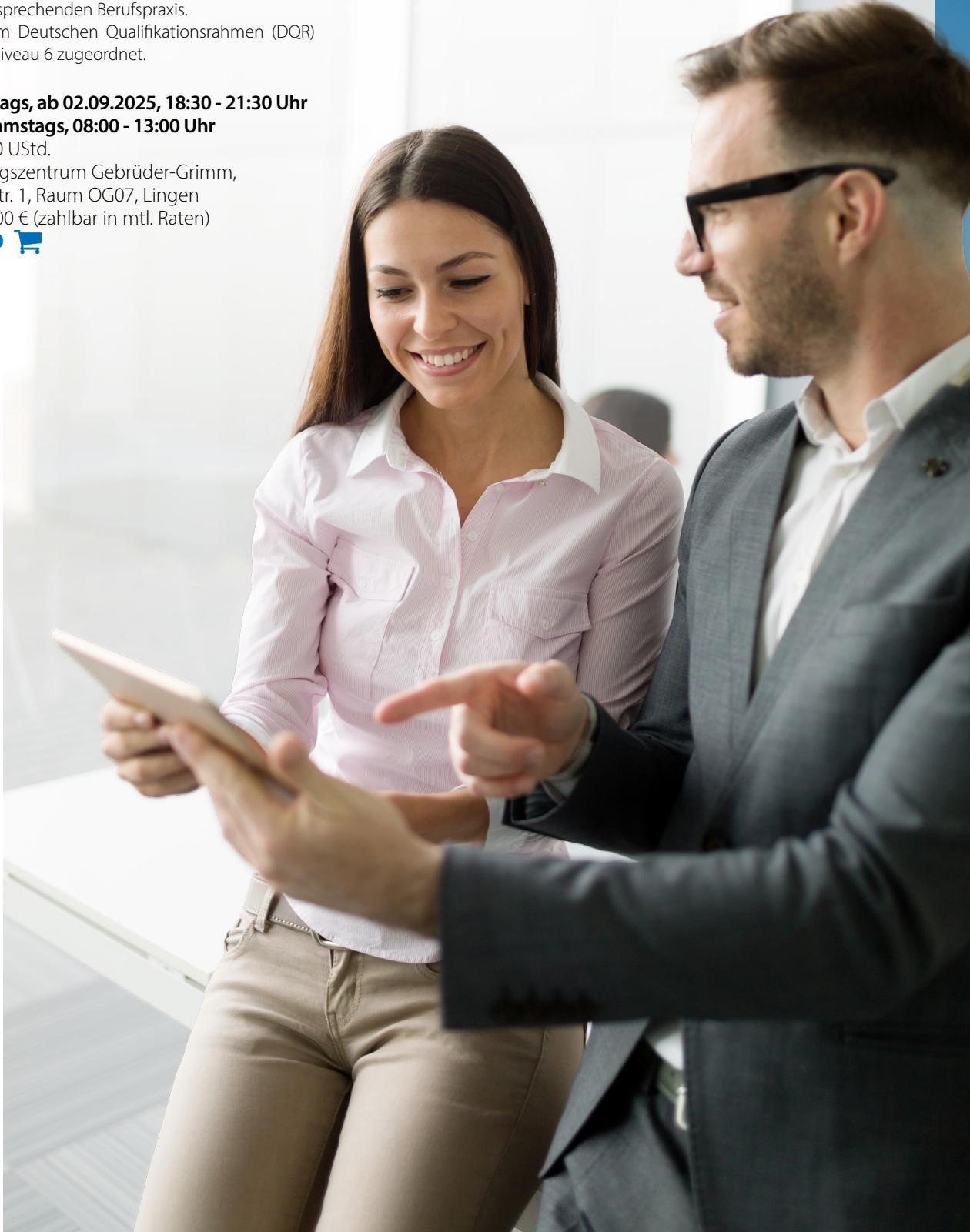
Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
und samstags, 08:00 - 13:00 Uhr**

Umfang: ca. 650 UStd.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG07, Lingen

Gebühr: 2.765,00 € (zahlbar in mtl. Raten)

Kurs-Nr.: **62210** 



KAUFMÄNNISCHE FACHLEHRGÄNGE (VHS)

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.



In überschaubaren Kursbausteinen und einheitlichen Qualitäts- und Prüfungsstandards führen wir Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalterabschlüssen. Ein besonderer Vorteil sind die zeitlich überschaubaren Kursmodule mit jeweils 50 bis 60 Unterrichtsstunden. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Der modulare Aufbau ermöglicht eine individuelle Weiterbildungsplanung und führt zu Ihren gewünschten Zertifikats-Abschlüssen. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓ *	✓ *							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓ *		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ ↴		✓ alternativ ↴	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓ *			✓ alternativ ↴		✓ alternativ ↴	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung	✓				✓		✓	✓	✓
Controlling	✓							✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

* optionales, aber empfohlenes Modul

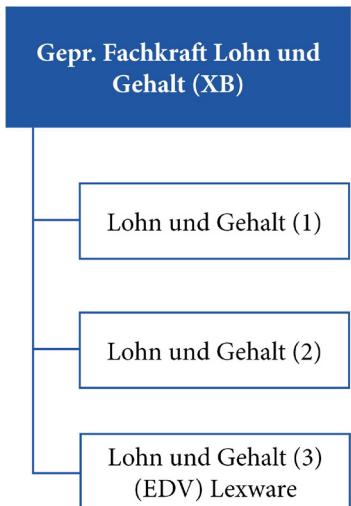
Alle Beschreibungen und Lernzielkataloge zu den Kursmodulen finden Sie auf der Xpert Business-Webseite (www.xpert-business.eu/kursuebersicht.html)



Neben den klassischen Präsenzlehrgängen und -kursen an Ihrer VHS Lingen, ist mit unserem Partner „Xpert Business LernNetz“ die Teilnahme an einzelnen Bausteinen zu festgelegten Terminen als Live-Webinar mit Durchführungsgarantie von zu Hause aus möglich. Entsprechende Prüfungen werden bei uns vor Ort in der Volkshochschule Lingen durchgeführt. Weitere Informationen, sowie alle Webinar-Angebote finden Sie auf unsere Internetseite unter der Kategorie [Beruf, IT - Beruf und Qualifizierung - Xpert Business \(Webinare\)](#) oder erhalten Sie bei Ihrer VHS Lingen.

Credit-Points für das Studium

An vielen Hochschulen und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points fürs Studium angerechnet, so z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Weitere Infos: www.xpert-business.eu/hochschule



Gepr. Fachkraft Lohn und Gehalt (XB) 2025/2026

Dieser Lehrgang wendet sich an alle, die aktuelle und praxis-relevante Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung erwerben möchten. Ziel ist, die Vermittlung von Kenntnissen der EDV-gestützten Lohn- und Gehaltsabrechnung. Sie lernen, wie Sie Bruttolöhne und gesetzliche Abzugsbeträge korrekt ermitteln, Sonderregelungen berücksichtigen können und dabei Ihre vorhandenen Kenntnisse und Fähigkeiten mit einbringen. In diesem Lehrgang werden die Bausteine "Lohn und Gehalt (1) und (2)" sowie "Lohn und Gehalt (3) – EDV mit Lexware" mit Abschluss jeweils einer Zertifikatsprüfung angeboten. Die Prüfungsgebühren für 2 Prüfungen und Kosten für Lehrbücher sind in den Lehrgangskosten enthalten. Das Gesamtzertifikat "Gepr. Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)" erhalten Sie mit den Abschlüssen "Lohn und Gehalt (2) und (3)".

Termin: **dienstags und donnerstags, ab 18.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**
Umfang: 152 UStd.
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen
Leitung: Dozierendenteam
Gebühr: 960,00 € (inkl. Lehrbücher und Prüfungsgebühren, zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **61100**

Lohn und Gehalt (1)

Gepr. Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)

Dieser Kurs wendet sich an kaufmännische Beschäftigte, die sich das Basiswissen zur Durchführung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen erarbeiten wollen. Inhalte: Grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoentgeltberechnung, manuelle Berechnung von gesetzlichen Abzugs-

beträgen und Lohnkontenführung sowie das damit zusammenhängende Meldewesen. Die in diesem Kurs erworbene Fachkompetenz bildet die Grundlage für das weiterführende Modul "Lohn und Gehalt (2)". Zum Kurs wird eine Zertifikatsprüfung angeboten (Kosten 75,00 €).

Termin: **dienstags und donnerstags, ab 18.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**
Umfang: 14 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen
Leitung: Uwe Otten
Gebühr: 298,00 € (inkl. Lehrbuch, zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **61110**

Lohn und Gehalt (2)

Gepr. Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)

Dieser Kurs wendet sich an kaufmännische Beschäftigte, die sich vertiefende Kenntnisse der Bruttoentgeltermittlung, Berechnung gesetzlicher Abzugsbeträge, Lohnkontenführung sowie weitere zentrale Themen erwerben wollen. Inhalte: Ein-kommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen bestimmter Personen etc. Dieser Kurs setzt Kenntnisse voraus, wie sie im Kurs "Xpert Business Lohn und Gehalt (1)" vermittelt werden. Zum Kurs wird eine Zertifikatsprüfung angeboten (Kosten 75,00 €). Das Zertifikat Xpert Business "Lohn und Gehalt (2)" ist Teil der Abschlüsse "Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)" und "Personal- und Lohnbuchhalter/-in (XB)".

Termin: **dienstags, ab 27.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**
und donnerstags, ab 29.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Umfang: 14 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Lingen
Leitung: Uwe Otten
Gebühr: 298,00 € (inkl. Lehrbuch, zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **26F61120**

Lohn und Gehalt (3) – EDV mit Lexware

Gepr. Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)

Im Kurs lernen Sie die grundlegenden Arbeiten, die im Rahmen der Lohnabrechnung anfallen, mit dem Programm Lexware Financial Office Plus, umzusetzen. Gearbeitet wird mit der aktuellen Version. Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln. Inhalte: Struktur und Systemlogik der praktischen Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC, selbständiges Umgehen mit einer Abrechnungssoftware, Auswertungen drucken und interpretieren. Dieser Kurs setzt Kenntnisse und Fähigkeiten voraus, wie sie in den Kursen Xpert Business "Lohn und Gehalt (1) und (2)" vermittelt werden. Zum Kurs wird eine Zertifikatsprüfung angeboten (Kosten 75,00 €). Das Zertifikat Xpert Business "Lohn und Gehalt (3) EDV mit Lexware" ist Teil der Abschlüsse "Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt (XB)" und "Personal- und Lohnbuchhalter/-in (XB)".

Beruf

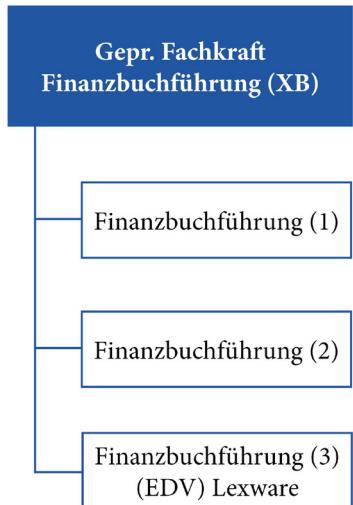
Termin: **dienstags, ab 14.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr und donnerstags, ab 16.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**
Umfang: 11 Termine
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7, Lingen
Leitung: Uwe Otten
Gebühr: 239,00 € (inkl. Lehrbuch, zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **26F61130** 

Kosten- und Leistungsrechnung

Finanzbuchhalter/-in (XB)

Dieser Kurs wendet sich an alle kaufmännischen Berufe, insbesondere an Sachbearbeiter im Rechnungswesen, die ihr Wissen in Kostenrechnung vertiefen und systematisieren wollen. Zum Kurs wird eine Zertifikatsprüfung angeboten (Kosten 75,00 €).

Termin: **montags und mittwochs, ab 24.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**
Umfang: 14 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG10, Lingen
Leitung: Thomas Meyer
Gebühr: 298,00 € (inkl. Lehrbuch, zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **61420** 



Gepr. Fachkraft Finanzbuchführung (XB) 2025/2026

Der Lehrgang zur "Gepr. Fachkraft Finanzbuchführung (XB)" vermittelt grundlegende und weiterführende Kenntnisse der Finanzbuchführung sowie systematisch und anwendungsbezogene Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der Buchführungssoftware Lexware Financial Pro. Sie erhalten aktuelle und praxisrelevante Kenntnisse der Finanzbuchführung und können betriebliche Buchungsvorgänge gezielt be-

arbeiten und sinnvoll auswerten. Das Gesamtzertifikat "Gepr. Fachkraft Finanzbuchführung (XB)" erhalten Sie mit den Abschlüssen "Finanzbuchführung (2)" sowie "Finanzbuchführung (3) EDV mit Lexware". Wenn Sie möchten, können Sie die Prüfung Finanzbuchführung (1) ablegen, um Ihre Endnote des Abschlusses zu verbessern.

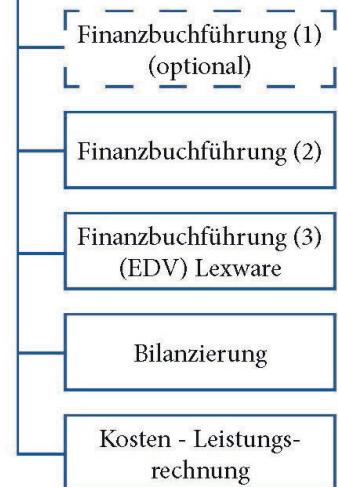


Zum Lehrgang findet am **Donnerstag, 28.08.2025 um 18:00 Uhr** im Bildungszentrum Gebrüder Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenlose und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Termin: **montags, ab 10.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 152 UStd.
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen
Leitung: Dozierendenteam
Gebühr: 960,00 € (inkl. Lehrbücher und 2 Prüfungsgebühren, zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **61250** 

Finanzbuchhalter/-in (XB)



Finanzbuchhalter/-in (XB) 2025/2026

Dieser Zertifikatslehrgang richtet sich an Beschäftigte aus Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen ausüben oder anstreben und an z.B. Meister und technische Angestellte mit kaufmännischem Basiswissen. Weiter eignet sich dieser Lehrgang auch zur Vorbereitung auf den Besuch des weiterführenden Fortbildungskurses Bachelor Professional in Bilanzbuchhaltung – Gepr. Bilanzbuchhalter (IHK). Um diesen Abschluss zu erhalten, sind die Zertifikatsprüfungen "Finanzbuchführung (2)", "Finanzbuchführung (3) – EDV mit Lexware", "Bilanzierung" und "Kosten- und Leistungsrechnung" erforderlich. Die Fachkenntnisse aus dem Kurs "Finanzbuchführung (1)" werden vorausgesetzt..



Zum Lehrgang findet am **Donnerstag, 28.08.2025 um 18:00 Uhr** im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenlose und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Termin: **montags und mittwochs, ab 10.11.2025, 18:30-21:30 Uhr**
Umfang: ca. 264 UStd.
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen
Leitung: Dozierendenteam
Gebühr: 1.698,00 € (inkl. Lehrbücher und 4 Prüfungsgebühren, zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **61410** 

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen
Leitung: Uwe Otten
Gebühr: 298,00 € (inkl. Lehrbuch, zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **26F61320** 

Finanzbuchführung (1)

Gepr. Fachkraft Finanzbuchführung (XB)

Anfänger ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen aus Handel, Handwerk, Verwaltung und anderen Berufszweigen werden mit den Grundzügen der Buchführung vertraut gemacht. Sie erhalten fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die in diesem Kurs erworbene Fachkompetenz bildet die Grundlage für das weiterführende Modul "Finanzbuchführung (2)". Zum Kurs wird eine Zertifikatsprüfung angeboten (Kosten 75,00 €).

Termin: **montags und mittwochs, ab 10.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**
Umfang: 14 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen
Leitung: Uwe Otten
Gebühr: 298,00 € (inkl. Lehrbuch, zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **61310** 

Finanzbuchführung (2)

Gepr. Fachkraft Finanzbuchführung (XB)

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten. Damit Sie erfolgreich den Kurs "Finanzbuchführung (2)" besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs "Finanzbuchführung (1)" vermittelt werden, und Ihr Rechtsstandswissen sollte nicht älter als zwei Jahre sein. Zum Kurs wird eine Zertifikatsprüfung angeboten (Kosten 75,00 €).

Termin: **montags und mittwochs, ab 19.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**
Umfang: 14 Termine



Bildungspartner

anerkanntes Mitglied im
EduMedia-Bildungspartnerprogramm

Finanzbuchführung (3) Lexware

Gepr. Fachkraft Finanzbuchführung (XB)

Dieser Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen die Kenntnisse und Fertigkeiten zur gezielten Nutzung der Buchführungssoftware Lexware Financial Pro. Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen werden am PC geübt. Darunter fallen die Eingabe/Übernahme von Eröffnungsbilanzbuchungen, das Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen, das Buchen von Bankauszügen und Kassenbelegen mit zeitlicher Abgrenzung, Buchen von Gehaltsabrechnungen sowie Jahresabschlussbuchungen. Dieser Kurs setzt Kenntnisse und Fähigkeiten voraus, wie sie in den Kursen "Finanzbuchführung (1) und (2)" vermittelt werden. Zum Kurs wird eine Zertifikatsprüfung angeboten (Kosten: 75,00 €).

Termin: **montags, ab 13.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**
Umfang: 11 Termine
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6, linker Eingang, Lingen
Leitung: Burkhard Lübbbers
Gebühr: 239,00 € (inkl. Lehrbuch, zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **26F61330** 

Bilanzierung

Finanzbuchhalter /-in (XB)

Im Baustein Bilanzierung werden Kenntnisse zu folgenden Bereichen vermittelt: Vorbereitung des Jahresabschlusses, Bewertungsfragen einzelner Wirtschaftsgüter, Rückstellungen, Rücklagen, Bilanzieren, Bilanzkritik etc. Zum Kurs wird eine Zertifikatsprüfung angeboten (Kosten 75,00 €).

Termin: **mittwochs, ab 08.04.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**
Umfang: 14 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen
Leitung: Uwe Otten
Gebühr: 298,00 € (inkl. Lehrbuch, zahlbar in Raten)
Kurs-Nr.: **26F61340** 

Kosten- und Leistungsrechnung

Finanzbuchhalter /-in (XB)

Dieser Kurs wendet sich an alle kaufmännischen Berufe, insbesondere an Sachbearbeiter im Rechnungswesen, die ihr Wissen in Kostenrechnung vertiefen und systematisieren wollen. Zum Kurs wird eine Zertifikatsprüfung angeboten (Kosten 75,00 €).

Termin: **montags und mittwochs, ab 02.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 14 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen

Leitung: Thomas Meyer

Gebühr: 298,00 € (inkl. Lehrbuch, zahlbar in Raten)

Kurs-Nr.: **26H61420** 

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr, zusätzlich 4 Tage Bildungsurlaub (29.09. - 02.10.2025)**

Umfang: 11 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG09, Lingen

Leitung: Dr. Ralf Bielitz-Mimjähner

Gebühr: 540,00 € (zahlbar in mtl. Raten)

Kurs-Nr.: **69200** 

Fachkraft Marketing (VHS) 2026

Das Ziel dieses Kompaktkurses ist die Vermittlung grundlegender Kenntnisse des Marketings. Die Bedeutung des Marketings für den Unternehmenserfolg soll erfasst werden, Grundstrukturen eines Marketingprozesses sollen verstanden und in einfacher Form umgesetzt werden können. Ebenso soll die Fähigkeit zur Anwendung wichtiger Marketinginstrumente vermittelt werden. Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende aus der Marketingpraxis, die ihr Wissen auffrischen und fundieren möchten, als auch an Quereinsteigende, die einen grundlegenden Einblick in das Marketing suchen, sowie an alle anderen am Marketing Interessierten.



Zum Kurs findet am **Dienstag, 27. Januar 2026 um 17:30 Uhr** im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenfreie und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Termin: **montags und mittwochs, ab 23.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, zusätzlich 5 Tage Bildungsurlaub (09.03. - 13.03.2026)**

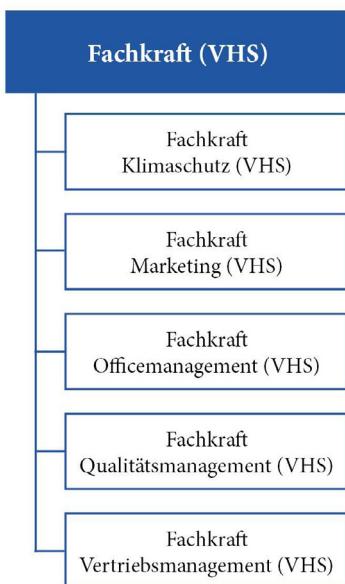
Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Lingen

Leitung: Dr. Ralf Bielitz-Mimjähner

Gebühr: 540,00 € (zahlbar in mtl. Raten)

Kurs-Nr.: **26F69300** 



Fachkraft Klimaschutz (VHS) 2025

Blended Learning kompakt

Das Ziel dieses Blended-Learning-Kompaktkurses (4-10 Teilnehmende) ist die Vermittlung grundlegender Kenntnisse eines angewandten und aktiven Klimaschutzes. Kenntnisse über die Vermeidung klimarelevanter Emissionen werden erlangt, ebenso werden Lösungsansätze und deren praktische Umsetzung entwickelt und die Grundstrukturen eines Klimaschutzmanagements angewendet. Der Kurs richtet sich an Mitarbeitende aus dem Bereich Umwelt- und Klimaschutz gleich welcher Branche, die ihr Wissen auffrischen und fundieren möchten, an Mitarbeitende, die in ihrem Betrieb Klimaschutz verankern möchten, an Neu- und Quereinsteigende, die durch zusätzliche Schlüsselqualifikationen ihre Position auf dem Arbeitsmarkt festigen oder verbessern möchten und an alle am Thema Interessierten.

Bildungsziele

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des VHS-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmberichen: wie z.B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere, berufsbezogene Sprachkurse.

Fachkraft Qualitätsmanagement (VHS) 2026

Das Ziel dieses Kompaktkurses ist die Vermittlung grundlegender Kenntnisse des Qualitätsmanagements. Die Bedeutung von QM für den Unternehmenserfolg soll erfasst werden. Inhalte, Grundstrukturen und die Vorgehensweise bei der Einführung des Qualitätsmanagements sollen verstanden und in einfacher Form umgesetzt werden können. Die Weiterbildung richtet sich an Teilnehmende aus der QM-Praxis, die ihr Wissen auffrischen und fundieren möchten, als auch an Quereinsteiger, die einen grundlegenden Einblick in das QM suchen, sowie an alle anderen am QM Interessierten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Zum Kurs findet am **Dienstag, 05. Mai 2026 um 17:30 Uhr** im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 eine kostenfreie und unverbindliche Informationsveranstaltung statt.

Termin: **montags und mittwochs, ab 08.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr, zusätzlich 5 Tage Bildungsurlaub (22.06. - 26.06.2026)**

Umfang: 10 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG12, Lingen

Leitung: Dr. Ralf Bielitz-Mimjähner

Gebühr: 540,00 € (zahlbar in mtl. Raten)

Kurs-Nr.: **26F69400**

PRÜFUNGSVORBEREITUNG FÜR AUSZUBILDENDE WINTER 2025

NEU

Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute (Abschlussprüfung Teil 1)

Intensivseminar/Bildungsurlaub

In diesem Kurs werden angehende Industriekaufleute auf Teil 1 der gestreckten Abschlussprüfung (17. September 2025) vorbereitet. Behandelt werden alle prüfungsrelevanten Themen der schriftlichen Abschlussprüfung Teil 1 aus den Lernfeldern 4 bis 7.

Termin: **Montag, 11.08.2025, 08:30 - 15:30 Uhr**

Dienstag, 12.08.2025, 08:30 - 15:30 Uhr

Mittwoch, 13.08.2025, 08:30 - 15:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG08, Lingen

Leitung: Thomas Meyer/Nico de Vries

Gebühr: 132,00 €

Kurs-Nr.: **61710**

Prüfungsvorbereitung für Kaufleute für Büromanagement (Abschlussprüfung Teil 1)

EDV-Prüfung

In diesem Kurs werden Sie auf Teil 1 "Informationstechnisches Büromanagement" der gestreckten Abschlussprüfung (18. & 19. September 2025) vorbereitet. Der Prüfling soll nach § 3 Abs. 4 der Büromanagementkaufleute-Ausbildungsverordnung nachweisen, dass er unter Anwendung von Textverarbeitungs- und Tabellenkalkulationsprogrammen recherchieren, dokumentieren und kalkulieren kann. Kursinhalte Word: Absatzformatierung, Seitenlayout, Illustration, Schrifteffekte, Fußnoten, Formulare, Autotext, Serienbrieffunktion, E-Mailgestaltung, Geschäftsbriefe nach DIN-Normen. Kursinhalte Excel: Für die Prüfung benötigte Funktionen (Anzahl, Anzahl2, Sverweis, Zählenwenn etc.), Diagrammerstellung, Rechen-Operationen, spezielle Formatierungen.

Termin: **Freitag, 29.08.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Samstag, 30.08.2025, 08:30 - 13:30 Uhr

Freitag, 05.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 06.09.2025, 08:30 - 13:30 Uhr

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbbers

Gebühr: 110,00 €

Kurs-Nr.: **61720**

Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende (Abschlussprüfung Teil 2)

Intensivseminar/Bildungsurlaub

Dieser Prüfungsvorbereitungskurs bietet eine intensive und gezielte Vorbereitung auf die Abschlussprüfung als Industrie-, Großhandels- oder Kaufmann für Büromanagement im Winter 2025 (25. & 26. November 2025) und kann bereits mit 4 Teilnehmenden starten. Dabei werden insbesondere Themen des betrieblichen Rechnungswesens, der Kosten- und Leistungsrechnung sowie aus dem Bereich der Volks- und Betriebswirtschaftslehre behandelt. Anhand von prüfungsbezogenen Aufgaben werden Sie gezielt und intensiv auf die Prüfungsanforderungen vorbereitet. Der Unterricht basiert auf den Themen des AKA-Stoffplans (Aufgabenstellung für kfm. Abschlussprüfungen), der als Grundlage für die schriftlichen IHK-Abschlussprüfungen dient. Je nach Anzahl der Teilnehmenden erfolgt eine Aufteilung in einzelne berufsbezogene Gruppen, um sich gemeinsam effektiv auf die Prüfungsanforderungen vorzubereiten. Auch für Auszubildende, die erst im Frühjahr ihre Abschlussprüfung ablegen werden, bietet die Teilnahme einen ersten Einblick auf die Prüfungsanforderungen sowie ergänzende Hilfestellungen für den Berufsschulunterricht.

Termin: **montags - freitags, ab 13.10.2025,**

08:30 - 15:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG09, Lingen

Leitung: Thomas Meyer

Gebühr: 228,00 €

Kurs-Nr.: **61700** 



PRÜFUNGSVORBEREITUNG FÜR AUSZUBILDENDE SOMMER 2026

Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute (Abschlussprüfung Teil 1)

Intensivseminar/Bildungsurlaub

In diesem Kurs werden angehende Industriekaufleute auf Teil 1 der gestreckten Abschlussprüfung (25. Februar 2026) vorbereitet. Behandelt werden alle prüfungsrelevanten Themen der schriftlichen Abschlussprüfung Teil 1 aus den Lernfeldern 4 bis 7.

Termin: **Samstag, 31.01.2026, 08:30 - 15:30 Uhr**
Montag, 02.02.2026, 08:30 - 15:30 Uhr

Dienstag, 03.02.2026, 08:30 - 15:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG08, Lingen

Leitung: Thomas Meyer/Nico de Vries

Gebühr: 132,00 €

Kurs-Nr.: **26F61700** 

Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute (Abschlussprüfung Teil 2)

Intensivseminar/Bildungsurlaub

Intensivseminar zur Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung Teil 2 (28. & 29. April 2026) für Industriekaufleute. Behandelt werden alle prüfungsrelevanten Themen der schriftlichen Prüfung aus den Bereichen Rechnungswesen, Geschäftsprozesse, Wirtschafts- und Soziakunde, Kaufmännische Steuerung und Kontrolle.

Termin: **montags - donnerstags, ab 23.03.2026,**
08:30 - 17:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG07, Lingen

Leitung: Thomas Meyer/Phillis Gertken

Gebühr: 159,00 €

Kurs-Nr.: **26F61710** 

Termin: **montags - donnerstags, ab 30.03.2026,**
08:30 - 17:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG07, Lingen

Leitung: Thomas Meyer/Nico de Vries

Gebühr: 159,00 €

Kurs-Nr.: **26F61715** 

Prüfungsvorbereitung für Kaufleute für Büromanagement (Abschlussprüfung Teil 1)

EDV-Prüfung

In diesem Kurs werden Sie auf Teil 1 "Informationstechnisches Büromanagement" der gestreckten Abschlussprüfung (26. & 27. Februar 2026) vorbereitet. Der Prüfling soll nach § 3 Abs. 4 der Büromanagementkaufleute-Ausbildungsverordnung nachweisen, dass er unter Anwendung von Textverarbeitungs- und Tabellenkalkulationsprogrammen recherchieren, dokumentieren und kalkulieren kann. Kursinhalte Word: Absatzformatierung, Seitenlayout, Illustration, Schrifteffekte, Fußnoten, Formulare, Autotext, Serienbrieffunktion, E-Mailgestaltung, Geschäftsbriefe nach DIN-Normen. Kursinhalte Excel: Für die Prüfung benötigte Funktionen (Anzahl, Anzahl2, Sverweis, Zählenwenn etc.), Diagrammerstellung, Rechen-Operationen, spezielle Formatierungen.

Termin: **Freitag, 06.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**
Samstag, 07.02.2026, 08:30 - 13:30 Uhr
Freitag, 13.02.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Samstag, 14.02.2026, 08:30 - 13:30 Uhr
Ort: VHS, An der Kokermühle 7, Raum UG 7, Lingen
Leitung: Burkhard Lübers
Gebühr: 110,00 €
Kurs-Nr.: **26F61720** 

Prüfungsvorbereitung für Kaufleute für Büromanagement (Abschlussprüfung Teil 2)

Intensivseminar/Bildungsurlaub

In diesem Vorbereitungskurs für Kaufleute für Büromanagement behandeln wir die prüfungsrelevanten Themen des Teil 2 der gestreckten schriftlichen Abschlussprüfung (28. & 29. April 2026) aus den Bereichen Rechnungswesen, Kundenbeziehungsprozesse und Wirtschafts- und Sozialkunde.

Termin: **montags - donnerstags, ab 30.03.2026, 08:30 - 17:00 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG08, Lingen
Leitung: Sandra Oldhaus/Uwe Otten
Gebühr: 159,00 €
Kurs-Nr.: **26F61725** 

Prüfungsvorbereitung für Kaufleute Groß- und Außenhandelsmanagement (Abschlussprüfung Teil 2)

Intensivseminar/Bildungsurlaub

Der Vorbereitungskurs für Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement behandelt alle prüfungsrelevanten Themen der schriftlichen Abschlussprüfung Teil 2 (28. & 29. April 2026) aus den Bereichen Kaufmännische Steuerung von Geschäftsprozessen, Prozessorientierte Organisation von Großhandelsgeschäften sowie Wirtschafts- und Sozialkunde.

Termin: **montags - donnerstags, ab 30.03.2026,**

08:30 - 17:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG09, Lingen

Leitung: Uwe Otten/Sandra Oldhaus

Gebühr: 159,00 €

Kurs-Nr.: **26F61730** 

AZUBI SKILLS

Start Up für kaufmännische Auszubildende – Die ideale Grundlage für eine erfolgreiche Berufsausbildung

Intensivseminar/Bildungsurlaub

Sie stehen gerade am Anfang Ihrer kfm. Berufsausbildung oder möchten einfach nur für die weitere erfolgreiche Ausbildung Ihre Kenntnisse im betriebswirtschaftlichen Bereich auffrischen? Dann ist dieses Seminar die ideale Grundlage für eine erfolgreiche Berufsausbildung. Neben den Themen der allgemeinen Betriebs- und Volkswirtschaftslehre werden insbesondere auch die Bereiche der Finanzbuchführung sowie der Kosten- und Leistungsrechnung angesprochen. Dabei werden die Seminarinhalte individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt und durch praxisnahe Aufgaben ergänzt.

Termin: **montags - mittwochs, ab 20.10.2025,**

08:30 - 15:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG12, Lingen

Leitung: Thomas Meyer

Gebühr: 150,00 €

Kurs-Nr.: **61800** 



Personalmanagement in der betrieblichen Ausbildung

Intensivseminar/Bildungsurlaub

Viele Ausbildungsrahmenpläne kaufmännischer Ausbildungsberufe setzen auch die Vermittlung personalwirtschaftlicher Inhalte voraus. Dies ist aufgrund sensibler Daten oftmals nur schwer umzusetzen. In diesem Seminar werden die Auszubildenden zentrale personalwirtschaftliche Zusammenhänge erkennen und selbstständig bearbeiten. Anhand zahlreicher Praxisübungen werden verschiedene Herausforderungen der Personalarbeit gemeinsam erarbeitet und gelöst.

Termin: **montags - mittwochs, ab 13.10.2025,**

08:30 - 15:30 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum OG12, Lingen

Leitung: Nico de Vries

Gebühr: 150,00 €

Kurs-Nr.: **61850** 

Beruf

NEU

Rhetorik für Auszubildende und junge Beschäftigte

In diesem Kurs erlernen Auszubildende und junge Beschäftigte die Grundlagen der Rhetorik. Ob bei Präsentationen, im Kundengespräch oder im Teammeeting – sichere Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg! Sie erfahren, wie sie ihre Kommunikation im beruflichen Alltag verbessern, überzeugend argumentieren und sicher vor Publikum auftreten können. Durch praxisnahe Übungen stärken die Teilnehmenden ihre Ausdrucksfähigkeit und gewinnen mehr Selbstsicherheit.

Termin: **Donnerstag, 16.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG12, Lingen

Leitung: Sabine Schardelmann

Gebühr: 89,00 €

Kurs-Nr.: **66110** 

Telefontraining für Auszubildende und junge Beschäftigte

Der gute Ton am Telefon

Auch im Zeitalter zahlreicher digitaler Kommunikationsmittel bleibt das Telefon ein unverzichtbares Werkzeug. Der telefonische Erstkontakt prägt den Eindruck, den Ihr Unternehmen bei Kunden hinterlässt – quasi die akustische Visitenkarte. Lernen Sie, den ersten Eindruck positiv zu gestalten, aktiv zuzuhören, gezielt nachzufragen, mit unzufriedenen Kunden professionell umzugehen und Beschwerden souverän zu bearbeiten.

Termin: **Donnerstag, 23.10.2025, 09:00 - 17:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG12, Lingen

Leitung: Sabine Schardelmann

Gebühr: 89,00 €

Kurs-Nr.: **66100** 

NEU

Deutsch für Auszubildende (B1+)

Crashkurs hybrid

Du machst 'ne Ausbildung und willst im Job besser Deutsch sprechen? Hier lernst du, dich sicher und locker auszudrücken – direkt fürs Berufsleben! Für alle mit Deutsch ab B1 – easy, praxisnah, direkt anwendbar!

Termin: **Montag 07.07. bis Freitag, 25.07.2025,
09:00 - 16:00 Uhr**

Umfang: 120 UStd.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG10, Lingen

Leitung: Thomas Gerdes

Gebühr: 408,00 €

Kurs-Nr.: **71045** 

EXISTENZGRÜNDUNG

Coaching für Existenzgründende

Die Volkshochschule Lingen ist Ihr persönlicher Kontakt in Sachen Existenzgründungen. Sie haben eine Idee? Wir helfen Ihnen bei der Überprüfung und Umsetzung! Sie haben bereits Ihren Businessplan entwickelt und stehen kurz vor der Gründung? Wir sind Ihr Gesprächspartner! Vom Feedback über Tipps und Informationen bis zu konkreten Hilfen, z.B. zur Gestaltung des Unternehmenskonzeptes, stehen wir Ihnen vor der Gründung zur Seite. Das Coaching nach der Gründung soll Existenzgründenden in der Anfangsphase der selbstständigen Tätigkeit unterstützen. Gespräche über die Gründung bieten Reflexion und die Überprüfung der im Geschäftsplan genannten Ziele. Durch die Kontrolle der Einnahmen und Kosten sollen die Gründenden in die Lage versetzt werden, sich ihr eigenes Controlling aufzubauen, um mögliche Risiken früh zu erkennen, Krisen zu verhindern und das Unternehmen weiter zu entwickeln. Diese individuelle Einzelberatung vor, während und nach einer Existenzgründung bietet die VHS Lingen gGmbH in Kooperation mit der Stadt Lingen (Ems) an. Die Kostenübernahme kann beim Fachdienst Wirtschaftsförderung der Stadt Lingen (Ems) beantragt werden.



Stadt Lingen (Ems)
Caroline Ohmann
Fachdienst Wirtschaftsförderung
Tel.: 0591 9144-808
E-Mail: c.ohmann@lingen.de



Coaching für die
VHS Lingen gGmbH
Ulrike Bollmann
Tel.: 0591 96620949
E-Mail: ub@bollmann-existenz.de



Darüber hinaus bietet die VHS Lingen für Existenzgründende Abend- bzw. Wochenendseminare in den verschiedensten Bereichen wie Workshops zum Businessplan, zur Finanzierung, und Markenkundung, Pressearbeit, Online-Kommunikation, sowie Kurse zur Buchführung und anderen Themen an.

Ihr Kontakt bei Ihrer Volkshochschule Lingen gGmbH:

Daniel Hafermalz
Tel.: 0591 91202-410
E-Mail: d.hafermalz@vhs-lingen.de

Die Kurse 67100 bis 67120 werden in Kooperation mit der Stadt Lingen - Fachdienst Wirtschaftsförderung angeboten.



Termin: **Mittwoch, 29.10.2025, 17:30 - 21:30 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen
Leitung: Ulrike Bollmann
Gebühr: 25,00 €
Kurs-Nr.: **67111**



INFO Der Weg in die Selbstständigkeit

Wie werde ich mein eigener Chef?

Sie planen eine Existenzgründung und möchten sich über den planvollen Weg in die Selbstständigkeit einen Überblick verschaffen, dann ist unsere Info-Veranstaltung das Richtige für Sie. Dieser Informationsabend wird in Kooperation mit der Stadt Lingen, Fachdienst Wirtschaftsförderung angeboten. Kontakt: Caroline Ohmann; Tel.: 0591 9144-808; c.ohmann@lingen.de

Termin: **Mittwoch, 27.08.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG06, Lingen
Leitung: Ulrike Bollmann
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: **67100**

Termin: **Mittwoch, 01.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen
Leitung: Ulrike Bollmann
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: **67101**

Termin: **Mittwoch, 14.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen
Leitung: Ulrike Bollmann
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: **26F67100**

Nebenberufliche Selbstständigkeit

Der nebenberufliche Einstieg in die Selbstständigkeit gewinnt zunehmend an Bedeutung. Jedes zweite Unternehmen wird heute zunächst im Nebenerwerb gegründet. Im Vorfeld ist es wichtig, sich mit den rechtlichen Rahmenbedingungen auseinander zu setzen. Wir helfen Ihnen dabei.

Termin: **Mittwoch, 10.09.2025, 17:30 - 21:30 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen
Leitung: Ulrike Bollmann
Gebühr: 25,00 €
Kurs-Nr.: **67110**

Existenzgründung beginnt mit Planung

Existenzgründungsseminar

Für eine Existenzgründung ist eine gute Planung unerlässlich. Sie haben eine Geschäftsidee, und Sie wollen damit eine eigene Existenz aufbauen? Fast noch wichtiger als Idee und Einstiegskapital sind eine sorgfältige Planung und umfassendes Wissen über alle wirtschaftlichen Belange. In diesem Seminar erhalten Sie konkrete Informationen und praktische Hilfestellungen für eine gute Vorbereitung Ihrer Gründung. Es werden alle gründungsrelevanten Themen behandelt, z.B. Unternehmerpersönlichkeit, Businessplan, Rechtsformen, Steuern und Abgaben, Anmeldungen und Genehmigungen, Rentabilitäts- und Liquiditätsplanung, Investitions- und Finanzierungsplanung, aktuelle Fördermöglichkeiten, Marketing und Buchhaltung.

Termin: **Samstag, 15.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen
Leitung: Ulrike Bollmann
Gebühr: 50,00 €
Kurs-Nr.: **67120**

Einnahmen- Überschussrechnung (EÜR) – Webinar

online

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Termin: **dienstags und donnerstags ab 04.11.2025, 18:30 - 20:30 Uhr**
Umfang: 11 Termine
Leitung: Dozierendenteam
Gebühr: 189,00 € (zahlbar in 2 Raten)
Kurs-Nr.: **68500**

EINSTIEG IN DIE DIGITALE WELT



Computertraining

Sie haben vor Semesterbeginn die Gelegenheit, sich über das aktuelle IT-Kursangebot der VHS vor Ort zu informieren. Neben der Präsentation verschiedener Kurs- und Prüfungskonzepte besteht die Möglichkeit, sich persönlich beraten zu lassen und bei Bedarf auch gleich für den richtigen Kurs anzumelden. Dieser Abend ist kostenlos.

Termin: **Montag, 25.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr**

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6,

linker Eingang, Lingen

Leitung: Andreas Peters

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: **54000**

Tastschreiben am PC

Für effektives und zügiges Arbeiten sind sichere Kenntnisse auf der Tastatur unerlässlich! Mit Hilfe eines Lernprogramms soll das Tastenfeld nach dem 10-Finger-Tastsystem erarbeitet werden. Zielsetzung sind die flüssige Bedienung des Tastenfeldes und die Minimierung von "Tippfehlern".

Termin: **mittwochs, ab 01.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7,

linker Eingang, Lingen

Leitung: Annette Mersmann

Gebühr: 100,00 €

Kurs-Nr.: **54010**

Tastschreiben am PC für Kids

Sicher auf dem Tastenfeld

Der Kurs richtet sich an alle Kinder zwischen 9 und 13 Jahren, die auf dem Tastenfeld schneller und sicherer werden möchten. Mit Hilfe eines Lernprogramms wird das 10-Finger-Tastsystem erarbeitet und durch abwechslungsreiche Übungen das Minimieren von "Tippfehlern" erreicht.

Termin: **mittwochs, ab 01.10.2025, 16:30 - 18:00 Uhr**

Umfang: 10 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7,

linker Eingang, Lingen

Leitung: Annette Mersmann

Gebühr: 90,00 €

Kurs-Nr.: **54011**

PC-Einstieg

Sie benötigen einen kompakten Einstieg in die Welt der EDV und haben noch keine oder geringe Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Neben grundsätzlichen Zusammen-

hängen wird Ihnen der Umgang mit dem Betriebssystem Microsoft Windows, Internet und E-Mail vermittelt sowie ein Einstieg in die Textverarbeitung Word und die Tabellenkalkulation Excel geboten. Das praktische Arbeiten am Computer steht im Vordergrund.

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 5 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6,

linker Eingang, Lingen

Leitung: Andreas Peters

Gebühr: 100,00 €

Kurs-Nr.: **54021**

Aufbaukurs PC-Einstieg

Sie haben den Kurs "PC-Einstieg" mitgemacht und sind auf den Geschmack gekommen? Oder haben vergleichbare Vorkenntnisse? Dann sollten Sie hier weitermachen, indem Sie Ihre Windows-, Word- und Excelkenntnisse weiter ausbauen und intensivieren!

Termin: **montags, ab 03.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 5 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6,

linker Eingang, Lingen

Leitung: Andreas Peters

Gebühr: 100,00 €

Kurs-Nr.: **54031**

Ordnung im Computer!

Nach diesem Kurs hat das Chaos ein Ende!

Termin: **Montag, 27.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7,

linker Eingang, Lingen

Leitung: Andreas Peters

Gebühr: 20,00 €

Kurs-Nr.: **54040**

Ihr neues Notebook

Sie haben sich ein neues Windows-Notebook angeschafft und sind in der Bedienung noch unsicher? Dieser kompakte Kurs bietet Anfängern eine einfache Einführung in die Verwendung von Notebooks und den grundlegenden Computerfertigkeiten, die sie benötigen, um produktiv und im digitalen Zeitalter erfolgreich zu sein. Bitte bringen Sie Ihr Notebook mit aufgela- demen Akku mit zum Kurs.

Termin: **dienstags, ab 23.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 2 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6,

linker Eingang, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbers

Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr.: **54170**

OFFICE FÜR BERUF UND FREIZEIT

Digital unterwegs 60plus

Der Kurs richtet sich speziell an ältere Personen. In diesem Kurs steht das Miteinander im Vordergrund. Geeignet zum Schnuppern, Ausprobieren, Testen, Begegnen, zum Lachen und Spaß haben. Sie arbeiten schon mit Ihrem Gerät und möchten Ihr Wissen auffrischen, vertiefen oder sich über neue Themen informieren? Dieser Kurs bietet Ihnen einen angeleiteten Einstieg in die Bedienung Ihres Computers, Tablets oder Smartphones. Bitte beachten: Nicht für Iphone oder Ipad. Die Inhalte richten sich nach den Interessen der Teilnehmenden, z. B.: Arbeiten mit Microsoft Office, verschiedene Browser für die digitale Entdeckungsreise ins Internet, Einsatz von Antivirenprogrammen, Netzwerk und Internetzugang, Suchhilfen im Internet, Suchmaschinen, Dateien herunterladen, Informationsrecherche mit Suchmaschinen, Einkaufen im Internet, Einstellungen Ihres Smartphones oder Tablets, WLAN, Installation und Verwendung von Apps, Fotografie mit dem Smartphone. Weitere Themen sind möglich, ein Dozent aus Ihrer Altersgruppe steht Ihnen zur Seite.

Termin: **dienstags, ab 11.11.2025, 15:30 - 18:00 Uhr**

Umfang: 6 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7,
linker Eingang, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbbers

Gebühr: 90,00 €

Kurs-Nr.: **54050** 

Office für Kids

Office-Programme sind mittlerweile aus dem Schulalltag nicht mehr wegzudenken. Aber nicht nur in der Schule, sondern auch in der Freizeit sind die Office-Programme vielseitig einsetzbar. Für Kinder von 9 bis 13 Jahren mit ein wenig PC-Grundwissen.

Termin: **dienstags, ab 09.09.2025, 16:45 - 18:15 Uhr**

Umfang: 3 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7,
linker Eingang, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbbers

Gebühr: 27,00 €

Kurs-Nr.: **54120** 

Perfektes Referat dank PowerPoint!

Dein erstes Referat steht an, aber mit PowerPoint stehst Du noch auf Kriegsfuß? Keine Panik, in diesem Kurs lernst Du, wie es geht! Schulreferate mit Hilfe von PowerPoint zu halten macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch gute Noten. Ab Klasse 5 mit PC-Grundkenntnissen und sicherem Umgang mit Tastatur und Maus.

Termin: **dienstags, ab 30.09.2025, 16:45 - 18:15 Uhr**

Umfang: 2 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7,
linker Eingang, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbbers

Gebühr: 18,00 €

Kurs-Nr.: **54121** 

Microsoft Office 60plus

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen zugeschnitten. Vorgesehen ist ein Einstieg in das Office-System von Microsoft, speziell Word, Excel und Outlook. Bei Bedarf können zusätzliche Termine gebucht werden.

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 3 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6,
linker Eingang, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbbers

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: **54200** 

Bildung auf Bestellung!

Ihnen fehlt ein Thema in unserem Heft? Ihr Kurs ist bereits ausgebucht oder zum falschen Termin? Sie sind eine Einzelperson, Gruppe oder Firma? Rufen Sie uns gerne an, wir machen Ihnen ein individuelles Angebot!

Microsoft Word

Dieser Kurs bietet eine solide Grundlage für die Nutzung von Microsoft Word und befähigt die Teilnehmer, einfache Dokumente zu erstellen und zu gestalten. Bei Bedarf können weitere Termine für einen Aufbaukurs vereinbart werden.

Termin: **dienstags, ab 28.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 5 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6,
linker Eingang, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbbers

Gebühr: 100,00 €

Kurs-Nr.: **54210** 

Wissenschaftliches Arbeiten mit Word

online

Erarbeitet wird das Erstellen einer Formatvorlage, Inhalts- und Abbildungsverzeichnis, Index, Zitate, Fuß- und Endnoten, Einfügen und Bearbeiten von Diagrammen, Textmarken und Hy-

IT und Software

perlinks innerhalb eines Dokumentes, Erstellen und Bearbeiten von Schnellbausteinen. Die Aufgaben können auch mit einer älteren/neueren Version erledigt werden! Voraussetzung: Word Grundkenntnisse.

Termin: **Montag, 13.10. bis Sonntag, 26.10.2025**

Umfang: 14 Termine

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 102,00 €

Kurs-Nr.: **54214** 

Tabellenkalkulation Excel

Microsoft Excel ist das wohl erfolgreichste Tabellenkalkulationsprogramm. Hier erlernen Sie den Umgang mit Formeln, Funktionen, Auswertungs- und Gestaltungsmöglichkeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Anschluss ist ein Aufbaukurs geplant, der mit einer (freiwilligen) Xpert-Prüfung abschließt.

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 5 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6, linker Eingang, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbbers

Gebühr: 100,00 €

Kurs-Nr.: **54220** 

Tabellenkalkulation Excel Aufbaukurs

Haben Sie den Vorkurs "Tabellenkalkulation Excel" bereits mitgemacht oder haben vergleichbare Kenntnisse, auf die Sie aufbauen wollen? Fortgeschrittene Techniken, erweiterte Funktionen, Präsentationsdiagramme Datenbankauswertungen etc. runden Ihre Excel-Kenntnisse ab und ermöglichen Ihnen effizientes Arbeiten mit dem Programm.

Termin: **mittwochs, ab 29.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 5 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6, linker Eingang, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbbers

Gebühr: 100,00 €

Kurs-Nr.: **54221** 

Excel Pivotabellen Intensiv

Pivot-Tabellen können den Excel-Nutzende dabei unterstützen, große Datenmengen schnell und einfach in Tabellen darzustellen und zu analysieren. Intensivkurs in einer Kleingruppe (3 – 5 Personen).

Termin: **dienstags, ab 06.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 4 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6, linker Eingang, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbbers

Gebühr: 192,00 €

Kurs-Nr.: **54224** 

Access Intensiv

Sie benötigen schnell und kompakt Access-Kenntnisse? Sie wollen intensiv in einer Kleingruppe (3 bis 5 Personen) lernen und selbst in der Gruppe abstimmen, wie weit Sie kommen wollen und welche Inhalte Sie benötigen? Es werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Datenbanksystems vermittelt. Tabellen, Abfragen, Formulare und Berichte werden generiert und anschließend optimal kombiniert.

Termin: **montags, ab 12.01.2026, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 4 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6, linker Eingang, Lingen

Leitung: Andreas Peters

Gebühr: 192,00 €

Kurs-Nr.: **54231** 

Präsentation Powerpoint

Präsentationen für jede Gelegenheit mit Microsoft Powerpoint. Planung, Erstellung und Aufbereitung mit entsprechenden Gestaltungseffekten stehen im Vordergrund. Dieser Kurs versetzt Sie in die Lage, perfekte Bildschirm- oder Beamerpräsentationen mit individueller Note zu erstellen.

Termin: **donnerstags, ab 25.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 3 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7, linker Eingang, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbbers

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: **54240** 

Microsoft Outlook

Das System von Microsoft zur effizienten E-Mail-Kommunikation, zur Verwaltung Ihrer Kontakte, Termine und Aufgaben. Einrichten von Mailkonten, Ordnerstrukturen und Regeln sind genauso Bestandteil wie die Bedienung des Programms. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 3 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7, linker Eingang, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbbers

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: **54250** 

Microsoft Office

Bildungsurlaub

Ein Bildungsurlaub, der Ihnen in fünf Tagen einen Einstieg in die typischen Aufgabenstellungen in der Büroarbeit am PC

Kontakt: 0591 91202-710

vermittelt. Neben dem grundsätzlichen Umgang mit PC und Betriebssystem erhalten Sie Grundkenntnisse im Umgang mit folgenden Softwareprodukten: Word, Excel, Powerpoint, Outlook, Access und Internet-Explorer. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse.

Termin: **montags - freitags, ab 03.11.2025,**

08:30 - 16:00 Uhr

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6,
linker Eingang, Lingen

Leitung: Burkhard Lübbert

Gebühr: 210,00 €

Kurs-Nr.: **54262** 

Gemeinsames Arbeiten mit Microsoft 365

online

Hier werden die vertrauten Microsoft-Office-Anwendungen ergänzt durch Werkzeuge für die bessere Zusammenarbeit. Schwerpunkt ist die Teamarbeit und das Teilen von Inhalten mittels Microsoft Teams, Cloud-Computing, Sharepoint, Skype, OneNote etc. Der Kurs wird als Online-Seminar angeboten. Sie benötigen einen PC/Laptop mit Internetzugang, mit Lautsprechern und Micro oder Headset und möglichst einer Webcam. Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihrer E-Mailadresse bei uns an, damit Sie rechtzeitig vor Kursbeginn über die Einzelheiten informiert werden können.

Termin: **donnerstags, ab 06.11.2025,**

18:30 - 21:30 Uhr

Umfang: 3 Termine

Leitung: Jannis Lindemann

Gebühr: 60,00 €

Kurs-Nr.: **54270** 

APPLE-WELT

Das eigene Macbook verstehen

Intensivkurs

Einführung in das Betriebssystem des Apple Mac am eigenen Gerät für Neueinsteigende. Es handelt sich um einen Intensivkurs, der in einer Kleingruppe (max. 5 TN) durchgeführt wird. Ab iOS 11.

Termin: **donnerstags, ab 02.10.2025,**

18:30 - 21:30 Uhr

Umfang: 2 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6,
linker Eingang, Lingen

Leitung: Jannis Lindemann

Gebühr: 96,00 €

Kurs-Nr.: **54400** 

iPad / iPhone

Erste Schritte und Basisfunktionen

Dieser Kurs richtet sich an Apple-Neulinge, die den richtigen Einstieg in Ihr iPad oder iPhone noch nicht gefunden haben. Wir werden unabhängig von Ihren Vorkenntnissen am eigenen Gerät die wichtigsten Funktionen kennen lernen und Schritt für Schritt umsetzen. Neben der grundlegenden Bedienung werden wir unter anderem mit den Standard-Apps wie E-Mail, Kalender und Internet arbeiten. Auch die Sprachsteuerung und Navigation soll nicht fehlen. Nach einer ersten Bummeltour durch den iTunes- und App-Store wollen wir unsere Musiktitel abspielen und genießen. Abgerundet wird der Inhalt durch nützliche Tipps und Tricks aus dem Apple – Alltag. Bitte bringen Sie Ihr iPad / iPhone inkl. Netzteil mit. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie über Apple-ID und Passwort, sowie die Zugangsdaten für Ihr E-Mail-Konto verfügen.

Termin: **donnerstags, ab 18.09.2025,**

18:30 - 21:30 Uhr

Umfang: 2 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7,
linker Eingang, Lingen

Leitung: Jannis Lindemann

Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr.: **54410** 

SMARTPHONES, TABLETS

Smartphones (Android)

Der Kurs bietet eine Orientierung und erste Einführung in die Möglichkeiten und sinnvolle Nutzung von Android-Smartphones. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit. Zugangsdaten für Ihr Google-Konto und ggf. für Ihr E-Mail-Konto sollten Sie ebenfalls dabei haben.

Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025,**

18:30 - 21:30 Uhr

Umfang: 2 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6,

linker Eingang, Lingen

Leitung: Jannis Lindemann

Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr.: **54502** 

INTERNET

Facebook, X & Instagram

Einstieg in die sozialen Netzwerke

Dieser Kurs bietet Ihnen einen leicht verständlichen Einblick in die sozialen Netzwerke. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten diese Netzwerke bieten und wie Sie sich sicher und risikofrei anmelden und diese sozialen Netzwerke ohne Frustration nutzen können. Dieser Kurs eignet sich für alle, die noch keine oder kaum Erfahrung mit den sozialen Netzwerken haben.

Termin: **Donnerstag, 30.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6, linker Eingang, Lingen
Leitung: Jannis Lindemann
Gebühr: 20,00 €
Kurs-Nr.: **54600** 

Online bewerben zur Traumstelle

online

Die Erwartungshaltung von Arbeitgebern setzt sich immer mehr durch, dass Bewerbungen online erfolgen sollen. Alles, was dabei zu beachten ist, erfahren Sie hier. Sie benötigen einen PC/Laptop mit Internetzugang, mit Lautsprechern und Micro oder Headset und möglichst einer Webcam. Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihrer E-Mailadresse bei uns an, damit Sie rechtzeitig vor Kursbeginn über die Einzelheiten informiert werden können.

Termin: **Samstag, 13.12.2025, 14:30 - 16:30 Uhr**
Leitung: Thilo Herzau
Gebühr: 47,00 €
Kurs-Nr.: **54670** 

FOTOGRAFIE, BILDBEARBEITUNG

Startup 1x1 der Fotografie

Meistern Sie die Kunst professioneller Bildgestaltung in der Fotografie

Alles, was Sie über Ihre Kamera wissen sollten. Ein Kurs mit hohem Praxisanteil, der Ihnen die sichere Handhabung Ihrer Kamera ermöglicht und Ihre Fotografien deutlich verbessert.

Termin: **Samstag, 01.11.2025, 10:00 - 17:00 Uhr**
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum EG 4, linker Eingang, Lingen
Leitung: Roland Artur Berg
Gebühr: 66,00 €
Kurs-Nr.: **54701** 

Einstieg in Canva

Überzeugendes Grafikdesign einfach online erstellen! Canva ist ein Online-Grafik-Tool, mit dem Sie überzeugende Grafiken gestalten können. Wir arbeiten mit der kostenlosen Version, mit der Sie auch ohne Vorkenntnisse professionelle Inhalte erstellen und bearbeiten können. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Interessierte, die ihre Kenntnisse im Grafik-Design erweitern möchten. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Canva nutzen können, um professionelle und ansprechende Grafiken zu erstellen. Dafür brauchen Sie kein Vorwissen. Sie entdecken die Welt der Kreativität in diesem interaktiven Canva-Workshop. Sie lernen die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Programms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs. Gestalten Sie einfach und schnell schöne Grafiken, Flyer, Plakate und Präsentationen. Oder eine zeitgemäße Bewerbung, einen übersichtlichen Lebenslauf in einem ansprechenden Layout. Sie erfahren wichtige Designprinzipien und können sie direkt in die Tat umsetzen. Sie lernen die Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version kennen, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um ihre Designs zu verbessern. Sie werden nach diesem Kurs in der Lage sein, nicht nur Geburtstagseinladungen und Visitenkarten, sondern auch berufliche Präsentationen oder Ihren Vereinsflyer professionell zu gestalten. Canva ist webbasiert. Damit Sie damit arbeiten können, benötigen Sie einen eigenen kostenlosen Canva-Zugang. Hinweis: Für die Registrierung benötigen Sie Ihre eMail-Adresse und einen Zugang zu Ihrem Mail-Konto. Bitte legen Sie sich diesen bereits vor dem Kurs an und bringen die Zugangsdaten mit in den Kurs.

Termin: **Freitag, 26.09.2025, 17:30 - 21:30 Uhr**
Samstag, 27.09.2025, 09:00 - 14:00 Uhr
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6, linker Eingang, Lingen
Leitung: Timo Niedling
Gebühr: 55,00 €
Kurs-Nr.: **54761** 

Adobe InDesign CC Grundlagen

online

Objekte zeichnen und bearbeiten, Farben und Verläufe, Grafik- und Textplatzierung, Anlegen eines individuellen Zeichenformats, Einfügen von Aufzählungszeichen, Tabellen erstellen, Grundlagen des Pfadwerkzeuges, Arbeiten mit Ebenen, Erstellen einer Mustervorlage. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage u. A. einen Briefbogen, eine Visiten(klapp)karte, einen Handzettel sowie einen beidseitigen Flyer zu erstellen.

Termin: **Montag, 15.09. bis Sonntag, 12.10.2025**
Umfang: 28 Termine
Leitung: Doris Opitz
Gebühr: 198,00 €
Kurs-Nr.: **54771** 

Bildbearbeitung mit Affinity Photo

- die Alternative zu Photoshop - online

Sie möchten kein Abo kaufen, sondern suchen eine echte sehr preiswerte Alternative. Dann ist Affinity Photo genau das, wonach Sie schon immer gesucht haben. Affinity Photo bietet Ihnen alle Werkzeuge, die Sie als Fotograf brauchen. RAW-Entwicklung, Farb-, Kontrast- und Belichtungskorrekturen, Werkzeuge zum Freistellen, Arbeiten mit Auswahlen, Ebenen und Masken und vieles mehr. Öffnen und bearbeiten Sie Ihre bestehenden Photoshop-Dateien in Affinity. Speichern Sie das Rückgängig-Protokoll zusammen mit Ihrem Dokument, sodass Sie jederzeit alte Arbeitsschritte widerrufen können.

Termin: Montag, 17.11. bis Sonntag, 14.12.2025

Umfang: 28 Termine

Leitung: Doris Opitz

Gebühr: 198,00 €

Kurs-Nr.: 54790 

FACHWISSEN



Die Welt der Apps für Smartphones und Tablets

online

„Die Welt der Apps“ = holen Sie mehr raus, aus Ihrem Smartphone/Tablet. Apps erfreuen sich großer Beliebtheit! Aber warum? Was ist eine App, und wie lade ich sie herunter? Wie wähle ich zwischen Millionen Apps die richtige aus für aus mich? Nutzen Sie alle Sinne Ihres Smartphones! Lernen Sie in diesem Kurs, aus Ihrem Smartphone mehr herauszuholen – ob Staumelder, Blitzer-App, Navigation bis zu Hotels, Tickets, Wander / Radtouren planen oder bestellen, und Bezahlen per Smartphone. Lernen Sie, sich besser und schneller zu organisieren. Buchen Sie Ihren Flug und checken Sie z. B. 24 Stunden vorher bequem per App in Ihrem Flugzeug ein. Lernen Sie das Smartphone als Ihren Begleiter besser kennen und nutzen Sie die unendlichen Möglichkeiten praktischer Funktionen für den Alltag. Möchten Sie Ihren PC oder Laptop gegen ein Tablet / Smartphone ersetzen? Dieser Kurs eignet sich für Anwender, welche bisher nur telefonieren und mehr als WhatsApp kaum nutzen, und Fortgeschrittene, welche auf der Suche nach sinnvollen Apps sind. Behandelt wird auch die Bedienung der Apps, um gezielte Ergebnisse zu bekommen.

Sie benötigen einen PC/Laptop mit Internetzugang, mit Lautsprechern und Micro oder Headset und möglichst einer Webcam. Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihrer E-Mailadresse bei uns an, damit Sie rechtzeitig vor Kursbeginn über die Einzelheiten informiert werden können.

Termin: Sonntag, 14.12.2025, 14:30 - 16:30 Uhr

Leitung: Thilo Herzau

Gebühr: 47,00 €

Kurs-Nr.: 54505 

Konstruktion mit AutoCAD

Bildungsurlaub

Ein Bildungsurlaub, der Ihnen in fünf Tagen einen Einstieg in die typischen Aufgabenstellungen eines professionellen Konstruktionsprogrammes bietet. Folgende Inhalte sind vorgesehen: grundlegende Programmbedienung, Anlegen und Bearbeitung von Zeichnungen, neue Objekte und Vorlagen, Layertechnik, Bemaßungen, Ausgabe, Blöcke, Gruppierungen, Bibliotheken, Kurzeinstieg in die 3D-Konstruktion.

Termin: montags - freitags, ab 10.11.2025,

08:30 - 16:00 Uhr

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6,

linker Eingang, Lingen

Leitung: Frank Boeschen

Gebühr: 280,00 €

Kurs-Nr.: 57010 

Grundkurs FreeCAD

online

FreeCAD stellt eine kostenlose Alternative zu den professionellen Programmen dar und richtet sich an Interessierte, die sich in das Thema 3D-CAD-Modeling einarbeiten wollen. Folgende Inhalte sind vorgesehen: Installation, Maus Bedienung im 3D Fenster, Zeichenfunktionen (Skizzierer 2D 3D), Grundlagen der 3D-Modellierung, Erstellung von 3D-Bauteilen sowie Modifikation Übungen zur Erstellung von Baugruppen-Teilen, Änderungen bestehender Bauteile, Baugruppenstruktur, Zusammenbau, Arbeitsweise und Änderungen, Bemaßungen, PDF-Pläne erstellen. Sie benötigen einen PC/Laptop mit Internetzugang, mit Lautsprechern und Micro oder Headset und möglichst einer Webcam. Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihrer E-Mailadresse bei uns an, damit Sie rechtzeitig vor Kursbeginn über die Einzelheiten informiert werden können.

Termin: donnerstags, ab 04.09.2025,
19:00 - 21:30 Uhr

Umfang: 6 Termine

Leitung: Thomas Neemann

Gebühr: 100,00 €

Kurs-Nr.: 57011 

Aufbaukurs FreeCAD

online

Der Aufbaukurs vertieft die Kenntnisse des Grundkurses und ergänzt diesen durch weitere Inhalte wie Unterschiede der Modelliertechniken, STP und IGES importieren und exportieren, Parametrik, Übungen, Tipps und Tricks sowie Teilnehmerfragen. Sie benötigen einen PC/Laptop mit Internetzugang, mit Lautsprechern und Micro oder Headset und möglichst einer Webcam. Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihrer E-Mailadresse bei uns an, damit Sie rechtzeitig vor Kursbeginn über die Einzelheiten informiert werden können.

Termin: donnerstags, ab 06.11.2025,
19:00 - 21:30 Uhr

IT und Software

Umfang: 6 Termine
Leitung: Thomas Neemann
Gebühr: 100,00 €
Kurs-Nr.: 57012 

Programmieren für Kinder und Jugendliche

Scratch ist eine grafische Programmiersprache, in die Kinder und Jugendliche erste Einblicke in das Thema Programmierung bekommen. Das Programmieren mit Scratch ist besonders einfach, da die Anwendung aus Blöcken zusammengestellt wird und sich Syntaxfehler so vermeiden lassen. Der Kurs ist geeignet für Kinder/Jugendliche zwischen 8 und 14 Jahren.

Termin: **Samstag, 01.11.2025, 09:30 - 12:00 Uhr**
Samstag, 08.11.2025, 09:30 - 12:00 Uhr
Samstag, 15.11.2025, 09:30 - 12:00 Uhr
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6, linker Eingang, Lingen
Leitung: Marina Schäffer
Gebühr: 40,50 €
Kurs-Nr.: 57130 

Spiele programmieren mit Scratch II – für Fortgeschrittene

Du hast schon erste Grundkenntnisse mit Scratch und kannst selbständig einfache Sachen umsetzen? Dann mach mit und animiere deine eigenen Spiele und Geschichten. In diesen Terminen werden wir gemeinsam ein tolles Spiel entwickeln und uns mit verschiedenen Elementen näher befassen: Schleifen, Wenn-Dann Bedingungen, Nachrichten, Klonen, Variablen und Listen. Der Kurs ist geeignet für Kinder/Jugendliche zwischen 8 und 14 Jahren.

Termin: **Samstag, 29.11.2025, 09:30 - 12:00 Uhr**
Samstag, 06.12.2025, 09:30 - 12:00 Uhr
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7, linker Eingang, Lingen
Leitung: Marina Schäffer
Gebühr: 27,00 €
Kurs-Nr.: 57131 

Erstellen von Webseiten ohne Programmierkenntnisse

online

Sie wollten schon immer eine Webseite oder Webshop erstellen, aber haben keine Programmierkenntnisse oder beschränktes Budget? Dann sind Sie hier richtig! In dem Kurs lernen Sie einfach per Maus Klick Ihre für Sie angepasste Webseite / Shop zu erstellen. Wählen Sie zwischen einer Vielzahl von Templates (Vorlagen) Ihr favorisiertes Design aus, und gestalten diese nach Ihren wünschen um. Der Kurs umfasst, das Erstellen von Websites/ Shop, Customizing, Internet Adresse Domain. Sie benötigen einen PC/Laptop mit Internetzugang, mit Lautspre-

chern und Micro oder Headset und möglichst einer Webcam. Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihrer E-Mailadresse bei uns an, damit Sie rechtzeitig vor Kursbeginn über die Einzelheiten informiert werden können.

Termin: **Sonntag, 19.10.2025, 14:30 - 16:30 Uhr**
Leitung: Thilo Herzau
Gebühr: 47,00 €
Kurs-Nr.: 57155 

PC-Technik und Systemsupport

Bildungsurlaub

Ein Bildungsurlaub für alle, die die Computertechnik zuhause oder im Betrieb besser beherrschen möchten. Wenn Sie die gängigsten Fehlerursachen selbst beheben möchten, ohne jedes Mal externe Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen, sollten Sie sich hier anmelden. Die wichtigsten Einstellungen und Handgriffe für ein kleineres Netzwerk werden Ihnen hier vermittelt. Folgende Inhalte sind vorgesehen: Hardware (Konfiguration, Reparatur, Aufrüstung), Software (vertiefte Windows-Kenntnisse), Netzwerktopologien, die wichtigsten Bedienelemente am Windows-Server, Problemlösungen für zuhause oder im Betrieb. Sichere PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Termin: **montags - freitags, ab 17.11.2025, 08:30 - 16:00 Uhr**
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 6, linker Eingang, Lingen
Leitung: Manfred Stienecker
Gebühr: 280,00 €
Kurs-Nr.: 57200 

Brauchen wir mehr Cyber-Sicherheit?

Vortrag

Vorweggenommen, die Antwort heißt Ja!! Im Vortrag „Brauchen wir mehr Cyber-Sicherheit?“ möchten wir gemeinsam mit Ihnen die dringenden Fragen und Herausforderungen in diesem Bereich diskutieren. Der Vortrag bietet einen tiefen Einblick in die aktuellen Bedrohungen, mit denen Unternehmen und Einzelpersonen konfrontiert sind, und beleuchtet die Notwendigkeit, Sicherheitsstrategien zu entwickeln und zu optimieren. Anhand von realen Fällen und aktuellen Statistiken wird der Referent aufzeigen, wie unzureichende Sicherheitsmaßnahmen zu erheblichen Schäden führen können. Darüber hinaus wird er erörtern, welche Rolle Technologien wie Multi-Faktor-Authentifizierung und Firewalls spielen und wie sie dazu beitragen können, die Sicherheitslage zu verbessern. Der Vortrag richtet sich an Privatpersonen sowie IT-Fachleute und alle, die ein besseres Verständnis für die Relevanz von Cyber-Sicherheit in unserem Alltag entwickeln möchten. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich an einer offenen Diskussion zu beteiligen. Seien Sie dabei und erfahren Sie, warum Cyber-Sicherheit nicht nur ein technisches Thema ist, sondern eine gesellschaftliche Verantwortung darstellt.

Termin: **Montag, 06.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7, linker Eingang, Lingen
Leitung: Manfred Schlangen
Gebühr: 12,00 €
Kurs-Nr.: **57250** 

Cyber-Sicherheit in der Praxis

In einer zunehmend vernetzten Welt wird Cybersicherheit zu einer der wichtigsten Prioritäten für Unternehmen jeder Größe. Unser Kurs „Cybersicherheit in der Praxis“ bietet Ihnen die Möglichkeit, die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zu erwerben, um Ihre digitalen Ressourcen effektiv zu schützen und Sicherheitslücken zu schließen. Ein zentrales Thema dieses Kurses ist die Implementierung der Multi-Faktor-Authentifizierung (MFA) in Microsoft 365. Sie lernen, wie diese Methode Ihnen helfen kann, unbefugte Zugriffe auf Ihre Daten zu verhindern und die Sicherheit Ihrer Benutzerkonten erheblich zu erhöhen. Ein weiteres Element ist die Nutzung und Konfiguration von Firewalls. Sie werden verstehen, wie Firewalls funktionieren, welche Arten von Firewalls es gibt und wie Sie diese effektiv einsetzen können, um Ihr Netzwerk vor externen Bedrohungen zu schützen. Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie Firewall-Regeln erstellen und anpassen, um spezifische Sicherheitsanforderungen zu erfüllen. Darüber hinaus werden wir die Sicherheit von Routern im Detail besprechen. Router sind oft die ersten Punkte, an denen Angreifer versuchen, in Ihr Netzwerk einzudringen. Sie lernen, welche Sicherheitsmaßnahmen für Router unerlässlich sind, um Angriffe abzuwehren und die Integrität Ihres Netzwerks zu wahren. Der Kurs richtet sich an Privatpersonen aber auch an IT-Administratoren kleinerer Unternehmen sowie an alle, die ein besseres Verständnis für Cybersicherheit entwickeln möchten.

Termin: **Samstag, 01.11.2025, 09:00 - 12:15 Uhr**
Samstag, 08.11.2025, 09:00 - 12:15 Uhr
Samstag, 15.11.2025, 09:00 - 12:15 Uhr
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7, linker Eingang, Lingen
Leitung: Manfred Schlangen
Gebühr: 72,00 €
Kurs-Nr.: **57251** 

Sicherheitseinstellungen für Smartphones und Tablets

Smartphones mit dem Betriebssystem Android verfügen über einen enormen Funktionsumfang, aber nicht jede Einstellung ist auf den ersten Blick verständlich – es gibt doch Einiges zu entdecken. Dieser Kurs stellt Ihnen Android vor und macht Sie sicher im Umgang mit dem System. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursinhalt:

- Smartphone – was ist das eigentlich? Was „kann“ es, und was nutzt es mir?
- Überblick über das Betriebssystem Android: wie alles zum Laufen kommt und wichtige

Sicherheitseinstellungen sowie Backup Szenarien, und Rechte Verwaltung von Apps

- Das Google-Konto – Ihr Zugang zu Apps
- Apps und Widgets – Programme für alle Lebenslagen: Quellen, Installation, Verwaltung
- Security Themen – Tastensperre, Virenschutz, Verschlüsselung, Fernzugriff bei Verlust; Zahlungswege für Apps
- Kontakte, Telefonbuch, Kalender, E-Mails und deren Verwaltung und Synchronisierung mit dem PC und in der Cloud
- nützliche Helfer
- Informations- und Hilfequellen im Internet, Verträge, Kennworte etc.

Der Kurs ist auch geeignet für Nutzer anderer Betriebssysteme als Android z. B. iOS/Apple / Windows

Sie benötigen einen PC/Laptop mit Internetzugang, mit Lautsprechern und Micro oder Headset und möglichst einer Webcam. Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihrer E-Mailadresse bei uns an, damit Sie rechtzeitig vor Kursbeginn über die Einzelheiten informiert werden können.

Termin: **Sonntag, 07.12.2025, 14:30 - 16:30 Uhr**
Ort: Online-Kurs
Leitung: Thilo Herzau
Gebühr: 47,00 €
Kurs-Nr.: **57252** 

SAP Grundlagen: Navigation

online

Kurs für Personen, die sich Basiswissen über die grundlegende Bedienung des SAP-Systems aneignen oder ihre SAP-Grundkenntnisse auffrischen möchten.

Termin: **Freitag, 05.09.2025, 13:00 - 18:00 Uhr**
Samstag, 06.09.2025, 09:00 - 16:15 Uhr
Leitung: Alfatraining gmbh
Gebühr: 315,00 €
Kurs-Nr.: **57300** 

Finanzbuchhaltung in SAP

online

Die Teilnehmenden erlernen die grundlegenden Prozessschritte der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditorenbuchhaltung und Debitorenbuchhaltung.

Termin: **Freitag, 21.11.2025, 13:00 - 18:00 Uhr**
Samstag, 22.11.2025, 09:00 - 16:15 Uhr
Leitung: Alfatraining gmbh
Gebühr: 315,00 €
Kurs-Nr.: **57310** 

SAP Einkauf

online

Der Bereich Einkauf unterstützt mit seinen Funktionen die Anwendung in den operativen Geschäftsprozessen der Warenbeschaffung und der Abrechnung mit dem Lieferanten. Sie lernen den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP® S/4HANA kennen.

Termin: **Freitag, 24.10.2025, 13:00 - 18:00 Uhr**
Samstag, 25.10.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

Leitung: Alfatraining gmbh

Gebühr: 315,00 €

Kurs-Nr.: **57320** 

Personaladministration in SAP

online

Im Fokus der Schulung stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Personaladministration. Sie lernen, wie man Personalstammdaten in SAP anlegt sowie pflegt und wie Personalmaßnahmen ausgeführt werden.

Termin: **Freitag, 12.09.2025, 13:00 - 18:00 Uhr**
Samstag, 13.09.2025, 09:00 - 16:15 Uhr

Leitung: Alfatraining gmbh

Gebühr: 315,00 €

Kurs-Nr.: **57330** 

Xpert DCP® Pro – Künstliche Intelligenz verstehen

Sie möchten die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) verstehen und ihre Möglichkeiten in der Praxis nutzen? Dann ist unser Kurs „Xpert DCP® Pro – Künstliche Intelligenz verstehen“ die ideale Gelegenheit, um einen umfassenden Einblick in diese zukunftsweisende Technologie zu erhalten. Im Rahmen des Kurses lernen Sie die grundlegenden Konzepte und Techniken der Künstlichen Intelligenz kennen. Dabei werden Sie in das maschinelle Lernen und neuronale Netze eingeführt, erfahren mehr über aktuelle Anwendungsfelder und verstehen, wie KI unser tägliches Leben und Arbeiten nachhaltig verändert. Ein wichtiger Bestandteil des Kurses ist zudem die Diskussion von ethischen Fragen und die Auseinandersetzung mit der Verantwortung, die der Einsatz von KI mit sich bringt. Anhand praktischer Beispiele und Tools erhalten Sie Einblicke, wie KI in verschiedenen Bereichen, speziell ChatGPT, erfolgreich genutzt werden kann. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse im Bereich der Künstlichen Intelligenz haben und ihr Wissen erweitern möchten. Optional kann im Anschluss eine Online Prüfung zum Preis von 35,- € abgelegt werden.

Termin: **montags, ab 03.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 2 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7,
linker Eingang, Lingen

Leitung: Dozierendenteam

Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr.: **57710** 

Xpert DCP® Pro – Künstliche Intelligenz anwenden

In diesem Kurs erhalten Sie einen tiefegehenden Einblick in die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) und erweitern Ihr Wissen über Suchalgorithmen, Machine Learning und neuronale Netzwerke. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits ein Grundverständnis von KI besitzen und ihre Fähigkeiten in der Anwendung vertiefen möchten. Ein besonderes Highlight des Kurses ist der aktive Einsatz von ChatGPT, um Lerninhalte interaktiv zu vermitteln und praxisnah zu vertiefen. Sie lernen, wie Sie mit Learning Analytics pädagogische und didaktische Prozesse analysieren und anwenden können. Zudem erfahren Sie, welche Grenzen ChatGPT als KI-Tool hat und wie Sie diese kritisch beurteilen können. Schwerpunkt des Kurses ist das Verständnis moderner Suchalgorithmen: von linearen und binären Suchen, über die Suche in Bäumen, bis hin zu Breiten- und Tiefensuche sowie deren Anwendung in Graphen und Spielsituationen. Auch die genetische Suche wird ausführlich behandelt. Darüber hinaus beschäftigen Sie sich intensiv mit Machine Learning. Sie lernen verschiedene Lernverfahren kennen und bewerten, sowie den Unterschied zwischen Machine Learning und Deep Learning. Sie erfahren alles über die Architekturen neuronaler Netzwerke und verstehen den Schichtaufbau solcher Netzwerke. Sie haben die Möglichkeit, ein einfaches neuronales Netz selbst zu realisieren und die Begriffe wie Pooling und Filter bei neuronalem Netzen zu erklären. Dieser Kurs bietet Ihnen nicht nur theoretisches Wissen, sondern auch praxisnahe Übungen mit ChatGPT, um Ihre KI-Kompetenzen gezielt auszubauen. Er richtet sich an Fachkräfte, IT-Interessierte oder Bildungsakteure, die ihre Kenntnisse erweitern und KI-Methoden effektiv anwenden möchten. Optional kann im Anschluss eine Online Prüfung zum Preis von 35,- € abgelegt werden.

Termin: **montags, ab 01.12.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 2 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7,
linker Eingang, Lingen

Leitung: Dozierendenteam

Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr.: **57711** 

NEU Kl im Alltag

online

Webinar „Künstliche Intelligenz im Alltag“ Revolution 2.0 KI-Anwendungen haben längst Einzug in unseren Arbeitsalltag gehalten, und ist nach dem Internet die größte Revolution der Neuzeit. Dieses Webinar bietet Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was KI ist, und wie künstliche Intelligenz (KI) den modernen Arbeitsplatz transformiert und Mitarbeiter*innen dabei unterstützt, effizienter und kreativer zu arbeiten, aber auch im privaten Bereich. Eredigen Sie schneller Ihre Aufgaben, z. B. von der Erstellung und Verfassen von Texten, bis hin zur Nutzung von Grafiken, Scripts, und Übersetzungen, oder PowerPoint Präsentation und Sprachassistenten. In diesem Webinar erfahren Sie, die Bedeutung von KI, und wie Sie diese Technologien optimal einsetzen können, um Ihre Produktivität zu steigern und neue Arbeitsmethoden zu entdecken.

Folgende Themen werden behandelt:

Kontakt: 0591 91202-710

Was ist KI ?

Welche Einsatzbereiche gibt es?

Welche Risiken und Chancen stecken dahinter?

Welche KI-Portale gibt es ?

Was nützt es mir ?

Praktische Einsatzbereiche z. B. Generierung und Überarbeitung von Texten, oder Blitzschnelles

Erstellen von Präsentationen, Bilder, Videos uvm.

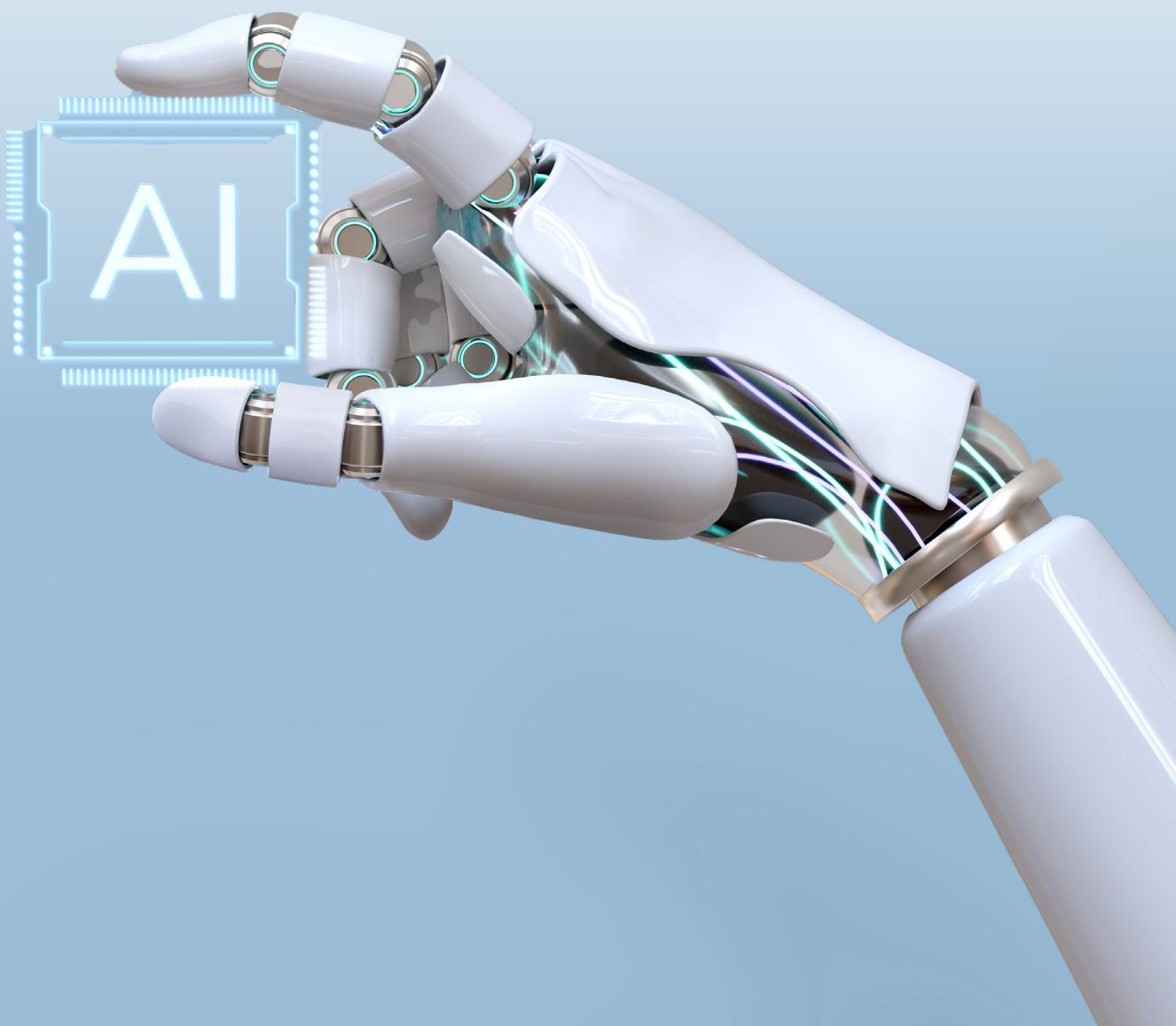
Sie benötigen einen PC/Laptop mit Internetzugang, mit Lautsprechern und Micro oder Headset und möglichst einer Webcam. Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihrer E-Mailadresse bei uns an, damit Sie rechtzeitig vor Kursbeginn über die Einzelheiten informiert werden können.

Termin: **Samstag, 11.10.2025, 10:30 - 12:30 Uhr**

Leitung: Thilo Herzau

Gebühr: 47,00 €

Kurs-Nr.: **57712** 







Grundbildung, Schulabschlüsse

**Lesen, Schreiben und Rechnen
Schulabschlüsse**

96

96

Julia Derksen
Telefon 0591 91202-330
j.derksen@vhs-lingen.de

Grundbildung, Schulabschlüsse

Mehr als 7 Millionen Menschen in Deutschland können laut der LEO-Studie nicht ausreichend lesen und schreiben. Dinge des alltäglichen Lebens werden für diese Menschen zur Herausforderung. Dazu zählen zum Beispiel das Ausfüllen von Formularen, der Elternbrief aus der Schule, die Führerscheinprüfung oder die Warnhinweise am Arbeitsplatz. Die VHS Lingen möchte dabei helfen, diese Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen. Jugendliche und Erwachsene, die Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben haben, können im Grund- und Aufbaukurs diese Basiskompetenzen erwerben. Wenn Sie einen Menschen in Ihrem Umfeld kennen, von dem Sie annehmen, dass er ein Lese- und Schreibproblem hat: Werden Sie zum Brückenebauten! Überzeugen Sie Betroffene, dass sie mittels spezieller Kurse für Jugendliche und Erwachsene dieses Problem aktiv angehen können. Wir wollen diese Menschen ermutigen, stärken und mit dem notwendigen Wissen ausstatten. Dies gelingt uns nur mit Ihrer Unterstützung und Ihrem Engagement: als Botschafter, als Motivator, als Multiplikator. Anmeldung und vertrauliche Beratung unter der Telefonnummer 0591 91202-330.



Lesen und Schreiben lernen – für Jugendliche und Erwachsene

Grundkurs

Der Grundkurs richtet sich an alle, die gern Lesen und Schreiben lernen wollen. Sie lernen in kleinen Gruppen. Schritt für Schritt vertiefen Sie sich in die Welt der Buchstaben. Es werden Buchstaben, Laute, Wörter und Sätze erarbeitet. Ein Probebesuch des Kurses ist nach Absprache möglich.

Termin: **montags, ab 25.08.2025, 08:30 - 10:45 Uhr**

Umfang: 15 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7, linker Eingang, Lingen

Leitung: Margret Heuking-Seeger

Gebühr: 85,50 €

Kurs-Nr.: **79013**

LESEN, SCHREIBEN UND RECHNEN

Lesen und Schreiben lernen – für Jugendliche und Erwachsene

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die bisher das Lesen und Schreiben nicht ausreichend erlernt haben. Hier haben die Teilnehmenden die Gelegenheit, ihre Kenntnisse im Lesen und Schreiben zu vertiefen, Vergessenes aufzufrischen und Unsicherheiten zu beseitigen. Das Ziel des Aufbaukurses ist es, die Teilnehmenden zu befähigen an dem alltäglichen, beruflichen und sozialen Leben schriftsprachlich sicher und selbstbewusst teilnehmen zu können. Sollten Sie Personen kennen, für die ein solcher Aufbauunterricht interessant sein könnte, bitten wir Sie, diese auf unser Angebot aufmerksam zu machen.

Termin: **montags, ab 25.08.2025, 10:45 - 13:00 Uhr**

Umfang: 15 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum UG 7, linker Eingang, Lingen

Leitung: Margret Heuking-Seeger

Gebühr: 85,50 €

Kurs-Nr.: **79012**

SCHULABSCHLÜSSE

INFO

Informationsabend zur Vorbereitung auf die Haupt- und Realschulprüfung 2025/2026

Informieren Sie sich an diesem Abend kostenfrei und unverbindlich über den Erwerb des Haupt- und Realschulabschlusses. Sie erhalten eine ausführliche Lehrgangsbeschreibung und können sich auch direkt vor Ort anmelden. Bitte bringen Sie zu diesem Termin einen tabellarischen Lebenslauf und eine beglaubigte Kopie Ihres letzten Zeugnisses mit. Auskünfte oder einen Beratungstermin außerhalb dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie unter der Rufnummer 0591 91202-330 bei Frau Derkens oder per E-Mail an j.derkens@vhs-lingen.de

Termin: **Montag, 18.08.2025, 18:00 - 19:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,

Elsterstr. 1, Raum DG10, Lingen

Leitung: Julia Derkens

Gebühr: kostenfrei

Kurs-Nr.: **01009**



Den Schulabschluss
nachholen

Sprich uns an, wir beraten dich gerne!

vhs | Volkshochschule Lingen
Mehr vom Leben.

JETZT ANRUFEN: 0591/91202-330

Vorbereitung auf die Hauptschulprüfung 2025/2026

Dieser Lehrgang richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die ihre Schullaufbahn ohne Abschluss beendet haben. Unser 9-monatiger Tageslehrgang bereitet Sie umfassend auf die Hauptschulprüfung vor dem Regionalen Landesamt für Schule und Bildung Osnabrück vor. Mit einem Hauptschulabschluss stehen Ihnen verschiedene Möglichkeiten offen: Bessere Chancen auf einen Ausbildungsplatz, Zugang zu besseren und erfüllenden Jobs, ein höheres Gehalt! Eine ausführliche Lehrgangsbeschreibung ist in der VHS erhältlich oder auf unserer Homepage im Downloadcenter abrufbar.

Termin: **montags bis freitags, ab 08.09.2025**
Umfang: 9 Monate
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG10, Lingen
Leitung: Dozierendenteam
Gebühr: gem. Ausschreibungsflyer
Kurs-Nr.: 01020 



Vorbereitung auf die Realschulprüfung 2025/2026

Tageslehrgang

Dieser Lehrgang richtet sich besonders an Jugendliche und Erwachsene, die einen höheren schulischen Abschluss erwerben möchten. Unser 10-monatiger Tageslehrgang bereitet Sie umfassend auf die Realschulprüfung vor dem Regionalen Landesamt für Schule und Bildung Osnabrück vor. Abschlussziel des Lehrgangs ist der "Staatlich anerkannte Realschulabschluss" bzw. der "Erweiterte Sekundarabschluss I – Realschulabschluss". Bei entsprechendem Leistungsniveau berechtigt der erweiterte Realschulabschluss zum Besuch der gymnasialen Oberstufe.

Termin: **montags bis freitags, ab 08.09.2025**
Umfang: 10 Monate
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG08, Lingen
Leitung: Dozierendenteam
Gebühr: gem. Ausschreibungsflyer
Kurs-Nr.: 01025 

Vorbereitung auf die Realschulprüfung 2025/2026

Abendlehrgang

Dieser Lehrgang richtet sich besonders an Jugendliche und Erwachsene, die einen höheren schulischen Abschluss erwerben möchten. Unser 10-monatiger Abendlehrgang bereitet Sie umfassend auf die Realschulprüfung vor dem Regionalen Landesamt für Schule und Bildung Osnabrück vor. Abschlussziel des Lehrgangs ist der "Staatlich anerkannte Realschulabschluss" bzw. der "Erweiterte Sekundarabschluss I – Realschulabschluss". Bei entsprechendem Leistungsniveau berechtigt der erweiterte Realschulabschluss zum Besuch der gymnasialen Oberstufe.

Termin: **montags bis freitags, ab 08.09.2025**
Umfang: 10 Monate
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG08, Lingen
Leitung: Dozierendenteam
Gebühr: gem. Ausschreibungsflyer
Kurs-Nr.: 01030 



A photograph of students in a classroom. In the foreground, a woman with blonde hair is smiling and looking up. Behind her, other students are visible, some with their backs to the camera. The classroom has green desks and chairs, and there are bright green buckets on top of a cabinet in the background.

Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	100
Prüfungszentrum	101
Lerne Business English	106

Sprachen von A-Z

Arabisch	102
Chinesisch	102
Dänisch	103
Selten unterrichtete Sprachen	103
Deutsch als Fremdsprache	104
Englisch	107
Französisch	111
Italienisch	112
Japanisch	113
Niederländisch	113
Norwegisch	114
Plattdeutsch	114
Polnisch	114
Russisch	114
Schwedisch	115
Spanisch	115
Türkisch	116
Ukrainisch	116

Dr. Birgit Lonnemann
Telefon 0591 91202-840
b.lonnemann@vhs-lingen.de

Sina Vieth
Telefon 0591 91202-130
s.vieth@vhs-lingen.de

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

C2

Ich kann mich klar, flüssig und stilistisch sicher sowie kontextangemessen ausdrücken.

Ich kann mich fast mühelos fließend ausdrücken, sowohl mündlich als auch schriftlich.

C1

Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen (Realschul-Niveau).

B1

Beratung und Einstufung

Dr. Birgit Lonnemann

b.lonnemann@vhs-lingen.de
0591 91202-840

Sina Vieth

s.vieth@vhs-lingen.de
0591 91202-130

A2

Ich kann über meinen Alltag berichten + einfache Gespräche führen.

Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen.

A1



Europäische Sprachprüfungen und Zertifikate 2026

Prüfungs-institut	Niveau	Schriftl. Prüfung/ Mündl. Prüfung teils abweichend	Anmeldung bis	Prüfungsgebühr *1 (ohne Gewähr)	
				VHS	Extern
Deutsch Goethe-Institut	A1	28.01.2026	28.11.2025 Anmeldung online unter www.vhs-lingen.de	100 €	130 €
	A2	Mündl. Prüfung zwischen dem 28.-30.01.2026		115 €	150 €
	B1	oder		180 € Modul 75 €	240 € Modul 100 €
	B2	29.06.2026		205 € Modul 85 €	270 € Modul 110 €
	C1	Mündl. Prüfung zwischen dem 29.06.- 01.07.2026		215 € Modul 95 €	300 € Modul 120 €
	C2			250 € Modul 100 €	330 € Modul 130 €
First	B2	09.06.2026	siehe vhs-nds.de Anmeldung online unter www.vhs-lingen.de	220 €	235 €
Advanced	C1	10.06.2026		230 €	245 €
DELF scolaire	A1	13.06.2026 siehe vhs-nds.de	siehe vhs-nds.de	45 €	
	A2			65 €	
	B1			75 €	
	B2			98 €	
	B2			95 €	

*1Schülerpreise auf Anfrage
Zuschlag von 15 € erhoben.

Für Cambridge-Prüfungen außerhalb von Hannover wird ein Vor-Ort-Zuschlag von 15 € erhoben.

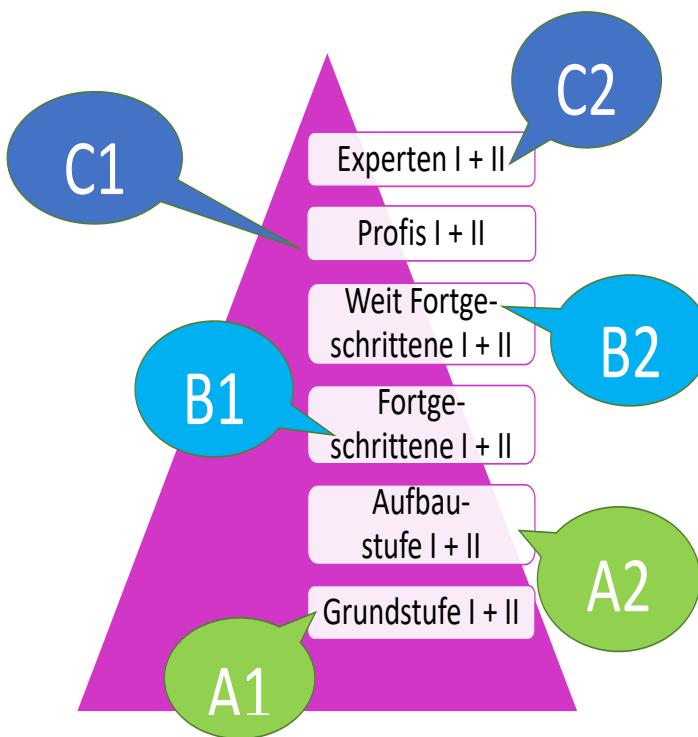
France
Education
international

Dr. Birgit Lonnemann
b.lonnemann@vhs-lingen.de
0591 91202-840

Sina Vieth
s.vieth@vhs-lingen.de
0591 91202-130

Beratung

Unsere Kursbezeichnungen



ARABISCH



NEU

Zauber der arabischen Küche

Eine kulinarische Reise mit Sprachzauber

Tauche ein in die Welt der arabischen Küche, wo Gewürze wie Zimt, Kardamom und Kreuzkümmel den Geschmack verzauen. Neben köstlichen Rezepten lernst du auch grundlegende arabische Begriffe und Redewendungen, damit du nicht nur die Speisen, sondern auch die Sprache genießen kannst. Mach dich bereit für eine Reise voller Genuss und Kultur!

Termin: **Mittwoch, 08.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Hala Sefrini
Gebühr: 24,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **78700**

Arabisch Grundstufe I (A1)

smart

Möchtest du Arabisch lernen? Unser Kurs bietet einen sanften Einstieg in diese faszinierende Sprache. Von Grundlagen der Grammatik bis zur praktischen Anwendung im Alltag oder Beruf – wir begleiten dich auf dem Weg zum sicheren Arabisch-sprechenden.

Termin: **mittwochs, ab 05.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Umfang: 5 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG08, Lingen

Leitung: Hala Sefrini
Gebühr: 125,00 €

Kurs-Nr.: **78710**

CHINESISCH

Chinesisch Grundstufe I (A1)

smart

Lust auf Chinesisch, aber keine Vorkenntnisse? In entspannter Runde lernst du die Basics für Alltag, Reise und Co. Ganz ohne Druck – dafür mit viel Spaß.

Termin: **montags, ab 03.11.2025, 20:00 - 21:30 Uhr**

Umfang: 5 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG07, Lingen
Leitung: Sha Qu-Dust
Gebühr: 125,00 €

Kurs-Nr.: **78300**

Chinesisch für weit Fortgeschrittene II (B2)

kompakt

Entdecke die Faszination der chinesischen Sprache auf einem höheren Niveau! Unser Kurs bietet dir die Möglichkeit, deine Kenntnisse zu vertiefen und deine Fähigkeiten in einem anspruchsvollen Umfeld weiterzuentwickeln. Tauche ein in komplexe Themen, diskutiere leidenschaftlich über aktuelle Ereignisse und erweitere deinen Wortschatz mit fortgeschrittenen Vokabeln und Redewendungen.

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Kein Unterricht am 15., 22. und 29.09.2025

Umfang: 12 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG07, Lingen
Leitung: Sha Qu-Dust
Gebühr: 144,00 €

Kurs-Nr.: **78310**

DÄNISCH

Dänisch Grundstufe I (A1)

privatissimo

Unser Kurs ist der perfekte Start, um die faszinierende dänische Sprache zu entdecken. Mit einer Mischung aus Spaß und einer herzlichen Atmosphäre machen wir die ersten Schritte leicht. Bist du bereit?

Termin: freitags, ab 20.02.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Umfang: 7 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG06, Lingen

Leitung: Thomas Gerdes

Gebühr: 140,00 € zzgl. Lehrbuch

Kurs-Nr.: 26F78600 

Dänisch Grundstufe II (A1)

privatissimo

Bereit, deine Dänischkenntnisse zu erweitern? Unser Kurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen bringt dich auf das nächste Level. Mach mit und tauche ein in die faszinierende Welt der dänischen Sprache!

Termin: freitags, ab 05.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Kein Unterricht am 10.10.2025

Umfang: 7 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG06, Lingen

Leitung: Thomas Gerdes

Gebühr: 140,00 € zzgl. Lehrbuch

Kurs-Nr.: 78600 

Online

Ob im Café, am Strand oder bequem von zuhause aus. Dieses Format bringt alle Kurse direkt zu dir – online und interaktiv, dank Videokonferenzsystemen wie z. B. BigBlueButton. Hierzu erhältst du rechtzeitig eine schriftliche Einladung per E-Mail. Deine Beitrittsanfrage zum online Unterricht muss manuell von uns bestätigt werden, daher ist eine Registrierung am 1. Unterrichtstag nur bis 12:00 Uhr möglich.

SELTEN
UNTERRICHTETE
Sprachen
AUCH HIER BEI UNS!

- Albanisch
- Brasilianisches
- Portugiesisch
- Indonesisch
- Latein
- Litauisch
- Persisch
- Serbisch
- Vietnamesisch

Trage Dich in unsere Interessentenliste ein oder spreche uns an:

Kontakt: Dr. Birgit Lonnemann,
b.lonnemann@vhs-lingen.de;
0591 91202-840

Kurs-Nr.: 78996



DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Die Kurse in dieser Kategorie sind perfekt für dich, wenn du Deutsch von Beginn an erlernen bzw. deine Sprachfähigkeiten verbessern, vertiefen und festigen möchtest. Nutze zusätzlich die Möglichkeit, unter vhs-lernportal.de kostenfrei weiter zu üben. Spezielle Kursangebote für Geflüchtete findest du unter "Integration".

Deutsch Grundstufe (A1)

hybrid

Hey du, Lust auf Deutsch lernen? Egal, ob du schon ein paar Wörter kennst oder komplett bei null startest – hier bist du richtig. In einer entspannten Atmosphäre und mit viel Spaß machen wir dich fit in Deutsch. Und das Beste: Am Ende hast du die Möglichkeit, die Goethe A1 Prüfung abzulegen! Komm vorbei und werde zum Sprachprofi!

Termin: montags und mittwochs, ab 29.09.2025, 17:45 - 20:45 Uhr, Unterricht in den Ferien, Kein Unterricht am 22.12.2025

Umfang: 120 UStd.

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum OG 6, linker Eingang, Lingen

Leitung: Dagmar Farin

Gebühr: 408,00 € zzgl. Lehrbuch und Prüfungsgebühr (z. Zt. 100,00 €) (Ratenzahlung möglich)

Kurs-Nr.: 71010 

Deutsch Aufbaustufe (A2)

hybrid

Hey du, weiter geht's mit Deutsch! Bereits ein bisschen Deutsch drauf? Perfekt! Unser A2-Kurs ist genau das Richtige für dich. Hier vertiefen wir deine Kenntnisse und bringen dich auf das nächste Level. Und das Tolle dabei: Am Ende kannst du die Goethe A2 Prüfung ablegen! Sei dabei und werde zum Deutschexperten!

Termin: dienstags und donnerstags, ab 30.09.2025, 17:45 - 20:45 Uhr, Unterricht in den Ferien

Umfang: 120 UStd.

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum OG 6, linker Eingang, Lingen

Leitung: Roma Bojer

Gebühr: 408,00 € zzgl. Lehrbuch und Prüfungsgebühr (z. Zt. 115,00 €) (Ratenzahlung möglich)

Kurs-Nr.: 71020 

NEU

Deutsch Aufbaustufe (A2)

Crashkurs hybrid

Hey du, weiter geht's mit Deutsch! Bereits ein bisschen Deutsch drauf? Perfekt! Unser A2-Crashkurs ist genau das Richtige für dich, wenn du schnell auf A2-Niveau kommen willst. Hier vertiefen wir deine Kenntnisse und bringen dich auf das nächste Level. Und das Tolle dabei: Am Ende kannst du die Goethe A2 Prüfung ablegen! Sei dabei und werde zum Deutschexperten!

Termin: montags, mittwochs, donnerstags, ab 30.06.2025, 17:45 - 20:45 Uhr, Unterricht in den Sommerferien.

Umfang: 120 UStd.

Material: Bitte bringen Sie das Lehrbuch "Das Leben A2" (ISBN 978-3-06-122090-70, Klett) zum 1. Kurstermin mit.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG11, Lingen

Leitung: Dagmar Farin

Gebühr: 408,00 € zzgl. Prüfungsgebühr (z. Zt. 115,00 €) (Ratenzahlung möglich)

Kurs-Nr.: 71025 

Deutsch Crashkurs zur Prüfungsvorbereitung (B1)

Wir bereiten dich in kurzer Zeit gezielt auf alle Kompetenzbereiche (Lesen, Hören, Schreiben, Sprechen) der Goethe-Prüfung vor. Mit praxisnahen Übungen und Prüfungsstrategien trainierst du effizient und gehst sicher in die Prüfung. Perfekt für eine schnelle, effektive Vorbereitung!

Termin: Montag bis Freitag, ab 19.01.2026, 17:45 - 20:00 Uhr

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum OG 8, linker Eingang, Lingen

Leitung: Anne Striet

Gebühr: 51,00 €

Kurs-Nr.: 26F71040 

In unseren Hybrid-Sprachkursen bieten wir dir die Möglichkeit, dich online zum Präsenzunterricht zuzuschalten. Deine Beliefttsanfrage zum online Unterricht muss manuell von uns bestätigt werden, daher ist eine Registrierung am 1. Unterrichtstag nur bis 12:00 Uhr möglich.

Deutsch für Fortgeschrittene (B1)

hybrid

Hey du, bereit für B1 Deutsch? Wenn du schon ein solides Fundament hast, bist du hier genau richtig! Tauche tiefer in die Sprache ein und festige deine Kenntnisse auf einem fortgeschrittenen Level. Und das Beste: Am Ende kannst du stolz die Goethe B1 Prüfung ablegen! Sei dabei und werde zum Meister der deutschen Sprache!

Termin: **montags und mittwochs, ab 29.09.2025, 17:45 - 20:45 Uhr, Unterricht in den Ferien**

Umfang: 120 UStd.

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum OG 3, rechter Eingang, Lingen

Leitung: Stephan Kuhr

Gebühr: 408,00 € zzgl. Lehrbuch und Prüfungsgebühr (z. Zt. 180,00 €) (Ratenzahlung möglich)

Kurs-Nr.: **71030** 

Deutsch für Profis (C1)

kompakt hybrid

Hey du, bereit für Deutsch C1? Du beherrschst die deutsche Sprache schon auf B2-Niveau? Fantastisch! Unser C1-Kurs ist die perfekte Herausforderung für dich. Hier verfeinerst du deine Fähigkeiten und tauchst noch tiefer in die Feinheiten der Sprache ein. Und das Beste daran: Am Ende kannst du die anspruchsvolle Goethe C1 Prüfung ablegen! Sei dabei und werde zum Meister der deutschen Sprache!

Termin: **samstags. ab 20.09.2025, 08:00 - 12:15 Uhr**
Unterricht in den Ferien, Kein Unterricht am 20.12.2025

Umfang: 80 UStd.

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum EG 3, rechter Eingang, Lingen

Leitung: Roma Bojer

Gebühr: 480,00 € zzgl. Lehrbuch und Prüfungsgebühr (z. Zt. 215,00 €) (Ratenzahlung möglich)

Kurs-Nr.: **71060** 



Deutsch für Auszubildende (B1+)

Crashkurs hybrid

Du machst 'ne Ausbildung und willst im Job besser Deutsch sprechen? Hier lernst du, dich sicher und locker auszudrücken – direkt fürs Berufsleben! Für alle mit Deutsch ab B1 – easy, praxisnah, direkt anwendbar!

Termin: **Montag 07.07. bis Freitag, 25.07.2025, 09:00 - 16:00 Uhr**

Umfang: 120 UStd.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG10, Lingen

Leitung: Thomas Gerdes

Gebühr: 408,00 €

Kurs-Nr.: **71045** 

Deutsch für Experten (C2)

kompakt hybrid

Hey du, bereit für Deutsch C2? Du hast bereits ein sehr fortgeschrittenes Niveau erreicht? Großartig! Unser C2-Kurs ist die ultimative Herausforderung für dich. Hier perfektionierst du deine Deutschkenntnisse auf höchstem Niveau und feilst an den feinsten Nuancen der Sprache. Und das Beste: Am Ende kannst du die anspruchsvolle Goethe C2 Prüfung ablegen! Sei dabei und werde zum Meister der deutschen Sprache!

Termin: **samstags. ab 20.09.2025, 08:00 - 12:15 Uhr**
Unterricht in den Ferien, Kein Unterricht am 20.12.2025

Umfang: 80 UStd.

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum EG 5, linker Eingang, Lingen

Leitung: Dalia Khalil

Gebühr: 480,00 € zzgl. Lehrbuch und Prüfungsgebühr (z. Zt. 250,00 €) (Ratenzahlung möglich)

Kurs-Nr.: **71070** 



Deutsch für weit Fortgeschrittene (B2)

blended learning

Hey du, bereit für Deutsch B2? Du hast bereits ein fortgeschrittenes Niveau erreicht? Perfekt! Unser B2-Kurs ist der nächste Schritt für dich. Hier feilst du an deinen Fähigkeiten und perfektionierst deine Deutschkenntnisse auf einem höheren Level. Und das Beste daran: Am Ende kannst du die anspruchsvolle Goethe B2 Prüfung ablegen! Sei dabei und werde zum Experten in Deutsch!

Termin: **montags und donnerstags, ab 28.08.2025, 17:45 - 20:00 Uhr, vom 08.09. bis 25.09.2025, 17:45 - 20:45 Uhr findet der Unterricht online statt.**
Unterricht in den Ferien, Kein Unterricht am 01., 04. u. 29.09.2025

Umfang: 120 UStd.

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum OG 7, linker Eingang, Lingen

Leitung: Kimberly Baum

Gebühr: 408,00 € zzgl. Lehrbuch und Prüfungsgebühr (z. Zt. 205,00 €) (Ratenzahlung möglich)

Kurs-Nr.: **71050** 

Lerne Business English



* Basic Business English A2

- Modul 1 | Kurs-Nr. 25H72025
English for Telephoning
- Modul 2 | Kurs-Nr. 25H72030
English for Emails
- Modul 3 | Kurs-Nr. 26F72065
English for Meetings and Presentations

English for Telephoning

Modul 1

Termin: montags und freitags,
ab 03.11.25, 18 - 21 Uhr
Gebühr: 144,00 €
Kurs-Nr.: 25H72025

English for Emails

Modul 2

Termin: montags und freitags,
ab 01.12.25, 18 - 21 Uhr
Gebühr: 144,00 €
Kurs-Nr.: 25H72030

English for Meetings and Presentations

Modul 3

Termin: montags und freitags,
ab 12.01.26, 18 - 21 Uhr
Gebühr: 144,00 €
Kurs-Nr.: 26F72065

* Advanced Business English B1

- Modul 1 | Kurs-Nr. 26F72075
English for Customer Care
- Modul 2 | Kurs-Nr. 26F72080
English for Marketing
- Modul 3 | Kurs-Nr. 26F72085
English for Sales and Purchasing

Einfach einen Kurs einzeln
belegen oder alle
abschließen um das
Zertifikat "Basic bzw.
Advanced Business English"
zu erhalten!

English for Customer Care

Modul 1

Termin: montags und freitags
ab 02.03.26, 18 - 21 Uhr
Gebühr: 144,00 €
Kurs-Nr.: 26F72075

English for Marketing

Modul 2

Termin: montags und freitags
ab 10.04.26, 18 - 21 Uhr
Gebühr: 144,00 €
Kurs-Nr.: 26F72080

English for Sales and Purchasing

Modul 3

Termin: montags und freitags
ab 04.05.26, 18 - 21 Uhr
Gebühr: 144,00 €
Kurs-Nr.: 26F72085

Anmeldung auf www.vhs-lingen.de oder unter 0591-91202-840



INFO Einstufungstest und -beratung
Fremdsprachen & Deutsch

Speak Dating

Der Kurs hilft dir, dein Sprachniveau genau einzuschätzen. In einer individuellen Beratung findest du den passenden Kurs für Deutsch oder andere Fremdsprachen – für einen optimalen Start! Wir freuen uns auf dich!

Termin: **Mittwoch, 20.08.2025, 10:00 - 12:00 Uhr**
oder 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG09, Lingen

Leitung: Dr. Birgit Lonnemann/Sina Vieth

Gebühr: kostenfrei. Terminbuchung unter www.vhs-lingen.de erforderlich.

Kurs-Nr.: **78880**

**Sofern nicht anders
angegeben, wird
dein Unterrichts-
Lehrwerk am 1.
Kurstermin
bekanntgegeben.**

**Bildungsziele unser Sprachkurs-
angebote**

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenzen ermöglichen das Verfolgen beruflicher Ziele, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzt die VHS Lingen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht (siehe S. 100)

ENGLISCH

Neues Jahr, neue Sprache – Englisch (A1)

Intensivkurs/Bildungsurlaub

Starte das neue Jahr mit einem Bildungsurlaub und entdecke die Welt der englischen Sprache! Perfekt für deine persönliche und berufliche Entwicklung.

Termin: **Montag bis Freitag, ab 26.01.2026,
08:30 - 16:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG06, Lingen

Leitung: Dalia Khalil

Gebühr: 180,00 €

Kurs-Nr.: **26F72010**

Easy English – im wahrsten Sinne (A1)

In diesem Kurs wirst du grundlegende Fähigkeiten erwerben, um dich auf Englisch auszudrücken. Unsere strukturierten Lektionen und interaktiven Übungen helfen dir dabei, schnell Fort-

Sprachen von A - Z

schritte zu machen. Melde dich jetzt an und tauche ein in die Welt der englischen Sprache!

Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen

Leitung: Marcia Schulz

Gebühr: 102,00 €

Kurs-Nr.: **72000** 

60+

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 16:45 - 18:15 Uhr**

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen

Leitung: Gabriele Kellner

Gebühr: 102,00 €

Kurs-Nr.: **72002** 

NEU

No Panic! Englisch leicht gemacht (A1/A2)

Locker, praktisch, ohne Druck – hier festigst du deine ersten Englischkenntnisse und gewinnst Sicherheit beim Sprechen. Let's go!

Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr**

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen

Leitung: Marcia Schulz

Gebühr: 102,00 €

Kurs-Nr.: **72005** 

A new start – English Refresher (A2)

Hey du, wenn du schon ein bisschen Englisch kannst, aber etwas aus der Übung bist, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Hier bekommst du die Chance, deine Englischkenntnisse auf A2-Niveau wieder aufzufrischen und zu festigen. Sei dabei und starte mit uns frisch durch!

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 19:30 - 21:00 Uhr**

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG06, Lingen

Leitung: Anthony Van Dort

Gebühr: 102,00 €

Kurs-Nr.: **72010** 

A new start – English Refresher (A2)

Intensivkurs/Bildungsurlaub

Bereit für einen frischen Start mit Englisch? Unser Bildungsurlaub bietet dir eine dynamische und interaktive Möglichkeit, deine Englischkenntnisse aufzufrischen. Melde dich jetzt an und starte deine Reise zu fließendem Englisch!

Termin: **Montag bis Freitag, ab 17.11.2025,**

08:30 - 16:00 Uhr

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG10, Lingen

Leitung: Steven Greff

Gebühr: 180,00 €

Kurs-Nr.: **72015** 

Early bird communication (A2/B1)

Endlich Zeit für Englisch

Mit praxisnahen Übungen und interessanten Themen wirst du deine Sprachfertigkeiten verbessern und mehr Selbstvertrauen im Umgang mit der englischen Sprache gewinnen. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

Termin: **donnerstags, ab 18.09.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, Kein Unterricht am 20.11.2025**

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG09, Lingen

Leitung: Steven Greff

Gebühr: 102,00 €

Kurs-Nr.: **72045** 

Survival English (A2/B1) – rund ums Büro

Intensivkurs/Bildungsurlaub

Bereit für einen Sprung in die Welt des Business English? Unser Bildungsurlaub bietet dir die Gelegenheit, deine Englischkenntnisse aufzupolieren und im Büroalltag richtig durchzustarten. Keine trockenen Vokabellisten, sondern praktische Tipps, um in Meetings zu glänzen sowie E-Mails und Small Talk zu meistern. Melde dich jetzt an und mache dich fit für die internationale Geschäftswelt!

Termin: **Montag bis Freitag, ab 08.09.2025, 08:30 - 16:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG10, Lingen

Leitung: Steven Greff

Gebühr: 180,00 €

Kurs-Nr.: **72050** 

Durchstarten mit Englisch für Fortgeschrittene II (B1)

60+

In unserem entspannten Kurs für die Generation 60+ lernst du nicht nur die englische Sprache, sondern erlebst auch gemeinsam mit Gleichgesinnten eine tolle Zeit. Es ist nie zu spät, um Neues zu lernen!

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr**

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,

Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen
Leitung: Dagmar Farin
Gebühr: 102,00 €
Kurs-Nr.: 72060 

A new start – English Refresher (B1)

Hey du, wenn du schon ein bisschen Englisch kannst, aber etwas aus der Übung bist, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Hier bekommst du die Chance, deine Englischkenntnisse auf B1-Niveau wieder aufzufrischen und zu festigen. Sei dabei und starte mit uns frisch durch!

Termin: **dienstags, ab 16.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**
Kein Unterricht am 18.11.2025
Umfang: 15 Termine
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum EG 5, linker Eingang, Lingen
Leitung: Steven Greff
Gebühr: 102,00 €
Kurs-Nr.: 72065 

English Advanced (B1)

This is an active way of language learning which will train you to speak more naturally and spontaneously. We read and discuss various texts, simulate "daily life" situations and occasionally repeat grammar exercises. You will be able to apply what you have learned in everyday life and at work.

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 09:00 - 10:30 Uhr**
Umfang: 11 Termine
Ort: Gemeindezentrum, Am Kirchplatz 8 a, Salzbergen
Leitung: Bernd Jost
Gebühr: 74,80 €
Kurs-Nr.: 72070 

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 17:30 - 19:00 Uhr**
Umfang: 11 Termine
Ort: Gemeindezentrum, Am Kirchplatz 8 a, Salzbergen
Leitung: Bernd Jost
Gebühr: 74,80 €
Kurs-Nr.: 72075 

VHS Campus

Du studierst am Campus Lingen? Dann kannst du aufgrund einer Kooperationsvereinbarung zu besonders günstigen Konditionen an unseren Sprachkursen teilnehmen:

- Standardkurse kosten nur 0,50 € pro Unterrichtsstunde.
- In Kompakt-, Privatissimo- und smart-Kursen zahlst du nur 50 % der Kursgebühr.
- Voraussetzung: regelmäßige Teilnahme am Unterricht.
- Anmeldung per E-Mail an s.vieth@vhs-lingen.de. Bitte füge dieser Mail deine Immatrikulationsbescheinigung an.

Let's Talk Now (B1+)

Ready to level up your English conversations? In this course, we'll focus on boosting your speaking skills to B1 proficiency. With fun chats, engaging topics and practical exercises, we'll make your English shine! Join us and let's talk!

Termin: **donnerstags, ab 18.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**
Kein Unterricht am 20.11.2025
Umfang: 15 Termine
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum EG 5, linker Eingang, Lingen
Leitung: Steven Greff
Gebühr: 102,00 €
Kurs-Nr.: 72080 

NEU

Speak Out, Listen Up (B2)

kompakt

Boost your speaking and listening skills! With fun topics and relaxed conversations, you'll improve your English easily.

Termin: **freitags, ab 19.09.2025, 17:00 - 19:15 Uhr**
Umfang: 8 Termine
Material: Bitte bring das Lehrbuch "Speak Out, Listen Up" ISBN: 978-1292468099 zum 1. Kurstermin mit.
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen
Leitung: Dinh Trong Pham
Gebühr: 144,00 €
Kurs-Nr.: 72090 

NEU

English 4U (C1)

Fun, Fast and Fluent kompakt

Du sprichst fließend Englisch? Hier verfeinerst du deinen Ausdruck, diskutierst spannende Themen und wirst noch souveräner – locker, praktisch, alltagstauglich.

Sprachen von A - Z

Termin: **mittwochs, ab 24.09.2025, 18:30 - 20:45 Uhr**
Umfang: 8 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG08, Lingen
Leitung: Dinh Trong Pham
Gebühr: 144,00 €
Kurs-Nr.: **72095** 

Talk, learn and enjoy (C1)

Improve your spoken English creatively. This is an active way of language learning which will train you to speak more naturally and spontaneously. We read and discuss various texts, simulate "daily life" situations and occasionally repeat grammar exercises. You will be able to apply what you have learned in everyday life and at work.

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 18:15 - 19:45 Uhr**
Umfang: 15 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG08, Lingen
Leitung: Birgit Durkin
Gebühr: 102,00 €
Kurs-Nr.: **72100** 

Zu unseren Lehrgängen, in denen wir dich auf internationale anerkannte Sprachprüfungen vorbereiten, findest du ausführliche Lehrgangsausschreibungen unter vhs-lingen.de.



Zertifikatsabschlüsse Cambridge English

Die VHS Lingen bietet dir eine hochklassige Möglichkeit, aussagefähige Nachweise deiner Englischkenntnisse zu erwerben: Cambridge-Zertifikate. Informiere dich an diesem Abend kostenfrei über unseren Lehrgang zur Vorbereitung auf das Zertifikat Cambridge C1 Advanced.

Termin: **Dienstag, 10.02.2026, 17:30 - 18:30 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG11, Lingen
Leitung: Dr. Birgit Lonnemann
Gebühr: kostenfrei. Anmeldung erbeten.
Kurs-Nr.: **26F72100** 

Termin: **Dienstag, 19.05.2026, 17:30 - 18:30 Uhr**
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG11, Lingen
Leitung: Dr. Birgit Lonnemann
Gebühr: kostenfrei. Anmeldung erbeten.
Kurs-Nr.: **26F72105** 



Cambridge C1 Advanced

Lehrgang zur Vorbereitung auf die Cambridge-Prüfung

Cambridge Advanced English is a higher qualification in English, which is accepted for matriculation by most higher education centres worldwide. Our preparation course develops a sophisticated vocabulary and a high level of grammatical accuracy. The course will equip you to communicate with educated native speakers on almost equal terms. You will be able to apply what you have learned in everyday life and at work. A mock exam will be part of the course.

Termin: **montags, ab 21.09.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, Unterricht in den Herbst- und Osterferien. Kein Unterricht am 21.12.2026.**
Umfang: 120 UStd.
Material: Bitte bringen Sie das Lehrbuch "Straight to Advanced" (ISBN: 978-3-19-272927-0) zum 1. Kurstermin mit.
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG10, Lingen
Leitung: Steven Greff
Gebühr: 600,00 € (zahlbar in Raten) zzgl. Prüfungskosten (z. Zt. 220,00 €), Anmeldeschluss für die Prüfung beachten!
Kurs-Nr.: **26H72100** 

Englisch für Experten I (C2)

kompakt 60+

Your attendance assumes a high knowledge of the English language, which we want to perfect. We discuss actual topics as well as your own presentations in a comfortable, relaxed atmosphere. You will be able to apply what you have learned in everyday life and at work.

Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr**
Umfang: 12 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen
Leitung: Dinh Trong Pham
Gebühr: 144,00 €
Kurs-Nr.: **72105** 



Spielsprachschule für Kids – Englisch

Fremdsprachen lernen ist klasse! Kinder im Alter ab 5 Jahren lernen Fremdsprachen intuitiv und spielerisch. Sprachkenntnisse sind eine tolle Möglichkeit, die Welt mit ein bisschen Spaß besser zu verstehen. Durch Spiele, Musik, Bastarbeiten, etc. erhalten die Kinder erste Einblicke ins Englische. Wir bieten unsere Spielsprachschule für eine Gruppe ab sieben Kindern auf Anfrage an.

Termin: Auf Anfrage

Umfang: 10 Termine

Gebühr: 40,00 €

Kurs-Nr.: 72200

Rebonjour – Französisch Auffrischung (A2/B1)

privatissimo online

Ce cours s'adresse à 3-6 étudiants qui souhaitent réactiver et rafraîchir leurs connaissances du français acquises il y a quelque temps. En même temps, le cours offre la possibilité d'élargir les compétences existantes. La communication orale et l'interaction sont des éléments centraux du cours. Vous pourrez appliquer ce que vous avez appris dans votre vie quotidienne et professionnelle.

Termin: donnerstags, ab 27.11.2025, 20:15 - 21:45 Uhr

Umfang: 7 Termine

Leitung: Christine Meiners

Gebühr: 140,00 €

Kurs-Nr.: 73010

FRANZÖSISCH



Französisch Grundstufe I (A1)

privatissimo online

Bereit für einen Sprung ins Französische? Unser Kurs bietet dir eine entspannte und unterhaltsame Möglichkeit, diese faszinierende Sprache zu entdecken. Von Grundlagen bis zu praktischen Übungen begleiten wir dich auf deiner Sprachreise. Sei dabei und lass uns gemeinsam Französisch lernen!

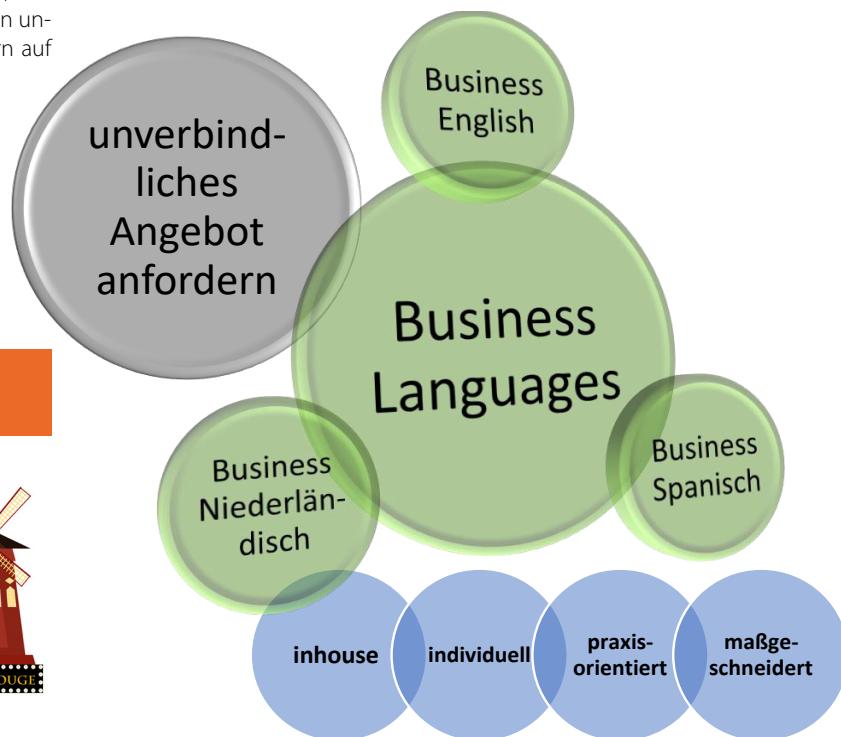
Termin: donnerstags, ab 27.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Umfang: 7 Termine

Leitung: Christine Meiners

Gebühr: 140,00 €

Kurs-Nr.: 73000



Sprachen von A - Z

Französisch Konversation (B2)

kompakt

In diesem Kurs kannst du deine sprachlichen Fertigkeiten verbessern und gleichzeitig dein Selbstvertrauen im Sprechen stärken. Tauche ein in lebendige Diskussionen, erkunde kulturelle Themen und perfektioniere deine Aussprache. Unsere dynamischen Unterrichtseinheiten bieten dir die ideale Umgebung, um deine kommunikativen Fähigkeiten zu erweitern und dich fließend auszudrücken.

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 10:00 - 11:30 Uhr**

Umfang: 12 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG06, Lingen

Leitung: Esther Sanz Cusco

Gebühr: 144,00 €

Kurs-Nr.: **73020** 

Termin: **dienstags, ab 02.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Umfang: 12 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG09, Lingen

Leitung: Catherine Hentke

Gebühr: 144,00 €

Kurs-Nr.: **73030** 

Termin: **mittwochs, ab 05.11.2025, 18:30 - 21:30 Uhr**

Umfang: 5 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG06, Lingen

Leitung: Marius Höper

Gebühr: 120,00 €

Kurs-Nr.: **74005** 

Italienisch Aufbaustufe II (A2)

kompakt hybrid

Ciao! Bist du bereit, dein Italienisch auf das nächste Level zu bringen? Unser Kurs ist genau das Richtige für dich, wenn du schon erste Italienisch-Grundkenntnisse hast und jetzt richtig durchstarten möchtest! Wir machen das Lernen leicht und unterhaltsam, damit du deine Sprachskills verbessern und dabei jede Menge Spaß haben kannst. Komm vorbei und werde Teil unserer coolen Italo-Gang!

Termin: **donnerstags, ab 04.09.2025,
20:00 - 21:30 Uhr**

Umfang: 12 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG09, Lingen

Leitung: Marius Höper

Gebühr: 120,00 €

Kurs-Nr.: **74010** 

ITALIENISCH

NEU

La dolce vita (A1)

Italienische Küche mit Sprachhappen

Liebst du Pizza, Pasta & Co.? In diesem Kurs kochen wir gemeinsam klassische italienische Gerichte. Dabei schnupperst du auch in die italienische Sprache hinein und lernst einfache Redewendungen für den Alltag oder deinen nächsten Urlaub. Egal, ob Kochanfänger oder Küchenprofi, komm vorbei und hol dir ein Stück Italien nach Hause! Buon appetito, wir freuen uns auf dich!

Termin: **Freitag, 12.12.2025, 16:00 - 20:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen

Leitung: Esther Sanz Cusco

Gebühr: 32,00 € zzgl. Lebensmittelumlage

Kurs-Nr.: **74000** 

Italienisch Grundstufe I (A1)

kompakt hybrid

Lust auf Italienisch, aber keine Vorkenntnisse? In entspannter Runde lernst du die Basics für Alltag, Reise und Co. Ganz ohne Druck – dafür mit viel Spaß und "la dolce vita".

blended-learning
Let's mix it! Hier werden
Online-Phasen mit
klassischem Unterricht vor
Ort kombiniert. Der online-
Unterricht findet in der
vhs.cloud statt. Hierzu
erhältst du rechtzeitig eine
schriftliche Einladung
per E-Mail.

JAPANISCH

Japanisch Grundstufe I (A1)

privatissimo

Möchtest du Japanisch lernen? Unser Kurs bietet einen sanften Einstieg in diese faszinierende Sprache. Von Grundlagen der Grammatik bis zur praktischen Anwendung im Alltag oder Beruf – wir begleiten dich auf dem Weg zum sicheren Japanisch-sprechenden.

Termin: **mittwochs, ab 10.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Umfang: 7 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG06, Lingen

Leitung: Reiko Boller

Gebühr: 140,00 €

Kurs-Nr.: **78250** 

Niederländisch Grundstufe II (A1)

Bereit, deine Niederländischkenntnisse zu erweitern? Unser Kurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen bringt dich auf das nächste Level. Mach mit und tauche ein in die faszinierende Welt der niederländischen Sprache!

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr**

Kein Unterricht am 12.01.2026

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG11, Lingen

Leitung: Edwin Werner

Gebühr: 102,00 €

Kurs-Nr.: **78000** 

Niederländisch Aufbaustufe I (A2)

Bereit, deine Niederländischkenntnisse zu erweitern? Unser Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1 bringt dich auf das nächste Level. Mach mit und tauche ein in die faszinierende Welt der niederländischen Sprache!

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 20:00 - 21:30 Uhr**

Kein Unterricht am 12.01.2026

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG11, Lingen

Leitung: Edwin Werner

Gebühr: 102,00 €

Kurs-Nr.: **78005** 



Niederländisch für Fortgeschrittene I (B1)

Entdecke die Faszination der niederländischen Sprache auf einem höheren Niveau! Unser Kurs bietet dir die Möglichkeit, deine Kenntnisse zu vertiefen und deine Fähigkeiten in einem anspruchsvollen Umfeld weiterzuentwickeln. Tauche ein in komplexe Themen, diskutiere leidenschaftlich über aktuelle Ereignisse und erweitere deinen Wortschatz mit fortgeschrittenen Vokabeln und Redewendungen.

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Kein Unterricht am 12.01.2026

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG11, Lingen

Leitung: Edwin Werner

Gebühr: 102,00 €

Kurs-Nr.: **78010** 

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch Grundstufe (A1)

Intensivkurs/Bildungsurlaub

Bereit für dein Abenteuer in der Welt des Niederländischen? Unser Bildungsurlaub bietet die perfekte Gelegenheit, um die Grundlagen dieser faszinierenden Sprache zu erlernen. Melde dich jetzt an und entdecke die Welt des Niederländischen!

Termin: **Montag bis Freitag, ab 12.01.2026,
08:30 - 16:00 Uhr**

Material: Bitte bringe das Lehrbuch "Power Sprachkurs Niederländisch 1" (ISBN 978-3-12-562431-3, Pons) zum 1. Kurstermin mit.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG09, Lingen

Leitung: Edwin Werner

Gebühr: 180,00 €

Kurs-Nr.: **26F78000** 

Termin: **Montag bis Freitag, ab 22.06.2026,
08:30 - 16:00 Uhr**

Material: Bitte bringe das Lehrbuch "Power Sprachkurs Niederländisch 1" (ISBN 978-3-12-562431-3, Pons) zum 1. Kurstermin mit.

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG10, Lingen

Leitung: Edwin Werner

Gebühr: 180,00 €

Kurs-Nr.: **26F78020** 

Sprachen von A - Z

NORWEGISCH

Faszination Norwegisch (A1)

Grundstufe I kompakt

Dieser Kurs wird dich in die faszinierende Welt der norwegischen Sprache einführen. Bist du bereit, diese aufregende Reise anzutreten? Dann lass uns gemeinsam starten!

Termin: **montags, ab 27.10.2025, 18:00 - 20:15 Uhr**

Umfang: 8 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum OG 1, rechter Eingang, Lingen

Leitung: Christopher Kenning

Gebühr: 144,00 €

Kurs-Nr.: **78500** 

POLNISCH

Polnisch Grundstufe II (A1)

kompakt

Bereit, deine Polnischkenntnisse zu erweitern? Unser Kurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen bringt dich auf das nächste Level. Mach mit und tauche ein in die faszinierende Welt der polnischen Sprache!

Termin: **samstags, ab 06.09.2025, 09:00 - 13:00 Uhr**

14tägig

Umfang: 5 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG06, Lingen

Leitung: N.N.

Gebühr: 150,00 €

Kurs-Nr.: **78170** 

PLATTDEUTSCH

Plattdeutsch (A1/A2)

Intensivkurs/Teilzeit-Bildungsurkab

Moin! Dieser Teilzeit-Bildungsurkab bietet dir eine großartige Möglichkeit, die plattdeutsche Sprache und Kultur zu entdecken und zu vertiefen. Hier lernst du nicht nur die Sprache selbst, sondern auch viel über die Geschichte, Traditionen und Bräuche der Regionen, in denen Plattdeutsch gesprochen wird.

Termin: **Montag bis Freitag, ab 16.03.2026, 08:00 - 11:30 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum DG09, Lingen

Leitung: Dozierendenteam

Gebühr: 90,00 €

Kurs-Nr.: **26F78200** 

RUSSISCH

Russisch Grundstufe I (A1)

smart

Entdecke die Welt des Russischen! Unser Kurs führt dich Schritt für Schritt in die Sprache ein. Von den Grundlagen des kyrillischen Alphabets bis zu einfachen Gesprächen über den Alltag und Beruf – wir begleiten dich auf diesem spannenden Lernweg! Sei dabei und tauche ein in die russische Kultur!

Termin: **mittwochs, ab 29.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Umfang: 5 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen

Leitung: Sina Brier

Gebühr: 125,00 €

Kurs-Nr.: **75000** 

Russisch Grundstufe II (A1)

smart

Bereit, deine Russischkenntnisse zu erweitern? Unser Kurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen bringt dich auf das nächste Level. Mach mit und tauche ein in die faszinierende Welt der russischen Sprache!

Termin: **mittwochs, ab 03.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Kein Unterricht am 17.+24.09.; Unterricht in den Herbstferien.

Umfang: 5 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen

Leitung: Sina Brier
Gebühr: 125,00 €
Kurs-Nr.: 75010 

Unsere Kleingruppenkurse können als Standardkurse stattfinden, sobald eine Mindestteilnehmendenzahl von acht Personen erreicht ist.

SCHWEDISCH



Weihnachtliche Köstlichkeiten

mit kleiner Einführung ins Schwedische (A1)

In diesem Kurs erwarten dich nicht nur köstliche Rezepte, sondern auch eine kleine Einführung in die schwedische Sprache! Tauche ein in die Tradition und Geschmäcker Schwedens, während du gleichzeitig einige grundlegende Wörter und Sätze auf Schwedisch lernst. Genieße ein kulinarisches und sprachliches Abenteuer!

Termin: Freitag, 28.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG12, Lingen
Leitung: Cornelia Witkabel
Gebühr: 24,00 € zzgl. Lebensmittelumlage
Kurs-Nr.: 78400 

Schwedisch Aufbaustufe II (A2)

hybrid

Bist du bereits mit den Grundlagen vertraut und möchtest deine Schwedischkenntnisse auf das nächste Level bringen? Dann bist du hier genau richtig. Dieser Kurs hilft dir, dich noch sicherer in der schwedischen Sprache zu fühlen.

Termin: dienstags, ab 02.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Jeden 3. Dienstag im Monat kein Unterricht
Umfang: 15 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG07, Lingen
Leitung: Cornelia Witkabel
Gebühr: 102,00 €
Kurs-Nr.: 78410 

SPANISCH

Spanisch Grundstufe I (A1)

Möchtest du Spanisch lernen? Unser Kurs bietet einen sanften Einstieg in diese faszinierende Sprache. Von Grundlagen der Grammatik bis zur praktischen Anwendung im Alltag oder Beruf – wir begleiten dich auf dem Weg zum sicheren Spanischsprechenden.

Termin: mittwochs, ab 03.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Umfang: 15 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG07, Lingen
Leitung: N.N.
Gebühr: 102,00 €
Kurs-Nr.: 76000 

Spanisch Grundstufe II (A1)

Bereit, deine Spanischkenntnisse zu erweitern? Unser Kurs für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen bringt dich auf das nächste Level. Mach mit und tauche ein in die faszinierende Welt der spanischen Sprache!

Termin: montags, ab 01.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
Umfang: 15 Termine
Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG09, Lingen
Leitung: Blanca Hornedo Otero
Gebühr: 102,00 €
Kurs-Nr.: 76005 

Sprachen von A - Z

Spanisch Aufbaustufe I (A2)

Bereit, deine Spanischkenntnisse zu erweitern? Unser Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveau A1 bringt dich auf das nächste Level. Mach mit und tauche ein in die faszinierende Welt der spanischen Sprache!

Termin: **freitags, ab 05.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum OG07, Lingen

Leitung: N.N.

Gebühr: 102,00 €

Kurs-Nr.: **76010** 

Spanisch Aufbaustufe II (A2)

Bereit für die nächste Runde auf Spanisch? In diesem Kurs gehen wir einen Schritt weiter und machen dich fit für mehr als nur Smalltalk.

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr**

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum DG09, Lingen

Leitung: Blanca Hornedo Otero

Gebühr: 102,00 €

Kurs-Nr.: **76015** 

Spanisch Aufbaustufe II (A2+)

Bist du bereits mit den Grundlagen vertraut und möchtest deine Spanischkenntnisse auf das nächste Level bringen? Dann bist du hier genau richtig. Dieser Kurs hilft dir, dich noch sicherer in der spanischen Sprache zu fühlen.

Termin: **montags, ab 01.09.2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Umfang: 15 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG09, Lingen

Leitung: Heike Schulte

Gebühr: 102,00 €

Kurs-Nr.: **76020** 

TÜRKISCH

Türkisch Grundstufe I (A1)

privatissimo

Unser Kurs ist der perfekte Start, um die faszinierende türkische Sprache zu entdecken. Mit einer Mischung aus Spaß und einer herzlichen Atmosphäre machen wir die ersten Schritte leicht. Bist du bereit?

Termin: **dienstags, ab 14.04.2026, 18:30 - 20:00 Uhr**

Umfang: 7 Termine

Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum OG 1,
rechter Eingang, Lingen

Leitung: Sefa Kahraman

Gebühr: 140,00 €

Kurs-Nr.: **26F78140** 

UKRAINISCH

Ukrainisch Grundstufe I (A1)

smart

Lust auf Ukrainisch, aber keine Vorkenntnisse? In entspannter Runde lernst du die Basics für Alltag, Reise und Co. Ganz ohne Druck – dafür mit viel Spaß.

Termin: **donnerstags, ab 06.11.2025,
18:30 - 20:00 Uhr**

Umfang: 5 Termine

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG06, Lingen

Leitung: Oksana Khomyn

Gebühr: 125,00 €

Kurs-Nr.: **78720** 

Kursleitungen

mit



gesucht.

Einzel- oder Firmenschulung

Übersetzungs- oder Dolmetscherservice



Ihre Ansprechpersonen:

Dr. Birgit Lonnemann, E-Mail: b.lonnemann@vhs-lingen.de, Tel.: 0591 91202-840

Sina Vieth, E-Mail: s.vieth@vhs-lingen.de, Tel.: 0591 91202-130





Integration

Rund um Integration

120

Deutschkurse für alle

122

Zusammen in Vielfalt

123

Christina Krebs

Telefon 0591 91202-110

c.krebs@vhs-lingen.de

Hanna Krüssel

Telefon 0591 91202-805

h.kruessel@vhs-lingen.de

Dr. Birgit Lonnemann

Telefon 0591 91202-840

b.lonnemann@vhs-lingen.de

Khrystyna Zermann

Telefon 0591 91202-112

k.zermann@vhs-lingen.de

Deutsch- und Integrationskursangebote der VHS Lingen gGmbH

dargestellt anhand des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens

		<p>+ Test Leben in Deutschland</p> <p>+ Orientierungskurs 100 Ustd</p>			
		+Deutschprüfung des Goethe- Instituts A1-C2	+ Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)	+ Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)	+ Deutschtest für den Beruf (DTB)
Kompetente Sprachverwendung C	C2	C2 kompakt 80 Ustd.			Zielniveau C1 500 Ustd.
	C1	C1 120 Ustd.			Zielniveau B2 400 Ustd./ 500 Ustd.
Selbstständige Sprachverwendung B	B2	B2 120 Ustd.			Zielniveau B1 400 Ustd.
	B1	B1 120 Ustd.	Modul 6: B1.2 Modul 5: B1.1	Module 1-9	Zielniveau A2 400 Ustd.
Elementare Sprachverwendung A	A2	A2 120 Ustd.	Modul 4: A2.2 Modul 3: A2.1		
	A1	A1 120 Ustd.	Modul 2: A1.2 Modul 1: A1.1		
		Offene Deutschkurse für Selbstzahlende	Allgemeine Integrationskurse 6 x 100 Ustd.	Alpha- Integrationskurse 9 x 100 Ustd.	Berufssprachkurse

Beratung, Einstufung, Anmeldung Integrations- und Berufssprachkurse	Sachbearbeitung Integrationskurse, Prüfungsan- meldungen, DTZ, DTB, LiD, Einbürgerungstests
Hanna Krüssel An der Kokenmühle 7, Lingen, Raum EG1 0591 91202-805 h.kruessel@vhs-lingen.de	Christina Krebs Elsterstraße 1, Lingen, Raum DG12 0591 91202-110 c.krebs@vhs-lingen.de

Sachbearbeitung Berufssprachkurse Fahrtkosten-Erstattungen	Beratung, Einstufung, Anmeldung offene Deutschsprachkurse; Prüfungsanmeldungen Goethe
Khrystyna Zermann Elsterstraße 1, Lingen, Raum DG12 0591 91202-112 k.zermann@vhs-lingen.de	Dr. Birgit Lonnemann Elsterstraße 1, Lingen, Raum DG20 0591 91202-840 b.lonnemann@vhs-lingen.de

Die VHS Lingen gGmbH bietet...

... [Deutschkurse](#) auf allen Stufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) an. Die Kurse finden in Präsenz statt.

- Unsere [Deutschkurse für alle](#) sind Abendkurse für Selbstzahlende. Sie finden zweimal wöchentlich statt. Sie können während des ganzen Jahres auch in laufende Kurse einsteigen, wenn es freie Plätze gibt. Am Ende bieten wir Ihnen die Möglichkeit, eine Deutschprüfung des Goethe-Instituts abzulegen.

- Für die Kompetenzstufen A1-B1 gibt es auch [Integrationskurse](#). Diese finden an fünf Tagen pro Woche statt. Integrationskurse bestehen aus sechs Modulen Sprachunterricht zuzüglich ein Modul Politikunterricht. Integrationskurse werden vom BAMF gefördert. Sie benötigen eine Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme, die Sie gegebenenfalls bei der Ausländerbehörde oder dem Jobcenter erhalten. Die Integrationskurse schließen mit den Prüfungen Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) und dem Test Leben in Deutschland (LiD) ab. [Alpha-Integrationskurse](#) umfassen neun Module zzgl. ein Modul Politikunterricht.

- Die VHS Lingen bietet [Berufssprachkurse](#) mit den Zielniveaus A2, B1, B2 und C1 an. Sie werden vom BAMF gefördert. Sie benötigen eine Zuweisung vom Jobcenter. Im Anschluss an diese Kurse findet die Prüfung Deutschtest für den Beruf (DTB) statt.

- Die VHS Lingen bietet regelmäßig [Deutschprüfungen/Politiktests](#) an. Neben den Deutschprüfungen des Goethe-Instituts sind dies der Deutschtest für Zuwanderer (DTZ), der Test Leben in Deutschland (LiD), der Deutschtest für den Beruf (DTB) und der Einbürgerungstest. Aktuelle Termine und weitere Informationen zu Anmeldemöglichkeiten und Kosten finden Sie unter vhs-lingen.de.

Für die Deutschkurse für alle sowie für Goethe-Prüfungen melden Sie sich bitte online unter www.vhs-lingen.de an. Für Integrations- und Berufssprachkurse wenden Sie sich bitte an das Team Integration der VHS Lingen. Zur Teilnahme am Einbürgerungstest, am Deutschtest für Zuwanderer oder am Test Leben in Deutschland buchen Sie sich bitte online einen Anmeldetermin unter www.vhs-lingen.de.



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

„INTEGRATION BRAUCHT
KOMMUNIKATION.“



DEUTSCHKURSE FÜR ALLE

Deutsch Grundstufe (A1)

hybrid

siehe ausführliche Beschreibung S. 104

Kurs-Nr.: 71010 

Deutsch Aufbaustufe (A2)

hybrid

siehe ausführliche Beschreibung S.104

Kurs-Nr.: 71020 

NEU

Deutsch Aufbaustufe (A2)

Crashkurs hybrid

siehe ausführliche Beschreibung S. 104

Kurs-Nr.: 71025 

Deutsch Crashkurs zur Prüfungsvorbereitung (B1)

siehe ausführliche Beschreibung S. 104

Kurs-Nr.: 26F71040 



Deutsch für Fortgeschrittene (B1)

hybrid

siehe ausführliche Beschreibung S. 105

Kurs-Nr.: 71030 

NEU

Deutsch für Auszubildende (B1+)

Crashkurs hybrid

siehe ausführliche Beschreibung S. 105

Kurs-Nr.: 71045 

Deutsch für weit Fortgeschrittene (B2)

blended learning

siehe ausführliche Beschreibung S. 105

Kurs-Nr.: 71050 

Deutsch für Profis (C1)

kompakt hybrid

siehe ausführliche Beschreibung S. 105

Kurs-Nr.: 71060 

Deutsch für Experten (C2)

kompakt hybrid

siehe ausführliche Beschreibung S. 105

Kurs-Nr.: 71070 





Einstufungstest und -beratung Fremdsprachen & Deutsch

Speak Dating

Der Kurs hilft dir, dein Sprachniveau genau einzuschätzen. In einer individuellen Beratung findest du den passenden Kurs für Deutsch oder andere Fremdsprachen – für einen optimalen Start! Wir freuen uns auf dich!

Termin: **Mittwoch, 20.08.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
oder 16:00 - 18:00 Uhr**

Ort: Bildungszentrum Gebrüder-Grimm,
Elsterstr. 1, Raum EG09, Lingen
Leitung: Dr. Birgit Lonnemann/Sina Vieth
Gebühr: kostenfrei. Terminbuchung unter www.vhs-lingen.de erforderlich.

Kurs-Nr.: **78880**

ZUSAMMEN IN VIELFALT

Beratung zu BAMF-geförderten Kursen:

Hanna Krüssel
An der Kokenmühle 7, Lingen
Tel. 0591 91202-805
h.kruessel@vhs-lingen.de
Sprechzeiten: di und do, 09h00-13h00

Zur Beratung bitte mitbringen:
-Ausweis/Pass und/oder Aufenthaltstitel
-Bescheinigung des Jobcenters oder der Bundesagentur für Arbeit über Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs bzw. Berufssprachkurs
-Leistungsbescheid
-Nachweise über bereits absolvierte Sprachprüfungen (Zertifikate)

Gesprächskreis berufliche Integration

Die berufliche Zukunft der Teilnehmenden steht im Vordergrund. Ausgehend von den eigenen Berufserfahrungen wird überlegt, wie ein Ausbildungs- oder Arbeitsplatz gefunden wird.

Wo sind Stellenanzeigen zu finden?

Wie bewerbe ich mich erfolgversprechend?

Welche Unterlagen (Zeugnisse) muss ich einer Bewerbung beifügen?

Termin: **montags, ab 08.09.2025, 13:00 - 14:30 Uhr**

Umfang: 8 Termine
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum EG 4,
linker Eingang, Lingen
Leitung: Jürgen Blohm
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: **71800**

Termin: **montags, ab 08.09.2025, 14:30 - 16:00 Uhr**

Umfang: 8 Termine
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum EG 4,
linker Eingang, Lingen
Leitung: Jürgen Blohm
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: **71801**

Termin: **montags, ab 17.11.2025, 13:00 - 14:30 Uhr**

Kein Unterricht am 16.06. und 23.06.2025
Umfang: 8 Termine
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum EG 4,
linker Eingang, Lingen
Leitung: Jürgen Blohm
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: **71802**

Termin: **montags, ab 17.11.2025, 14:30 - 16:00 Uhr**

Kein Unterricht am 16.06. und 23.06.2025
Umfang: 8 Termine
Ort: VHS, An der Kokenmühle 7, Raum EG 4,
linker Eingang, Lingen
Leitung: Jürgen Blohm
Gebühr: kostenfrei
Kurs-Nr.: **71803**



Anmeldung

Anmelden, Teilnehmen, Erläuterungen,	125
Allgemeine Geschäftsbedingungen,	
Datenschutzerklärung, Widerruf	
VHS Team, Gremien	126
Bildungsurlaube, Impressum, Bildnachweise	127
Allgemeine Hinweise	129
Stadtplan	130

Ute Remling-Lachnit
Telefon 0591 91202-131
u.remling-lachnit@vhs-lingen.de

Kontakt: 0591 91202-0

Anmeldemöglichkeiten

Internet:

Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldemöglichkeit unserer Homepage und klicken einfach den ausgewählten Kurs unter www.vhs-lingen.de zum Buchen an.

Telefonisch

Bequem und ohne großen Aufwand können Sie sich auch telefonisch unter 0591 91202-0 für einen Kurs anmelden.

Persönlich

in der VHS im Bildungszentrum Gebrüder-Grimm, Elsterstr. 1 in Lingen (Ems).

E-Mail

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an info@vhs-lingen.de.

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag, 09:00 - 16:30 Uhr
(in den niedersächsischen Schulferien bis 16:00 Uhr),
Freitag, 09:00 - 13:00 Uhr

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Widerruf

Datenschutzerklärung

Erläuterungen

 **INFO** Infomationsveranstaltung

 **NEU** Neuer Kurs

VHS Team

Ihr VHS Team

	Telefon 0591 91202-0
Abheiden, Sarah	-140 s.abheiden@vhs-lingen.de
Bartling, Sylvia	-510 s.bartling@vhs-lingen.de
Bartolomej, Larissa	-720 l.bartolomej@vhs-lingen.de
Bischoff, Ute	-100 u.bischoff@vhs-lingen.de
Bota, Michaela	-200 m.bota@vhs-lingen.de
Derksen, Julia	-330 j.derksen@vhs-lingen.de
Hafermalz, Daniel	-410 d.hafermalz@vhs-lingen.de
Haustechn. Dienst	-750 hausmeister@vhs-lingen.de
Hölscher, Yvonne	-120 y.hoelscher@vhs-lingen.de
Krebs, Christina	-110 c.krebs@vhs-lingen.de
Krüssel, Hanna	-805 h.kruessel@vhs-lingen.de
Kuhl, Waltraud	-700 w.kuhl@vhs-lingen.de
Leuschner, Eva-Maria	-500 e.leuschner@vhs-lingen.de
Lonnemann, Dr. Birgit	-840 b.lonnemann@vhs-lingen.de
Peters, Andreas	-710 a.peters@vhs-lingen.de
Remling-Lachnit, Ute	-131 u.remling-lachnit@vhs-lingen.de
Schniederlbers, Veronika	-250 v.schniederlbers@vhs-lingen.de
Schößler, Juliana	-325 j.schoessler@vhs-lingen.de
Vieth, Sina	-130 s.vieth@vhs-lingen.de
Zermann, Khrystyna	-112 k.zermann@vhs-lingen.de

Die Volkshochschule Lingen gGmbH

ist das kommunale Dienstleistungsunternehmen für Weiterbildung in unserer Region, geführt als gemeinnützige Körperschaft privaten Rechts (gGmbH) und gefördert nach dem niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz.

Gesellschafter der VHS Lingen gGmbH

ist der Zweckverband Volkshochschule Lingen

Stadt Lingen (Ems)
Gemeinde Emsbüren
Samtgemeinde Freren
Samtgemeinde Lengerich
Gemeinde Salzbergen
Samtgemeinde Spelle

Mitglieder der Gesellschafterversammlung:

Katrin Möllenkamp
Vorsitzende der Gesellschafterversammlung
Stadträtin, Stadt Lingen (Ems)

Andreas Kaiser
Stellv. Vorsitzender der Gesellschafterversammlung,
Bürgermeister, Gemeinde Salzbergen

Hermann Gebbeken
Ratsherr, Stadt Lingen (Ems)

Jürgen Herbrüggen,
Ratsherr, Stadt Lingen (Ems)

Matthias Sils
Samtgemeindebürgermeister, Samtgemeinde Spelle

Matthias Lühn
Samtgemeindebürgermeister, Samtgemeinde Lengerich

Susanne Hoffmann
Ratsfrau, Stadt Lingen (Ems)

Sandra Primke,
Ratsfrau, Stadt Lingen (Ems)

Godehard Ritz
Samtgemeindebürgermeister, Samtgemeinde Freren

Markus Silies,
Bürgermeister, Gemeinde Emsbüren

Bildungsurlaube

Interesse an Bildungsurlauben? Auch Sie haben Anspruch!

Eine Woche lang neue Erkenntnisse gewinnen – beurlaubt von der Arbeit!

Wissen altert! Immer wieder stehen Sie vor neuen technischen, organisatorischen oder kommunikativen Herausforderungen. Durch die Teilnahme an Bildungsurlauben, mit denen der Staat lebenslanges Lernen fördert, können Sie up to date bleiben. Arbeitnehmer und Arbeitgeber profitieren gleichermaßen vom Knowhow-Zuwachs. Bildungsurlaub ist also eine win-win-Situation. Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Kalenderjahr haben Arbeitnehmer in Niedersachsen, die seit mindestens sechs Monaten in einem Unternehmen sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind (siehe auch <https://www.aewb-nds.de/bildungsurlaub/informationen/>). Detailfragen beantworten wir Ihnen gerne. Melden Sie sich gleich heute an!

11.08. - 13.08.2025	Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute (Abschlussprüfung Teil 1)
08.09. - 12.09.2025	Survival English (A2/B1) - rund ums Büro
13.10. - 15.10.2025	Personalmanagement in der betrieblichen Ausbildung
13.10. - 17.10.2025	Prüfungsvorbereitung kfm. Abschlussprüfung Winter 2025 (IHK/HWK)
20.10. - 22.10.2025	Start Up für kaufmännische Auszubildende - Die ideale Grundlage für eine erfolgreiche Berufsausbildung
17.11.-21.11.2025	A new start – English Refresher (A2)
12.01.-16.01.2026	Niederländisch Grundstufe (A1)
26.01.-30.01.2026	Neues Jahr, neue Sprache - Englisch (A1)
31.01. - 03.02.2026	Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute (Abschlussprüfung Teil 1)
16.03.-20.03.2026	Plattdeutsch (A1/A2) – Teilzeit
23.03.-27.03.2026	Kommunikationstraining für Beruf und Alltag
23.03.-26.03.2026	Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute (Abschlussprüfung Teil 2)
30.03.-02.04.2026	Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute (Abschlussprüfung Teil 2)
30.03.-02.04.2026	Prüfungsvorbereitung für Kaufleute für Büromanagement (Abschlussprüfung Teil 2)
30.03.-02.04.2026	Prüfungsvorbereitung für Kaufleute Groß- und Außenhandelsmanagement (Abschlussprüfung Teil 2)
08.06.-10.06.2026	Coaching in der Ausbildung – Vom Anleiten zum Begleiten
22.06.-26.06.2026	Niederländisch Grundstufe (A1)
22.11.-27.11.2026	Borkumseminar: Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Bildnachweise:

Titel:	© VHS Lingen	S. 38	© VHS Lingen
S. 2	© Mediteraneo - stock.adobe.com	S. 38	© David Beale - Unsplash
S. 4	© Thomas B. - pixabay.com	S. 39	© andreas160578 -pixabay.com
S. 6	© Tuyen Vo Unsplash	S. 40	© Kay Steffens
S. 7	© European Union, 2021	S. 42	© FatCamera - istock.com DVV
S. 8	© European Union, 2023	S. 46	© psychconsultants - pixabay.com
S. 8	© Gerhard Haase-Hindenberg	S. 47	© VHS Lingen
S. 9	© European Union, 2020	S. 53	© Peggy Marco - pixabay.com
S. 9	© Tim Heinrich	S. 53	© Joshua Woroniecki - pixabay.com
S. 10	© Landtag Niedersachsen	S. 55	© Silvarita - pixabay.com
S. 11	© Michael Wuensch - pixabay.com	S. 56	© mohamed_hassan - pixabay.com
S. 12	© VHS Lingen, Kl-Generiert	S. 57	© AlexMile - pixabay.com
S. 15	© Довидович Михаил - stock.adobe.com	S. 57	© Joshua Woroniecki - pixabay.com
S. 16	© © Tim Kraaijvanger - pixabay.com	S. 59	© voltamax - pixabay.com
S. 18	© Julia Windisch	S. 64	© SDI Productions - istock.com (DVV)
S. 18	© zinkeych - stock.adobe.com	S. 73	© NDABCREATIVITY - adobe.stock.com
S. 21	© VHS Lingen	S. 80	© VHS Lingen Canva
S. 23	© VHS Lingen - Canva	S. 93	© Rawpixel Ltd.
S. 26	© Anja - pixabay.com	S. 94	© monkeybusinessimages - istock.com (DVV)
S. 28	© Aditya Chinchure	S. 96	© StartupStockPhotos - pixabay.com
S. 29	© Hermann - pixabay.com	S. 97	© wayhomestudio - Freepik
S. 29	© Creab The Polymath - Unsplash	S. 97	© africa-studio.com - adobe.stock.com
S. 30	© Souroush CHR - Unsplash	S. 98	© Iakov Filimonov - istock.com (DVV)
S. 30	© Justyn Warner - Unsplash	S. 102	© mattyphotography - pixabay.com
S. 31	© Marina Lüpken	S. 105	© Foundry - pixabay.com
S. 32	© Reiko Boller	S. 110	© VHS Lingen
S. 33	© Marina Lüpken	S. 111	© White77 - pixabay.com
S. 33	© Andrik Langfield - Unsplash	S. 111	© Graphics RF - vecteezy
S. 34	© Aedrian Salazar - Unsplash	S. 113	© congerdesign - pixabay.com
S. 35	© VHS Lingen	S. 115	© ibrandify Gallery - vecteezy
S. 35	© Mabel Amber - pixabay.com	S. 116	© dizain - pixabay.com
S. 36	© Inge Baars	S. 118	© Rawpixel - istock.com (DVV)
S. 37	© Victoria Vlad - pixabay.com	S. 122	© Foundry - pixabay.com
		S. 124	© Martin Villadsen - adobe.stock.com
		S. 125	© NDABCREATIVITY - stock.adobe.com

Impressum

Herausgebende:

Volkshochschule Lingen gGmbH
Elsterstr. 1, 49808 Lingen (Ems)

Telefon:

0591 912 02-0

Erscheinungsweise:

2 x jährlich

Kreation:

Volkshochschule Lingen gGmbH

Layout & Satz:

MedienAtelier Emsland

WIR SAGEN
Danke!



Sie haben in 4 aufeinander folgenden Semestern an mindestens 5 gebührenpflichtigen Veranstaltungen der VHS Lingen teilgenommen.

Wir bedanken uns für Ihre Treue und schreiben Ihnen einen Bonus von 30,00 € gut.

Dieser kann innerhalb von drei Jahren ab Ausstellungsdatum eingelöst werden.

Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Scan mich!



Allgemeine Hinweise

Haftpflicht, Unfall

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Haftungsausschluss gemäß Abs. 1 gilt jedoch nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit der Teilnehmenden. Die Schadenshaftung ist auf den vorhersehbaren typischerweise eintretenden Schaden begrenzt, soweit die Schadensverursachung nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der VHS beruht.

(3) Soweit die Schadensersatzhaftung gegenüber der VHS ausgeschlossen oder eingeschränkt ist, gilt dies auch im Hinblick auf die persönliche Schadensersatzhaftung der Arbeitnehmenden, Mitarbeitenden, Vertretende und Erfüllungsgehilfen der VHS.

Parken

Die VHS Lingen verfügt über **keine eigenen** Parkplätze. Benutzen Sie daher die jeweils in der Nähe der Veranstaltungsorte befindlichen öffentlichen Parkplätze. Soweit möglich empfehlen wir Ihnen die Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln.

Rauchverbot

Wir bitten um Verständnis, dass in den Veranstaltungsgebäuden nicht geraucht werden darf.

Veranstaltungsorte

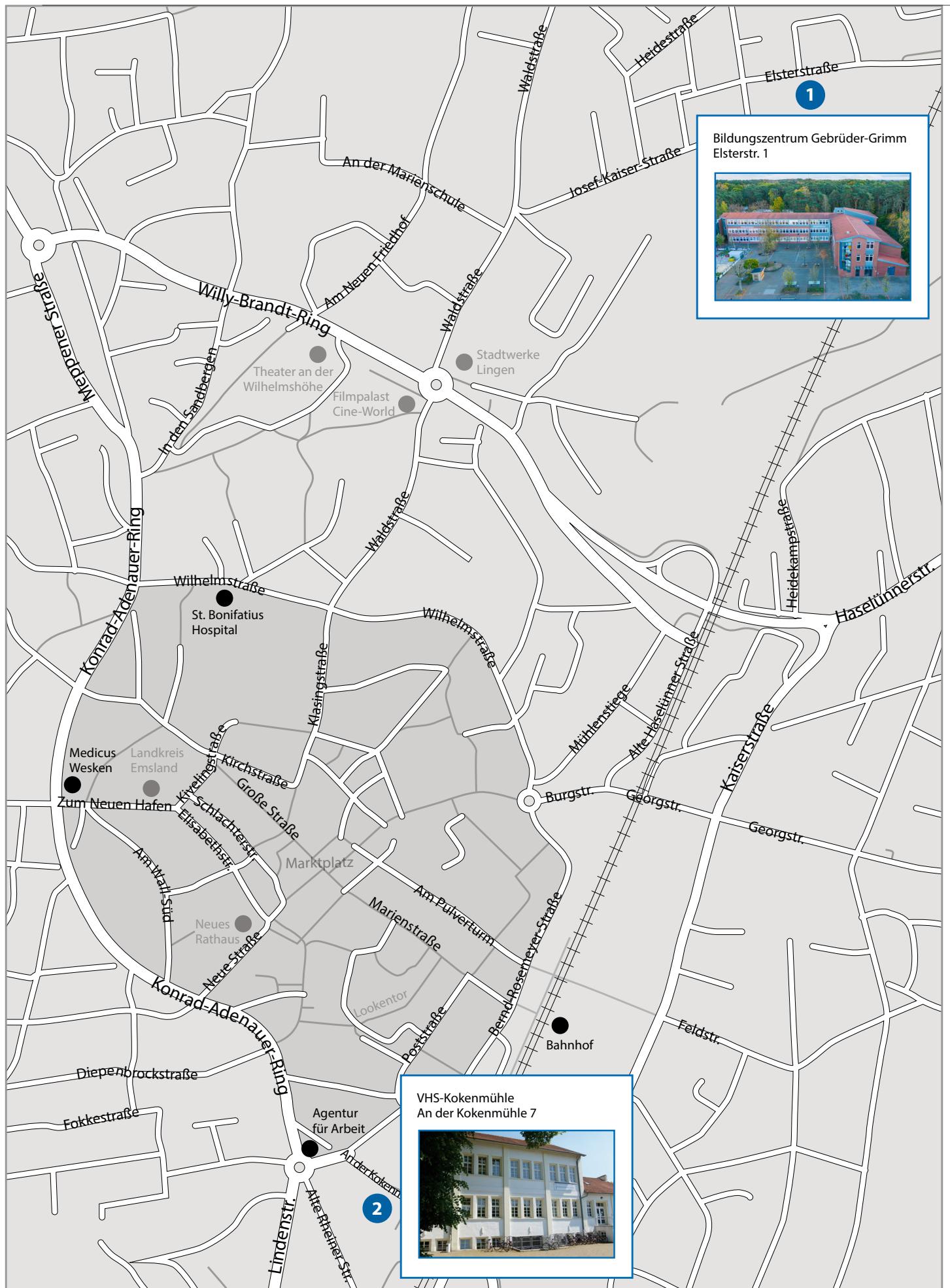
Die Veranstaltungen werden zum Teil in nicht VHS-eigenen Räumen durchgeführt. Beachten Sie bitte die jeweilige Hausordnung und verlassen Sie die Räume so, wie Sie sie vorgefunden haben. Beschädigungen, die im Rahmen des Volkshochschulunterrichts entstehen, sind der VHS-Verwaltung unverzüglich zu melden.

Hinweis für Gehbehinderte

Rollstuhlfahrende oder stark gehbehinderte Teilnehmende sollten sich bei der Anmeldung an die VHS-Verwaltung wenden. Wir werden uns bemühen, geeignete Räume für Sie zu finden.



Stadtplan





Die neue AboZeit ist da!



Spielzeit 2025/2026



Abonnent*in werden und Vorteile sichern!

Infos unter lingen.de/theater

"Bringe Köpfe zum Leuchten

-
**unterrichte
bei uns!"**



Mehr Infos auf vhs-lingen.de
oder ruf uns direkt ganz
unverbindlich an:
0591-912020

