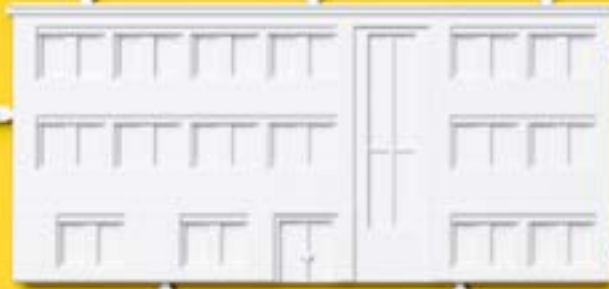


PROGRAMMHEFT
2. 2026



Volkshochschule
Osnabrücker Land



Mein #zukunftsor_t_vhs

Vor Ort. Gemeinsam. Im Landkreis Osnabrück.



#zukunftsart_vhs
#zukunftsart_vhs
#zukunftsart_vhs



Jörg Temmeyer
Geschäftsführer

#zukunftsorort_vhs

Liebe Leserinnen und Leser,

wussten Sie, dass unsere vhs aus ganz vielen Orten besteht? Ich denke an die über 500 Kursorte überall im Landkreis und an die Außen- und Regionalstellen in den Städten, Gemeinden und Samtgemeinden, in denen unsere Kolleginnen Sie vor Ort beraten. DEN Ort an der vhs gibt es nicht, es ist die Gesamtheit der lebendigen Treffpunkte, die zählt und an denen Gemeinschaft und aktive Teilhabe gelebt wird.

Mit unserem Bausatz-Design auf dem Programmhefttitel zeigen wir, dass Bildung kein festes Konzept, sondern ein individueller Prozess ist. Sie können, je nach Interesse, Zeit und Lebenssituation, Ihr persönliches Lernprogramm zusammenstellen und sich damit einen eigenen #zukunftsorort_vhs (auf)bauen.

Wählen Sie aus dem Angebot an Alltagsthemen rund um Finanzwissen, praktische Herangehensweisen für ein

nachhaltiges Leben oder Pflege für An- und Zugehörige. Suchen Sie in unseren Formaten den politischen und kulturellen Dialog, und lernen Sie praxisnah und verständlich digitale Technologien – von KI-Kompetenzen über Medienbildung bis zu Social-Media-Tools. Mentale und körperliche Entlastung in dieser schnelllebigen Zeit, Gesundheit und Balance bietet unser großes Bewegungs- und Entspannungsprogramm. Sprachen lernen auf Augenhöhe oder mit neuen Skills Souveränität für Job oder Ehrenamt gewinnen – das alles ist an der vhs in jeder Lebensphase möglich. Wir sind Ihr Begegnungsort in der Region, an dem Wissen handlungsorientiert und zukunftsweisend vermittelt wird.

Neugierig geworden? Dann lassen Sie sich von den Kurstipps und Themenseiten sowie dem Programm auf der Website begeistern! Wir freuen uns auf ein inspirierendes Semester mit Ihnen!

ANSPRECHPARTNERINNEN VOR ORT IN DEN AUSSEN- UND REGIONALSTELLEN 06

KURSTIPPS 10

vhs unterwegs 14

NACHHALTIGE ENTWICKLUNG 16

GESUNDHEIT 20

- Bewegung 20
- Entspannung, Achtsamkeit 25
- Wellness, Wohlbefinden 30
- Persönlichkeitsentwicklung 31
- Gesundheitsbildung 32
- Kochen, Ernährung 34

SPRACHEN 42

- Gemeinsamer Europäischer
Referenzrahmen (GER) 51

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE 42

- Prüfungen 43
- Integrationskurse 44
- Berufsbezogene Deutschförderung 48
- Deutsch für Frauen 49

FREMDSPRACHEN 50

- Sprachprüfung DELF 51
- Englisch 52
- Französisch 55
- Italienisch 56
- Spanisch 57
- Weitere Fremdsprachen 58

GRUNDBILDUNG, SCHULABSCHLÜSSE 60

- Alphabetisierung 61
- Hauptschulabschluss 61
- Realschulabschluss 61

BERUFLICHE BILDUNG 62

- Management, Personal, Brandschutz 63
- Hauswirtschaft 63
- Ausbildung 63
- SAP® 63
- Xpert Business 64
- Kindertageseinrichtungen 65
- Kindertagespflege 65
- Schulpädagogik 66
- Sprachbildung, Sprachförderung
und Medienbildung 67
- Pflege und Betreuung 68



Ihre Ansprechpartnerinnen vor Ort in den Außen- und Regionalstellen finden Sie ab Seite 6.



DIGITAL	70
Basiswissen PC	70
Basiswissen Smartphone, Tablet	72
Office-Programme	73
Websites, Social Media	74
Bild, Video, Schnitt	74
Künstliche Intelligenz	75
BILDUNGSURLAUBE	76
POLITIK, GESELLSCHAFT	78
Geld, Recht, Informationen für Verbraucher/-innen	78
Politik, Geschichte, Zeitgeschehen	80
Gesellschaft, Begleitung	82
Lebensgestaltung, Kommunikation	83
PFLEGE FÜR AN- UND ZUGEHÖRIGE	84
KULTUR, KUNST, KREATIVITÄT	86
Literatur	86
Malen, Zeichnen, Drucktechnik	88
Kreativität, DIY	90
Plastisches Gestalten	92
Textiles Gestalten	92
Handwerk, Kunsthandwerk	93
Unterhaltung	94
Musik, Tanz, Theater	95
Fotografie	95
KLIMA, NATUR, UMWELT	96
Praxiswissen Natur, Umwelt	96
Konsum	98
Wohnen, Alltag, Mobilität	98
Garten, Balkon	98
Besichtigungen	98
Klima, Energie	99
KINDER UND FAMILIE	100
Junge vhs	100
Eltern-Kind-Kurse	103
Schulsozialarbeit	104
Außerschulische Lernförderung	105
ANSPRECHPARTNER/-INNEN	106
FÖRDERMÖGLICHKEITEN	107
SERVICE	108
ANMELDUNG	109
IMPRESSUM	111

FÜR SIE VOR ORT!



Sie suchen Kurse
in Ihrer Nähe?

Einfach QR-Code scannen
und direkt zum Kursprogramm
vor Ort gelangen! Nutzen Sie
die Filterfunktionen, um die
Kursauswahl einzuzugrenzen.

vhs-Außenstelle Artland



Silke Steiger

Tel.: 05431 9669866
Mobil: 01525 1378429
silke.steiger@vhs-osland.de

Friedrichstraße 37a,
Raum 29
49610 Quakenbrück

Sprechzeiten:
Mo., Di., Do. 09:00-13:00 Uhr

Zu unseren
Kursen vor Ort >>



vhs-Außenstelle Bad Rothenfelde



Sabine Leclercq-Fröbel

Tel.: 05424 2218-113
sabine.leclercq-froebel@vhs-osland.de

Kur und Touristik
Am Kurpark 12
49214 Bad Rothenfelde

Sprechzeiten:
Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr
Mo.-Do. 13:30-17:00 Uhr

Zu unseren
Kursen vor Ort >>



vhs-Regionalstelle Belm/Bad Essen/Bissendorf



Michaela Krenitz

Tel.: 05406 8344874
michaela.krenitz@vhs-osland.de

Gustav-Meyer-Weg 26
49191 Belm

Sprechzeiten:
Mo.-Fr. 09:00-13:00 Uhr



Adriana Medrano

Tel.: 05406 8344884
adriana.medrano@vhs-osland.de

Die Anfahrt erfolgt über die Straßen
Am Buchenbrink oder **Kurt-
Schumacher-Straße**. Bitte geben
Sie Gustav-Meyer-Weg 25 in Ihr
Navigationssystem ein. Kostenlose
Parkplätze stehen Ihnen direkt am
Haus zur Verfügung.

Zu unseren
Kursen vor Ort >>





vhs-Außenstelle Bersenbrück



Katja Exler
 Tel.: 05439 962-354
 katja.exler@vhs-osland.de

Markt 7
 49593 Bersenbrück

Sprechzeiten:
 Mo.-Fr. 08:00-12:00 Uhr



Silke Steiger
 Mobil: 01525 1378429
 silke.steiger@vhs-osland.de

Zu unseren
 Kursen vor Ort >>



vhs-Außenstelle Bohmte



Anna Schlüter
 Tel.: 05471 808-51
 vhs@bohmte.de

Rathaus
 Bremer Straße 4
 49163 Bohmte

Sprechzeiten:
 Mo.-Fr. 08:00-12:00 Uhr

Zu unseren
 Kursen vor Ort >>



vhs-Regionalstelle Bramsche/Neuenkirchen/Wallenhorst



Anita Sutthoff
 Tel.: 05461 831-45
 anita.sutthoff@vhs-osland.de

Jägerstraße 23
 49565 Bramsche
 Sprechzeiten in Bramsche:
 Mo.-Fr. 09:00-13:00 Uhr

St. Bernhardsweg 3
 49134 Wallenhorst
 Sprechzeiten in Wallenhorst:
 Di. + Do. 08:30-10:30 Uhr im
 vhs-Schulungsgebäude

Zugang über den Schulhof der
 St. Bernhard Grundschule.



Martina Littmann
 Tel.: 05461 831-46
 martina.littmann@vhs-osland.de

Zu unseren
 Kursen vor Ort >>



vhs-Regionalstelle Dissen/Bad Laer/Hilter



Ann-Britt Striemer

Tel.: 05421 7127148
ann-britt.striemer@vhs-osland.de

Bahnhofstraße 3
49201 Dissen a.T.W.
(Anfahrt über Elisabethstraße)

Sprechzeiten in Dissen a.T.W.:
Mo.-Fr. 09:00-13:00 Uhr



Silke Pieper

Tel.: 05421 7127129
silke.pieper@vhs-osland.de

Zu unseren
Kursen vor Ort >>



vhs-Außenstelle Fürstenau



Katrin Kenning

Tel.: 0162 2922209
katrin.kenning@vhs-osland.de

Bürgerscheune
Große Str. 37a
49584 Fürstenau

Sprechzeiten:
Mo., Mi.-Fr. 09:00-13:00 Uhr

Zu unseren
Kursen vor Ort >>



vhs-Regionalstelle Georgsmarienhütte/Bad Iburg



Regina Meyer-Kietzmann

Tel.: 05401 8812257
regina.meyer-kietzmann@vhs-osland.de

Am Rathaus 18
49124 Georgsmarienhütte

Sprechzeiten in
Georgsmarienhütte:
Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr



Kerstin Diener

Tel.: 05401 8812256
kerstin.diener@vhs-osland.de

Zu unseren
Kursen vor Ort >>



vhs-Außenstelle Glandorf



Elisabeth Schomaker

Tel.: 05426 1425
elisabeth.schomaker@vhs-osland.de

Lagestraße 8
49219 Glandorf

Telefonische Sprechzeiten:
Mo.-Fr. ab 14:00 Uhr
(Termine nach vorheriger Absprache)

Zu unseren
Kursen vor Ort >>



vhs-Außenstelle Hagen



Meike Franksmann

Tel.: 05401 977-66
meike.franksmann@vhs-osland.de

Rathaus, Zimmer 15
Schulstraße 7
49170 Hagen a.T.W.

Sprechzeiten:
Mo. + Di. 08:00-12:30 Uhr

Zu unseren
Kursen vor Ort >>



vhs-Außenstelle Hasbergen



Melanie Glanemann

Tel.: 0541 501-2719
melanie.glanemann@vhs-osland.de

Geschäftsstelle
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

Sprechzeiten:
Mo.-Fr. 09:00-13:00 Uhr

Zu unseren
Kursen vor Ort >>



vhs-Außenstelle Melle



Sylke Witte

Tel.: 05422 952759
sylke.witte@vhs-osland.de

Wallgarten 1
49324 Melle

Sprechzeiten:
Mo.-Fr. 08:15-12:00 Uhr

Zu unseren
Kursen vor Ort >>



vhs-Außenstelle Ostercappeln



Tessa Jones

Tel.: 05473 9202-22
tessa.jones@vhs-osland.de

Rathaus, Gildebrede 1
49179 Ostercappeln

Sprechzeiten:
Mo.-Fr. 08:15-12:00 Uhr
Do. 14:00-18:00 Uhr

Bitte beachten Sie für den Zugang zur
Ludwig-Windthorst-Schule (betr. Kü-
che und Technikraum): Sie erreichen
die Gebäude über den Aufgang der
kleinen Turnhalle, Klosterstraße 1.

Zu unseren
Kursen vor Ort >>





Staunen im Labor: Die faszinierende Welt der Insekten

Insekten verschwinden weltweit – mit gravierenden Folgen für Natur und Mensch. Der Workshop im Labor der Universität Osnabrück lädt dazu ein, die faszinierende Welt der Insekten aus biologischer, chemischer und physikalischer Perspektive zu entdecken. In praxisnahen Experimenten und Modellen werden Sinnesleistungen, Kommunikation, Umweltwechselwirkungen sowie aktuelle Bedrohungen wie Lichtverschmutzung und Pestizide beleuchtet. Auch innovative Ansätze, wie Bionik sowie insektenfreundliche Lebensräume, stehen im Fokus.

Termin: Mo., 02.11.2026, 17:30 Uhr,
1 Termin
Ort: Osnabrück
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-600805

Zeit für neue Impulse



Rente und Betriebsrente

Online-Kurs

Auf den wohlverdienten Ruhestand freuen sich viele Menschen. Der Informationsabend zeigt, welche Fallstricke zu umgehen sind, damit es finanziell möglichst entspannt wird. Die Referenten bieten verständliche Einblicke in die gesetzliche Rente, betriebliche Altersversorgung und die private Altersvorsorge. Sie schlüsseln Renteninformationen exemplarisch auf und zeigen, was bei der gesetzlichen und betrieblichen Rente an Abzügen zu berücksichtigen ist. Ob Sie kurz vor oder bereits im Ruhestand sind, oder noch überlegen, ob eine Betriebsrente in Frage kommt - es lohnt sich, die rechtlichen und finanziellen Konsequenzen zu beleuchten.

Termin: Do., 12.11.2026, 18:30 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 6 €
Kursnummer: 262-300104

Zeit für berufliche Weiterentwicklung

Medienpädagogischer Mittwoch - Impulse für den Kita-Alltag

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Diese Workshop-Reihe bietet kompakte und kreative Impulse für eine zeitgemäße Medienbildung in der Kita. Von der Reflexion der eigenen Haltung über praxisnahe Methoden für die Arbeit im Team bis hin zu kindgerechten Umsetzungsbeispielen und der Begleitung von Familien – ein vielfältiges Gesamtpaket aus Theorie, Praxis und Austausch. Die Teilnahme an allen Modulen ist mit einer einmaligen Buchung möglich.

Termin: Mi., 13.01.2027, 09:00 Uhr,
5 Termine
Ort: Bersenbrück
Entgelt: 180 €
Kursnummer: 262-199602



Azubis aufgepasst!

Prüfungsvorbereitungskurse für kaufmännische Auszubildende:

- Industriekaufleute
- Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement
- Fachkräfte für Lagerlogistik und Fachlageristen

>> ab Seite 63



Zeit für DIY



**Monotypie -
Faszination des Einmaldrucks**

Haben Sie Lust an grafischen Experimenten? Die Monotypie verbindet Malerei, Zeichnung und Drucktechnik. Im Gegensatz zu anderen Drucktechniken kann man in dieser Technik nur einen einzigen identischen Abzug herstellen. Für alle, die bei der Gestaltung eines eigenen Motivs auch dem Zufall eine Chance geben möchten.

Termin: Sa., 26.09.2026, 09:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Quakenbrück
Entgelt: 15 €
Kursnummer: 262-180203



Bunte Sitzkissen weben

Auf einem Nagelbrett werden mit einer einfachen Webtechnik bunte Sitzkissen hergestellt. Zur Verfügung steht eine schöne Auswahl gefilterter Schurwolle, die zu ganz individueller Gestaltung anregt. Da dieses Material einen Jutekern hat ist es besonders robust. So entstehen Kissen für die Gartenbank, die Küche oder den Schreibtischstuhl, die gleich mit nach Hause genommen werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: So., 27.09.2026, 12:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Bramsche
Entgelt: 35 €
Kursnummer: 262-080218

**Berufliche Lehrgänge
und Fortbildungen**

- Für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen
- Für pädagogische Mitarbeiter/-innen an Grundschulen
- Für Mitarbeitende im Bereich Pflege und Betreuung

>> ab Seite 65



**Personal Branding auf Social Media -
die eigene Marke sichtbar machen**

Eine starke persönliche Marke hilft dabei, auf Social Media sichtbar und wiedererkennbar zu werden. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, ihre Positionierung zu schärfen, ihr Profil professionell zu gestalten und mit Storytelling passende Inhalte zu entwickeln. Praxisnahe Übungen unterstützen dabei, eine authentische Online-Präsenz für Beruf und Selbstständigkeit aufzubauen.

Termin: Sa., 21.11.2026, 10:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Dissen a.T.W.
Entgelt: 76 €
Kursnummer: 262-095304

Termin: Fr., 15.01.2027, 16:30 Uhr,
1 Termin
Ort: Melle
Entgelt: 76 €
Kursnummer: 262-155304

Termin: Sa., 12.12.2026, 10:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Belm
Entgelt: 76 €
Kursnummer: 262-055302

Termin: Sa., 30.01.2027, 10:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Osnabrück
Entgelt: 76 €
Kursnummer: 262-605304

Zeit für Gesundheit

Herz aus dem Takt - Vorhofflimmern erkennen und handeln

Vorhofflimmern tritt so häufig auf, dass man von einer Volkskrankheit spricht. Insgesamt sind in Deutschland etwa 1,8 Millionen Menschen betroffen. Bleibt Vorhofflimmern unbehandelt, drohen Schlaganfälle und Herzkomplikationen. Es gibt kaum eine Herzrhythmusstörung, für die so viele Ursachen bekannt sind wie für Vorhofflimmern: Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Herzschwäche, Herzmuskelerkrankungen, Herzklappenfehler, aber auch Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes mellitus und Übergewicht.

Im Rahmen der bundesweiten Herzwoche 2026 informieren die Kardiologen Herr Dr. Niermann und Herr Kohstall in einem kurzweiligen Vortrag über das Thema inklusive Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten.

Termin: Mi., 11.11.2026, 18:30 Uhr, 1 Termin
 Ort: Georgsmarienhütte
 Entgelt: entgeltfrei
 Kursnummer: 262-100303

Yoga am Arbeitsplatz - Lifehacks für mehr Gelassenheit

Yoga im Alltag hilft, Stress zu reduzieren, Verspannungen zu lösen und neue Energie zu gewinnen – ohne Matte, ohne Umziehen. Mit kurzen stuhlgestützten, alltagstauglichen Übungen (5–15 Min.) lassen sich Herzfrequenz und Stresslevel senken, Konzentration und Wohlbefinden steigern. Ideal für alle, die mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit in ihr Leben bringen wollen – auch in anspruchsvollen Situationen. Präsenz, bewusste Handlung und innere Balance stehen im Mittelpunkt.

Termin: Sa., 14.11.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bissendorf
 Entgelt: 41 €
 Kursnummer: 262-060306

Termin: Sa., 16.01.2027, 10:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bramsche
 Entgelt: 41 €
 Kursnummer: 262-080316

Progressive Muskelentspannung

Präventionskurs

In diesem Kurs lernen Sie die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson kennen. Durch praxisnahes Üben, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung stärken Sie Ihre Entspannungsfähigkeit, vertiefen die Atmung und lernen Strategien zur Stressbewältigung und zur nachhaltigen Umsetzung im Alltag. Sie erfahren Wissenswertes zu Stress, seinen körperlichen und psychischen Auswirkungen sowie zur gesundheitsfördernden Wirkung von An- und Entspannung.

Termin: Mo., 07.09.2026, 17:30 Uhr, 8 Termine
 Ort: Quakenbrück
 Entgelt: 60 €
 Kursnummer: 262-180301

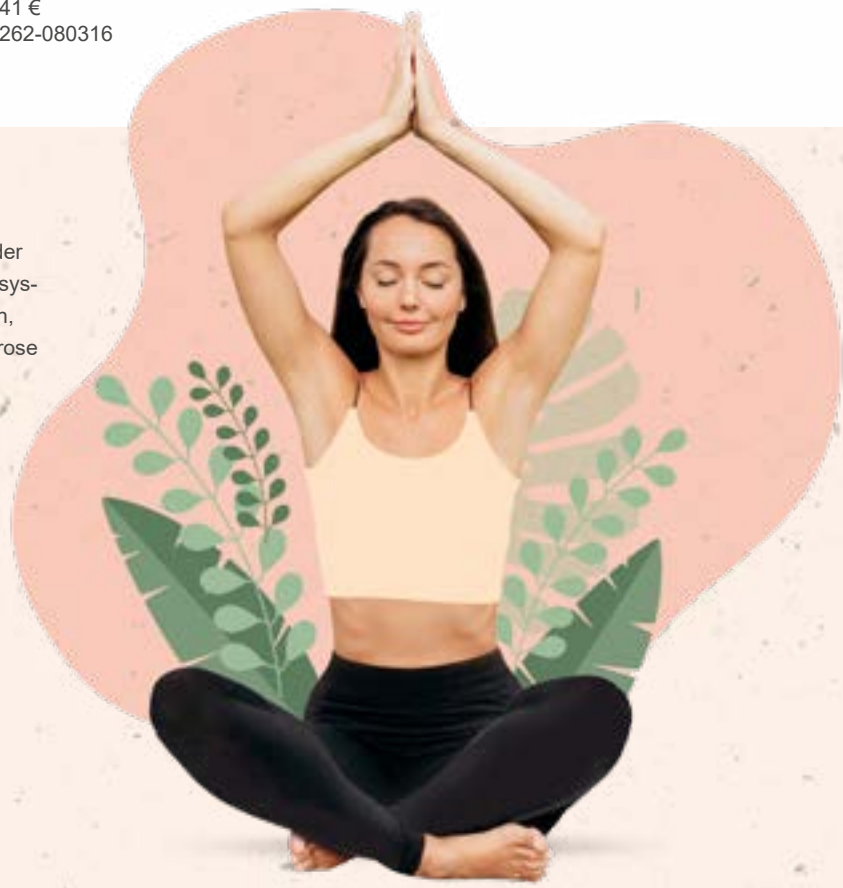
Hormonyoga

Hormonyoga ist ein ganzheitliches System und wirkt sich neben der Hormonproduktion auch positiv auf den Stoffwechsel, das Immunsystem und den Kreislauf aus. Es kann das Wohlbefinden verbessern, mehr Vitalität bringen und bei regelmäßiger Anwendung Osteoporose und Herz-Gefäßerkrankungen vorbeugen.

Termin: Mi., 02.09.2026, 16:30 Uhr, 10 Termine
 Ort: Dissen a.T.W.
 Entgelt: 104 €
 Kursnummer: 262-090315

Termin: Sa., 16.01.2027, 10:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Wallenhorst
 Entgelt: 10 €
 Kursnummer: 262-170313

Termin: Mo., 18.01.2027, 18:00 Uhr, 3 Termine
 Ort: Wallenhorst
 Entgelt: 31 €
 Kursnummer: 262-170314



Zeit für Kulinarik



Äthiopische - vegetarische Küche

Äthiopien ist das älteste unabhängige Land in Afrika. Von dieser Besonderheit lebt auch die äthiopische Esskultur. Sie ist kaum mit den Küchen anderer Länder zu vergleichen und fasziniert mit einmaligen Traditionen und vielseitigen bunten Speisen. An diesem Abend werden vegetarische Rezepte zubereitet.

Termin: Mo., 09.11.2026, 18:30 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bersenbrück
 Entgelt: 18 €
 Kursnummer: 262-190325

Japanische Küche - Bento Box

Entdecken Sie die Kunst der Bento-Box. In diesem Kurs lernen Sie, abwechslungsreiche, gesunde und liebevoll angerichtete japanische Mahlzeiten zuzubereiten. Ob Reis, Gemüse oder kleine Spezialitäten gestalten Sie Ihr eigenes Bento kreativ und alltagstauglich. Ideal für Einsteiger/-innen und Neugierige. Freuen Sie sich auf Genuss, Inspiration und neue Kochideen.

Termin: Mo., 16.11.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Quakenbrück
 Entgelt: 23 €
 Kursnummer: 262-180320

Pho Suppe

Sie mögen asiatische Nudelsuppen? Dann werden Sie das vietnamesische Pho lieben! Dieses Nationalgericht besteht aus einer herzhaften, würzigen Brühe mit Reisnudeln und frischen Kräutern. In diesem Kurs lernen Sie zwei Varianten kennen: Pho bo, eine Rindersuppe, und Pho ga, eine Hühnersuppe. Dazu wird das herzhafteste, frittierte Hefgebäck Quay zubereitet.

Termin: Sa., 14.11.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Melle
 Entgelt: 23 €
 Kursnummer: 262-150361

Nussfrucht der Eiche - essbar und lecker

Von der Eiche in die Küche: Entdecken Sie die Nussfrucht der Eiche neu – überraschend, genussvoll und nachhaltig! In diesem besonderen Workshop lernen Sie, welche Eicheln für die Verarbeitung geeignet sind und wie sie professionell vorbereitet werden. Gemeinsam werden Eichelpralinen und herzhafteste vegetarische Frikadellen kreiert. Eichelplätzchen und aromatischer Eichelkaffee begleiten den Genuss. Ein Handout mit Wissen und Rezepten rundet das Erlebnis ab.

Termin: Sa., 07.11.2026, 14:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bramsche
 Entgelt: 49 €
 Kursnummer: 262-080802





vhs unterwegs



Zwischen Dover und Newcastle

Die meisten Urlauber/-innen, die mit der Fähre in Dover ankommen, zieht es gen Westen, nach Devon und Cornwall. Aber auch die englische Ostküste hat ihre Reize – weiße Klippen an der Südküste, malerische Küstenorte, Strände, Promenaden, historische Piers, Museumseisenbahnen, Musikfestivals. Auch bietet sich Gelegenheit, auf den Spuren der Schriftsteller Ian Fleming, Charles Dickens, Uwe Johnson, der Musiker Sting und Ian Dury, des Schauspielers Peter Cushing und anderer Persönlichkeiten zu wandeln.

Termin: Do., 01.10.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Melle
Entgelt: 12 €
Kursnummer: 262-150201

Bulgarien erleben

Bulgarien lädt zum Slow-Tourismus ein, dort wo die steilen Weinberge und versteckten Weinkeller in den Felsen zu entdecken sind. Im duftenden Tal der Rosen erwacht die Morgenluft, während an der Kliffküste des Schwarzen Meeres Golf und ruhige Strände auf Sie warten. Entdecken Sie magische Ruinen, historische Klöster und malerische Wanderwege, insbesondere rund um die beeindruckenden sieben Rila-Seen. Kulinarisch überrascht das Land mit einzigartigen Spezialitäten. Planen Sie Ihre individuelle Wunsch-Reise, und erhalten wertvolle Tipps zu Unterkünften und Gastronomie.

Termin: Di., 19.01.2027, 19:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Bramsche
Entgelt: 12 €
Kursnummer: 262-080207

Von Guatemala bis Costa Rica

Begleiten Sie uns auf dieser besonderen Reise und erleben Sie mit, wie es ist, 1500 Kilometer durch Mittelamerika zu radeln. Lassen Sie sich inspirieren von der Schönheit der Länder, den Geschichten ihrer Bewohner/-innen und dem Gefühl, eine Region so intensiv zu erleben, wie es nur auf dem Fahrrad möglich ist. Dieser Vortrag ist für alle, die Abenteuer lieben, für Weltenbummler/-innen, die von einer Reise auf zwei Rädern träumen, und für diejenigen, die neugierig auf die Vielfalt Mittelamerikas sind.

Termin: Fr., 04.12.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Dissen a.T.W.
Entgelt: 12 €
Kursnummer: 262-090221

Der Olavsweg

Erleben Sie die Magie Norwegens auf dem Olavsweg! Der Fernwanderweg führt auf rund 650 km von Oslo nach Trondheim durch beeindruckende Landschaften und historische Pilgerstätten. Der Vortrag gibt Einblicke in die Strecke, ihre Herausforderungen und Besonderheiten sowie die Erlebnisse entlang des Weges. Eine Reise durch Norwegens Natur und Geschichte – inspirierend für alle, die sich für Fernwanderwege und Pilgerreisen interessieren.

Termin: Fr., 15.01.2027, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Melle
Entgelt: 12 €
Kursnummer: 262-150203

Mit dem Fahrrad durch England und Schottland

Erleben Sie eine Radreise durch Englands Charme und Schottlands Wildnis! Von London bis zu den wilden Highlands führt diese Tour durch charmante Dörfer, Nationalparks und atemberaubende Küsten. Der Vortrag spricht alle Radreise- und Großbritannien-Begeisterte, die nach Inspiration und Tipps für ihr nächstes Abenteuer suchen, an.

Termin: Fr., 27.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Georgsmarienhütte
Entgelt: 12 €
Kursnummer: 262-100205





Andalusien erleben

Entdecke Andalusien aus der Perspektive eines Einheimischen! Erfahre mehr über Kultur, eine köstliche Gastronomie und die schönsten Sehenswürdigkeiten der Region. Lass dich für deine nächste Reise inspirieren!

Termin: Mi., 11.11.2026, 17:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Melle
Entgelt: 12 €
Kursnummer: 262-150202

Termin: Do., 26.11.2026, 17:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Belm
Entgelt: 12 €
Kursnummer: 262-050215



Bauchreden

Bauchreden ist keine Zauberei. Man kann es lernen, und das Geheimnis ist: Üben.

In diesem Kurs befassen wir uns mit der Technik des Bauchredens und mit dem Puppenspiel. Mitzubringen sind: Gute Laune, Spaß an Neuem, und falls vorhanden eine Puppe oder ein anderer Gegenstand (zum Beispiel eine Socke), den Sie zum Leben erwecken wollen.

Termin: Do., 10.09.2026, 19:00 Uhr,
3 Termine
Ort: Bramsche
Entgelt: 30 €
Kursnummer: 262-080208



Die Welt der Sprachen



Chinesisch

Deutsch als Zweitsprache

Englisch

Arabisch

Kroatisch

Italienisch

Schwedisch

Polnisch

Koreanisch

Niederländisch

>> ab Seite 42



TU DU'S FÜR DICH UND DIE WELT.



Es ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung – die Sustainable Development Goals (SDGs) – umzusetzen und damit eine ökologisch, sozial und wirtschaftlich nachhaltige Entwicklung zu erreichen. Die SDGs sind Teil der Agenda 2030, die 2015 von 193 Staats- und Regierungschefs auf dem Gipfeltreffen der Vereinten Nationen verabschiedet wurde. Sie dienen als klare Handlungsprinzipien und zeigen Wege auf, wie wir weltweit und vor Ort zu mehr sozialer Gerechtigkeit, ökologischer Verantwortung und wirtschaftlicher Stabilität beitragen können.

Auch Volkshochschulen übernehmen dabei eine zentrale Rolle. In unseren Themenbereichen bieten wir zahlreiche Veranstaltungen an, die unterschiedliche Aspekte der SDGs aufgreifen, zentrale Zukunftsfragen beleuchten und dazu einladen, selbst aktiv zu werden. Hier finden Sie eine Auswahl von Veranstaltungen zu den verschiedenen SDGs.



Gesundheit und Wohlergehen

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-080303	Burnout und Stress verstehen	Mi., 11.11.2026, 18:30 Uhr 1 Termin	17 €	Bramsche
262-190307	Burnout und Stress verstehen	Mi., 25.11.2026, 18:30 Uhr 1 Termin	17 €	Bersenbrück
262-060305	Durchatmen - ankommen - gelassen sein	Sa., 14.11.2026, 14:00 Uhr 1 Termin	41 €	Bissendorf
262-080307	Durchatmen - ankommen - gelassen sein	Sa., 16.01.2027, 14:00 Uhr 1 Termin	41 €	Bramsche
262-050309	Mit Yoga das Nervensystem beruhigen und geschmeidiger werden	Mi., 02.09.2026, 17:30 Uhr 11 Termine	114 €	Belm
262-600308	Rauchentwöhnung an einem Tag	Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	65 €	Osnabrück
262-600301	Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag	Mo., 23.11.2026, 09:00 Uhr 5 Termine	225 €	Osnabrück
262-060303	Selbstfürsorge - Strategien für mehr Balance	Di., 19.01.2027, 18:00 Uhr 1 Termin	41 €	Bissendorf
262-060302	Stark durch Entspannung - Grundlagen für mehr Wohlbefinden	Sa., 19.09.2026, 11:00 Uhr 2 Termine	82 €	Bissendorf
262-050308	Stark durch Entspannung - Grundlagen für mehr Wohlbefinden	Fr., 22.01.2027, 11:00 Uhr 2 Termine	82 €	Belm
262-600318	Stress regulieren - Struktur im Alltag entwickeln	Mi., 04.11.2026, 09:00 Uhr 3 Termine	229 €	Osnabrück
262-140301	Was macht der Schokoriegel mit deinem Gehirn?	Mi., 02.12.2026, 18:30 Uhr 1 Termin	14 €	Hilter a.T.W.
262-150301	Was macht der Schokoriegel mit deinem Gehirn?	Do., 03.12.2026, 18:30 Uhr 1 Termin	14 €	Melle
262-060306	Yoga am Arbeitsplatz - Lifehacks für mehr Gelassenheit	Sa., 14.11.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	41 €	Bissendorf



Future Skills 2030

Ein Impulsvortrag über die Kompetenzen, die uns in der KI-Ära unverzichtbar machen. Künstliche Intelligenz ist längst mehr als ein Schlagwort. Sie verändert die Art, wie wir arbeiten, entscheiden und Teams führen. Doch was bedeutet das konkret? Welche Kompetenzen rücken in den Vordergrund, wenn Algorithmen zunehmend Routineentscheidungen übernehmen? Und wie gelingt es, Menschlichkeit und technologischen Fortschritt in Einklang zu bringen? Diesen Fragen widmen wir uns an einem inspirierenden Abend mit Impulsen, praxisnahen Einblicken und lebhaftem Austausch.

Termin: Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Osnabrück
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-600106



Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen



Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-170110	Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen	Di., 01.12.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	15 €	Wallenhorst
262-600208	Gewalt an Frauen oder "Woher kommt der Hass?"	Mo., 23.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Osnabrück

Verfügbarkeit von Wasser und nachhaltiger Bewirtschaftung



Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-190804	Besuch der Kläranlage Bersenbrück	Mi., 07.10.2026, 15:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bersenbrück
262-190805	Wie funktioniert unsere regionale Wasserversorgung?	Do., 08.10.2026, 15:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bersenbrück

Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum



Arbeit im 21. Jahrhundert

Online Kurs

Künstliche Intelligenz, Robotik und die Industrie 4.0 beschäftigen die Öffentlichkeit, Regierungen, Wirtschaftsverbände und Gewerkschaften. Viele Akteure sprechen von bedeutenden Umbrüchen in der Arbeitswelt aufgrund der Digitalisierung und Flexibilisierung der Arbeit. Gewerkschaftliche Strategien orientieren sich an der sozialpartnerschaftlichen Gestaltung der Arbeitswelt und suchen Strategien für eine nachhaltige Gestaltung der Arbeitswelt. In dieser Veranstaltung wollen wir die Bedeutung der Arbeitspolitik und das Verhältnis von Staat, Wirtschaft und Gewerkschaften diskutieren.

Termin: Mi., 28.10.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Entgelt: entgeltfrei
Kursnummer: 262-300103





Ungleichheit zwischen Ländern verringern

Kultur im Alltag entdecken

Wie viel Sozialstaat soll es geben? Wer darf heiraten? Wie viel muss gearbeitet werden? All das sind tiefgehende politische Fragen, denen kulturtheoretische Überlegungen zugrunde liegen. Bekannte Denker sind etwa Pierre Bourdieu, Karl Marx oder Friedrich Nietzsche. Dieser Kurs richtet sich an politisch interessierte Personen. Er taucht in unterschiedliche politische Debatten ab und fragt, welche Vordenkerinnen und Vordenker unsere Gesellschaft bis heute beeinflussen.

Termin: Fr., 11.09.2026, 18:00 Uhr,
5 Termine
Ort: Osnabrück
Entgelt: 40 €
Kursnummer: 262-600213



Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen

Kursnummer	Kurstitel	Termin		Entgelt	Ort
262-100801	Fair einkaufen mit Durchblick	Mo., 25.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	10 €	Georgsmarienhütte
262-120802	Lebensmittel retten und genießen - Wissen, prüfen, kochen	Mi., 18.11.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	23 €	Hagen a.T.W.
262-080803	Lebensmittel retten und genießen - Wissen, prüfen, kochen	Sa., 21.11.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	23 €	Bramsche
262-090805	Lebensmittel retten und genießen - Wissen, prüfen, kochen	Sa., 16.01.2027, 14:00 Uhr	1 Termin	23 €	Dissen a.T.W.
262-180803	Minimalismus - Aufräumen für Anfänger/-innen	Mi., 11.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	14 €	Quakenbrück
262-110204	Natürliche Pflanzenfarbe selbstgemacht	So., 13.09.2026, 14:30 Uhr	1 Termin	18 €	Glandorf
262-120204	Papierschöpfen	Sa., 14.11.2026, 14:30 Uhr	1 Termin	18 €	Hagen a.T.W.
262-120803	Teilen verbindet - Foodsharing entdecken	Do., 19.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Hagen a.T.W.
262-600803	Zukunft Bauen: Wohnen und Leben	So., 25.10.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	7 €	Osnabrück

Lebensmittel retten und genießen - Wissen, prüfen, kochen

Entdecken Sie, wie lecker und kreativ nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln sein kann! In diesem Kurs wird zunächst erlernt, woran sicher zu erkennen ist, ob Lebensmittel noch genießbar sind und Wegwerfen vermieden werden kann. Anschließend wird gemeinsam gekocht: Aus noch haltbaren Zutaten entstehen überraschend köstliche Gerichte. Lassen Sie sich inspirieren, sparen Sie Geld und tun Sie ganz nebenbei etwas Gutes für Umwelt und Klima! Besuchen Sie auch unsere thematisch passende Veranstaltung am Folgetag „Teilen verbindet - Foodsharing entdecken“ (262-120803).

Termin: Mi., 18.11.2026, 17:30 Uhr,
1 Termin
Ort: Hagen a.T.W.
Entgelt: 23 €
Kursnummer: 262-120802

Teilen verbindet - Foodsharing entdecken

Was passiert eigentlich mit Lebensmitteln, die noch gut sind – und wie kann das Ziel erreicht werden, die Verschwendung von Lebensmitteln zu beenden? In einem lebendigen Kurzvortrag erzählen die Referentinnen von ihrer Vision und Mission, einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln zu erreichen. Sie erfahren von überraschenden Fundstücken, Alltagsgeschichten und praktischen Möglichkeiten, Teil der Idee zu werden. Danach geht es auf einen kleinen Spaziergang zum Fairteiler vor Ort, und es wird gezeigt, wie unkompliziert Foodsharing ist. Kommen Sie vorbei, und entdecken Sie Foodsharing ganz neu!

Termin: Do., 19.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Hagen a.T.W.
Entgelt: entgeltfrei
Kursnummer: 262-120803



Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen



Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-300802	E-Autos: Technik verstehen - Auswahl treffen	Mi., 07.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 14 €	vhs.cloud
262-180802	E-Autos: Technik verstehen - Auswahl treffen	Mo., 26.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 14 €	Quakenbrück
262-600804	Klima erforschen - Zusammenhänge begreifen	Mo., 16.11.2026, 17:30 Uhr	1 Termin 18 €	Osnabrück
262-300801	Klimapuzzle - Ursachen und Folgen einfach verstehen	Fr., 30.10.2026, 16:00 Uhr	1 Termin 34 €	vhs.cloud
262-600801	Klima und Gesundheit	Do., 24.09.2026, 16:00 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Osnabrück

Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern



Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-080801	Igel verstehen - Lebensweise und Schutz im eigenen Garten	Mi., 16.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Bramsche
262-090803	Oasen für Insekten	Mo., 28.09.2026, 19:00 Uhr	1 Termin 12 €	Dissen a.T.W.
262-600805	Staunen im Labor: Die faszinierende Welt der Insekten	Mo., 02.11.2026, 17:30 Uhr	1 Termin 18 €	Osnabrück
262-030801	Unterstützung des Igels - praktische Tipps	Do., 08.10.2026, 17:30 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Bad Laer
262-150803	Unterstützung des Igels - praktische Tipps	Mo., 12.10.2026, 17:30 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Melle
262-150801	Vögel richtig füttern	Do., 17.09.2026, 17:00 Uhr	1 Termin 9 €	Melle

Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen



Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-600105	Die Bedeutung der Emotionen als Werturteile	Do., 14.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin 12 €	Osnabrück
262-600101	Politik verstehen	Mo., 16.11.2026, 18:00 Uhr	3 Termine entgeltfrei	Osnabrück

Kapital statt Kaufrausch - Impulsvortrag

Online-Kurs

In diesem Impulsvortrag erhalten Sie einen Überblick darüber, wie die Mechanismen der finanziellen Unabhängigkeit im direkten Zusammenhang mit reduziertem Konsum, selbstgewählter Bescheidenheit und gewonnener Lebenszeit stehen. Sie erfahren, was Frugalismus bedeutet und wie dieser zu finanzieller Freiheit führen kann. Da Wissen allein noch keine Veränderung schafft, wird ergänzend ein 8-Wochen-Begleitkurs angeboten, der im Januar startet und Sie praxisnah bei der Umsetzung unterstützt (262-300804).

Termin: Mi., 04.11.2026, 19:00 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-300803

Kapital statt Kaufrausch - Begleitkurs

Online-Kurs

Kennen Sie die Mechanismen der finanziellen Unabhängigkeit und den direkten Zusammenhang zwischen reduziertem Konsum, selbstgewählter Bescheidenheit und gewonnener Lebenszeit? Sie erfahren, wie über eine Kombination aus Minimalismus und cleverem Umgang mit Finanzen eine hohe Sparquote und finanzielle Freiheit erlangt werden kann (Frugalismus). Sie lernen Strategien zur finanziellen Selbstbestimmung kennen und werden bei deren Umsetzung unterstützt. Sie erfahren, wie Sie sich von materiellem und digitalem Ballast befreien, einen effektiven Haushaltsplan erstellen und erhalten einen Einblick in Investitionsmöglichkeiten.

Termin: Do., 14.01.2027, 20:15 Uhr,
8 Termine
Entgelt: 85 €
Kursnummer: 262-300804





Mit der Kombination aus Kursangeboten zu Bewegung, Entspannung, Ernährung und Gesundheitsbildung unterstützen wir Sie in Ihrem Wunsch nach einem aktiven, gesunden Lebensstil.

Für alle, die sportlich ambitioniert sind und auf Spaß und Geselligkeit setzen, haben wir zahlreiche Indoor- und Outdoor-Sportkurse im Programm. Bringen Sie mit unserem abwechslungsreichen Aktivangebot mehr Bewegung in Ihren Alltag! Entspannungskurse, wie Yoga, Qi Gong oder Meditation, sind ideal, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. In unseren vielfältigen Koch- und Backkursen lernen Sie nicht nur das richtige Handwerkszeug, sondern auch viel über Warekunde und gesunden Genuss. Darüber hinaus bieten wir Ihnen abwechslungsreiche Vorträge und Workshops rund um die Gesundheitsbildung. Die Veranstaltungen geben Ihnen die Möglichkeit, sich mit gesundheitlichen Fach- und Trendthemen auseinanderzusetzen.



Ansprechpartnerinnen



Kirstin Fechtner
 Programmbereichsleitung
 0541 501-2701
 kirstin.fechtner@vhs-osland.de



Pamela Hell
 Assistenz
 0541 501-2901
 pamela.hell@vhs-osland.de



Heike Engelhardt
 Präventionskurse Gesundheit
 0541 501-2702
 heike.engelhardt@vhs-osland.de

Ihre Ansprechpartnerinnen bei Ihnen vor Ort finden Sie ab Seite 6.

Walking trifft Yoga, Gymnastik und Atemkraft

In diesem Kurs erwartet Sie eine wohltuende Kombination aus Walken in Wald und Flur, sanften Yoga- und Gymnastikübungen sowie vitalisierenden Atemtechniken. Die Bewegung in der Natur stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern auch die Nerven und das emotionale Gleichgewicht. Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben stehen dabei im Mittelpunkt – ganz gleich, welche Voraussetzungen Sie mitbringen.

Termin: Mi., 16.09.2026, 17:30 Uhr,
 5 Termine
 Ort: Belm
 Entgelt: 48 €
 Kursnummer: 262-050305

Bodyforming - Bauch, Beine, Po und Rücken

Bodyforming basiert auf kombinierten Elementen aus dem Bereich der Gymnastik. Anhand von verschiedenen Kraft- und Ausdauerübungen wird der Körper gleichzeitig trainiert und gestrafft.

Termin: Fr., 11.09.2026, 16:30 Uhr,
 8 Termine
 Ort: Bramsche
 Entgelt: 49 €
 Kursnummer: 262-080331

Termin: Fr., 27.11.2026, 16:30 Uhr,
 8 Termine
 Ort: Bramsche
 Entgelt: 49 €
 Kursnummer: 262-080332



Outdoor-Kurse

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-100305	Alpaka-Wanderung - Wellness für die Seele	Fr., 16.10.2026, 15:00 Uhr 1 Termin	22 €	Georgsmarienhütte
262-100306	Alpaka-Wanderung - Wellness für die Seele	Fr., 06.11.2026, 15:00 Uhr 1 Termin	22 €	Georgsmarienhütte
262-050305	Walking trifft Yoga, Gymnastik und Atemkraft	Mi., 16.09.2026, 17:30 Uhr 5 Termine	48 €	Belm

Bewegung: Kampfkunst und Selbstverteidigung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-090324	Fechten	Mo., 14.09.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	38 €	Dissen a.T.W.
262-100336	Selbstverteidigung für Frauen	Sa., 26.09.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	35 €	Georgsmarienhütte
262-150342	Selbstverteidigung für Frauen	Sa., 28.11.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	35 €	Melle
262-080302	Wehr dich - aber richtig! Selbstverteidigung für Frauen	Fr., 06.11.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	48 €	Bramsche
262-090301	Wehr Dich! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	Mo., 02.11.2026, 18:00 Uhr 5 Termine	64 €	Dissen a.T.W.

Bewegung: Gymnastik und Fitness

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-020303	Aktiv in den Tag	Mo., 07.09.2026, 08:00 Uhr 14 Termine	86 €	Bad Iburg
262-020304	Aktiv in den Tag 60+	Mo., 07.09.2026, 09:00 Uhr 14 Termine	86 €	Bad Iburg
262-190312	Bauch-Beine-Po	Di., 08.09.2026, 18:15 Uhr 10 Termine	46 €	Bersenbrück
262-180310	Beckenboden-Fitness	Mo., 07.09.2026, 19:45 Uhr 12 Termine	55 €	Quakenbrück
262-080331	Bodyforming - Bauch, Beine, Po und Rücken	Fr., 11.09.2026, 16:30 Uhr 8 Termine	49 €	Bramsche
262-080332	Bodyforming - Bauch, Beine, Po und Rücken	Fr., 27.11.2026, 16:30 Uhr 8 Termine	49 €	Bramsche
262-080330	BodyWork - Fit for Fun	Fr., 11.09.2026, 08:30 Uhr 12 Termine	93 €	Bramsche
262-150338	Body-Workout	Mi., 16.09.2026, 17:45 Uhr 12 Termine	74 €	Melle
262-150339	Body-Workout	Mi., 13.01.2027, 17:45 Uhr 3 Termine	18 €	Melle
262-120313	Enorm in Form - bleib fit - mach mit!	Di., 08.09.2026, 18:30 Uhr 15 Termine	92 €	Hagen a.T.W.
262-120314	Enorm in Form - bleib fit - mach mit!	Di., 08.09.2026, 19:30 Uhr 15 Termine	92 €	Hagen a.T.W.
262-180311	Fit durch die Woche	Di., 08.09.2026, 17:00 Uhr 12 Termine	74 €	Quakenbrück
262-190313	Fit for Fun	Mi., 02.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	55 €	Bersenbrück
262-150335	Fit in Form	Di., 25.08.2026, 19:00 Uhr 9 Termine	55 €	Melle
262-060309	Frühgymnastik	Mi., 09.09.2026, 11:15 Uhr 10 Termine	62 €	Bissendorf
262-180309	Gleichgewicht und Sicherheit im Alltag	Mo., 14.09.2026, 10:00 Uhr 10 Termine	61 €	Quakenbrück
262-030303	Gymnastik	Mo., 07.09.2026, 18:00 Uhr 7 Termine	43 €	Bad Laer
262-030304	Gymnastik	Mo., 09.11.2026, 18:00 Uhr 7 Termine	43 €	Bad Laer
262-600312	Happy movement and relax	Fr., 11.09.2026, 17:00 Uhr 4 Termine	38 €	Osnabrück
262-110302	Step and Styles	Di., 08.09.2026, 19:30 Uhr 10 Termine	61 €	Glandorf
262-600314	Stuhlgymnastik	Di., 03.11.2026, 17:15 Uhr 3 Termine	18 €	Osnabrück
262-180312	Zirkeltraining	Mo., 07.09.2026, 18:45 Uhr 12 Termine	55 €	Quakenbrück
262-150336	Zirkeltraining	Mi., 16.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	74 €	Melle
262-150337	Zirkeltraining	Mi., 13.01.2027, 19:00 Uhr 3 Termine	18 €	Melle

Bewegung: Rund um den Rücken

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-180307	Ganzheitliche Rückenschule	Mi., 02.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	55 €	Quakenbrück
262-180308	Ganzheitliche Rückenschule	Mi., 02.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	55 €	Quakenbrück
262-090320	Rückenfit	Di., 08.09.2026, 18:30 Uhr 10 Termine	61 €	Dissen a.T.W.
262-090321	Rückenfit	Di., 01.12.2026, 18:30 Uhr 7 Termine	43 €	Dissen a.T.W.
262-210303	Rückenfit - Rückenkräftigung	Mo., 21.09.2026, 09:00 Uhr 12 Termine	96 €	Neuenkirchen
262-210304	Rückenfit - Rückenkräftigung	Di., 22.09.2026, 08:30 Uhr 12 Termine	96 €	Neuenkirchen
262-210305	Rückenfit - Rückenkräftigung	Di., 22.09.2026, 09:30 Uhr 12 Termine	96 €	Neuenkirchen
262-080328	Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik	Mo., 07.09.2026, 17:30 Uhr 10 Termine	61 €	Bramsche
262-080329	Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik	Mi., 09.09.2026, 15:15 Uhr 10 Termine	61 €	Bramsche
262-150328	Rückenfit im Alltag	Mo., 07.09.2026, 18:00 Uhr 11 Termine	51 €	Melle
262-150330	Rückenfit im Alltag	Mo., 07.09.2026, 19:00 Uhr 11 Termine	51 €	Melle
262-150329	Rückenfit im Alltag	Mo., 11.01.2027, 18:00 Uhr 5 Termine	23 €	Melle
262-150331	Rückenfit im Alltag	Mo., 11.01.2027, 19:00 Uhr 5 Termine	23 €	Melle
262-200306	Rückenfit im Alltag	Mi., 28.10.2026, 19:00 Uhr 10 Termine	46 €	Fürstenu
262-030301	Wirbelsäulengymnastik	Mo., 31.08.2026, 20:00 Uhr 6 Termine	39 €	Bad Laer
262-100321	Wirbelsäulengymnastik	Mo., 07.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	74 €	Georgsmarienhütte
262-100322	Wirbelsäulengymnastik	Mo., 07.09.2026, 20:00 Uhr 12 Termine	74 €	Georgsmarienhütte
262-130307	Wirbelsäulengymnastik	Di., 29.09.2026, 18:00 Uhr 13 Termine	60 €	Hasbergen
262-030302	Wirbelsäulengymnastik	Mo., 26.10.2026, 19:15 Uhr 9 Termine	55 €	Bad Laer
262-100320	Wirbelsäulengymnastik für Frauen	Fr., 04.09.2026, 11:15 Uhr 12 Termine	74 €	Georgsmarienhütte
262-190310	Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule	Mo., 14.09.2026, 17:30 Uhr 12 Termine	55 €	Bersenbrück
262-190311	Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule	Mo., 14.09.2026, 18:15 Uhr 12 Termine	55 €	Bersenbrück

Gleichgewicht und Sicherheit im Alltag

Sicher stehen, sicher gehen – und das Vertrauen in den eigenen Körper zurückgewinnen. In diesem Kurs stärken wir gezielt Gleichgewicht und Koordination durch Sturzprophylaxe-Übungen, die individuell an verschiedene Schwierigkeitsgrade angepasst werden. So kann jede/-r in seinem eigenen Tempo sicher und aktiv bleiben.

Termin: Mo., 14.09.2026, 10:00 Uhr,
10 Termine
Ort: Quakenbrück
Entgelt: 61 €
Kursnummer: 262-180309

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Dieser Kurs eignet sich zur Vorbeugung von Wirbelsäulenbeschwerden, zum Aufbau von Rücken- und Bauchmuskulatur, zur Dehnung verschiedener Muskelgruppen, zur Mobilisation, Stabilisierung, Bewusstmachung einer gesunden Körperhaltung sowie eines rücken-schonenden Verhaltens in Alltagssituationen.

Termin: Mo., 14.09.2026, 17:30 Uhr,
12 Termine
Ort: Bersenbrück
Entgelt: 55 €
Kursnummer: 262-190310

Termin: Mo., 14.09.2026, 18:15 Uhr,
12 Termine
Ort: Bersenbrück
Entgelt: 55 €
Kursnummer: 262-190311





Bewegung: Pilates und Faszientraining

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-010303	Pilates	Di., 01.09.2026, 18:00 Uhr 11 Termine	70 €	Bad Essen
262-090316	Pilates	Mo., 07.09.2026, 18:00 Uhr 6 Termine	38 €	Dissen a.T.W.
262-090318	Pilates	Mo., 07.09.2026, 19:00 Uhr 6 Termine	38 €	Dissen a.T.W.
262-150333	Pilates	Mo., 07.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	77 €	Melle
262-210306	Pilates	Mi., 23.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	96 €	Neuenkirchen
262-210307	Pilates	Mi., 23.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	96 €	Neuenkirchen
262-210308	Pilates	Do., 24.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	96 €	Merzen
262-210309	Pilates	Do., 24.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	96 €	Merzen
262-090317	Pilates	Mo., 07.12.2026, 18:00 Uhr 6 Termine	38 €	Dissen a.T.W.
262-090319	Pilates	Mo., 07.12.2026, 19:00 Uhr 6 Termine	38 €	Dissen a.T.W.
262-150334	Pilates- und Faszientraining	Do., 10.09.2026, 08:45 Uhr 10 Termine	64 €	Melle
262-200308	Faszien-Pilates - der Mix	Di., 06.10.2026, 18:00 Uhr 8 Termine	52 €	Fürstenau

Bewegung: Zumba®

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-100333	Zumba Gold®	Mo., 07.09.2026, 11:00 Uhr 14 Termine	90 €	Georgsmarienhütte
262-050315	Zumba Gold®	Mo., 07.09.2026, 20:00 Uhr 11 Termine	71 €	Belm
262-080333	Zumba Gold®	Di., 08.09.2026, 18:15 Uhr 12 Termine	77 €	Bramsche
262-100331	Zumba Gold®	Mi., 09.09.2026, 11:45 Uhr 11 Termine	70 €	Georgsmarienhütte
262-120315	Zumba Gold®	Mi., 09.09.2026, 16:30 Uhr 11 Termine	70 €	Hagen a.T.W.
262-100332	Zumba Gold®	Fr., 11.09.2026, 16:00 Uhr 11 Termine	70 €	Georgsmarienhütte
262-120316	Zumba®	Mi., 09.09.2026, 17:30 Uhr 11 Termine	70 €	Hagen a.T.W.
262-150340	Zumba®	Di., 15.09.2026, 18:00 Uhr 8 Termine	51 €	Melle
262-060310	Zumba®	Di., 22.09.2026, 18:00 Uhr 10 Termine	64 €	Bissendorf

Bewegung: Tanz

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-090322	MAWIBA® Tanzkurs mit Beckenbodenpower	Fr., 04.09.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	8 €	Dissen a.T.W.
262-090323	MAWIBA® Tanzkurs mit Beckenbodenpower	Fr., 11.09.2026, 18:00 Uhr 5 Termine	32 €	Dissen a.T.W.
262-150341	MAWIBA® Tanzkurs mit Beckenbodenpower	Sa., 07.11.2026, 11:00 Uhr 1 Termin	10 €	Melle
262-100334	NIA - Tanz, Kampfkunst und Lebensfreude	Mo., 07.09.2026, 17:15 Uhr 5 Termine	32 €	Georgsmarienhütte
262-100335	NIA - Tanz, Kampfkunst und Lebensfreude	Mo., 07.12.2026, 17:15 Uhr 5 Termine	32 €	Georgsmarienhütte
262-200309	Tanzen im Sitzen	Mi., 28.10.2026, 11:15 Uhr 6 Termine	37 €	Fürstenau
262-200310	Tanz dich in Form	Mo., 28.09.2026, 18:00 Uhr 7 Termine	45 €	Fürstenau



Der Bädereintritt ist i.d.R. in den Kursentgelten enthalten. Eine Ausnahme bilden die Kurse in Ankum und Georgsmarienhütte.

Bewegung: Kurse im Wasser

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-090330	Aqua Zumba®	Fr., 13.11.2026, 18:00 Uhr 5 Termine	48 €	Dissen a.T.W.
262-100323	Aquafitness	Fr., 14.08.2026, 12:45 Uhr 7 Termine	54 €	Georgsmarienhütte
262-100325	Aquafitness	Mi., 19.08.2026, 13:45 Uhr 6 Termine	46 €	Georgsmarienhütte
262-090325	Aquafitness	Fr., 04.09.2026, 18:00 Uhr 10 Termine	94 €	Dissen a.T.W.
262-090326	Aquafitness	Fr., 04.09.2026, 18:45 Uhr 10 Termine	94 €	Dissen a.T.W.
262-190314	Aquafitness	Mo.,07.09.2026, 16:15 Uhr 10 Termine	55 €	Ankum
262-190315	Aquafitness	Do., 10.09.2026, 16:00 Uhr 10 Termine	55 €	Ankum
262-190316	Aquafitness	Do., 10.09.2026, 17:00 Uhr 10 Termine	55 €	Ankum
262-120321	Aquafitness	Do., 10.09.2026, 19:45 Uhr 12 Termine	90 €	Hagen a.T.W.
262-150345	Aquafitness	Mo.,28.09.2026, 17:15 Uhr 10 Termine	106 €	Melle
262-150347	Aquafitness	Mi., 30.09.2026, 17:15 Uhr 10 Termine	106 €	Melle
262-100326	Aquafitness	Mi., 18.11.2026, 13:45 Uhr 6 Termine	46 €	Georgsmarienhütte
262-100324	Aquafitness	Fr., 20.11.2026, 12:45 Uhr 6 Termine	46 €	Georgsmarienhütte
262-150346	Aquafitness	Mo., 11.01.2027, 17:15 Uhr 10 Termine	106 €	Melle
262-150348	Aquafitness	Mi., 13.01.2027, 17:15 Uhr 10 Termine	106 €	Melle
262-120320	Aquafitness	Do., 10.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	90 €	Hagen a.T.W.
262-120330	Aquafitness	Do., 03.12.2026, 19:00 Uhr 6 Termine	45 €	Hagen a.T.W.
262-120331	Aquafitness	Do., 03.12.2026, 19:45 Uhr 6 Termine	45 €	Hagen a.T.W.
262-190317	AquaPower	Do., 10.09.2026, 19:15 Uhr 10 Termine	37 €	Ankum
262-190318	AquaPower	Do., 10.09.2026, 20:00 Uhr 10 Termine	37 €	Ankum
262-120322	Fit im Wasser - Fit an Land	Mo., 12.10.2026, 20:45 Uhr 10 Termine	75 €	Hagen a.T.W.
262-120323	Fit im Wasser - Fit an Land	Di., 10.11.2026, 20:45 Uhr 9 Termine	68 €	Hagen a.T.W.
262-090327	Kräftigende Aqua-Gymnastik	Di., 01.09.2026, 18:15 Uhr 12 Termine	125 €	Dissen a.T.W.
262-090328	Kräftigende Aqua-Gymnastik	Di., 01.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	125 €	Dissen a.T.W.
262-080334	Kräftigende Aqua-Gymnastik	Do., 03.09.2026, 09:00 Uhr 12 Termine	148 €	Bramsche
262-080335	Kräftigende Aqua-Gymnastik	Do., 03.09.2026, 10:00 Uhr 12 Termine	148 €	Bramsche
262-090329	Kräftigende Aqua-Gymnastik	Do., 03.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	125 €	Dissen a.T.W.
262-030305	Kräftigende Aqua-Gymnastik	Mi., 07.10.2026, 20:00 Uhr 10 Termine	118 €	Bad Laer
262-080336	Kräftigende Aqua-Gymnastik	Fr., 11.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	148 €	Bramsche
262-080337	Kräftigende Aqua-Gymnastik	Fr., 11.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	148 €	Bramsche
262-120318	Wassergymnastik	Do., 10.09.2026, 20:30 Uhr 10 Termine	75 €	Hagen a.T.W.
262-120319	Wassergymnastik	Do., 10.09.2026, 21:15 Uhr 10 Termine	75 €	Hagen a.T.W.
262-150343	Wassergymnastik	Mo.,28.09.2026, 09:15 Uhr 10 Termine	106 €	Melle
262-150344	Wassergymnastik	Mo., 11.01.2027, 09:15 Uhr 10 Termine	106 €	Melle

Entspannung und Achtsamkeit – Körper und Geist im Einklang

Ruhe finden mit dem Vagusnerv

In diesem Kurs steht das Kennenlernen des Vagusnervs und des autonomen Nervensystems im Mittelpunkt. Durch einfache Übungen zu Atmung, Herzfrequenz und Körperwahrnehmung wird erfahrbar, wann der Körper im Stressmodus (Sympathikus) oder im Entspannungsmodus (Parasympathikus) ist. So lassen sich innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden im Alltag gezielt fördern.

Termin: Mo., 07.09.2026, 19:45 Uhr, 3 Termine
 Ort: Hasbergen
 Entgelt: 31 €
 Kursnummer: 262-130305



Stark durch Entspannung - Grundlagen für mehr Wohlbefinden

Dieser Workshop vermittelt die wichtigsten Entspannungstechniken, darunter Progressive Muskelentspannung, Atemfokus und Achtsamkeit. Ergänzt durch gezielte Dankbarkeitsübungen und Selbstfürsorge stärken Sie Ihre Resilienz und entwickeln neue Routinen für ein ausgeglichenes Leben. Für mehr Energie, Gesundheit und Lebensfreude.

Termin: Sa., 19.09.2026, 11:00 Uhr, 2 Termine
 Ort: Bissendorf
 Entgelt: 82 €
 Kursnummer: 262-060302

Termin: Fr., 22.01.2027, 11:00 Uhr, 2 Termine
 Ort: Belm
 Entgelt: 82 €
 Kursnummer: 262-050308

Entspannung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-080314	Autogenes Training	Di., 22.09.2026, 15:30 Uhr 3 Termine	29 €	Bramsche
262-020301	Autogenes Training	Do., 24.09.2026, 18:00 Uhr 7 Termine	67 €	Bad Iburg
262-060305	Durchatmen - ankommen - gelassen sein	Sa., 14.11.2026, 14:00 Uhr 1 Termin	41 €	Bissendorf
262-080307	Durchatmen - ankommen - gelassen sein	Sa., 16.01.2027, 14:00 Uhr 1 Termin	41 €	Bramsche
262-080313	Entspannung mit Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training	Mi., 09.09.2026, 16:45 Uhr 10 Termine	96 €	Bramsche
262-150310	Entspannung und Wohlfühlzeit am Abend	Mi., 23.09.2026, 18:00 Uhr 6 Termine	58 €	Melle
262-080315	Entspannung von Schulter und Nacken	Di., 03.11.2026, 15:30 Uhr 3 Termine	29 €	Bramsche
262-150309	Entspannung von Schulter und Nacken	Fr., 06.11.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	14 €	Melle
262-080312	Feldenkrais® - achtsam in Bewegung	Di., 27.10.2026, 17:45 Uhr 7 Termine	67 €	Bramsche
262-150311	In die Nacht finden - Rituale für erholsamen Schlaf	Sa., 10.10.2026, 14:00 Uhr 1 Termin	16 €	Melle
262-080310	Jin Shin Jyutsu	Sa., 21.11.2026, 11:00 Uhr 1 Termin	30 €	Bramsche
262-080311	Jin Shin Jyutsu	Sa., 12.12.2026, 11:00 Uhr 1 Termin	30 €	Bramsche
262-120303	Meditation zum Entspannen	Mi., 09.09.2026, 19:30 Uhr 5 Termine	24 €	Hagen a.T.W.
262-120304	Meditation zum Entspannen	Mi., 28.10.2026, 19:30 Uhr 5 Termine	24 €	Hagen a.T.W.
262-150307	Neurozentriertes Training und Progressive Muskelentspannung	Fr., 09.10.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	14 €	Melle
262-150308	Oh, happy day! - Singen, tanzen, lachen	Sa., 07.11.2026, 15:00 Uhr 1 Termin	14 €	Melle
262-600311	Oh, happy day! - Singen, tanzen, lachen	Sa., 14.11.2026, 15:00 Uhr 1 Termin	14 €	Osnabrück
262-180301	Progressive Muskelentspannung	Mo., 07.09.2026, 17:30 Uhr 8 Termine	60 €	Quakenbrück
262-190308	Progressive Muskelentspannung	Fr., 11.09.2026, 17:00 Uhr 8 Termine	77 €	Bersenbrück
262-210302	Progressive Muskelentspannung	Mo., 26.10.2026, 10:00 Uhr 3 Termine	29 €	Neuenkirchen
262-130305	Ruhe finden mit dem Vagusnerv	Mo., 07.09.2026, 19:45 Uhr 3 Termine	31 €	Hasbergen
262-060302	Stark durch Entspannung - Grundlagen für mehr Wohlbefinden	Sa., 19.09.2026, 11:00 Uhr 2 Termine	82 €	Bissendorf
262-050308	Stark durch Entspannung - Grundlagen für mehr Wohlbefinden	Fr., 22.01.2027, 11:00 Uhr 2 Termine	82 €	Belm
262-100307	Wunderwerk Atem	Fr., 09.10.2026, 17:00 Uhr 1 Termin	10 €	Georgsmarienhütte
262-050306	Wunderwerk Atem	Sa., 10.10.2026, 15:00 Uhr 2 Termine	19 €	Belm



Unsere Yogakurse im Überblick

Unsere regelmäßigen Yogakurse bieten Ihnen die Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Energie zu tanken. Die sanften Körperübungen des Yoga trainieren die Beweglichkeit, Muskelausdauer, das Gleichgewicht und die Haltung. Wir bieten eine Vielfalt an Yogakursen und -stilen, so dass jede/-r den passenden Kurs für sich finden kann – egal ob klassisch-traditionelles Hatha Yoga, entspannendes Yin Yoga, Yoga für den Rücken oder Yoga in Kombination mit anderen Bewegungsformen – lassen Sie sich inspirieren, und entdecken Sie die Welt des Yoga bei der vhs Osnabrücker Land!

Entspannung: Hatha Yoga

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-100315	Hatha Yoga	Di., 01.09.2026, 08:45 Uhr 12 Termine	144 €	Georgsmarienhütte
262-100316	Hatha Yoga	Di., 01.09.2026, 10:30 Uhr 12 Termine	144 €	Georgsmarienhütte
262-040301	Hatha Yoga	Mi., 02.09.2026, 09:15 Uhr 5 Termine	43 €	Bad Rothenfelde
262-040302	Hatha Yoga	Mi., 02.09.2026, 10:45 Uhr 5 Termine	43 €	Bad Rothenfelde
262-110301	Hatha Yoga	Mi., 02.09.2026, 18:00 Uhr 10 Termine	104 €	Glandorf
262-120311	Hatha Yoga	Do., 03.09.2026, 18:30 Uhr 12 Termine	104 €	Hagen a.T.W.
262-120312	Hatha Yoga	Do., 03.09.2026, 20:00 Uhr 12 Termine	104 €	Hagen a.T.W.
262-100310	Hatha Yoga	Mo., 07.09.2026, 18:15 Uhr 12 Termine	125 €	Georgsmarienhütte
262-140302	Hatha Yoga	Mo., 07.09.2026, 19:00 Uhr 14 Termine	145 €	Hilter a.T.W.
262-080317	Hatha Yoga	Mo., 07.09.2026, 19:00 Uhr 10 Termine	104 €	Bramsche
262-100311	Hatha Yoga	Mo., 07.09.2026, 20:00 Uhr 12 Termine	125 €	Georgsmarienhütte



Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-120308	Hatha Yoga	Di., 08.09.2026, 17:30 Uhr 13 Termine	136 €	Hagen a.T.W.
262-120309	Hatha Yoga	Di., 08.09.2026, 19:15 Uhr 13 Termine	136 €	Hagen a.T.W.
262-060308	Hatha Yoga	Di., 08.09.2026, 19:15 Uhr 12 Termine	84 €	Bissendorf
262-080320	Hatha Yoga	Mi., 09.09.2026, 09:30 Uhr 10 Termine	120 €	Bramsche
262-080321	Hatha Yoga	Mi., 09.09.2026, 18:30 Uhr 10 Termine	120 €	Bramsche
262-050311	Hatha Yoga	Mi., 09.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	125 €	Belm
262-090313	Hatha Yoga	Do., 10.09.2026, 17:30 Uhr 15 Termine	156 €	Dissen a.T.W.
262-090314	Hatha Yoga	Do., 10.09.2026, 19:15 Uhr 15 Termine	156 €	Dissen a.T.W.
262-150318	Hatha Yoga	Mi., 16.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	125 €	Melle
262-150319	Hatha Yoga	Mo., 21.09.2026, 19:30 Uhr 10 Termine	104 €	Melle
262-150320	Hatha Yoga	Di., 22.09.2026, 09:30 Uhr 10 Termine	104 €	Melle
262-080318	Hatha Yoga	Mi., 23.09.2026, 18:05 Uhr 7 Termine	49 €	Bramsche
262-080319	Hatha Yoga	Do., 24.09.2026, 18:00 Uhr 7 Termine	61 €	Bramsche
262-010302	Hatha Yoga	Do., 08.10.2026, 19:00 Uhr 7 Termine	77 €	Bad Essen
262-150327	Hatha Yoga	Fr., 09.10.2026, 09:30 Uhr 10 Termine	104 €	Melle
262-040303	Hatha Yoga	Mi., 28.10.2026, 09:15 Uhr 10 Termine	87 €	Bad Rothenfelde
262-040304	Hatha Yoga	Mi., 28.10.2026, 10:45 Uhr 10 Termine	87 €	Bad Rothenfelde
262-120310	Hatha Yoga für Ältere	Fr., 11.09.2026, 15:00 Uhr 11 Termine	96 €	Hagen a.T.W.
262-150316	Hatha Yoga für Menschen von heute	Di., 08.09.2026, 18:30 Uhr 12 Termine	144 €	Melle
262-150317	Hatha Yoga für Menschen von heute	Di., 08.09.2026, 20:00 Uhr 12 Termine	144 €	Melle
262-100317	Hatha Yoga für Rücken und Gelenke	Mi., 02.09.2026, 10:00 Uhr 15 Termine	156 €	Georgsmarienhütte

Entspannung: Yoga

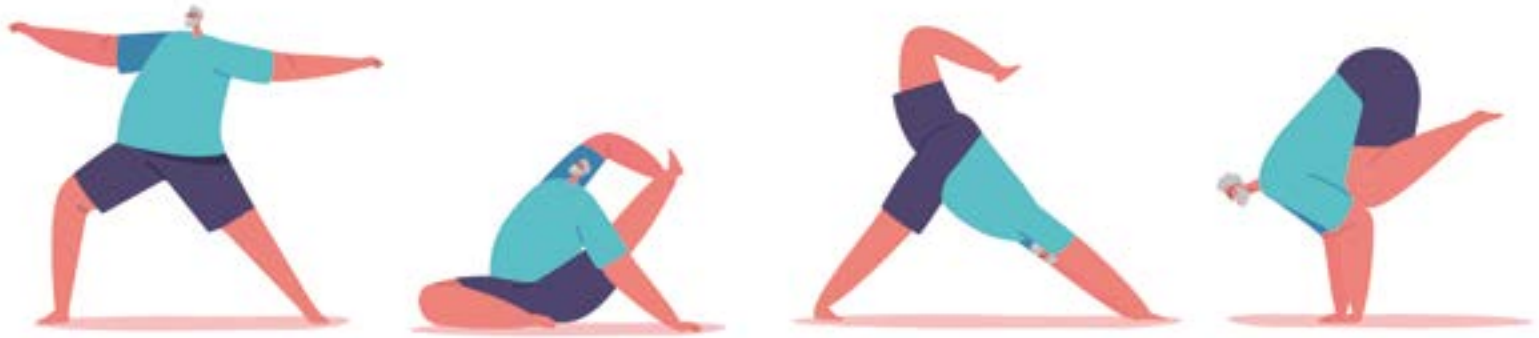
Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-170312	Candlelight Yoga	Mo., 07.12.2026, 18:30 Uhr 1 Termin	16 €	Wallenhorst
262-050312	Candlelight Yoga	Do., 10.12.2026, 18:30 Uhr 1 Termin	16 €	Belm
262-060307	Candlelight Yoga	Fr., 11.12.2026, 18:30 Uhr 1 Termin	16 €	Bissendorf
262-150315	Gesichtsyoga	Sa., 10.10.2026, 10:30 Uhr 1 Termin	16 €	Melle
262-090315	Hormonyoga	Mi., 02.09.2026, 16:30 Uhr 10 Termine	104 €	Dissen a.T.W.
262-170313	Hormonyoga für Frauen	Sa., 16.01.2027, 10:00 Uhr 1 Termin	10 €	Wallenhorst
262-170314	Hormonyoga für Frauen	Mo., 18.01.2027, 18:00 Uhr 3 Termine	31 €	Wallenhorst
262-050309	Mit Yoga das Nervensystem beruhigen und geschmeidiger werden	Mi., 02.09.2026, 17:30 Uhr 11 Termine	114 €	Belm
262-100318	Stuhl-Yoga	Mo., 07.09.2026, 09:00 Uhr 12 Termine	83 €	Georgsmarienhütte
262-100319	Stuhl-Yoga	Mo., 07.09.2026, 10:15 Uhr 12 Termine	83 €	Georgsmarienhütte
262-050313	Yin und Yang Flow Yoga	Do., 03.09.2026, 19:15 Uhr 10 Termine	87 €	Belm
262-170311	Yin Yoga	Do., 03.09.2026, 17:00 Uhr 8 Termine	83 €	Wallenhorst
262-180306	Yoga	Mi., 02.09.2026, 18:00 Uhr 11 Termine	114 €	Quakenbrück
262-160301	Yoga	Do., 03.09.2026, 16:00 Uhr 10 Termine	52 €	Ostercappeln
262-100312	Yoga	Fr., 04.09.2026, 09:00 Uhr 13 Termine	135 €	Georgsmarienhütte
262-170307	Yoga	Mo., 07.09.2026, 17:30 Uhr 11 Termine	114 €	Wallenhorst
262-170308	Yoga	Mi., 09.09.2026, 17:45 Uhr 11 Termine	114 €	Wallenhorst
262-170309	Yoga	Do., 10.09.2026, 17:45 Uhr 11 Termine	114 €	Wallenhorst
262-170310	Yoga	Do., 10.09.2026, 19:30 Uhr 11 Termine	114 €	Wallenhorst
262-190309	Yoga	Mo., 14.09.2026, 10:00 Uhr 12 Termine	125 €	Bersenbrück
262-060306	Yoga am Arbeitsplatz - Lifhacks für mehr Gelassenheit	Sa., 14.11.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	41 €	Bissendorf
262-080316	Yoga am Arbeitsplatz - Lifhacks für mehr Gelassenheit	Sa., 16.01.2027, 10:00 Uhr 1 Termin	41 €	Bramsche
262-150323	Yoga für alle	Mo., 14.09.2026, 09:30 Uhr 10 Termine	104 €	Melle
262-150324	Yoga für alle	Mo., 14.09.2026, 18:00 Uhr 10 Termine	104 €	Melle
262-150325	Yoga für alle	Di., 15.09.2026, 18:00 Uhr 10 Termine	104 €	Melle
262-200307	Yoga meets Pilates	Di., 06.10.2026, 19:00 Uhr 8 Termine	52 €	Fürstenuau
262-150326	Yoga zum Kennenlernen	Sa., 05.09.2026, 09:30 Uhr 2 Termine	21 €	Melle
262-130306	Yoga, Qi Gong und mehr	Mo., 07.09.2026, 18:00 Uhr 15 Termine	156 €	Hasbergen

Entspannung: Yoga für den Rücken

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-100313	Yoga für den Rücken	Mi., 09.09.2026, 18:00 Uhr 10 Termine	48 €	Georgsmarienhütte
262-100314	Yoga für den Rücken	Mi., 09.09.2026, 19:00 Uhr 10 Termine	48 €	Georgsmarienhütte
262-080322	Yoga für den Rücken	Mo., 21.09.2026, 10:00 Uhr 7 Termine	49 €	Bramsche
262-080323	Yoga für den Rücken	Mo., 21.09.2026, 11:05 Uhr 7 Termine	49 €	Bramsche
262-080324	Yoga für den Rücken	Mo., 21.09.2026, 18:00 Uhr 7 Termine	49 €	Bramsche
262-080325	Yoga für den Rücken	Di., 22.09.2026, 16:45 Uhr 6 Termine	42 €	Bramsche
262-080326	Yoga für den Rücken	Mi., 23.09.2026, 17:00 Uhr 7 Termine	49 €	Bramsche

Entspannung: Lachyoga

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-600310	Lach dich frei, sei dabei - Lachyoga	Sa., 19.09.2026, 15:00 Uhr 1 Termin	16 €	Osnabrück



Entspannung: Yoga für Männer

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-600313	Yoga für Männer	Di., 03.11.2026, 18:30 Uhr 3 Termine	26 €	Osnabrück
262-050314	Yoga für Männer	Mo., 05.10.2026, 18:15 Uhr 6 Termine	62 €	Belm
262-150321	Yoga für Männer	Do., 10.09.2026, 17:30 Uhr 10 Termine	104 €	Melle
262-150322	Yoga für Männer	Do., 10.09.2026, 19:15 Uhr 10 Termine	104 €	Melle

Candlelight Yoga

Mit sanftem Hatha Yoga, Kerzenschein, Duft und leisen Klängen lassen wir den Dezember gemütlich ausklingen. Wir haben das ganze Jahr über viel geleistet. Nun ist es an der Zeit, in Selbstfürsorge zu gehen und uns selbst zu beschenken. Mit Yogaübungen, Atem- und Entspannungstechniken und Elemente aus dem somatischen Yoga sorgen wir gut für uns. Dieser Kurs heißt Teilnehmende aller Erfahrungsstufen willkommen.

Termin: Mo., 07.12.2026, 18:30 Uhr,
1 Termin

Ort: Wallenhorst

Entgelt: 16 €

Kursnummer: 262-170312

Termin: Do., 10.12.2026, 18:30 Uhr,
1 Termin

Ort: Belm

Entgelt: 16 €

Kursnummer: 262-050312

Termin: Fr., 11.12.2026, 18:30 Uhr,
1 Termin

Ort: Bissendorf

Entgelt: 16 €

Kursnummer: 262-060307



Entspannung: Qi Gong und Tai Chi

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-170305	Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong	Di., 08.09.2026, 18:00 Uhr 10 Termine	98 €	Wallenhorst
262-170306	Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong	Di., 08.09.2026, 20:00 Uhr 10 Termine	98 €	Wallenhorst
262-180303	Herz Qi Gong mit Pranayama-Yoga-Atemübungen	Di., 20.10.2026, 19:00 Uhr 4 Termine	38 €	Quakenbrück
262-180305	Herz Qi Gong mit Pranayama-Yoga-Atemübungen	Di., 15.12.2026, 19:00 Uhr 5 Termine	48 €	Quakenbrück
262-020302	Qi Gong	Mi., 02.09.2026, 17:00 Uhr 12 Termine	77 €	Bad Iburg
262-100308	Qi Gong	Do., 03.09.2026, 09:00 Uhr 13 Termine	83 €	Georgsmarienhütte
262-100309	Qi Gong	Do., 03.09.2026, 10:15 Uhr 13 Termine	83 €	Georgsmarienhütte
262-210301	Qi Gong - 10 Harmonie Übungen	Mi., 23.09.2026, 19:00 Uhr 3 Termine	29 €	Neuenkirchen
262-060304	Qi Gong - Meditation in Bewegung	Sa., 17.10.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	19 €	Bissendorf
262-090310	Qi Gong - Sanfte Übungen für Körper und Seele	Di., 08.09.2026, 16:00 Uhr 10 Termine	64 €	Dissen a.T.W.
262-090311	Qi Gong - Sanfte Übungen für Körper und Seele	Di., 08.09.2026, 17:00 Uhr 10 Termine	64 €	Dissen a.T.W.
262-050307	Qi Gong - Sanfte Übungen für Körper und Seele	Di., 27.10.2026, 17:30 Uhr 8 Termine	77 €	Belm
262-150313	Qi Gong - Sanfte Übungen für Körper und Seele	Fr., 30.10.2026, 17:30 Uhr 8 Termine	51 €	Melle
262-150312	Qi Gong für Senior/-innen im Sitzen	Sa., 26.09.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	14 €	Melle
262-180302	Qi Gong mit Pranayama-Yoga- Atemübungen	Di., 20.10.2026, 10:00 Uhr 4 Termine	38 €	Quakenbrück
262-180304	Qi Gong mit Pranayama-Yoga- Atemübungen	Di., 15.12.2026, 10:00 Uhr 5 Termine	48 €	Quakenbrück
262-150314	Tai Chi - Qi Gong	Fr., 11.09.2026, 17:30 Uhr 4 Termine	38 €	Melle
262-120305	Tai Chi und Qi Gong - Meditation in Bewegung	Mi., 09.09.2026, 16:30 Uhr 10 Termine	64 €	Hagen a.T.W.
262-120306	Tai Chi und Qi Gong - Meditation in Bewegung	Mi., 09.09.2026, 17:30 Uhr 10 Termine	64 €	Hagen a.T.W.
262-120307	Tai Chi: Kurze Form	Mi., 09.09.2026, 18:30 Uhr 4 Termine	26 €	Hagen a.T.W.
262-090312	Tai Chi: Kurze Form	Mo., 26.10.2026, 16:45 Uhr 8 Termine	51 €	Dissen a.T.W.

Wellness und Wohlbefinden

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-180322	Babymassage - Sanfte Hände	Do., 13.08.2026, 09:30 Uhr 5 Termine	51 €	Quakenbrück
262-190302	Babymassage - Sanfte Hände	Di., 25.08.2026, 09:30 Uhr 5 Termine	51 €	Gehrde
262-190303	Babymassage - Sanfte Hände	Di., 27.10.2026, 09:30 Uhr 5 Termine	51 €	Gehrde
262-150306	Gesunder Fuß - Prophylaxe und Problembehandlung	Mi., 04.11.2026, 17:00 Uhr 1 Termin	28 €	Melle
262-080309	Gesunder Fuß - Prophylaxe und Problembehandlung	Fr., 06.11.2026, 17:00 Uhr 1 Termin	28 €	Bramsche
262-600309	Gesunder Fuß - Prophylaxe und Problembehandlung	Do., 12.11.2026, 17:00 Uhr 1 Termin	28 €	Osnabrück

Persönlichkeitsentwicklung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-150304	9 Techniken zur Selbstmotivation	Fr., 29.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	18 €	Melle	
262-080303	Burnout und Stress verstehen	Mi., 11.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	17 €	Bramsche	
262-190307	Burnout und Stress verstehen	Mi., 25.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	17 €	Bersenbrück	
262-190306	Die Schönheit des Alleinseins entdecken	Mi., 04.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	17 €	Bersenbrück	
262-080304	Die Schönheit des Alleinseins entdecken	Mi., 13.01.2027, 18:30 Uhr	1 Termin	17 €	Bramsche	
262-010301	Die vier Kraftquellen des Lebens	Do., 01.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	14 €	Bad Essen	
262-090308	Die vier Kraftquellen des Lebens	Do., 03.12.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	14 €	Dissen a.T.W.	
262-050304	Drei Tage nur für mich!	Fr., 06.11.2026, 10:00 Uhr	3 Termine	204 €	Belm	
262-150303	Entrümpeln in allen Lebensbereichen	Fr., 20.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	18 €	Melle	
262-600316	Hypnose - Was ist das wirklich?	Mo., 05.10.2026, 18:00 Uhr	2 Termine	82 €	Osnabrück	
262-170304	Kühler Kopf statt Aufregung	Mo., 25.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	14 €	Wallenhorst	
262-170303	Leichtigkeit im Alltag	Mi., 02.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	14 €	Wallenhorst	
262-600306	Mit Bildern zu mehr Selbstbewusstsein und Empathie	Fr., 20.11.2026, 18:00 Uhr	2 Termine	98 €	Osnabrück	
262-090309	Mit Bildern zu mehr Selbstbewusstsein und Empathie	Fr., 22.01.2027, 18:00 Uhr	2 Termine	98 €	Dissen a.T.W.	
262-600308	Rauchentwöhnung an einem Tag	Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	65 €	Osnabrück	
262-080308	Raum für mich	Do., 19.11.2026, 19:00 Uhr	2 Termine	37 €	Bramsche	
262-130304	Ressourcen entdecken und Resilienz fördern	Sa., 28.11.2026, 13:00 Uhr	1 Termin	18 €	Hasbergen	
262-130302	Sanfte Selbsthilfe mit der Klopftechnik	Do., 29.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	16 €	Hasbergen	
262-050333	Selbstfürsorge - Strategien für mehr Balance	Di., 08.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	41 €	Belm	
262-060303	Selbstfürsorge - Strategien für mehr Balance	Di., 19.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	41 €	Bissendorf	
262-600317	Selbsthypnose - den eigenen Geist neu programmieren	Di., 01.09.2026, 18:00 Uhr	4 Termine	164 €	Osnabrück	
262-130303	VoiceXperience	Sa., 12.09.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	35 €	Hasbergen	
262-190305	Woran halte ich mich, um mich gut zu halten?	Do., 28.01.2027, 14:00 Uhr	1 Termin	51 €	Bersenbrück	

Drei Tage nur für mich!

Um unsere innere Mitte aufzuspüren, nutzen wir die kraftvollen Quellen des sanften und stressreduzierenden Yoga sowie die Möglichkeiten der Achtsamkeit. Wir beschäftigen uns mit diversen Methoden wie z. B. Journaling oder dem inneren Team, die uns unterstützen, dem Alltag eine positive Richtung zu geben. Ziel ist es, energiegeladen, mit einem klaren Kopf und gut gelaunt durch die Tage zu gehen, besser zu schlafen, sich im eigenen Körper wohler zu fühlen und mit sich selbst verbunden zu sein.

Termin: Fr., 06.11.2026, 10:00 Uhr, 3 Termine
 Ort: Belm
 Entgelt: 204 €
 Kursnummer: 262-050304

Mit Bildern zu mehr Selbstbewusstsein und Empathie

In diesem Kurs arbeiten wir mit Bildern, um die eigene Wahrnehmung zu schärfen und empathischer mit anderen in Kontakt zu treten. Durch einfache visuelle Impulse, kurze Reflexionsübungen und Austausch in der Gruppe entwickeln die Teilnehmenden mehr Klarheit über ihre Gefühle, Stärken und Bedürfnisse. So entsteht ein gesundheitsfördernder Zugang zu Selbstbewusstsein, innerer Balance und wertschätzender Kommunikation.

Termin: Fr., 20.11.2026, 18:00 Uhr, 2 Termine
 Ort: Osnabrück
 Entgelt: 98 €
 Kursnummer: 262-600306

Termin: Fr., 22.01.2027, 18:00 Uhr, 2 Termine
 Ort: Dissen a.T.W.
 Entgelt: 98 €
 Kursnummer: 262-090309

Selbsthypnose - den eigenen Geist neu programmieren

Mit Selbsthypnose innere Stärke aktivieren, Ziele klarer verfolgen und persönliche Wünsche leichter verwirklichen? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Hypnose wirklich funktioniert, können ihre Wirkung direkt erleben und verschiedene Formen der Selbsthypnose kennenlernen. Schritt für Schritt üben Sie Techniken ein, mit denen Sie Ihren Geist neu ausrichten und Veränderungen nachhaltig unterstützen können.

Termin: Di., 01.09.2026, 18:00 Uhr, 4 Termine
 Ort: Osnabrück
 Entgelt: 164 €
 Kursnummer: 262-600317



Gesundheitsbildung

Tanz der Hormone - wenn der weibliche Rhythmus aus dem Gleichgewicht gerät

Zyklusstörungen, PMS, Stimmungsschwankungen, Endometriose und Wechseljahresbeschwerden betreffen viele Frauen. Oft bleiben wichtige Zusammenhänge zwischen Hormonen, Organen, Stoffwechsel, Stress, Ernährung und Vitalstoffen unberücksichtigt. Dieser Abend zeigt, wie die ganzheitliche Medizin hier ansetzen kann und welche Wege zu mehr hormoneller Balance möglich sind.

Termin: Do., 29.10.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Osnabrück
 Entgelt: 14 €
 Kursnummer: 262-600305

Was macht der Schokoriegel mit deinem Gehirn?

Warum greifen wir zu Schokolade, wenn wir Trost, Energie oder einen kleinen Glücksmoment suchen? In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden, wie eng Darm und Gehirn zusammenarbeiten und warum bestimmte Lebensmittel unsere Stimmung, Motivation und Entscheidungen beeinflussen. Mit Wissen, Humor und praktischen Übungen erkunden wir, was im Körper passiert, wenn wir Süßes essen, welche Signale der Darm sendet und wie Genuss und bewusste Wahl zusammenfinden.

Termin: Mi., 16.09.2026, 18:30 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bramsche
 Entgelt: 14 €
 Kursnummer: 262-080306

Termin: Mi., 02.12.2026, 18:30 Uhr, 1 Termin
 Ort: Hilter a.T.W.
 Entgelt: 14 €
 Kursnummer: 262-140301

Termin: Do., 03.12.2026, 18:30 Uhr, 1 Termin
 Ort: Melle
 Entgelt: 14 €
 Kursnummer: 262-150301

Termin: Mi., 27.01.2027, 18:30 Uhr, 1 Termin
 Ort: Osnabrück
 Entgelt: 14 €
 Kursnummer: 262-600307

Kursnummer	Kurstitel	Termin		Entgelt	Ort
262-600304	Besser sehen - ganzheitliche Wege zur Augengesundheit	Do., 01.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	14 €	Osnabrück
262-090307	Darm und Leber, Schlüssel zu mehr Energie und ganzheitlichem Wohlbefinden	Do., 08.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	10 €	Dissen a.T.W.
262-600302	Detox aus ganzheitlicher Sicht	Do., 10.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	14 €	Osnabrück
262-110304	Ernährung in den Wechseljahren - mit Genuss und Wissen	Di., 24.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	28 €	Glandorf
262-190301	Erste Hilfe	Sa., 12.09.2026, 08:00 Uhr	1 Termin	72 €	Bersenbrück
262-150305	Ganzheitliche Gesundheit: Signale der Seele erkennen	Do., 08.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	17 €	Melle
262-050303	Ganzheitliche Gesundheit: Signale der Seele erkennen	Do., 29.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	17 €	Belm
262-100303	Herz aus dem Takt - Vorhofflimmern erkennen und handeln	Mi., 11.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Georgsmarienhütte
262-150332	Osteoporose: aktiv vorbeugen und stärken	Do., 15.10.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	19 €	Melle
262-080327	Osteoporose: aktiv vorbeugen und stärken	Do., 12.11.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	26 €	Bramsche
262-150302	Raus aus der Reizüberflutung	Do., 17.09.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	14 €	Melle
262-600303	Raus aus der Reizüberflutung	Mi., 23.09.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	14 €	Osnabrück
262-080305	Raus aus der Reizüberflutung	Mi., 25.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	14 €	Bramsche
262-600305	Tanz der Hormone - wenn der weibliche Rhythmus aus dem Gleichgewicht gerät	Do., 29.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	14 €	Osnabrück
262-080306	Was macht der Schokoriegel mit deinem Gehirn?	Mi., 16.09.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	14 €	Bramsche
262-140301	Was macht der Schokoriegel mit deinem Gehirn?	Mi., 02.12.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	14 €	Hilter a.T.W.
262-150301	Was macht der Schokoriegel mit deinem Gehirn?	Do., 03.12.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	14 €	Melle
262-600307	Was macht der Schokoriegel mit deinem Gehirn?	Mi., 27.01.2027, 18:30 Uhr	1 Termin	14 €	Osnabrück
262-050302	Wie neugeboren durch Fasten	Fr., 30.10.2026, 18:00 Uhr	8 Termine	141 €	Belm

WE-Time - Zeit zu zweit

Den Alltag hinter sich lassen, mal wieder etwas Neues ausprobieren, interessante Leute kennenlernen und vor allem gemeinsam mit der besseren Hälfte Quality-Time verbringen!

WE-Time: Kursreihe

Eine Entdeckungsreise für Paare ab 40

Das machen wir auf unserer Entdeckungsreise für Paare im Rahmen der folgenden vier Events:

1: WE-Time tierisch - Sa., 19.09.2026: Im September starten wir mit unserer Alpaka-Wanderung. Diese Wanderung schenkt Entschleunigung, neue Energie für die Partnerschaft und Nähe zu den friedvollen Fellnasen.

2: WE-Time kreativ - Do., 05.11.2026: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einzigartige Drucke auf Papier gestalten. Sie experimentieren mit Farben, Schablonen, Pflanzen und Alltagsgegenständen und erleben, wie überraschende Effekte entstehen.

3: WE-Time köstlich - Sa., 12.12.2026: Entdecken Sie gemeinsam die Welt der orientalischen Plätzchen! Der Kurs verbindet vertraute Weihnachtsstimmung mit neuen Ideen, und macht Lust, zu Hause gemeinsam weiter zu backen.

4: WE-Time bewegt - Sa., 16.01.2027: In diesem Workshop verbinden wir Kraft, Beweglichkeit und Achtsamkeit mit echter Verbundenheit. Gemeinsam üben und lachen für neue Energie und ein lebendiges Wir-Gefühl.

Termin: Sa., 19.09.2026, 11:00 Uhr,
4 Termine
Orte: Melle, Dissen a.T.W.
Entgelt: 79 € pro Person,
zzgl. Lebensmittelumlage und Materialkosten
Kursnummer: 262-090304

WE-Time: Einzelkurse

WE-Time Kurse können auch als einzelne Termine gebucht werden

WE-Time: Schokoladen-Werkstatt

In der Schokoladen-Werkstatt lernen wir gemeinsam: Woher kommt Schokolade? Wie wird Schokolade richtig temperiert? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie Antworten – aber nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch, denn Sie kreieren Ihren ganz eigenen Glücksmacher mit den unterschiedlichsten Zutaten! Sie gießen Schokoladentafeln und stellen kleine Konfektstücke her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Am duftenden Schokoladenbrunnen genießen Sie frisches Obst und Gebäck. Das klingt doch verlockend!

Termin: Mi., 18.11.2026, 17:30 Uhr,
1 Termin
Ort: Bramsche
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-080357

WE-Time: Weihnachtsmenü Drei-Gang - vegetarisch

In diesem festlichen Kochkurs zaubern wir zusammen mit anderen Paaren ein raffiniertes vegetarisches Drei-Gang-Weihnachtsmenü, das garantiert für Begeisterung am Feiertagstisch sorgt. Ob für Familie, Freunde oder als Inspiration für das eigene Weihnachtsessen - dieser Kurs zeigt, wie vielseitig und genussvoll vegetarische Küche sein kann.

Termin: Fr., 04.12.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Belm
Entgelt: 23 €
Kursnummer: 262-050325

WE-Time: Pickleball

Pickleball, der Trendsport aus den USA, ist eine dynamische Mischung aus Tennis, Badminton und Tischtennis – leicht zu erlernen, ideal für Paare und voller Spielspaß!

Termin: Di., 26.01.2027, 18:30 Uhr,
1 Termin
Ort: Hagen a.T.W.
Entgelt: 14 €
Kursnummer: 262-120317

WE-Time: Fechten

Wir bekommen erste Einblicke in die Grundtechniken des Fechtens mit dem Florett, testen unsere Konzentration, Fitness, Schnelligkeit und Körperspannung und erleben zum Schluss das Highlight eines kurzen Gefechts.

Termin: Fr., 22.01.2027, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Osnabrück
Entgelt: 29 €
Kursnummer: 262-600315

Kochen und Ernährung –

Vielfältig, gesund und genussvoll

Unsere Kochkurse bieten eine breite Auswahl rund um eine gesunde, vielseitige Ernährung – von regionaler und saisonaler Küche bis hin zu internationalen Gerichten. Teilnehmende erhalten praktische Tipps zur Zubereitung und erweitern ihre Kenntnisse über Zutaten, Rezepte und Esskultur.

Lebensmittelumlage
Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben.
Die Abrechnung erfolgt in bar im Kurs.

Kochen, Ernährung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-190321	Ab auf's Blech - die besten Rezepte aus dem Ofen	Di., 06.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Bersenbrück	
262-150349	Abnehmen und Entschlacken mit Ayurveda	Mi., 20.01.2027, 18:30 Uhr	1 Termin	21 €	Melle	
262-050326	Adventsmenü	Do., 05.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Belm	
262-070302	Ayurvedische Herbst Küche	Fr., 25.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	23 €	Bohmte	
262-160305	Ayurvedische Herbst-Küche	Fr., 06.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	23 €	Ostercappeln	
262-160306	Ayurvedischer Winter-Küche	Fr., 27.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	20 €	Ostercappeln	
262-050338	Ayurvedische Winter-Küche	Di., 15.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	20 €	Belm	
262-090342	Bier selbst brauen	Sa., 14.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	80 €	Dissen a.T.W.	
262-150362	Buddha Bowls	Do., 26.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	21 €	Melle	
262-080348	Clean Eating im Alltag	Do., 14.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	18 €	Bramsche	
262-090340	Die Einmach-Werkstatt: Tradition trifft Trend	Mi., 07.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	23 €	Dissen a.T.W.	
262-090341	Die Reife-Werkstatt: Sauerteig, Käse und Co.	Di., 24.11.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	23 €	Dissen a.T.W.	
262-080342	Edles Weihnachtsmenü und romantische Tischdekoration	Di., 08.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	18 €	Bramsche	
262-050328	Feines mit Hack	Do., 28.01.2027, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Belm	
262-120328	Fettarme Küche für die kalte Jahreszeit	Mi., 28.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	23 €	Hagen a.T.W.	
262-070303	Fingerfood für festliche Anlässe	Fr., 11.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	23 €	Bohmte	
262-150358	Gaumenfreuden = Herbstfreuden	Mo., 09.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	23 €	Melle	
262-140305	Gemüse fermentieren im Spätherbst	Mi., 04.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Hilter a.T.W.	
262-150352	Gemüse fermentieren im Spätherbst	Do., 05.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Melle	
262-120329	Gemüse fermentieren im Spätherbst	Di., 10.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Hagen a.T.W.	
262-050319	Gemüse fermentieren im Spätherbst	Do., 12.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Belm	
262-010304	Gemüse fermentieren im Spätherbst	Do., 19.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Bad Essen	
262-090333	Gemüse fermentieren im Winter	Di., 12.01.2027, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Dissen a.T.W.	
262-100342	Gemüse fermentieren im Winter	Do., 28.01.2027, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Georgsmarienhütte	
262-050318	Gemüsebox - was nun?	Di., 29.09.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Belm	
262-150351	Gemüsebox - was nun?	Mo., 05.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Melle	
262-020305	Gemüsebox - was nun?	Mi., 28.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Bad Iburg	
262-010305	Gemüsebox - was nun?	Di., 26.01.2027, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Bad Essen	
262-120324	Gesunde Ernährung im Alltag - Meal Prep leicht gemacht	Di., 15.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	23 €	Hagen a.T.W.	

Ayurvedische Winter-Küche

Für die Winterzeit eignet sich ein Menü mit warmen Speisen, feuchten und leicht öligen Zutaten sowie wärmenden Gewürzen. Ergänzend passen Getränke wie Ingwerwasser oder Gewürztee. Diese Art der Ernährung kann den Körper dabei unterstützen, ausreichend Wärme zu erzeugen und das Immunsystem zu stärken.

Termin: Fr., 27.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Ostercappeln
Entgelt: 20 €
Kursnummer: 262-160306

Termin: Di., 15.12.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Belm
Entgelt: 20 €
Kursnummer: 262-050338

Ayurvedische Herbst-Küche

Im Herbst steht eine große Auswahl an frischen Zutaten zur Verfügung. In diesem Kurs wird gezeigt, wie sich vertraute europäische Lebensmittel mit selbst hergestellten ayurvedisch inspirierten Gewürzmischungen kombinieren lassen, um neue Geschmacksrichtungen und wohltuende Gerichte zu entwickeln. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Speisen und Getränke wie Auberginen-Tatar, Kokos-Gemüse-Suppe, gebackenes Gemüse, Kürbis-Risotto oder warme Polenta zu.

Termin: Fr., 25.09.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Bohmte
Entgelt: 23 €
Kursnummer: 262-070302

Termin: Fr., 06.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Ostercappeln
Entgelt: 23 €
Kursnummer: 262-160305



Kochen, Ernährung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-180316	Glutenfreie Küche	Di., 24.11.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	23 €	Quakenbrück
262-050322	Grünkohl - vegetarisch und modern	Fr., 15.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	18 €	Belm
262-050329	Internationale und regionale - vegetarische Küche	Mi., 30.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	18 €	Belm
262-140304	Kochen mit regionalen Produkten im Herbst - vegetarisch und laktosefrei	Mi., 23.09.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Hilter a.T.W.
262-150353	Kochen mit regionalen Produkten im Spätherbst-vegetarisch und laktosefrei	Mo., 23.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Melle
262-050320	Kochen mit regionalen Produkten im Winter - vegetarisch und laktosefrei	Do., 14.01.2027, 18:30 Uhr	1 Termin	18 €	Belm
262-100339	Kreatives Fingerfood	So., 10.01.2027, 10:00 Uhr	1 Termin	18 €	Georgsmarienhütte
262-180313	Kulinarisches Abenteuer Feuerkochen	Sa., 29.08.2026, 12:00 Uhr	1 Termin	23 €	Menslage
262-180314	Kulinarisches Abenteuer Feuerkochen	Sa., 12.09.2026, 12:00 Uhr	1 Termin	23 €	Menslage
262-170801	Kulinarisches Genusstraining	Di., 03.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	49 €	Wallenhorst

Kulinarisches Genusstraining

Erleben Sie ein interaktives Genusstraining mit überraschenden Übungen und kulinarischer Küchenpraxis (Genusshäppchen mit Lebensmitteln aus ökologischer Produktion). In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Sinne neu zu schärfen, und entdecken die sieben Regeln des Genusses nach Dr. Lutz. Die Fähigkeit, genießen zu können, führt dazu, den Alltag wieder bewusster wahrzunehmen. Sie stärkt im Umgang mit Stress und Leistungsdruck in einer Welt voller Ablenkungen. Gleichzeitig kann dadurch eine Sensibilisierung für eine nachhaltige Zubereitung möglich sein. Ein Muss für alle, die Gaumenfreuden genießen und lieben oder erlernen möchten!
Anmeldefrist: 01. Oktober 2026.

Termin: Di., 03.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Wallenhorst
Entgelt: 49 €
Kursnummer: 262-170801

Grünkohl - vegetarisch und modern

Grünkohl, Braunkohl, Krauskohl, Winterkohl oder Friesenpalme. Genauso vielseitig wie sein Name sind auch die Rezepte. Grünkohl kann viel mehr als Eintopf! Ob Suppe, Korma, Curry, Salat, Chips, Parfait, Auflauf, Kekse, Aufstriche, herzhafte Muffins oder Smoothie. In all diesen Rezepten glänzt der Grünkohl. In diesem Kochkurs gucken wir über den Tellerrand und kreieren moderne und vegetarische Varianten des regionalen Klassikers.

Termin: Fr., 15.01.2027, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Belm
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-050322

Kochen, Ernährung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-160304	Kürbis neu entdecken	Mi., 23.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Ostercappeln
262-150354	Kürbis neu entdecken	Mi., 07.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 21 €	Melle
262-080339	Leichte, mediterrane Vorspeisen und Gerichte	Mi., 30.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Bramsche
262-130308	Longevity-Kitchen	Mi., 20.01.2027, 17:30 Uhr	1 Termin 14 €	Hasbergen
262-080346	Multitalente Hülsenfrüchte	Do., 05.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Bramsche
262-200311	Pfiffige Ideen für die Alltagsküche	Do., 24.09.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 18 €	Berge
262-080341	Präsente aus der eigenen Küche	Di., 24.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Bramsche
262-150355	Quinoa und Chia: das Gold der Inkas	Di., 03.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 21 €	Melle
262-050321	Raffiniertes Herbst- und Wintergemüse	Fr., 06.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Belm
262-150356	Raffiniertes Herbst- und Wintergemüse	Mi., 11.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 18 €	Melle
262-050339	Schnell, gesund und lecker für Berufstätige	Do., 01.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 20 €	Belm
262-180315	Schnelle Alltagsküche	Di., 27.10.2026, 17:30 Uhr	1 Termin 23 €	Quakenbrück
262-120326	Schnelle und kreative Küche für Alleinlebende	Mi., 30.09.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 18 €	Hagen a.T.W.
262-060312	Schnelle und kreative Küche für Alleinlebende	Mo., 09.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 18 €	Bissendorf
262-090332	Schnelle und kreative Küche für Alleinlebende	Di., 17.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 18 €	Dissen a.T.W.
262-150350	Schnelle und kreative Küche für Alleinlebende	Mo., 18.01.2027, 18:30 Uhr	1 Termin 18 €	Melle
262-190320	Vegetarischer Brunch Deluxe	Sa., 26.09.2026, 10:00 Uhr	1 Termin 23 €	Bersenbrück
262-080354	Wärmende Seelenröster	Do., 22.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Bramsche
262-130310	Weihnachtliches Fingerfood	Sa., 12.12.2026, 10:00 Uhr	1 Termin 18 €	Hasbergen
262-190322	Winterliche Genüsse - regionales Gemüse neu entdeckt	Do., 05.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 18 €	Bersenbrück
262-160307	Wir lieben Risotto	Fr., 04.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Ostercappeln



Vegetarischer Brunch Deluxe

Machen Sie Ihren Brunch zum Erlebnis! In diesem Kochkurs tauchen Sie in die Welt des vegetarischen Brunches ein, bei dem Geschmack und Kreativität im Vordergrund stehen. Lassen Sie sich von frischen, saisonalen Zutaten inspirieren, und kreieren Sie außergewöhnliche Gerichte, die Gaumen und Auge gleichermaßen verwöhnen! Von raffinierten Avocado-Crostini bis zu kunstvoll arrangierten Obstplatten - hier lernen Sie, wie Sie einen Brunch zaubern, der alle Erwartungen übertrifft.

Termin: Sa., 26.09.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bersenbrück
 Entgelt: 23 €
 Kursnummer: 262-190320



Weihnachtliches Fingerfood

Lust auf außergewöhnliche Häppchen, die optisch und geschmacklich begeistern? In diesem Workshop kreieren wir fantasievolle Fingerfood-Kreationen. Wir spielen mit Farben, Formen und Aromen, um kleine Kunstwerke zu erschaffen - perfekt für Partys und auch für Weihnachten. Lass dich inspirieren und bringe deine kulinarische Kreativität auf das nächste Level.

Termin: Sa., 12.12.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Hasbergen
 Entgelt: 18 €
 Kursnummer: 262-130310



Longevity-Kitchen

Dieser Kochkurs ist für alle gedacht, die sich mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag wünschen. Entdecken Sie, wie eine nährstoffreiche, pflanzenbasierte Ernährung Ihre Zellen stärken und Ihr allgemeines Wohlbefinden unterstützen kann. Gemeinsam bereiten wir einfache, alltagstaugliche Gerichte zu, die den Körper mit wertvollen Nährstoffen versorgen, satt und zufrieden machen.

Termin: Mi., 20.01.2027, 17:30 Uhr, 1 Termin
 Ort: Hasbergen
 Entgelt: 14 €
 Kursnummer: 262-130308



Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit:
Getränk, Schürze, Küchentücher und Behälter für Kostproben

Kochclubs

In unseren Kochclubs teilen Sie Ihre Leidenschaft zum Kochen und Essen in regelmäßigen Treffen mit Gleichgesinnten. Gemeinsam probieren wir neue Rezepte aus, entdecken kulinarische Traditionen, tauschen Tipps aus und genießen selbstgekochte Köstlichkeiten in entspannter Runde.

Kochclubs

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-160303	Kochclub "Die Zuckerschoten"	Di., 22.09.2026, 19:00 Uhr	2 Termine 43 €	Ostercappeln
262-030306	Kochclub "Gaumenfreude"	Mi., 02.09.2026, 19:00 Uhr	4 Termine 69 €	Bad Laer
262-160302	Kochclub "Querbeet"	Di., 01.09.2026, 19:00 Uhr	3 Termine 65 €	Ostercappeln
262-100337	Kochclub für Männer	Do., 10.09.2026, 18:00 Uhr	4 Termine 92 €	Georgsmarienhütte
262-100338	Kochclub für Männer	Do., 17.09.2026, 18:00 Uhr	4 Termine 92 €	Georgsmarienhütte
262-080338	Männer-Koch-Club	Di., 15.09.2026, 17:30 Uhr	3 Termine 52 €	Bramsche
262-060311	Männerkochclub BISS-Fest	Di., 08.09.2026, 19:00 Uhr	3 Termine 65 €	Bissendorf
262-190319	vhs-Kochclub	Mo., 24.08.2026, 18:30 Uhr	5 Termine 86 €	Bersenbrück



Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben. Die Abrechnung erfolgt in bar im Kurs.

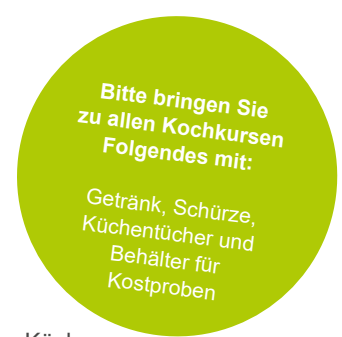


Männerkochkurse

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-050316	Männer kochen gut!	Di., 08.09.2026, 18:30 Uhr	3 Termine 52 €	Belm
262-050317	Männer kochen gut!	Mi., 09.09.2026, 18:30 Uhr	3 Termine 52 €	Belm
262-090331	Männer kochen gut	Mi., 16.09.2026, 18:30 Uhr	3 Termine 52 €	Dissen a.T.W.
262-140303	Männerkochkurs "Ran an den Herd!"	Do., 10.09.2026, 18:30 Uhr	4 Termine 69 €	Hilter a.T.W.

Länderküche

Entdecken Sie kulinarische Schätze aus aller Welt! In unseren Kochkursen der landestypischen Küche lernen Sie traditionelle Rezepte, regionale Zutaten und authentische Zubereitungsmethoden kennen. Egal ob mediterrane Genüsse, asiatische Spezialitäten oder japanische Köstlichkeiten – hier entdecken Sie neue Geschmackswelten und bringen ein Stück internationaler Kochkunst in Ihre eigene Küche.



Landestypische Küche

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-120325	"Savoir-vivre" aus dem Ofen - Französische Backkunst	Di., 22.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Hagen a.T.W.
262-150359	"Savoir-vivre" aus dem Ofen - Französische Backkunst	Di., 29.09.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 23 €	Melle
262-100341	"Savoir-vivre" aus dem Ofen - Französische Backkunst	Di., 10.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 23 €	Georgsmarienhütte
262-110303	"Savoir-vivre" aus dem Ofen - Französische Backkunst	Di., 20.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Glandorf
262-050324	Alpenküche Drei-Gang-Menü - vegetarisch	Fr., 04.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Belm
262-090339	Alpenküche Drei-Gang-Menü - vegetarisch	Fr., 23.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Dissen a.T.W.
262-150357	Alpenküche Drei-Gang-Menü - vegetarisch	Fr., 13.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Melle
262-180321	Aramäische Eintöpfe	Di., 08.12.2026, 17:30 Uhr	1 Termin 23 €	Quakenbrück
262-190325	Äthiopische - vegetarische Küche	Mo., 09.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 18 €	Bersenbrück
262-080344	Bon appétit!	Mi., 20.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Bramsche
262-090336	Couscous mit Rind und Lamm	Sa., 07.11.2026, 15:00 Uhr	1 Termin 24 €	Dissen a.T.W.
262-080340	Das Geheimnis der bulgarischen Küche	Mi., 11.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Bramsche
262-130309	Deftige russische Küche - vegan	Mi., 11.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 14 €	Hasbergen
262-080345	Eine kulinarische Reise nach Griechenland	Di., 12.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Bramsche
262-180319	Essen wie in Bosnien	Di., 01.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Quakenbrück
262-150365	Indische Küche - Moderne Currys für die ganze Familie	Sa., 23.01.2027, 11:00 Uhr	1 Termin 21 €	Melle
262-020306	Indische Küche - Vegetarische Winter-Currys	Do., 12.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 18 €	Bad Iburg
262-180320	Japanische Küche - Bento Box	Mo., 16.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Quakenbrück
262-180317	Kulinarischer Ausflug in die polnische Küche	Di., 06.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Quakenbrück
262-150360	Let's roll - Sushi	Fr., 02.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Melle
262-080349	Let's roll - Sushi	Do., 12.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 21 €	Bramsche
262-190324	Let's roll - Sushi	Do., 10.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 21 €	Bersenbrück
262-050323	Let's roll - Sushi	Sa., 16.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Belm
262-060313	Let's roll - Sushi	Fr., 22.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Bissendorf
262-190323	Marokkanische Küche - Couscous	Di., 08.09.2026, 16:30 Uhr	1 Termin 23 €	Bersenbrück
262-090335	Marokkanische Küche - Hähnchenkeule-Tajine	Sa., 10.10.2026, 15:00 Uhr	1 Termin 24 €	Dissen a.T.W.
262-090338	Marokkanische Küche - Zweierlei Fisch	Sa., 23.01.2027, 15:00 Uhr	1 Termin 24 €	Dissen a.T.W.
262-070304	Mittelasiatische Küche	Fr., 13.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Bohmte
262-090337	Orientalische Plätzchen	Sa., 05.12.2026, 15:00 Uhr	1 Termin 24 €	Dissen a.T.W.
262-090334	Orientalisches Fingerfood - Varianten von Momalahat	Sa., 12.09.2026, 15:00 Uhr	1 Termin 24 €	Dissen a.T.W.
262-050334	Pâtisserie Le Petit Paris	Fr., 11.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Belm
262-050331	Persische vegetarische Küche	Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin 24 €	Belm
262-150361	Pho Suppe	Sa., 14.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin 23 €	Melle
262-050330	Spanischer Tapas-Abend	Do., 29.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Belm
262-080347	Spanischer Tapas-Abend	Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Bramsche
262-150364	Türkische Küche - Auberginen, Kebap und Co.	Fr., 20.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Melle
262-150363	Türkische Küche - Börek, Lahmacun und mehr	Fr., 25.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Melle
262-180318	Ukrainische Küche	Di., 03.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 23 €	Quakenbrück
262-100340	Vive la France - Französische Küche	Do., 29.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 18 €	Georgsmarienhütte
262-050327	Vive la France - Französische Küche	Do., 24.09.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 18 €	Belm



Deftige russische Küche - vegan

In diesem Kurs bereiten wir Tschebureki zu – knusprige Teigtaschen mit einer würzigen, rein pflanzlichen Füllung. Das herzhaftes Gebäck eignet sich wunderbar als besonderes Fingerfood für Gäste oder als sättigender Snack für unterwegs.

Termin: Mi., 11.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Hasbergen
Entgelt: 14 €
Kursnummer: 262-130309

Alpenküche Drei-Gang-Menü - vegetarisch

Tauchen Sie ein in die herzhaft-genussvolle Welt der Alpenküche - ganz ohne Fleisch aber mit voller Geschmackspower! In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein köstliches Drei-Gang-Menü zu, das die traditionelle alpine Küche mit modernen, kreativen Akzenten verbindet.

Termin: Fr., 04.09.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Belm
Entgelt: 23 €
Kursnummer: 262-050324

Termin: Fr., 23.10.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Dissen a.T.W.
Entgelt: 23 €
Kursnummer: 262-090339

Termin: Fr., 13.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Melle
Entgelt: 23 €
Kursnummer: 262-150357

Let's roll - Sushi

Sushi begeistert mit Vielfalt, Frische und Raffinesse. Wie gelingen die beliebten Rollen zu Hause? In diesem Kurs werden die Grundlagen der Sushi-Zubereitung vermittelt: vom perfekt gekochten Reis über das Rollen von Maki und California Rolls bis hin zur Herstellung verschiedener Saucen. Ideal für alle, die Lust auf kreatives Kochen und neue Geschmackserlebnisse haben.

Termin: Fr., 02.10.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Melle
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-150360

Termin: Sa., 16.01.2027, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Belm
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-050323

Termin: Do., 12.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Bramsche
Entgelt: 21 €
Kursnummer: 262-080349

Termin: Fr., 22.01.2027, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Bissendorf
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-060313

Termin: Do., 10.12.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Bersenbrück
Entgelt: 21 €
Kursnummer: 262-190324

Lebensmittelumlage
Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben.
Die Abrechnung erfolgt in bar im Kurs.





Bitte bringen Sie
zu allen Kochkursen
Folgendes mit:

Getränk, Schürze,
Küchentücher und
Behälter für
Kostproben

Backen und Süßspeisen

Von feinem Gebäck bis zur kunstvoll verzierten Torte und zu raffinierten Desserts – in unseren Kursen rund um Backen und Süßspeisen geben unsere Kursleitungen ihr Fachwissen weiter und lassen Sie an ihrer Erfahrung und ihren Geheimtipps teilhaben.

Backen, Süßspeisen

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort	
262-080356	Auf die Plätzchen fertig los!	Mi., 02.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	18 €	Bramsche
262-080355	Blechkuchen für den Herbst - und Wintergenuss	Di., 10.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	18 €	Bramsche
262-050335	Brot und Teige	Sa., 14.11.2026, 10:00 Uhr	2 Termine	72 €	Belm
262-150366	Herbstliche Cupcakes - Kleine Kuchen ganz groß!	So., 27.09.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	23 €	Melle
262-050337	Köstliches Kleingebäck vom Konditormeister	So., 04.10.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	24 €	Belm
262-080350	Köstliches Kleingebäck vom Konditormeister	Sa., 26.09.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	24 €	Bramsche
262-150370	Macarons - kleines Gebäck für große Genießer/-innen	Sa., 16.01.2027, 11:00 Uhr	1 Termin	23 €	Melle
262-080351	Macarons - kleines Gebäck für große Genießer/-innen	Sa., 30.01.2027, 11:00 Uhr	1 Termin	23 €	Bramsche
262-150369	Pralinen, Trüffel und Co. zum Weihnachtsfest	So., 29.11.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	24 €	Melle
262-050336	Pralinen, Trüffel und Co. zum Weihnachtsfest	Sa., 21.11.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	24 €	Belm
262-080352	Pralinen, Trüffel und Co. zum Weihnachtsfest	Sa., 12.12.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	24 €	Bramsche
262-130311	Pralinen, Trüffel und Co. zum Weihnachtsfest	Do., 17.12.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	24 €	Hasbergen
262-150367	Weihnachtliche Schokoladen-Werkstatt	Sa., 07.11.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	23 €	Melle
262-080353	Weihnachtliche Schokoladen-Werkstatt	So., 15.11.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	23 €	Bramsche
262-120327	Weihnachtsbäckerei wie bei Oma	Di., 06.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	23 €	Hagen a.T.W.
262-150368	Weihnachtsbäckerei wie bei Oma	Di., 17.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	23 €	Melle
262-080343	Himmlische Weihnachtsbäckerei	Di., 15.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	18 €	Bramsche



i

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben.

Die Abrechnung erfolgt in bar im Kurs.



Brot und Teige

Sie haben schon Einblicke in die Welt von Hefe und Sauerteig und wollen diese nun vertiefen? In diesem Seminar widmen wir uns dem Backen in der heimischen Stube, mit und ohne Maschine und in klassischen Haushaltsöfen. Das Seminar beinhaltet die Grundlagen der Teigführung und legt Fokus auf ein Backen das schmeckt, bekömmlich ist und im Alltag eine Rolle spielen kann. Wer mag, kann hier auch eine Sauerteigkultur erhalten.

Termin: Sa., 14.11.2026, 10:00 Uhr,
2 Termine
Ort: Belm
Entgelt: 72 €
Kursnummer: 262-050335



Weihnachtliche Schokoladen-Werkstatt

Woher kommt Schokolade? Was passiert beim Conchieren? Und wie wird Schokolade richtig temperiert? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie Antworten – aber nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch, denn Sie kreieren Ihren ganz eigenen Glücklichermacher mit den unterschiedlichsten Zutaten! Sie gießen Schokoladentafeln und stellen kleine Konfektstücke her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Am duftenden Schokoladenbrunnen genießen Sie frisches Obst und Gebäck. Das klingt doch verlockend!

Termin: Sa., 07.11.2026, 11:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Melle
Entgelt: 23 €
Kursnummer: 262-150367

Termin: So., 15.11.2026, 11:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Bramsche
Entgelt: 23 €
Kursnummer: 262-080353



Macarons - kleines Gebäck für große Genießer/-innen

Die kostbaren, französischen Spezialitäten aus Mandeln, Eiweiß und Zucker sind zart schmelzend und knusprig zugleich, denn außen findet man eine Art Baiser, während sich in der Mitte die raffiniertesten Füllungen verstecken. Sie erfahren, dass sich diese Köstlichkeiten sehr gut selbst herstellen lassen. Zaubern Sie buntgefärbtes und lecker gefülltes Gebäck in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, von Marzipan und Nougat über Trüffelganache bis hin zur Fruchtbuttermilchcreme.

Termin: Sa., 16.01.2027, 11:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Melle
Entgelt: 23 €
Kursnummer: 262-150370

Termin: Sa., 30.01.2027, 11:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Bramsche
Entgelt: 23 €
Kursnummer: 262-080351



Zugang zu Bildung, Ausbildung und Beruf sowie die Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe erfordern Deutschkenntnisse, damit die soziale und berufliche Integration selbstwirksam gelingen kann. Die vhs Osnabrücker Land ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Sprachkursträger und bietet für verschiedene Zielgruppen Integrations- und Berufssprachkurse, MiA-Kurse sowie ein differenziertes Kursprogramm für Jugendliche, Frauen, langjährig Berufstätige und Neuzugewanderte an.

International anerkannte Deutschprüfungen für die verschiedenen Niveaustufen des GER zertifizieren das erreichte Sprachlevel.

Zu unserem vielfältigen Angebot und den unterschiedlichen Zugangsvoraussetzungen beraten wir Sie gern.



Ansprechpartnerinnen



Tanja Pöhler
Programmbereichsleitung

0541 501-2713
tanja.poehler@vhs-osland.de



Annika Kellermeier
Maßnahmen zum Spracherwerb von Geflüchteten

0541 501-2915
annika.kellermeier@vhs-osland.de



Julia Stodtmeister
Jugend-Intensivkurse, Kurse für Frauen

0541 501-2715
julia.stodtmeister@vhs-osland.de



Regina Kling
Verwaltung Berufssprachkurse

0541 501-2916
regina.kling@vhs-osland.de



Anicia Sanchez Lomakina
Verwaltung Integrationskurse

0541 501-2917
anicia.sanchezlomakina@vhs-osland.de



Lara Kuhlmann
Verwaltung Integrationskurse

0541 501-2716
lara.kuhlmann@vhs-osland.de



Sprechzeiten

Telefonische Beratung

Mo.-Fr.: 09:00-13:00 Uhr
Mo.-Do.: 14:00-16:00 Uhr

Einstufung für Integrations- und Berufssprachkurse nach telefonischer Terminvereinbarung

Di.: 09:00 bis 12:00 Uhr
Do.: 14:00 bis 17:00 Uhr

Kursformate im Überblick

Nachmittags- und Abendkurse:

Niveaustufen A1 – B2

Neben sprachpraktischen Übungen zur Bewältigung von Alltagssituationen werden in diesen Kursen, die in unterschiedlicher Frequenz stattfinden, die Strukturen der deutschen Sprache behandelt.

Schüler-Intensivkurse:

In diesen Kursen werden 14 bis 16-jährige Schüler/-innen mit Migrationshintergrund, die für den regulären Schulbesuch noch keine ausreichenden Deutschkenntnisse besitzen, gefördert. Die Schüler/-innen müssen für den Kursbesuch durch die Landesschulbehörde von der Schulpflicht befreit werden. Die Anmeldung erfolgt durch die Regelschule.

Kurse für Beschäftigte:

Deutschkurse werden auch als Inhouse-Schulungen angeboten.

Kurse für Geflüchtete - Deutsch-Treffs:

Für neu angekommene Geflüchtete gibt es wohnortnah das entgeltfreie Kursangebot Deutsch-Treff. Es steht allen Asylsuchenden offen und kann ohne Zugangsbeschränkungen unmittelbar nach der Zuweisung in eine Kommune besucht werden. Die Terminangaben finden Sie in der Tabelle auf Seite 48.

Maßnahmen zum Spracherwerb für Geflüchtete:

Zusätzliche Deutschkurse im Umfang von jeweils 200/300 Unterrichtseinheiten (UE) können nach Bedarf für Gruppen von 15 Personen wohnortnah angeboten werden. Die Kurstermine werden mit den Gemeinden abgestimmt. Die Kurse stehen allen Geflüchteten offen und sind für die Teilnehmenden entgeltfrei. Die Mittel zur Finanzierung dieser Maßnahmen stellt das Land Niedersachsen bereit.

Gefördert durch:  Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur

Prüfungen

Deutsch Sprachstandprüfung A1

Bei der Einreise in die Bundesrepublik Deutschland verlangt die Ausländerbehörde von nachziehenden Ehepartnern den Nachweis einfacher Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau A1. Sofern diese Prüfung nicht im Ausreiseland absolviert wurde, kann sie vor Ort abgelegt werden.

Kursnummer	Prüfung (je 100 Minuten)
262-607001	Fr., 04.09.2026
262-607002	Fr., 11.12.2026

Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Kosten: 130 €
Anmeldung: spätestens vier Wochen im Voraus

telc Deutsch A2-B1

Die Prüfung ermöglicht den Nachweis der GER-Stufen A2 und B1 und ist ein anerkannter Nachweis für Aufenthalt und Einbürgerung. Die Teilnahme an der Prüfungsvorbereitung ist verpflichtend.

Kursnummer	Vorbereitungstermine (19:00-21:30 Uhr)
262-607401	Di., 18.08.2026
262-607402	Di., 03.11.2026

Kursnummer	Prüfungstermine
262-607003	Schriftlich: Fr., 25.09.2026 Mündlich: Sa., 26.09.2026
262-607004	Schriftlich: Fr., 11.12.2026 Mündlich: Sa., 12.12.2026

Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Kosten: 165 €
Anmeldung: spätestens zwei Wochen vor dem 1. Vorbereitungstermin

telc Deutsch B2

telc Deutsch B2 prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau.

Kursnummer	Prüfungstermin Deutsch B2
262-607007	Fr., 13.11.2026

Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Kosten: 195 €
Anmeldung: spätestens vier Wochen im Voraus

Einbürgerungstest

Die vhs Osnabrücker Land ist Prüfstelle für den Einbürgerungstest. Auf diesen Test müssen Sie sich selbst vorbereiten. Weiterführende Informationen und den Fragenkatalog finden Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (www.bamf.de/DE/ Einbürgerung). Der Test beinhaltet 33 Fragen, von denen 17 Fragen richtig beantwortet werden müssen.

Kursnummer	Prüfungstermine (je 60 Minuten)
262-607008	Fr., 14.08.2026
262-607005	Fr., 09.10.2026
262-607006	Fr., 04.12.2026

Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Kosten: 25 €
Anmeldung: spätestens vier Wochen im Voraus

Integrationskurse

Die vhs Osnabrücker Land ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Träger für Integrationskurse und Berufssprachkurse.

Beratung und Anmeldung

Die Teilnahme an den vom BAMF geförderten Sprachkursen ist nur im Anschluss an eine persönliche Beratung und Einstufung möglich. Es gelten unterschiedliche Zugangsvoraussetzungen und Kostensätze. Mitzubringen sind ein gültiges Ausweisdokument sowie die Teilnahmeberechtigung im Original und Nachweise über Sprachprüfungen.



Ziel eines Integrationskurses ist es, zugewanderten Menschen allgemeine Kenntnisse der deutschen Sprache und Gesellschaftsordnung zu vermitteln.

Deutsch Integrationskurs Modul 1

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
261-087110	Deutsch Integrationskurs - Modul 1	Mo., 17.08.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
261-607101	Deutsch Integrationskurs - Modul 1	Mo., 17.08.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Osnabrück
262-097101	Deutsch Integrationskurs - Modul 1	Mo., 07.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
262-107101	Deutsch Integrationskurs - Modul 1	Mo., 07.09.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Georgsmarienhütte
262-057101	Deutsch Integrationskurs - Modul 1	Mo., 28.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-197101	Deutsch Integrationskurs - Modul 1	Mo., 05.10.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-087101	Deutsch Integrationskurs - Modul 1	Mo., 26.10.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
262-157101	Deutsch Integrationskurs - Modul 1	Mo., 09.11.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
262-057110	Deutsch Integrationskurs - Modul 1	Mo., 07.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-197110	Deutsch Integrationskurs - Modul 1	Mo., 07.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-187101	Deutsch Integrationskurs - Modul 1	Mo., 14.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
262-097110	Deutsch Integrationskurs - Modul 1	Mo., 25.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.

Deutsch Integrationskurs Modul 2

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
261-157102	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Mo., 10.08.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
261-187102	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Mo., 10.08.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
261-087111	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Mo., 14.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
261-607102	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Mo., 14.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Osnabrück
262-107102	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Mo., 05.10.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Georgsmarienhütte
262-097102	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Mo., 05.10.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
262-057102	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Mo., 09.11.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-197102	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Mo., 09.11.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-087102	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Mo., 23.11.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
262-157102	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Mo., 07.12.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
262-057111	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Do., 14.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-197111	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Do., 14.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-187102	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Do., 21.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
262-097111	Deutsch Integrationskurs - Modul 2	Mo., 22.02.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.

Deutsch Integrationskurs Modul 3

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
261-097103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mo., 10.08.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
261-087103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Di., 18.08.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
261-197112	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mi., 26.08.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
252-187103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mi., 02.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
261-187103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mo., 07.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück

Deutsch Integrationskurs Modul 3

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
261-157103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mo., 07.09.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
261-607103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mo., 12.10.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Osnabrück
261-087112	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mo., 12.10.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
261-057112	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mo., 19.10.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-107103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mo., 09.11.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Georgsmarienhütte
262-097103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mo., 09.11.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
262-197103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mo., 07.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-057103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mo., 14.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-087103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Mo., 21.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
262-157103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Do., 14.01.2027, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
262-057112	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Do., 11.02.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-197112	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Do., 11.02.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-187103	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Do., 18.02.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
262-097112	Deutsch Integrationskurs - Modul 3	Di., 30.03.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.

Deutsch Integrationskurs Modul 4

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
261-097104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Mo., 07.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
261-087104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Di., 22.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
261-197113	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Mi., 23.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
261-057104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Mo., 28.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
261-157104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Mo., 05.10.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
261-187104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Mo., 05.10.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
252-187104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Fr., 23.10.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
261-057113	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Mo., 16.11.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
261-607104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Mo., 16.11.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Osnabrück
261-087113	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Mo., 16.11.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
262-097104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Mo., 07.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
262-107104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Mo., 07.12.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Georgsmarienhütte
262-197104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Do., 14.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-057104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Mi., 27.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-087104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Do., 28.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
262-157104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Do., 11.02.2027, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
262-057113	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Do., 11.03.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-197113	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Do., 11.03.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-187104	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Do., 18.03.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
262-097113	Deutsch Integrationskurs - Modul 4	Di., 27.04.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.

Deutsch Integrationskurs Modul 5

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
252-157114	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Fr., 14.08.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
261-097105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Mo., 05.10.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
261-197114	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Mi., 28.10.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
261-087105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Di., 03.11.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
261-187105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Mo., 09.11.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
261-157105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Mo., 09.11.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
261-057105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Do., 19.11.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
252-187105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Do., 10.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
261-087114	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Mo., 14.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche

Deutsch Integrationskurs Modul 5

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
261-607105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Mo., 14.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Osnabrück
261-057114	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Mo., 14.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-107105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Do., 14.01.2027, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Georgsmarienhütte
262-097105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Do., 14.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
262-197105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Do., 11.02.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-087105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Do., 25.02.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
262-057105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Mi., 03.03.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-157105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Do., 11.03.2027, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
262-057114	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Fr., 16.04.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-197114	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Fr., 16.04.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-187105	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Fr., 23.04.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
262-097114	Deutsch Integrationskurs - Modul 5	Do., 27.05.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.

Deutsch Integrationskurs Modul 6

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
261-197106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Mo., 03.08.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
252-157106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Fr., 07.08.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
252-087115	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Fr., 21.08.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
252-157115	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Fr., 11.09.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
261-097106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Mo., 09.11.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
261-197115	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Mi., 25.11.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
261-157106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Mo., 07.12.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
261-187106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Mo., 07.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
261-087106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Di., 08.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
261-057106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Do., 14.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
261-087115	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Do., 21.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
261-057115	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Do., 21.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
261-607106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Do., 21.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Osnabrück
252-187106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Mo., 08.02.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
262-097106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Do., 11.02.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
262-107106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Do., 11.02.2027, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Georgsmarienhütte
262-197106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Do., 11.03.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-087106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Fr., 02.04.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
262-057106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Do., 15.04.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-157106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Fr., 16.04.2027, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
262-057115	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Di., 18.05.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-197115	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Di., 18.05.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-187106	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Di., 25.05.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
262-097115	Deutsch Integrationskurs - Modul 6	Do., 24.06.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.

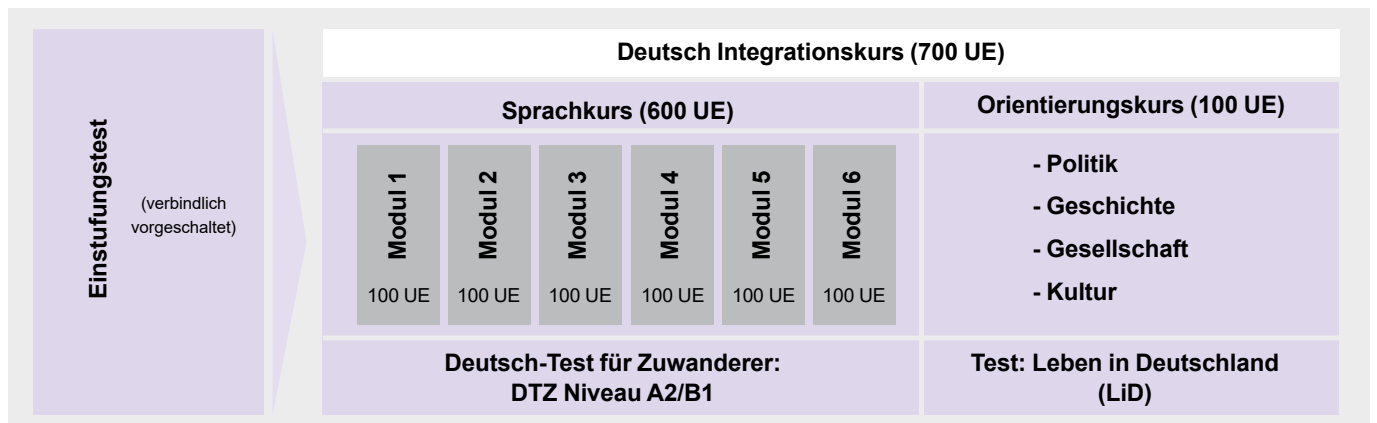
Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
261-197107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Mo., 31.08.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
252-157107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Fr., 04.09.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
252-157116	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Fr., 09.10.2026, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
252-087116	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Fr., 25.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
261-097107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Mo., 07.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.

Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
261-197116	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Mi., 23.12.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
261-157107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Mi., 13.01.2027, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
261-187107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Do., 14.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
261-087107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Do., 21.01.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
261-087116	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Do., 18.02.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
261-057116	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Do., 18.02.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
261-607107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Do., 18.02.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Osnabrück
261-057107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Di., 02.03.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-097107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Do., 11.03.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
262-107107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Do., 11.03.2027, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Georgsmarienhütte
252-187107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Do., 01.04.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
262-197107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Fr., 16.04.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-087107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Fr., 30.04.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bramsche
262-157107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Di., 18.05.2027, 08:15 Uhr 20 Termine	280 €	Melle
262-057107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Di., 25.05.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-057116	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Di., 15.06.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Belm
262-197116	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Di., 15.06.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Bersenbrück
262-187107	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Di., 22.06.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Quakenbrück
262-097116	Deutsch Integrationskurs - Orientierungskurs	Do., 12.08.2027, 08:30 Uhr 20 Termine	280 €	Dissen a.T.W.

Integrationskurse



Die Termine der Prüfungen DTZ und LiD sind kursbezogen und werden im Kursverlauf mitgeteilt.



Deutsch Integrationskurs mit Alphabetisierung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
252-097125	Deutsch Integrationskurs mit Alphabetisierung - Modul 7	Di., 04.08.2026, 08:45 Uhr 25 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
252-097126	Deutsch Integrationskurs mit Alphabetisierung - Modul 8	Do., 17.09.2026, 08:45 Uhr 25 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
252-097127	Deutsch Integrationskurs mit Alphabetisierung - Modul 9	Fr., 06.11.2026, 08:45 Uhr 25 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
252-097128	Deutsch Integrationskurs mit Alphabetisierung - Orientierungskurs	Mo., 21.12.2026, 08:45 Uhr 25 Termine	280 €	Dissen a.T.W.
252-097129	Deutsch Integrationskurs mit Alphabetisierung - Prüfung DTZ	Fr., 08.01.2027, 09:00 Uhr 1 Termin	95 €	Dissen a.T.W.

Deutsch Grundkurs

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-097401	Deutsch Grundkurs A1.1	Di., 01.09.2026, 18:00 Uhr 24 Termine	120 €	Dissen a.T.W.
262-187401	Deutsch Grundkurs A1,IV	Mi., 02.09.2026, 17:00 Uhr 24 Termine	120 €	Badbergen
262-097402	Deutsch Grundkurs A2.2	Mi., 02.09.2026, 18:00 Uhr 24 Termine	120 €	Dissen a.T.W.
262-607403	Deutsch Grundkurs A1 + A2: Intensivkurs für Jugendliche	Mo.,07.09.2026, 08:15 Uhr 60 Termine	entgeltfrei	Osnabrück
262-077401	Deutsch - Maßnahme zum Spracherwerb für Geflüchtete	Di., 01.09.2026, 08:30 Uhr 91 Termine	entgeltfrei	Bohmte
262-187404	Deutsch - Maßnahme zum Spracherwerb für Geflüchtete	Mo.,07.09.2026, 09:00 Uhr 93 Termine	entgeltfrei	Quakenbrück
262-097404	Deutsch - Maßnahme zum Spracherwerb für Geflüchtete	Mo.,14.09.2026, 13:30 Uhr 91 Termine	entgeltfrei	Dissen a.T.W.
262-197401	Deutsch - Maßnahme zum Spracherwerb für Geflüchtete	Mo.,09.11.2026, 09:00 Uhr 93 Termine	entgeltfrei	Bersenbrück
262-087201	Deutsch Grundkurs A2.1 für Berufstätige	Mi., 09.09.2026, 17:00 Uhr 12 Termine	90 €	Bramsche

Deutsch-Treff

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-117401	Deutsch-Treff	Di., 01.09.2026, 10:00 Uhr 35 Termine	entgeltfrei	Glandorf
262-187403	Deutsch-Treff	Di., 01.09.2026, 15:30 Uhr 33 Termine	entgeltfrei	Quakenbrück
262-027401	Deutsch-Treff	Mi., 02.09.2026, 09:00 Uhr 34 Termine	entgeltfrei	Bad Iburg
262-047401	Deutsch-Treff	Do., 03.09.2026, 08:45 Uhr 34 Termine	entgeltfrei	Bad Rothenfelde
262-187402	Deutsch-Treff	Do., 03.09.2026, 18:00 Uhr 33 Termine	entgeltfrei	Quakenbrück
262-097403	Deutsch-Treff	Do., 03.09.2026, 13:00 Uhr 34 Termine	entgeltfrei	Dissen a.T.W.
262-087401	Deutsch-Treff	Di., 08.09.2026, 14:30 Uhr 30 Termine	entgeltfrei	Bramsche
262-127401	Deutsch-Treff	Mi., 16.09.2026, 09:00 Uhr 30 Termine	entgeltfrei	Hagen a.T.W.
262-207401	Deutsch-Treff	Mi., 16.09.2026, 16:30 Uhr 16 Termine	entgeltfrei	Fürstenu



Online-Kurs

Deutsch - Berufssprachkurs B2

Termin: Mo., 24.08.2026,
17:30 Uhr, 12 Termine
Entgelt: entgeltfrei
Kursnummer: 261-307201

Berufsbezogene Deutschförderung

Mit dem Ziel der beruflichen Integration werden in Basis- und Spezialkursen unterschiedlicher Ausrichtung die Sprachkenntnisse für den Beruf erworben.

Berufssprachkurs

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-607201	Deutsch - Berufssprachkurs Frühpädagogik B2	Mo.,07.09.2026, 08:30 Uhr 100 Termine	entgeltfrei	Osnabrück

MiA – Migrantinnen einfach stark im Alltag

Die niedrighschwelligigen Frauenkurse vermitteln Deutschkenntnisse, hilfreiche Informationen für den Alltag und bieten gemeinsame Aktivitäten. Ziel des Empowerment-Angebotes ist es, Kompetenzen der Teilnehmerinnen sichtbar zu machen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Die Zugangsvoraussetzungen werden bei der Anmeldung geprüft.

Die Termine finden Sie online auf vhs-osland.de

Gefördert durch:



Bundesministerium des Innern



Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Online-Kurse

Deutsch Grundkurs A2

Termin: Mo., 14.09.2026, 17:30 Uhr, 12 Termine

Entgelt: 60 €

Kursnummer: 262-307201

Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag

Termin: Di., 08.09.2026, 18:00 Uhr, 30 Termine

Entgelt: entgeltfrei

Kursnummer: 262-307301

Deutschkurse für Frauen - Fit für den Alltag

Die Kurse vermitteln Frauen die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Deutsch für Frauen

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-097303	Deutsch MiA - Migrantinnen einfach stark im Alltag	Di., 01.09.2026, 08:20 Uhr 11 Termine	entgeltfrei	Dissen a.T.W.
262-017302	Deutsch MiA - Migrantinnen einfach stark im Alltag	Mo., 28.09.2026, 09:00 Uhr 11 Termine	entgeltfrei	Bad Essen
262-097302	Deutschkurs für Frauen - Fit im Alphabet	Di., 01.09.2026, 14:00 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Dissen a.T.W.
262-147301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Di., 01.09.2026, 09:00 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Hilter a.T.W.
262-017301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Di., 01.09.2026, 09:00 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Bad Essen
262-197301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Di., 01.09.2026, 09:00 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Bersenbrück
262-197302	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Di., 01.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Ankum
262-037301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Mi., 02.09.2026, 09:00 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Bad Laer
262-057301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Mi., 02.09.2026, 09:00 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Belm
262-097301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Mi., 02.09.2026, 08:20 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Dissen a.T.W.
262-147302	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Fr., 04.09.2026, 08:45 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Hilter
262-027301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Sa., 05.09.2026, 09:00 Uhr 15 Termine	entgeltfrei	Bad Iburg
262-217301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Mo., 07.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Merzen
262-087301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Di., 08.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Bramsche
262-207301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Di., 08.09.2026, 08:15 Uhr 15 Termine	entgeltfrei	Fürstenu
262-207302	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Mi., 09.09.2026, 09:00 Uhr 15 Termine	entgeltfrei	Fürstenu
262-207303	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Do., 10.09.2026, 08:15 Uhr 15 Termine	entgeltfrei	Fürstenu
262-107301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Mo., 14.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Georgsmarienhütte
262-157301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Mo., 14.09.2026, 08:30 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Melle
262-187301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Mo., 14.09.2026, 09:00 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Quakenbrück
262-067301	Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag	Mi., 16.09.2026, 08:45 Uhr 20 Termine	entgeltfrei	Bissendorf



Wer seine Sprachkenntnisse für die Reise erweitern oder eine neue Fremdsprache lernen möchte, findet bei uns eine breite Auswahl an Sprachkursen in unterschiedlichen Formaten und Niveaustufen.

Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch, Schwedisch, Niederländisch, oder wie wäre es mit Japanisch? Wir bieten Ihnen ca. 350 Fremdsprachenkurse pro Jahr. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse, als Online-Kurs oder Veranstaltung vor Ort: Im Mittelpunkt aller Kurse steht der Spaß an der Sprache und der Kommunikation.



Ansprechpartnerinnen



Kirstin Fechtner
Programmbereichsleitung

0541 501-2701
kirstin.fechtner@vhs-osland.de



Pamela Hell
Assistenz

0541 501-2901
pamela.hell@vhs-osland.de

Ihre Ansprechpartnerinnen bei Ihnen vor Ort finden Sie ab Seite 6.

Willkommen

in der Welt der Sprachen



Unsere Kursformate für Sie im Überblick:

- >> Schnupperkurse
- >> Grundkurse A1 bis Aufbaukurse B2
- >> Auffrischkurse A1 bis B2
- >> Konversationskurse A2 bis B2
- >> Kompakt- und Intensivkurse
(Kurzer Zeitraum mit vielen Unterrichtseinheiten)
- >> Themenkurse
- >> Firmenkurse
(Individuell auf Ihren Bedarf abgestimmt)
- >> Online-Kurse
- >> Kurse mit Präsenz- und Online-Phasen
- >> Premium-Intensivkurse
(Intensives Lernen in einer Kleingruppe mit drei bis sieben Teilnehmenden)
- >> Bildungsurlaube
(Weitere Informationen auf Seite 76)

Den passenden Sprachkurs finden

Zur Bestimmung Ihres Sprachniveaus empfehlen wir Ihnen, einen Online-Einstufungstest zu machen und unsere kostenlose, unverbindliche Beratung in Anspruch zu nehmen. So finden Sie den Sprachkurs, der Ihren Bedürfnissen entspricht. >>





Sprachprüfungen bei der vhs

An der vhs Osnabrücker Land können Sie – auch unabhängig von einem Kursbesuch – Sprachprüfungen ablegen. Wir sind über den Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens lizenziertes Prüfungszentrum für folgenden Anbieter:



INSTITUT FRANÇAIS (DELF/DALF)

>> für Französisch

DELF-Prüfungen in der Fremdsprache Französisch (Diplôme d'Études en Langue Française) werden zweimal pro Jahr angeboten. Als Kooperationspartner für Schulen bietet die vhs Osnabrücker Land die DELF scolaire Prüfung für Schüler/-innen an. Schülergruppen können nur direkt über ihre Schule angemeldet werden. Wir bitten interessierte Lehrer um eine frühzeitige Kontaktaufnahme zur Abstimmung der Abläufe - mindestens zwei Monate vor Anmeldeschluss. Die tous publics-Prüfung und die Anmeldung für Erwachsene sind nur direkt beim Landesverband der Volkshochschulen möglich.

- Schriftliche Prüfungen: Sa., 23.01.2027 und
 Sa., 12.06.2027
- Mündliche Prüfungen: Jan./Feb. 2027, Mai/Juni 2027
- Anmeldefrist: Okt. - Nov. 2026, Feb. - März 2027

Sprachniveau

Römische Zahlen hinter der Sprachniveau-Angabe zählen die Semester, die der Kurs bereits läuft. Beispiel: A1.III – Der Kurs besitzt das Sprachniveau A1 und findet im 3. Semester statt.

Unsere Gruppengrößen

Im Fremdsprachenbereich bieten wir zwei unterschiedliche Gruppengrößen an:

- In unseren Premium Intensivkursen (3 bis 7 Teilnehmende) haben Sie in einer intensiven, persönlichen Lernatmosphäre einen hohen Sprechanteil und erreichen schnelle Erfolge in einer Zeit von 7 Wochen.
- Unsere Standardkurse (7 bis 14 Teilnehmende) dauern 12 Wochen. Sie erhalten hier kontinuierliche, hochwertige Bildung zu fairen Preisen.

Sollte die Mindestteilnehmendenzahl von 7 Teilnehmenden in Standardkursen nicht erreicht werden, kann der Kurs auf Wunsch mit weniger Unterrichtseinheiten stattfinden.

Anzahl UE*	Teilnehmende (TN)
24	7 TN
20	6 TN
16	5 TN
12	4 TN

* Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten in den Lernerfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Ziel ist, die verschiedenen europäischen Sprachzertifikate untereinander vergleichbar zu machen und einen Maßstab für den Erwerb von Sprachkenntnissen zu schaffen.

Die grundlegenden Level sind:

- A: Elementare Sprachverwendung**
- B: Selbstständige Sprachverwendung**
- C: Kompetente Sprachverwendung**

Diese sind nochmals in insgesamt sechs Stufen des Sprachniveaus unterteilt >>

C2 Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

C1 **Fachkundige Sprachkenntnisse**
Konversationskurs

B2 **Selbstständige Sprachverwendung**
Konversationskurs, Auffrischkurs, Aufbaukurs

B1 **Fortgeschrittene Sprachverwendung**
Konversationskurs, Auffrischkurs, Aufbaukurs

A2 **Grundlegende Kenntnisse**
Grundkurs, Auffrischkurs, Konversationskurs

A1 **Anfänger/-innen**
Schnupperkurs, Grundkurs, Auffrischkurs

Der direkte Weg
zum GER für Sprachen



Englisch

Englisch A1.I Grundkurs Urlaub und Reise

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt wichtige Wörter und Sätze rund um Urlaub und Reisen. Sie üben typische Alltagssituationen und bekommen hilfreiche Lerntipps. In entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und in Ihrem eigenen Tempo erwerben Sie systematisch Kenntnisse in der Weltsprache der Gegenwart.

Termin: Sa., 05.09.2026, 09:30 Uhr,
7 Termine
Ort: Bersenbrück
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-190401



Lehrbücher

Infos zum Lehrbuch finden Sie in der Detailbeschreibung des Kurses auf unserer Website.
Bitte beachten Sie, dass das Lehrbuch nicht im Kurspreis enthalten ist. Wir empfehlen, das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin zu erwerben.

Englisch A1

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-190401	Englisch A1.I Grundkurs Urlaub und Reise	Sa., 05.09.2026, 09:30 Uhr 7 Termine	114 €	Bersenbrück
262-090401	Englisch A1.I Grundkurs	Do., 10.09.2026, 11:45 Uhr 7 Termine	114 €	Dissen a.T.W.
262-080401	Englisch A1.I Grundkurs	Fr., 18.09.2026, 09:00 Uhr 7 Termine	114 €	Bramsche
262-150401	Englisch Grundkurs A1.I: Englisch lernen in späten Jahren	Mi., 23.09.2026, 15:00 Uhr 7 Termine	114 €	Melle
262-060401	Englisch A1.I Grundkurs	Do., 29.10.2026, 18:30 Uhr 7 Termine	114 €	Bissendorf
262-020401	Englisch A1.II Grundkurs	Di., 08.09.2026, 16:45 Uhr 7 Termine	114 €	Bad Iburg
262-150402	Englisch A1.III Auffrischkurs	Do., 24.09.2026, 10:00 Uhr 7 Termine	114 €	Melle
262-190402	Englisch A1.IV Grundkurs Urlaub und Reise	Mi., 02.09.2026, 08:30 Uhr 12 Termine	96 €	Bersenbrück
262-080402	Englisch A1.VIII Grundkurs	Di., 08.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	96 €	Bramsche

Englisch A2/B1

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-010401	Englisch A2 Auffrischkurs	Mi., 09.09.2026, 09:00 Uhr 12 Termine	96 €	Bad Essen
262-020403	Englisch A2 Konversationskurs	Mo., 14.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	96 €	Bad Iburg
262-150404	English A2 Easy conversation	Di., 22.09.2026, 09:30 Uhr 7 Termine	114 €	Melle
262-020402	Englisch A2 Grundkurs	Di., 08.09.2026, 18:30 Uhr 12 Termine	96 €	Bad Iburg
262-100403	Englisch A2.II Grundkurs	Di., 08.09.2026, 09:00 Uhr 10 Termine	80 €	Georgsmarienhütte
262-120403	Englisch A2.VI Konversationskurs mit Muße	Di., 08.09.2026, 09:00 Uhr 12 Termine	96 €	Hagen a.T.W.
262-200401	Englisch A2/B1 - Kurzkrimis	Mo., 14.09.2026, 17:30 Uhr 7 Termine	114 €	Fürstenua
262-080405	Englisch A2/B1 - Kurzkrimis	Mi., 16.09.2026, 17:30 Uhr 7 Termine	114 €	Bramsche
262-190406	Englisch A2/B1 - Kurzkrimis	Do., 17.09.2026, 19:00 Uhr 7 Termine	114 €	Bersenbrück
262-140402	Englisch A2/B1 Auffrischkurs	Mi., 02.09.2026, 18:30 Uhr 10 Termine	80 €	Hilter a.T.W.
262-120401	Englisch A2/B1 Auffrischkurs: Easy Going	Do., 17.09.2026, 18:45 Uhr 12 Termine	96 €	Hagen a.T.W.
262-190403	Englisch A2/B1 für Reiselustige	Di., 01.09.2026, 09:00 Uhr 12 Termine	96 €	Bersenbrück
262-190404	Englisch A2/B1 Konversationskurs	Di., 01.09.2026, 10:30 Uhr 12 Termine	64 €	Bersenbrück
262-190405	Englisch A2/B1 Konversationskurs	Di., 01.09.2026, 11:30 Uhr 12 Termine	96 €	Bersenbrück
262-080404	Englisch A2/B1 Konversationskurs	Mo., 07.09.2026, 18:30 Uhr 12 Termine	96 €	Bramsche
262-090402	Englisch A2/B1 Konversationskurs	Do., 10.09.2026, 10:00 Uhr 12 Termine	96 €	Dissen a.T.W.



Hey Ho! Let's GO!

Englisch Grundkurs A1.I: Englisch lernen in späten Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Menschen in späteren Lebensjahren, die in ruhigem Tempo und ohne Vorkenntnisse Englisch lernen oder alte Kenntnisse in einer kleinen Gruppe auffrischen möchten. Mit einfachen Übungen und alltagsnahen Situationen gewinnen Sie Schritt für Schritt Sicherheit – ideal für Reise und Alltag.

Termin: Mi., 23.09.2026, 15:00 Uhr,
7 Termine
Ort: Melle
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-150401

Englisch A1.I Grundkurs

In diesem Kurs starten Sie entspannt ins Englische – ideal, wenn Sie ganz neu beginnen oder Ihr altes Wissen wieder aktivieren möchten. Mit einfachen Übungen, kleinen Dialogen und typischen Reisesituationen gewinnen Sie Sicherheit für den Alltag und unterwegs. Ein motivierender Einstieg in die Sprache in einer kleiner Gruppe - Lernerfolg und Spaß garantiert!

Termin: Do., 29.10.2026, 18:30 Uhr,
7 Termine
Ort: Bissendorf
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-060401

Englisch A1.I Grundkurs

Haben Sie sich schon immer vorgenommen, Englisch zu lernen? In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die englische Sprache, mit vielen Möglichkeiten zum Üben. In kleinen Schritten lernen Sie Vokabeln und Grammatik, um in Alltagssituationen kommunizieren zu können und erhalten nebenbei hilfreiche Tipps zum Lernen. Frei von Leistungsdruck und mit viel Spaß erlernen Sie systematisch und in Ihrem eigenen Tempo die Weltsprache der Gegenwart.

Termin: Do., 10.09.2026, 11:45 Uhr,
7 Termine
Ort: Dissen a.T.W.
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-090401

Englisch B1-C1

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-100407	Englisch B1 Auffrischkurs	Mo., 07.09.2026, 09:15 Uhr 10 Termine	80 €	Georgsmarienhütte
262-010402	Englisch B1 Konversationskurs	Di., 08.09.2026, 09:00 Uhr 12 Termine	96 €	Bad Essen
262-010403	Englisch B1 Konversationskurs	Do., 17.09.2026, 10:00 Uhr 12 Termine	96 €	Bad Essen
262-080406	Englisch B1.I Aufbaukurs	Do., 03.09.2026, 09:00 Uhr 12 Termine	96 €	Bramsche
262-150405	Englisch B1.I Aufbaukurs: Englisch lernen in späten Jahren	Mi., 09.09.2026, 15:00 Uhr 7 Termine	114 €	Melle
262-100404	Englisch B1.II Aufbaukurs	Mi., 09.09.2026, 10:45 Uhr 10 Termine	80 €	Georgsmarienhütte
262-150407	Englisch B1.III Aufbaukurs	Di., 08.09.2026, 16:30 Uhr 12 Termine	96 €	Melle
262-120404	Englisch B1.III Aufbaukurs mit Muße	Mi., 09.09.2026, 09:00 Uhr 12 Termine	96 €	Hagen a.T.W.
262-150406	Englisch B1.III Auffrischkurs	Mo., 14.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	96 €	Melle
262-100405	Englisch B1.VI Aufbaukurs	Mi., 09.09.2026, 09:00 Uhr 10 Termine	80 €	Georgsmarienhütte
262-100406	Englisch B1.VI Aufbaukurs	Do., 10.09.2026, 09:00 Uhr 10 Termine	80 €	Georgsmarienhütte
262-120402	I understand only railwaystation - Englisch Wiedereinstieg leicht gemacht B1/B2	Do., 17.09.2026, 20:15 Uhr 12 Termine	96 €	Hagen a.T.W.
262-150408	Englisch B1/B2 Konversationskurs	Do., 24.09.2026, 09:30 Uhr 7 Termine	114 €	Melle
262-150409	Englisch B2 Aufbaukurs	Di., 08.09.2026, 18:30 Uhr 12 Termine	96 €	Melle
262-090403	Englisch B2 Aufbaukurs	Do., 10.09.2026, 18:30 Uhr 12 Termine	96 €	Dissen a.T.W.
262-100409	Englisch B2 Aufbaukurs: English is fun!	Mo., 07.09.2026, 11:00 Uhr 10 Termine	80 €	Georgsmarienhütte
262-100410	Englisch B2 Konversationskurs	Mo., 07.09.2026, 18:30 Uhr 12 Termine	96 €	Georgsmarienhütte
262-080409	Englisch B2 mit Muße	Di., 08.09.2026, 17:30 Uhr 12 Termine	96 €	Bramsche
262-100408	Englisch B2.II Aufbaukurs	Do., 10.09.2026, 10:45 Uhr 10 Termine	80 €	Georgsmarienhütte
262-080407	Englisch: B2 Reading and discussion	Mi., 16.09.2026, 09:30 Uhr 10 Termine	80 €	Bramsche
262-080408	Englisch: B2 Reading and discussion	Di., 15.09.2026, 09:30 Uhr 10 Termine	80 €	Bramsche
262-180401	Englisch C1 Konversationskurs: Let's talk and discuss	Mi., 09.09.2026, 10:00 Uhr 12 Termine	96 €	Quakenbrück



Englisch für den Urlaub und Englisch für Alltag und Reise

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-600402	Englisch für den Alltag und die Reise	Mi., 02.09.2026, 18:15 Uhr 12 Termine	96 €	Osnabrück
262-140401	Englisch für den Alltag und die Reise	Di., 08.09.2026, 18:00 Uhr 7 Termine	114 €	Hilter a.T.W.
262-110401	Englisch für den Alltag und die Reise	Do., 10.09.2026, 18:00 Uhr 7 Termine	114 €	Glandorf
262-150403	Englisch für den Alltag und die Reise	Mo., 14.09.2026, 19:45 Uhr 7 Termine	114 €	Melle
262-050401	Englisch für den Alltag und die Reise	Di., 22.09.2026, 17:45 Uhr 7 Termine	114 €	Belm
262-100402	Hooray for Holidays - Englisch für die Reise	Mo., 26.10.2026, 09:00 Uhr 5 Termine	80 €	Georgsmarienhütte
262-080403	Tea and Talk	Do., 10.09.2026, 15:30 Uhr 12 Termine	96 €	Bramsche
262-600403	Englisch für Senior/-innen	Mi., 02.09.2026, 16:30 Uhr 12 Termine	96 €	Osnabrück
262-130401	Englisch 60+	Mo., 14.09.2026, 10:00 Uhr 7 Termine	114 €	Hasbergen

Tea and Talk

English Conversation for Seniors

This is a conversation class especially for the age group 60+. We meet in the afternoon over a cup of tea or coffee and chat about anything that takes our fancy, polishing up our language skills as we go along. Do feel free to come and see, if this is what you expect from your English class. New members are always welcome. CU soon! (Solution to the riddle at the first lesson.)

Termin: Do., 10.09.2026, 15:30 Uhr, 12 Termine
 Ort: Bramsche
 Entgelt: 96 €
 Kursnummer: 262-080403



Hooray for Holidays - Englisch für die Reise

Machen Sie sich bereit für Ihre nächste Reise mit unserem Englischkurs "Hooray for Holidays"! Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Englischkenntnisse speziell für den Urlaub und Reisen verbessern möchten. Egal, ob Sie am Flughafen, im Hotel, im Restaurant oder beim Sightseeing sind – wir bereiten Sie auf alle wichtigen Situationen vor.

Termin: Mo., 26.10.2026, 09:00 Uhr, 5 Termine - 1 Woche
 Ort: Georgsmarienhütte
 Entgelt: 80 €
 Kursnummer: 262-100402


Französisch

Französisch A2.IV Grundkurs für Gourmets

Französisch vertiefen mit „einem kleinen Gruß aus der Küche“

Bonjour! Dieser Kurs kombiniert Sprachunterricht mit kulinarischen Erlebnissen. Festigen Sie in einer kleinen Gruppe von drei bis sieben Teilnehmenden Ihre vorhandenen Französischkenntnisse, um sich in französischsprachigen Ländern noch besser verständigen zu können. An zwei Abenden werden wir zusammen ein französisches Abendessen zubereiten und einen stilvollen französischen Abend genießen. Spaß und Lernerfolg garantiert! Die Kochabende finden am 28.10.2026 und am 25.11.2026 von 17:30-19:45 Uhr statt.

Termin: Mi., 23.09.2026, 17:30 Uhr,
8 Termine
Ort: Bramsche
Entgelt: 144 €
Kursnummer: 262-080411

Französisch A1.I Grundkurs

Sie haben noch keine Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchten in einer kleinen Gruppe Französisch erlernen? In diesem Intensivkurs haben Sie einen hohen Sprechanteil und erzielen dadurch schnelle Erfolge! Tauchen Sie in die französische Sprache und Grammatik ein, erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen Sie, sich in Alltagssituationen in französischsprachigen Ländern zurechtzufinden.

Termin: Di., 08.09.2026, 16:30 Uhr,
7 Termine
Ort: Melle
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-150410

Französisch A1.II Grundkurs

Sie haben noch keine Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchten in einer kleinen Gruppe Französisch erlernen? In diesem Intensivkurs haben Sie einen hohen Sprechanteil und erzielen dadurch schnelle Erfolge! Tauchen Sie in die französische Sprache und Grammatik ein, erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen Sie, sich in Alltagssituationen in französischsprachigen Ländern zurechtzufinden.

Termin: Do., 10.09.2026, 19:30 Uhr,
7 Termine
Ort: Glandorf
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-110402

Französisch A1/A2

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-150410	Französisch A1.I Grundkurs	Di., 08.09.2026, 16:30 Uhr 7 Termine	114 €	Melle
262-020405	Französisch A1.I Grundkurs	Mo., 14.09.2026, 19:30 Uhr 7 Termine	114 €	Bad Iburg
262-110402	Französisch A1.II Grundkurs	Do., 10.09.2026, 19:30 Uhr 7 Termine	114 €	Glandorf
262-050402	Französisch A1.III Grundkurs	Di., 27.10.2026, 19:30 Uhr 7 Termine	114 €	Belm
262-080411	Französisch A2.IV für Gourmets	Mi., 23.09.2026, 17:30 Uhr 8 Termine	144 €	Bramsche

Französisch B1/B2

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-190407	Französisch B1.III Aufbaukurs	Di., 01.09.2026, 18:00 Uhr 7 Termine	114 €	Bersenbrück
262-100411	Französisch B1.III Aufbaukurs	Mo., 05.10.2026, 18:15 Uhr 12 Termine	96 €	Georgsmarienhütte
262-190408	Französisch B1.III Aufbaukurs	Di., 03.11.2026, 18:00 Uhr 7 Termine	114 €	Bersenbrück
262-150411	Französisch B1/B2 Konversationskurs	Di., 08.09.2026, 16:30 Uhr 12 Termine	96 €	Melle
262-080412	Französisch B2 Konversationskurs	Do., 10.09.2026, 09:30 Uhr 12 Termine	96 €	Bramsche

Französisch für den Urlaub

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-080410	En route pour les vacances!	Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	25 €	Bramsche
262-180402	Französisch für den Urlaub A1.II	Di., 08.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	96 €	Quakenbrück





Online-Kurse

Italienisch

Italienisch A1.I Grundkurs

Dieser Kurs bietet in einer Kleingruppe eine Einführung in die italienische Sprache, eine kleine gedankliche Reise durch „Bella Italia“, durch die Kultur und die italienische Lebensart. Spielerisch und ohne Angst lernen Sie die Grammatik und wichtige Redemittel für Alltagssituationen.

Termin: Di., 22.09.2026, 19:45 Uhr,
7 Termine
Ort: Melle
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-150412

Italienisch

Buongiorno, Italia! Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an der italienischen Sprache haben - ganz gleich, ob Sie erste Wörter lernen oder fast vergessene Vorkenntnisse auffrischen möchten. In einer Kleingruppe und in entspannter Atmosphäre üben Sie alltägliche Gesprächssituationen, erweitern Ihren Wortschatz und entdecken die Grammatik Schritt für Schritt. Ziel ist es, sich in einfachen Alltagssituationen auf Italienisch verständigen zu können.

Termin: Mi., 09.09.2026, 19:30 Uhr,
7 Termine
Ort: Quakenbrück
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-180403

A1.1 Italienisch für Anfänger/-innen

Termin: Mi., 30.09.2026,
20:00 Uhr, 8 Termine
Entgelt: 96 €
Kursnummer: 262-300404

A2/B1 Conversazione in italiano

Termin: Mo., 21.09.2026,
19:00 Uhr, 10 Termine
Entgelt: 66 €
Kursnummer: 262-300405

Diese Kurse werden in Kooperation mit der VHS Hagen angeboten. Weitere Infos und Anmeldung unter: www.vhs-hagen.de

Italienisch A1

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-180403	Italienisch	Mi., 09.09.2026, 19:30 Uhr 7 Termine	114 €	Quakenbrück
262-150412	Italienisch A1.I	Di., 22.09.2026, 19:45 Uhr 7 Termine	114 €	Melle
262-050404	Italienisch A1.II Grundkurs	Do., 17.09.2026, 19:15 Uhr 7 Termine	114 €	Belm
262-080414	Italienisch A1.III Grundkurs	Do., 10.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	96 €	Bramsche
262-100412	Italienisch A1.III Grundkurs	Do., 17.09.2026, 16:30 Uhr 10 Termine	80 €	Georgsmarienhütte
262-050403	Italienisch A1.III Grundkurs	Do., 17.09.2026, 17:30 Uhr 7 Termine	114 €	Belm
262-150413	Italienisch A1.IV Grundkurs	Di., 15.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	96 €	Melle

Italienisch A2/B1

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-090404	Italienisch A2 Auffrischkurs	Di., 15.09.2026, 18:30 Uhr 10 Termine	80 €	Dissen a.T.W.
262-100414	Italienisch B1.II Aufbaukurs	Mi., 16.09.2026, 17:30 Uhr 7 Termine	114 €	Georgsmarienhütte
262-180404	Italienisch B1.III Aufbaukurs	Mi., 02.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	96 €	Quakenbrück
262-100415	Italienisch B1/B2 Aufbaukurs	Mi., 09.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	96 €	Georgsmarienhütte





Spanisch



Online-Kurse

Spanisch A2.V Grundkurs

Termin: Mo., 07.09.2026,
19:00 Uhr, 12 Termine
Entgelt: 96 €
Kursnummer: 262-300408

Spanisch B2 Aufbaukurs

Termin: Mi., 09.09.2026,
17:00 Uhr, 7 Termine
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-300409

Spanisch A1.I Grundkurs

Reisen Sie gerne und möchten andere Kulturen verstehen lernen? Haben Sie schon länger den Wunsch, in entspannter Atmosphäre Spanisch zu lernen? In diesem Kurs lernen Sie, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können. ¡Bienvenidos! Erleben Sie die Vielfalt der spanischen Sprache! Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich für Land und Leute interessieren und beim Spanisch lernen andere Kulturen entdecken möchten.

Termin: Fr., 04.09.2026, 18:00 Uhr,
7 Termine
Ort: Bersenbrück
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-190411

Spanisch A1.I Grundkurs

Sie haben keine Vorkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten in einer kleinen Gruppe Spanisch erlernen? In diesem Intensivkurs mit nur drei bis sieben Teilnehmer/-innen haben Sie einen hohen Sprechanteil und erzielen dadurch schnelle Erfolge! Tauchen Sie in die spanische Sprache und Grammatik ein, erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen Sie, sich in Alltagssituationen in spanischsprachigen Ländern zurechtzufinden. Spaß und Lernerfolg garantiert! ¡Bienvenido!

Termin: Mo., 07.09.2026, 11:00 Uhr,
7 Termine
Ort: Wallenhorst
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-170402

Spanisch A1.I Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache. Dazu gehören neben der Grammatik und der Rechtschreibung vor allem die Erarbeitung eines Grundwortschatzes und eine Einführung in die spanische und lateinamerikanische Kultur und Lebensart. Spaß und Lernerfolg garantiert!

Termin: Di., 06.10.2026, 17:30 Uhr,
7 Termine
Ort: Belm
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-050408

Spanisch A1

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-170402	Spanisch A1.I Grundkurs	Mo., 07.09.2026, 11:00 Uhr 7 Termine	114 €	Wallenhorst
262-180405	Spanisch A1.I Grundkurs	Di., 08.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	96 €	Quakenbrück
262-050408	Spanisch A1.I Grundkurs	Di., 06.10.2026, 17:30 Uhr 7 Termine	114 €	Belm
262-190411	Spanisch A1.I Grundkurs	Fr., 04.09.2026, 18:00 Uhr 7 Termine	114 €	Bersenbrück
262-140405	Spanisch A1.II Grundkurs	Do., 10.09.2026, 16:30 Uhr 7 Termine	114 €	Hilter a.T.W.
262-150418	Spanisch A1.II Grundkurs	Mi., 16.09.2026, 18:00 Uhr 7 Termine	114 €	Melle
262-080417	Spanisch für die Reise A1.II	Do., 17.09.2026, 18:45 Uhr 7 Termine	114 €	Bramsche
262-010404	Spanisch A1.III Grundkurs	Do., 29.10.2026, 17:00 Uhr 7 Termine	114 €	Bad Essen
262-080418	Spanisch A1.III Grundkurs - für "falsche Anfänger/-innen"	Do., 17.09.2026, 17:00 Uhr 7 Termine	114 €	Bramsche
262-150419	Spanisch A1.V Grundkurs	Di., 08.09.2026, 18:30 Uhr 12 Termine	96 €	Melle

Spanisch A2/B1

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-170403	Spanisch A2.III Grundkurs	Mo., 07.09.2026, 09:00 Uhr 7 Termine	114 €	Wallenhorst
262-050409	Spanisch A2.III Grundkurs	Di., 06.10.2026, 19:15 Uhr 7 Termine	114 €	Belm
262-080419	Spanisch A2.IX Grundkurs	Mi., 09.09.2026, 17:00 Uhr 12 Termine	96 €	Bramsche
262-090407	Spanisch A2.VII Grundkurs	Mi., 09.09.2026, 18:00 Uhr 12 Termine	96 €	Dissen a.T.W.
262-190412	Spanisch A2/ B1 Konversationskurs	Fr., 04.09.2026, 19:45 Uhr 7 Termine	114 €	Bersenbrück
262-080420	Spanisch B1 Konversationskurs	Mi., 09.09.2026, 18:30 Uhr 12 Termine	96 €	Bramsche
262-050410	Spanisch B1 Konversationskurs	Di., 27.10.2026, 18:15 Uhr 7 Termine	76 €	Belm
262-100420	Spanisch B2.IV Aufbaukurs	Mo., 07.09.2026, 17:00 Uhr 12 Termine	96 €	Georgsmarienhütte

Hello! *¡Buenos días!*

Hej hej!

Weitere Fremdsprachen

Koreanisch A1.I Grundkurs

Lust auf Korea? In diesem Kurs geht es Schritt für Schritt ins Herz der koreanischen Sprache und Kultur. Gemeinsam lernen wir das Alphabet Hangeul, üben erste Sprachkenntnisse und tauchen in spannende kulturelle Besonderheiten ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Lust auf Neues!

Termin: Mi., 02.09.2026, 17:30 Uhr, 7 Termine
 Ort: Belm
 Entgelt: 114 €
 Kursnummer: 262-050405

Koreanisch zum Kennenlernen

Das koreanische Alphabet Hangeul wurde im Jahr 1443 unter König Sejeong entwickelt. Es besteht aus 14 Konsonanten- und 10 Vokalzeichen und ist leicht zu erlernen. In diesem Schnupperkurs werden Sie in einer kleinen Gruppe die koreanische Sprache und Schrift kennenlernen und das Schreiben einiger einfacher Wörter mit den Hangeul-Zeichen praktisch einüben. Dabei wird auch auf die Kulturvorstellungen der Koreaner und die unterschiedlichen Lebensbedingungen in Nord- und Süd-Korea eingegangen.

Termin: Sa., 12.09.2026, 09:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Osnabrück
 Entgelt: 65 €
 Kursnummer: 262-600405

Koreanisch A1.I Grundkurs

Dieser Kurs ist ideal für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. In einer kleinen Gruppe tauchen wir in die faszinierende Welt der koreanischen Sprache ein und lernen die Grundlagen der Schrift (Hangeul), Aussprache und Grammatik. Mit praxisnahen Übungen und einfachen Dialogen bereiten wir uns auf Alltagssituationen vor wie Begrüßungen, Einkäufe und Restaurantbesuche. Spannende Anekdoten über Land und Leute sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

Termin: Di., 22.09.2026, 18:30 Uhr, 7 Termine
 Ort: Osnabrück
 Entgelt: 114 €
 Kursnummer: 262-600406

Weitere Fremdsprachen

Kursnummer	Kurstitel	Termin		Entgelt	Ort
262-600401	Arabisch zum Kennenlernen	Sa., 14.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	65 €	Osnabrück
262-600411	Ugaritisch: Das Keilschriftalphabet der Ugariter und ihre Kultur	Sa., 26.09.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	65 €	Osnabrück
262-600404	Hieroglyphen - die heilige Schrift des Alten Ägypten	Sa., 10.10.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	65 €	Osnabrück
262-150414	Japanisch kompakt für die Urlaubsreise	Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr	3 Termine	62 €	Melle
262-600405	Koreanisch zum Kennenlernen	Sa., 12.09.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	65 €	Osnabrück
262-600406	Koreanisch A1.I Grundkurs	Di., 22.09.2026, 18:30 Uhr	7 Termine	114 €	Osnabrück
262-050405	Koreanisch A1.I Grundkurs	Mi., 02.09.2026, 17:30 Uhr	7 Termine	114 €	Belm
262-190413	Kroatisch A1.I für den Urlaub	Mi., 09.09.2026, 17:30 Uhr	7 Termine	114 €	Bersenbrück
262-190410	Kroatisch A1.II für den Urlaub	Mi., 09.09.2026, 19:00 Uhr	7 Termine	114 €	Bersenbrück
262-600408	Latein für Neugierige	Di., 08.09.2026, 17:30 Uhr	7 Termine	114 €	Osnabrück
262-190409	Latein für Neugierige	Fr., 11.09.2026, 09:30 Uhr	7 Termine	114 €	Bersenbrück
262-600407	Latein - Fortsetzungskurs	Di., 08.09.2026, 19:00 Uhr	7 Termine	114 €	Osnabrück
262-090405	Neugriechisch für die Reise	Sa., 05.09.2026, 10:30 Uhr	4 Termine	62 €	Dissen a.T.W.
262-150415	Niederländisch für den Urlaub	Mo., 18.01.2027, 16:30 Uhr	2 Termine	16 €	Melle
262-010405	Niederländisch A1.I für die Reise	Di., 15.09.2026, 18:00 Uhr	7 Termine	114 €	Bad Essen
262-050406	Niederländisch A1.I Grundkurs	Do., 17.09.2026, 18:30 Uhr	7 Termine	114 €	Belm
262-100418	Niederländisch A1.I Grundkurs	Mo., 14.09.2026, 19:00 Uhr	7 Termine	114 €	Georgsmarienhütte
262-080415	Niederländisch A1.II für die Reise	Mi., 09.09.2026, 18:30 Uhr	7 Termine	114 €	Bramsche
262-080416	Niederländisch A1.VI Grundkurs	Di., 08.09.2026, 18:30 Uhr	10 Termine	80 €	Bramsche
262-150416	Niederländisch A2/B1 Grundkurs	Mo., 14.09.2026, 16:30 Uhr	12 Termine	96 €	Melle
262-600409	Niederländisch A2-C1 Konversationskurs	Fr., 11.09.2026, 10:30 Uhr	7 Termine	114 €	Osnabrück
262-150417	Polnisch A1.I Grundkurs	Do., 17.09.2026, 18:00 Uhr	7 Termine	114 €	Melle
262-080421	Polnisch A1.I Grundkurs	Do., 29.10.2026, 18:30 Uhr	7 Termine	114 €	Bramsche
262-600410	Portugiesisch für den Urlaub	Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	43 €	Osnabrück
262-140403	Portugiesisch A1.I Grundkurs	Fr., 11.09.2026, 18:30 Uhr	7 Termine	114 €	Hilter a.T.W.
262-100417	Portugiesisch A1.II Grundkurs	Mo., 14.09.2026, 18:30 Uhr	7 Termine	114 €	Georgsmarienhütte
262-090406	Schwedisch A1.I Grundkurs	Di., 01.09.2026, 18:00 Uhr	10 Termine	80 €	Dissen a.T.W.
262-140404	Schwedisch A2/B1 Aufbaukurs	Do., 03.09.2026, 18:00 Uhr	12 Termine	96 €	Hilter a.T.W.



Online-Kurse

China - Sprache und Kultur kompakt

Termin: So., 20.09.2026,
10:00 Uhr, 1 Termin
Entgelt: 33 €
Kursnummer: 262-300401

Dänisch A1.III Grundkurs

Termin: Mo., 14.09.2026,
16:30 Uhr, 12 Termine
Entgelt: 96 €
Kursnummer: 262-300402

Dänisch A2.I Grundkurs

Termin: Do., 10.09.2026,
18:30 Uhr, 12 Termine
Entgelt: 96 €
Kursnummer: 262-300403

Diese Kurse werden in Kooperation mit der VHS Hagen angeboten. Weitere Infos und Anmeldung unter: www.vhs-hagen.de

A1 Schwedisch für den Urlaub

Termin: Di., 17.11.2026,
19:00 Uhr, 5 Termine
Entgelt: 60 €
Kursnummer: 262-300407

Norwegisch A1.I

Termin: Do., 01.10.2026,
20:00 Uhr, 12 Termine
Entgelt: 120 €
Kursnummer: 262-300406

Türkisch im Gespräch

Termin: Mo., 28.09.2026,
20:00 Uhr, 8 Termine
Entgelt: 48 €
Kursnummer: 262-300411

Latein für Neugierige

In diesem Kurs entdecken Erwachsene, die Latein neu kennenlernen oder auffrischen möchten, die Sprache der Römer neu. Sie erhalten Einblicke in Kultur und Geschichte der Antike sowie in lateinische Spuren im Deutschen.

Termin: Di., 08.09.2026, 17:30 Uhr,
7 Termine
Ort: Osnabrück
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-600408

Termin: Fr., 11.09.2026, 09:30 Uhr,
7 Termine
Ort: Bersenbrück
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-190409

Latein - Fortsetzungskurs

Latein ist mehr als nur eine Sprache – es ist der Schlüssel zu einer Welt voller faszinierender Geschichten, kultureller Schätze und sprachlicher Wurzeln. Dieser Fortführungskurs vermittelt neben Einblicken in die Geschichte und Kultur der Römer Grundlagen des lateinischen Wortschatzes und der lateinischen Grammatik, die für alle Sprachen gelten. Die Teilnehmenden werden auch die deutsche Sprache aus einem anderen Blickwinkel betrachten und sehen, dass Latein in vielen Fremd- und Lehnwörtern „omnipräsent“ ist. Das Lerntempo wird der Gruppe angepasst. Neue Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Termin: Di., 08.09.2026, 19:00 Uhr,
7 Termine
Ort: Osnabrück
Entgelt: 114 €
Kursnummer: 262-600407





Jetzt durchstarten! Getreu diesem Motto bieten wir bei der vhs Osnabrücker Land allen Menschen die Chance, Lesen und Schreiben zu lernen oder einen Schulabschluss nachzuholen.

Der Vorbereitungskurs INPUT richtet sich an alle, die ihren Schulabschluss nachholen und sich darauf vorbereiten wollen.

Über Grundbildung verfügt, wer Lesen, Schreiben, Rechnen, den Umgang mit digitalen Medien sowie fremdsprachliche Grundfertigkeiten beherrscht und fähig ist, eigeninitiativ und eigenständig weiter zu lernen.

Bei Interesse senden wir Ihnen gerne unser Informationsmaterial zu Zugangsvoraussetzungen, Anmeldung und Fördermöglichkeiten zu.

Weitere Informationen sind auch auf unserer Website vhs-osland.de zu finden.



Ansprechpartner/-in



Thorsten Feltkamp
Programmbereichsleitung

0541 501-8906
thorsten.feltkamp@vhs-osland.de



Julia Greiselis
Assistenz Grundbildung

0541 501-8907
julia.greiselis@vhs-osland.de

Kundenservice der vhs **0541-501-7777**
info@vhs-osland.de

Ihre Ansprechpartnerinnen bei Ihnen vor Ort finden Sie auf Seite 6.

Schulabschlüsse

Sie möchten Ihren Haupt- oder Realschulabschluss nachholen? Jeweils ab Beginn eines Schuljahres starten mehrere Kurse zentral im Landkreis sowie in der Stadt Osnabrück. Durch kleine Klassengrößen wird dabei ein intensives Lernen ermöglicht.

Gut zu wissen:

- Bei der Volkshochschule Osnabrücker Land erworbene Abschlüsse sind den an der Regelschule erworbenen Abschlüssen gleichwertig und staatlich anerkannt.
- Wer den „einfachen“ Haupt- oder Realschulabschluss hat, kann diesen durch den Erwerb des Sekundarabschlusses I – Hauptschulabschluss bzw. den Erweiterten Sekundarabschluss I verbessern.
- Mit einem erweiterten Realschulabschluss kann die Fachoberschulreife und die Berechtigung zum Besuch der gymnasialen Oberstufe mit Abschluss Abitur erreicht werden.
- Personen mit zweijähriger Berufstätigkeit oder Kindererziehungszeiten sind im Realschulbereich BAföG-berechtigt.
- Im Kursentgelt sind Prüfungsgebühr, Büchergeld und Kopiergeld enthalten. Teilnehmende sind berechtigt, ein vergünstigtes ÖPNV-Schülerticket zu erwerben.





Schulabschlüsse

Kursnummer	Kurstitel	Termin		Entgelt	Ort
262-600602	Hauptschule Osnabrück	Mo., 17.08.2026, 08:00 Uhr	1 Schuljahr	730 €	Osnabrück
262-600603	Realschule Osnabrück	Mo., 17.08.2026, 08:00 Uhr	1 Schuljahr	900 €	Osnabrück
262-600604	Realschule Osnabrück BAFöG	Mo., 17.08.2026, 08:00 Uhr	1 Schuljahr	900 €	Osnabrück
262-180602	Haupt- und Realschule Quakenbrück	Mo., 17.08.2026, 08:00 Uhr	1 Schuljahr	900 €	Quakenbrück

Grundbildung

Kursnummer	Kurstitel	Termin		Entgelt	Ort
262-050601	Grundbildung: Übergang Schule/Beruf in Belm	Mo., 17.08.2026, 08:00 Uhr	1 Schuljahr	entgeltfrei	Belm
262-080602	Grundbildung: Übergang Schule/Beruf in Bramsche	Mo., 17.08.2026, 08:00 Uhr	1 Schuljahr	entgeltfrei	Bramsche
262-090601	Bildungskurs Lernstandort Noller Schlucht	Mo., 17.08.2026, 08:00 Uhr	1 Schuljahr	entgeltfrei	Dissen a.T.W.
262-200601	Grundbildung: Übergang Schule/Beruf in Fürstenu	Mo., 17.08.2026, 08:00 Uhr	1 Schuljahr	entgeltfrei	Fürstenu
262-100603	Grundbildung: Übergang Schule/Beruf in Georgsmarienhütte	Mo., 17.08.2026, 08:00 Uhr	1 Schuljahr	entgeltfrei	Georgsmarienhütte
262-100604	Fachunterricht Metalltechnik	Mo., 17.08.2026, 08:00 Uhr	1 Schuljahr	entgeltfrei	Georgsmarienhütte
262-600601	INPUT - Übergangskurs in berufliche und schulische Anschlussperspektiven	Mo., 17.08.2026, 08:30 Uhr	1 Schuljahr	entgeltfrei	Osnabrück
262-080601	Grundkurs Lesen und Schreiben	Do., 10.09.2026, 18:00 Uhr	12 Termine	32 €	Bramsche
262-100601	Lernwerkstatt in der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte	Mo., 24.08.2026, 15:30 Uhr	10 Termine	entgeltfrei	Georgsmarienhütte
262-100602	Online lernen mit dem Lernportal	Sa., 29.08.2026, 10:30 Uhr	10 Termine	entgeltfrei	Georgsmarienhütte
262-180601	vhs-Lerntreff im Quartier	Di., 01.09.2026, 14:00 Uhr	35 Termine	entgeltfrei	Quakenbrück

Grundbildung - Alphabetisierung

Nicht jede/-r Erwachsene kann richtig lesen, schreiben oder rechnen. Aber jede/-r kann es lernen!

Die Volkshochschule Osnabrücker Land bietet wohnortnah ein vielfältiges Angebot vom Grundkurs Lesen und Schreiben, der Verbesserung von Lese- und Schreibkompetenzen in der Lernwerkstatt, im Lerntreff im Quartier bis hin zum Übergangskurs in berufliche und schulische Anschlussperspektiven, INPUT. Weitere Angebote vermitteln Fähigkeiten, die im Alltag weiterhelfen: zum Beispiel mathematisches Grundwissen, Englischkenntnisse, Tipps im Umgang mit digitalen Medien oder Geld.

Unsere Angebote richten sich an deutschsprachige Erwachsene, die ein mündliches Sprachniveau von B1 aufweisen.





Sie möchten sich beruflich weiterentwickeln und Ihre Kompetenzen für den Job erweitern? Wir unterstützen Sie dabei, persönliche Herausforderungen zu meistern und neue Ziele anzugehen. Wählen Sie aus dem breiten Angebot an Seminaren, Fortbildungen und Lehrgängen die Weiterbildung aus, die für Sie passt!

Für möglichst viel Flexibilität bieten wir unsere Kurse klassisch in Präsenz oder als Online-Kurs an. Unser Programm umfasst unter anderem das Xpert-Business-System, das in modularen Kursbausteinen Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalterabschlüssen führt. Auch für pädagogische Fachkräfte in der Kindertagespflege oder Fachpersonal in der Pflege und Betreuung bieten wir verschiedenste Fortbildungen und Qualifizierungslehrgänge an. Darüber hinaus unterstützen wir Auszubildende mit speziellen Azubikursen bei der Prüfungsvorbereitung.



Ansprechpartner/-innen



Idrisia Hamza
Programmbereichsleitung

0541 501-8903
idrisia.hamza@vhs-osland.de



Lea Knölker
Assistenz

0541 501-8901
0171 2287136
lea.knoelker@vhs-osland.de



Steffen Siekmeier
Assistenz

0541 501-8905
steffen.siekmeier@vhs-osland.de



Mustafa Polat
Verwaltung

0541 501-8904
mustafa.polat@vhs-osland.de

Ihre Ansprechpartnerinnen bei Ihnen vor Ort finden Sie ab Seite 6.



Wir bitten darum, vor der Anmeldung für die Lehrgänge mit der Programmbereichsleitung, Idrisia Hamza, telefonisch Kontakt aufzunehmen!
Telefon: 0541 501-8903



Management, Personal, Brandschutz

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-601230	Atem, Stimme, Sprechen	Mi., 28.10.2026, 17:30 Uhr 6 Termine	69 €	Osnabrück
262-601231	Brandschutz Helfer Ausbildung nach DGUV 205-023	Do., 08.10.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	149 €	Osnabrück
262-601240	Doppelte Buchführung - Crashkurs	Fr., 06.11.2026, 17:00 Uhr 6 Termine	245 €	Osnabrück

Hauswirtschaft

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
272-609050	Meisterkurs Hauswirtschaft	Mo., 13.09.2027, 15:00 Uhr 86 Termine	5.500 €	Osnabrück
271-059001	Ausbildungslehrgang zum/zur Hauswirtschafter/-in	Mo., 23.08.2027, 15:00 Uhr 40 Termine	1.400 €	Belm

Azubikurse -

Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende

Ausbildung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-601201	Prüfungsvorbereitung AP1 für Industriekaufleute	Sa., 30.01.2027, 08:00 Uhr 2 Termine	150 €	Osnabrück
262-601208	Prüfungsvorbereitung AP 1 Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement	Sa., 30.01.2027, 08:00 Uhr 2 Termine	150 €	Osnabrück
262-601214	Intensivkurs AP 2 Fachkraft für Lagerlogistik und Fachlageristen	Sa., 10.10.2026, 08:00 Uhr 5 Termine	310 €	Osnabrück
262-601206	Intensivkurs AP2 Industriekaufleute	Sa., 10.10.2026, 08:00 Uhr 5 Termine	310 €	Osnabrück
262-601212	Intensivkurs AP2 Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement	Sa., 10.10.2026, 08:00 Uhr 5 Termine	310 €	Osnabrück

SAP®

Online-Kurse



Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt
262-301230	SAP® Grundlagen: Navigation	Fr., 11.09.2026, 13:00 Uhr 2 Termine	359 €
262-301232	SAP® Grundlagen: Navigation	Fr., 09.10.2026, 13:00 Uhr 2 Termine	359 €
262-301233	SAP® Grundlagen: Navigation	Fr., 06.11.2026, 13:00 Uhr 2 Termine	359 €
262-301236	SAP® Grundlagen: Navigation	Fr., 04.12.2026, 13:00 Uhr 2 Termine	359 €
262-301234	Einkauf in SAP® S/4HANA	Fr., 13.11.2026, 13:00 Uhr 2 Termine	359 €
262-301231	Finanzbuchhaltung in SAP®	Fr., 18.09.2026, 13:00 Uhr 2 Termine	359 €
262-301235	Finanzbuchhaltung in SAP®	Fr., 27.11.2026, 13:00 Uhr 2 Termine	359 €

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Die Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einsteiger- bis zum Fortgeschritteniveau. In Kursbausteinen werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalterabschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.



Ergänzende Informationen zu den Xpert-Business-Lehrgängen in 2026 finden Sie hier >>

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

Xpert Business

Online-Kurse



Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt
262-301208	Betriebliche Steuerpraxis	Mo., 02.11.2026, 18:30 Uhr 22 Termine	320 € Business LernNetz
262-301206	Bilanzierung	Di., 03.11.2026, 18:30 Uhr 20 Termine	320 € Business LernNetz
262-301207	Controlling	Mo., 02.11.2026, 18:30 Uhr 20 Termine	320 € Business LernNetz
262-301204	Einnahmen- und Überschussrechnung	Mo., 02.11.2026, 18:30 Uhr 11 Termine	220 € Business LernNetz
262-301201	Finanzbuchführung 1	Di., 03.11.2026, 18:30 Uhr 24 Termine	390 € Business LernNetz
262-301202	Finanzbuchführung 2	Mo., 02.11.2026, 18:30 Uhr 22 Termine	390 € Business LernNetz
262-301203	Finanzbuchführung DATEV	Di., 03.11.2026, 18:30 Uhr 16 Termine	320 € Business LernNetz
262-301205	Kosten- und Leistungsrechnung	Mo., 02.11.2026, 18:30 Uhr 20 Termine	320 € Business LernNetz
262-301209	Lohn und Gehalt 1	Di., 03.11.2026, 18:30 Uhr 24 Termine	390 € Business LernNetz
262-301210	Lohn und Gehalt 2	Mo., 02.11.2026, 18:30 Uhr 22 Termine	390 € Business LernNetz
262-301211	Lohn und Gehalt mit DATEV	Di., 03.11.2026, 18:30 Uhr 16 Termine	320 € Business LernNetz
262-301212	Personalwirtschaft	Mo., 02.11.2026, 18:30 Uhr 20 Termine	320 € Business LernNetz

Prüfungstermin Xpert Business-Kurse aus Sommer 2026

Bundeseinheitliche Prüfung

Dies ist ein themenunabhängiger Prüfungstermin für die Teilnehmenden am Xpert Business LernNetz. Anmeldeschluss ist der 02.10.2026. Zum Prüfungstermin sollen der Personalausweis, ein Kugelschreiber und ein Taschenrechner mitgebracht werden. Für eine erfolgreiche Anmeldung ist die Angabe des Xpert Business-Moduls erforderlich, in dem die Prüfung abgelegt werden soll. Um Erscheinen ca. 15 Minuten vor Prüfungsbeginn wird gebeten. Bei erfolgreichem Abschluss erfolgt nach ca. vier bis sechs Wochen die Zertifikatsausstellung.

Anmeldeschluss: 02.10.2026
 Termin: Fr., 30.10.2026, 14:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Osnabrück
 Entgelt: 95 €
 Kursnummer: 262-601260

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Dieses Programm richtet sich an Kindertagespflegepersonen sowie pädagogische Fachkräfte aus Grundschulen, Horten und Kindertageseinrichtungen. Unsere Kurse der Kindertagespflege sind vom Fachdienst Jugend des Landkreises Osnabrück als Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen anerkannt.

Unsere beruflichen
Qualifizierungslehrgänge erkennen Sie
an der hellblauen
Farbmarkierung.

Kindertageseinrichtungen

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-600920	Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder (vhsConcept)	Fr., 25.09.2026, 14:00 Uhr 36 Termine	2.880 €	Osnabrück
262-600925	Fachkraft für Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)	Fr., 11.09.2026, 14:00 Uhr 26 Termine	2.400 €	Osnabrück
262-600928	Aufsichtspflicht, Datenschutz und Co. in der KiTa	Mo., 26.10.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	125 €	Osnabrück
262-600930	Datenbasierte Beobachtung und Dokumentation im Kindergarten	Mo., 25.01.2027, 09:00 Uhr 1 Termin	125 €	Osnabrück
262-190920	Die Arbeit mit der Entwicklungstabelle K. Beller	Do., 05.11.2026, 14:00 Uhr 1 Termin	63 €	Bersenbrück
262-600927	Entwicklungseinschätzung mit Kompik	Do., 08.10.2026, 14:00 Uhr 1 Termin	63 €	Osnabrück
262-190921	Konzeptionsentwicklung und Konzeptionsfortschreibung	Sa., 21.11.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	125 €	Bersenbrück
262-600931	„Neudenken“ von Dienstplangestaltung	Fr., 29.01.2027, 14:00 Uhr 1 Termin	63 €	Osnabrück
262-600929	Pädagogische Diagnostik im Kindergarten - darf ich das eigentlich oder mache ich es schon?	Di., 24.11.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	125 €	Osnabrück

Kindertagespflege

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
271-609201	Qualifizierung für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson, Infoveranstaltung	Di., 02.03.2027, 18:00 Uhr 1 Termin	entgeltfrei	Osnabrück
271-609202	Qualifizierung für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson	Di., 20.04.2027, 18:00 Uhr 39 Termine	700 €	Osnabrück
262-600906	"Kratzen, beißen, hauen" - herausforderndes Verhalten bei Kindern von 1-6 Jahren	Di., 03.11.2026, 17:30 Uhr 1 Termin	32 €	Osnabrück
262-150905	ADS/ADHS bei Kindern	Do., 12.11.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	32 €	Melle
262-150904	Bilderbücher für die Kleinsten	Fr., 25.09.2026, 16:15 Uhr 1 Termin	32 €	Melle
262-600903	Brandschutztraining für Kindertagespflegepersonen	Do., 24.09.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	75 €	Osnabrück
262-600909	Film Ab! Stop-Motion-Filme mit Kindern ab 5 Jahre	Di., 01.12.2026, 18:00 Uhr 2 Termine	60 €	Osnabrück
262-010901	Frühe Bildung - Sprachentwicklung bei Kindern unter 3 Jahren begleiten	Do., 05.11.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	45 €	Bad Essen
262-600905	Geschichten im Handumdrehen	Do., 29.10.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	32 €	Osnabrück



Online-Kurse

Bildung beobachten und dokumentieren - Beobachtung bewusst gestalten

Termin: Mi., 30.09.2026, 17:30 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 36 €
Kursnummer: 262-300903

Gebärden für Krippe und Kita - Sprachförderung für Kinder unter 3 Jahren

Termin: Di., 10.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 45 €
Kursnummer: 262-300905

Hochsensible Kinder verstehen statt verzweifeln

Termin: Mo., 16.11.2026, 18:30 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 36 €
Kursnummer: 262-300906

Kinder schützen und fördern in einer reizüberfluteten Welt

Termin: Mi., 09.09.2026, 17:30 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 36 €
Kursnummer: 262-300901

Kinderschutz Modul 3 - Sexuelle Gewalt an Kindern

Termin: Do., 19.11.2026, 18:30 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 55 €
Kursnummer: 262-300907

Teilhabe im Alltag ermöglichen - Kinder individuell begleiten

Termin: Mi., 09.12.2026, 17:30 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 36 €
Kursnummer: 262-300908

Versicherungen in der Kindertagespflege

Termin: Di., 06.10.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 60 €
Kursnummer: 262-300904

Wenn das zweite Kind kommt - Geschwistereingewöhnung in der Kindertagespflege

Termin: Mo., 28.09.2026, 18:30 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 36 €
Kursnummer: 262-300902

Ihre Ansprechpartner/-innen für Kindertagespflege finden Sie auf Seite 62.

Kindertagespflege

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-190901	Kinderschutz Modul 1 - bei (Verdacht auf) Kindeswohlgefährdung - Basiswissen Kinderschutz	Do., 08.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 55 €	Bersenbrück
262-170901	Kinderschutz Modul 7 - Psychisch erkrankte Eltern in der Kindertagespflege	Do., 17.09.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 55 €	Wallenhorst
262-600907	Klapp auf, klapp zu - spannende Klappbilder selbst gestalten	Do., 19.11.2026, 18:00 Uhr	2 Termine 60 €	Osnabrück
262-080902	Komm, ich singe dir ein Märchen - musikalische Spiele für Kinder	Sa., 21.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin 32 €	Bramsche
262-600908	Konflikte meistern	Sa., 21.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin 60 €	Osnabrück
262-600904	Konfliktkompetenz kompakt	Di., 27.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 32 €	Osnabrück
262-100901	Partizipation - zwischen Mitbestimmung und Grenzen setzen	Mo., 30.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 32 €	Georgsmarienhütte
262-200901	Rückenwind fürs Kind - Schulkinder unterstützen	Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 40 €	Fürstenu
262-600902	So kann Kommunikation gelingen!	Di., 29.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 32 €	Osnabrück
262-600926	Vorlesen - zum Lesen animieren	Fr., 18.09.2026, 16:15 Uhr	2 Termine 125 €	Osnabrück
262-020901	Zwischen Berufung und Erschöpfung - in Balance bleiben	Do., 10.12.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 32 €	Bad Iburg
262-190902	Zwischen Verständnis und Klarheit - Kommunikation im pädagogischen Alltag	Sa., 07.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin 60 €	Bersenbrück

Schulpädagogik

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-600935	Lehrgang Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen (vhsConcept), Infoveranstaltung	Mi., 13.01.2027, 19:00 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Osnabrück
271-609252	Lehrgang Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen (vhsConcept)	Mi., 03.02.2027, 19:00 Uhr	33 Termine 700 €	Osnabrück

Sprachbildung, Sprachförderung und Medienbildung in Kindertageseinrichtungen

Über die Sprachkoordination wird die fachliche Beratung und Begleitung der Kindertageseinrichtungen im Landkreis Osnabrück zu den Themen alltagsintegrierte Sprachbildung, Sprachförderung und Medienbildung sichergestellt. Die Fortbildungsangebote ergänzen das vorhandene Angebot und wurden entwickelt, um die pädagogischen Fachkräfte im Landkreis Osnabrück stetig weiter zu qualifizieren. Die Angebote stehen auch Kindertageseinrichtungen aus dem Stadtgebiet offen.



Online-Kurs

Zehn Schritte zur reflektierten sprachlichen Bildung

Termin: Di., 22.09.2026,
09:30 Uhr,
9 Termine
Entgelt: 60 €
Kursnummer: 262-309601

Ansprechpartnerinnen



Juliane Macke
Sprachkoordination

0541 501-2918
juliane.macke@vhs-osland.de



Cornelia Beidersandwich
Fachberatung Medienbildung für
Kindertageseinrichtungen

0541 501-2717
cornelia.beidersandwich@vhs-osland.de



Anne Hanses
Fachberatung Sprache

0151 54009116
anne.hanses@vhs-osland.de



Silke Lorenz
Fachberatung Sprache

0172 3981320
silke.lorenz@vhs-osland.de



Anne Többen
Fachberatung Sprache

0173 6672251
anne.toebben@vhs-osland.de



Anke Lehmann
Assistenz

0541 501-2718
anke.lehmann@vhs-osland.de



Nadine Bräuer
Fachberatung Sprache und
Medien

0151 54009321
nadine.braeuer@vhs-osland.de



Ilona Heitmeyer
Fachberatung Sprache

0160 5280954
ilona.heimmeyer@vhs-osland.de



Diandra Pröhl
Fachberatung Sprache

0151 54009798
diandra.proehl@vhs-osland.de

Sprachförderung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-199601	BaSiK in der Praxis	Mi., 28.10.2026, 13:00 Uhr	1 Termin	10 € Bersenbrück
262-199602	Medienpädagogischer Mittwoch - Impulse für den Kita-Alltag	Mi., 13.01.2027, 09:00 Uhr	5 Termine	180 € Bersenbrück
262-099601	Mit Mathe Sprache entdecken	Mi., 18.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	10 € Dissen a.T.W.
262-059601	Thementag: Kinderrechte und Medienbildung - begleiten, beteiligen, schützen	Mo., 09.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	35 € Belm
262-609601	Trommeln mit Kindern - Rhythmen, Lieder, Sprachspiele und Tänze	Do., 05.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	75 € Osnabrück
262-609602	Wo Sprache ihren Anfang nimmt - Mundmotorik und Sprache in der Krippe	Di., 26.01.2027, 09:00 Uhr	1 Termin	90 € Osnabrück

Fort- und Weiterbildungen in der Pflege und Betreuung

Dieses Programm richtet sich an Mitarbeiter/-innen in Einrichtungen der ambulanten und stationären Kranken- und (Alten-)Pflege, Betreuungsarbeit §§ 43b 53b SGB XI und Heilpädagogik sowie an Personen von Angeboten zur Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI (sog. Alltagsbegleiter/-innen). Das Angebot umfasst Lehrgänge zur Qualifizierung sowie Fortbildungen für bereits qualifizierte Personen und Interessierte. Die Fortbildungsthemen können auf Anfrage auch als Inhouse-Schulung angeboten werden.

Unsere beruflichen
Qualifizierungslehrgänge
erkennen Sie an der
hellblauen
Farbmarkierung.

Pflege und Betreuung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-600960	Delegierbare Behandlungspflege in der Alten- und Krankenpflege	Di., 15.09.2026, 17:00 Uhr 10 Termine	320 €	Osnabrück
262-600959	Delegierbare Behandlungspflege in der Alten- und Krankenpflege	Di., 26.01.2027, 17:00 Uhr 10 Termine	320 €	Osnabrück
262-600958	Informationsabend Qualifizierung als zusätzliche Betreuungskraft nach §§ 43b 53b SGB XI	Di., 01.09.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	entgeltfrei	Osnabrück
262-600961	Qualifizierung als zusätzliche Betreuungskraft nach §§ 43b 53b SGB XI	Mi., 28.10.2026, 15:30 Uhr 29 Termine	980 €	Osnabrück
262-600963	„Ich gestalte mein Zuhause mit!“ - Dekorieren der Einrichtung mit Bewohnern	Fr., 02.10.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	70 €	Osnabrück
262-600972	Adventliches Basteln	Do., 12.11.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	76 €	Osnabrück
262-600966	Alle Bälle fliegen hoch - Bewegungsaktivierung für Menschen mit Demenz	Mi., 18.11.2026, 09:00 Uhr 2 Termine	138 €	Osnabrück
262-600962	Angebote zur Unterstützung im Alltag (AZUA)	Di., 12.01.2027, 17:30 Uhr 10 Termine	320 €	Osnabrück
262-600981	Aufwachsen im Krieg: Erinnerungen und ihre Bewältigung	Di., 10.11.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	72 €	Osnabrück
262-190910	Bewegtes Gedächtnistraining bei Demenz	Sa., 12.09.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	64 €	Bersenbrück
262-090902	Bewegung für Körper und Seele	Do., 03.09.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	64 €	Dissen a.T.W.
262-050910	Bewegungsangebote für zwischendurch	Do., 19.11.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	64 €	Belm
262-600970	Beziehungsgestaltung von Menschen mit Demenz	Mo., 23.11.2026, 15:00 Uhr 2 Termine	64 €	Osnabrück
262-180901	Das Glück am Ende des Weges - Märchen in der Sterbebegleitung	Di., 17.11.2026, 09:00 Uhr 2 Termine	128 €	Quakenbrück
262-200910	Die Ideenliste - Aktivierungsideen in der Betreuung und Begleitung	Di., 03.11.2026, 09:00 Uhr 2 Termine	128 €	Fürstenua
262-600964	Ein Koffer voller Ideen - Jahresplanung neu denken	Sa., 07.11.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	64 €	Osnabrück
261-190914	Erste Hilfe bei Stress - Information und Unterstützung für Betreuungskräfte	Di., 25.08.2026, 09:30 Uhr 1 Termin	80 €	Bersenbrück
262-600969	Gesünder im Arbeitsalltag mit Humor und Perspektivwechsel	Mo., 09.11.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	72 €	Osnabrück
262-600965	Hand- und Fußgymnastik	Sa., 14.11.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	64 €	Osnabrück
262-080901	Herzlich willkommen - Begleitung neuer Bewohner/-innen und Tagespflegegäste	Fr., 13.11.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	64 €	Bramsche
262-600979	Heute bin ich - bewegt und entspannt!	Sa., 28.11.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	64 €	Osnabrück
262-150901	Klingt gut - Die Wirkung von Stimme und Sprechen im Betreuungsalltag	Mi., 16.09.2026, 09:00 Uhr 2 Termine	70 €	Melle
262-600975	Malen mit Senior/-innen	Mo., 14.09.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	69 €	Osnabrück
262-600971	Medikamente im Alter	Mo., 28.09.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	64 €	Osnabrück
262-150903	Plattdeutsch als Türöffner im Betreuungsalltag - Grundkurs	Sa., 07.11.2026, 09:00 Uhr 2 Termine	64 €	Melle
262-090901	Snoezelen in der Pflege und Betreuung	Fr., 04.12.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	70 €	Dissen a.T.W.
262-600974	Soziale Pflegeversicherung	Do., 12.11.2026, 17:00 Uhr 1 Termin	32 €	Osnabrück
262-050912	Spielerisches Gedächtnistraining - Fitness für den Kopf	Do., 29.10.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	64 €	Belm



Ihre
Anspruchspartner/-innen
für Pflege und Betreuung
finden Sie auf
Seite 62.

Pflege und Betreuung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-600980	Sterben gehört zum Leben - Hilfreich begleiten und verstehen	Mo., 16.11.2026, 09:00 Uhr 2 Termine	78 €	Osnabrück
262-600977	Tanzen im Sitzen	Sa., 19.09.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	70 €	Osnabrück
262-600978	Tanzen im Sitzen	Sa., 26.09.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	70 €	Osnabrück
262-600976	Trauer verstehen und begleiten	Mo., 21.09.2026, 09:00 Uhr 2 Termine	78 €	Osnabrück
262-600967	Wenn alle Stricke reißen - Konfliktmanagement in der Betreuung	Di., 27.10.2026, 09:00 Uhr 2 Termine	128 €	Osnabrück
262-600973	Wertschätzende Kommunikation - Wie kann sie mir im (Berufs-)Alltag helfen?	Di., 15.09.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	64 €	Osnabrück
262-050911	Zeitgeschichte erleben - Menschen verstehen	Mi., 23.09.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	64 €	Belm

Tanzen im Sitzen

Tanzen im Sitzen aktiviert Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen durch Bewegung mit Musik. Diese Tanzform spricht den ganzen Menschen an, vermittelt Freude, fördert soziale Kontakte, stärkt die Konzentration, sowie die Koordination und erhält die Beweglichkeit. In diesem Grundkurs werden spielerisch Alltagsbewegungen in rhythmische Bewegungsspiele übersetzt und Tänze zielgruppengerecht vereinfacht.

Termin: Sa., 19.09.2026, 09:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Osnabrück
Entgelt: 70 €
Kursnummer: 262-600977

Termin: Sa., 26.09.2026, 09:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Osnabrück
Entgelt: 70 €
Kursnummer: 262-600978

Alle Bälle fliegen hoch - Bewegungsaktivierung für Menschen mit Demenz

Die positiven Effekte der Jonglage auf kognitive und motorische Fähigkeiten sind weitestgehend bekannt. Auch bei Menschen mit Demenz und Hochbetagten lassen sich ähnliche Effekte erzielen. Kombiniert mit Spaß und Freude kann Jonglage Lebensqualität zurückgeben. In dieser Fortbildung werden verschiedene Jonglagematerialien wie Bälle, Tücher, Poi ausprobiert, auf Praxistauglichkeit überprüft und eigene Bewegungsangebote aufgebaut.

Termin: Mi., 18.11.2026, 09:00 Uhr,
2 Termine
Ort: Osnabrück
Entgelt: 138 €
Kursnummer: 262-600966

Snoezelen in der Pflege und Betreuung

Snoezelen ist ein niedrigschwelliges Angebot für hochgradig pflegebedürftige Menschen, das einfach und günstig umzusetzen ist. Der Kurs vermittelt theoretisches Wissen rund um das Snoezelen. Außerdem werden kostengünstige Materialien für einen Snoezelen-Wagen hergestellt.

Termin: Fr., 04.12.2026, 09:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Dissen a.T.W.
Entgelt: 70 €
Kursnummer: 262-090901





Von den Grundlagen im Umgang mit Computer, Smartphone, Tablet und Co. bis zur Bedienung spezialisierter Softwareprogramme – die vhs Osnabrücker Land bietet ein breites Spektrum an digitalen Lernangeboten.

Gerne begleiten wir Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene jeden Alters bei ihren Schritten am PC oder Laptop. Sie möchten digital auf dem neuesten Stand bleiben? Unser Programm hält hierfür viele weiterführende Veranstaltungen zu Anwendungen, die Sie beruflich oder privat nutzen, bereit. Ob Bildbearbeitung, Online Marketing oder Personal Branding auf Social Media – suchen Sie sich den passenden Kurs heraus! Vorträge und Workshops zu Themen wie Cloud-Lösungen, Künstliche Intelligenz und Sicherheit im Internet komplettieren unser Angebot.



Ansprechpartnerinnen



Carola Lanvers
Programmbereichsleitung

0541 501-2721
carola.lanvers@vhs-osland.de



Ingeborg Werries
Verwaltung

0541 501-2921
ingeborg.werries@vhs-osland.de

Ihre Ansprechpartnerinnen bei Ihnen vor Ort finden Sie ab Seite 6.

Der Umgang mit dem Computer/Laptop

Ein Kurs für Anfänger/-innen, die mit der Bedienung eines Computers/Laptops vertraut werden möchten und ein gemäßigtes Tempo mit vielen Wiederholungen bevorzugen. Inhalt: Elemente und Aufbau eines Computers/Laptops; Arbeiten mit Dateien; E-Mail und Internet.

Termin: Di., 25.08.2026, 18:00 Uhr,
6 Termine
Ort: Bersenbrück
Entgelt: 95 €
Kursnummer: 262-195001

Termin: Di., 08.09.2026, 17:30 Uhr,
4 Termine
Ort: Dissen a.T.W.
Entgelt: 101 €
Kursnummer: 262-095001

Termin: Di., 15.09.2026, 10:00 Uhr,
6 Termine
Ort: Georgsmarienhütte
Entgelt: 113 €
Kursnummer: 262-105001

Termin: Fr., 18.09.2026, 17:00 Uhr,
2 Termine
Ort: Bramsche
Entgelt: 63 €
Kursnummer: 262-085001

Termin: Di., 22.09.2026, 18:00 Uhr,
6 Termine
Ort: Osnabrück
Entgelt: 113 €
Kursnummer: 262-605001

Termin: Do., 05.11.2026, 17:30 Uhr,
5 Termine
Ort: Osnabrück
Entgelt: 95 €
Kursnummer: 262-605006

Termin: Fr., 22.01.2027, 17:00 Uhr,
2 Termine
Ort: Melle
Entgelt: 63 €
Kursnummer: 262-155001



Bitte beachten Sie, dass Sie die weiteren Veranstaltungstermine zu Ihrem Kurs auf vhs-osland.de finden!

Sicherheit für Ihr Heimnetzwerk

Ein Computer/Laptop muss regelmäßig überprüft und aktualisiert werden. Hier erfahren Sie, wie Sie sich bestmöglich gegen Bedrohungen schützen können. Sie erhalten Erläuterungen über Schutzsoftware, wie Sie mit Zahlungsmitteln im Internet umgehen sollten und was Sie über den Schutz Ihrer persönlichen Daten wissen müssen. Inhalt: Updates für das Betriebssystem; Aktualisierung von Treibern; Installation von Software; E-Mails mit Anhang.

Termin: Sa., 26.09.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Osnabrück
 Entgelt: 31 €
 Kursnummer: 262-605007

Im Internet - sicher - bezahlen

Dieser Kurs erläutert wichtige Zahlungsmethoden im Internet, klärt über Vor- und Nachteile auf und beschäftigt sich mit den Risiken. Lernen Sie PayPal u. a. kennen. Ist Online-Banking einfach und sicher? Fallbeispiele und praktische Tipps runden den Kurs ab.

Termin: Do., 24.09.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin
 Ort: Dissen a.T.W.
 Entgelt: 31 €
 Kursnummer: 262-095004

Zahlungsmethoden rund ums Internet

Online-Banking - einfach und sicher? Stimmt das auch? Dieser Kurs erläutert die wichtigsten Zahlungsmethoden im Internet, klärt über Vor- und Nachteile auf und beschäftigt sich mit den Risiken. Testen Sie Online-Banking, und lernen Sie PayPal u.a. kennen. Fallbeispiele und Tipps runden den Kurs ab.

Termin: Sa., 14.11.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Osnabrück
 Entgelt: 31 €
 Kursnummer: 262-605008

Basiswissen PC

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-605010	(Alltags-)Erledigungen - mit wenigen Klicks im Internet bewältigen	Fr., 23.10.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Osnabrück
262-605004	Computer/Laptop-Einzelberatung	Fr., 11.09.2026, 16:30 Uhr 1 Termin	33 €	Osnabrück
262-605003	Computerclub	Fr., 11.09.2026, 14:00 Uhr 4 Termine	76 €	Osnabrück
262-155002	Computer-Einsteigerwissen	Fr., 09.10.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Melle
262-195001	Der Umgang mit dem Computer/Laptop	Di., 25.08.2026, 18:00 Uhr 6 Termine	95 €	Bersenbrück
262-095001	Der Umgang mit dem Computer/Laptop	Di., 08.09.2026, 17:30 Uhr 4 Termine	101 €	Dissen a.T.W.
262-105001	Der Umgang mit dem Computer/Laptop	Di., 15.09.2026, 10:00 Uhr 6 Termine	113 €	Georgsmarienhütte
262-085001	Der Umgang mit dem Computer/Laptop	Fr., 18.09.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Bramsche
262-605001	Der Umgang mit dem Computer/Laptop	Di., 22.09.2026, 18:00 Uhr 6 Termine	113 €	Osnabrück
262-605006	Der Umgang mit dem Computer/Laptop	Do., 05.11.2026, 17:30 Uhr 5 Termine	95 €	Osnabrück
262-155001	Der Umgang mit dem Computer/Laptop	Fr., 22.01.2027, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Melle
262-095004	Im Internet - sicher - bezahlen	Do., 24.09.2026, 17:30 Uhr 1 Termin	31 €	Dissen a.T.W.
262-605008	Zahlungsmethoden rund ums Internet	Sa., 14.11.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	31 €	Osnabrück
262-095003	Passwörter - immer noch am Start!	Di., 10.11.2026, 17:30 Uhr 1 Termin	31 €	Dissen a.T.W.
262-155006	Sicher im Internet surfen	Fr., 27.11.2026, 16:00 Uhr 1 Termin	31 €	Melle
262-605005	Sicher im Internet surfen	Di., 01.12.2026, 16:15 Uhr 2 Termine	31 €	Osnabrück
262-095002	Sicher im Internet surfen!	Mi., 02.12.2026, 17:45 Uhr 2 Termine	31 €	Dissen a.T.W.
262-105005	Sicher im Internet surfen	Di., 19.01.2027, 09:00 Uhr 1 Termin	31 €	Georgsmarienhütte
262-605007	Sicherheit für Ihr Heimnetzwerk	Sa., 26.09.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	31 €	Osnabrück
262-605002	Tastschreiben in sechs Stunden	Sa., 12.09.2026, 09:30 Uhr 2 Termine	68 €	Osnabrück
262-105002	Tastschreiben in sechs Stunden	Sa., 12.09.2026, 13:30 Uhr 2 Termine	68 €	Georgsmarienhütte
262-605009	Umstieg auf Windows 11	Mi., 11.11.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	28 €	Osnabrück

ePA - Die elektronische Patientenakte

2025 startete die elektronische Patientenakte mit einer Pilotphase. Im Vorfeld hatte Ihre Krankenkasse Sie darauf hingewiesen und auch auf die Möglichkeit eines Widerspruchs. Unabhängig von Ihrer Entscheidung soll dieser Vortrag über die digitalisierte Gesundheitsversorgung insgesamt, die bestehenden Bausteine und die weitere Planung informieren. Wir schauen auf Akteur/-innen, Auswirkungen auf Patient/-innen, Datenschutz- und Datensicherheitsaspekte.

Termin:	Mi., 30.09.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin	Termin:	Mi., 04.11.2026, 18:30 Uhr, 1 Termin	Termin:	Mi., 20.01.2027, 18:30 Uhr, 1 Termin
Ort:	Bramsche	Ort:	Georgsmarienhütte	Ort:	Osnabrück
Entgelt:	21 €	Entgelt:	21 €	Entgelt:	21 €
Kursnummer:	262-085104	Kursnummer:	262-105105	Kursnummer:	262-605105
Termin:	Mi., 07.10.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin	Termin:	Mi., 25.11.2026, 18:30 Uhr, 1 Termin		
Ort:	Melle	Ort:	Dissen a.T.W.		
Entgelt:	21 €	Entgelt:	21 €		
Kursnummer:	262-155104	Kursnummer:	262-095104		

Unsere
Bildungsurlaube
finden Sie auf
Seite 76.

Basiswissen Smartphone, Tablet

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort	
262-035102	Der Umgang mit dem eigenen iPhone/iPad	Mo., 21.09.2026, 10:00 Uhr	3 Termine	57 €	Bad Laer
262-605106	Der Umgang mit dem eigenen iPhone/iPad	Fr., 11.12.2026, 18:00 Uhr	2 Termine	63 €	Osnabrück
262-195102	Der Umgang mit dem eigenen Smartphone/ Tablet (Android)	Fr., 13.11.2026, 09:00 Uhr	2 Termine	63 €	Bersenbrück
262-095102	Einkauf online und vor Ort	Mi., 02.12.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	31 €	Dissen a.T.W.
262-085105	iPhone/ iPad Einzelberatung	Mi., 30.09.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	33 €	Bramsche
262-035103	Einzelberatung Smartphone (Android/iPhone)	Fr., 18.09.2026, 15:00 Uhr	1 Termin	22 €	Bad Laer
262-605103	Smartphone Einzelberatung (Android)	Di., 22.09.2026, 16:00 Uhr	1 Termin	22 €	Osnabrück
262-155103	Einzelberatung	Mi., 07.10.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	33 €	Melle
262-105103	Einzelberatung	Mi., 04.11.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	33 €	Georgsmarienhütte
262-095103	Smartphone Einzelberatung (Android)	Mo., 18.01.2027, 15:30 Uhr	1 Termin	22 €	Dissen a.T.W.
262-085104	ePA - Die elektronische Patientenakte	Mi., 30.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	21 €	Bramsche
262-155104	ePA- Die elektronische Patientenakte	Mi., 07.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	21 €	Melle
262-105105	ePA - Die elektronische Patientenakte	Mi., 04.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	21 €	Georgsmarienhütte
262-095104	ePA - Die elektronische Patientenakte	Mi., 25.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	21 €	Dissen a.T.W.
262-605105	ePA - Die elektronische Patientenakte	Mi., 20.01.2027, 18:30 Uhr	1 Termin	21 €	Osnabrück
262-015101	Erste Schritte und Tipps am eigenen Smartphone (Android)	Di., 29.09.2026, 09:30 Uhr	2 Termine	56 €	Bad Essen
262-605101	Erste Schritte und Tipps am eigenen Smartphone (Android), Teil 1	Di., 06.10.2026, 15:30 Uhr	2 Termine	38 €	Osnabrück
262-605102	Erste Schritte und Tipps am eigenen Smartphone (Android), Teil 2	Di., 27.10.2026, 15:45 Uhr	3 Termine	38 €	Osnabrück
262-095101	Erste Schritte und Tipps am eigenen Smartphone (Android)	Mi., 28.10.2026, 18:45 Uhr	3 Termine	38 €	Dissen a.T.W.
262-085101	Erste Schritte und Tipps am eigenen Smartphone (Android)	Di., 03.11.2026, 10:00 Uhr	2 Termine	38 €	Bramsche
262-025102	Erste Schritte und Tipps am eigenen Smartphone (Android)	Mi., 11.11.2026, 09:00 Uhr	2 Termine	38 €	Bad Iburg
262-105107	Erste Schritte und Tipps am eigenen Smartphone (Android), Teil 2	Mi., 18.11.2026, 17:30 Uhr	2 Termine	38 €	Georgsmarienhütte
262-155101	Erste Schritte und Tipps am eigenen Smartphone (Android), Teil 1	Sa., 28.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	38 €	Melle
262-155102	Erste Schritte und Tipps am eigenen Smartphone (Android), Teil 2	Sa., 30.01.2027, 09:00 Uhr	1 Termin	38 €	Melle
262-035101	So klappt's mit dem Smartphone (Android) - Einfach und verständlich!	Mi., 28.10.2026, 16:00 Uhr	3 Termine	57 €	Bad Laer
262-195101	WhatsApp gekonnt nutzen	Sa., 28.11.2026, 15:00 Uhr	1 Termin	31 €	Bersenbrück
262-605104	WhatsApp gekonnt nutzen	Sa., 05.12.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	31 €	Osnabrück

Office-Programme

Word

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-195201	Der einfache Einstieg in Word	Mi., 23.09.2026, 18:00 Uhr 3 Termine	57 €	Bersenbrück
262-085202	Der einfache Einstieg in Word	Do., 05.11.2026, 18:00 Uhr 4 Termine	76 €	Bramsche
262-195202	Serienbriefe und mehr	Mi., 02.12.2026, 18:00 Uhr 3 Termine	57 €	Bersenbrück
262-605207	Word für Studium, Beruf und Weiterbildung	Fr., 16.10.2026, 09:00 Uhr 1 Termin	50 €	Osnabrück
262-085205	Word und Excel kompakt	Fr., 13.11.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Bramsche
262-095201	Word und Excel kompakt	Fr., 27.11.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	50 €	Dissen a.T.W.

Excel

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-195203	Der einfache Einstieg in Excel	Di., 27.10.2026, 18:00 Uhr 3 Termine	57 €	Bersenbrück
262-605206	Der einfache Einstieg in Excel	Fr., 06.11.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Osnabrück
262-085201	Der einfache Einstieg in Excel	Fr., 06.11.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Bramsche
262-605215	Der einfache Einstieg in Excel	Fr., 08.01.2027, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Osnabrück
262-605203	Excel - Formeln, Funktionen und Diagramme	Fr., 20.11.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Osnabrück
262-085203	Excel - Formeln, Funktionen und Diagramme	Fr., 27.11.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Bramsche
262-195204	Excel - Formeln, Funktionen und Diagramme	Di., 01.12.2026, 18:00 Uhr 3 Termine	57 €	Bersenbrück
262-605214	Excel - Formeln, Funktionen und Diagramme	Do., 21.01.2027, 09:00 Uhr 2 Termine	63 €	Osnabrück
262-605209	Excel - komplexe Berechnungen	Fr., 04.12.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Osnabrück
262-605202	Excel - Pivot-Tabellen	Fr., 29.01.2027, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Osnabrück
262-105204	Excel - Tabellenformatierung leicht gemacht	Mi., 18.11.2026, 15:00 Uhr 2 Termine	38 €	Georgsmarienhütte

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-605205	PC-Kenntnisse für den Büroalltag	Di., 27.10.2026, 17:30 Uhr 4 Termine	101 €	Osnabrück
262-155204	PC-Kenntnisse für den Büroalltag	Do., 29.10.2026, 18:00 Uhr 6 Termine	113 €	Melle
262-085204	PC-Kenntnisse für den Büroalltag	Di., 03.11.2026, 18:00 Uhr 5 Termine	95 €	Bramsche
262-195205	PC-Kenntnisse für den Büroalltag	Di., 24.11.2026, 18:00 Uhr 5 Termine	113 €	Bersenbrück
262-095202	PC-Kenntnisse für den Büroalltag	Mo., 18.01.2027, 17:30 Uhr 4 Termine	101 €	Dissen a.T.W.

Outlook

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-155203	Outlook Basics	Do., 24.09.2026, 17:30 Uhr 1 Termin	28 €	Melle
262-105203	Outlook Basics	Do., 17.12.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	28 €	Georgsmarienhütte
262-605212	Outlook entspannt im Griff - Mails, Termine und mehr	Fr., 11.12.2026, 17:00 Uhr 2 Termine	63 €	Osnabrück
262-195206	Outlook fürs Büro	Mi., 26.08.2026, 18:00 Uhr 3 Termine	57 €	Bersenbrück

So klappt's mit dem Smartphone (Android) - Einfach und verständlich!

Dieser Kurs gibt einen Überblick für alle, die ihr Smartphone (besser) kennenlernen möchten. Dabei geht es einerseits um die Grundfunktionen des Gerätes, wie Telefonieren, die Eingabe und Nutzung von Kontakten und das Verfassen von SMS, andererseits lernen Sie, Ihr Gerät individuell anzupassen, die Sicherheit zu erhöhen und praktische Apps zu nutzen. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden und lassen sich Zeit für Übungen und Wiederholungen. Auch bietet dieser Kurs Zeit für individuelle Fragen.

Termin: Mi., 28.10.2026, 16:00 Uhr,
3 Termine
Ort: Bad Laer
Entgelt: 57 €
Kursnummer: 262-035101



Weitere Office-Anwendungen

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-605201	Gelungen präsentieren mit PowerPoint	Fr., 09.10.2026, 17:00 Uhr	2 Termine	93 € Osnabrück
262-155210	Microsoft Teams - einfach erklärt	Mi., 20.01.2027, 09:00 Uhr	1 Termin	38 € Melle
262-605216	Digitale Zusammenarbeit im Ehrenamt	Fr., 04.12.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	28 € Osnabrück
262-105201	OneNote - besser als Ihr Notizbuch	Sa., 26.09.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	38 € Georgsmarienhütte
262-155205	OneNote - besser als Ihr Notizbuch	Sa., 21.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	38 € Melle
262-605204	OneNote - besser als Ihr Notizbuch	Di., 01.12.2026, 18:00 Uhr	2 Termine	38 € Osnabrück
262-605208	Einführung in Microsoft Planner	Fr., 29.01.2027, 17:00 Uhr	1 Termin	28 € Osnabrück
262-605211	Bearbeiten von PDF-Dateien mit PDF-XChange	Sa., 16.01.2027, 09:30 Uhr	1 Termin	28 € Osnabrück
262-605213	Erstellen von Formularen mit PDF-XChange Editor	Sa., 23.01.2027, 09:30 Uhr	1 Termin	28 € Osnabrück

Websites, Social Media

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-605305	Cloud-Speicher einfach nutzen	Mi., 02.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	28 € Osnabrück
262-605301	Digitale Zusammenarbeit im Ehrenamt, Teil 1	Fr., 06.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	28 € Osnabrück
262-155301	Instagram, YouTube, Pinterest und Co.	Sa., 14.11.2026, 09:30 Uhr	1 Termin	38 € Melle
262-045301	Instagram, YouTube, Pinterest und Co.	Mi., 02.12.2026, 15:00 Uhr	2 Termine	38 € Bad Rothenfelde
262-105302	Kreative Posts gestalten für Pinterest, Instagram und Co.	Di., 27.10.2026, 18:00 Uhr	2 Termine	49 € Georgsmarienhütte
262-605303	Kreative Posts gestalten für Pinterest, Instagram und Co.	Mo., 02.11.2026, 18:00 Uhr	2 Termine	49 € Osnabrück
262-095302	Kreative Posts gestalten für Pinterest, Instagram und Co.	Sa., 23.01.2027, 10:00 Uhr	1 Termin	49 € Dissen a.T.W.
262-605307	LinkedIn professionell nutzen	Do., 12.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	32 € Osnabrück
262-605306	Nextcloud - Die freie Cloud-Alternative zu Google, Microsoft, Dropbox und Co.	Sa., 23.01.2027, 09:00 Uhr	1 Termin	32 € Osnabrück
262-095309	Nextcloud - Die freie Cloud-Alternative zu Google, Microsoft, Dropbox und Co.	Sa., 30.01.2027, 09:00 Uhr	1 Termin	32 € Dissen a.T.W.
262-155303	Online Marketing - sichtbar werden im digitalen Raum	Fr., 02.10.2026, 16:30 Uhr	1 Termin	76 € Melle
262-055301	Online Marketing - sichtbar werden im digitalen Raum	Sa., 28.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	76 € Belm
262-095303	Online Marketing - sichtbar werden im digitalen Raum	Sa., 16.01.2027, 10:00 Uhr	1 Termin	76 € Dissen a.T.W.
262-095304	Personal Branding auf Social Media - die eigene Marke sichtbar machen	Sa., 21.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	76 € Dissen a.T.W.
262-055302	Personal Branding auf Social Media - die eigene Marke sichtbar machen	Sa., 12.12.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	76 € Belm
262-155304	Personal Branding auf Social Media - die eigene Marke sichtbar machen	Fr., 15.01.2027, 16:30 Uhr	1 Termin	76 € Melle
262-605304	Personal Branding auf Social Media - die eigene Marke sichtbar machen	Sa., 30.01.2027, 10:00 Uhr	1 Termin	76 € Osnabrück

Bild, Video, Schnitt

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-095401	Canva und CapCut - Design und Video leicht gemacht	Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	49 € Dissen a.T.W.
262-605404	Canva und CapCut - Design und Video leicht gemacht	Sa., 09.01.2027, 10:00 Uhr	1 Termin	49 € Osnabrück
262-195407	Kreatives Plakat-Design mit Canva Affinity	Fr., 11.09.2026, 15:00 Uhr	1 Termin	46 € Bersenbrück
262-605405	Grundkurs digitale Fotografie	Sa., 23.01.2027, 10:00 Uhr	2 Termine	63 € Osnabrück
262-605401	Verwaltung und Verarbeitung von Fotos auf dem Smartphone und Computer	Mi., 11.11.2026, 16:00 Uhr	2 Termine	38 € Osnabrück
262-155403	Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch	Fr., 18.09.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	50 € Melle
262-085403	Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch	Fr., 25.09.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	38 € Bramsche

ChatGPT und Co. richtig nutzen - Künstliche Intelligenz im Alltag und Beruf

Künstliche Intelligenz wie ChatGPT kann bei Texten, Ideenfindung und Organisation unterstützen. In diesem praxisnahen Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie KI-Tools sinnvoll einsetzen, gute Prompts formulieren, typische Fehler vermeiden und sensibel mit Daten umgehen. Anhand von Übungen entwickeln sie eigene Anwendungen für Alltag und Beruf.

Termin:	Sa., 19.09.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin	Termin:	Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr, 2 Termine
Ort:	Dissen a.T.W.	Ort:	Melle
Entgelt:	56 €	Entgelt:	56 €
Kursnummer:	262-095501	Kursnummer:	262-155501
Termin:	Sa., 24.10.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin		
Ort:	Belm		
Entgelt:	56 €		
Kursnummer:	262-055501		



Künstliche Intelligenz

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-095501	ChatGPT und Co. richtig nutzen - Künstliche Intelligenz im Alltag und Beruf	Sa., 19.09.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	56 €	Dissen a.T.W.
262-055501	ChatGPT und Co. richtig nutzen - Künstliche Intelligenz im Alltag und Beruf	Sa., 24.10.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	56 €	Belm
262-155501	ChatGPT und Co. richtig nutzen - Künstliche Intelligenz im Alltag und Beruf	Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr	2 Termine	56 €	Melle
262-085501	KI im Alltag - Künstliche Intelligenz einfach erklärt	Sa., 16.01.2027, 09:00 Uhr	1 Termin	34 €	Bramsche
262-155502	KI leicht gemacht: Spannende Tools für Einsteiger/-innen	Sa., 14.11.2026, 13:00 Uhr	1 Termin	43 €	Melle
262-105505	KI leicht gemacht: Spannende Tools für Einsteiger/-innen	Sa., 21.11.2026, 13:00 Uhr	1 Termin	43 €	Georgsmarienhütte
262-195501	KI leicht gemacht: Spannende Tools für Einsteiger/-innen	Sa., 09.01.2027, 13:00 Uhr	1 Termin	43 €	Bersenbrück
262-605502	Künstliche Intelligenz in Alltag und Beruf - Einstieg in KI-Tools	Sa., 05.12.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	56 €	Osnabrück
262-605503	KI und Canva - in 3 Stunden zum eigenen Marketing-Material	Mi., 25.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	34 €	Osnabrück
262-605501	Künstliche Intelligenz - Die Zukunft der Recherche	Sa., 26.09.2026, 09:30 Uhr	1 Termin	28 €	Osnabrück
262-055502	Künstliche Intelligenz - Die Zukunft der Recherche	Sa., 26.09.2026, 13:30 Uhr	1 Termin	28 €	Belm
262-105502	Künstliche Intelligenz - Die Zukunft der Recherche	Fr., 13.11.2026, 16:45 Uhr	1 Termin	28 €	Georgsmarienhütte



Online-Kurs

Microsoft Teams - einfach erklärt

Termin:	Fr., 15.01.2027, 09:00 Uhr, 1 Termin
Entgelt:	38 €
Kursnummer:	262-305201

Canva und CapCut - Design und Video leicht gemacht

Erhalten Sie einen Überblick über Canva und CapCut – zwei einfache Tools für Grafikdesign und Videobearbeitung. Lernen Sie, Social-Media-Posts, Präsentationen, Logos und Videos professionell zu gestalten. Schritt für Schritt machen Sie sich mit beiden Programmen vertraut und erhalten wertvolle Tipps. Ob privat, im Verein oder im Unternehmen – dieser Kurs ist ideal für alle, die kreative Inhalte schnell und einfach erstellen möchten! Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, E-Mail-Adresse

Termin:	Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
Ort:	Dissen a.T.W.
Entgelt:	49 €
Kursnummer:	262-095401
Termin:	Sa., 09.01.2027, 10:00 Uhr, 1 Termin
Ort:	Osnabrück
Entgelt:	49 €
Kursnummer:	262-605404



Bildungsurlaub heißt, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen. In Niedersachsen und in fast allen Bundesländern haben Arbeitnehmende einen gesetzlichen Anspruch auf den bezahlten Sonderurlaub zum Zweck der Weiterbildung.

Ob in einem Sprachkurs in eine neue Sprache eintauchen, sich eine Auszeit vom stressigen Alltag nehmen oder einen interessanten Fachlehrgang besuchen – ein Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv persönlich oder beruflich weiterzuentwickeln. Es ist kein direkter Zusammenhang zum Beruf erforderlich.



Ansprechpartner/-innen

Ihre Ansprechpartner/-innen finden Sie jeweils in den thematischen Rubriken.



Wissenswertes

- >> Als Arbeitnehmer/-in in Niedersachsen haben Sie Anspruch auf 5 Tage Bildungsurlaub im Jahr (nach NBildUG). Eine Zusammenfassung des Anspruchs von 2 Jahren ist möglich, auch im Rückgriff auf das abgelaufene Jahr.
- >> Während des Bildungsurlaubs findet eine Lohn- und Gehaltsfortzahlung statt.
- >> Nicht-Berufstätige und Personen, die noch nicht sechs Monate in einem Unternehmen beschäftigt sind, können zu den gleichen Gebühren am Bildungsurlaub teilnehmen.
- >> Bildungsurlaube können auch in Online- oder Hybridform wahrgenommen werden.
- >> Die Bildungsurlaube der vhs sind durch die Zertifizierung ZAZAVplus auch in Nordrhein-Westfalen und Bremen anerkannt.



Digital - EDV, Neue Medien

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-605806	Bewegtbild für Social Media	Mo., 11.01.2027, 09:00 Uhr 5 Termine	299 €	Osnabrück
262-605803	Künstliche Intelligenz in Alltag und Beruf	Mo., 18.01.2027, 09:00 Uhr 3 Termine	249 €	Osnabrück
262-605802	Microsoft Office professionell nutzen	Mo., 26.10.2026, 09:00 Uhr 5 Termine	163 €	Osnabrück
262-175801	PC-Kenntnisse für den Büroalltag	Mo., 25.01.2027, 09:00 Uhr 3 Termine	156 €	Wallenhorst
262-605801	PC-Kenntnisse für den Büroalltag	Mo., 14.12.2026, 09:00 Uhr 3 Termine	156 €	Osnabrück
262-605804	Verwaltung von Websites und Blogs mit dem CMS WordPress	Mo., 19.10.2026, 09:00 Uhr 5 Termine	259 €	Osnabrück
262-605805	WordPress und Elementor	Mo., 23.11.2026, 09:00 Uhr 5 Termine	259 €	Osnabrück

Gesundheit

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-600301	Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag	Mo., 23.11.2026, 09:00 Uhr 5 Termine	225 €	Osnabrück
271-603801	Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag	Mo., 14.06.2027, 09:00 Uhr 5 Termine	225 €	Osnabrück
262-600318	Stress regulieren - Struktur im Alltag entwickeln	Mi., 04.11.2026, 09:00 Uhr 3 Termine	229 €	Osnabrück
271-603802	Selbstführung und Fremdsteuerung	Mi., 21.04.2027, 09:00 Uhr 3 Termine	229 €	Osnabrück

Fremdsprachen

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-170404	Englisch Grundkurs A1.III kompakt und intensiv	Mo., 02.11.2026, 09:00 Uhr 5 Termine	232 €	Wallenhorst
271-174801	Englisch Auffrischkurs A1 kompakt und intensiv	Mo., 08.03.2027, 09:00 Uhr 5 Termine	232 €	Wallenhorst
262-170401	Englisch Auffrischkurs A2 kompakt und intensiv	Mo., 26.10.2026, 09:00 Uhr 5 Termine	232 €	Wallenhorst

Intensivkurse für Auszubildende zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-601214	Intensivkurs AP 2 Fachkraft für Lagerlogistik und Fachlageristen	Sa., 10.10.2026, 08:00 Uhr 5 Termine	310 €	Osnabrück
262-601206	Intensivkurs AP2 Industriekaufleute	Sa., 10.10.2026, 08:00 Uhr 5 Termine	310 €	Osnabrück
262-601212	Intensivkurs AP2 Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement	Sa., 10.10.2026, 08:00 Uhr 5 Termine	310 €	Osnabrück



Von der Auseinandersetzung mit politischen Fragen über Informationen für Verbraucher/-innen bis zu ethischen und philosophischen Diskussionen – unsere Kursangebote im Bereich Politik und Gesellschaft bieten Raum für Wissen, Austausch und Diskussion. Lassen Sie sich auf neue Themen und Blickwinkel ein, und erhalten Sie hilfreiche Impulse!

Unsere Veranstaltungen liefern Ihnen Informationen zu gesellschaftlichen Fragen und halten Sie zu Neuerungen von gesetzlichen Rahmenbedingungen auf dem Laufenden.

Erfahren Sie außerdem Wissenswertes zur Geopolitik, zum Jahrestag des Novemberpogroms und zu Themen rund um Lebensgestaltung und Kommunikation.



Ansprechpartnerinnen



Juliane Barišić
Programmbereichsleitung

0541 501-2919
juliane.barasic@vhs-osland.de



Melanie Glanemann
Verwaltung

0541 501-2719
melanie.glanemann@vhs-osland.de

Ihre Ansprechpartnerinnen bei Ihnen vor Ort finden Sie ab Seite 6.



Clever Sparen

Sie haben am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig? Gemeinsam schauen wir, welche Möglichkeiten es gibt, Einnahmen und Ausgaben gut im Blick zu behalten und sammeln Ideen und Tipps für Einsparungen. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen keine Finanztipps vom Profi, sondern der Austausch erprobter Tricks und innovativer Ideen, um bares Geld zu sparen. Für Sparfüchse und die, die es werden wollen.

Termin: Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Quakenbrück
Entgelt: 8 €
Kursnummer: 262-180102



Online-Kurse

Arbeit im 21. Jahrhundert

Termin: Mi., 28.10.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Entgelt: entgeltfrei
Kursnummer: 262-300103

Die Wissenschaft der Transformation

Termin: Mi., 28.01.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-300106

Plattdeutsch

Termin: Fr., 02.10.2026, 17:00 Uhr,
3 Termine
Entgelt: 30 €
Kursnummer: 262-300101

Plattdeutsch für den Urlaub an der Küste

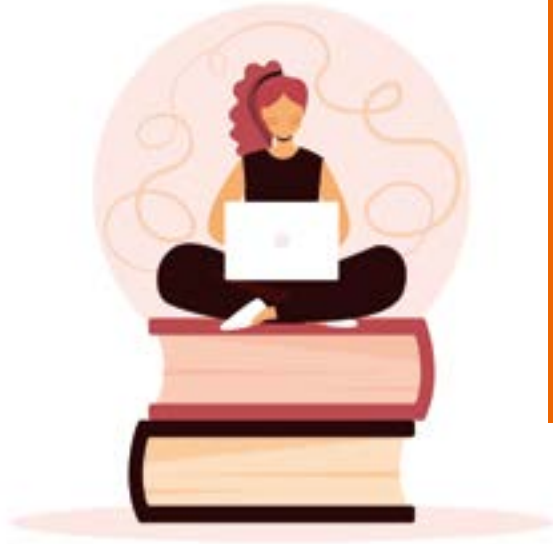
Termin: Di., 27.10.2026, 18:00 Uhr,
8 Termine
Entgelt: 80 €
Kursnummer: 262-300107

Politik im Blick

Termin: Do., 17.09.2026, 18:00 Uhr,
5 Termine
Entgelt: 15 €
Kursnummer: 262-300102

Rente und Betriebsrente

Termin: Do., 12.11.2026, 18:30 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 6 €
Kursnummer: 262-300104



Geld, Recht, Informationen für Verbraucher/-innen

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-100106	Auch Erben will gelernt sein	Do., 05.11.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	19 €	Georgsmarienhütte
262-080107	Auch Erben will gelernt sein	Do., 12.11.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	19 €	Bramsche
262-600110	Basiswissen Geld	Do., 01.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	21 €	Osnabrück
262-180102	Clever Sparen	Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	8 €	Quakenbrück
262-150108	Die gesetzliche Erbfolge	Di., 03.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	22 €	Melle
262-120103	Digitales Erbe	Do., 21.01.2027, 17:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Hagen a.T.W.
262-050101	Digitales Erbe	Do., 28.01.2027, 17:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Belm
262-600111	Einmalzahlung sinnvoll anlegen	Do., 03.12.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	21 €	Osnabrück
262-130102	Elternunterhalt - Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?	Di., 01.12.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	22 €	Hasbergen
262-190103	Elternunterhalt - Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?	Do., 29.10.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	22 €	Bersenbrück
262-150107	Elternunterhalt: Wann zahlen Kinder für ihre Eltern?	Mi., 04.11.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	17 €	Melle
262-190104	Erbrecht	Do., 19.11.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	19 €	Bersenbrück
262-600109	ETF	Do., 29.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	21 €	Osnabrück
262-170110	Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen	Di., 01.12.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	15 €	Wallenhorst
262-080108	Hausübertragung von Eltern auf die Kinder	Do., 19.11.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	22 €	Bramsche
262-120102	Hausübertragung von Eltern auf die Kinder	Do., 01.10.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	22 €	Hagen a.T.W.
262-080106	Sparen und Investieren	Do., 24.09.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	15 €	Bramsche
262-060101	Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung	Di., 06.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	19 €	Bissendorf
262-140101	Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung	Di., 03.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	19 €	Hilter a.T.W.
262-150109	Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung	Di., 17.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	19 €	Melle
262-100107	Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung	Do., 03.12.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	22 €	Georgsmarienhütte

Politik, Geschichte, Zeitgeschehen

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-190102	Bersenbrück in Foto und Bild	Mi., 09.09.2026, 17:00 Uhr	5 Termine entgeltfrei	Bersenbrück
262-140102	Besuch des Borgloher Heimatmuseums	Fr., 20.11.2026, 17:00 Uhr	1 Termin 10 €	Hilter a.T.W.
262-080109	Bramsche 1933 - von der Demokratie zur Diktatur	Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Bramsche
262-600106	Future Skills 2030	Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Osnabrück
262-130103	Geopolitik verstehen	Mi., 28.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 18 €	Hasbergen
262-600213	Kultur im Alltag entdecken	Fr., 11.09.2026, 18:00 Uhr	5 Termine 40 €	Osnabrück
262-080206	Lesung zum Jahrestag des Novemberpogroms	Di., 10.11.2026, 19:00 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Bramsche
262-600101	Politik verstehen	Mo., 16.11.2026, 18:00 Uhr	3 Termine entgeltfrei	Osnabrück
262-080110	Schweigemarsch mit Lichterkette	Mo., 09.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Bramsche
262-080111	Täter - Hetzer - Profiteure im Osnabrück der NS-Zeit	Mi., 18.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Bramsche

Zum Jahrestag des Novemberpogroms



Bramsche 1933 - von der Demokratie zur Diktatur

Erleben Sie mit dem NS- und Geschichtsforscher Dieter Przygode, wie die Machtübernahme der Nationalsozialisten auch das Leben in Bramsche veränderte und direkt in den Alltag und das Leben der Menschen vor Ort eingriff. Eine eindrucksvolle Reise in die unrühmliche deutsche Vergangenheit.

Termin: Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bramsche
 Entgelt: entgeltfrei
 Kursnummer: 262-080109

Lesung zum Jahrestag des Novemberpogroms

Die Oberstudienrätin, Schriftstellerin und Poetry-Slammerin Theresa Sperling liest aus dem Buch „Die Akte Georges Schaltenbrand ist noch nicht geschlossen“, das sie gemeinsam mit ihrem Vater Alf Mintzel 2023 veröffentlicht hat. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit ihrem Großvater, dem Neurologen Georges Schaltenbrand, und dessen Beteiligung an Menschenversuchen während der NS-Zeit. Die Lesung verbindet persönliche Spurensuche mit historischem Blick und zeigt, wie herausfordernd die Aufarbeitung solcher Familiengeschichten bis heute ist. Musikalisch begleitet wird der Vortrag von Baruch Chauskin (Kantor der Jüdischen Gemeinde Osnabrück und Gründer des Vereins „Drei Stufen e.V.“) und dem niederländisch-israelischen Duo NIHZ.

Termin: Di., 10.11.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bramsche
 Entgelt: entgeltfrei
 Kursnummer: 262-080206

Schweigemarsch mit Lichterkette

An diesem Abend werden wir an Menschen erinnern, die verfolgt, entrechtet und ermordet wurden, auch in Bramsche. An ausgewählten Punkten des Pfades der Erinnerung werden wir in stillem Gedenken haltmachen und den Ausführungen dazu lauschen. Die entzündeten Lichter stehen für Erinnerung, für Mitgefühl und für Verantwortung. Das Schweigen ist ein Zeichen gegen Hass und Ausgrenzung und für Menschlichkeit und Zusammenhalt.

Termin: Mo., 09.11.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bramsche
 Entgelt: entgeltfrei
 Kursnummer: 262-080110

Täter - Hetzer - Profiteure im Osnabrück der NS-Zeit

An diesem Abend richtet der Osnabrücker ILEX-Kreis mit Heiko Schulze, Martina Sellmeyer, Hartmut Böhm und dem Bramscher Geschichtsforscher Dieter Przygode, den Blick auf die Täterseite im Osnabrück der NS-Zeit. Vorgestellt werden exemplarisch einzelne Personen – ihre Lebensläufe, ihre Rolle im System sowie ihr Handeln als Täter, Profiteure oder Denunzianten.

Termin: Mi., 18.11.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bramsche
 Entgelt: entgeltfrei
 Kursnummer: 262-080111

Geopolitik verstehen

Der Kurs zeigt, wie politische Ereignisse zwischen Staaten den Alltag beeinflussen. Es wird erklärt, warum Energiepreise steigen und Lieferketten trotz entfernter Konflikte ins Stocken geraten. Hintergründe zu Interessen, Machtverhältnissen und geografischen Einflüssen werden verständlich dargestellt. Anhand von Beispielen wird aufgezeigt, was Staaten antreibt und welche Rolle Europa spielt. Zum Abschluss werden einfache Leitfragen zur Einordnung von Nachrichten vermittelt.

Termin: Mi., 28.10.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Hasbergen
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-130103



Future Skills 2030

Ein Impulsvortrag über die Kompetenzen, die uns in der KI-Ära unverzichtbar machen. Künstliche Intelligenz ist längst mehr als ein Schlagwort. Sie verändert die Art, wie wir arbeiten, entscheiden und Teams führen. Doch was bedeutet das konkret? Welche Kompetenzen rücken in den Vordergrund, wenn Algorithmen zunehmend Routineentscheidungen übernehmen? Und wie gelingt es, Menschlichkeit und technologischen Fortschritt in Einklang zu bringen? Diesen Fragen widmen wir uns an einem inspirierenden Abend mit Impulsen, praxisnahen Einblicken und lebhaftem Austausch.

Termin: Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Osnabrück
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-600106



EUROPE DIRECT
Landkreis
Osnabrück

Unser Angebot für Sie

- Information und Beratung zu allen Themen rund um die Europäische Union (z.B. zum Aufbau und zur Arbeitsweise der EU, zu EU-Förderprogrammen)
- Große Auswahl an kostenlosem Informationsmaterial
- Möglichkeit, Fernsehübertragungen der EU zu verfolgen („Europe by Satellite“)
- kostenlose Telefon-Hotline direkt zur EU
- Ansprechpartner für Kritik, Ideen und Anregungen
- Auf Facebook unter:
<https://www.facebook.com/europabuero.osnabrueck>

Wir freuen uns auf Sie!

Einfach mal anrufen oder reinschauen:

EUROPE DIRECT
Landkreis Osnabrück
Am Schölerberg 1 • 49082 Osnabrück

Telefon: 0541 501-3065
Telefax: 0541 501-4422
E-Mail: Europe-Direct@lkos.de

Sie finden uns auch im Internet:
www.EUROPE-DIRECT-osnabrueck.de

Gesellschaft, Begleitung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-600104	Ayn Rand	Mi., 11.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 12 €	Osnabrück
262-080112	Besuch im Igelmuseum	Sa., 07.11.2026, 14:30 Uhr	1 Termin 15 €	Bramsche
262-180101	Bin ich mit Otto dem Großen und Taylor Swift verwandt?	Mo., 18.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin 9 €	Quakenbrück
262-600105	Die Bedeutung der Emotionen als Werturteile	Do., 14.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin 12 €	Osnabrück
262-600103	Hannah Arendt und die Macht der Kommunikation	Do., 29.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 12 €	Osnabrück
262-180103	Letzte Hilfe	Sa., 28.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Quakenbrück
262-190105	Letzte Hilfe	Do., 07.01.2027, 17:30 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Bersenbrück

Letzte Hilfe

Die meisten Menschen möchten in ihrem gewohnten Zuhause versterben. Viele Zugehörige haben aber Angst, Sterbende zu begleiten. Angst davor, etwas falsch zu machen oder überfordert zu werden. In diesem Kurs werden den Teilnehmenden in vier Modulen Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe vermittelt, die sie ermutigen sollen, Sterbende in ihrem Umfeld zu betreuen: 1. Sterben ist ein Teil des Lebens, 2. Vorsorgen und Entscheiden, 3. Leiden lindern, 4. Abschied nehmen.

Termin:	Sa., 28.11.2026, 09:00 Uhr, 1 Termin	Termin:	Do., 07.01.2027, 17:30 Uhr, 1 Termin
Ort:	Quakenbrück	Ort:	Bersenbrück
Entgelt:	entgeltfrei	Entgelt:	entgeltfrei
Kursnummer:	262-180103	Kursnummer:	262-190105

Die Bedeutung der Emotionen als Werturteile

Das Politische wird auch durch Emotionen beeinflusst und die Verständigung in polarisierten Gesellschaften immer schwieriger. Angst, Zorn und Neid sind demokratiegefährdende Emotionen, so die Philosophin Martha Nussbaum. Eine Erweiterung der Perspektive, Hoffnung und Zuversicht sind Lösungsansätze in Nussbaums Philosophie der Emotionen. Ein Textauszug aus Martha Nussbaums Werk „Königreich der Angst“ wird den Teilnehmenden des Kurses zur Verfügung gestellt.

Termin:	Do., 14.01.2027, 18:00 Uhr, 1 Termin
Ort:	Osnabrück
Entgelt:	12 €
Kursnummer:	262-600105

Konfliktnavigation

Konflikte sind das Salz in der Suppe des Lebens. Sie gehören zum Leben dazu, denn sie zeigen Unstimmigkeiten an und eröffnen so die Chance auf Veränderung. Doch genau wie beim Salz verdirbt ein „zu viel“ die Suppe. An diesem Abend lernen Sie nicht nur die Dynamik von Konflikten kennen, sondern auch Techniken, die verhindern können, dass aus kleinen Unstimmigkeiten ausgewachsene Konflikte entstehen. Ist der Konflikt da, erfahren Sie, wie Sie sich in einem Konfliktgespräch sicher bewegen können.

Termin:	Mi., 28.10.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin
Ort:	Melle
Entgelt:	18 €
Kursnummer:	262-150103

Termin:	Mi., 25.11.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin
Ort:	Bad Essen
Entgelt:	18 €
Kursnummer:	262-010101



Lebensgestaltung, Kommunikation

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort	
262-080104	Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Leben	Mo., 09.11.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	15 €	Bramsche
262-130212	Ein leeres Blatt und die KI	Di., 12.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	18 €	Hasbergen
262-080101	Empathie und Impathie	Mo., 14.09.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	15 €	Bramsche
262-130101	Hochsensibilität neu erfahren	Fr., 25.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	20 €	Hasbergen
262-150104	Hochsensibilität - Fluch oder Gabe?	Mi., 02.12.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	18 €	Melle
262-010102	Hochsensibilität - Fluch oder Gabe?	Mi., 13.01.2027, 17:30 Uhr	1 Termin	18 €	Bad Essen
262-100108	Ihre Zeit gehört Ihnen!	Sa., 14.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	48 €	Georgsmarienhütte
262-080105	Kinder und Grenzen	Mi., 28.10.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	18 €	Bramsche
262-080103	Konflikte souverän lösen	Sa., 28.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	21 €	Bramsche
262-150103	Konfliktnavigation	Mi., 28.10.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	18 €	Melle
262-010101	Konfliktnavigation	Mi., 25.11.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	18 €	Bad Essen
262-150106	Körpersprache lesen - Lügen entlarven	Sa., 07.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	48 €	Melle
262-150102	Lernen lernen	Sa., 26.09.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	48 €	Melle
262-600108	Mental Load - Der unsichtbare Stress	Di., 26.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	18 €	Osnabrück
262-090201	Plattdeutsch lernen	Do., 10.09.2026, 19:00 Uhr	6 Termine	60 €	Dissen a.T.W.
262-090202	Plattdeutsch lernen	Do., 05.11.2026, 19:00 Uhr	6 Termine	60 €	Dissen a.T.W.
262-080102	Toxische Beziehungen	Mo., 21.09.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	15 €	Bramsche
262-600107	Vom Gefühl, keine Zeit zu haben	Do., 19.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	18 €	Osnabrück



Hochsensibilität neu erfahren

Hochsensibilität als Gabe verstehen: Dieser Workshop vermittelt, was hinter dieser besonderen Wahrnehmung steckt, und wie mit den Herausforderungen des Alltags umgegangen werden kann. Es wird gezeigt, wie zwischen Überreizung und Unterforderung ein gesundes Gleichgewicht gefunden werden kann und welche Ansätze im Alltag unterstützen. Ziel ist ein bewussterer Umgang mit der eigenen Sensibilität und mehr Ausgeglichenheit im Leben.

Termin: Fr., 25.09.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Hasbergen
Entgelt: 20 €
Kursnummer: 262-130101

Hochsensibilität - Fluch oder Gabe?

Hochsensible Menschen können auch als erhöht neurosensitiv bezeichnet werden und dürfen sich damit den neurodivergenten oder neurodiversen Menschen zuordnen, da sie Reize und Emotionen intensiver wahrnehmen und tiefer verarbeiten. An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über die Welt hochsensibler Menschen und ihren Herausforderungen im privaten und beruflichen Umfeld. Sie erfahren, wie Sie den vermeintlichen Fluch in eine Gabe wandeln können, z. B. mit praktischen Tipps und Übungen.

Termin: Mi., 02.12.2026, 17:30 Uhr,
1 Termin
Ort: Melle
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-150104

Termin: Mi., 13.01.2027, 17:30 Uhr,
1 Termin
Ort: Bad Essen
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-010102



Mental Load - Der unsichtbare Stress

Einkaufen, Putzen, Arzttermine, Urlaubsplanung, die Kinder – und das alles nach der Arbeit: Der Alltag vieler Menschen gleicht einem nie endenden Organisationsmarathon. Dieses permanente Verwalten des Lebens im Hintergrund hat einen Namen: Mental Load. Studien zeigen, dass diese unsichtbare Last besonders Frauen trifft – mit spürbaren Folgen für Wohlbefinden und Partnerschaft. Der Vortrag beleuchtet das Phänomen sowohl psychologisch als auch gesellschaftlich und schafft Raum für offenen Austausch. Gemeinsam werden Lösungsansätze besprochen, die sich im Alltag tatsächlich umsetzen lassen.

Termin: Di., 26.01.2027, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Osnabrück
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-600108



Wenn ein nahestehender Mensch plötzlich pflegebedürftig wird, stehen Angehörige oft vor vielen Fragen und Herausforderungen. Die vhs Osnabrücker Land bietet praxisnahe Kurse, die speziell auf die Bedürfnisse von pflegenden An- und Zugehörigen ausgerichtet sind.

Die Kurse zur „Pflege“ vermitteln Orientierung und praktisches Alltagswissen, um den Pflegealltag besser zu bewältigen. Themen, wie die Antragstellung für einen Pflegegrad, die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst oder ein Überblick über Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten helfen beim Einstieg in die neue Situation. Zudem bieten wir praxisnahe Schulungen zu Krankheitslehre, Ernährung, Mobilität, Körperpflege und Hilfsmittelversorgung. Auch rechtliche Aspekte werden behandelt. Das Angebot findet an verschiedenen Orten im Landkreis Osnabrück statt.



Ansprechpartnerinnen



Idrisia Hamza
 Programmbereichsleitung
 0541 501-8903
 idrisia.hamza@vhs-osland.de



Lea Knölker
 Assistenz
 0541 501-8901
 0171 2287136
 lea.knoelker@vhs-osland.de

Ihre Ansprechpartnerinnen bei Ihnen vor Ort finden Sie ab Seite 6.

Demenz begreifen - Wenn Unsicherheiten und Missverständnisse zunehmen

Körperliche und psychische Veränderungen, die mit einer Demenz einhergehen, betreffen nahezu alle Lebensbereiche des betroffenen Menschen und seiner Umgebung. Die Veränderungen verlaufen nicht geradlinig, können schleichend oder plötzlich eintreten. Für Angehörige oder Betreuende ist dies eine große Herausforderung voller Fragen. Dieses Seminar richtet sich an Angehörige von Menschen mit Demenz oder private Begleitende und soll helfen, die Demenz mit ihren individuellen Veränderungen zu verstehen. Neben der Vermittlung von grundlegenden Kenntnissen der Erkrankung und ihren Auswirkungen erfahren Sie, wie Sie Verständnis für die Betroffenen und ihre Welt des Erlebens entwickeln können. So können Sie Veränderungen im Verhalten besser erkennen, einordnen und mehr Sicherheit in der Begleitung von Menschen mit Demenz gewinnen. Es besteht die Möglichkeit zu Austausch und persönlicher Reflexion.

Termin: Fr., 06.11.2026, 15:30 Uhr,
 3 Termine
 Ort: Osnabrück
 Entgelt: 23 €
 Kursnummer: 262-608303





Auszeit von der Pflege - Selbstfürsorge aktivieren mit Herzintelligenz®

Pflegende Angehörige sind emotional gefordert und stecken eigene Bedürfnisse zurück, um die Versorgung von Familienangehörigen zu gewährleisten. Auf Dauer stellen sich Erschöpfung und Überforderung ein. Der Kurs gibt Pflegenden einen Raum zum Austausch, zur Reflexion, zur Stärkung der Selbstfürsorge und der Erschließung der Kraftquellen des Herzens. Hierbei ist unsere Herzintelligenz®, ergänzt durch Waldbaden, ein hilfreiches und leicht anzuwendendes Werkzeug.

Termin: Mo., 28.09.2026, 10:00 Uhr, 3 Termine
 Ort: Belm
 Entgelt: 27 €
 Kursnummer: 262-058301

Hilfsmittelversorgung

In diesem Kurs werden verschiedene Hilfsmittel vorgestellt, die den Alltag von pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen erleichtern können. Individuelle Situationen und Bedarfe sowie die Möglichkeiten der Beschaffung dieser Hilfsmittel können besprochen werden.

Termin: Mi., 28.10.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin
 Ort: Dissen a.T.W.
 Entgelt: 6 €
 Kursnummer: 262-098302

Pflege für An- und Zugehörige

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-058301	Auszeit von der Pflege - Selbstfürsorge aktivieren mit Herzintelligenz®	Mo., 28.09.2026, 10:00 Uhr	3 Termine	27 €	Belm
262-198301	Das 1x1 der Grundpflege	Mo., 21.09.2026, 17:15 Uhr	1 Termin	8 €	Bersenbrück
262-608304	Das 1x1 der Grundpflege	Fr., 13.11.2026, 17:15 Uhr	1 Termin	8 €	Osnabrück
262-608303	Demenz begreifen - Wenn Unsicherheiten und Missverständnisse zunehmen	Fr., 06.11.2026, 15:30 Uhr	3 Termine	23 €	Osnabrück
262-098302	Hilfsmittelversorgung	Mi., 28.10.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	6 €	Dissen a.T.W.
262-608301	Pflegekurs - Kinästhetik	Mo., 09.11.2026, 16:00 Uhr	3 Termine	18 €	Osnabrück
262-608305	Plötzlich Pflegefall - und was nun?	Di., 15.09.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	6 €	Osnabrück
262-158305	Plötzlich Pflegefall - und was nun?	Do., 08.10.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	6 €	Melle
262-198302	Plötzlich Pflegefall - und was nun?	Do., 05.11.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	6 €	Bersenbrück
262-088301	Plötzlich Pflegefall - und was nun?	Do., 26.11.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	6 €	Bramsche
262-098301	Plötzlich Pflegefall - und was nun?	Di., 01.12.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	6 €	Dissen a.T.W.
262-138301	Stürze vermeiden - Sicherheit und Beweglichkeit im Alter	Fr., 27.11.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	6 €	Hasbergen
262-108301	Stürze vermeiden - Sicherheit und Beweglichkeit im Alter	Mo., 04.01.2027, 17:00 Uhr	1 Termin	6 €	Georgsmarienhütte
262-100103	Pflegende Angehörige - Gesprächskreis	Di., 15.09.2026, 15:00 Uhr	5 Termine	entgeltfrei	Georgsmarienhütte

Digital für die Pflege

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-085002	Digital für die Pflege: Modul 1 - Textverarbeitung und E-Mail-Kommunikation	Di., 27.10.2026, 09:30 Uhr	1 Termin	26 €	Bramsche
262-085003	Digital für die Pflege: Modul 2 - Internetrecherche und Online-Formulare	Di., 03.11.2026, 09:30 Uhr	1 Termin	26 €	Bramsche
262-085004	Digital für die Pflege: Modul 3 - Scannen von Dokumenten und Datenverwaltung	Di., 10.11.2026, 09:30 Uhr	1 Termin	26 €	Bramsche



Im Bereich der Kunst und Kultur erwartet Sie eine bunte Vielfalt an Workshops und Vorträgen. Tauchen Sie in unseren Kursen ein in die faszinierende Welt der Malerei oder der bildenden Kunst, und lernen Sie Spannendes zu Epochen und Strömungen der Kunst- und Kulturgeschichte.

Wer sich selbst künstlerisch betätigen möchte, findet in unserem Programm eine große Auswahl an Kreativangeboten – von Mal- und Zeichenkursen bis zur Fotografie. Unsere Literatur- und Gesprächskreise ermuntern zur intensiven Auseinandersetzung mit Büchern unterschiedlicher Genres. Die Kursangebote in der Kategorie Musik, Tanz, Theater laden Sie ein, Ihr tänzerisches Talent zu entdecken.



Ansprechpartnerinnen



Juliane Barišić
Programmbereichsleitung

0541 501-2919
juliane.baristic@vhs-osland.de



Melanie Glanemann
Verwaltung

0541 501-2719
melanie.glanemann@vhs-osland.de

Ihre Ansprechpartnerinnen bei Ihnen vor Ort finden Sie ab Seite 6.

Bücher im Gespräch

Im Kurs stehen die Freude am Lesen sowie der Erfahrungsaustausch über das Gelesene im Vordergrund. Es werden überwiegend Werke zeitgenössischer Autor/-innen aus dem In- und Ausland gelesen und besprochen. Neben thematischen und inhaltlichen Aspekten soll dabei die eigene Leseerfahrung Berücksichtigung finden. In den drei Kursen unterscheidet sich die Buchauswahl.

Termin: Mi., 02.09.2026, 09:30 Uhr,
5 Termine
Ort: Georgsmarienhütte
Entgelt: 35 €
Kursnummer: 262-100203

Termin: Di., 22.09.2026, 17:00 Uhr,
5 Termine
Ort: Bad Iburg
Entgelt: 35 €
Kursnummer: 262-020201

Termin: Mi., 13.01.2027, 18:30 Uhr,
5 Termine
Ort: Bad Essen
Entgelt: 35 €
Kursnummer: 262-010201





Autobiografisches Schreiben

In jedem Leben steckt ein Stoff, der erzählt werden will. Erinnerungen, Brüche, Glücksmomente, Verluste, Widersprüche, Sehnsüchte: Oft ist alles da – nur der Anfang fehlt. Dieser Workshop lädt dazu ein, die eigene Geschichte neu zu betrachten und schreibend herauszufinden, was in ihr steckt. Wie finde ich einen Plot in meinem eigenen Leben? Wie erkenne ich, was für meinen Text wirklich wichtig ist – und was nur Beiwerk bleibt? Wie komme ich meiner eigenen, einzigartigen Erzählerstimme näher? Und wie finde ich heraus, was ich im Tiefsten eigentlich sagen will? Gemeinsam mit dem renommierten Autor und Schauspieler Mathias Kopetzki begeben sich die Teilnehmenden auf die Suche nach dem literarischen Kern ihrer Erfahrungen. In Übungen, Gesprächen und Schreibenanlässen geht es darum, Erinnerungen zu verdichten, Szenen zu entwickeln, Entscheidungen zu treffen und aus persönlichem Erleben Literatur werden zu lassen. Mathias Kopetzki hat mit autobiografisch gefärbten Büchern wie „Teheran im Bauch“, „Im Sarg nach Prag“, „Diese bescheuerte Fremdheit in meiner Seele“ und „Bossanova Bar Christmas“ eindrucksvoll gezeigt, wie persönlich und zugleich literarisch stark autobiografisches Schreiben sein kann. Seine Erfahrung als Autor und Schauspieler macht ihn zu einem ebenso sensiblen wie inspirierenden Begleiter in diesem Prozess.

Büchertreff

Bücher verbinden – und genau das erleben Sie in unserem Büchertreff. Zwischen den Treffen lesen alle das gleiche Buch, am Kursabend tauschen wir uns darüber aus: Was hat uns berührt? Was hat uns überrascht? Wo möchten wir widersprechen? Am Ende jedes Treffens wählen wir gemeinsam das nächste Buch – so entsteht ein Programm, das von allen getragen wird. Der Büchertreff ist für alle, die Freude am Lesen haben und Lust auf gute Gespräche – ganz ohne Vorkenntnisse oder literaturwissenschaftlichen Anspruch. Einfach mitmachen und mitlesen! Am ersten Abend starten wir mit dem Buch „Nachtbeeren“ von Elina Penner.

Kunst im Gespräch

Sie besuchen gerne Museen, Schlösser oder Kirchen, mit den Darstellungsinhalten von Gemälden, Altären oder Skulpturen können Sie aber nur wenig anfangen? Dann lassen Sie uns sprechen: über Meisterwerke und Stilrichtungen, Epochen und herausragende Künstler/-innen. „Kunst im Gespräch“ ist aufgebaut wie ein Buchclub – nur eben mit Bildern. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, nur Neugier und Interesse an Kunst(-geschichten) und einem offenen Austausch.

Termin: Di., 15.09.2026, 17:00 Uhr,
5 Termine
Ort: Melle
Entgelt: 35 €
Kursnummer: 262-150204

Termin: Do., 17.09.2026, 17:30 Uhr,
5 Termine
Ort: Georgsmarienhütte
Entgelt: 35 €
Kursnummer: 262-100204

Termin: Sa., 05.12.2026, 10:00 Uhr,
2 Termine
Ort: Osnabrück
Entgelt: 100 €
Kursnummer: 262-600209

Literatur, Kunstgeschichte

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-600209	Autobiografisches Schreiben	Sa., 05.12.2026, 10:00 Uhr	2 Termine 100 €	Osnabrück
262-150205	Bibliothek in der Hosentasche - Stadtbibliothek Melle digital	Di., 10.11.2026, 19:00 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Melle
262-100203	Bücher im Gespräch	Mi., 02.09.2026, 09:30 Uhr	5 Termine 35 €	Georgsmarienhütte
262-020201	Bücher im Gespräch	Di., 22.09.2026, 17:00 Uhr	5 Termine 35 €	Bad Iburg
262-010201	Bücher im Gespräch	Mi., 13.01.2027, 18:30 Uhr	5 Termine 35 €	Bad Essen
262-150204	Büchertreff	Di., 15.09.2026, 17:00 Uhr	5 Termine 35 €	Melle
262-600208	Gewalt an Frauen oder "Woher kommt der Hass?"	Mo., 23.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin entgeltfrei	Osnabrück
262-200204	Kreatives Schreiben	Do., 22.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin 20 €	Fürstenu
262-100204	Kunst im Gespräch	Do., 17.09.2026, 17:30 Uhr	5 Termine 35 €	Georgsmarienhütte
262-200201	Lesecafé	Di., 02.09.2025, 09:00 Uhr	1 Termin 7 €	Fürstenu
262-200202	Lesecafé	Mi., 02.12.2026, 09:00 Uhr	1 Termin 7 €	Fürstenu
262-050203	Literatur in der Diskussion	Do., 24.09.2026, 10:30 Uhr	4 Termine 28 €	Belm



Online-Kurse

100 Jahre Monet

Termin: Do., 08.10.2026, 18:00 Uhr,
3 Termine
Entgelt: 24 €
Kursnummer: 262-300206

Acryl im Kleinformat - Herbst

Termin: Do., 24.09.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 12 €
Kursnummer: 262-300209

Acryl im Kleinformat - Weihnachten

Termin: Do., 03.12.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 12 €
Kursnummer: 262-300210

Faszination Kunstgeschichte

Termin: Do., 17.09.2026, 18:00 Uhr,
5 Termine
Entgelt: 40 €
Kursnummer: 262-300205

Handlettering und Sketchnotes - es weihnachtet sehr!

Termin: Do., 10.12.2026, 17:30 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-300203

Kalligrafie - die Welt der Zahlen

Termin: Mi., 13.01.2027, 17:30 Uhr,
2 Termine
Entgelt: 27 €
Kursnummer: 262-300204

Märchenhafte Weihnachtsschreibzeit

Termin: Do., 22.10.2026, 17:00 Uhr,
8 Termine
Entgelt: 80 €
Kursnummer: 262-300202

Mit „Morgenseiten“ in den Tag starten

Termin: So., 27.09.2026, 18:00 Uhr,
8 Termine
Entgelt: 45 €
Kursnummer: 262-300201

Weihnachtsgugeln bemalen

Termin: Do., 26.11.2026, 18:00 Uhr,
1 Termin
Entgelt: 12 €
Kursnummer: 262-300211



Materialkosten

Bitte beachten Sie, dass zu den angegebenen Kursentgelten zusätzlich Materialkosten anfallen können. Diese variieren je nach Kursinhalt und werden in der Regel zu Beginn des Kurses bekannt gegeben. Die Angabe zur Höhe der Materialkosten finden Sie unter den Details des jeweiligen Kurses auf der Website.

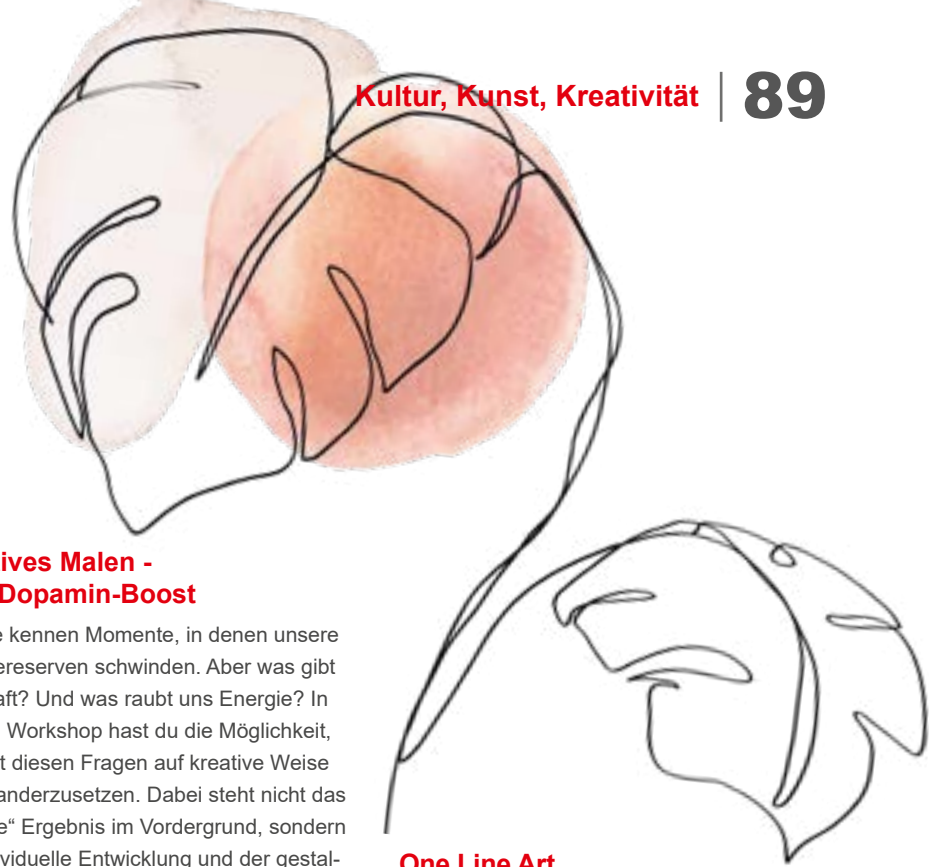
Hinweis: Die Materialkosten sind vor Ort in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

Malen, Zeichnen, Drucktechnik

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-010203	Acrylmalerei	Mo., 19.10.2026, 17:30 Uhr 2 Termine	32 €	Bad Essen
262-060206	Acrylmalerei	Sa., 16.01.2027, 09:30 Uhr 1 Termin	40 €	Bissendorf
262-100211	Acrylmalerei - Neues erproben!	Di., 08.09.2026, 19:00 Uhr 5 Termine	60 €	Georgsmarienhütte
262-100212	Acrylmalerei - Neues erproben!	Di., 27.10.2026, 19:00 Uhr 8 Termine	96 €	Georgsmarienhütte
262-080212	Afterwork: Freies Malen im Großformat	Mo., 23.11.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	16 €	Bramsche
262-100214	Aquarellmalerei	Mi., 28.10.2026, 16:30 Uhr 8 Termine	96 €	Georgsmarienhütte
262-190201	Die Farbe Blau	Sa., 12.09.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	20 €	Bersenbrück
262-090205	Encaustic-Malerei	Fr., 11.09.2026, 17:00 Uhr 1 Termin	entgeltfrei	Dissen a.T.W.
262-090206	Encaustic-Malerei	Sa., 26.09.2026, 10:00 Uhr 1 Termin	36 €	Dissen a.T.W.
262-020204	Experimentelles Drucken	Sa., 30.01.2027, 14:30 Uhr 1 Termin	18 €	Bad Iburg
262-100213	Faszination Acrylmalerei	Mo., 14.09.2026, 19:00 Uhr 12 Termine	144 €	Georgsmarienhütte
262-600201	Handlettering	Sa., 24.10.2026, 14:00 Uhr 1 Termin	20 €	Osnabrück
262-190203	Kreativ am Vormittag	Mi., 02.09.2026, 09:00 Uhr 5 Termine	54 €	Bersenbrück
262-190204	Kreativ am Vormittag	Mi., 28.10.2026, 09:00 Uhr 5 Termine	54 €	Bersenbrück
262-100209	Kreatives "Kunstjournal " - Freies individuelles Gestalten	Do., 08.10.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	13 €	Georgsmarienhütte
262-100210	Kreatives "Kunstjournal " - Freies individuelles Gestalten	Do., 10.12.2026, 18:00 Uhr 1 Termin	13 €	Georgsmarienhütte

Material

Für manche Kurse ist eigenes Material mitzubringen. Diese Information finden Sie in der jeweiligen Kursbeschreibung auf vhs-osland.de

**One Line Art**

One Line Art ist die Kunst, mit einer fließenden Linie komplexe Formen aufs Papier zu bringen. Anhand verschiedener Zeichenübungen legen Sie den Fokus auf das Hinunterbrechen des Motivs auf die wesentlichen Konturen. So entstehen losgelöst von Detail und Perfektionismus Zeichnungen, die ausdrucksstark und ästhetisch sind.

Termin: Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
Ort: Bersenbrück
Entgelt: 15 €
Kursnummer: 262-190207

Kreatives Drucken mit Gelplatten

Entdecken Sie die kreative Welt des Gelplatten-Drucks! In diesem Kurs lernen Sie, ohne Vorkenntnisse, wie Sie einzigartige Drucke auf Papier erschaffen. Wir experimentieren mit Farben, Schablonen, Pflanzen und Alltagsgegenständen, um überraschende Effekte zu erzielen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, und nehmen Sie am Ende des Kurses Ihre ganz persönlichen Kunstwerke mit nach Hause.

Termin: Do., 10.09.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin
Ort: Georgsmarienhütte
Entgelt: 13 €
Kursnummer: 262-100217

Termin: Do., 14.01.2027, 18:00 Uhr, 1 Termin
Ort: Osnabrück
Entgelt: 13 €
Kursnummer: 262-600205

Kreatives Malen - Dein Dopamin-Boost

Wir alle kennen Momente, in denen unsere Energiereserven schwinden. Aber was gibt uns Kraft? Und was raubt uns Energie? In diesem Workshop hast du die Möglichkeit, dich mit diesen Fragen auf kreative Weise auseinanderzusetzen. Dabei steht nicht das „schöne“ Ergebnis im Vordergrund, sondern die individuelle Entwicklung und der gestalterische Prozess. Du kannst mit Acrylfarben, Pinseln, Schwämmen, Ölpastellkreiden u. v. m. experimentieren und dein eigenes „Dopamin-Boost“-Bild zu erschaffen.

Termin: Sa., 17.10.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
Ort: Melle
Entgelt: 28 €
Kursnummer: 262-150209

Termin: Fr., 27.11.2026, 16:00 Uhr, 1 Termin
Ort: Wallenhorst
Entgelt: 28 €
Kursnummer: 262-170299

Malen, Zeichnen, Drucktechnik

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-100217	Kreatives Drucken mit Gelplatten	Do., 10.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	13 €	Georgsmarienhütte
262-600205	Kreatives Drucken mit Gelplatten	Do., 14.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	13 €	Osnabrück
262-150209	Kreatives Malen - Dein Dopamin-Boost	Sa., 17.10.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	28 €	Melle
262-170299	Kreatives Malen - Dein Dopamin-Boost	Fr., 27.11.2026, 16:00 Uhr	1 Termin	28 €	Wallenhorst
262-100216	Linolschnitt erleben	Mi., 09.09.2026, 16:00 Uhr	2 Termine	30 €	Georgsmarienhütte
262-060205	Malen aus dem Unbewussten	Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	36 €	Bissendorf
262-600210	Malen wie Monet	Sa., 05.12.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	20 €	Osnabrück
262-080210	Malerei mit Aquarell- oder Acrylfarben	Do., 10.09.2026, 19:30 Uhr	10 Termine	105 €	Bramsche
262-180203	Monotypie - Faszination des Einmaldrucks	Sa., 26.09.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	15 €	Quakenbrück
262-100208	Neurographisches Zeichnen	Fr., 18.09.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	18 €	Georgsmarienhütte
262-600202	Neurographisches Zeichnen	Fr., 20.11.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	18 €	Osnabrück
262-190207	One Line Art	Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	15 €	Bersenbrück
262-080211	Resilienz durch kreative Auszeit	Sa., 07.11.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	28 €	Bramsche
262-100207	Rezepte illustrieren	Do., 29.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	15 €	Georgsmarienhütte
262-600211	Tiere in Pastell	So., 04.10.2026, 14:30 Uhr	1 Termin	18 €	Osnabrück
262-130210	Weihnachtsdruckerei	Fr., 04.12.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	15 €	Hasbergen
262-600218	Weihnachtsdruckerei	Mi., 09.12.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	15 €	Osnabrück
262-100218	Weihnachtskarten mit Gelli Plate Druck	Do., 12.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	13 €	Georgsmarienhütte
262-190206	Zeichnen und Malen	Do., 03.09.2026, 09:00 Uhr	10 Termine	108 €	Bersenbrück



Kreativ mit finnischem Papiergarn

Nehmen sich die Zeit, einmal Kreativität zu spüren und lernen Sie ein ganz besonderes Material kennen, finnisches Papiergarn. Sie werden von der Vielfältigkeit der Farben und den vielen Gestaltungsmöglichkeiten begeistert sein. In diesem Workshop werden Sie mit unterschiedlichen Garnstärken und verschiedenen Techniken beim Gestalten einer Ranke mit kleinen Rosen arbeiten. Die erarbeiteten Techniken können sie für viele Blütendekorationen anwenden.

Termin: Sa., 10.10.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bad Essen
 Entgelt: 20 €
 Kursnummer: 262-010202

Bücher falten und schneiden

Ein Kurs für alle, die Bücher nicht nur gerne lesen, sondern sie auch in beeindruckende Kunstwerke und Deko verwandeln! Ori-moto® kombiniert Falten und Schneiden, um faszinierende 3D-Objekte zu schaffen, während Kirimoto® durch gezielte Schnitte beeindruckende Designs entstehen lässt. Interessierte erhalten erste Einblicke in diese trendigen Techniken und schaffen Seite für Seite individuelle Schriftzüge aus Papier.

Termin: Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Georgsmarienhütte
 Entgelt: 18 €
 Kursnummer: 262-100219

Termin: Sa., 12.12.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Osnabrück
 Entgelt: 18 €
 Kursnummer: 262-600203

Kreativität, DIY

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-080226	Adventskranz binden	Do., 26.11.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	12 €	Bramsche	
262-100221	Adventskränze mit Naturmaterialien	So., 15.11.2026, 15:00 Uhr	1 Termin	19 €	Georgsmarienhütte	
262-020202	Adventskränze mit Naturmaterialien	So., 22.11.2026, 15:00 Uhr	1 Termin	19 €	Bad Iburg	
262-100215	Badenixe aus Beton	Sa., 26.09.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	42 €	Georgsmarienhütte	
262-060207	Badenixe aus Beton	So., 08.11.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	42 €	Bissendorf	
262-060202	Basteln zu Weihnachten	Fr., 20.11.2026, 09:30 Uhr	1 Termin	17 €	Bissendorf	
262-100219	Bücher falten und schneiden	Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	18 €	Georgsmarienhütte	
262-600203	Bücher falten und schneiden	Sa., 12.12.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	18 €	Osnabrück	
262-080222	Deko aus Epoxidharz gießen	Fr., 20.11.2026, 16:00 Uhr	1 Termin	24 €	Bramsche	
262-080223	Deko aus Epoxidharz gießen	Fr., 15.01.2027, 16:00 Uhr	1 Termin	24 €	Bramsche	
262-090216	Dekoratives Gestalten mit Keraflott	Di., 19.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	16 €	Dissen a.T.W.	
262-150233	Dekoratives Papier-Upcycling	Sa., 10.10.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	33 €	Melle	
262-190213	DIY-Dekoration für zu Hause - Figuren gießen	Sa., 10.10.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	26 €	Bersenbrück	
262-190214	DIY-Dekoration für zu Hause - Figuren gießen	Sa., 10.10.2026, 14:30 Uhr	1 Termin	26 €	Bersenbrück	
262-080220	DIY-Home Accessoires - Deko aus Reliefgießpulver	Di., 20.10.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	15 €	Bramsche	
262-600212	Freies Basteln	Mi., 02.09.2026, 16:30 Uhr	4 Termine	36 €	Osnabrück	
262-130211	Furoshiki	So., 06.12.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	24 €	Hasbergen	
262-110205	Gestalten nach Wunsch mit Keraflott	Fr., 13.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	16 €	Glandorf	
262-090215	Gießkunst mit Keraflott	Do., 19.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	16 €	Dissen a.T.W.	
262-150214	Gießkunst mit Keraflott	Fr., 20.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	16 €	Melle	
262-150215	Handlettering trifft Aquarell	Sa., 21.11.2026, 11:00 Uhr	1 Termin	20 €	Melle	
262-080225	Herbstblumenkranz binden	Do., 17.09.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	12 €	Bramsche	
262-180201	Herbstliche Kränze selbst binden	Sa., 05.09.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	22 €	Badbergen	
262-180204	Japanische Kalligrafie	Sa., 21.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	20 €	Quakenbrück	
262-010202	Kreativ mit finnischem Papiergarn	Sa., 10.10.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	20 €	Bad Essen	
262-150213	Kreative Adventswerkstatt - Glanzlichter für zuhause	Sa., 14.11.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	22 €	Melle	
262-150217	Mein Engel - kreativ und inspirierend	Sa., 05.12.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	18 €	Melle	
262-120205	Mein Engel - kreativ und inspirierend	Di., 08.12.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	18 €	Hagen a.T.W.	
262-110204	Natürliche Pflanzenfarbe selbstgemacht	So., 13.09.2026, 14:30 Uhr	1 Termin	18 €	Glandorf	
262-100220	Origami - japanische Faltkunst	So., 13.12.2026, 14:30 Uhr	1 Termin	18 €	Georgsmarienhütte	

Kreativität, DIY

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-080224	Origami - japanische Faltkunst	Sa., 16.01.2027, 14:30 Uhr	1 Termin 18 €	Bramsche
262-120204	Papierschöpfen	Sa., 14.11.2026, 14:30 Uhr	1 Termin 18 €	Hagen a.T.W.
262-600215	Pop-Up-Art - Klapp auf!	Mi., 20.01.2027, 16:00 Uhr	1 Termin 15 €	Osnabrück
262-120201	Pop-Up-Art - Klapp auf!	Mi., 04.11.2026, 17:00 Uhr	1 Termin 15 €	Hagen a.T.W.
262-150218	Schachteln, Sterne und Briefumschläge	Sa., 05.12.2026, 14:30 Uhr	1 Termin 18 €	Melle
262-180205	Schwedische Weihnachtswerkstatt	Sa., 05.12.2026, 15:00 Uhr	1 Termin 16 €	Menslage
262-090209	Seifengießen	Di., 22.09.2026, 17:00 Uhr	1 Termin 18 €	Dissen a.T.W.
262-120202	Seifengießen	Di., 27.10.2026, 17:00 Uhr	1 Termin 18 €	Hagen a.T.W.
262-150216	Seifengießen	Sa., 28.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin 18 €	Melle
262-020203	Seifengießen	Di., 12.01.2027, 17:00 Uhr	1 Termin 18 €	Bad Iburg
262-130208	Sumi-e - Japanische Tuschkmalerei	So., 15.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin 28 €	Hasbergen
262-080221	Textildesign mit Cricut	Do., 29.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin 12 €	Bramsche
262-150211	Weihnachtsdekoration aus Holzscheiben und Naturmaterialien	Sa., 28.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin 12 €	Melle
262-050204	Zeit für Neues in der Lebensmittel	Sa., 12.09.2026, 10:00 Uhr	1 Termin 36 €	Belm



Papierschöpfen

Sie haben Spaß am Experimentieren und möchten lernen, wie Sie aus Ihren Papierresten und Pflanzenfasern interessantes Papier für Karten, Bilder, Collagen oder Verpackungen herstellen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie erfahren, wie Sie Pulpe herstellen und färben, mit Blüten oder Gräsern arbeiten und den Schöpfrahmen einsetzen. Sie lernen das Gautschen und bekommen Tipps zum Pressen und Trocknen des feuchten Papiers. Jedes Blatt handgeschöpftes Papier ist ein kleines Kunstwerk und einzigartig. Nebenbei erfahren Sie etwas über die Geschichte des Papierschöpfens.

Termin: Sa., 14.11.2026, 14:30 Uhr,
1 Termin
Ort: Hagen a.T.W.
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-120204

Zeit für Neues in der Lebensmittel

Die Kinder ziehen aus, die Berufsjahre enden – plötzlich ist da Stille und die Frage: „Und was jetzt?“ Dieser Seminartag lädt dich ein, innezuhalten und nach vorne zu schauen. Du begegnest Frauen in der gleichen Lebensphase und entwickelst neue Perspektiven. Der Tag verbindet kurze Denkanstöße mit kreativen Methoden – dem Erstellen eines Visionboards, Schreibimpulsen, Fantasiereisen – sowie inspirierendem Austausch in kleiner Runde. Für alle Frauen, die spüren: da wartet noch etwas.

Termin: Sa., 12.09.2026, 10:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Belm
Entgelt: 36 €
Kursnummer: 262-050204

Pop-Up-Art - Klapp auf!

Flache Seiten werden zu dreidimensionalen Überraschungen: Durch Schneiden, Falten und geschickte Konstruktionen entstehen bewegliche Elemente, die sich beim Öffnen entfalten. Ob einfache Klappmechanismen oder komplexere Pop-up-Strukturen – spielerisch werden Grundlagen vermittelt und kreative Ideen in Szene gesetzt. Ein Workshop voller Aha-Momente, bei dem Papier lebendig wird.

Termin: Mi., 04.11.2026, 17:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Hagen a.T.W.
Entgelt: 15 €
Kursnummer: 262-120201

Termin: Mi., 20.01.2027, 16:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Osnabrück
Entgelt: 15 €
Kursnummer: 262-600215

Plastisches Gestalten

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-080213	Bildhauerkurs mit Sand- und Speckstein	Sa., 12.09.2026, 11:30 Uhr	2 Termine	108 €	Bramsche
262-050206	Gartenstele "Zwischen Himmel und Erde"	Sa., 23.01.2027, 11:00 Uhr	2 Termine	48 €	Belm
262-090214	Großer Fisch aus Beton	Sa., 30.01.2027, 11:00 Uhr	2 Termine	48 €	Dissen a.T.W.
262-130209	Lichtschalen im Advent	Sa., 21.11.2026, 14:30 Uhr	1 Termin	18 €	Hasbergen
262-080214	Plastische Gestaltung - Skulptur "Zeitlos und schön"	Sa., 05.12.2026, 11:00 Uhr	2 Termine	60 €	Bramsche
262-060204	Töpfern	Sa., 24.10.2026, 10:00 Uhr	3 Termine	67 €	Bissendorf
262-130207	Weihnachtliches Töpfern	Do., 05.11.2026, 17:30 Uhr	3 Termine	45 €	Hasbergen

Punch it! Kreative Projekte mit der Punch Needle

Ein Blick auf Social Media zeigt: das Sticken mit der Punch Needle (Stanznadeltechnik) gehört zu den trendigsten Handarbeiten. Ob Muster, Figuren oder Buchstaben, die flauschige 3D Optik bietet vielfältige kreative Möglichkeiten. Interessierte erlernen Grundlagen und Kniffe dieser besonderen Sticktechnik und können sich an einem individuellen Unikat ausprobieren. Das Material kann auch vor Ort günstig erworben werden.

Termin: Sa., 17.10.2026, 13:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Bissendorf
Entgelt: 16 €
Kursnummer: 262-060203

Termin: Sa., 19.09.2026, 13:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Melle
Entgelt: 16 €
Kursnummer: 262-150208



Textiles Gestalten

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-080218	Bunte Sitzkissen weben	So., 27.09.2026, 12:00 Uhr	1 Termin	35 €	Bramsche
262-190208	Dekokranz aus Wollgarn	Di., 13.10.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	15 €	Bersenbrück
262-140204	Edle Stickerei auf Leinen	Mo., 07.09.2026, 14:15 Uhr	3 Termine	35 €	Hilter a.T.W.
262-140205	Edle Stickerei auf Leinen	Mo., 07.09.2026, 16:30 Uhr	3 Termine	35 €	Hilter a.T.W.
262-100223	Edle Stickerei auf Leinen	Mo., 14.09.2026, 16:30 Uhr	3 Termine	34 €	Georgsmarienhütte
262-100222	Edle Stickerei auf Leinen	Mo., 14.09.2026, 14:15 Uhr	3 Termine	34 €	Georgsmarienhütte
262-140202	Kleidung - Taschen - Schnickschnack	Mi., 16.09.2026, 19:00 Uhr	4 Termine	56 €	Hilter a.T.W.
262-140203	Kleidung - Taschen - Schnickschnack	Mi., 28.10.2026, 19:00 Uhr	7 Termine	98 €	Hilter a.T.W.
262-100224	Kreatives Nähen	Di., 15.09.2026, 19:00 Uhr	4 Termine	43 €	Georgsmarienhütte
262-100226	Kreatives Nähen	Di., 03.11.2026, 19:00 Uhr	6 Termine	65 €	Georgsmarienhütte
262-100227	Kreatives Nähen	Mi., 04.11.2026, 09:30 Uhr	6 Termine	65 €	Georgsmarienhütte
262-100228	Kreatives Nähen	Mi., 06.01.2027, 09:30 Uhr	4 Termine	43 €	Georgsmarienhütte
262-160201	Nähen	Sa., 26.09.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	38 €	Ostercappeln
262-100225	Nähen	Mo., 26.10.2026, 10:00 Uhr	8 Termine	77 €	Georgsmarienhütte
262-110201	Nähen	Mo., 26.10.2026, 18:00 Uhr	8 Termine	81 €	Glandorf
262-070201	Nähen	Sa., 21.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	38 €	Bohmte
262-080219	Nassfilzen in der Adventszeit	Mi., 18.11.2026, 14:30 Uhr	1 Termin	21 €	Bramsche
262-180202	Patchwork	Di., 22.09.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	16 €	Quakenbrück
262-160202	Patchwork	Sa., 05.12.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	38 €	Ostercappeln
262-070203	Patchwork	Sa., 14.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	38 €	Bohmte
262-060203	Punch it! Kreative Projekte mit der Punch Needle	Sa., 17.10.2026, 13:00 Uhr	1 Termin	16 €	Bissendorf
262-150208	Punch it! Kreative Projekte mit der Punch Needle	Sa., 19.09.2026, 13:00 Uhr	1 Termin	16 €	Melle
262-080217	vhs Stricktreff	Sa., 19.09.2026, 10:00 Uhr	3 Termine	entgeltfrei	Bramsche

Handwerk, Kunsthandwerk

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-190209	Adventskalender aus Weide gestalten	Sa., 28.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	32 €	Bersenbrück
262-050205	Dekoration für den Advent aus Weide	Sa., 17.10.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	32 €	Belm
262-150212	Dekoration für den Advent aus Weide	Sa., 14.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	32 €	Melle
262-060208	Direkter Blaudruck mit Holzmodel	Sa., 12.12.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	20 €	Bissendorf
262-600216	Einstieg ins Buchbinden	Mi., 28.10.2026, 16:00 Uhr	1 Termin	15 €	Osnabrück
262-130206	Einstieg ins Buchbinden	Mi., 13.01.2027, 17:00 Uhr	1 Termin	15 €	Hasbergen
262-090210	Glaswerkstatt	Do., 24.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	15 €	Dissen a.T.W.
262-090211	Glaswerkstatt	Do., 29.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	15 €	Dissen a.T.W.
262-090212	Glaswerkstatt	Do., 21.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	15 €	Dissen a.T.W.
262-090207	Goldschmiedekurs	Mi., 09.09.2026, 18:30 Uhr	8 Termine	152 €	Dissen a.T.W.
262-090208	Goldschmiedekurs	Di., 15.09.2026, 18:30 Uhr	6 Termine	114 €	Dissen a.T.W.
262-080215	Handwerkerinnen-Einmaleins	So., 27.09.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	45 €	Bramsche
262-080216	Handwerkerinnen-Einmaleins	So., 08.11.2026, 09:00 Uhr	1 Termin	45 €	Bramsche
262-100201	Hobby-Werkstatt	Di., 01.09.2026, 14:30 Uhr	18 Termine	entgeltfrei	Georgsmarienhütte
262-090204	Kalligrafie	Mi., 09.09.2026, 14:00 Uhr	3 Termine	27 €	Dissen a.T.W.
262-150207	Kalligrafie	Fr., 30.10.2026, 18:00 Uhr	3 Termine	27 €	Melle
262-080227	Lebensbaum aus Weide - für Advent und Weihnachten	Sa., 05.12.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	32 €	Bramsche
262-600204	Mizuhiki: Japanische Knotenkunst	Sa., 07.11.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	24 €	Osnabrück
262-080228	Reisigbesen binden	Sa., 19.12.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	12 €	Bramsche
262-120203	Sterne für den Advent und Weihnachten aus Weide	Sa., 07.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	32 €	Hagen a.T.W.
262-090203	Sütterlin, Kurrent- und Runenschrift	Mi., 09.09.2026, 10:15 Uhr	3 Termine	27 €	Dissen a.T.W.
262-150206	Sütterlin, Kurrent- und Runenschrift	Fr., 30.10.2026, 14:30 Uhr	3 Termine	27 €	Melle
262-090213	Weihnachtliche Glaswerkstatt	Do., 26.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	15 €	Dissen a.T.W.

Direkter Blaudruck mit Holzmodel

In dem Workshop wird das Bedrucken von Textilien, Papier oder Holz mit ungiftiger und bis 60°C waschbarer Farbe ausgeführt. Etwa 300 verschiedene Model (Holzstempel) und etwa 30 unterschiedliche Farben werden zur Verfügung gestellt. Eigene Textilien aus Naturfasern können zum Bedrucken mitgebracht werden. Diese müssen vorgewaschen sein, dürfen aber nicht mit Weichspüler behandelt sein.

Termin: Sa., 12.12.2026, 14:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bissendorf
 Entgelt: 20 €
 Kursnummer: 262-060208

Einstieg ins Buchbinden

Aus einzelnen Seiten ein eigenes Buch binden. Grundlagen des Buchbindens werden verständlich vermittelt: Vom Falzen und der koptischen Bindung bis zur Idee eines stabilen Einbands. Einfache Bindetechniken eröffnen kreative Möglichkeiten für Notizbücher, Skizzenhefte oder kleine Editionen. Ein ruhiger, handwerklicher Prozess, bei dem aus Papier etwas Bleibendes wird.

Termin: Mi., 28.10.2026, 16:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Osnabrück
 Entgelt: 15 €
 Kursnummer: 262-600216

Termin: Mi., 13.01.2027, 17:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Hasbergen
 Entgelt: 15 €
 Kursnummer: 262-130206





Spaziergang im Licht des Vollmonds

Ein Spaziergang bei Vollmond hat etwas Besonderes – eine Mischung aus Stille, silbrigem Licht und sagenumwobenen Geheimnissen. Tauchen Sie ein in die Mythen und Legenden, die sich rund um unseren Erdtrabanten ranken.

Termin: Sa., 26.09.2026, 20:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bramsche
 Entgelt: 15 €
 Kursnummer: 262-080204

Spieleabend

Spielen macht Spaß und ist keine Frage des Alters. Wir treffen uns zum gemeinsamen Spielen im Igelmuseum in Bramsche. Ob Kniffel, Siedler von Catan oder Mühle, alles ist möglich und macht in einer Runde viel mehr Spaß. Sie können gerne auch Ihre eigenen Spiele mitbringen und diese vorstellen. Machen Sie gerne mit!

Termin: Mi., 21.10.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bramsche
 Entgelt: entgeltfrei
 Kursnummer: 262-080233

Termin: Mi., 27.01.2027, 18:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bramsche
 Entgelt: entgeltfrei
 Kursnummer: 262-080234

Biodanza - Das Leben tanzen

„Tanz Biodanza, damit dein Leben glücklicher ist. Tanz Biodanza, um dich besser mit anderen verbinden zu können, um Zuneigung zu erhalten, Freude zu teilen, zu feiern.“ (Rolando Toro)
 Biodanza ist eine Einladung, das Leben mit jeder Faser unseres Körpers zu spüren. Durch Musik, Bewegung und Begegnungen kommen wir in Kontakt. Vorkenntnisse, Technik, richtige Schritte oder Alter spielen keine Rolle. Es geht um das Erleben an sich. Neugierig geworden? Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

Termin: Fr., 11.09.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Hasbergen
 Entgelt: 12 €
 Kursnummer: 262-130202

Termin: Fr., 18.09.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Hasbergen
 Entgelt: 12 €
 Kursnummer: 262-130203

Termin: Fr., 30.10.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Hasbergen
 Entgelt: 12 €
 Kursnummer: 262-130204

Termin: Fr., 06.11.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Hasbergen
 Entgelt: 12 €
 Kursnummer: 262-130205

Unterhaltung

Kursnummer	Kurstitel	Termin		Entgelt	Ort
262-080208	Bauchreden	Do., 10.09.2026, 19:00 Uhr	3 Termine	30 €	Bramsche
262-150224	Brett- und Kartenspiele	Do., 17.09.2026, 19:00 Uhr	5 Termine	30 €	Melle
262-100234	Bridge	Sa., 05.09.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	12 €	Georgsmarienhütte
262-150221	Bridge	Sa., 12.09.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	12 €	Melle
262-080231	Bridge - Schnupperkurs	Di., 15.09.2026, 15:00 Uhr	1 Termin	12 €	Bramsche
262-060211	Bridge	Sa., 19.09.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	12 €	Bissendorf
262-150222	Bridge	Di., 22.09.2026, 18:30 Uhr	5 Termine	30 €	Melle
262-080232	Bridge	Di., 06.10.2026, 15:00 Uhr	9 Termine	108 €	Bramsche
262-150223	Bridge für Fortgeschrittene	Di., 17.11.2026, 18:30 Uhr	3 Termine	18 €	Melle
262-080236	Make-up-Seminar	Sa., 21.11.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	20 €	Bramsche
262-080205	Moonlight Walk im Kloster Malgarten	Sa., 24.10.2026, 20:00 Uhr	1 Termin	15 €	Bramsche
262-080235	Natürlich schön in fünf Minuten	Sa., 12.09.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	15 €	Bramsche
262-090220	Natürlich schön in fünf Minuten	Sa., 26.09.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	15 €	Dissen a.T.W.
262-210201	Natürlich schön in fünf Minuten	Sa., 16.01.2027, 14:00 Uhr	1 Termin	15 €	Neuenkirchen
262-120206	Natürlich schön in fünf Minuten	Sa., 23.01.2027, 14:00 Uhr	1 Termin	15 €	Hagen a.T.W.
262-130213	Schminkschule	Sa., 07.11.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	15 €	Hasbergen
262-080204	Spaziergang im Licht des Vollmonds	Sa., 26.09.2026, 20:00 Uhr	1 Termin	15 €	Bramsche
262-080233	Spieleabend	Mi., 21.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bramsche
262-080234	Spieleabend	Mi., 27.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bramsche

Musik, Tanz, Theater

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-130202	Biodanza - Das Leben tanzen	Fr., 11.09.2026, 19:00 Uhr	1 Termin		12 €	Hasbergen
262-130203	Biodanza - Das Leben tanzen	Fr., 18.09.2026, 19:00 Uhr	1 Termin		12 €	Hasbergen
262-130204	Biodanza - Das Leben tanzen	Fr., 30.10.2026, 19:00 Uhr	1 Termin		12 €	Hasbergen
262-130205	Biodanza - Das Leben tanzen	Fr., 06.11.2026, 19:00 Uhr	1 Termin		12 €	Hasbergen
262-050209	Bollywood Tanz	Sa., 19.09.2026, 13:30 Uhr	1 Termin		8 €	Belm
262-050210	Bollywood Tanz	Do., 19.11.2026, 18:15 Uhr	6 Termine		48 €	Belm
262-190222	Bollywood trifft Ed Sheeran	Di., 01.09.2026, 18:00 Uhr	10 Termine		49 €	Bersenbrück
262-600214	Brazilian Funk	Fr., 23.10.2026, 17:00 Uhr	2 Termine		18 €	Osnabrück
262-110203	Dance-Fitness 30+	Do., 03.09.2026, 18:15 Uhr	10 Termine		60 €	Glandorf
262-110202	Dance-Fitness 50+	Do., 03.09.2026, 17:30 Uhr	10 Termine		45 €	Glandorf
262-050212	Flamenco	Fr., 30.10.2026, 18:30 Uhr	2 Termine		18 €	Belm
262-050213	Flamenco	Sa., 12.12.2026, 10:30 Uhr	2 Termine		18 €	Belm
262-080229	Freier Tanz - Raum für Bewegung und Kreativität	Fr., 30.10.2026, 17:45 Uhr	1 Termin		8 €	Bramsche
262-080230	Freier Tanz - Raum für Bewegung und Kreativität	Fr., 08.01.2027, 17:45 Uhr	1 Termin		8 €	Bramsche
262-190219	Line Dance	Mo., 31.08.2026, 18:30 Uhr	12 Termine		84 €	Bersenbrück
262-090217	Line Dance	Mi., 02.09.2026, 18:15 Uhr	8 Termine		61 €	Dissen a.T.W.
262-100232	Line Dance	Di., 08.09.2026, 18:30 Uhr	12 Termine		90 €	Georgsmarienhütte
262-100229	Line Dance	Do., 10.09.2026, 19:00 Uhr	8 Termine		60 €	Georgsmarienhütte
262-090218	Line Dance	Mi., 18.11.2026, 18:15 Uhr	8 Termine		61 €	Dissen a.T.W.
262-050207	Modern Line Dance	Di., 01.09.2026, 16:00 Uhr	10 Termine		51 €	Belm
262-050208	Modern Line Dance	Fr., 04.09.2026, 16:30 Uhr	16 Termine		123 €	Belm
262-100230	Modern Line Dance für Fortgeschrittene	Di., 08.09.2026, 16:15 Uhr	15 Termine		113 €	Georgsmarienhütte
262-100231	Modern Line Dance für Fortgeschrittene	Di., 08.09.2026, 18:15 Uhr	15 Termine		113 €	Georgsmarienhütte
262-190221	Orientalischer Tanz	Di., 01.09.2026, 19:00 Uhr	10 Termine		49 €	Bersenbrück
262-120207	Orientalischer Tanz	Di., 15.09.2026, 18:45 Uhr	15 Termine		78 €	Hagen a.T.W.
262-120208	Orientalischer Tanz - Mittelstufe	Do., 17.09.2026, 10:00 Uhr	14 Termine		73 €	Hagen a.T.W.
262-010204	Salsa	Do., 01.10.2026, 18:00 Uhr	3 Termine		18 €	Bad Essen
262-050211	Salsa	Sa., 10.10.2026, 17:00 Uhr	1 Termin		9 €	Belm
262-060209	Salsa	Sa., 07.11.2026, 17:00 Uhr	1 Termin		9 €	Bissendorf
262-140201	Schlager fetzen	Mo., 05.10.2026, 16:30 Uhr	6 Termine		36 €	Hilter a.T.W.
262-130201	Schlager fetzen	Di., 06.10.2026, 10:00 Uhr	6 Termine		36 €	Hasbergen
262-050214	Tango	Sa., 21.11.2026, 17:00 Uhr	2 Termine		18 €	Belm
262-010205	Tango	Do., 03.12.2026, 20:00 Uhr	1 Termin		6 €	Bad Essen
262-060210	Tango	Sa., 16.01.2027, 17:00 Uhr	1 Termin		9 €	Bissendorf
262-090219	Tanzen wie bei Hofe	So., 13.09.2026, 11:00 Uhr	1 Termin		12 €	Dissen a.T.W.
262-100233	Tanzen wie bei Hofe	So., 08.11.2026, 11:00 Uhr	1 Termin		12 €	Georgsmarienhütte
262-150220	Tanzen wie bei Hofe	So., 15.11.2026, 11:00 Uhr	1 Termin		12 €	Melle
262-150219	ToP Dance - Tanzen ohne Partner	Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr	4 Termine		32 €	Melle
262-100202	vhs Oldie-Band	Di., 01.09.2026, 19:00 Uhr	18 Termine		entgeltfrei	Georgsmarienhütte

Fotografie

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-100206	Fotografieren leicht gemacht	Do., 29.10.2026, 19:00 Uhr	5 Termine		55 €	Georgsmarienhütte
262-600217	Fotografie kompakt	So., 11.10.2026, 11:00 Uhr	1 Termin		25 €	Osnabrück



Ein bewusster Umgang mit Ressourcen und nachhaltigen Alternativen ist entscheidend für den Klimaschutz. Doch wie lässt sich das im Alltag umsetzen? In unseren Veranstaltungen erfahren Sie, wie Sie Energie sparen, umweltfreundliche Lösungen nutzen und aktiv zum Schutz unserer Umwelt beitragen können. Unsere praxisnahen Kurse vermitteln z. B. wertvolle Anregungen für einen nachhaltigen Lebensstil – von bewusstem Konsum, der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und Foodsharing bis hin zu Zero-Waste-Strategien. Ergänzt wird das Angebot durch alltagsnahes Praxiswissen zu Natur- und Umweltthemen sowie fundierte Informationen zu energetischer Sanierung und nachhaltigen Lösungen für Haushalt und Wohnen. Spannende Besichtigungen runden das Programm ab.



Ansprechpartnerinnen



Heike Engelhardt
Programmbereichsleitung

0541 501-2702
heike.engelhardt@vhs-osland.de



Daniela Kerkesner
Verwaltung

0541 501-2923
daniela.kerkesner@vhs-osland.de

Ihre Ansprechpartnerinnen bei Ihnen vor Ort finden Sie ab Seite 6.



Klima erforschen - Zusammenhänge begreifen

Erleben Sie die drängendsten Fragen des Klimawandels hautnah: Warum erwärmt sich die Erde, und welche Folgen hat das? In interaktiven Experimenten und anschaulichen Stationen zu Wasser, Atmosphäre, Ökosystemen und Gesellschaft werden zentrale Zusammenhänge verständlich gemacht. Entdecken Sie wissenschaftliche Hintergründe, aktuelle Entwicklungen und konkrete Beispiele – spannend, alltagsnah und fundiert vermittelt.

Termin: Mo., 16.11.2026, 17:30 Uhr, 1 Termin
Ort: Osnabrück
Entgelt: 18 €
Kursnummer: 262-600804



Igel verstehen - Lebensweise und Schutz im eigenen Garten

Igel sind näher, als man denkt. Oft leben sie mitten unter uns, gut verborgen und meist unbemerkt. In diesem Vortrag gibt eine erfahrene Igelpflegerin des Vereins Herzensigel e.V. spannende Einblicke in das Leben dieser faszinierenden Tiere und zeigt, wie Sie mit einfachen Ideen Ihren Garten zu einem sicheren Rückzugsort machen können. Ein informativer und inspirierender Vortrag, der neue Perspektiven auf den Garten eröffnet.

Termin: Mi., 16.09.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Bramsche
 Entgelt: entgeltfrei
 Kursnummer: 262-080801

Vögel richtig füttern

Welches Futter ist eigentlich für unsere heimischen Vögel geeignet? Welche Vogelarten erreicht man mit verschiedenen Futteranlagen? Müssen Hygieneregeln berücksichtigt werden? Erfahren Sie in dieser Veranstaltung, welche Futtersorten nützlich sind, warum ganzjähriges Füttern sinnvoll sein kann und anhand von Praxisbeispielen auf dem Außengelände des SON-Artenschutzhauses wie Futterstellen sicher gestaltet werden. Weitere praktische Tipps helfen, mehr Arten durch eine Optimierung ihres Lebensraums zu unterstützen.

Termin: Do., 17.09.2026, 17:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Melle
 Entgelt: 9 €
 Kursnummer: 262-150801

Oasen für Insekten

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Insekten und erfahren Sie, wie wichtiger Insektenschutz gelingt. Vorgestellt werden einfache Maßnahmen wie ein Sandarium für Wildbienen, naturnahe Pflanzungen und geeignete Nistplätze. Lernen Sie, wie kleine Veränderungen großen Nutzen für die Artenvielfalt bringen!

Termin: Mo., 28.09.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Dissen a.T.W.
 Entgelt: 12 €
 Kursnummer: 262-090803

Praxiswissen Natur, Umwelt

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-600806	Alle Jahre wieder - Gewürze der Weihnachtsbäckerei	Sa., 28.11.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	11 €	Osnabrück
262-010804	Biodiversität, Klima- und Gesundheitsschutz - wie hängt das zusammen?	Mo., 25.01.2027, 18:30 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bad Essen
262-180804	Bionik - die Natur macht's vor	Mo., 16.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	10 €	Quakenbrück
262-190802	Geologie in unserer Region - Avalonia, tiefer Untergrund von Norddeutschland	Do., 01.10.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	10 €	Bersenbrück
262-190803	Geologie in unserer Region - Anthropozän, das Menschenzeitalter	Do., 29.10.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	10 €	Bersenbrück
262-080801	Igel verstehen - Lebensweise und Schutz im eigenen Garten	Mi., 16.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bramsche
262-010802	Nature Connectedness: Die Kunst, sich mit der Natur zu verbinden	Mo., 26.10.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bad Essen
262-130801	Naturwissen für den Alltag	Mi., 16.09.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	16 €	Hasbergen
262-080802	Nussfrucht der Eiche - essbar und lecker	Sa., 07.11.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	49 €	Bramsche
262-090803	Oasen für Insekten	Mo., 28.09.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	12 €	Dissen a.T.W.
262-020801	Schul- und Zukunftswald Bad Iburg	Sa., 26.09.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	9 €	Bad Iburg
262-600807	Speise der Götter - vom Kakaobaum zur Schokolade	Sa., 12.12.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	18 €	Osnabrück
262-600805	Staunen im Labor: Die faszinierende Welt der Insekten	Mo., 02.11.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	18 €	Osnabrück
262-030801	Unterstützung des Igels - praktische Tipps	Do., 08.10.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bad Laer
262-150803	Unterstützung des Igels - praktische Tipps	Mo., 12.10.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Melle
262-150801	Vögel richtig füttern	Do., 17.09.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	9 €	Melle
262-140801	Wanderung vom Hülsberg bis zum Noller Bach	So., 11.10.2026, 13:00 Uhr	1 Termin	5 €	Hilter a.T.W.
262-090802	Wanderung zu den Hasequellen	So., 20.09.2026, 13:00 Uhr	1 Termin	5 €	Dissen a.T.W.
262-140802	Wanderung zur Bifurkation	So., 08.11.2026, 13:00 Uhr	1 Termin	5 €	Hilter a.T.W.
262-060801	Wilde Wurzeln, Früchte und (Ge-)Nüsse	Fr., 11.09.2026, 16:00 Uhr	1 Termin	16 €	Bissendorf
262-120801	Wilde Wurzeln, Früchte und (Ge-)Nüsse	Sa., 12.09.2026, 09:30 Uhr	1 Termin	16 €	Hagen a.T.W.
262-150802	Wunder des Weltalls erleben	Fr., 18.09.2026, 20:00 Uhr	1 Termin	12 €	Melle

Konsum

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-180801	Balsame, Tinkturen und Öle selbst herstellen	Do., 08.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	24 €	Quakenbrück
262-100801	Fair einkaufen mit Durchblick	Mo., 25.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	10 €	Georgsmarienhütte
262-120802	Lebensmittel retten und genießen - Wissen, prüfen, kochen	Mi., 18.11.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	23 €	Hagen a.T.W.
262-080803	Lebensmittel retten und genießen - Wissen, prüfen, kochen	Sa., 21.11.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	23 €	Bramsche
262-090805	Lebensmittel retten und genießen - Wissen, prüfen, kochen	Sa., 16.01.2027, 14:00 Uhr	1 Termin	23 €	Dissen a.T.W.
262-180803	Minimalismus - Aufräumen für Anfänger/-innen	Mi., 11.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	14 €	Quakenbrück
262-120804	Pflegeprodukte aus dem Bienenstock	Fr., 20.11.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	14 €	Hagen a.T.W.
262-150804	Pflegeprodukte aus dem Bienenstock	Fr., 27.11.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	14 €	Melle
262-120803	Teilen verbindet - Foodsharing entdecken	Do., 19.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Hagen a.T.W.

Wohnen, Alltag, Mobilität

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-180802	E-Autos: Technik verstehen - Auswahl treffen	Mo., 26.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	14 €	Quakenbrück
262-600803	Zukunft Bauen: Wohnen und Leben	So., 25.10.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	7 €	Osnabrück

Garten, Balkon

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-010801	„Wilde Ecken“ im eigenen Garten - Biodiversität vor der Haustür	Mo., 14.09.2026, 18:30 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bad Essen
262-130802	Alte Apfelsorten - Kennenlernen und Probieren	So., 27.09.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	12 €	Hasbergen
262-050801	Der eigene Garten im Herbst	Fr., 09.10.2026, 17:00 Uhr	2 Termine	18 €	Belm
262-150806	Der eigene Garten im Herbst	Fr., 16.10.2026, 17:30 Uhr	2 Termine	18 €	Melle
262-010803	DIY-Naturgarten-Planung: Vorbereitung auf die neue Saison	Mo., 11.01.2027, 18:30 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bad Essen
262-060802	Gemüseanbau: alte und neue Sorten	So., 20.09.2026, 14:00 Uhr	1 Termin	14 €	Bissendorf
262-060803	Kräuter ernten - Pesto zubereiten	Fr., 25.09.2026, 16:00 Uhr	1 Termin	14 €	Bissendorf

Besichtigungen

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-190804	Besuch der Kläranlage Bersenbrück	Mi., 07.10.2026, 15:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bersenbrück
262-190805	Wie funktioniert unsere regionale Wasserversorgung?	Do., 08.10.2026, 15:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bersenbrück



Fair einkaufen mit Durchblick

Produkte aus dem Fairen Handel sind heute überall zu finden – auch im Discounter. Doch was bedeutet „Fairer Handel“ eigentlich genau? Was steckt wirklich hinter dem Siegel? Wie erkennt man Produkte, die Mensch und Umwelt respektieren? Und warum macht es einen Unterschied, ob unter anderem Kaffee, Schokolade oder Kunsthandwerk aus dem Weltladen oder dem Supermarkt stammen? Erfahren Sie mehr über fairen Handel und den Mehrwert für Produzent/-innen weltweit.

Termin: Mo., 25.01.2027, 18:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Georgsmarienhütte
Entgelt: 10 €
Kursnummer: 262-100801

Minimalismus - Aufräumen für Anfänger/-innen

Wie schaffe ich Ordnung in meinem Zuhause? Wohin mit Dingen, die ich nicht mehr brauche? Wie kann ich von Dingen loslassen? Wir finden heraus, was Ihnen dabei helfen kann und beleuchten verschiedene Herangehensweisen sowie Möglichkeiten einer nachhaltigen Weiternutzung durch Verkauf auf Online-Plattformen oder Abgabe an karitative Organisationen.

Termin: Mi., 11.11.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Quakenbrück
 Entgelt: 14 €
 Kursnummer: 262-180803



Online-Kurse

Kapital statt Kaufrausch - Impulsvortrag

Termin: Mi., 04.11.2026, 19:00 Uhr, 1 Termin
 Entgelt: 18 €
 Kursnummer: 262-300803

Kapital statt Kaufrausch - Begleitkurs

Termin: Do., 14.01.2027, 20:15 Uhr, 8 Termine
 Entgelt: 85 €
 Kursnummer: 262-300804

E-Autos: Technik verstehen - Auswahl treffen

Termin: Mi., 07.10.2026, 18:00 Uhr, 1 Termin
 Entgelt: 14 €
 Kursnummer: 262-300802

Klimapuzzle - Ursachen und Folgen einfach verstehen

Termin: Fr., 30.10.2026, 16:00 Uhr, 1 Termin
 Entgelt: 34 €
 Kursnummer: 262-300801

Klima, Energie

Kursnummer	Kurstitel	Termin		Entgelt	Ort
262-190801	Der Weg zur eigenen Wärmepumpe	Do., 24.09.2026, 19:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bersenbrück
262-120807	Energetische Sanierung - vom Keller bis zum Dach	Di., 19.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Hagen a.T.W.
262-080808	Energetische Sanierung - vom Keller bis zum Dach	Mi., 20.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bramsche
262-150810	Energetische Sanierung - vom Keller bis zum Dach	Fr., 22.01.2027, 16:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Melle
262-600804	Klima erforschen - Zusammenhänge begreifen	Mo., 16.11.2026, 17:30 Uhr	1 Termin	18 €	Osnabrück
262-600801	Klima und Gesundheit	Do., 24.09.2026, 16:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Osnabrück
262-080806	Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen	Mi., 06.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bramsche
262-150808	Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen	Fr., 08.01.2027, 16:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Melle
262-120806	Neue Heizung - Wärmepumpe und ihre Alternativen	Di., 12.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Hagen a.T.W.
262-080805	Neue Heizung und Sanierung in Mehrfamilienhäusern	Mi., 04.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bramsche
262-150807	Neue Heizung und Sanierung in Mehrfamilienhäusern	Fr., 06.11.2026, 16:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Melle
262-090804	Neue Heizung und Sanierung in Mehrfamilienhäusern	Di., 17.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Dissen a.T.W.
262-140803	Praxisnahe Lösungen für Gebäudesanierung und Heizungstausch	Di., 26.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Hilter a.T.W.
262-080809	Praxisnahe Lösungen für Gebäudesanierung und Heizungstausch	Mi., 27.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bramsche
262-150811	Praxisnahe Lösungen für Gebäudesanierung und Heizungstausch	Fr., 29.01.2027, 16:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Melle
262-150805	Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus	Fr., 25.09.2026, 16:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Melle
262-120805	Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus	Di., 29.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Hagen a.T.W.
262-080804	Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus	Mi., 30.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bramsche
262-100802	Wärmepumpe und Photovoltaik	Di., 05.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Georgsmarienhütte
262-080807	Wärmepumpe und Photovoltaik	Mi., 13.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bramsche
262-150809	Wärmepumpe und Photovoltaik	Fr., 15.01.2027, 16:00 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Melle



Entdecken Sie im Bereich „Junge vhs“ abwechslungsreiche Lern- und Mitmachangebote für Kinder, Jugendliche und die ganze Familie! Ob auf Pilzentdeckungstour gehen, Obst- und Gemüseschnitzen lernen oder einen Selbstverteidigungskurs absolvieren – das bunte Programm an Kinderkursen hält für jede Altersgruppe etwas bereit.

Unsere Außerschulische Lernförderung bietet Schüler/-innen Unterstützung in den Grundlagenfächern Mathe, Deutsch und Englisch, die direkt nach dem regulären Unterricht in den Schulen stattfindet.

Ein gutes Miteinander zu fördern – das ist das Ziel der Schulsozialarbeit.

Unsere Schulsozialarbeiterinnen sind an 21 Grundschulen im Landkreis Osnabrück aktiv und agieren als vertrauensvolle Ansprechpartnerinnen für Schüler/-innen, Eltern und Lehrkräfte. Sie bieten stets ein offenes Ohr und beraten in Problemlagen oder akuten Krisen.



Ansprechpartner/-innen

Ihre Ansprechpartner/-innen bei Ihnen vor Ort finden Sie ab Seite 6.

Junge vhs - Kurse für Kinder



Bollywood Tanz

Entdecke die Magie des Bollywood-Tanzes! Unser Schnupperkurs ist die perfekte Gelegenheit, die lebhaften Rhythmen und mitreißenden Bewegungen dieser faszinierenden Tanzform kennenzulernen.

Termin: Sa., 19.09.2026, 12:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Belm
Entgelt: 8 €
Kursnummer: 262-050201

Bollywood Tanz

Tauche ein in die farbenfrohe und einzigartige Welt des Bollywood-Tanzes! Im Kurs lernst du die faszinierenden Schritte und lebhaften Choreografien, die Bollywood so einzigartig machen. Der Kurs fördert nicht nur deine Fitness und Koordination, sondern auch dein Selbstbewusstsein und deine Ausdruckskraft. Egal, ob du Anfängerin bist oder bereits Erfahrung hast - hier kannst du deinen eigenen Stil entwickeln und Spaß; haben! Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Termin: Do., 19.11.2026, 17:00 Uhr,
6 Termine
Ort: Belm
Entgelt: 32 €
Kursnummer: 262-050202



Die Kurse richten sich an unterschiedliche Altersgruppen. Die Angabe dazu finden Sie unter den Kursdetails auf vhs-osland.de



Online-Kurs

Superhirn: Vokabeln lernen im Sekundentakt

Termin: Do., 12.11.2026,
16:00 Uhr, 1 Termin
Entgelt: 22 €
Kursnummer: 262-300410

Der Kurs wird in Kooperation mit der VHS Hagen angeboten.
Anmeldung unter: www.vhs-hagen.de

Töpfern für Kinder

Ton bietet unzählige kreative Möglichkeiten. Durch spielerisches Ausprobieren können Kinder das Material kennenlernen und ihre Geschicklichkeit schulen. Ob mit konkreten Vorstellungen oder der Fantasie folgend – hier entstehen tolle Einzelstücke.

Termin: Sa., 05.09.2026, 10:00 Uhr,
3 Termine
Ort: Bissendorf
Entgelt: 48 €
Kursnummer: 262-060201

Kreativität

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-200203	Bilderbuchkino	Mo., 28.09.2026, 16:00 Uhr 1 Termin	5 €	Fürstenu
262-050201	Bollywood Tanz	Sa., 19.09.2026, 12:00 Uhr 1 Termin	8 €	Belm
262-050202	Bollywood Tanz	Do., 19.11.2026, 17:00 Uhr 6 Termine	32 €	Belm
262-080201	Kreativer Kindertanz	Fr., 25.09.2026, 15:15 Uhr 1 Termin	9 €	Bramsche
262-080202	Kreativer Kindertanz	Fr., 13.11.2026, 15:15 Uhr 1 Termin	9 €	Bramsche
262-060201	Töpfern für Kinder	Sa., 05.09.2026, 10:00 Uhr 3 Termine	48 €	Bissendorf

Babysitting

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-150101	Babysitting	Sa., 17.10.2026, 09:30 Uhr 1 Termin	35 €	Melle
262-190101	Babysitting	Sa., 07.11.2026, 09:30 Uhr 1 Termin	35 €	Bersenbrück
262-200101	Babysitting	Sa., 21.11.2026, 09:30 Uhr 1 Termin	35 €	Fürstenu
262-120101	Babysitting	Sa., 23.01.2027, 09:30 Uhr 1 Termin	35 €	Hagen a.T.W.

Digital

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort
262-125901	Tastschreiben in sechs Stunden	Mo., 12.10.2026, 09:30 Uhr 2 Termine	57 €	Hagen a.T.W.
262-155901	Tastschreiben in sechs Stunden	Mo., 12.10.2026, 14:00 Uhr 2 Termine	57 €	Melle
262-175901	Tastschreiben in sechs Stunden	Mi., 14.10.2026, 09:00 Uhr 2 Termine	57 €	Wallenhorst
262-055901	Tastschreiben in sechs Stunden	Mi., 14.10.2026, 13:30 Uhr 2 Termine	57 €	Belm
262-605901	Tastschreiben in sechs Stunden	Sa., 07.11.2026, 14:30 Uhr 2 Termine	57 €	Osnabrück
262-105902	Tastschreiben in sechs Stunden	Sa., 21.11.2026, 09:30 Uhr 2 Termine	57 €	Georgsmarienhütte
262-095901	Tastschreiben in sechs Stunden	Sa., 05.12.2026, 11:00 Uhr 2 Termine	57 €	Dissen a.T.W.

Gesundheit

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort	
262-130301	Obst- und Gemüseschnitzen	Sa., 05.09.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	11 €	Hasbergen
262-170301	Fit fürs Lernen ab Klasse 5 mit body'n brain®-Training	Mi., 09.09.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	14 €	Wallenhorst
262-170302	Fit fürs Lernen ab Klasse 5 mit body'n brain®-Training	Mi., 16.09.2026, 17:00 Uhr	8 Termine	78 €	Wallenhorst

Familie

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort	
262-200301	Babyschlaf zwischen Erwartung und Biologie	Mi., 16.09.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	15 €	Fürstenu
262-200302	Babyschlaf zwischen Erwartung und Biologie	Mi., 09.12.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	15 €	Fürstenu
262-200303	Beikoststart	Mi., 07.10.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	15 €	Fürstenu
262-200304	Beikoststart	Mi., 06.01.2027, 18:00 Uhr	1 Termin	15 €	Fürstenu
262-200305	Vom Brei zum Familientisch - Wie der Übergang entspannt gelingt	Mi., 18.11.2026, 18:00 Uhr	1 Termin	15 €	Fürstenu

Cool Kids - Löwenstark durchs Leben

Das Selbstbehauptungstraining für Kinder und Jugendliche verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der darauf abzielt, Kindern und Jugendlichen ihre Selbstwirksamkeit zu vermitteln. Es stehen sowohl soziale als auch persönliche Faktoren im Mittelpunkt, um die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstgefühl nachhaltig zu fördern. Es werden verschiedene alltägliche Situationen behandelt, um zu helfen, sich sicher und selbstbewusst zu behaupten, und effektive Strategien zur Konfliktlösung werden vermittelt.

Termin: Do., 05.11.2026, 17:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Belm
 Entgelt: 12 €
 Kursnummer: 262-050301



Selbstbehauptung

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Entgelt	Ort	
262-050301	Cool Kids - Löwenstark durchs Leben	Do., 05.11.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	12 €	Belm
262-060301	Cool Kids - Selbstbehauptung	Do., 12.11.2026, 17:00 Uhr	1 Termin	18 €	Bissendorf
262-090303	Safe Girls - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	Sa., 30.01.2027, 13:00 Uhr	1 Termin	32 €	Dissen a.T.W.
262-120301	Safe Kids - Selbstbehauptung und Verteidigung	Sa., 19.09.2026, 13:30 Uhr	2 Termine	32 €	Hagen a.T.W.
262-100302	Safe Kids - Selbstbehauptung und Verteidigung	Sa., 14.11.2026, 13:30 Uhr	2 Termine	32 €	Georgsmarienhütte
262-090302	Safe Kids - Selbstbehauptung und Verteidigung	Sa., 05.12.2026, 10:00 Uhr	2 Termine	32 €	Dissen a.T.W.
262-120302	Safe Kids - Selbstbehauptung und Verteidigung	Sa., 16.01.2027, 13:30 Uhr	2 Termine	32 €	Hagen a.T.W.
262-100301	Selbstverteidigung für Mädchen	Fr., 11.09.2026, 15:30 Uhr	5 Termine	60 €	Georgsmarienhütte



Obst- und Gemüseschnitzen

Du liebst Melone und bist gerne kreativ? Dann bist du hier genau richtig! Gemeinsam schnitzen wir aus einer kleinen Wassermelone eine Schale und bauen auf ihr ein Haus für eine Radieschenmaus. Dabei lernst du einfache Schnitztechniken, hast viel Spaß; und kannst deiner Kreativität freien Lauf lassen. Am Ende kreieren wir aus den Obstresten einen leckeren Smoothie für jedes Kind. So macht kreatives Arbeiten richtig Spaß.

Termin: Sa., 05.09.2026, 10:00 Uhr, 1 Termin
 Ort: Hasbergen
 Entgelt: 11 €
 Kursnummer: 262-130301

Eltern-Kind-Kurse

Kursnummer	Kurstitel	Termin	Termin	Termin	Entgelt	Ort
262-090801	Auf Pilzentdeckungstour	Sa., 26.09.2026, 16:00 Uhr	1 Termin	15 €/5 €	Dissen a.T.W.	
262-600802	Fahrrad-Check: Reparieren und Pflegen	Do., 15.10.2026, 15:00 Uhr	1 Termin	14 €/12 €	Osnabrück	
262-150210	Weihnachtsdekoration aus Holzscheiben	Sa., 14.11.2026, 10:00 Uhr	1 Termin	12 €	Melle	
262-080203	Wie bringe ich einen Weihnachtsbaum zum Leuchten?	Fr., 04.12.2026, 16:30 Uhr	1 Termin	entgeltfrei	Bramsche	
271-120805	Insektenhotel aus lufttrocknendem Ton	Mi., 17.02.2027, 16:30 Uhr	1 Termin	10 €/8 €	Hagen a.T.W.	
271-150810	Insektenhotel aus lufttrocknendem Ton	Fr., 19.02.2027, 16:30 Uhr	1 Termin	10 €/8 €	Melle	



Hinweis zum Entgelt der Eltern-Kind-Kurse:

Bsp.: 12 €/ 10 € =
Preis pro Erwachsene/-r /
Preis pro Kind

Wenn nur ein Entgelt angegeben ist,
gilt dies pro Person.

Wie bringe ich einen Weihnachtsbaum zum Leuchten?

Diese Aufgabe wollen Helfer des Flicker-Cafés den Teilnehmenden demonstrieren. Hierbei können Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren zusammen mit ihren Eltern oder Großeltern einen kleinen Tannenbaum mit elektronischen Bauteilen basteln. Dabei werden elektronische Grundkenntnisse und Löttechniken vermittelt. Am Ende hat jedes Kind seinen eigenen leuchtenden Tannenbaum zum Mitnehmen.

Termin: Fr., 04.12.2026, 16:30 Uhr,
1 Termin
Ort: Bramsche
Entgelt: entgeltfrei
Kursnummer: 262-080203

Fahrrad-Check: Reparieren und Pflegen

In diesem praxisnahen Workshop macht ihr euer Fahrrad selbst fit. Ihr lernt, Schaltung und Bremsen optimal einzustellen, einen Plattfuß schnell zu reparieren und mit der richtigen Pflege die Lebensdauer eures Rads deutlich zu verlängern. Für mehr Sicherheit, mehr Fahrspaß – und das gute Gefühl, alles selbst im Griff zu haben.

Termin: Do., 15.10.2026, 15:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Osnabrück
Entgelt: 14 €/ 12 €
Kursnummer: 262-600802

Auf Pilzentdeckungstour

Pilze sind – neben Pflanzen und Tieren – eine faszinierende dritte Lebensform auf unserer Erde und echte Helden des Waldes. Sie unterstützen Pflanzen, sind Medizin und zersetzen zahlreiche Stoffe. Wir entdecken die verschiedenen Pilze, ihre Lebensräume und warum sie für die Natur so wichtig sind. Staunen, Lernen, Draußensein für die ganze Familie! Hinweis: Es werden keine essbaren Pilze gesammelt.

Termin: Sa., 05.09.2026, 16:00 Uhr,
1 Termin
Ort: Dissen a.T.W.
Entgelt: 15 €/ 5 €
Kursnummer: 262-090801





Schulsozialarbeit an Grundschulen

Ein gutes Miteinander fördern

Das Ziel der Schulsozialarbeit ist es, das Miteinander zwischen Kindern, Eltern und Schule zu fördern!

Angebote der Schulsozialarbeit

- Zusammenarbeit mit der Schule (z. B. Durchführung von Projekten, Mitwirkung beim Lösen von Konflikten)
- Einzelfallhilfe für Schüler/-innen mit schulischen und familiären Problemen
- Beratung und Unterstützung von Eltern
- Zusammenarbeit zwischen Schule, Elternhaus und außerschulischen Akteuren
- Netzwerkarbeit (z. B. Aufbau von Arbeitskreisen), Projekt- und Präventionsarbeit
- sozialpädagogische Gruppenangebote (z. B. das Angebot von themenspezifischen Gruppen für Kinder oder Eltern)
- die Übergangsgestaltung durch die Schaffung von sozialpädagogischen Kooperationen mit anderen Schulen

Weitere Informationen >>



 **Lisa Heiles**
 Bad Iburg
 • Grundschule Glane
 • Grundschule Ostenfelde
 0152 08990698
 heiles@vhs-osland.de

 **Nora Jansen**
 Bad Iburg
 • Grundschule Am Hagenberg
 0152 56774024
 jansen@vhs-osland.de

 **Petra Hübner**
 Belm, Melle
 • Grundschule Vehrte
 • Grundschule im Engelgarten
 0176 18413005
 huebner@vhs-osland.de

 **Tina Hoppe**
 Bissendorf
 • Schule am Berg, Schleddehausen
 0151 40790581
 hoppe@vhs-osland.de



Julia Gauder
Bissendorf
• Grundschule Bissendorf

0173 3497165
gauder@vhs-osland.de



Laura Niebaum
Bramsche
• Grundschule Im Sande

0162 9730532
niebaum@vhs-osland.de



Kathrin Schiffer
Bohnte
• Erich-Kästner-Schule

0173 3497162
schiffer@vhs-osland.de



Dana Radebold
Engter
• Grundschule Engter

0152 56757336
radebold@vhs-osland.de



Jutta Becker
Georgsmarienhütte, Hilter a.T.W.
• Antoniusschule
• Grundschule Wellendorf

0151 22409903
becker@vhs-osland.de



Katharina Winter
Georgsmarienhütte
• Freiherr-vom-Stein-Schule

0151 11141058
winter@vhs-osland.de



Marion Kellermann
Georgsmarienhütte
• Dröperschule
• Graf-Ludolf-Schule (Kloster Oesede)

0151 22817886
kellermann@vhs-osland.de



Xenia Schulte
Hagen a.T.W.
• Grundschule Sankt Martin
• Grundschule Gellenbeck

0173 3497164
schulte@vhs-osland.de



Wiebke Banko
Quakenbrück
• Aufsuchende Schulsozialarbeit
• Grundschule Hengelage

0173 3497161
banko@vhs-osland.de



Juliane Harries
Wallenhorst
• Katharinaschule

0151 11682131
harries@vhs-osland.de

Außerschulische Lernförderung

Ob Mathematik, Deutsch oder Englisch: Unsere Außerschulische Lernförderung in den Grundlagenfächern findet im Anschluss an den regulären Unterricht in den Schulen statt. So erhalten die Schüler/-innen eine optimale Förderung in ihrem gewohnten Lernumfeld. Darüber hinaus wird ein intensiver Austausch mit den Fachlehrer/-innen ermöglicht. Die Außerschulische Lernförderung wird in Einzelunterricht oder in Kleingruppen angeboten und umfasst in der Regel zwei Unterrichtsstunden à 45 Minuten in der Woche.

Weitere Informationen >>



Carola Lanvers
Programmbereichsleitung

0541 501-2721
carola.lanvers@vhs-osland.de



Ingeborg Werries
Verwaltung

0541 501-2921
ingeborg.werries@vhs-osland.de



Claudia Porcher
Außerschulische Lernförderung

0541 501-2920
claudia.porcher@vhs-osland.de



Christina Lösche
Außerschulische Lernförderung

0541 501-2720
christina.loesche@vhs-osland.de

Leitung



Jörg Temmeyer
Geschäftsführer

Geschäftsstelle
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

0541 501-7777

info@vhs-osland.de
vhs-osland.de

Schulungsgebäude
Johann-Domann-Straße 10
49080 Osnabrück

Sprechzeiten:
Mo.-Fr. 09:00-13:00 Uhr
und selbstverständlich
nach Vereinbarung

Bitte wenden
Sie sich gerne auch
direkt an die
hier genannten
Ansprechpartner/-
innen!

Kundenservice und Assistenz



Linda Papadimitriou
Assistenz der Geschäftsführung

0541 501-2910
linda.papadimitriou@vhs-osland.de



Ina Adler
Assistenz der Geschäftsführung

0541 501-2710
ina.adler@vhs-osland.de



Sigrid Hellige
Kundenservice

0541 501-7777
sigrid.hellige@vhs-osland.de



Daniela Kerkesner
Kundenservice

0541 501-7777
daniela.kerkesner@vhs-osland.de



Nadine Wichmann
Kundenservice

0541 501-7777
nadine.wichmann@vhs-osland.de

Marketing



Britta Burgard
Marketingleitung

0541 501-2708
britta.burgard@vhs-osland.de



Annika Blom
Assistenz

0541 501-2907
annika.blom@vhs-osland.de



Tatjana Rolle
Grafik

0541 501-2707
tatjana.rolle@vhs-osland.de

Buchhaltung



Simone Grützmaker
Bilanzbuchhaltung

0541 501-2905
simone.gruetzmacher@vhs-osland.de



Elisabeth Meyer zu Hoberge
Finanzbuchhaltung und Controlling

0541 501-2705
elisabeth.meyerzuhause@vhs-osland.de



Esther Ulrich
Kursabrechnung

0541 501-2704
esther.ulrich@vhs-osland.de



Astrid Emshoff
Finanzbuchhaltung

0541 501-2904
astrid.emshoff@vhs-osland.de

Zertifizierte Qualität

 Zertifikats-Nr.: 2012-1047	An den Standorten Osnabrück und Belm
	 GÜTESIEGEL des Landes Niedersachsen Qualifizierungsmaßnahmen FÜR KINDLICHE BILDUNG
 BBV e.V. BERUFICHE BILDUNG AN VOLKSHOCHSCHULEN	Die Volkshochschule Osnabrücker Land ist Mitglied im BBV e.V., einem bundesweiten Netzwerk von Volkshochschulen zur gemeinsamen Angebotsentwicklung in der beruflichen Weiterbildung.

- Vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Sprachkursträger
- Prüfstelle für den Einbürgerungstest
- Akkreditiertes Prüfungszentrum für die europäischen Sprachzertifikate



Bildungsgutschein

Mit einem Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit bzw. der MaßArbeit (Jobcenter) können Arbeitssuchende an bestimmten Weiterbildungsmaßnahmen teilnehmen. Der Bildungsgutschein sichert dem/der Teilnehmer/-in, nicht automatisch einem/-r Arbeitgeber/-in, die volle Übernahme der Lehrgangskosten und kann bei einem Bildungsträger der Wahl eingelöst werden, sofern die Bildungsmaßnahme nach AZAV anerkannt ist.

Baby-Bonus - Gutscheine Babybesuchsdienst

In den Städten und Gemeinden im Landkreis Osnabrück wird Eltern zur Geburt ihres Kindes eine Begrüßungstasche vom Babybesuchsdienst überreicht, die auch einen Bildungsgutschein über 25 € beinhaltet. Dieser kann bei der vhs für einen Kurs zu den Themen Erziehung und Entwicklung und/oder Kindergesundheit eingelöst werden. Voraussetzung ist ein Wohnsitz im Landkreis Osnabrück.

Familienpass der Stadt Melle



Der Familienpass der Stadt Melle berechtigt zur Inanspruchnahme eines Bildungsgutsches im Wert von 15 Euro pro Familienmitglied pro Jahr. Der Bildungsgutschein gilt auch für Kursangebote der Volkshochschule Osnabrücker Land, die in Melle stattfinden. Der Wert kann in drei Teilbeträge zu 5 Euro aufgeteilt werden oder als Gesamtbetrag im jeweiligen Kalenderjahr eingelöst werden. Innerhalb einer Familie sind die Bildungsgutscheine übertragbar. Der Bildungsgutschein ist der vhs, Außenstelle Melle, vorzulegen und wird dort ausgefüllt. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Familienbüro der Stadt Melle.

Seniorenpass der Stadt Melle



Der Seniorenpass der Stadt Melle berechtigt zur Inanspruchnahme eines Bildungsgutsches im Wert von 25 Euro im Bewilligungszeitraum. Der Bildungsgutschein ist personen-gebunden und gilt für Kursangebote der Volkshochschule Osnabrücker Land, die in Melle stattfinden. Der Bildungsgutschein ist der vhs, Außenstelle Melle, bei Anmeldung zu einer vhs-Veranstaltung vorzulegen. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Familienbüro der Stadt Melle.

Allgemeine Vertrags- und Teilnahmebedingungen

Alle Informationen und Geschäftsbedingungen rund um Anmeldung, Kursausfall oder Stornierung entnehmen Sie bitte unseren AGB.

Die AGB sind auf unserer Website aufgeführt. Der direkte Weg zu unseren AGB:



Datenschutz

Die vhs speichert die für die Geschäftsabwicklung erforderlichen Teilnehmersdaten. Die Datenschutzhinweise sind

auf unserer Website aufgeführt. Der direkte Weg zu unseren Datenschutzhinweisen:



Ermäßigung

Für Veranstaltungen mit einem Entgelt über 25 € gewähren wir auf schriftlichen Antrag und gegen Nachweis eine Ermäßigung. Die weiteren Bedingungen zur Ermäßigung finden Sie in unseren AGB.

Firmenkurse, Bildung auf Bestellung
Unternehmen, Kommunen und sozialen Einrichtungen bieten wir die Möglichkeit, berufliche Fortbildungen und Workshops ganz nach betrieblichem Bedarf zu buchen. Nutzen Sie unsere Expertise! Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!

Kooperationen

Einige unserer Kurse finden in Kooperation mit Partnern aus der Region statt. Dazu zählen mitunter Bildungszentren, Vereine, Verbände sowie verschiedene Organisationen.

Die Angabe zum Kooperationspartner ist in den Kursdetails auf der Website enthalten.

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel, die die Kursleitung einkauft, erhoben. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs.

Lehrbücher

Infos zum Lehrbuch finden Sie in der Detailbeschreibung des Kurses auf unserer Website. Bitte beachten Sie, dass das Lehrbuch nicht im Kurspreis enthalten ist. Wir empfehlen, das Lehrbuch erst nach dem ersten Kurstermin zu erwerben.

Materialkosten

Materialkosten, die z. B. in Kreativ- oder DIY-Kursen anfallen, sind i. d. R. nicht in der Kursgebühr enthalten. Die Angabe zur Höhe der Materialkosten finden Sie unter den Kursdetails auf der Website. Die Materialkosten sind am Kurstag vor Ort zu zahlen.

Online-Kurse

Für unsere Online-Kurse benötigen Sie einen PC/Laptop oder ein mobiles Endgerät mit Lautsprecher, einen stabilen Internetzugang, einen aktuellen Browser (wie z. B. Firefox oder Chrome) und sichere PC-Kenntnisse.

vhs-Gutscheine

Verschenken Sie Weiterbildung! Ob für eine bestimmte Veranstaltung oder als Wertgutschein: Beim Kundenservice der vhs-Geschäftsstelle in Osnabrück erhalten Sie Gutscheine für das Kursprogramm.



Anmeldung

Online:

Auf vhs-osland.de können Sie sich jederzeit anmelden. Die Onlinebuchung ist der schnellste Weg für Sie zu Ihrem Kurs.

Schriftlich:

Bitte schicken Sie uns diese Anmeldekarte(n) in einem frankierten Briefumschlag an

**vhs Osnabrücker Land
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück.**

Sie können auch eine E-Mail an info@vhs-osland.de senden.

Persönlich:

Gerne nehmen wir Ihre schriftliche Anmeldung in der Geschäftsstelle oder in Ihrer Außenstelle entgegen. Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich.

Achtung: Alle Anmeldungen sind verbindlich! Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der vhs zustande.

Bezahlung:

Das Kursentgelt wird von der vhs von Ihrem Konto abgebucht, falls Sie am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen. Eine Zahlung per Rechnung ist möglich.

Bankverbindung:
IBAN DE38 2655 0105 0000 2475 36

Folgen Sie uns auf Social Media!

Abonnieren Sie gerne unsere Social-Media-Kanäle auf Instagram, Facebook und LinkedIn, um auf dem Laufenden zu bleiben.

Instagram



Facebook



LinkedIn



vhs Osnabrücker Land
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

Informationen zum SEPA-Lastschriftverfahren

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50 ZZZO 0000 4407 10

Ich ermächtige die Volkshochschule Osnabrücker Land gGmbH (vhs), von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich akzeptiere die AGB der vhs.



vhs Osnabrücker Land
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

Informationen zum SEPA-Lastschriftverfahren

Gläubiger-Identifikationsnummer DE50 ZZZO 0000 4407 10

Ich ermächtige die Volkshochschule Osnabrücker Land gGmbH (vhs), von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich akzeptiere die AGB der vhs.



Herausgeber: Volkshochschule Osnabrücker Land gGmbH

Auflage: 2.2026, 13.000 Exemplare

Druck: Fromm + Rasch GmbH & Co. KG

Fotoquellen: iStock, Pexels, Unsplash, Magnific,
C. Beidersandwich, B. Meckel-Wolf,
D. Schöning, T. Schwertmann,

Impressum



www.vhs-osland.de

