

PROGRAMMHEFT

2.2024



 **Wissenswelten**



vhs-

Für Sie vor Ort



Besonderes Weiterbildungsangebot
 1600 Kurse - für Sie sorgfältig geplant.
 Bei der Auswahl spielen Kriterien wie
 Qualität, Bedarfe, Erlebnis und Emotion
 eine Rolle.



Gemeinschaft erleben
 Das gemeinsame Erleben und
 der Austausch mit Gleichgesinnten
 stehen in unseren Kursen
 im Vordergrund.



Vor Ort
 in 21 Städten, Gemeinden und
 Samtgemeinden im Landkreis und
 der Stadt Osnabrück



Verantwortungsvolles Wirtschaften
 Wir stehen für Teilhabe, Vielfalt und
 persönliche Beziehungen.

Diese grafische Darstellung zeigt den Landkreis Osnabrück und ist nicht zwingend kartografisch korrekt.



Jörg Temmeyer
Geschäftsführer

Die Zukunft des Lernens hat begonnen

Liebe Interessierte und Stammgäste der vhs,

auch als Erwachsene/r hat man nie ausgelernt. Bei allen Herausforderungen und Weiterentwicklungen in unserer Gesellschaft können wir immer wieder dazulernen und Weichen neu stellen. Wir, die vhs Osnabrücker Land, sind so etwas wie Ihre Suchmaschine für die Weiterbildung vor Ort, Ihr Ansprechpartner für Lebenslanges Lernen im Landkreis Osnabrück. Unsere Kursformate beinhalten unterschiedliche Ansätze, Wissen zugänglich, verständlich wie unterhaltsam zu präsentieren. Wir möchten Neugier und Begeisterung für neue Themen wecken und ermutigen, „über den Tellerrand“ hinauszuschauen. Dazu bieten wir Ihnen den informellen Austausch genauso wie den fachlichen Diskurs. So können Sie sich z. B. zu „35 Jahren Mauerfall“ oder „Interkulturalität und Demokratie“ weiterbilden.

Die Künstliche Intelligenz (KI) ist omnipräsent. Wir begegnen ihr mit Offenheit, denn die Generative KI wird verändern, wie wir arbeiten, und ChatGPT und Co. sind ebenso Themen in unserem Kursangebot.

Gesundheitsthemen durchdringen alle Bereiche unseres Alltags. So sind Ernährungsstile oft mit einem Lebensstil verknüpft, mit Werten und Identität. Die präventive Gesundheitsvorsorge, ein gesunder Lebensstil und Stressbewältigungsstrategien sowie mentale Gesundheit greifen eng ineinander. Wir möchten mit unserem breiten Angebot dazu beitragen, qualifizierte Informationen und Wissensaustausch zu Gesundheitsthemen zu bieten, damit Sie Ihre Gesundheit aktiv in die Hand nehmen können. Beispielhaft seien hier Kursthemen wie Darmgesundheit, gesunde Ernährung, Rauchentwöhnung, Unverträglichkeiten, Zuckerverzicht, Kinesiologietape, Jogging, Bodyforming und Meditation genannt. Neben unserem vielfältigen Länderküchenangebot finden Sie Kurse zur

vegetarischen und herzgesunden Küche. Lernen Sie auch unser Outdoor-Cooking kennen – im Freien zu kochen, macht Spaß und entschleunigt.

Pädagogischen Fachkräften in Kindertageseinrichtungen und Schulen sowie Mitarbeitenden in der Kranken- und Altenpflege bieten wir umfangreiche Lehrgänge und Fortbildungen an.

Mit dem Erlernen einer neuen Sprache tauchen wir in andere Kulturen ein. Neben unserem umfangreichen Integrationskursangebot für Zugewanderte bieten wir Fremdsprachen von Arabisch über Dänisch und Neugriechisch bis Thailändisch an.

Kunst wahrnehmen, stilistisch einordnen und selbst gestalten – hier empfehle ich die neuen Angebote der Kunst-Duelle und kreativen Handwerkstechniken „Tischlern“ und „Tape That!“

Die Wissensvermittlung von Umweltkompetenzen und zukunftsfähigem, nachhaltigem Denken und Handeln steht im Vordergrund unserer Kurse des Bereiches Umwelt mit Themen wie nachhaltiger Konsum, Klimaschutz und energetische Gebäudesanierung sowie naturnahe Gartengestaltung und Hühnerhaltung.

Unsere Kernwerte sind Innovation und Vielfalt, Nachhaltigkeit und Teamgeist. Gemeinsam verfolgen wir die Vision, dass jede/r im Landkreis Osnabrück beim Thema Weiterbildung als Erstes an die vhs denkt. Ob Sie sich für traditionelle Lehrmethoden interessieren oder lieber digitale Lernformate ausprobieren möchten - bei uns finden Sie das passende Angebot.

Entdecken Sie Ihre ganz persönliche Art des Lernens - unsere Wissenswelten stehen Ihnen offen.

Lassen Sie sich inspirieren –
unsere Wissenswelten stehen Ihnen offen.



Kurstipps	6
Schulabschlüsse	10
in Stadt und Landkreis Osnabrück	
Grundbildung	11
Alpha-Netzwerk	12
Online-Kurse	13
Xpert Business	13, 22
Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung	
Azubikurse	21
Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende	
Sprachbildung und Sprachförderung	14, 23

vhs - Für Sie vor Ort

Osnabrück	20
Artland	44
Bad Essen	51
Bad Iburg	54
Bad Laer	58
Bad Rothenfelde	60
Belm	61
Bersenbrück	70
Bissendorf	80
Bohmte	83
Bramsche	85
Dissen	108
Fürstenau	120
Georgsmarienhütte	126
Glandorf	144
Hagen	146
Hasbergen	154
Hilter	157
Melle	161
Neuenkirchen	184
Ostercappeln	187
Wallenhorst	189





KOCHEN UND ERNÄHRUNG

vhs

Ihr Bildungspartner

Ergänzend zum leistungsstarken Kursangebot ist die vhs mit den Aufgabenbereichen Sprachbildung und Sprachförderung, Lernförderung und Schulsozialarbeit in Kindertageseinrichtungen und Schulen im gesamten Landkreis aktiv.

BERUF UND SPRACHEN



GER	194
Fremdsprachen	195
Deutsch als Zweitsprache	196
Bildungsurlaube	198
Ansprechpartner/-innen	200
AGB	204
Fördermöglichkeiten	207



Legende

- NEU** Neuer Kurs
- BU** Bildungsurlaub
-  Online-Kurs

-  Weiterbildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE)
-  Osnabrück Inklusiv*

* Wir sind Partner im Netzwerk Osnabrück Inklusiv, einem Zusammenschluss der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück (HHO) und vieler Bildungsanbieter. Der blaue Vogel führt Sie zu Bildungsangeboten in Stadt und Landkreis Osnabrück.

MALEN WIE...

HUNDERTWASSER

BANKSY

MONET

VAN GOGH

FRIDA KAHLO

KLEE

GABRIELE MÜNTER



Ob expressive Selbstbildnisse wie von Frida Kahlo oder moderne Street-Art à la Banksy – in dieser Kursreihe können Teilnehmende in die Fußstapfen namhafter Künstler/-innen treten und deren Malstil nachempfinden. Für alle Neugierigen, die künstlerisch mal etwas Neues wagen möchten!

Christmas SHORT STORIES

Während des Lesens weihnachtlicher Kurzgeschichten stimmen wir uns besinnlich auf die Adventszeit ein und halten kurz inne. Gleichzeitig wird der sprachliche Aspekt des Leseverstehens geübt.

Termin: Fr., 29.11.2024
Ort: Bramsche
Kurs: 242-080406

>> Seite 104

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/-in

(vhsConcept)

Personen, die als Schulbegleiter/-in bzw. Inklusionshelfer/-in arbeiten möchten oder schon in diesem Bereich tätig sind, werden in diesem Lehrgang auf ihre Aufgaben vorbereitet. Es werden die Grundlagen der Inklusion, Pädagogik und Kommunikation in sonderpädagogischen Bereichen vermittelt.

Termin: Fr., 25.10.2024
Ort: Osnabrück
Kurs: 242-600923

>> Seite 23

Natürliche Pflanzenfarben



Viele Materialien, die wir für die Herstellung natürlicher Farben brauchen, finden wir in unserer Küche oder in unserer näheren Umgebung. Geradezu magisch wirkt es, wenn sich die Farben z. B. durch Zugabe von Backpulver vor unseren Augen verändern.

Osnabrück >> Seite 29

Tischlern | Handwerkern



In Workshops erhalten Teilnehmerinnen Einblicke in die wichtigsten handwerklichen Themen. Vom Umgang mit Maschinen wie Akkuschauber, Bohrmaschine oder Exzentrerschleifer bis hin zu praxisnahen Tipps und Tricks beim Handling von Elektrik.

Artland, Bramsche >> Seite 46, 93

POLITIK UND GESELLSCHAFT

Eine Demokratie braucht engagierte, urteilsfähige und politisch gebildete Bürgerinnen und Bürger. In den folgenden Kursen wird Raum für einen offenen Austausch, die kritische Auseinandersetzung mit politischen Themen und Verständigung geboten:

Politische Mittwochsreihe – Dissen a.T.W.

Interkulturalität und Demokratie – Bramsche, Melle, Osnabrück

35 Jahre Mauerfall – Osnabrück

Politik von rechts – Georgsmarienhütte

WELTTAG DER ARABISCHEN SPRACHE

Die arabische Sprache ist eine der am häufigsten gesprochenen Sprachen der Welt und wurde 1973 als offizielle Sprache der UNO anerkannt. Seit 2012 wird jedes Jahr am 18. Dezember der Welttag der arabischen Sprache gefeiert. Aus diesem Anlass werden wir uns die ägyptischen Feiertage genauer ansehen.

Termin: Mi., 18.12.2024

Ort: Osnabrück

Kurs: 242-600402

>> Seite 35



Gemeinsam wird lecker aufgetischt!



Probiotische Limonade >> Seite 117

ISRAELISCHE KÜCHE >> Seite 67, 101

Asiatische Küche - allerlei vegetarische Rollen >> Seite 176

SPANISCHE TAPAS >> Seite 67

ALPENKÜCHE >> Seite 67, 138, 159

Kochen über offenem Feuer >> Seite 67, 115, 139, 175



ZIRKELTRAINING

ZIRKEL-FITNESS

TABATA

Artland, Bramsche, Melle, Osnabrück

Bringen Sie Ihren Körper auf Hochtouren ...

Ziel des Fitnesstrainings mit Kleingeräten sind die Verbesserung der allgemeinen Fitness, eine Körperstraffung und die Verbrennung von Kalorien. Die Kurse sind für Anfänger/-innen sowie für Fortgeschrittene geeignet, da jede/r den Schwierigkeitsgrad des Trainings individuell durch die unterschiedliche Wiederholungszahl der Übung selbst gestalten kann.

Tabata ist eine Form des Intervalltrainings für Männer und Frauen, bei der kurze, hoch intensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln. Grundlage ist die Kombination von Kraft- und Cardiotraining. Für das Tabata-Programm ist eine körperliche Grundfitness Voraussetzung.



Fortbildungen Altenpflege

Wir bieten zahlreiche Fortbildungsangebote für die Altenpflege und -betreuung zu unterschiedlichen Themen an.

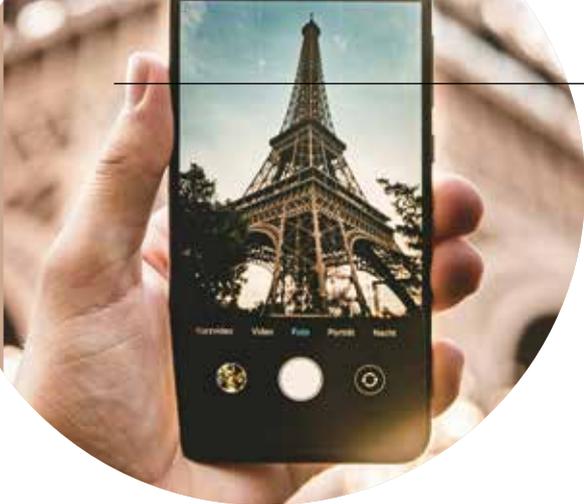
>> Online finden Sie alle Fortbildungen aus dem Bereich Altenpflege.



Praxiswissen Umwelt

- Regrowing
- Wenn der Schimmel kommt
- Pilzlehrwanderungen
- Hitzewelle
- Bokashi
- Chemikalien im Alltag





Bon voyage - Französisch für die Reise

Sie möchten Ihren Urlaub in Frankreich verbringen und dafür Ihre Französischkenntnisse etwas auffrischen? Wir beschäftigen uns mit dem Vokabular, das uns als Touristen nützlich ist: Zahlen, im Restaurant, Wegbeschreibung, Hörverstehen, etc. Das Gelernte erproben wir dann in kleinen Dialogen oder gespielten Szenen.

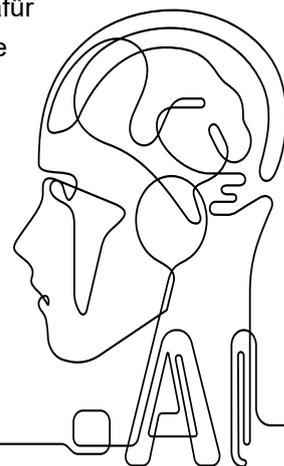
Termin: Sa., 28.09.2024
Ort: Melle
Kurs: 242-150415

>> Seite 179

Künstliche Intelligenz

Wie eine Welle ist eine neue Generation von KI-Tools 2023 über uns hereingebrochen. Text- und Bildgeneratoren wie ChatGPT oder Midjourney können Jobs effizienter und auch ziemlich viel Spaß machen. Doch noch sind viele Fragen offen: Was bedeutet KI für die Berufswelt? Wie verändert sich das Internet? Was bedeutet die Technologie für User/-innen, Gesellschaft, Politik und Institutionen? In einem Impuls wird verständlich erläutert, was Generative KI ist, warum die Welt noch nicht bereit dafür ist und wie eine verantwortungsvolle Nutzung trotzdem möglich ist.

Termin: Di., 24.09.2024
Ort: Osnabrück
Kurs: 242-600112



>> Seite 26



Rund um Gesundheitsfragen

Darmgesunde Ernährung

Bad Iburg

NeuroKinetik®

Fürstenau

Unverträglichkeiten auf der Spur

Bramsche • Hagen a.T.W. • Hilter a.T.W. • Melle • Osnabrück

Berufliche Lehrgänge und Fortbildungen Kindertagespflege

Für Kindertagespflegepersonen und pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen:

Von „Kinderleicht entspannen“ über „BrainGym® für die Kleinen“ und „Kinder brauchen Rituale“ bis hin zum „Brandschutztraining“.



>>> Online finden Sie das vielfältige Angebot.



Neue Wege gehen –

Auf zum nächsten Level!

Erwerben Sie Ihren Schulabschluss an der vhs Osnabrücker Land!

Mit Schulabschlüssen werden in unserer Gesellschaft auch heute noch die Weichen für das berufliche Vorankommen gestellt. Wer während der Schulzeit den Haupt- oder Realschulabschluss nicht erreicht hat, kann diesen mithilfe der Volkshochschule Osnabrücker Land nachträglich erwerben.

Die vhs bietet zum Schuljahresbeginn 2024/25 mehrere Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses sowie des Realschulabschlusses an. Die Klassen sind in der Regel klein und ermöglichen dadurch intensives Arbeiten.

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.

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.

>> Thorsten Feltkamp
0541 501-8906
thorsten.feltkamp@vhs-osland.de

Hauptschule Osnabrück

Holen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen Ihren Schulabschluss nach! Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Wirtschaft und Biologie. Zusätzlich angeboten werden das Wahlfach Kunst und Unterstützung beim Übergang in berufliche und schulische Anschlussperspektiven.

Termin: Mo., 05.08.2024, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 759; in 11 Raten à € 69, ermäßigt € 49
Kurs: 242-600602

Realschule Osnabrück

Holen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen Ihren Schulabschluss nach! Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaft, Physik und Biologie. Zusätzlich angeboten werden das Wahlfach Kunst und Unterstützung beim Übergang in berufliche und schulische Anschlussperspektiven.

Termin: Mo., 05.08.2024, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 946; in 11 Raten à € 86, ermäßigt € 60
Kurs: 242-600603

Realschule Osnabrück BAföG

Holen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen Ihren Schulabschluss nach! Teilnehmende mit mind. zwei Jahren beruflicher Erfahrungen, Kindererziehungszeiten oder nachgewiesener Arbeitslosigkeit können Leistungen nach BAföG beantragen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaft, Physik und Biologie.

Termin: Mo., 05.08.2024, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 946; in 11 Raten à € 86, ermäßigt € 60
Kurs: 242-600604

Haupt- und Realschule Quakenbrück

Holen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen Ihren Schulabschluss nach! Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaft, Physik und Biologie.

Termin: Mo., 05.08.2024, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a
Entgelt: € 946; in 11 Raten à € 86, ermäßigt € 60
Kurs: 242-180602



Grundbildung: Übergang Schule/Beruf in Belm

Für Teilnehmer/-innen der Belmer Integrationswerkstatt

Chance zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses.
 Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Politik, Wirtschaft, Englisch.

Termin: Mo., 12.08.2024, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Belm, Belmer Integrationswerkstatt, Lindenstr. 68

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-050601

In Kooperation mit der Belmer Integrationswerkstatt e.V.

Grundbildung: Übergang Schule/Beruf in Bramsche

Für Teilnehmer/-innen der Werkgemeinschaft Die Brücke, Bramsche

Chance zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses.
 Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Wirtschaft, Physik.

Termin: Do., 08.08.2024, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Bramsche, Die Brücke, Bramscher Str. 13

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-080602

In Kooperation mit der Werkgemeinschaft Die Brücke, Bramsche

Bildungskurs Lernstandort Noller Schlucht

Für Teilnehmer/-innen des Lernstandortes Noller Schlucht

Chance zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses.
 Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Politik, Physik, Englisch, Technik, Hauswirtschaft, Sport.

Termin: Mo., 12.08.2024, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Dissen, Lernstandort Noller Schlucht, Rechenbergstr. 100

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-090601

In Kooperation mit dem Regionalen Umweltzentrum Noller Schlucht - Jugendwerkstatt Nolle

Grundbildung: Übergang Schule/Beruf in Georgsmarienhütte

Für Teilnehmer/-innen der Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte

Chance zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses.
 Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Geschichte, Wirtschaft.

Termin: Mo., 12.08.2024, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Georgsmarienhütte, Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte, Erdgeschoss, Werner-von-Siemens-Str. 27

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-100603

In Kooperation mit der Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte

Fachunterricht Metalltechnik

Für Teilnehmer/-innen der Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte

Unterrichtsfächer: Technische Mathematik, Fachkunde, technische Kommunikation, Wirtschafts- und Sozialkunde.

Termin: Mo., 12.08.2024, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Georgsmarienhütte, Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte, Erdgeschoss, Werner-von-Siemens-Str. 27

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-100604

In Kooperation mit der Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte

Grundbildung: Übergang Schule/Beruf in Fürstenau

Für Teilnehmer/-innen der Jugendwerkstatt Fürstenau

Chance zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses.
 Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Biologie, Wirtschaft.

Termin: Mo., 12.08.2024, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Fürstenau, Jugendwerkstatt Fürstenau, Bahnhofstr. 46

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-200601

In Kooperation mit der DEULA Freren

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.



Der direkte Weg zum Angebot
 Grundbildung / Schulabschlüsse





Alphabetisierung und Grundbildung im Osnabrücker Land

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

Über sechs Millionen Erwachsene in Deutschland haben nur geringe Lese- und/oder Schreibfähigkeiten. Dies beeinträchtigt Menschen in ihrem Alltag und Beruf. Das Alpha-Netzwerk der Volkshochschule Osnabrücker Land bietet in Lerncafés, im Lerntreff im Quartier und in Lernwerkstätten die Möglichkeit, wohnortnah die Fähigkeiten im Lesen und Schreiben zu verbessern. Weitere

Angebote vermitteln Fähigkeiten, die im Alltag weiterhelfen: zum Beispiel mathematisches Grundwissen, Englischkenntnisse, Tipps im Umgang mit digitalen Medien oder Geld. Ziel ist außerdem, im gesamten Landkreis Multiplikatoren bei Bildungsträgern, Arbeitsvermittlern, kommunalen Verwaltungen, der Wohlfahrtspflege, Vereinen und Familienzentren zu gewinnen, die zur Stärkung der Grundbildungs-



Lese- und Schreib-Kompetenzen beitragen, indem sie auf Unterstützungsangebote hinweisen. Wir bieten ein vielfältiges Angebot vom Grundkurs Lesen und Schreiben über eigenständiges Online lernen mit dem Lernportal bis hin zum Übergangskurs in berufliche und schulische Anschlussperspektiven, INPUT.

Unsere Angebote richten sich an deutschsprachige Erwachsene, die ein mündliches Sprachniveau von B2 aufweisen.

Rufen Sie uns gerne für eine
persönliche Beratung an.
Alle Anrufe werden
selbstverständlich vertraulich
behandelt.

>> Ansprechpartnerin

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

INPUT - Übergangskurs in berufliche und schulische Anschlussperspektiven

Unterrichtsfächer: Online Lernen - Deutsch, Grundrechenarten - Mathe in Alltag und Beruf, Arbeit, Wirtschaft, Bewerbungstraining, Allgemeinwissen, Englisch. Ein späterer Kurseinstieg ist möglich.

Termin: Mo., 05.08.2024, 8:30 Uhr
Dauer: 1 Halbjahr, je Mo.-Fr., 8:30-12:45 Uhr
Leitung: Daniela Moormann-Meyer
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-600601

Grundkurs Lesen und Schreiben

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die gründlich lesen und schreiben lernen wollen. Sie haben Gelegenheit, Grundkenntnisse zu erwerben, Vergessenes aufzufrischen und Unsicherheiten zu beseitigen. Der Unterricht beginnt mit dem Kennenlernen der Buchstaben und dem Umgehen mit einfachen Wörtern und Wortbausteinen. Dabei werden Themen, wie z. B. bei der Arbeit, beim Einkauf, Formulare ausfüllen, Führerscheinprüfung und andere berücksichtigt.

Termin: Do., 29.08.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Nadine Poerschke
Ort: Bramsche, Hauptschule (Eingang über Maschstr., Schulhof), Heinrichstraße 7
Entgelt: € 26; keine Ermäßigung
Kurs: 242-080601

Lernwerkstatt in der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte

Die Lernwerkstatt bietet kostenfrei Raum zum Lernen und zum Austausch, zum Aufbau und Weiterentwickeln von Alltagskompetenz. Wir arbeiten ohne Zeitdruck und in entspannter Atmosphäre. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei, und entdecken Sie das Lernen neu!

Termin: Mo., 12.08.2024, 15:30 Uhr
Dauer: 11 Termine, 14-tägig, je Mo., 15:30-17:00 Uhr
Leitung: Daniela Moormann-Meyer
Ort: Georgsmarienhütte, Stadtbibliothek Georgsmarienhütte, Seminarraum, Schoonebeekstr. 8
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-100601
In Kooperation mit der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte

Online lernen mit dem Lernportal

Wir arbeiten mit der kostenfreien Lernplattform www.vhs-lernportal.de. Sie können selbstständig zuhause lernen und die Lernzeiten und das Lerntempo nach eigenen Wünschen gestalten. Alle zwei Wochen samstags gibt es die Möglichkeit, sich in der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte mit der Dozentin und den anderen Lernenden über das Lernen und das Gelernte auszutauschen.

Termin: Sa., 10.08.2024, 10:30 Uhr
Dauer: 11 Termine, 14-tägig, je Sa., 10:30-12:00 Uhr
Leitung: Daniela Moormann-Meyer
Ort: Georgsmarienhütte, Stadtbibliothek Georgsmarienhütte, Seminarraum, Schoonebeekstr. 8
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-100602
In Kooperation mit der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte

Flexibel lernen - wann und wo Sie möchten.

Die Bandbreite der digitalen Kursformate umfasst Online-Kurse in der vhs.cloud und Angebote im Xpert Business LernNetz. Um am Online-Angebot teilzunehmen, 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.

Ergänzende Informationen finden Sie auf vhs-osland.de

Berufliche Bildung

Xpert Business

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 Fortgeschrittenen-niveau.

In Kursbausteinen werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalterabschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern sich die Teilnehmenden ihren persönlichen Bildungserfolg. Und das Beste: Ein abgeschlossener Kursbaustein kann in mehreren Abschlüssen eingebracht werden.



Ergänzende Informationen zu den Xpert Lehrgängen in 2024 finden Sie hier >>



Finanzbuchführung 1

Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 24 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 390; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301201

Finanzbuchführung 2

Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Xpert Finanzbuchführung 1

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 22 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 390; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301202

Finanzbuchführung DATEV

Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online. Vorkenntnisse: Kurs Finanzbuchführung 1 und 2

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 320; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301203

Einnahmen- und Überschussrechnung

Xpert Business-Zertifikat

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 220; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301204

Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Finanzbuchführung 1

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 320; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301205

Finanzwirtschaft

Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Vorkenntnisse: Finanzbuchführung 1

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 320; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301206

Bilanzierung

Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Vorkenntnisse: Finanzbuchführung 2

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 320; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301207

Controlling

Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse: Finanzbuchführung 1 und 2

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 320; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301208

Betriebliche Steuerpraxis

Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen, die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 22 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 320; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301209

Lohn und Gehalt 1

Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 24 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 390; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301210

Lohn und Gehalt 2

Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Lohn und Gehalt 1

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 22 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 390; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301211

Lohn und Gehalt mit DATEV

Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen, Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/-innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Vorkenntnisse: Lohn und Gehalt 1 und 2

Termin: Di., 19.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 320; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301212

Personalwirtschaft

Xpert Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeitenden zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeitenden auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/-innen berücksichtigt werden.

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 18:30-20:30 Uhr

Ort: Xpert Business LernNetz

Entgelt: € 320; inkl. Materialkosten; zzgl. € 95 Prüfungsgebühren

Kurs: 242-301213

Fortbildungen Sprachbildung

Sprachbildung und Sprachförderung in Kindertageseinrichtungen

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

>> **Ansprechpartnerin**

Juliane Macke

0541 501-2918

juliane.macke@vhs-osland.de



Zehn Schritte zur reflektierten sprachlichen Bildung



Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Pädagogische Arbeit ohne Reflexion ist wie ein Schiff ohne Kompass. Auch hinsichtlich der Begleitung von Sprachbildungsprozessen gilt es, Richtung und Ziele regelmäßig zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Im Zentrum des Kurses steht der Wechsel von Theorie-, Praxis- und Reflexionsphasen: Nach Online-Theorie-Inputs mit Filmbeispielen und Praxistipps, werden diese in der Kita umgesetzt und zu Beginn des neuen Moduls reflektiert. Es wird Arbeitsmaterial der Karl-Franzens-Universität Graz genutzt.

Weitere Termine: 24.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 04.04., 25.04. und 09.05.2025.

Termin: Fr., 10.01.2025, 9:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Fr., 9:30 bis 11:00 Uhr

Leitung: Anne Hanses, Ilona Heitmeyer

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

Kurs: 242-305501

Lesespaß von Anfang an - spielerische Leseförderung für die Kleinsten!



Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Die Lesefähigkeit ist eine wichtige Grundlage für gesellschaftliche Teilhabe und den Erfolg in Schule und Beruf. Und Lesefreude, die früh geweckt wird, hält oft ein Leben lang! Der Buchmarkt bietet eine Fülle von Titeln für die Aller kleinsten, mit denen man diese Freude am Lesen nachhaltig fördern kann. Im Rahmen des Online-Workshops werden besonders schöne neue Titel vorgestellt - zusammen mit spielerischen Aktionsideen für Kinder zwischen 1 und ca. 4 Jahren.

Termin: Di., 05.11.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Christine Kranz

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

Kurs: 242-305502

In Kooperation mit der Akademie für Leseförderung Niedersachsen

Vielfalt im Kinderbuch erleben



Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Der Kinderbuchmarkt ist so bunt wie die Welt um uns herum! Schon für die Jüngsten ist es von großer Bedeutung, dass diese Vielfalt sich in Büchern und Geschichten widerspiegelt. Es werden aktuelle Bilder- und Sachbücher vorgestellt, die im Kita-Alltag dabei unterstützen können, Kinder spielerisch an Themen wie Meinungsvielfalt und Toleranz heranzuführen. Ideen für die kreative Ausgestaltung von Geschichten ergänzen das interaktive Online-Angebot.

Termin: Mo., 11.11.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Christine Kranz

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

Kurs: 242-305503

In Kooperation mit der Akademie für Leseförderung Niedersachsen

Politik, Gesellschaft

Bindungsorientierter Baby- und Kleinkindschlaf



Für Eltern

Eine der größten Herausforderungen von Eltern ist der Schlaf der Kleinen. Bereits kurz nach dem Wochenbett wird man mit Fragen bombardiert, ob es bereits durchschläft und wie es denn im eigenen Bettchen klappt. Doch ab wann schläft ein Kind durch? Was braucht es, damit es geborgen (ein)schläft? Und wie lange benötigen die Kleinen nachts noch Nahrung? Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Workshop beantwortet, ganz nach dem neuesten Stand der Bindungsforschung.

Termin: Di., 14.01.2025, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Sarah Pöttker

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-300101

Mein Kind macht nicht mit, was tun?



Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Für Eltern

Jede/-r kennt Situationen, in denen die Kinder nicht kooperieren. Sei es beim Anziehen, beim Zähneputzen oder auf dem Weg zur Kita oder Schule. Der Alltag ist geprägt von ständigen Wiederholungen und Konflikten. Gefühlt wurde schon alles ausprobiert, doch nichts hilft und wenn dann nur von kurzer Dauer. Im Workshop erfahren Interessierte anhand zahlreicher Beispiele und mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation, wie man aus dem Machtkampf herauskommt und Verbindung aufbaut.

Termin: Mi., 25.09.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Sarah Pöttker

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-300102

Umwelt

Regrowing -

Gemüsereste wieder einpflanzen



Vortrag und Austausch

Wie aus Gemüseresten wieder neue Pflanzen entstehen, die geerntet werden können, erfahren Sie in dieser Veranstaltung. Die Kursleitung verrät Ihnen die notwendigen Tipps und Tricks, damit das sogenannte „Regrowing“ gelingt.

Termin: Mo., 18.11.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Melanie Öhlenbach

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-300805

Minimalismus -

nur Trend oder der Weg zum Glück?



Was ist Minimalismus? Ist es ein Trend in der heutigen Zeit? Ist Minimalismus ein Wohlstandsphänomen? Wie fange ich an? Wo will ich hin? Wie lange dauert der Weg? Ist es „nur“ ein Weg? Ist es eine Lebensinstellung? Muss meine Wohnung am Ende steril weiß werden, damit ich mich Minimalist/-in nennen kann? Was macht Minimalismus mit mir? Diese Fragen werden im Vortrag aufgegriffen.

Termin: Do., 19.09.2024, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Birgitta Bolte

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-300806

Weihnachten nachhaltig feiern



Wie kann ich Weihnachten ohne Konsumwahn, sondern mit Sinn feiern? Welche Geschenkideen, welches Festessen, welche Vorfreuden bleiben, wenn ich Plastik und Müll vermeiden möchte? Was können wir noch dekorieren? Was kommt in den Adventskalender? Soll ich meine Geschenke unverpackt unter den Baum legen? Diese Fragen beantwortet die Kursleitung in einem spannenden und alltagsgeprüften Vortrag.

Termin: Do., 21.11.2024, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Birgitta Bolte

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-300807

Meine Klimaziele für 2025



Mit umweltfreundlichen Vorsätzen ins neue Jahr

Ein neues Jahr beginnt, und wir starten voll durch! Statt der üblichen Vorsätze wie „Abnehmen“, „Nie wieder Alkohol“ und „Mehr Sport treiben“ sammeln wir Ideen, wie wir uns in den nächsten Monaten besonders klimafreundlich verhalten können. Was können wir selbst gegen den Klimawandel tun? Wie können wir unsere CO₂-Bilanz verbessern? Wie sieht unser ökologischer Fußabdruck aus? Wo können wir im Alltag gezielt Änderungen vornehmen, um guten Gewissens in die Zukunft zu sehen? An diesem Abend gehen wir verschiedenen Ideen nach und fassen mutige Vorsätze.

Termin: Do., 09.01.2025, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Birgitta Bolte

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-300808

Kultur, Kunst, Kreativität

Geschichte der Plakatkunst



Mehr als nur eine Werbefläche

Wir alle kennen Plakate als Werbefläche. Oft wollen sie uns etwas verkaufen. Dabei ist die Gestaltung nicht selten sehr generisch und nahezu langweilig. Doch das Plakat hat mehr zu bieten: Begeben wir uns auf eine kunsthistorische Reise durch die Welt der Plakatkunst. Wie sind Plakate entstanden? Welchem Zweck dienen sie noch? Und welche Stile gibt es?

Termin: Di., 08.10.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 18:00-20:00 Uhr
Leitung: Daniel Meier
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung
Kurs: 242-300202

Handlettering



Wir schnörkeln

Mit den beliebten Brushpens (Pinselfilzstiften), Schwung und Fantasie entstehen liebevoll gestaltete Worte oder Schriftzüge. Wir machen uns mit der Handhabung des Brushpens vertraut und verzieren unsere Letterings anschließend mit individuellen Schwüngen und Schnörkeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte einige Lieblingswörter für die Umsetzung nicht vergessen!

Bitte bereithalten: glattes, unliniertes Papier, Brushpen (z. B. Edding 1340 Pinselfift, Lyra Aqua Brush Duo, Pentel touch pen o. ä.), feiner Filzstift (Fineliner), Bleistift, Lineal, Radiergummi, Schere.

Termin: Di., 26.11.2024, 17:30-19:45 Uhr
Leitung: Sabine Pfeiffer
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 242-300203



Kunst-Duell - Vincent van Gogh vs. Rembrandt



Zwei Superstars der Kunstgeschichte. Beide Niederländer, beide wegweisend für ihre Zeit. Worin aber liegen die Gemeinsamkeiten, worin die Unterschiede ihrer Malerei? Immerhin lebten sie nahezu zehn Generationen auseinander. Ein erster vergleichender Blick zeigt imposante Themen aus Bibel und Mythologie, die auf expressive Sonnenblumen und Zypressenlandschaften treffen. Es scheint also nicht so, als würde sie viel verbinden. Oder etwa doch?

Termin: Di., 03.09.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Franziska Jäger
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 242-300204

Termin: Di., 05.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Franziska Jäger
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 242-300206

Kunst-Duell - William Turner vs. Caspar David Friedrich



England gegen Deutschland – dieses Mal nicht auf dem Spielfeld, sondern auf der Leinwand. Das Duell nimmt mit William Turner und C.D.F. zwei absolute Ausnahmekünstler in den Blick und stellt zwei Versionen romantischer Landschaftsmalerei in direkten Vergleich. Wie viel Innovationskraft lässt sich schon hinter Bildern von Wolken, Nebel und Mondschein erkennen? Dabei sind es ganz eigenwillige „Gespräche mit der Natur“, die malerisch in Szene gesetzt werden. Wessen Vorstellung und wessen Beobachtungsgabe gewinnt?

Termin: Di., 10.12.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Franziska Jäger
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 242-300207

Kunst-Duell - Henri de Toulouse Lautrec vs. Honoré Daumier



Im Duell treten die beiden größten französischen Litographen des 19. Jahrhunderts gegeneinander an. Sowohl Henri de Toulouse-Lautrec (1864-1901) als auch Honoré Daumier (1808-1879) nutzen die Druckgraphik, um ihren Blick auf die Metropole Paris künstlerisch zu fassen. Sie tun dies mit Momentaufnahmen von Unterhaltungsstätten abseits glamouröser Fassaden und teilweise exzentrischen Gesellschaftsstudien. Spannende und einzigartige Perspektiven, doch wer ist einfallreicher?

Termin: Di., 01.10.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Franziska Jäger
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 242-300205

Kunst-Duell - Édouard Manet vs. Claude Monet



Gibt es einen offensichtlichen Sieger im Duell der großen Impressionisten Édouard Manet und Claude Monet, oder wird vielleicht einer der beiden unterschätzt und der andere zu sehr bejubelt? Dieser Frage stellen wir uns in der direkten Gegenüberstellung. Dabei lernen wir, was den Impressionismus ausmacht und wie die wohl bekanntesten Vertreter des Stils diesen maßgeblich geprägt haben.

Termin: Di., 07.01.2025, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Franziska Jäger
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 242-300208

Kunst-Duell - Paula Modersohn-Becker vs. Frida Kahlo



Beide gelten als starke und eindrückliche Künstlerin, haben sich und ihre Rollen in unzähligen Selbstporträts hinterfragt. Aber wer ging weiter an die Grenzen - des Darstellbaren, der Gesellschaft, der Malerei? Im direkten Vergleich werden nicht nur weitreichende Parallelen ihrer Kunst beleuchtet, sondern auch die ihres Privatlebens. Begeben Sie sich auf die Spuren zweier Schlüsselfiguren weiblicher Kunstgeschichte!

Gesundheit



Indische Küche zu Hause entdecken - Currys und Chutneys

Erleben Sie den köstlichen Geschmack und das feine Aroma der indischen Gerichte in Ihrer eigenen Küche. Entspannt bereiten Sie zeitgleich mit der Kursleiterin indische Köstlichkeiten zu. Eine Einkaufs- und Vorbereitungsliste für Gemüsecurry, Chutney und Basmatireis erhalten Sie vor Kursbeginn.

Termin: Di., 19.11.2024, 18:30-20:45 Uhr
Leitung: Manuela Markowski
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 242-300301

Schulangst - Wege zum Verständnis und zur Bewältigung

Schulangst steckt nach wie vor im Schulsystem, erweist sich als äußerst vielfältig und führt nicht allein bei Kindern und Jugendlichen zu immenser Belastung. Längst ist Schulangst zu einem Problem für Kinder, Jugendliche und Erwachsene geworden. Immer mehr Schüler/-innen, Lehrer/-innen und Eltern leiden unter massiven Ängsten und destruktiven Bewältigungsstrategien. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden mehr über Hintergründe und Ursachen der Angst und über Auswege aus verfahrenen Situationen.

Termin: Di., 22.10.2024, 19:00-21:00 Uhr
Leitung: Andreas Reinke
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 21; keine Ermäßigung
Kurs: 242-300302



Der kleine Wutzwerg ist am Werk

Umgang mit kindlichen Aggressionen für Eltern. Schreien, Kreischen, Bocken - all diese Symptome lassen nur eine Diagnose zu. Der Wutzwerg ist am Werk. Was tun, wenn mein Kind wieder bockt? Was geht im Kopf eines wütenden Kindes vor? Warum sind Aggressionen so wichtig? Wie kann ich gelassen drauf reagieren und wie gehe ich mit meiner Wut um? In diesem Kurs wird auf humorvolle Art gezeigt, wie wir geschickt mit den kindlichen Aggressionen umgehen, ohne dabei zu erschöpfen.

Termin: Di., 03.12.2024, 19:30-21:00 Uhr
Leitung: Thomas Rupf
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung
Kurs: 242-300303

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Der Integrationskurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Allgemeine Informationen finden Sie ab Seite 196.

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin
 Tanja Pöhler
 0541 501-2713 • tanja.poeehler@vhs-osland.de

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

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Unsere Kursangebote **online:**

- 241-300706** Prüfung DTZ, 09./10.08.2024
- 241-300707** Orientierungskurs, ab 08.08.2024
- 242-300703** Aufbaukurs 1, ab 23.09.2024
- 242-300704** Aufbaukurs 2, ab 14.11.2024
- 242-300705** Aufbaukurs 3, ab 13.01.2025
- 242-300706** Orientierungskurs, ab 25.02.2025
- 242-300707** Prüfung DTZ, 14./15.03.2025

Deutschkurs für Frauen - Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Der Online-Kurs richtet sich an Frauen, die bereits über Deutschkenntnisse auf dem Niveau A1 verfügen und ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Ziel des Kurses ist es, Sprech- und Lesefertigkeiten auszubauen, um diese in Alltagssituationen anzuwenden.

Termin: Di., 03.09.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 30 Termine, je Di. und Do., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Inmaculada Soldado Osuna
Ort: vhs.cloud
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-300701

Deutsch - Berufssprachkurs B2

Der Sprachkurs richtet sich an Personen, welche die Aufnahme einer ihrer Qualifikation entsprechenden Tätigkeit anstreben oder sich beruflich neu orientieren möchten. Die zu erwerbenden und zu festigenden Sprachkompetenzen werden in arbeitsweltlichen Kontexten behandelt. Ziel: Kompetenzniveau B2 des GER

Teilnahmevoraussetzung: Sprachniveau B1 und Zulassung nach den Vorgaben der DeuFöV des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Es gelten unterschiedliche Kostensätze.

Termin: Mo., 21.10.2024, 8:30 Uhr
Dauer: 100 Termine, je Mo.-Fr., 8:30-12:40 Uhr
Ort: vhs.cloud
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-300702



Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> Ansprechpartnerin

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

China - Sprache und Kultur

Premium Intensiv

In diesem Kompaktkurs erhalten Sie einen Einblick in die chinesische Sprache und Kultur. Wie schreibt man chinesische Zeichen? Wie klingt die Aussprache? Wie begrüßt man sich auf Chinesisch? Warum fragen Chinesen „Hast du schon gegessen?“, wenn sie sich begegnen? Welche chinesischen Tierzeichen gibt es? Was ist mit „Ameisen auf dem Baum“ gemeint? Wie klingt traditionelle und moderne chinesische Musik? Welche typischen Feste gibt es und was wird dort gegessen? Wie kann man mit einer Hand durch Handzeichen bis 10 zählen? Das alles und noch mehr erfahren Sie in diesem Online-Kurs. Herzlich willkommen und huānyíng!

Termin: So., 29.09.2024, 10:00-13:15 Uhr

Leitung: Jie Liu
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 33
Kurs: 242-300401



Dänisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie erste Grundlagen der dänischen Sprache und lernen nützliche Redewendungen, die Sie in Ihrem nächsten Dänemark-Urlaub anwenden können. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation. Spannende Anekdoten über Land und Leute und die dänische Kultur sind ebenfalls Teil des Kurses.

Lehrbuch: "Vi snakkes ved! aktuell" A1+, Hueber, ISBN: 978-3-19-105379-6

Termin: Do., 12.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr
Leitung: Carin Maria Schwartz
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 96
Kurs: 242-300402

Dänisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre ersten Grundlagen der dänischen Sprache und lernen viele nützliche Redewendungen, die Sie in Ihrem nächsten Dänemark-Urlaub anwenden können. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation. Spannende Anekdoten über Land und Leute und die dänische Kultur sind ebenfalls Teil des Kurses.

Lehrbuch: "Vi snakkes ved! aktuell" A1+, Hueber, ISBN: 978-3-19-105379-6, ab ca. Lektion 3

Termin: Mo., 09.09.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 16:30-18:00 Uhr
Leitung: Carin Maria Schwartz
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 96
Kurs: 242-300403

Französisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die französische Sprache und Kultur kennenlernen möchten. Ziel ist es, anhand von Alltagssituationen einige Grundlagen der französischen Sprache zu erwerben. In diesem Kurs stehen Freude und Spaß am kommunikativen Erlernen der Sprache im Vordergrund.

Lehrbuch: Inspire 1, Kursbuch, Hueber, ISBN 978-3-19-003387-4.

Termin: Mo., 02.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 17:00-18:30 Uhr
Leitung: Garry Busserolles
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 114
Kurs: 242-300404

Französisch Auffrischkurs A2

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Ziel dieses Kurses ist es, die Vorkenntnisse der Grundstufe zu reaktivieren und zu wiederholen. Durch das Üben der verschiedenen Sprachfertigkeiten (Lesen, Schreiben, Hören, Sprechen) werden die Kenntnisse trainiert und weiterentwickelt. Sprachsicherheit wird durch die Anwendung nützlicher und gängiger Redemittel gewonnen. In diesem Kurs stehen Freude und Spaß am kommunikativen Erlernen der Sprache im Vordergrund.

Termin: Mo., 02.09.2024, 18:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 18:45-20:15 Uhr
Leitung: Garry Busserolles
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 114
Kurs: 242-300405

Französisch Konversationskurs B1/B2

Le café francophone pour les jeunes
Für Fortgeschrittene
Premium Intensiv

Vous êtes élèves, apprentis ou étudiants. Vous souhaitez davantage parler français, aborder différents sujets d'actualités dans la langue de Molière et améliorer votre fluidité en langue française dans une atmosphère détendue alors vous êtes les bienvenus dans ce cours. N'hésitez pas à venir parler français.

Termin: Do., 05.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 17:00-18:00 Uhr
Leitung: Garry Busserolles
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 66
Kurs: 242-300406

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der VHS Hagen statt.

Weitere Infos und Anmeldung per E-Mail an:
katharine.filusch@stadt-hagen.de

Norwegisch A1.1

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die die Sprache Schritt für Schritt erlernen möchten. Für den Kurs ist ein Buch erforderlich, das am ersten Kurstag bekannt gegeben wird.

Termin: Do., 05.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do. und Di., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Elke Schmidt
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 98
Kurs: 242-300407



Spanisch Grundkurs A2.I

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Sie lieben die spanische Sprache, haben schon Vorkenntnisse und möchten mehr Sicherheit im Sprechen bekommen? Ortsunabhängig lernen Sie umfangreichere Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen noch sicherer zu verständigen. Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses ist auch der Einblick in die spanische Kultur und Lebensart. Spaß und Lernerfolg garantiert!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8

Termin: Mo., 09.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Carolina Vicens Perpina

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 96

Kurs: 242-300408

Spanisch Aufbaukurs A2/B1

Konversations- und Lektürekurs

Für Teilnehmer/-innen auf dem Sprachniveau A2/B1

Este curso se dirige a personas a comienzos del nivel B1. Juntos revisamos la gramática española con una historia interesante y divertida. Además hablamos y leemos mucho y seguimos aprendiendo el español. Pues si tienes ganas de profundizar tus conocimientos, este curso es para ti.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Klett, ISBN 978-3-12-514684-6 sowie zusätzlich: Spanisch für Büffelmuffel, Rowohlt, ISBN-10: 3499619105

Termin: Mi., 04.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Heike Schulte

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 96

Kurs: 242-300409

Thailändisch Grundkurs A1.I - Sprache und Kultur

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die in einer kleinen Gruppe die thailändische Sprache kennenlernen möchten. Zielgruppe sind z. B. Personen, die eine/-n thailändische/-n Partner/-in haben, aus beruflichen Gründen nach Thailand reisen bzw. dort leben, Adoptiveltern von thailändischen Kindern oder Menschen, die nach Thailand reisen oder auswandern möchten. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der thailändischen Sprache und gibt spannende Einblicke in die thailändische Kultur und Lebenswelt.

Lehrbuch: Das Lehrmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Termin: Sa., 07.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Sa., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Chaluy Cembolista

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 114

Kurs: 242-300410

Die folgenden Kurse finden in Kooperation mit der VHS Hagen statt. Weitere Infos und Anmeldung per E-Mail an: katharine.filusch@stadt-hagen.de

Irland - Workhouses and the famine

Soziale Einrichtung in Zeiten der Hungersnot oder die Hölle auf Erden? Die Dozentin Irmgard Woitas-Ern führt Sie in Filmclips und Bildern in englischer und deutscher Sprache durch ein Workhouse. Wer waren die „Earl-Grey-Girls“? Begleiten Sie die Dozentin auf eine Bild-Wanderung zu Deserted Villages, und tauchen Sie ein in die Geschichte Irlands.

Termin: Di., 03.09.2024, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Irmgard Woitas-Ern

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-300411

Hidden Roads and Haunted Places - The spooky Cottage

Join Irmgard Woitas-Ern on her journey through Ireland and learn about haunted places and their stories. Get yourself lost by means of satnav „Kate“ on roads that seem to lead nowhere and end up in amazing landscapes. Be invited to a private music session in a haunted castle only to find out that the spookiest place is your own holiday cottage!

Termin: Di., 24.09.2024, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Irmgard Woitas-Ern

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-300412

Hidden Roads and Haunted Places - Dangerous Bogs and Cliffs

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Find out more about ghosts and haunted places in Ireland. Get off the beaten tracks and visit places, that tourists usually do not see: Castles, cottages, country roads, dangerous bogs and cliffs. Irmgard Woitas-Ern leads you through 90 enchanted minutes of stories and pictures from the Emerald Isle.

Termin: Di., 01.10.2024, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Irmgard Woitas-Ern

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-300413

Hidden Roads and Haunted Places - A Magic Stone Circle

Irmgard Woitas-Ern invites you to the third part of our series about haunted places in Ireland. True or false? This time, amongst other things, there will be a stone circle where time stands still, a disappearing lake and a ghost coach, a little girl in a deserted village, a ghost train, a dappled pony, and of course pictures from the Emerald Isle that will delight you or... send shivers down your spine.

Termin: Di., 08.10.2024, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Irmgard Woitas-Ern

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-300414

Hidden Roads and Haunted Places - The Red Woman

Besides enchanting pictures from the Emerald Isle, you will have 90 creepy minutes to find out with Irmgard Woitas-Ern, why it sometimes pays off to listen to what the fairy said. Meet the „Bean Dearg“ and hear all about a nightly encounter with a ghost and the gift of life.

Termin: Di., 05.11.2024, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Irmgard Woitas-Ern

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-300415

vhs Osnabrücker Land

Geschäftsstelle	Schulungsgebäude
Am Schölerberg 1	Johann-Domann-Straße 10
49082 Osnabrück	49080 Osnabrück
Tel.: 0541 501-7777	
info@vhs-osland.de	vhs-osland.de



Zu unseren Kursen
in Osnabrück:



Grundbildung, Schulabschlüsse

Weitere Informationen zum Thema Schulabschlüsse finden Sie auf Seite 10.

>> **Ansprechpartner**
Thorsten Feltkamp
0541 501-8906 • thorsten.feltkamp@vhs-osland.de

INPUT - Übergangskurs in berufliche und schulische Anschlussperspektiven

Unterrichtsfächer: Online Lernen - Deutsch, Grundrechenarten - Mathe in Alltag und Beruf, Arbeit, Wirtschaft, Bewerbungstraining, Allgemeinwissen, Englisch. Ein späterer Kurseinstieg ist möglich.

Termin: Mo., 05.08.2024, 8:30 Uhr
Dauer: 1 Halbjahr, je Mo.-Fr., 8:30-12:45 Uhr
Leitung: Daniela Moormann-Meyer
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-600601



Hauptschule Osnabrück

Holen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen Ihren Schulabschluss nach! Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Wirtschaft und Biologie. Zusätzlich angeboten werden das Wahlfach Kunst und Unterstützung beim Übergang in berufliche und schulische Anschlussperspektiven. Im Kursbeitrag sind die Prüfungsgebühr, Büchergeld und Kopiergeld inklusive. Sie sind berechtigt, ein Schülerticket für den ÖPNV zu erwerben.

Termin: Mo., 05.08.2024, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 759; in 11 Raten à € 69, ermäßigt € 49
Kurs: 242-600602

Realschule Osnabrück

Holen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen Ihren Schulabschluss nach! Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaft, Physik und Biologie. Zusätzlich angeboten werden das Wahlfach Kunst und Unterstützung beim Übergang in berufliche und schulische Anschlussperspektiven. Im Kursbeitrag sind die Prüfungsgebühr, Büchergeld und Kopiergeld inklusive. Sie sind berechtigt, ein Schülerticket für den ÖPNV zu erwerben.

Termin: Mo., 05.08.2024, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 946; in 11 Raten à € 86, ermäßigt € 60
Kurs: 242-600603

Realschule Osnabrück BAföG

Holen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen Ihren Schulabschluss nach! Teilnehmende mit mind. zwei Jahren beruflicher Erfahrungen, Kindererziehungszeiten oder nachgewiesener Arbeitslosigkeit können Leistungen nach BAföG beantragen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaft, Physik und Biologie. Im Kursbeitrag sind die Prüfungsgebühren, Büchergeld und Kopiergeld inklusive. Sie sind berechtigt, ein Schülerticket für den ÖPNV zu erwerben.

Termin: Mo., 05.08.2024, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 946; in 11 Raten à € 86, ermäßigt € 60
Kurs: 242-600604

Junge vhs

Tastschreiben in sechs Stunden

Für Kinder ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben - wenn man die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen kann, geht es schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs erlernen Kinder das Tastenfeld in nur sechs Stunden. Bei weiterem Training ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziations-techniken. Das Unterrichtsbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Termin: Sa., 21.09.2024, 8:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 8:30-11:30 Uhr
Leitung: Sabrina Schewering
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 57; keine Ermäßigung
Kurs: 242-600501

Fit für die Facharbeit

NEU

Schulische Texte mit Microsoft Word gestalten
Für Schüler/-innen ab Klasse 9

Ob Facharbeit oder Praktikumsbericht - in höheren Schulklassen zählt nicht nur die inhaltliche Qualität, sondern auch eine korrekte Formatierung. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie schulische Texte mit Microsoft Word das passende Layout erhalten. Mit diesen Tools können anschließend schnell und effizient umfangreiche Dokumente gestaltet werden. Inhalt: Zeilenabstand, Seitenrand, Seitenzahlen, Fußnoten, Inhaltsverzeichnis, Umbrüche, das Einfügen von Bildern und Grafiken u. a. mehr.

Mitzubringen: USB-Stick zur Speicherung der Kursunterlagen

Termin: Sa., 01.02.2025, 9:00-16:00 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung
Kurs: 242-600502

Berufliche Bildung

>> **Ansprechpartnerin**
Idrisia Hamza
0541 501-8903 • idrisia.hamza@vhs-osland.de

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik EDV/Neue Medien.

Lehrgang zum/zur Brandschutzbeauftragten nach vfdb-Richtlinie 12-09/01

BU

Inhalt des Lehrgangs sind rechtliche Grundlagen, baulicher Brandschutz, Brandlehre, organisatorischer Brandschutz, Übung mit Feuerlöscheinrichtungen, Brand- und Explosionsgefahr, Brandrisiken, Brandschutzordnung, Alarm- und Rettungspläne, Brandschutzmanagement, Brandschutzkonzepte, Zusammenarbeit mit Behörden/Feuerwehren/Versicherern. Der Lehrgang endet mit einer schriftlichen und mündlichen Zertifikatsprüfung nach der vfdb-Richtlinie 12-09/01. Die erste Seminarwoche ist als Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) anerkannt. Voraussetzung: Abgeschlossene/-s Berufsausbildung/Studium

Termin: Mo., 21.10.2024, 8:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, Mo.- Do., je 8:00-15:40 Uhr, Fr., 8:00-14:05 Uhr und Mo.-Mi., je 8:00-15:40 Uhr
Leitung: Reinhard Bergmann
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 1.800; inkl. Verpflegung; keine Ermäßigung
Kurs: 242-601230

Brandschutzhelfer Ausbildung nach DGUV 205-023

NEU

Die Brandschutzhelfer/-innen Ausbildung erfolgt nach Vorgaben der ASR 2.2 und DGUV Vorschrift 205-023. Die Teilnehmenden sind nach diesem Seminar in der Lage, Gefährdungen durch Brände und Rauch richtig einschätzen zu können. Sie lernen die Grundlagen der Verbrennung, Wirkungsweise und Eignung von unterschiedlichen Löschmitteln sowie das richtige Verhalten im Brandfall.

Themeninhalte:

- Gesetzliche Grundlagen
- Voraussetzungen für einen Brand
- Brandklasse
- Brandursachen
- Verhalten im Brandfall
- Räumung eines Gebäudes
- Brandverhütung
- Feuerlöscheinrichtungen
- Rettungskennzeichnung

Termin: Di., 10.09.2024, 9:00-13:00 Uhr
Leitung: Felix Rocho
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 149; keine Ermäßigung
Kurs: 242-601231

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK)

BU

Dieses Seminar bereitet in kompakter Form berufsbegleitend und berufsübergreifend auf die Ausbildereignungsprüfung der IHK vor. Folgende Inhalte werden erarbeitet:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Planung der Ausbildung
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Azubis mitwirken
- Ausbildung durchführen sowie Ausbildung abschließen.

Wir empfehlen, bereits mit Anmeldung zum Prüfungsvorbereitungskurs eine selbstständige Anmeldung zur Ausbildereignungsprüfung bei der IHK vorzunehmen, da die nächsten Prüfungstermine erfahrungsgemäß erst in einigen Monaten zur Verfügung stehen. Prüfungen vor der IHK finden grundsätzlich monatlich statt, beachten Sie den IHK-Anmeldeabschluss. Die Prüfungsgebühr ist an die IHK zu entrichten.

Termin: Mo., 02.12.2024, 8:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, Mo.-Sa., je 8:00-15:30 Uhr und So., 8:00-13:00 Uhr
Leitung: Roy Mönster
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 420; inkl. Lehrwerk; keine Ermäßigung
Kurs: 242-601232

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK)

BU

Termin: Mo., 03.02.2025, 8:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, Mo.-Sa., je 8:00-15:30 Uhr und So., 8:00-13:00 Uhr
Leitung: Roy Mönster
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 420; inkl. Lehrwerk; keine Ermäßigung
Kurs: 251-601232

Azubikurse -

Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende

Die Volkshochschule Osnabrücker Land bietet Kurse für kaufmännische Auszubildende verschiedener Berufe an, die ihre Zwischen- oder Abschlussprüfung ablegen. Die aufeinander aufbauenden Kurse und Kursformate unterstützen bei der Prüfungsvorbereitung, indem auftretende Lernlücken rechtzeitig geschlossen und berufsspezifische Schwerpunkte thematisiert werden.

Unsere aktuellen Kursangebote für

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

finden Sie hier:



Agil arbeiten - aber wie? Design Thinking

BU

Der kreative Weg zu innovativen Lösungen

Design Thinking als kreativer Ansatz zur Problemlösung und Ideenentwicklung ermöglicht eine neue Art der Zusammenarbeit. Wir-Intelligenz und Kollaboration sind Grundlagen für ein neues Arbeitsbewusstsein. Es geht um verschiedene fachliche Sichtweisen und das Zusammenwirken vielfältiger Kompetenzen. Die Grundlage agilen Arbeitens ist der Mensch mit seinen Bedürfnissen und Werten. Durch agiles Arbeiten kann das Arbeitsklima positiv beeinflusst werden, Produkte und Dienstleistungen bleiben wandlungsfähig und zukunftsorientiert.

Termin: Mi., 27.11.2024, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Mi.-Fr., je 9:00-16:30 Uhr
Leitung: Normann Kienlin
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 240; keine Ermäßigung
Kurs: 242-601233

Stimme, Sprache, Präsenz im Berufsalltag

BU

Für Frauen

Wie Sie mit gezielten Atem-, Stimm- und Sprechübungen im Berufsalltag entspannt und souverän Ihre Frau stehen können. Ausgeglichenheit ist Grundlage für eine starke Präsenz im Alltag mit all ihren Anforderungen. Zu Beginn schauen wir uns an, wie Atem, Stimme und Emotion zusammenhängen und wie wir zu einer vitalen Balance finden können. Die Atemübungen stärken Körper und Geist, die Stimmübungen lassen die Stimme voller und vielfältiger klingen. Bei allen Übungen spielen unsere Emotionen, der Stressabbau und der Aufbau einer guten Gesamtenergie eine Rolle. Jede Teilnehmerin wird die Gelegenheit haben, ihre individuellen Themenbereiche in Stimme und Präsenz zu bearbeiten. Genauso individuell wird auch ein Themenblock sein, in dessen Verlauf Sie Ihre Gesprächs- bzw. Vortragssituation bearbeiten können. Der Kurs bietet eine Mischung aus interaktivem Vortrag, Gruppen- und Partnerübungen sowie Einzelübungen an. Alle Solo-Übungen sind auf Alltagstauglichkeit konzipiert und können selbstständig von den Teilnehmerinnen weiter geübt werden.

Termin: Mo., 23.09.2024, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-17:00 Uhr
Leitung: Daniela Bianca Gierok
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 400; keine Ermäßigung
Kurs: 242-601234

Xpert Business

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 Fortgeschritteneniveau.

In Kursbausteinen werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalterabschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern sich die Teilnehmenden ihren persönlichen Bildungserfolg. Und das Beste: Ein abgeschlossener Kursbaustein kann in mehreren Abschlüssen eingebracht werden.



Die Online-Xpert Lehrgänge 2024 finden Sie ab Seite 13, ergänzende Informationen finden Sie hier >>



Prüfungstermin Xpert Business-Kurse aus Herbst 2024

Xpert Business-Zertifikat
Bundeseinheitliche Prüfung

Dies ist ein themenunabhängiger Prüfungstermin für die Teilnehmenden am Xpert Business LernNetz. Anmeldeschluss ist der 21.01.2025. 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.

Termin: Fr., 21.02.2025, 15:00-18:00 Uhr

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 95; keine Ermäßigung

Kurs: 251-601260



Kindertagespflege

Qualifizierung für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson

Informationsveranstaltung

Personen, die ein Interesse daran haben, Kinder zu betreuen, können sich im Qualifizierungskurs zur Kindertagespflegeperson nach dem DJI-Curriculum (160 UE) für diese Tätigkeit ausbilden lassen. Die Teilnehmenden erwerben in dem Kurs pädagogische, psychologische und soziale Kenntnisse für die Betreuung von Kindern. Nach erfolgreicher Teilnahme kann ein Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege erworben werden. Es werden Fragen zu pers. Voraussetzungen und zum Hintergrund des Kurses geklärt. Ein Erstgespräch mit dem örtlichen Familienservicebüro wird empfohlen. Kursbeginn: 22.04.2025

Termin: Di., 04.03.2025, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Alina Dammer

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 251-600901

Qualifizierung für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson

Inhalte sind u. a.: Aufgaben von Kindertagespflegepersonen, rechtliche Hintergründe, Entwicklungspsychologie, Kinder in besonderen Lebenssituationen, schwierige Situationen in der Erziehung, Gestaltung des Erziehungsalltags, Spiel- und Freizeitpädagogik, Zusammenarbeit mit den Eltern, Kommunikation/Gespräche, Konfliktbewältigung, Gesundheit und zusätzlich: Erste Hilfe am Kind (9 Ustd.). Nach dem erfolgreichen Kursabschluss kann das Kursentgelt u. U. auf Antrag in voller Höhe erstattet werden. Voraussetzungen für die Anmeldung:

- Ein in Deutschland anerkannter Schulabschluss

- Ausreichende Deutschkenntnisse (B2-Niveau)

- Schriftliche Bestätigung von Ihrem zuständigen Familienservicebüro
Anmeldung bitte nur nach Rücksprache mit der Programmbereichsleitung Berufliche Bildung, Idrisia Hamza, Telefon: 0541 501-8903, idrisia.hamza@vhs-osland.de

Termin: Di., 22.04.2025, 18:00-21:15 Uhr

Dauer: 39 Termine

Leitung: Kursleitungsteam

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 700; Ratenzahlung möglich; keine Ermäßigung

Kurs: 251-600902



Fortbildungen Kindertagespflege

Wir bieten zahlreiche Veranstaltungen für Kindertagespflegepersonen an. Diese sind vom Fachdienst Jugend des Landkreises Osnabrück im Rahmen der verpflichtenden Fortbildungen anerkannt. Unser Angebot finden Sie online hier:



„Die wechseln ja nur Windeln“

Über die Bedeutung der Pflege in Krippe und Kindertagespflege
Für Kindertagespflegepersonen, pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen und Eltern

In der Krippe spielt die Körper- und Gesundheitspflege der unter Dreijährigen eine besondere Rolle. Dabei sind Kommunikation, Sprachvokabular und die Beziehungsebene wichtige Faktoren. Wo wir Pflegesituationen finden und welche Bedeutung sie für die Bildung und Beziehung der uns anvertrauten Kinder haben, besprechen wir in diesem Kurs.

Termin: Mo., 21.10.2024, 18:00-21:15 Uhr

Leitung: Britta Pawel

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 32; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600904

Kinder Notfalltraining - Erste Hilfe am Kind

Wo Erwachsene eine Gefahr erkennen, sehen Kinder oft eine neue Herausforderung. Von Neugier gepackt, unterschätzen Sie schnell die Gefahren im Alltag. Dieser Erste Hilfe Kurs richtet sich an alle werdenden Eltern und Großeltern. In zweieinhalb Stunden lernen Sie die wichtigsten Kinderunfälle von dem kleinen Sturz bis hin zur Reanimation eines Kindes.

Termin: Mo., 23.09.2024, 17:00-19:30 Uhr

Leitung: Fabian Hagedorn

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600930

Fortbildungen Sprachbildung

Sprachbildung und Sprachförderung in Kindertageseinrichtungen

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



>> **Ansprechpartnerin**
Juliane Macke
0541 501-2918
juliane.macke@vhs-osland.de



Sprache fördern im Kita-Alltag - Basiswissen und praktisches Vorgehen

NEU

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Um zu verstehen, wie Kinder eine Sprache erlernen, braucht es ein gutes Basiswissen. Für das praktische Vorgehen von täglichen Interaktionen lernen Sie unterstützende Grundprinzipien und Verhaltensweisen für die sprachliche Entwicklung kennen. Sowohl die Meilensteine der Sprachentwicklung als auch Sprachlehrstrategien und sprachanregendes Fragen werden multimedial erarbeitet. Besonderheiten bei mehrsprachig aufwachsenden Kindern und in der Zusammenarbeit mit Familien werden thematisiert.

Mitzubringen: Getränk, Pausenverpflegung

Termin: Do., 07.11.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, 9:00-16:30 Uhr

Leitung: Walburga Rump, Anita Thölke

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 180; keine Ermäßigung

Kurs: 242-559902

Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung

NEU

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Vorsprachliche Entwicklungen markieren bereits einen wichtigen Teil des Spracherwerbsprozesses. Häufige Erkältungskrankheiten, Ernährungsgewohnheiten, der Einsatz von Schnullern sowie Daumenlutschen können die Sprachentwicklung beeinflussen. Neben theoretischen Inhalten werden auch spielerische Fördermöglichkeiten für den Kita-Alltag vorgestellt. Als Grundlage hierfür dienen die Meilensteine der Sprachentwicklung.

Mitzubringen: Getränk, Pausenverpflegung

Termin: Mi., 18.09.2024, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Michael Winkler

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

Kurs: 242-559903

Familien in der Medienerziehung begleiten

NEU

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Eltern sind herausgefordert, ihre Kinder beim Aufwachen in eine digitalisierte Welt zu begleiten. Die rasante Entwicklung neuer Technologien und fehlende Erfahrungen zu diesem Thema werfen viele Fragen auf. Auch in Kitas sind die Auswirkungen allgegenwärtiger Verfügbarkeit von Medien spürbar. Ziel dieses Kurses ist es, Anregungen für einen konstruktiven Dialog zu geben, damit Familien kindgerechte Wege für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien finden können.

Mitzubringen: wenn möglich, ein Tablet, Getränk

Termin: Mi., 27.11.2024, 16:00-19:00 Uhr

Leitung: Sarah Holtkemper

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 47; keine Ermäßigung

Kurs: 242-559904

Schul- und Sozialpädagogik



Lehrgänge

Die vhs Osnabrücker Land ist Mitglied von vhsConcept, einem Entwicklungs- und Anbieterverbund von 60 niedersächsischen Volkshochschulen sowie der Bremer und Bielefelder Volkshochschule.

Wir entwickeln gemeinsam Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge in den Bereichen Gesundheit, Erziehung/Bildung und Soziales und führen diese landesweit durch. Wir vermitteln fachliche, tätigkeitsbezogene, arbeitsfelderweiternde sowie fachübergreifende Qualifikationen für berufliche, außerberufliche und nebenberufliche Tätigkeiten. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Absolventen/-innen einen qualifizierten Nachweis bzw. ein Zertifikat von vhsConcept/ Landesverband der Volkshochschulen.

In 2024 starten folgende vhsConcept-Lehrgänge

- Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/-in
- Pädagogische/-r Mitarbeiter/-in an Grundschulen
- Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder (siehe Website, Kurs-Nr. 242-600920)

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/-in (vhsConcept)

Personen, die als Schulbegleiter/-in bzw. Inklusionshelfer/-in arbeiten möchten oder schon in diesem Bereich tätig sind, werden in diesem Lehrgang auf ihre Aufgaben vorbereitet. Im Lehrgang werden u. a. Grundlagen der Inklusion, Pädagogik und Kommunikation in sonderpädagogischen Bereichen vermittelt. Die Tätigkeit in einer Schulklasse bringt auch besondere Herausforderungen im Umgang mit dem System Schule mit sich. Hilfreiche Strategien für die Schulbegleitung und auch die Reflexion des eigenen Handelns werden als weitere Schwerpunkte behandelt.

Termin: Fr., 25.10.2024, 15:00 Uhr

Dauer: 18 Termine; je Fr., 15:00-19:00 Uhr, je Sa., 10:00-17:00 Uhr

Leitung: Kursleitungsteam

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 980; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600923

In Kooperation mit dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

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

Informationsveranstaltung

Die Volkshochschulen in Niedersachsen haben in Abstimmung mit dem Niedersächsischen Kultusministerium ein Konzept für die Qualifizierung zur/zum Pädagogischen Mitarbeiter/-in an Grundschulen erstellt. Im Rahmen dieser Informationsveranstaltung werden das Lehrgangskonzept, die persönlichen Anforderungen wie auch inhaltliche und organisatorische Einzelheiten zur Durchführung des Qualifizierungslehrgangs in Osnabrück (Beginn: 05.02.2025) vorgestellt.

Termin: Mi., 15.01.2025, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Claudia Radtke

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-600935

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

Termin: Mi., 05.02.2025, 19:00 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mi., 19:00-21:15 Uhr und 10 Termine, je Sa., 9:00-14:45/15:30 Uhr
Leitung: Claudia Radtke, Britta Wagner, Silke Hellmer, Nele Jamin
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 670; zzgl. € 30 Prüfungsgebühren; Ratenzahlung; keine Ermäßigung
Kurs: 251-600952
In Kooperation mit dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

Altenpflege und -betreuung

Basiswissen für den Pflegealltag

NEU

Pflegekurs für An- und Zugehörige sowie für Interessierte

In diesem Basiskurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Aufgaben im Pflegealltag und bekommen praktische Fähigkeiten für das Aufstehen, An- und Ausziehen, die Körperpflege und Zubereitung sowie Darreichung von Mahlzeiten vermittelt. Auch Informationen zur Beantragung eines Pflegegrads und zu bestehenden Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten werden gegeben, ganz unabhängig davon, ob Sie bereits einen nahestehenden Menschen pflegen oder sich präventiv informieren möchten.

Termin: Do., 24.10.2024, 17:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 17:30-20:30 Uhr
Leitung: Kursleitungsteam
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-600959

Grundkurs Helfer/-innen in der Altenpflege

Teilzeit

Der Lehrgang wendet sich an Personen, die Interesse an einer Tätigkeit in der Altenpflege haben (zusätzlich 80-stündiges Praktikum) sowie an Mitarbeitende in der stationären und ambulanten Altenpflege, die über keine Pflegequalifikation verfügen. Lerninhalte sind pflegerische Basisqualifikationen, prophylaktisches Arbeiten, dementielle, gerontopsychiatrische Krankheitsbilder, Gesundheits-, Ernährungslehre, Grundlagen der Kommunikation und Auseinandersetzung mit Sterben und Tod. Eine Förderung nach AZAV (Bildungsgutschein) ist möglich.

Termin: Di., 19.08.2025, 17:00 Uhr
Dauer: 53 Termine, 240 UE, je Di., 17:00-20:15 Uhr und 14 Termine, je Sa., 8:30-13:30 Uhr
Leitung: Kursleitungsteam
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 1.150; keine Ermäßigung
Kurs: 251-600960

Delegierbare Behandlungspflege in der Alten- und Krankenpflege

Zusatzqualifikation für vorqualifizierte Altenpflegehelfer/-innen und Pflegehelfer/-innen

Vorqualifizierte Altenpflegehelfer/-innen und Pflegehelfer/-innen (mindestens 120 UE) können unter der Verantwortung einer Pflegefachkraft einige Aufgaben der Behandlungspflege übernehmen. Bei erfolgreicher Kursteilnahme und Bestehen der Abschlussklausur wird bestätigt, dass gemäß den Handlungsempfehlungen zur Durchführung von § 132a Abs. 4 SGB V sowie der häuslichen Krankenpflege nach § 37 SGB V das notwendige Wissen in dieser 42-stündigen Fortbildung vermittelt worden ist. Es gelten die bundeslandspezifischen Leistungsvereinbarungen in der häuslichen Krankenpflege.

Termin: Di., 24.09.2024, 17:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 17:00-20:15 bzw. 21:00 Uhr / 42 UE
Leitung: Kursleitungsteam, Andreas-Patrick Regn, Katrin Unverfehrt
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 285; inkl. Prüfungsgebühr.; keine Ermäßigung
Kurs: 242-600960



Zusätzliche Betreuungskraft im Pflegebereich

Teilzeit

Qualifizierung gemäß §§ 43b 53b SGB XI

Zusätzliche Betreuungskräfte in der voll- und teilstationären Pflege sowie in ambulanten Pflegediensten unterstützen die Pflegefachkräfte bei der Begleitung und Betreuung pflegebedürftiger Menschen. Während eines 80-stündigen Praktikums in einer Einrichtung der Altenpflege werden zusätzlich Erfahrungen in der Betreuung gesammelt. Eine Förderung nach AZAV (Bildungsgutschein) ist möglich.

Termin: Mi., 23.10.2024, 15:30 Uhr
Dauer: 29 Termine, 172 UE, je Mi., 15:30-20:45 Uhr, und 8 Termine, je Sa., 9:00-14:00 bzw. 16:00 Uhr
Leitung: Kursleitungsteam
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 880; keine Ermäßigung
Kurs: 242-600961

Zusätzliche Betreuungskraft im Pflegebereich

Teilzeit

Qualifizierung gemäß §§ 43b 53b SGB XI

Eine Förderung nach AZAV (Bildungsgutschein) ist möglich.

Termin: Mi., 30.04.2025, 15:30 Uhr
Dauer: 29 Termine, 172 UE, je Mi., 15:30-20:45 Uhr, und 8 Termine, je Sa., 9:00-14:00 bzw. 16:00 Uhr
Leitung: Kursleitungsteam
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 880; keine Ermäßigung
Kurs: 251-600961

Angebote zur Unterstützung im Alltag (AZUA)

NEU

Betreuungskraft im ambulanten Dienst nach § 45 a SGB XI

Betreuungskräfte (vorher: Alltagsbegleiter/-innen) unterstützen pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige bei der Bewältigung ihres Alltags im ambulanten Bereich bzw. in ihrer Häuslichkeit. Zielgruppe: Mitarbeitende von ambulanten Pflege- und Betreuungsdiensten, Nachbarschaftshelfer/-innen, Solo-Selbständige sowie Interessierte. Die Qualifizierung gilt als anerkanntes Schulungsangebot von niedrighschwelligem Betreuungsleistungen nach § 45 a SGB XI i.V.m. der AnerkVO SGB XI.

Termin: Di., 07.01.2025, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, 40 UE, je Di., 17:30 - 20:30 Uhr und 1 Termin, Sa., 09:00-12:00 Uhr
Leitung: Kursleitungsteam
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 320; keine Ermäßigung
Kurs: 242-600962

Hauswirtschaft

Lehrgang Hauswirtschaft gem. § 45.2 Berufsbildungsgesetz (BBiG)

Informationsveranstaltung

Dieser Abend gibt Informationen zu den Teilnahmevoraussetzungen, Inhalten und Prüfungsteilen des Ausbildungslehrgangs Hauswirtschaft. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Termin: Mo., 17.03.2025, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Edith Detert
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 251-601257



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

Politik, Gesellschaft

Philosophischer Spaziergang im Bürgerpark

Beim Spazieren, Flanieren oder Wandern lässt es sich besonders gut (nach-)denken. Warum also die Natur nicht einmal gemeinsam und mit philosophischen Zitaten erleben? Halten Sie inne, und folgen Sie auf den Wegen der Gedanken Zitaten von Augustinus, Walter Benjamin, Simone de Beauvoir oder George Sand. Es wird garantiert ein fantastisches Erlebnis!

Termin: So., 06.10.2024, 15:00-17:30 Uhr

Leitung: Dr. Diana Häs

Ort: Osnabrück, Treffpunkt Parkplatz vom Bürgerpark, Veilchenstraße

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600102

Kritik und Gesellschaft

Philosophische Runde

Kleingruppe

Die Veranstaltungsreihe widmet sich grundlegenden philosophischen Fragestellungen und setzt den Fokus auf unterschiedliche Konzepte und Ideen. Thematisch spannen die Sitzungen einen Rahmen von der Frankfurter Schule bis zu aktuellen Ansätzen der Kultur- und Sozialphilosophie.

Termin: Mi., 11.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, mtl., je Mi., 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Tammo Jansen

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 30; zzgl. Kopierkosten

Kurs: 242-600101

35 Jahre Mauerfall

Widerstand und Opposition während der SED Diktatur

Andreas Thieme (geb. 1952 in Thalheim) wuchs in einem kirchlich geprägten Elternhaus auf und erhielt keine Zulassung zum Abitur. Als Mitglied einer Rockband schrieb er DDR-kritische Songtexte und Gedichte. Wegen „staatsfeindlicher Hetze“ wurde er im Dezember 1972 verhaftet und zu einer Freiheitsstrafe von zwei Jahren und acht Monaten verurteilt. Im Rahmen des Häftlingsfreikaufs gelangte er im Mai 1975 in die Bundesrepublik.

Termin: Sa., 19.10.2024, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Andreas Thieme

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-600104

Gedenktag „Nein zu Gewalt gegen Frauen und Mädchen“ 2024

frauenORT Osnabrück/Bad Iburg: Cilli-Maria Kroneck-Salis

Die Sozialpädagogin war Mitbegründerin des autonomen Frauenhauses in Osnabrück. Für sie war Gewalt gegen Frauen eine strukturelle Gewalt in einer patriarchalen Gesellschaft. Eine starke Frau, die sehr viel bewirkt hat. Der Landesfrauenrat Niedersachsen hat ihr den frauenORT Osnabrück-Bad Iburg gewidmet. Wir wollen einen Rückblick in die Vergangenheit wagen und die Erfolge der Frauenbewegung, an denen sie beteiligt war, würdigen. Ihr wichtiges Anliegen ist jedoch noch immer hochaktuell.

Termin: Mo., 25.11.2024, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Dr. Diana Häs

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-600105

80 Jahre Kriegsende

Wie kann eine zukünftige Erinnerungskultur aussehen?

Seminar mit Exkursion

Wie kann eine Erinnerungskultur 80 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs aussehen? Nach einer Exkursion (Museumsquartier bzw. Villa Forum Erinnerungskultur) werden wir uns dem Thema durch neuere Forschungen und Erkenntnisse nähern. Dabei ermöglichen Diskussion und Austausch den Teilnehmenden die Auseinandersetzung mit dem Thema und eröffnen erste Lösungsansätze.

Termin: Sa., 25.01.2025, 11:00-17:00 Uhr

Leitung: Dr. Diana Häs

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 16; zzgl. ca. € 10 Eintritt (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-600106

Politik von rechts

Vortrag mit Diskussion

Bundesweite Umfragen sehen die AfD bei teilweise über 20 Prozent, in manchen Teilen ist sie längst stärkste Kraft. Ihr Slogan lautet: „Deutschland. Aber normal“. Krah gilt als Social-Media-Star der Rechten. Sein 2023 erschienenes Buch „Politik von rechts – Ein Manifest“ fand reißenden Absatz. Welche „Normalität“ der AfD vorschwebt und mit welchen Strategien sie diese durchsetzen will, soll am Beispiel des ehemaligen Spitzenkandidaten beleuchtet und diskutiert werden. Im Anschluss werden unterschiedliche Wege zur Bekämpfung dieser menschenfeindlichen Positionen auch vor dem Hintergrund der gegenwärtigen Gegenproteste und Landtagswahlen zur Diskussion gestellt. Der Vortrag setzt keine Vorkenntnisse voraus. Zwischen- und Nachfragen sind herzlich willkommen.

Termin: Di., 17.09.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Alexander König

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-600103

Nachhaltigkeitsziele erklärt - Diversität



Chancen und Potenziale der Vielfalt

Die Welt der Vielfalt ist sehr komplex. Facetten der Diversität sind z. B. Geschlecht, Geschlechtsidentität, Alter, sexuelle Orientierung oder ethnische Herkunft und Nationalität. Vor diesem Hintergrund beleuchten wir Nachhaltigkeit, Gleichstellungskonzepte sowie Chancen und Potenziale der Vielfalt am Beispiel der EU-Charta zur Gleichstellung von Männern und Frauen. Gleichstellung ist für eine gerechte Gesellschaft von zentraler Bedeutung. Lassen Sie uns gerne miteinander über praktische Umsetzungen diskutieren!

Termin: Sa., 05.10.2024, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Dr. Diana Häs

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600107

Warum die Periode ein politisches Thema ist



Workshop

Blutige Anfänger/-innen, erprobte Bluter/-innen oder (noch) keine Berührungspunkte mit dem Thema gehabt? Alle sind willkommen, sich gemeinsam über das immer wiederkehrende Thema auszutauschen. Im interaktiven Workshop wird mit Menstruationsmythen aufgeräumt und Grundwissen über den Zyklus und dessen Auswirkungen auf den Körper, Verhütung und Hygieneartikel vermittelt. Im Fokus steht zudem die politische Bedeutung der Periode. Gemeinsam wird der Umgang mit dem Thema in der Gesellschaft damals und heute angesehen, und aktuelle Beispiele werden diskutiert.

Termin: Sa., 19.10.2024, 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Sabine Adamaschek, Lydia Marlen Sirek

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-600108

Queerfeminismus



Queerfeminismus vereint feministische und queere Ansätze zur Bekämpfung von Geschlechterungleichheit und Unterdrückung aufgrund sexueller Orientierung oder Geschlechtsidentität. Doch was ist Geschlecht und wenn ja wie viele? In etwa so stellen sich die meisten Queerfeminismus vor. Aber was genau steckt dahinter? Müssen wir Geschlecht nun etwa abschaffen? All diese Fragen möchte dieser Workshop beantworten. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Termin: Do., 24.10.2024, 17:00-20:00 Uhr

Leitung: Madou Klaes

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-600110

Interkulturalität und Demokratie



Wie gehen wir mit Zuwanderung, Integration und Vorurteilen in einer immer komplexer werdenden Lebensrealität um, als Einzelne und gesamtgesellschaftlich? Der Vortrag beschäftigt sich mit den Grundlagen von Integration und Interkulturalität, Rassismen und demokratiegefährdenden Entwicklungen, wie sie in den letzten Jahren immer sichtbarer werden. Hierüber wollen wir anschließend in einer Diskussion ins Gespräch kommen und auch die Situation im Landkreis Osnabrück beleuchten.

Termin: Di., 22.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hubert Reise

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-600109



Klassengesellschaft und Klassismus



Bedeutung und Funktion von Klasse in der Gegenwart
Vortrag mit Diskussion

In diesem Vortrag wird der Verlust des Klassenbegriffes in der politischen und wissenschaftlichen Debatte und seine Wiederbelebung anhand des Klassismus-Konzeptes diskutiert. Es wird gezeigt, warum der Klassenbegriff für das Verständnis der Gegenwart relevant ist und wie und warum soziale Ungleichheit entsteht. Weiterhin werden Kritiken, Chancen und Herausforderungen der Verwendung des Klassismus-Konzeptes vorgestellt und in die gesellschaftspolitische Debatte eingeordnet.

Termin: Di., 29.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Ricardo Käufer

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600111

Generative Künstliche Intelligenz



Wie eine Welle ist eine neue Generation von KI-Tools 2023 über uns hereingebrochen. Text- und Bildgeneratoren wie ChatGPT oder Midjourney können Jobs effizienter und auch ziemlich viel Spaß machen. Doch noch sind viele Fragen offen: Was bedeutet KI für die Berufswelt? Wie verändert sich das Internet? Was bedeutet die Technologie für User/-innen, Gesellschaft, Politik und Institutionen? In einem Impuls wird verständlich erläutert, was Generative KI ist, warum die Welt noch nicht bereit dafür ist und wie eine verantwortungsvolle Nutzung trotzdem möglich ist. Im zweiten Teil erarbeiten die Teilnehmer/-innen eine eigene Position zur Frage, ob bei Generative KI die Chancen die Risiken überwiegen oder umgekehrt.

Termin: Di., 24.09.2024, 18:15-21:15 Uhr

Leitung: Michael Brendel

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600112

Digitales Erbe



Vortrag

E-Mails, soziale Netzwerke, Online-Shopping. Fast alles funktioniert mit einem Mausklick und personalisierten Zugangsdaten, die man tunlichst mit niemandem teilt. Doch was passiert mit Fotos, Profilen und Onlinekonten bei schwerer Krankheit oder dem Tod? Im Vortrag erhalten Interessierte Informationen rund um den richtigen Umgang mit elektronischen Schlüsseln. Wie lässt sich ein digitales Erbe sinnvoll verwalten, und was ist dabei zu beachten?

Termin: Mi., 25.09.2024, 16:30-18:45 Uhr

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-600113

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

Digitales Erbe



Vortrag

Termin: Mi., 15.01.2025, 18:00-20:15 Uhr

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-600114

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

Mein Körper, meine Bestattung



Bestattungsformen für queere Personen
Vortrags- und Gesprächsabend

Eine wichtige Frage im Leben ist der Tod. In den letzten Jahren hat sich die Trauer- und Beerdigungskultur drastisch verändert. Wir haben häufig genaue Vorstellungen, wie wir unser Leben gestalten wollen, doch die Vorsorge bezüglich unseres Ablebens steht allzu oft ungelöst im Raum.

Termin: Mi., 04.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Diana Häs, Iris Krampe

Ort: Osnabrück, Bestattungshaus Baumgarte & Peistrup, Eduard-Pestel-Str. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-600115

Meine Rechte am Arbeitsplatz

Arbeitnehmer/-innen haben einige Rechte, die sie nicht nur kennen, sondern durchaus auch einfordern und beherzigen sollten. Allerdings sind sich viele Arbeitnehmer/-innen gar nicht über ihre Rechte im Klaren. Um das zu ändern, wird im Kurs aufgezeigt, welche Rechte es gibt und warum man diese auch tatsächlich wahrnehmen sollte.

Termin: Mi., 23.10.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Astrid Wagner

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 17; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600116

Auch Erben will gelernt sein

Vortrag

In Deutschland werden jährlich mehr als 100 Mrd. Euro vererbt. Anlass genug sich mit dem Thema Nachlass frühzeitig auseinanderzusetzen. Ob Immobilien, Geld oder Vermögenswerte - beim Erben und Vererben lauern viele Fallstricke, auch abseits der Erbschaftssteuer. Der Vortrag bietet einen Überblick über den gesetzlichen Rahmen und informiert anschaulich über die Grundlagen des Erbrechts. Wie verhält es sich z. B. mit Form und Inhalt eines Testaments?

Termin: Do., 14.11.2024, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Heinz J. Eilermann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600117

ETF

Für Einsteiger/-innen

ETF (börsengehandelte Indexfonds) erfreuen sich bei Sparenden zunehmender Beliebtheit. Mit ihren geringen Kosten, hoher Transparenz und einfacher Handhabung bieten ETF viele Vorteile gegenüber gängigen Finanzanlageprodukten. Doch was ist dran an dieser Geldanlageform? Wie ist sie entstanden, und wo liegt der Unterschied zu klassischen Geldanlagen? Welche Typen gibt es hier zu unterscheiden? Wo liegen die Vor- und Nachteile? Dieser Kurs richtet sich an Sparende jeder Altersgruppe und Zielsetzung.

Termin: Mi., 27.11.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Holger Beckersjürgen

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600118

Die Kunst der Kommunikation

NEU

Verstehen, Ausdrücken, Verbinden

In einer Welt, die von Kommunikation geprägt ist, ist es entscheidend zu verstehen, wie wir kommunizieren und wie wir von anderen wahrgenommen werden. Der Workshop bietet Interessierten die Möglichkeit, ihre Stärke und Vorlieben in der Kommunikation zu identifizieren und ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Weiterhin lernen Sie Strategien im Umgang mit Konflikten, um diese konstruktiv anzugehen und zu lösen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld.

Mitzubringen: Stift und Papier

Termin: Di., 03.12.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dorothe Stahljans

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600119



Umwelt



Fahrrad - einfache Reparaturen und Pflege

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

In diesem Workshop lernen Sie, Schaltung und Bremsen an Ihrem Fahrrad selbst einzustellen. Außerdem erfahren Sie, wie ein Plattfuß ganz einfach selbst zu reparieren ist und wie Ihr Fahrrad mit einer richtigen Pflege lange funktionstüchtig bleibt.

Mitzubringen: eigenes Fahrrad, Bodenschutz wie beispielsweise ein Malervlies

Termin: Do., 19.09.2024, 17:00-21:00 Uhr

Leitung: Holger Vogt

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600801

Solarbetriebene Shacks - autarke Stromversorgung

Ausgangspunkt ist die nur mit Hilfe von Sonnenenergie sichergestellte Energieversorgung von „Funkbuden“ (Shack) der Funkamateure/-innen. Mit der gleichen Technik können auch die Beleuchtung und der Torantrieb einer Garage, eine Hütte im Wald oder Teile des Hauses versorgt werden. Im Seminar wird gezeigt, wie man eine solche Anlage technisch plant, berechnet, aufbaut und wartet. Teilnehmende sollten Interesse an Technik und keine Angst vor einfachen Berechnungen haben.

Termin: Fr., 20.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 10:00-17:30 Uhr, Sa., 10:00-17:30 Uhr

Leitung: Franz Peter Zantis

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 90

Kurs: 242-600802

Von Ananas bis Zuckerrohr - Tropische Nutzpflanzen

NEU

Vielleicht ohne es zu merken, sind wir täglich von tropischen Nutzpflanzen begleitet. Es beginnt mit der Tasse Kaffee, Kakao oder einem Glas Fruchtsaft am Morgen. Den Rest des Tages begleiten uns weitere Pflanzen als Lieferanten von Holz, Gummi, Aromastoffen oder Arzneimitteln. Diesen und weiteren tropischen Nutzpflanzen gilt die Führung.

Termin: Sa., 02.11.2024, 14:00-15:30 Uhr

Ort: Osnabrück, Botanischer Garten, Haupteingang, Albrecht Str. 29

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600803

In Kooperation mit dem Botanischen Garten Osnabrück

Alle Jahre wieder - Gewürze der Weihnachtsbäckerei

Kardamon, Nelken, Zimt, Zitronat - das alles sind Zutaten, die in der Weihnachtsbäckerei nicht fehlen dürfen. Doch welche Pflanzen liefern uns diese Köstlichkeiten? Gehen Sie bei uns mit allen Sinnen auf Entdeckungstour, und erfahren Sie Wissenswertes über die Pflanzen und ihre Verarbeitung zu all den Köstlichkeiten, die wir in der Advents- und Weihnachtszeit so schätzen.

Termin: Sa., 30.11.2024, 14:00-15:30 Uhr

Ort: Osnabrück, Botanischer Garten, Haupteingang, Albrecht Str. 29

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600804

In Kooperation mit dem Botanischen Garten Osnabrück

Das Wunder von Mokka - Auf den Spuren des Kaffees

Beim Rundgang durch die Gewächshäuser wird der Kaffeestrauch vorgestellt. Thematisch geht es um die Kulturgeschichte sowie Anbau und Ernte, bevor im praktischen Teil jede/-r Teilnehmende rund 50 bis 60 grüne Kaffeebohnen abzählt und weiterverarbeitet, um in den Genuss einer Tasse köstlich duftenden Kaffees zu kommen.

Termin: Sa., 07.12.2024, 14:00-16:00 Uhr

Ort: Osnabrück, Botanischer Garten, Haupteingang, Albrecht Str. 29

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600805

In Kooperation mit dem Botanischen Garten Osnabrück

Speise der Götter - vom Kakaobaum zur Schokolade

Zunächst erleben Sie im Regenwaldhaus den Lebensraum des Kakaobaums und erfahren Wissenswertes zur Geschichte, Anbau und Ernte. Im praktischen Teil wird in Handarbeit aus der Kakaobohne die eigene Schokolade gerührt und selbstverständlich auch probiert.

Termin: Sa., 14.12.2024, 14:00-16:00 Uhr

Ort: Osnabrück, Botanischer Garten, Haupteingang, Albrecht Str. 29

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600806

In Kooperation mit dem Botanischen Garten Osnabrück

Kultur, Kunst, Kreativität

Schlager fetzen

Für Menschen mit und ohne Behinderung

Gemeinsam singen wir bekannte Schlager von früher und heute. Dabei steht die Freude am Singen und Musizieren im Mittelpunkt. Anhand von Körper- und Stimmübungen werden die Möglichkeiten der eigenen Stimme spielerisch ausprobiert. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Jeder kann mitmachen und seine eigenen Talente einbringen.

Termin: Di., 13.08.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Barbara Dümmerling

Ort: Osnabrück, Haus Aschendorf, Wohnheim der HHO Osnabrück, Aschendorfer Str. 6

Entgelt: € 36

Kurs: 242-600201

In Kooperation mit dem Netzwerk Osnabrück Inklusiv

Literaturettreff 60+

Der Literaturettreff bietet Lesebegeisterten die ideale Plattform zum Diskutieren, Debattieren, Philosophieren, Nachdenken, Interpretieren... Individuelle Leseindrücke werden durch biografische Informationen zu den Autor/-innen, der literaturhistorischen Bedeutung des Textes sowie Besprechungen von Rezensionen ergänzt. Teilnahmevoraussetzung ist die Freude am Lesen und am Austausch!

Termin: Mi., 04.09.2024, 15:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, mtl., je Mi., 15:30-17:00 Uhr

Leitung: Jutta Lahmann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 35

Kurs: 242-600202

Caspar David Friedrich

Zum 250. Geburtstag

Caspar David Friedrich (1774 - 1840) prägte wie wohl kein Zweiter das Bild der Romantik. Noch zu Lebzeiten mit dem Vorwurf konfrontiert, „nur“ ein Landschaftsmaler zu sein, verankert er sich mit den „Kreidefelsen auf Rügen“, der „Frau vor untergehender Sonne“ oder seinem „Wanderer über dem Nebelmeer“ unlöslich in unserem (Bild-)gedächtnis. Er zeigt Motive voller divergierender Sinnebenen, vor blanker Schönheit und mitunter Melancholie strotzend und inszeniert das Spannungsfeld Mensch-Natur auf bis dato ungeahnte Weise.

Termin: Do., 05.09.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Juliane Barišic

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600203

Einführung in die Textilgeschichte

NEU

Wer gelegentlich Klöster, Schlösser und Festspiele besucht oder Historienfilme schaut, dem sind Prunkliebe und repräsentative Pracht keine Unbekannten. Doch was verbirgt sich hinter den mitunter opulenten Mustern von Stoffen, ihrer Farb- und Bildsymbolik? Expertin für historische Textilien Anke Lüttge macht Interessierte anhand von Anschauungsmaterial mit der Geschichte und Bedeutung von Einhornern, Fleur de Lys und Co. bekannt und berichtet Wissenswertes und Faszinierendes aus über 1000 Jahren europäischer (Textil-)Geschichte.

Termin: Sa., 30.11.2024, 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Anke Lüttge

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600204

Tierfotografie im Zoo Osnabrück

NEU

Wir treffen uns im Osnabrücker Zoo zu einer spannenden Foto-Safari. Nach einer kurzen Einführung in die Themen Bildgestaltung, Licht und technische Hilfsmittel begeben wir uns auf einen Rundgang durch den Zoo. Es wird reichlich Gelegenheit zum Ausprobieren der eigenen Fotoausrüstung geben, und wir lernen Tipps und Tricks kennen, wie bei einigen Tierarten die Fotoergebnisse verbessert werden können

Mitzubringen: Fotoausrüstung (Kamera, Aufsteckblitz, Stativ)

Termin: Di., 10.09.2024, 10:00-17:00 Uhr

Leitung: Klaus Wüller

Ort: Osnabrück, Treffpunkt Haupteingang Zoo, Klaus-Strick-Weg 12

Entgelt: € 36; zzgl. Eintritt (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-600205

Fotosafari

Genussfotografie im Natur- und Geopark

Blended Learning

Fotografie von Natur- und Stadtlandschaften mit praktischem, kreativem Schwerpunkt. Es werden Tipps und Tricks zur ansprechenden Bildgestaltung vermittelt. Dies findet sowohl im Seminarraum, bei praktischen Fotoexkursionen als auch in Webinar-Form statt.

Mitzubringen: Fotoausrüstung (Kamera, Stativ, Pol- und ND-Filter)

Termin: Di., 17.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Di., 17.09., 12.11.24 und 14.01.25 (Präsenz), je 18:00-21:00 Uhr, sowie 22.10., 17.12.24 und 21.01.25 (Online), je 19:30-21:00 Uhr. Die fünf Fotowalks finden am 24.09., 29.10., 19.11., 10.12.24 sowie 07.01.25 statt, je 16:00-17:30 Uhr (oder nach Absprache).

Leitung: Klaus Wüller

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10 und vhs.cloud

Entgelt: € 112; zzgl. ca. € 10 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-600206

Die 4. Dimension im Foto

Bewegung und Zeit darstellen in der Fotografie

Blended Learning

Entdecken Sie in diesem Kurs die faszinierende Verschmelzung von Zeit und Bewegung in der Fotografie. Erfahren Sie, wie Sie mit Langzeitbelichtungen, Zeitraffer und anderen Techniken die Dynamik des Momentes einfangen. Perfekt für Fotograf/-innen, die ihre Bilder mit Leben und Energie erfüllen möchten.

Mitzubringen: digitale Kamera - auch Smartphones sind geeignet.

Termin: Di., 01.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 01.10. und 26.11.24 (Präsenz), je 18:00-21:00 Uhr, sowie 22.10., 17.12.24 und 21.01.25 (Online), je 18:00-19:30 Uhr. Die zwei Fotowalks finden am 05.11. und 03.12.24 statt, je 16:00-17:30 Uhr (oder nach Absprache).

Leitung: Klaus Wüller

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10 und vhs.cloud

Entgelt: € 72; zzgl. ca. € 10 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-600207



Historische Handarbeit I - Handspinnen

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Ein Kurs für Handarbeitsfans, die schon immer einmal eigenes Garn spinnen wollten! Ob zum Häkeln, Stricken oder Weben, die Fertigung von individuellem Garn liegt voll im Trend. Unter fachkundiger Anleitung tauchen Interessierte im Workshop in das uralte Handwerk des Handspinnens ein und üben sich in den unterschiedlichen Arbeitsschritten. Spannende Geschichte(n) inklusive!

Mitzubringen: Handarbeitsschere

Termin: Sa., 14.09.2024, 12:00-15:45 Uhr

Leitung: Jana Dalton

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 10; zzgl. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-600208

Historische Handarbeit II - Occhi

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Occhi-Spitzen (auch „Schiffchenarbeit“ oder „Fruivolité“ genannt) werden immer beliebter. Wie mit Hilfe von Knüpferschiffchen, etwas Garn und einem Grundknoten filigrane und verspielte Textilkunstwerke entstehen können, das erlernen Teilnehmende unter fachkundiger Anleitung. Schnell zeigt sich, dass mit etwas Fingerspitzengefühl einzigartige Muster und Werkstücke entstehen, ob rund oder eckig, als Schmuckstück oder Dekoelement. Los geht's - alte Technik, neu entdecken!

Mitzubringen: Handarbeitsschere

Termin: Sa., 16.11.2024, 12:00-15:45 Uhr

Leitung: Jana Dalton

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 10; zzgl. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-600209

Historische Handarbeit III - Nadelbinden

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Ob im koptischen Ägypten, bei den Wikingern oder im heutigen Finnland, das Nadelbinden gehört zu den ältesten Textiltechniken überhaupt. Auf den ersten Blick ähnelt es dem Stricken oder Häkeln, doch weit gefehlt. Der Clou: Mit nur einer Öhrnadel wird der Faden wieder und wieder mit sich selbst verschlungen. So entstehen Knoten für Knoten Mützen, Tücher oder Stulpen. Der Kurs bietet Interessierten einen Einblick in die Geschichte der vergessenen Technik und ermöglicht grundlegendes Ausprobieren.

Mitzubringen: Handarbeitsschere

Termin: Sa., 14.12.2024, 12:00-15:45 Uhr

Leitung: Jana Dalton

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 10; zzgl. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-600210

Historische Handarbeit IV - Filetnetzen/Filoschieren

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Beim Filetnetzen (Filoschieren) bedient man sich einer Knüpfttechnik, die grundlegend für die Herstellung von Fischnetzen genutzt wurde, daher auch der Begriff. Seit dem 16. Jahrhundert findet sie Einzug in die filigrane Handarbeit – die Fäden werden feiner, die Knoten und Muster kunstvoller. Der Workshop führt in die Grundlagen des Netzens ein und macht Interessierte mit ihren facettenreichen Möglichkeiten vertraut. An die Nadel, fertig, los!

Mitzubringen: Handarbeitsschere

Termin: Sa., 11.01.2025, 12:00-15:45 Uhr

Leitung: Jana Dalton

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 10; zzgl. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-600211

Suminagashi

Für Einsteiger/-innen

NEU

Suminagashi heißt die uralte japanische Kunst, Tusche auf Wasser schwimmen zu lassen und sie durch Fächern oder Hinzugabe verschiedener Zusätze zu manipulieren, um schließlich diesen faszinierenden Moment auf einem Stück Papier zu verewigen. Die japanische Marmorieretechnik macht Spaß, ist kinderleicht zu erlernen und entspannend zugleich. Sie benötigen nur Wasser, Tusche, Pinsel, Papier und etwas Geduld. Freuen Sie sich auf einzigartige schwarz-weiße und farbige Kunstwerke!

Mitzubringen: ein altes Hemd zum Schutz Ihrer Kleidung, optional Einweghandschuhe, alte Zeitungen, 1 weiße oder durchsichtige Glas- oder Plastikschale mit einer Höhe von ca. 5-6 cm und etwas größer als DIN A4, 2 Gläser, 3 Synthetikfaser Rundpinsel Nr. 4 und 6, z. B. aus der da Vinci Serie 373 „fit for school rund“, einen Behälter (ca. A3) oder Pappe zum Transport Ihrer feuchten Bilder.

Termin: Sa., 12.10.2024, 10:30-13:30 Uhr

Leitung: Evelyn Binzinger

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 18; zzgl. € 9 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-600212

Tape That!

Experimentelle Gestaltung mit Tape

NEU

Mit handelsüblichem Tape lassen wir in diesem Kurs grafische Welten entstehen. Experimentiere mit einer Methode, die dich fordert, reduziert zu arbeiten und Bilder und Schrift ganz stilisiert darzustellen. Dadurch entsteht eine ganz eigene Ästhetik, die leicht zu erlernen und umzusetzen ist.

Mitzubringen: Schere

Termin: Sa., 19.10.2024, 10:00-17:00 Uhr

Leitung: Daniel Meier

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 36

Kurs: 242-600213

Kreativer Mini-Retreat

Grenzenlose Kleckerei

Ein Kurs für alle, die sich kreativ austoben wollen, bisher aber noch keinen rechten Zugang in die Materie gefunden haben. Im Zentrum des Workshops steht die freie und experimentierfreudige Gestaltung ohne Vorgaben. Ob das Erlernen kreativer Ausdrucksmöglichkeiten oder das Ausprobieren verschiedener Techniken und Materialien – alles kann, nichts muss. Ergänzt wird das künstlerische Arbeiten durch angeleitete Achtsamkeitsübungen, Bewegung und Entspannungstechniken.

Mitzubringen: Materialien, Farben, Pinsel, Schutzkleidung und sonstige Werkzeuge können nach Bedarf mitgebracht werden.

Termin: Sa., 26.10.2024, 11:00-17:00 Uhr

Leitung: Maria Ananieva

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 32; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-600214

Natürliche Pflanzenfarben selbstgemacht

Für Einsteiger/-innen

NEU

Viele Materialien, die wir für die Herstellung natürlicher Farben brauchen, finden wir in unserer Küche oder in unserer näheren Umgebung. Gemüse, Obst und Gewürze schmecken nicht nur lecker, wir können daraus relativ schnell und einfach umweltfreundliche Tinten herstellen und damit aquarellieren. Geradezu magisch wirkt es, wenn sich die Farben z. B. durch Zugabe von Backpulver vor unseren Augen verändern. So können wir aus unserer selbstgemachten Grundfarbe noch vier weitere herrliche Farbtöne zaubern. Lassen Sie sich von der Natur inspirieren!

Mitzubringen: Kartoffelschälmesser, Schneidbrett, Haushaltspapier, mehrere kleine Glasschalen, ein kleines feines Sieb, ein kleines Passiertuch, Teelöffel, Esslöffel, mehrere kleine Marmeladengläser für die fertigen Tinten, optional Einweghandschuhe.

Termin: Sa., 09.11.2024, 10:30-13:30 Uhr

Leitung: Evelyn Binzinger

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 18; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-600215

Sumi-e - Japanische Tuschmalerei

Sumi-e beschreibt die japanische Kunstform, bei der mit einem Pinsel Tusche kunstvoll auf Papier aufgetragen wird. Ihren Ursprung hat sie im Zen-Buddhismus. Das „Tun“, also das Streichen des Papiers, steht hier im Mittelpunkt und vereint künstlerischen Ausdruck und Achtsamkeit. In diesem Workshop werden Pinseltechniken, klassische japanische Motive und meditative Schöpfungsweisen erlernt. Ein ganz besonderer Weg, zur inneren Ruhe zu finden.

Mitzubringen: 2-3 Schalen bzw. Gläser (zum Spülen der Pinsel), Lappen, Arbeitskleidung. Tusche, Papier und Pinsel sind vor Ort zu erwerben bzw. auszuleihen.

Termin: So., 17.11.2024, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Satomi Edo

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 27; zzgl. € 10 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-600216

Design-Aktivismus

NEU

Für Erwachsene ab 16 Jahren

Uns alle emotionalisieren gewisse Themen. Betreffen uns vielleicht sogar selbst. Sexismus, Rassismus, Klimawandel, Krieg oder Tierrechte. In diesem Kurs möchte ich Euch dazu einladen, eure Meinungen, Sichtweisen und Kommentare zu solchen Themen visuell zu erkunden und als Plakat zu verdichten. Dazu werden vorab die Grundlagen guter Plakatgestaltung vermittelt. Sende mit Deinem Werk eine wichtige Botschaft in die Welt und setze Zeichen.

Mitzubringen: Zeichenblock, diverse Stifte (Bleistift, Kugelschreiber, Marker etc.) Schere, Kleber, alte Zeitschriften

Termin: Sa., 23.11.2024, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Daniel Meier

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600217

Kiri-e

Die japanische Papierkunst Kirigami beruht wie auch Origami auf Falttechniken. Der Unterschied besteht im Einsatz von Papierschnitt- und Klebverfahren, wodurch besonders filigrane Scherenschnitt-Silhouetten entstehen. Der Workshop vermittelt technische Grundlagen, experimentelle Schnitttechniken sowie die Entwicklung von Monobildern und bietet Interessierten einen Einblick in die ästhetischen Möglichkeiten des japanischen Scherenschnitts. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: scharfes Bastel- oder Cuttermesser, Schere, Schneidematte oder Pappe. Übungs- und Origamipapier sind vor Ort zu erwerben.

Termin: Sa., 07.12.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Satomi Edo

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 16; zzgl. € 7 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-600218

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag

BU

Interessierte lernen ein alternatives Ausgleichsprogramm für den Bewegungsapparat und prophylaktische Maßnahmen mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen kennen. Funktionelle Rückengymnastik, Pilates, Einheiten zum rückengerechten Sitzen, Liegen, Bücken und Gehen. Ziel ist es, monotone Bewegungsabläufe im (Arbeits-)Alltag besser und schmerzfrei zu bewältigen. Erläutert werden theoretische Grundlagen und die Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituation, Körperhaltung und gesunder Lebensführung.

Mitzubringen: Decke, Yogakissen falls vorhanden, Getränk, Verpflegung

Termin: Mo., 02.12.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Susanne Geiger

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 225

Kurs: 242-600301



Ruhig und entspannt schlafen mit Mentalem Training

Tipps und Tricks für einen entspannten Schlaf

Kleingruppe

Stressbelastungen im beruflichen und privaten Alltag können einen entspannten und ruhigen Schlaf verhindern. Lernen Sie Tipps und Tricks für einen entspannten Schlaf in kleinen Schritten kennen. Während des Workshops werden Techniken vermittelt, die im Alltag leicht umsetzbar sind. Ein entspannter Schlaf verbessert das Gedächtnis, reguliert das Körpergewicht, sorgt für mehr Ausgeglichenheit, Energie und Schutz vor Krankheiten.

Mitzubringen: Schreibmaterialien

Termin: Fr., 27.09.2024, 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Petra Jokuszies-Büller

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 38

Kurs: 242-600302

Die Haarmineralanalyse in der Stoffwechsel-Diagnostik

NEU

Vortrag

Mineralien sind an der Steuerung fast aller biochemischer Prozesse in unserem Organismus beteiligt. Die Verteilung in den Haaren und das Mengenverhältnis untereinander ermöglichen u. a. Rückschlüsse auf Mineralstoff- und Spurenelementverschiebungen, den eigenen Stoffwechsellyp, Störungen von z. B. Schilddrüse, Nebennieren und Nervensystem, Schwermetallbelastungen, die so nicht immer oder z. T. gar nicht im Blut zu sehen sind. Seien Sie also gespannt, was uns alles „aus dem Kopf wächst“.

Termin: Do., 22.08.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Ingo Grasnack

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600303

Kann Alzheimer vermeidbar und behandelbar sein?

NEU

Vortrag

An Alzheimer kann jede/r erkranken: Ehemalige Leistungssportler, US-Präsidenten, Philosophen, Top-Manager, Hausfrauen. An diesem Abend sind Sie eingeladen, einen eventuell völlig neuen, erweiterten Blick auf die Alzheimererkrankung zu bekommen. Dabei geht es v. a. um Risikofaktoren, wichtige (bio)logische Zusammenhänge und Präventionsmöglichkeiten.

Termin: Do., 21.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Ingo Grasnack

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600304



Orthomolekulare Medizin mit Nahrungsergänzung NEU

Wann brauchen wir welche und wie viele Mikro-Nährstoffe?

Vortrag

Gesunde Ernährung, ausreichendes Trinken, Bewegung und Schlaf sind unerlässlich. Doch was tun, wenn der Organismus trotzdem nicht „in seiner Kraft“ ist? Hier kann die Orthomolekulare Medizin helfen - erfahren Sie mehr zu wichtigen Aspekten, wie Diagnostik, Prävention, Therapie, Kontraindikationen, Aufnahme und Verwertung der Mikro-Nährstoffe im (Zell-)Stoffwechsel und im Körper. Was kann die Ernährung „alleine“ leisten, was nicht (mehr)? Welche Qualität und Bioverfügbarkeit sind bei den Präparaten wichtig?

Termin: Mo., 23.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Ingo Grasnick

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600305

Diabetes Typ II - raus aus der Blutzuckerfalle! NEU

Vortrag

Diabetes Typ II ist schon lange kein „Altersdiabetes“ mehr, sondern bildet sich zunehmend auch bei jüngeren Menschen aus. Bis es zu einer totalen Insulinresistenz kommt, vergehen aber oft Jahre, in denen Betroffene durch Veränderungen in der Ernährung eine erfolgreiche Kehrtwende aus der (drohenden) Erkrankung einleiten könnten. Der Vortrag zeigt Ihnen daher nicht nur die Hintergründe des Diabetes Typ II auf, sondern gibt zahlreiche Informationen zu einer Blutzucker regulierenden Ernährung.

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600306

Embodiment NEU

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche verstehen und nutzen

Vortrag

Dieser Kurs gibt Einblicke in die spannende Welt des Embodiment - also der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche - und vermittelt alltagsnah, wie wir diese Wechselwirkung praktisch nutzen können. Dabei beschäftigen wir uns unter anderem damit, warum Atemtechniken wirken, wie wir unseren Körper einsetzen können, um besser mit Stress umzugehen oder nach der Arbeit abzuschalten und wie das Embodiment uns dabei unterstützt, in unserer Welt voller Herausforderungen psychisch gesund zu bleiben.

Termin: Fr., 11.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Svenja Hawighorst

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600307

Einführung in das Enneagramm - das Modell der neun Persönlichkeiten

Ich erkenne mich selbst und erweitere meine Kompetenzen

Das Enneagramm, eine alte Weisheitslehre über neun Persönlichkeitsstile, ist auch heute ein wertvolles Werkzeug für die Entwicklung eigener Kompetenzen. Das 9er-Modell ist mehr als reine Selbsterkenntnis: Das Seminar betrachtet seine Chancen und Grenzen und zeigt auf, wie man Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster ändert und sich für die anderen acht Stile öffnet. Techniken zur Aktivierung der Herzintelligenz ergänzen und integrieren diese Erkenntnisse und lassen den eigenen Typ und den anderer mit mehr Wertschätzung und Humor betrachten.

Mitzubringen: Schreibmaterial**Termin: Sa., 19.10.2024, 10:00-16:45 Uhr**

Leitung: Barbara Jakob

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 45

Kurs: 242-600308

Intuition - Die geheime Kraft des Bauchgefühls

Workshop

Intuition ist eine natürliche Gabe, die bei vielen Menschen verschüttet ist. Im Laufe unseres Lebens wird uns beigebracht, dem inneren Gefühl der Richtigkeit und Stimmigkeit zu misstrauen und Entscheidungen hauptsächlich rational zu treffen. Doch damit arbeiten wir sozusagen gegen uns selbst. Denn das Bauchgefühl, unsere innere Stimme, ist immer genau das, was uns wirklich gut tut. Durch kleine Übungen und einen offenen Austausch schauen wir, was möglich ist, unserer geheimen Kraft näher zu kommen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, warme Socken**Termin: Mo., 21.10.2024, 18:30-21:00 Uhr**

Leitung: Ulrike Hügelmeyer

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600309

Hypnose - eine Wahnsinns-Methode für die Gesundheit NEUWirksamkeit und Anwendung zum Erleben und Erlernen
Workshop

Haben Sie gewusst, dass sich mit Hilfe der Hypnose ganz akute und auch ganz langwierige Probleme und Symptome lösen lassen? Hypnose kann an der „Wurzel“ der Probleme ansetzen und diese auflösen. Hypnose ist eine starke Methode, um eine ganze Reihe an Störungen oder auch psychosomatischen Symptomen abzubauen. Im Kurs werden die Wirksamkeit, der Effekt und der Zweck der Hypnose erläutert und vorgestellt.

Mitzubringen: Schreibmaterial**Termin: Sa., 14.12.2024, 11:00-14:00 Uhr**

Leitung: Tanja Martens

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 27

Kurs: 242-600310

**Unverträglichkeiten auf der Spur -** NEU

Fruktose, Laktose und Histamin

Vortrag

Rumoren im Darm, Magendruck, Völlegefühl, Krämpfe, Durchfall, Hautjucken, Akne, Kopfschmerzen, tiefende Nase oder Kreislaufbeschwerden. Ursache(n) dafür, und vieles mehr, könnten z. B. eine Unverträglichkeit oder Intoleranz von Fruktose, Laktose oder Histamin und/oder eine (Lebensmittel-)Allergie sein. Der Vortrag beleuchtet Hintergründe zur Entstehung, Diagnosemöglichkeiten und Therapieansätze von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und Allergien vom Sofort- und Langzeittyp.

Termin: Mi., 08.01.2025, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600311

Rauchentwöhnung

NEU

Für fest Entschlossene
Workshop

Wo der Wille ist - ist auch ein Weg! Mit Hilfe der Hypnose und effektiven Klopftechniken lassen sich das Rauchverlangen, die Sucht sowohl in akuten Situationen minimieren, als auch eventuell komplett auflösen. Das Angebot richtet sich nur an diejenigen, die es tatsächlich wollen und ernst meinen. Es werden viele praktische Tools vermittelt, nach dem Prinzip: „Hilfe zur Selbsthilfe“ und mehrere Hypnosen durchgeführt, um das Rauchverlangen aufzulösen bzw. zu mindern.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termin: Sa., 16.11.2024, 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Tanja Martens

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 37

Kurs: 242-600312

Gesunder Fuß - Prophylaxe und Problembehandlung

Workshop

Trainieren statt operieren - unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers, tragen uns durch das Leben und müssen verschiedenste, sehr komplexe Anforderungen erfüllen. In diesem Kurs schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen die spiraldynamische Funktion unserer Füße kennen. Durch Training der Fußmuskulatur können Sie einer unnatürlichen Fußstatik und der damit verbundenen chronischen Fehlbelastungen aktiv vorbeugen und entgegenwirken.

Mitzubringen: bequeme lockere Kleidung, Thera-Band falls vorhanden, Handtuch

Termin: Do., 21.11.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Beate Winkler

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 28

Kurs: 242-600313

Resilienztraining mit Herzintelligenz®

Mehr Lebensenergie und Selbstfürsorge bei Stress und in Krisen
Kleingruppe

Die Fähigkeit, trotz Krisen, Stress und Belastungen gesund und in der inneren Ruhe zu bleiben, ist heute wichtiger denn je. Der Kopf braucht jetzt einen starken Partner: das Herz. Obwohl das Herz selbst anfällig für Stress ist, ist es gleichzeitig auch unsere große Chance für ein gesundes, zufriedenes, stressresilientes Leben. Die Herzintelligenz-Methode (HeartMath®) ist weltweit anerkannt und einfach anzuwenden. Die sogenannte Herzkohärenz ist ein angenehmer Zustand, in dem Emotionen und Körper wieder ins Gleichgewicht kommen und neue Ausblicke möglich werden.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Termin: Do., 17.10.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Barbara Jakob

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 75

Kurs: 242-600314

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken. Regelmäßiges Gedächtnistraining steigert die Konzentration und Merkfähigkeit. Es kann grundsätzlich in allen Altersgruppen eingesetzt werden. Naturgemäß stößt dieses Training auf Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Insgesamt ist ganzheitliches Gedächtnistraining für Personen empfehlenswert, die präventiv etwas zur Erhaltung ihrer Hirnleistung tun wollen. Es hat einen spielerischen Übungscharakter ohne Leistungsdruck. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit der Diagnose Demenz nicht geeignet.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Getränk

Termin: Mo., 21.10.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Ursula Kück-Wessel

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 70

Kurs: 242-600315



Die richtige Atmung

Workshop
Kleingruppe

Atmen Sie richtig? Mit der natürlichen Bauchatmung können wir Stress abbauen und uns besser entspannen. Beim „falschen“ Atmen besteht die Gefahr, dass Stress zunimmt, wir nervös und unentspannt werden. In diesem Workshop wird mit vielen Übungen trainiert, richtig zu atmen, um Körper- und Atembewusstsein zu erhöhen und die wohltuende Bauchatmung wieder eine Gewohnheit werden zu lassen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termin: Sa., 21.09.2024, 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Arjen Ligtoet

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 37

Kurs: 242-600316

Meditation - mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe

Workshop
Kleingruppe

Wer regelmäßig meditiert, lässt sich im Alltag weniger von negativen Ereignissen, Gedanken und Gefühlen leiten. Beim Meditieren entdecken wir nach und nach, was für uns wirklich wichtig ist und was uns glücklich macht. Meditieren wir regelmäßig, können wir im Alltag besser mit schlechter Stimmung, Wut, Unsicherheit und anderen negativen Emotionen umgehen. Probieren Sie es einfach aus und genießen die wohltuende Wirkung der Meditation.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termin: Sa., 26.10.2024, 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Arjen Ligtoet

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 37

Kurs: 242-600317

Der Jakobsweg im Osnabrücker Land

Tagespilgertour von Osnabrück nach Natrup-Hagen

Der Jakobsweg liegt hier im Osnabrücker Land vor der Haustür. Die Wanderung führt durch die abwechslungsreiche Landschaft unserer Region. Pilgern ist aber mehr, es ist Ankommen bei sich selbst und in der Natur Innehalten, in Bewegung kommen (geistig und körperlich), sich austauschen oder mal nicht reden müssen. Übungen der HeartMath®-Methode helfen, Stress loszulassen, den Augenblick zu genießen und machen den Pilgertag zu einer Kraftquelle. Diese Etappe führt uns von Osnabrück nach Natrup-Hagen (17 km).

Startpunkt: Osnabrück Markt/Rathaus um 10:00 Uhr,

Endpunkt: Bahnhof Natrup-Hagen gegen 16:30 Uhr.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, Getränk und Verpflegung, ggf. Sitzunterlage

Termin: Sa., 26.10.2024, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Barbara Jakob

Ort: Osnabrück, Rathaus, Markt 30

Entgelt: € 30

Kurs: 242-600318

Yoga für fitte Gelenke

NEU

Dieses Konzept ist geeignet für Menschen, die eine richtige Ausrichtung und Mobilisierung für fitte Gelenke erlernen möchten. Mit dem ganzheitlichen Ansatz aus der Yogatherapie durch Entspannungs-/Atemtechniken und Übungen, die auf Gelenkbeschwerden wie z. B. Arthritis, Arthrose, Rheuma oder allgemeiner Steifheit in den Gelenken abgestimmt ist, wird die Möglichkeit gegeben, Disbalancen auszugleichen, die Gelenke zu lockern und die unterstützende Muskulatur zu kräftigen. Auch geeignet für Menschen, denen von kräftigen, physischen Übungen abgeraten wird. Es wird das eigene Wohlbefinden gefördert, um mit den persönlichen Beschwerden einen guten Umgang im Alltag zu finden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Getränk

Termin: Fr., 06.09.2024, 15:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Fr., 15:00-16:15 Uhr

Leitung: Birgit Westermann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 32

Kurs: 242-600319

Yoga 60+

NEU

Entdecken Sie die wunderbare Kraft des Yoga im Alter. In diesem 4-wöchigen Yogakurs 60+ erlernen Sie sanfte Bewegungen, die Ihre Flexibilität verbessern, Ihre Balance stärken und Ihre innere Ruhe fördern. Egal, ob Sie neu im Yoga sind oder bereits Erfahrung haben, dieser Kurs bietet eine einfühlsame und unterstützende Umgebung, um die Vorteile dieser uralten Praxis zu erleben und Ihre Lebensqualität zu steigern.

Mitzubringen: Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

Termin: Di., 10.09.2024, 15:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 15:00-16:30 Uhr

Leitung: Florina van der Schüür

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 38

Kurs: 242-600320

In Kooperation mit Fachstelle Senioren der Stadt Osnabrück

Yoga und die Magie der Rauh Nächte

NEU

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der uralten Tradition der Rauh Nächte. Wir sprechen über die Bedeutung der Bräuche in unserer Zeit und geben eine Anleitung für das „Ritual der 13 Wünsche“. Sanfte Yoga-, Entspannungs- und Atemübungen helfen dabei die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und unsere Sinne für das Unbewusste zu schärfen. Wir nehmen uns Zeit, auf das alte Jahr zurückzublicken, Gewohnheiten, die wir ablegen möchten loszulassen und uns für das kommende Jahr neu auszurichten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

Termin: Sa., 07.12.2024, 16:30-20:15 Uhr

Leitung: Siegrid Menke, Friederike Rasch

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600321

Tabata

NEU

Tabata ist eine Form des Intervalltrainings, bei der kurze, hochintensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln. Das Tabata Training bildet die Grundlage aus Kombination von Kraft- und Cardiotraining. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit einem Warm up-Einstieg und einer Cool down-Phase sowie passender Musikauswahl. Für das Tabata-Programm ist eine körperliche Grundfitness Voraussetzung.

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Termin: Fr., 13.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Fr., 17:00-17:45 Uhr

Leitung: Marie Ziegler

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 34

Kurs: 242-600322



Zirkeltraining

Zirkeltraining ist eine Kombination aus mehreren Übungen zum Teil mit Geräten, die mit kurzen Pausen dazwischen in einer vorgegebenen Zeit ausgeführt werden. Ziel dabei ist es, die Verbesserung der allgemeinen Fitness, Körperstraffung und Verbrennung von Kalorien zu erreichen. Der Kurs ist für Anfänger sowie auch für Fortgeschrittene gut geeignet, da jeder den Schwierigkeitsgrad des Trainings individuell durch die unterschiedliche Wiederholungszahl der Übungen selbst gestalten kann.

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Termin: Fr., 13.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Fr., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Marie Ziegler

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 45

Kurs: 242-600323

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Der Integrationskurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Allgemeine Informationen finden Sie ab Seite 196.

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin

Tanja Pöhler

0541 501-2713 • tanja.poeehler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Unsere Kursangebote in **Osnabrück:**

241-600719 Aufbaukurs 2, ab 07.08.2024

241-600720 Aufbaukurs 3, ab 04.09.2024

241-600721 Orientierungskurs, ab 14.10.2024

241-600722 Prüfung DTZ, 20./21.09.2024

242-600712 Basiskurs 1, ab 12.08.2024

242-600713 Basiskurs 2, ab 16.09.2024

242-600714 Basiskurs 3, ab 29.10.2024

242-600715 Aufbaukurs 1, ab 04.12.2024

242-600716 Aufbaukurs 2, ab 22.01.2025

242-600717 Aufbaukurs 3, ab 26.02.2025

242-600718 Orientierungskurs, ab 03.04.2025

242-600719 Prüfung DTZ, 11./12.04.2025

242-600721 Basiskurs 1, ab 18.11.2024

242-600722 Basiskurs 2, ab 16.12.2024

242-600723 Basiskurs 3, ab 27.01.2025

242-600724 Aufbaukurs 1, ab 24.02.2025

242-600725 Aufbaukurs 2, ab 24.03.2025

242-600726 Aufbaukurs 3, ab 29.04.2025

242-600727 Orientierungskurs, ab 28.05.2025

242-600728 Prüfung DTZ, 06./07.06.2025

Deutsch: Sprachstandprüfung A1

Bei der Einreise in die Bundesrepublik Deutschland wird von nachziehenden Ehegatten der Nachweis einfacher Sprachkenntnisse auf der Niveaustufe A1 verlangt. Sofern diese Prüfung im Ausreiseland noch nicht abgelegt wurde, kann der Nachweis durch diese Prüfung erbracht werden. Die Prüfung erfordert einfache Kenntnisse in den Bereichen Leseverstehen, Hörverstehen, Schreiben und Sprechen.

Termin: Fr., 06.09.2024, 12:30-16:30 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 110; keine Ermäßigung
Kurs: 242-600701

Deutsch: Sprachstandprüfung A1

Termin: Fr., 06.12.2024, 12:30-16:30 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 110; keine Ermäßigung
Kurs: 242-600702

telc Deutsch A2-B1 - Vorbereitung auf die Prüfung

Dieser Kurs bereitet Personen mit guten Deutschkenntnissen auf die Prüfung telc Deutsch A2-B1 vor, die aus den Teilbereichen Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen, Schreiben und einer mündlichen Prüfung besteht. Die aktive Teilnahme an dieser Veranstaltung ist verbindlich für die Teilnahme an der Prüfung.

Termin: Di., 06.08.2024, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00-21:30 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-600703

telc Deutsch A2-B1 - Prüfung

Die skalierte Prüfung ermöglicht den Nachweis der GER-Stufen A2 und B1. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Termin: Fr., 13.09.2024, 15:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 15:00-18:00 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 165; keine Ermäßigung
Kurs: 242-600704

telc Deutsch A2-B1 - Vorbereitung auf die Prüfung

Dieser Kurs bereitet Personen mit guten Deutschkenntnissen auf die Prüfung telc Deutsch A2-B1 vor, die aus den Teilbereichen Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen, Schreiben und einer mündlichen Prüfung besteht. Die aktive Teilnahme an dieser Veranstaltung ist verbindlich für die Teilnahme an der Prüfung.

Termin: Di., 05.11.2024, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00-21:30 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-600705

telc Deutsch A2-B1 - Prüfung

Die skalierte Prüfung ermöglicht den Nachweis der GER-Stufen A2 und B1. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Termin: Fr., 13.12.2024, 15:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 15:00-18:00 Uhr, Sa., 9:00-12:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 165; keine Ermäßigung
Kurs: 242-600706

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 ist neben dem Nachweis der Sprachkenntnisse auch der Nachweis über Kenntnisse zu landeskundlichen Themen für das Einbürgerungsverfahren erforderlich. Im Einbürgerungstest sind Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie über die Lebensverhältnisse in Deutschland nachzuweisen.

Termin: Fr., 30.08.2024, 15:00-16:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung
Kurs: 241-600710

Einbürgerungstest

Termin: Fr., 18.10.2024, 15:00-16:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung
Kurs: 242-600707

Einbürgerungstest

Termin: Fr., 06.12.2024, 15:00-16:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung
Kurs: 242-600708

Deutsch - Prüfung B2

Im schriftlichen Teil der Prüfung telc Deutsch B2 werden Leseverstehen, Sprachbausteine, Hörverstehen und schriftlicher Ausdruck geprüft. Die mündliche Prüfung ist eine Paarprüfung. Weitere Informationen und Übungsmaterial unter www.telc.net

Termin: Fr., 22.11.2024, 9:00-16:45 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 195; keine Ermäßigung
Kurs: 242-600709

Deutsch Grundkurs A1 + A2: Intensivkurs für Jugendliche

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an 14 bis 16-jährige Schüler/-innen mit Migrationshintergrund, die für den regulären Schulbesuch keine ausreichenden Deutschkenntnisse besitzen. Ziel des Kurses ist das Erreichen des Sprachniveaus A2 nach 300 Unterrichtsstunden. Die entsendende Schule veranlasst die für den Kursbesuch erforderliche Befreiung von der Schulpflicht für die Schüler/-innen. Dieser Kurs kann auch wohnortnah eingerichtet werden.

Termin: Mo., 02.09.2024, 8:15 Uhr
Dauer: 60 Termine, je Mo.-Fr., 8:15-12:25 Uhr
Ort: Osnabrück, Berufsbildende Schulen, Brinkstraße 17
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-600710

Deutsch - Berufssprachkurs B2

Der Sprachkurs richtet sich an Personen, welche die Aufnahme einer ihrer Qualifikation entsprechenden Tätigkeit anstreben oder sich beruflich neu orientieren möchten. Die zu erwerbenden und zu festigenden Sprachkompetenzen werden in arbeitsweltlichen Kontexten behandelt. Ziel: Kompetenzniveau B2 des GER
Teilnahmevoraussetzung: Sprachniveau B1 und Zulassung nach den Vorgaben der DeuFöV des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Es gelten unterschiedliche Kostensätze.

Termin: Mo., 19.08.2024, 8:30 Uhr
Dauer: 100 Termine, je Mo.-Fr., 8:30-12:40 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-600711

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> **Ansprechpartnerin**
Kirstin Fechtner
0541 501-2701 • kirstin.fechtner@vhs-osland.de

Arabisch zum Kennenlernen

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

In diesem Schnupperkurs werden Sie in einer kleinen Gruppe von vier bis fünf Teilnehmenden die arabische Schrift erlernen und das Schreiben einiger einfacher Wörter praktisch einüben. Dabei wird auch auf die Sprache und die Kulturvorstellungen der Araber eingegangen.

Termin: Sa., 21.09.2024, 9:00-16:00 Uhr
Leitung: Dr. Josef Wichmann
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 76
Kurs: 242-600401

Welttag der arabischen Sprache

Sprache und Feiertage in Ägypten

NEU

Die arabische Sprache ist eine der am häufigsten gesprochenen Sprachen der Welt und wurde 1973 als offizielle Sprache der UNO anerkannt. Seit 2012 wird jedes Jahr am 18. Dezember der Welttag der arabischen Sprache gefeiert. Aus diesem Anlass werden wir uns an diesem Abend einmal die ägyptischen Feiertage genauer ansehen. Bereits zur Zeit der Pharaonen gab es viele Feste. So hat das Frühlingsfest Sham el-Nessim seinen Ursprung im altägyptischen Shemu Fest und wird offiziell am Montag nach dem koptischen Ostersonntag gefeiert. Es gibt landesweit insgesamt 12 gesetzliche Feiertage: das koptische Weihnachtsfest am 7. Januar, die muslimischen Feiertage und einige weltliche, wie den Tag der Arbeit am 1. Mai.

Termin: Mi., 18.12.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600402

Die Keilschrift der Babylonier, Assyrer und Sumerer

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

Die Keilschrift wurde im Zweistromland Mesopotamien zwischen den Flüssen Euphrat und Tigris bereits um 3.300 v. Chr. von den Sumerern erfunden und von zahlreichen Völkern (u. a. den Akkadern, Assyrern, Babyloniern, Hethitern, Persern) übernommen. So wurden das bekannte Gilgamesch-Epos und der berühmte Kodex des babylonischen Königs Hammurabi als Keilschrifttext überliefert. Nachdem die Keilschrift um die Zeitenwende in Vergessenheit geriet, wurde sie seit dem 19. Jahrhundert nach und nach entziffert. In diesem Schnupperkurs werden Sie die Keilschrift und die Sprachen der Sumerer, Assyrer und Babylonier genauer kennenlernen.

Termin: Sa., 28.09.2024, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 76

Kurs: 242-600403

Hieroglyphen - die heilige Schrift des Alten Ägypten

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Schnupperkurs

Die bereits über 5.000 Jahre alten ägyptischen Hieroglyphen wurden den Ägyptern laut Überlieferung vom ibisköpfigen Gott Thot offenbart und zur Zeit der Pharaonen für Inschriften und in Papyrustexten verwendet. Durch die Entschlüsselung dieser über 700 Schriftzeichen wurde die faszinierende Welt der alten Ägypter zu neuem Leben erweckt. In diesem ganztägigen Schnupperkurs werden Sie einige dieser Hieroglyphen genauer kennenlernen und einfache Inschriften lesen.

Termin: Sa., 26.10.2024, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 49

Kurs: 242-600405

Rechnungen mit Zahlzeichen in Keilschrift im Alten Babylon

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

Die Zahlzeichen in Keilschrift auf Tontafeln in Mesopotamien und die Verwendung des Sexagesimalsystems anstatt unseres heutigen Dezimalsystems gehen bereits auf die Sumerer um 4000 v. Chr. zurück. Ihre Entwicklung setzte sich bis zur Eroberung von Babylon durch die Perser im Jahr 539 v. Chr. fort. Seit 1850 hat man zahlreiche Tontafeln mit Berechnungen ausgegraben, die mehrheitlich aus dem Zeitraum zwischen 1800 und 1600 v. Chr. stammen. Bekanntlich geht z. B. unsere Winkelmessung vom 360 Grad auf das in Babylon verwendete Sexagesimalsystem zurück. In diesem Kurs werden wir u. a. lernen, wie die Babylonier Flächen und Volumen berechneten, quadratische und kubische Gleichungen lösten, die Quadratwurzel aus 2 zogen und den Satz des Pythagoras für rechtwinklige Dreiecke benutzten.

Mitzubringen: Schreibutensilien und Taschenrechner (falls vorhanden)

Termin: Sa., 02.11.2024, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 76

Kurs: 242-600404

Rechnungen mit hieroglyphischen Zahlzeichen im Alten Ägypten

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

Die hieroglyphische Zahlschrift wurde bereits 3000 v. Chr. im Alten Ägypten verwendet. Ab Mitte des 3. Jahrtausend wurde diese Zahlschrift in ihrer hieratischen Kursivform vereinfacht. Ab Mitte des 7. Jahrhunderts v. Chr. fand eine weitere Vereinfachung zur demotischen Schrift statt und blieb in Gebrauch, bis sie in hellenistischer Zeit durch die griechischen Zahlzeichen abgelöst wurde. In diesem Kurs werden wir einige Berechnungsformeln kennenlernen, die in der Verwaltung und Wirtschaft im Alten Ägypten verwendet wurden, und einige praktische Berechnungen durchführen.

Mitzubringen: Schreibutensilien, Taschenrechner (falls vorhanden)

Termin: Sa., 16.11.2024, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 76

Kurs: 242-600406



Englisch für den Alltag und die Reise

Für Menschen mit und ohne Behinderung mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die mit Spaß das sprachliche Rüstzeug erwerben möchten, um ihr Englisch in Alltagssituationen und auf der Reise anwenden zu können. Der Kurs basiert auf einem modernen Kursbuch. Darüber hinaus wird ein weiterer Schwerpunkt durch zusätzliche Impulse und Materialien auf Konversation, Diskussion und längeres freies Sprechen gelegt. Quereinsteiger/-innen sind willkommen!

Mitzubringen: Block, Stifte, Schnellhefter

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben

Termin: Mi., 04.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Kerstin Hoffmann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 96

Kurs: 242-600407

In Kooperation mit dem Netzwerk Osnabrück Inklusiv

Englisch für den Alltag und die Reise

Für Menschen mit und ohne Behinderung mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2

Termin: Mi., 04.09.2024, 18:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:45-20:15 Uhr

Leitung: Kerstin Hoffmann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 96

Kurs: 242-600408

In Kooperation mit dem Netzwerk Osnabrück Inklusiv

Französisch Grundkurs A1.2 kompakt und intensiv

BU

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie reisen gerne nach Frankreich, haben schon den Bildungsurlaub A1.1 besucht oder möchten aus anderen Gründen Ihre geringen Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann nehmen Sie an dieser Intensivwoche teil und lernen neues Vokabular, vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse und praktizieren das freie Sprechen, um sich in Alltagssituationen angemessen zu verständigen. Anhand verschiedener Übungen trainieren Sie das Hören, Schreiben, Lesen und natürlich das Sprechen.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5, ca. Lektion 5-7

Termin: Mo., 07.10.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr

Leitung: Ophélie Blocus

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 232

Kurs: 242-600409

Französisch Auffrischkurs A2 kompakt und intensiv

BU NEU

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Ziel des Kurses ist es, Ihre bisher erworbenen Französischkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Durch verschiedene Übungen trainieren Sie das Hören, Lesen, Schreiben und natürlich das Sprechen, sodass Sie für die nächste Kommunikationssituation auf Französisch gerüstet sind.

Lehrbuch: On y va! A2 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103351-4, ca. Lektion 1-3

Termin: Mo., 20.01.2025, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr

Leitung: Ophélie Blocus

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 232

Kurs: 242-600410

Koreanisch zum Kennenlernen

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

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 von vier bis fünf Teilnehmenden 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., 07.09.2024, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 76

Kurs: 242-600411

Koreanisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Neben den Grundkenntnissen der koreanischen Sprache und Schrift lernen Sie in diesem Einstiegskurs viele interessante Einzelheiten über das Leben und die Kultur in Nord- und Südkorea. Mit der kostenlosen App Hueber Media zum Lehrbuch können Sie die Sprachaufnahmen mit dem Smartphone oder Tablet jederzeit abspielen und so Ihr Hörverständnis schulen und Ihre Aussprache verbessern.

Lehrbuch: Einstiegskurs Koreanisch für Kurzentschlossene, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005327-8

Termin: Do., 19.09.2024, 18:30 Uhr

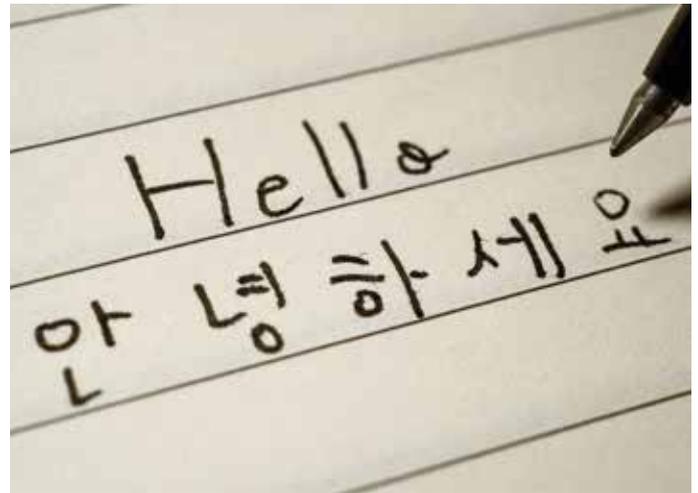
Dauer: 7 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 114

Kurs: 242-600412



Koreanisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen oder "verschütteten" Vorkenntnissen
Premium Intensiv

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre in den Grundkursen A1.I und A1.II erworbenen Kenntnisse der koreanischen Sprache. Der Neueinstieg ist bei entsprechenden Vorkenntnissen, insbesondere der koreanischen Hangeul-Schriftzeichen, möglich.

Lehrbuch: Einstiegskurs Koreanisch für Kurzentschlossene, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005327-8

Termin: Mi., 18.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 114

Kurs: 242-600413

Niederländisch Konversationskurs A2-C1

NEU

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs behandeln wir alle möglichen Aspekte der niederländischen Sprache und Kultur. Mal sprechen wir über Kunst und ein anderes Mal über Essen oder Politik. Es kann auch um praktische Dinge gehen, z. B. wie man ein Bier bestellt oder wie die öffentlichen Verkehrsmittel in den Niederlanden funktionieren. In diesem Konversationskurs ist jeder willkommen, egal welches Niveau er/sie hat.

Termin: Di., 10.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Ellen Kol-Van der Kemp

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 96

Kurs: 242-600414

EDV, Neue Medien

LibreOffice

BU NEU

Eine gute und kostenfreie Alternative zu Microsoft-Office
Für Ein- und Umsteiger/-innen

LibreOffice ist ein Office-Paket, dessen Leistungsfähigkeit und Umfang dem des Microsoft-Office entspricht! LibreOffice ist kostenfrei und somit ideal für Privatanwender/-innen, Firmen, Vereine, Schulen, Kirchen. Es beinhaltet eine Textverarbeitung, eine Tabellenkalkulation und ein Präsentations- und Zeichenprogramm. Im Kurs werden Sie schrittweise in die Nutzung der einzelnen Bestandteile der Office-Suite eingeführt.

Termin: Mo., 14.10.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-13:15 Uhr

Leitung: Anke Lange

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 163

Kurs: 242-600503

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

BU

Word, Excel

Der professionelle Umgang mit dem PC wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Dieser Kurs führt in die Grundlagen von Word und Excel ein. Inhalt: Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Erstellen von Excel-Tabellen; Erstellen von Berechnungen; Austausch von Daten zwischen den Programmen; Arbeit mit Grafikelementen.

Termin: Mo., 28.10.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Mo.-Mi., je 9:00-16:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 156

Kurs: 242-600504

Fit fürs Büro

BU

Word, Excel, Outlook

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Tätigkeit im kaufmännischen Bereich anstreben oder ausüben. Auch für Wiedereinsteiger/-innen ist er eine gute Möglichkeit, ihr Wissen aufzufrischen oder zu erweitern. In kompakter Form werden Grund- und erweiterte Kenntnisse vermittelt. Dabei werden die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden besonders berücksichtigt. Die hier erlangten Fähigkeiten sind die besten Voraussetzungen, um im Büro fit zu sein.

Termin: Mo., 16.12.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Mo.-Mi., je 9:00-16:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 156

Kurs: 242-600505

Microsoft Office professionell nutzen

BU

Word, Excel, Outlook, PowerPoint

Sie erhalten einen kompakten Einstieg in die Microsoft Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Sie lernen die Leistungsfähigkeit der einzelnen Anwendungen und ihr mögliches Zusammenspiel kennen und bewältigen selbstständig und professionell Aufgaben mit diesen Office-Programmen.

Termin: Mo., 27.01.2025, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-13:15 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 163

Kurs: 242-600506

Verwaltung von Websites und Blogs mit dem CMS WordPress

BU

WordPress ist nicht nur bei Blogger/-innen für den eigenen Blog sehr beliebt. Mittlerweile ist die Software so weit entwickelt, dass auch konventionelle Websites damit vielfach umgesetzt werden. Der Kurs zeigt die grundlegenden Funktionen, so dass die Verwaltung und Erzeugung von Webinhalten im Anschluss selbstständig vorgenommen werden kann. Danach wird der Aufbau einer eigenen einfachen Website bzw. eines Blogs in Kleingruppen geübt.

Voraussetzung: sichere PC- und Internet-Kenntnisse

Termin: Mo., 13.01.2025, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr

Leitung: Ralf Hage

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 260

Kurs: 242-600507



PR und Marketing mit YouTube, TikTok und Podcast

BU

Professionelle Videos und Audios mit dem Smartphone erstellen

Video- und Audiocontent werden im Marketing- und Kommunikationsmix immer wichtiger. Welchen Mehrwert bieten sie, wodurch unterscheiden sich die Formate, und wie aufwändig ist die Produktion? Nach einer Einführung in den strategischen Nutzen geht es an die praktische Umsetzung. Sie produzieren mit dem eigenen Smartphone Videos und Audios, richten die Kanäle ein und lernen, auf plattform spezifische Besonderheiten zu achten. Sie erhalten Tipps zu hilfreichen Apps und weiterem Zubehör sowie rechtliche Hinweise. Der Bildungsurlaub ist für Einsteiger/-innen konzipiert, bietet aber auch Tipps und Tricks für Personen mit Erfahrung.

Voraussetzung: PC-, Internet- und Smartphone-Grundkenntnisse

Mitzubringen: Smartphone (nicht viel älter als 4 Jahre) und 1 GB freien Speicherplatz, Kopfhörer, Ladekabel; Zugriff auf Ihren Google-Account

Termin: Mo., 02.12.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Mo.-Mi., je 9:00-16:15 Uhr

Leitung: Ralf Hage

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 225

Kurs: 242-600508

Tastschreiben in sechs Stunden

In diesem Kurs erlernen Sie das Zehn-Finger-Schreiben in nur sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am Computer sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Termin: Mi., 27.11.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:00-20:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 68

Kurs: 242-600509

Computer/Laptop-Einzelberatung

Windows und Microsoft-Office

Wer gezielt Unterstützung bei Windows, Word, Excel, PowerPoint oder Outlook benötigt, findet sie in diesen Einzelterminen. Wie funktionieren die Einzelberatungen? Jeder Termin dauert 45 Minuten. Gebucht werden die Termine von Einzelpersonen, die auf Wunsch weitere Personen mitbringen können. Pro Teilnehmer/-in fällt die Gebühr an. Die Vergabe der Einzeltermine wird von der vhs vorgenommen, Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Die Teilnehmenden können eigene Geräte mitbringen.

Termin: Do., 05.09.2024, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600510

Der Umgang mit dem Computer/Laptop, Teil 1

Windows, Internet, E-Mail

Für Anfänger/-innen

Digitale Grundbildung

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; Arbeit mit Dateien; E-Mail; Internet u. a. mehr.

Termin: Di., 10.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di. und Mi., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 113

Kurs: 242-600511

Der Umgang mit dem Computer/Laptop, Teil 2

Word, Sicherung von Daten, Mobilgeräte
Digitale Grundbildung

Ein Kurs für Personen, die ein gemäßigtes Tempo mit vielen Wiederholungen bevorzugen. Inhalt: Grundlagen der Textverarbeitung; Sicherung von Daten und Programmen; Systempflege/Update; Bilder u. a. mit dem Handy oder Kamera austauschen u. a. mehr.

Mitzubringen: auf Wunsch eigener Laptop (Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11)

Termin: Di., 05.11.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di. und Do., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 113

Kurs: 242-600512

Internetnutzung

Für Anfänger/-innen 50+
Digitale Grundbildung

Lernen Sie die Möglichkeiten des Internets kennen. Wir stellen Ihnen eine Art „Rundwanderweg“ vor, der Sie so sicher wie möglich durch die digitale Welt geleitet. Dabei zeigen wir Suchmaschinen, die quasi als Navigationssystem für das weltumspannende Netz dienen, aber wir sprechen auch über Gefahren und deren Vermeidung.

Mitzubringen: auf Wunsch eigener Laptop (Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11)

Termin: Do., 05.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 57

Kurs: 242-600513

Zahlungsmethoden rund ums Internet

Online-Banking, PayPal und Co.
Digitale Grundbildung

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: Fr., 08.11.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 31

Kurs: 242-600514

(Alltags-)Erläuterungen - mit wenigen Klicks im Internet bewältigen

Digitale Grundbildung

Wer im Alter eigenständig leben möchte, kann viele Herausforderungen des Alltags bequem mithilfe des Internets meistern. Inhalt: Serviceangebot der Stadt: Sperrmüll bestellen, Termine für die Bürgerberatung u. a. mehr; Fahrplanauskunft und Ticketsuche - Bus; Deutsche Bahn: Fahrplanauskunft und Ticketsuche; Reiseportale und -buchungen; Einkaufen im Internet/Preisvergleiche; Zahlssysteme: PayPal und Online-Banking. Eigene Wünsche können eingebracht werden.

Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse

Termin: Di., 26.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 28

Kurs: 242-600515



Onlinekäufe und -verkäufe

Immer mehr Verbraucher/-innen entscheiden sich für den bequemen Kauf im Internet oder möchten Artikel verkaufen. Das Internet bietet eine große Auswahl an Shopping-Adressen und Secondhand-Basaren. Ein Schwerpunkt dieses Kurses wird der größte Online-Marktplatz eBay sein. Auch werden Ihnen diverse Kleinanzeigenportale vorgestellt, auf denen kostenlose Kleinanzeigen aufgegeben werden können. Sie erfahren, welche rechtlichen Grundlagen Sie beim Kaufen und Verkaufen im Internet beachten sollten.

Termin: Fr., 22.11.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 31

Kurs: 242-600516

Cookies

Jede/-r, der im Internet unterwegs ist, kennt Cookies, die auf jeder Internetseite akzeptiert werden müssen. Im Kurs erfahren Sie, was Cookies sind, wofür sie gebraucht werden und lernen den sicheren Umgang mit ihnen.

Voraussetzung: Gute PC- und Internetgrundkenntnisse

Termin: Di., 01.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 28

Kurs: 242-600517

Sicherheit für Ihren Computer/Laptop

Digitale Grundbildung

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.

Mitzubringen: auf Wunsch eigener Laptop (Windows 10 oder Windows 11)

Termin: Di., 05.11.2024, 17:30-20:30 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 31

Kurs: 242-600518

Word für Studium, Beruf und Weiterbildung

Der Kurs gibt Gelegenheit, die Feinheiten des Textverarbeitungsprogramms Word kennenzulernen und diese für das Arbeiten mit umfangreichen Dokumenten effektiv zu nutzen, z. B. für Gutachten, Seminararbeiten u. a. mehr. Inhalt: Autokorrektur; Aufzählungen; Nummerierungen; Seitenformatierungen; Umbrüche; Kopf- und Fußzeilen; Format- und Dokumentvorlagen; Inhaltsverzeichnis; Abbildungsverzeichnis; Abschnitte; Verwalten von Quellen; Schnellbausteine.

Termin: Do., 10.10.2024, 9:00-16:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 50

Kurs: 242-600519

Geschäftskorrespondenz nach DIN 5008:2020

NEU

Inhalt: DIN 5008:2020 – Schreib- und Gestaltungsregeln; der formelle Rahmen für die schriftliche Kommunikation mit Blick auf elektronische Post; Stil und Inhalt; Geschäftsbriefe – eine (psycho)logische Betrachtung; Textbausteine Microsoft Word; Autokorrektur; Schnellbausteine; Beispiele.

Termin: Fr., 25.10.2024, 17:30-20:30 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 31

Kurs: 242-600520

Word Spezial

Erstellen von Formularen und Schutz von Dokumenten

In diesem Kurs erlernen Sie Möglichkeiten, Vorteile und Einsatzgebiete von Formularen innerhalb von Microsoft Word. Inhalt: Einsatzbereiche von Formularen; Formularfelder, z. B. Text-, Datums- oder Dropdown-Feld; Schutz von Formularen; Tipps und Tricks.

Termin: Di., 21.01.2025, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Di. und Mi., je 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 38

Kurs: 242-600521

Der einfache Einstieg in Excel

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen vertraut. Sie lernen, Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalt: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Erstellen von Formeln und Funktionen; Automatisches Ausfüllen.

Termin: Fr., 27.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 63

Kurs: 242-600522

Der einfache Einstieg in Excel

Termin: Fr., 22.11.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 63

Kurs: 242-600523

Excel - Formeln, Funktionen und Diagramme

In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen und Kalkulationen mit Excel. Inhalt: Erstellen von Formeln und Funktionen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen, wie z. B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen; Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen. Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Termin: Fr., 25.10.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 63

Kurs: 242-600524

Excel - Formeln, Funktionen und Diagramme

Termin: Do., 23.01.2025, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do. und Fr., je 9:00-13:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 63

Kurs: 242-600525

Excel - komplexe Berechnungen

Sie arbeiten bereits mit Excel, stoßen aber bei komplexen Fragestellungen an Grenzen? Sie suchen nach Lösungen, um z. B. Provisionen zu berechnen? Sie müssen Daten aus Preislisten o. ä. für Berechnungen nutzen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Inhalt: Wenn-Dann-Sonst-Funktionen; Spaltenverweise; Konsolidieren von Daten; 3D-Formeln. Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Termin: Fr., 06.12.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 63

Kurs: 242-600526

Excel - Pivot-Tabellen

Mit Pivot-Tabellen lassen sich große Datenbestände schnell auswerten. Damit bieten sie Analysemöglichkeiten, um Daten ohne Formeln und kompliziertes Hintergrundwissen übersichtlich zusammenzufassen und präsentieren zu können. Inhalt: Erstellen von Pivot-Tabellen; Filtern und Auswerten von Daten (Gruppierung von Pivot-Tabellendaten; Einsetzen von berechneten Feldern/Elementen); Darstellen von Pivot-Tabellen als Diagramme (PivotCharts); u. a. mehr. Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Termin: Fr., 15.11.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 63

Kurs: 242-600527

Outlook Basics

NEU

Zeitersparnis beim Erstellen und Verwaltung von Mails

Lernen Sie in diesem Kurs die Möglichkeiten von Outlook strukturiert kennen. Inhalt: Aufbau von Outlook; Einstellungen einer E-Mail: Signaturen, Schriften u.a. mehr; Erstellen von Mailvorlagen; Schnellbausteine und Autokorrektur; Globale Adressliste, Kontakte und Kontaktgruppen; Automatische Antworten, Empfangs- und Lesebestätigungen; Abstimmungen; Einrichten und Zuordnen von Kategorien; Menüband.

Termin: Mi., 06.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 28

Kurs: 242-600528

Arbeitsorganisation mit Outlook

NEU

Clevere Nutzung des Aufgabenbereichs

Lernen Sie in diesem Kurs die Möglichkeiten von Outlook strukturiert kennen. Inhalt: Aufgabenplanung; Nachverfolgung von Mails; Einfache ToDo-Listen; Erstellen von Ordnern und Gruppierung nach Projekten; Aufgabenbetreuung; Delegation von Aufgaben.

Termin: Mi., 20.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 28

Kurs: 242-600529

Besprechungsmanagement mit Outlook

NEU

Kalenderfunktion

Lernen Sie in diesem Kurs die Möglichkeiten von Outlook strukturiert kennen. Inhalt: Aufbau des Kalenders; Erstellen von Terminen, Ereignissen und Terminserien; Planen und Verwalten von Besprechungen; Freigabe und Berechtigungen; Erstellen und Öffnen zusätzlicher Kalender; Bedingte Formatierungen im Kalender.

Termin: Mi., 13.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 28

Kurs: 242-600530

Outlook fürs Büro

Mit Outlook können Sie Termine organisieren und planen. Sie können ein Adressbuch pflegen, um schnell eine Telefonnummer zu finden. Mit den Aufgaben und der Nachverfolgung behalten Sie die Übersicht in Ihrem Posteingang. Profitieren Sie von nützlichen Tipps rund um Outlook. Inhalt: Planen von Terminen; Drucken eines Terminkalenders; Exportieren und Verwalten von Adressen; Erstellen von Aufgaben und Notizen; Tipps und Tricks zum Thema E-Mail.

Termin: Fr., 22.11.2024, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 63
Kurs: 242-600531

Gelungen präsentieren mit PowerPoint

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie eine Bildschirmpräsentation gestalten und vorführen. Mit Layoutvorlagen können professionelle Präsentationen schnell erstellt werden. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus Word und Excel, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzung: Word-Grundlagen

Termin: Fr., 08.11.2024, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr
Leitung: Stephan Doetsch
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 93
Kurs: 242-600532

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

Word, Excel

Der professionelle Umgang mit dem PC wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Dieser Kurs führt in die Grundlagen von Word und Excel ein. Inhalt: Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Erstellen von Excel-Tabellen; Erstellen von Berechnungen; Austausch von Daten zwischen den Programmen; Arbeit mit Grafikelementen.

Termin: Di., 26.11.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di. und Do., 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 113
Kurs: 242-600533

Cloud-Speicher-Dienste: Google Drive, Dropbox und Co.

Wie selbstverständlich kann man seine E-Mails von überall lesen und seine unterwegs gemachten Fotos auf den heimischen PC laden. Aber was steckt dahinter und wie sicher sind die Daten im Netz? Was ist der Unterschied zwischen Cloud-Services und Social-Media-Kanälen wie Facebook, Instagram und YouTube? Mit diesen und weiteren Fragen sowie den Datenschutzerklärungen der gängigen weltweiten Cloud-Services wie Google Drive, Microsoft OneDrive, Dropbox und einigen Alternativen deutscher E-Mail-Anbieter wie 1&1, GMX, Web.de und T-Online beschäftigt sich dieser Kurs.

Mitzubringen: E-Mail-Adresse und Passwörter

Termin: Mo., 18.11.2024, 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Mauricio Godinho Pinto
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 28
Kurs: 242-600534



Was ist Künstliche Intelligenz, und wie wird sie unseren Alltag verändern?

Workshop

Künstliche Intelligenz, auch KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien. Viele sehen in der Nutzung eine Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt KI als Gefährder von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie mit den Grundlagen vertraut machen und Ihnen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten und wie man diese schon jetzt im eigenen Alltag sinnvoll nutzen kann.

Termin: Mi., 08.01.2025, 18:30-21:30 Uhr
Leitung: Andreas Harder
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 28
Kurs: 242-600535

Smart Home - Das vernetzte Haus

Grundlagen zur sicheren Nutzung von „smarten“ Geräten im Haushalt

Fast jedes neue elektronische Gerät hat einen Netzwerkanschluss und lässt sich mit anderen Geräten vernetzen, egal ob Fernseher, Stereoanlage oder Kühlschrank. In dieser Informationsveranstaltung werden die grundlegenden Möglichkeiten des „vernetzten Hauses“ erklärt. Dazu gibt es Hinweise auf die richtigen Router-Einstellungen, Sicherheitsaspekte und rechtliche Fragen.

Mitzubringen: E-Mail-Adresse und Passwörter

Termin: Di., 22.10.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Mauricio Godinho Pinto
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 26
Kurs: 242-600536

LinkedIn professionell nutzen

Wer soziale Medien beruflich nutzen möchte, kommt an LinkedIn nicht vorbei. Ob zur Erweiterung der Business-Kontakte oder als Unterstützung bei der Jobsuche, hier trifft sich die Business-Welt. Eventuell haben Sie ja schon ein LinkedIn-Konto und wissen nicht genau, wie Sie damit umgehen sollen? Wir zeigen Ihnen in dieser Veranstaltung die wichtigsten Regeln und Strategien.

Termin: Do., 05.12.2024, 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Mauricio Godinho Pinto
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 28
Kurs: 242-600537

Online-Bewerbung

Für Anfänger/-innen

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Sie möchten eine Bewerbung in einem Onlineportal oder per E-Mail verschicken und haben wenig PC-Erfahrung? Hier lernen Sie den Bewerbungsaufbau und die kreative Gestaltung kennen, um eine individuelle Bewerbung einzureichen. Mit Canva ist es sehr leicht, mit wenig Vorkenntnissen eine schöne Bewerbung zu schreiben. Es wird Ihnen gezeigt, wie man eine Bewerbung in einer E-Mail als PDF verschickt oder auf einer Plattform einreicht.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, E-Mail-Adresse

Mitzubringen: USB-Stick mit einem Bewerbungsfoto (auf Wunsch)

Termin: Di., 28.01.2025, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Mauricio Godinho Pinto
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 26
Kurs: 242-600538



Canva

Einführung in das kostenfreie Grafikprogramm

Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über Canva und wie Sie sehr leicht Posts für alle Social-Media-Kanäle, Unterlagen, Logos und Präsentationen erstellen können. Schritt für Schritt lernen Sie das Grafikprogramm kennen und erhalten Tipps und Tricks. Möchten Sie das Design-Tool privat, im Verein oder in Ihrer Firma nutzen, dann ist dieser Kurs genau der Richtige!

Termin: Mi., 15.01.2025, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 28

Kurs: 242-600539

Instagram

Für Anfänger/-innen

Instagram ist eine sehr beliebte Social-Media-Plattform zum Teilen von Fotos und Videos. Mit der höchsten Nutzungsdauer pro Tag (noch vor WhatsApp) hat sich Instagram auch zu einem beliebten Marketingkanal entwickelt. In diesem Kurs lernen Sie, die App einzurichten, ein Konto aufzubauen sowie Bilder online zu stellen und zu bearbeiten. Das Teilen der Inhalte und die erfolgreiche Gestaltung des eigenen Auftritts als Marketingkanal sind ebenso Inhalte des Kurses.

Mitzubringen: Installation der Instagram-App auf Ihrem Smartphone/iPhone

Termin: Do., 24.10.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 28

Kurs: 242-600540



Einführung in TikTok

Für Interessierte, Influencer/-innen, Unternehmen und Verbände

Mit vielen Millionen monatlichen Nutzer/-innen in Deutschland und mehr als einer Milliarde Nutzer/-innen weltweit ist TikTok eine der am schnellsten wachsenden Social-Media-Plattformen. Sie spricht junge Zielgruppen an und zeichnet sich durch eine hohe Verweildauer aus. Doch wie lässt sich TikTok für die strategischen Ziele von PR und Marketing nutzen? Inhalt: Zielgruppe und Besonderheiten des sozialen Netzwerks; Funktionsweisen und Features; Posting-Strategien für Influencer/-innen, Unternehmen und Verbände u. a. mehr. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung. Ein TikTok-Benutzerkonto ist nicht notwendig.

Termin: Mi., 23.10.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Ralf Hage

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 31

Kurs: 242-600541

Erstellen Sie Ihre eigene Homepage!

Für Anfänger/-innen

Im Kurs lernen Sie, ohne Programmierkenntnisse eine kostenlose Webseite zu erstellen. Sie werden mit individuell anpassbaren Designvorlagen Ihre Homepage Ihren Wünschen entsprechend gestalten oder optimieren. Sie lernen, wie Sie mit einfachen HTML- und CSS-Codes spezielle Effekte erzielen. Für den eigenen Blog oder Online-Shop ist dieser Kurs der erste Schritt zu Ihrem Erfolg. Im Kurs wird voraussichtlich mit Jimdo gearbeitet.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, Zugriff auf das E-Mail-Postfach

Mitzubringen: E-Mail-Adresse, Schreibutensilien, eigene digitale Bilder auf USB-Stick

Termin: Mo., 06.01.2025, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 76

Kurs: 242-600542

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

Für Anfänger/-innen

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

GIMP gehört zu den beliebtesten Open-Source-Programmen und ist auf allen gängigen Betriebssystemen eine sehr gute und damit kostenfreie Alternative zu anderen professionellen Bildbearbeitungsprogrammen. In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Möglichkeiten der Fotobearbeitung kennen, u. a. Zuschneiden, Retusche und Farbkorrekturen u. a. mehr. Gestalten Sie auch Collagen mithilfe verschiedener Freistellungs-, Masken- und Ebenentechniken.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, Umgang mit Dateien

Termin: Fr., 17.01.2025, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 18:00-21:00 Uhr, Sa., 10:00-15:30 Uhr

Leitung: Anke Lange

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 102

Kurs: 242-600543

Fotobuchgestaltung mit Scribus

Für Anfänger/-innen

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Dieser Kurs behandelt die wesentlichen Funktionen zur Erstellung professioneller Publikationen. Gestalten Sie Ihren ganz persönlichen Flyer! Lernen Sie die Grundlagen des Bedienkonzeptes und den Umgang mit Grafiken und Texten in einem modernen Satzprogramm kennen, das eine kostenfreie Alternative zu InDesign und Photoshop darstellt!

Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse

Termin: Fr., 08.11.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 18:00-20:15 Uhr, Sa., 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Anke Lange

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 84

Kurs: 242-600544

Instagram, YouTube, Pinterest und Co.

Schnuppertag

Digitale Grundbildung

Social-Media-Angebote nutzen inzwischen 90 Prozent der Internetnutzer/-innen. In diesem Schnupperkurs können Sie die Plattformen einfach einmal ausprobieren. Was macht Ihnen Spaß? Wie können Sie sich mit anderen austauschen? Wo müssen Sie auf Ihre Daten aufpassen? Der Kurs klärt die Begrifflichkeiten und zeigt, wie man durch die Angebote surft.

Termin: Do., 23.01.2025, 15:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do. und Fr., je 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 38

Kurs: 242-600545

Grundkurs digitale Fotografie

Einführung in die Technik mit Exkursion

Dieser Kurs führt in die gestalterischen und technischen Grundlagen der Fotografie ein. Den 1. Tag verbringen wir mit einem kurzen theoretischen Teil und vielen praktischen Trainings mit der Kamera. Für den 2. Tag ist eine Exkursion geplant. Das Ziel der Exkursion wird am 1. Kurstag gemeinsam festgelegt. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen dafür, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen.

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera, Bedienungsanleitung, Stativ und Wechselobjektive (wenn vorhanden)

Termin: Sa., 25.01.2025, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa. und So., je 10:00-14.15 Uhr

Leitung: Ralf Hage

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 63

Kurs: 242-600546

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch

In diesem Kurs entstehen mit der kostenlosen Gestaltungssoftware von CEWE Bildbände, die Erlebnisse wie Reisen und Familienfeste eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Sie können die Bilder mit Texten ergänzen und erlernen Gestaltungstricks. Dabei werden einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt.

Mitzubringen: Bilder auf USB-Stick

Termin: Mi., 09.10.2024, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 50

Kurs: 242-600547

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android), Teil 1

Für Anfänger/-innen
Digitale Grundbildung

Dieser Kurs konzentriert sich auf die Grundfunktionen des Gerätes. Es wird das Telefonieren, die Eingabe und Nutzung von Kontakten und das Verfassen von SMS besprochen. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden und lassen sich Zeit für Übungen und Wiederholungen.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (ein Internetzugang ist für diesen Einführungskurs nicht notwendig).

Termin: Fr., 29.11.2024, 9:30-14:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 38

Kurs: 242-600548

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android), Teil 2

Für Anfänger/-innen
Digitale Grundbildung

Dieser Kurs konzentriert sich auf die Nutzung des Internets mit dem Gerät. Es wird die Verwendung von Apps, das Erproben von Google Maps für Straßenkarten, QR-Codes, Abfrage von Busverbindungen u. a. mehr besprochen. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden und lassen sich Zeit für Übungen und Wiederholungen.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (mit Google-Konto und Internetzugang)

Termin: Di., 21.01.2025, 15:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Di. und Mi., je 15:30-17:45 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 38

Kurs: 242-600549

Anwendung verschiedener Apps

Der Umgang mit dem Smartphone (Android)
Digitale Grundbildung

Ratgebersendungen, Museen, Radiosender und viele mehr bieten ihre Apps für weitere Informationen an. Im Kurs laden Sie Apps aus dem Google-Play-Store auf das Smartphone, probieren diese aus und entfernen sie wieder vom Gerät. Natürlich erhalten Sie auch Informationen zu möglichen Kosten.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (mit Google-Konto und Internetzugang)

Termin: Di., 17.09.2024, 14:30-16:45 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600550

Unterwegs mit Google Maps

NEU

Der Umgang mit dem Smartphone (Android)
Digitale Grundbildung

Dieses Navigationsprogramm bringt die/den Nutzer/-in in der fremden Stadt zu Fuß ins nächste Café; mit dem Auto von A nach B und zeigt dabei Staus und interessante Pausenmöglichkeiten u. a. mehr. Im Kurs wird der Umgang mit der App geübt.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (mit Google-Konto und Internetzugang)

Termin: Di., 10.09.2024, 14:30-16:45 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600551



Mit dem Smartphone auf Reisen

NEU

Digitale Grundbildung

Im Urlaub ist das Android-Smartphone eine vielseitige Hilfe. Im Kurs lernen Sie verschiedene Apps kennen, wie bspw. Entdeckung von Sehenswürdigkeiten und Standortmarkierungen mit GoogleMaps, eine Übersetzungs-App, aktuelles Wetter und Vorhersagen, Fotos und Videos, To-Do-Listen und Checklisten u.a. mehr.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (mit Google-Konto und Internetzugang)

Termin: Fr., 13.12.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 16:30-19:30 Uhr, Sa., 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600552

QR-Codes

NEU

Der Umgang mit dem Smartphone (Android)
Digitale Grundbildung

Wer kennt sie nicht, die Quadrate mit kleinen schwarzen und weißen Kästchen. Sie versprechen uns weitere Informationen im Zoo, im Museum, auf dem Fernseher und in der Werbung. Sie lernen eine App kennen, mit der Sie QR-Codes scannen können und erhalten Informationen zu den Vorteilen und Risiken.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (mit Google-Konto und Internetzugang)

Termin: Di., 24.09.2024, 14:30-16:45 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600553

Wandern und Radfahren mit dem Smartphone

In diesem Kurs wird auf die Möglichkeiten und Einschränkungen beim Einsatz von Smartphones für Wanderungen und Radtouren eingegangen. Im Übungsteil wird der praktische Einsatz bei der Routenführung geübt.

Mitzubringen: Smartphone mit GPS-Empfang

Termin: Fr., 01.11.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 18:00-21:15 Uhr, Sa., 9:00-12:00 Uhr

Leitung: Heiko Pülm

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 50

Kurs: 242-600554

Verwaltung und Verarbeitung von Fotos auf dem Smartphone und Computer

Sie haben Fotos auf Ihrer Kamera oder auf Ihrem Smartphone und würden diese gerne auf Ihrem PC ansehen, bearbeiten, versenden, speichern oder verwalten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen ebenso Apps zur Bildgestaltung kennen wie die Möglichkeiten zur Gestaltung eines Fotobuches. Wenn Sie gelernt haben, Ihre Fotos zu sortieren, zu benennen und in Ordnern abzulegen, erfahren Sie auch, wie Sie diese nach Anlässen oder Datum sortieren oder Ihr Lieblingsfoto als Bildschirmhintergrund einstellen.

Voraussetzung sind PC- und Smartphone-Kenntnisse sowie erste Interneterfahrungen

Termin: Di., 26.11.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Di., 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 57

Kurs: 242-600555

Sicherheit fürs Smartphone/Tablet

Digitale Grundbildung

Mittlerweile sind Smartphones und Tablets ständige Begleiter in unserem Alltag. Aber wie ist das mit der Sicherheit? Mit den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten steigt auch die Gefahr, dass die Minicomputer z. B. von Malware angegriffen oder Daten über uns ohne unser Einverständnis gesammelt werden. Dieser Kurs erläutert die Risiken und zeigt Wege zu größerer Sicherheit im Umgang mit diesen Medien auf.

Termin: Mo., 04.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 26

Kurs: 242-600556

Smartphone Einzelberatung (Android)

Während der Einzelberatung zum Android-Smartphone haben Sie die Gelegenheit, sich individuell beraten zu lassen. Sie können ein Besprechungsfenster von 30 Minuten buchen. Gebucht werden die Termine von Einzelpersonen, die auf Wunsch weitere Personen mitbringen können. Pro Teilnehmer/-in fällt die Gebühr an. Die Vergabe der Einzeltermine wird von der vhs vorgenommen, Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Geräte mit.

Mitzubringen: Smartphone (Android)

Termin: Fr., 13.09.2024, 16:15-17:45 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600557

Smartphone Einzelberatung (Android)

Termin: Fr., 11.10.2024, 16:15-18:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600558

Smartphoneclub

Für Senior/-innen

Dieser Kurs unterstützt Senior/-innen bei Fragen zum Smartphone. Sie arbeiten schon länger mit dem Gerät und möchten Ihr Wissen auffrischen und vertiefen oder sich über neue Themen informieren? Der Club trifft sich über einen längeren Zeitraum. Beim ersten Termin werden die Inhalte abgestimmt. Der Kurs findet am 11.09., 16.10., 04.12.2024 und 15.01.2025 statt.

Mitzubringen: bereits vollständig installiertes Smartphone (Android) mit Internetzugang

Termin: Mi., 11.09.2024, 14:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, mtl., je Mi., 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 76

Kurs: 242-600559

Der Umgang mit dem eigenen iPhone, iPad

Digitale Grundbildung

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundfunktionen Ihres iPhones/iPads besprochen. Darüber hinaus lernen Sie die wichtigsten System-einstellungen Ihres Gerätes kennen. Abgerundet wird der Kurs durch die Vorstellung und Installation neuer und nützlicher Apps. Inhalt: Benutzeroberfläche des Apple iOS und Bedienung; App-Verwaltung, iTunes und verschiedene Sicherheitspakete; Surfen, Mailen, Fotografieren; Pflege der Kontakte.

Mitzubringen: bereits vollständig installiertes Apple iPhone/iPad mit Internetzugang

Termin: Fr., 22.11.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Leitung: Ralf Hage

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 63

Kurs: 242-600560

iPhone/iPad Einzelberatung

Während der Einzelberatung zum iPhone/iPad haben Sie die Gelegenheit, sich individuell beraten zu lassen. Sie können ein Besprechungsfenster von 45 Minuten buchen. Gebucht werden die Termine von Einzelpersonen, die auf Wunsch weitere Personen mitbringen können. Pro Teilnehmer/-in fällt die Gebühr an. Die Vergabe der Einzeltermine wird von der vhs vorgenommen, Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Geräte mit.

Mitzubringen: iPhone/ iPad

Termin: Mi., 09.10.2024, 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

Kurs: 242-600561

WhatsApp gekonnt nutzen

Digitale Grundbildung

Immer mehr Personen nutzen Programme (Apps) auf dem Smartphone, um in Kontakt zu bleiben. Mit WhatsApp werden in Echtzeit kostenlos Nachrichten, Fotos und Videos an eine einzelne Person oder an Gruppen verschickt. Erfahren Sie, wie Sie WhatsApp auf Ihrem Smartphone einrichten, bedienen und sinnvoll einsetzen.

Mitzubringen: bereits vollständig installiertes Smartphone (Android) oder iPhone mit Internetzugang

Termin: Fr., 17.01.2025, 9:00-12:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 31

Kurs: 242-600562

Computerclub

Für Senior/-innen

Dieser Kurs unterstützt Senior/-innen bei Fragen zu Computer oder Laptop. Sie arbeiten schon länger mit dem Gerät und möchten Ihr Wissen auffrischen und vertiefen oder sich über neue Themen informieren? Der Club trifft sich über einen längeren Zeitraum. Beim ersten Termin werden die Inhalte abgestimmt. Der Kurs findet am 13.09., 11.10., 08.11. und 13.12.2024 statt.

Termin: Fr., 13.09.2024, 14:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, mtl., je Fr., 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 76

Kurs: 242-600563



Silke Steiger

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

vhs-Außenstelle

Artland

Friedrichstraße 37a, Raum 29 | 49610 Quakenbrück
Sprechzeiten: Mo., Di., Do. 09:00-13:00 Uhr



Zu unseren Kursen
im Artland:



Grundbildung, Schulabschlüsse

Weitere Informationen zum Thema Schulabschlüsse finden Sie auf Seite 10.

>> **Ansprechpartner**
 Thorsten Feltkamp
 0541 501-8906 • thorsten.feltkamp@vhs-osland.de

Haupt- und Realschule Quakenbrück

Holen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen Ihren Schulabschluss nach! Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Wirtschaft, Physik und Biologie. Im Kursbeitrag sind die Prüfungsgebühr, Büchergeld und Kopiergeld inklusive. Sie sind berechtigt, ein Schülerticket für den ÖPNV zu erwerben.

Termin: Mo., 05.08.2024, 8:00 Uhr
 Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
 Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a
 Entgelt: € 946; in 11 Raten à € 86, ermäßigt € 60
 Kurs: 242-180602

Junge vhs

Schauspiel

NEU

Für Jugendliche

Dein Körper hat seine ganz eigene Sprache, und im Workshop kannst Du sie kennenlernen. Du wirst erfahren, dich sicher und ausdrucksstark in Deinem Körper zu fühlen und zu entdecken, wie vielseitig er sich ausdrücken kann. Wir werden improvisieren, ausprobieren und erfahren, wer wir sind und was wir alles sein können. Wir werden tanzen, Fragen stellen, mit Worten und Körpersprache spielen, Ideen entwickeln und neue Verbindungen knüpfen. Angst abschütteln und unserer Einzigartigkeit vollen Raum geben. Hast Du Lust, Deine Möglichkeiten zu entdecken? Weitere Kurstage: 26.10., 23.11., 07.12.2024 und 11.01.2025.

Termin: Sa., 21.09.2024, 13:00 Uhr
 Dauer: 5 Termine, mtl., je Sa., 13:00-16:00 Uhr
 Leitung: Wiebke Dobbehaus
 Ort: Quakenbrück, Veda, Sophienstr. 3
 Entgelt: € 60
 Kurs: 242-180201

Politik, Gesellschaft

Klönsschnack bei Klöntrup

Gesprächskreis Plattdeutsch
 Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Plattdeutsch ist die Heimatsprache der Norddeutschen, war die Sprache der Hanse und der Landbevölkerung bis in die Gegenwart. Viele haben sie noch im Ohr, können sie verstehen, trauen sich aber nicht, Plattdeutsch zu sprechen. Platt lernen wir nicht mit Lehrbuch und Grammatik, sondern durch den Mut zum Gebrauch der Alltagssprache. Jede und Jeder ist willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet statt am 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.2024 und 08.01.2025.

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:00 Uhr
 Dauer: 5 Termine, mtl., je Mi., 18:00-19:30 Uhr
 Leitung: Claus Peter Poppe, Annerose Poppe
 Ort: Quakenbrück, Hermann-Bonbus-Geburtshaus, Goldstraße 9
 Entgelt: € 37
 Kurs: 242-180101

Den letzten Weg persönlich gestalten

NEU

Fragen und Antworten rund um Sterben und Bestatten

In der heutigen Gesellschaft werden die Themen Sterben und Bestatten zunehmend tabuisiert. Dennoch gibt es viele Möglichkeiten, um den letzten Weg von Angehörigen individuell und persönlich oder auch außergewöhnlich zu gestalten. Die Bestatterin Christine Schmitt bietet Hilfestellung zum Themenfeld, klärt rechtliche Vorgaben, erläutert Ihre Rechte und beleuchtet wichtige Aspekte der Trauer und Trauerbegleitung, insbesondere von Kindern. Buchtipps und die Beantwortung von Fragen runden den Kurs ab.

Termin: Sa., 09.11.2024, 11:00-13:30 Uhr
 Leitung: Christine Schmitt
 Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a
 Entgelt: € 15; keine Ermäßigung
 Kurs: 242-180102

Letzte Hilfe

Betreuung Sterbender

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., 16.11.2024, 9:00-13:00 Uhr
 Leitung: Jadwiga Myrdzio, Bettina Övermöhle
 Ort: Quakenbrück, Christliches Krankenhaus Quakenbrück, Hörsaal, Goethestr. 30
 Entgelt: entgeltfrei
 Kurs: 242-180103
 In Kooperation mit dem Hospizverein Leben bis zuletzt e.V.

Henny Koppel-Hirsch - Calmeyers Sekretärin

NEU

Der Vortrag schildert den Lebensweg von Henny Koppel-Hirsch, gebürtige Quakenbrückerin und jüdische Sekretärin des Anwalts Hans Calmeyer („Gerechter unter den Völkern“). Von den Anfängen in Quakenbrück, über ihre Flucht in die Niederlande und Internierungen in Westerbork und Bergen-Belsen bis ins Israel der 80er Jahre. Im Fokus stehen ihre Tätigkeit für Calmeyers Kanzlei bis zur Schließung durch die NS, die Wiederbegegnung der von Deportation bedrohten Emigrantin und dem deutschen Besatzungsbeamten im Amsterdam der frühen 40er Jahre als auch die Rettungsbemühungen um die Familie Koppel-Hirsch. Es ist eine erstaunliche Geschichte von Opfern und Tätern und deren Umgang mit Leid, Schuld und Verantwortung, die sich bis heute fortsetzt.

Termin: Di., 19.11.2024, 18:00-20:15 Uhr
 Leitung: Karl Kassenbrock
 Ort: Quakenbrück, Hermann-Bonbus-Geburtshaus, Goldstraße 9
 Entgelt: entgeltfrei
 Kurs: 242-180104

Umwelt

Unsere Kulturlandschaft im Osnabrücker Land

Wo kommen wir her, und wo gehen wir in der Kulturlandschaft im Osnabrücker Nordland hin? Von den als Sammler und Jägern lebenden Menschen über die Jungsteinzeit, die Bronzezeit und die Eisenzeit reisen wir dann in die geschichtliche Zeit und damit durch die letzten 2000 Jahre. Das Thema Nachhaltigkeit und damit aktuelle Probleme unserer Heimat, wie Klimawandel, Artensterben, Vermüllung und Eutrophierung mit ihrem Einfluss auf die Kulturlandschaft, werden ebenfalls Inhalt sein.

Termin: Mi., 06.11.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, 14-tägig, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Rolf Wellinghorst

Ort: Quakenbrück, Artland Gymnasium, Am Deich 20

Entgelt: € 40

Kurs: 242-180801

Energetische Gebäudesanierung - so geht's

Wie halte ich mein Haus zukunftsfähig? Mit einer sinnvollen Gebäudedämmung können zeitgemäßes Wohnen und moderne Heiztechnik ermöglicht werden. Welche Maßnahmen der Sanierung sollten Sie in welcher Reihenfolge umsetzen? Welche Materialien sind zu empfehlen, und welche Förderungen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Di., 26.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-180802

Neue Heizung im Gebäudebestand

Hauseigentümer/-innen befassen sich politisch animiert derzeit mit Heizungen, die mit einem Mindestanteil an erneuerbaren Energien betrieben werden. Alte Öl- und Gasheizungen werden zum Auslaufmodell. Wie kann der Umstieg auf eine klimafreundliche Heizungsanlage gelingen? Welche Heizungsanlagen kommen in unterschiedlichen Bestandsgebäuden in Frage? Welche Förderungen, Ausnahmeregelungen und Fristen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale gibt einen Überblick und sucht nach Lösungen für den Einzelfall.

Termin: Di., 03.12.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-180803

Wärmepumpe

Warum die Wärmepumpe auch im Altbau eine gute Idee ist

Alle sprechen über die Wärmepumpe. Über die Sinnhaftigkeit im Altbau wird viel diskutiert. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale räumt mit Mythen auf und gibt Tipps, wie Wärmepumpen auch in Bestandsgebäuden für wohlige Wärme zu moderaten Preisen sorgen und dabei das Klima schützen. Bringen Sie gern Ihre Heizkostenabrechnung der letzten drei Jahre mit.

Termin: Di., 10.12.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-180804



Naturkosmetik für Erwachsene

NEU

„Kosmetik selbst herzustellen, sei ein Kinderspiel“, ist mancherorts zu hören. Sich aber mit den verschiedenen Zutaten auseinanderzusetzen, ist gar nicht so einfach. Und vor allem, ein umfangreiches Themengebiet. Eine kleine Ölkunde zum Einstieg informiert Sie über die pflegenden Eigenschaften für Haut und Haar. Beim Rühren erfahren Sie, wie man eine leichte Creme mit einer Wasserphase herstellen kann oder welche Wachse man wie einsetzt. Für den Winter werden hergestellt: Eine pflegende Bodylotion mit Wasserphase, eine feste Handcreme zum selbst Benutzen und Verschenken und eine Lippenpflege.

Termin: Do., 12.12.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Anja Schwolow

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Entgelt: € 24; zzgl. Materialkosten € 19,50 (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-180805

Kultur, Kunst, Kreativität

Schauspiel

NEU

Ein Kurs für alle, die Interesse am Schauspiel haben, jedoch vor dem Lernen von Text und der Vorstellung bloßgestellt zu werden, zurückschrecken. Hier werden weder Texte gelernt noch irgendwelche Darstellungen erzwungen. In diesem Schnupperkurs geht es um das Fundament des Schauspiels: um Wahrnehmung, um Neugierde, um Lebendigkeit und Authentizität. Um das Ankommen im Moment und das organische und damit ungezwungene Agieren aus diesem Moment heraus. Und es kann darum gehen, sich ganz neu zu entdecken. Weitere Kurstage: 04.11., 25.11., 09.12.2024 und 13.01.2025.

Mitzubringen: Isomatte, Getränk

Termin: Mo., 21.10.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Wiebke Dobbbeaus

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Turnhalle, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Entgelt: € 70

Kurs: 242-180202

Literaturkreis

NEU

Der Literaturkreis richtet sich an Personen, die gerne lesen und das Gelesene in Gesprächen über Eindrücke, Gedanken, Fragen und Hintergründe vertiefen möchten. Wir teilen Buchinhalte, eigene Perspektiven und Informationen. Am 26.09.2024 beginnen wir mit der Besprechung des Romans „22 Bahnen“ von der Autorin Caroline Wahl. Die Auswahl der folgenden Bücher wird im Einvernehmen mit der Gruppe entschieden.

Termin: Do., 26.09.2024, 15:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, mtl., je Do., 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Gisela Mustermann-Fiedler

Ort: Quakenbrück, Hermann-Bonbus-Geburtshaus, Goldstraße 9

Entgelt: € 40

Kurs: 242-180203

Kreativ-Café

NEU

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Stricken, Häkeln, Nähen mit der Hand, herbstliche oder weihnachtliche Deko basteln, einen Kranz binden... Hier kann jede/-r die Handarbeit ausführen, die sie/er am liebsten mag. Die Dozentin steht mit Rat und Tat, Kniffe, Anleitungen und Hilfestellung zur Seite. In Absprache können auch Projekte gemeinsam geplant werden - ein bunter Kranz z. B. für die eigene Haustür. Der Kreativität sind in diesem Kurs keine Grenzen gesetzt. Weitere Termine: 21.10., 11.11., 09.12.2024 und 13.01.2025.

Mitzubringen: Handarbeitsmaterial je nach Wunsch, Getränk

Termin: Mo., 09.09.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, mtl., je Mo., 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Elke Bopp

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 60

Kurs: 242-180204

Herbstliche Kränze selbst binden

Aus Blumen, Samenständen, Ähren und allem, was sich gut trocknen lässt, binden wir gemeinsam Herbstkränze, an denen wir uns zuhause noch bis in den Winter hinein erfreuen können. Materialien, wie Strohrohmer, Bindendraht etc. sind vorhanden, eigene Naturmaterialien aus dem Garten können mitgebracht werden.

Mitzubringen: Rosenschere, scharfes Taschenmesser, Naturmaterialien nach Wunsch

Termin: Sa., 14.09.2024, 10:00-13:45 Uhr

Leitung: Ina Middelkamp

Ort: Badbergen-Grönloh, Gartenwerkstatt Hof Middelkamp, Ins Escheding 8b

Entgelt: € 22; zzgl. ca. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-180205

Malen wie Hundertwasser

NEU

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Friedensreich Hundertwasser hatte eine ganz eigene farbstarke Bildsprache. Dabei verwendete er oft wiederkehrende Motive, wie zum Beispiel die Spirale. Inspiriert durch seine Bilder und Inhalte wollen wir eigene Fantasiewelten schaffen oder entspannt dem Verlauf der Spirale folgen.

Mitzubringen: Wasser- oder Aquarellfarben, Pinsel, Wasserglas, Lappen, Aquarellpapier

Termin: Sa., 21.09.2024, 9:00-12:15 Uhr

Leitung: Gabriele Pradel

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 242-180206



Malen wie Monet

NEU

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Claude Monet war einer der führenden Vertreter des französischen Impressionismus. Sein farbenfroher-harmonischer Stil kommt besonders bei seiner Landschaftsmalerei und auch den Seerosengemälden zum Ausdruck. Mensch und Natur verschmelzen zu einer spezifischen Einheit. Wir wollen die Wirkung seiner Bilder erkunden und dies in eigenen Bildern umsetzen.

Mitzubringen: Wasser- oder Aquarellfarben, Pinsel, Wasserglas, Lappen, Aquarellpapier

Termin: Sa., 23.11.2024, 9:00-12:15 Uhr

Leitung: Gabriele Pradel

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 242-180207

Dickmadam und Schutzmann

NEU

Eine kleine Dickmadam und ihr Schutzmann - bekannt aus dem alten Kinderlied - bringen mehr Liebe, mehr Lachen, mehr Lebensfreude in Ihr Zuhause. Wir fertigen zwei schlichte ca. 30 - 40 cm große Figuren aus Beton. Nach Aushärtung können Sie zuhause nach Wunsch bemalt und im Haus, im Garten oder auf der Terrasse platziert werden.

Mitzubringen: Gummihandschuhe, Kunststoffeimer 5-10 Liter, weiche Polster für den Transport

Termin: Sa., 19.10.2024, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 11:00-14:00 Uhr, So., 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 48; zzgl. ca. € 40 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-180208

Tischlern - Wandregal

NEU

Für Frauen

Keine Angst vor Bohrmaschinen und Co. Im Workshop lernen Interessierte mit Bohrern, Exzenterschleifern, Oberfräsen und Schraubern umzugehen. Schleifpapierkörnungen, Bits und Kegelsenker sind danach keine Unbekannten mehr. Unter fachkundiger Anleitung entsteht mit Hilfe dieser Werkzeuge aus vorbereiteten Hölzern ein kleines Wandregal.

Termin: Sa., 26.10.2024, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Sigrid Moritz

Ort: Menslage, Tischlerei Sigrid Moritz, Hasestr. 20

Entgelt: € 90; zzgl. € 40 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-180209



Tischlern - Bank

NEU

Für Frauen

Wir bauen eine kleine Bank aus einer Platte mit 4 Beinen. Die Hölzer (Eiche) sind vorbereitet und werden von den Teilnehmerinnen geschliffen und gerundet. Unter fachkundiger Anleitung arbeiten wir mit Handwerkzeugen und Kleinmaschinen wie Akkuschaubern, Exzenterschleifern und Oberfräsen.

Termin: Sa., 02.11.2024, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Sigrid Moritz

Ort: Menslage, Tischlerei Sigrid Moritz, Hasestr. 20

Entgelt: € 90; zzgl. € 118 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-180210

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Vom Stress zur Entspannung?

NEU

Loslassen, Ruhe finden und entspannt durch den Tag kommen, das wünscht sich fast jede/r. Sie bekommen verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt. Allein durch gezielte Übungen können Erschöpfung, Unruhe, Schlafprobleme bis hin zu Kopf- und Nackenschmerzen verbessert werden. Garantiert ist für jede/n etwas dabei.

Mitzubringen: Isomatte, kleines Kissen, Kissen für die Knie, Decke, dicke Socken

Termin: Di., 03.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 36

Kurs: 242-180301

Bachblüten

NEU

Es gibt 38 verschiedene Blütenessenzen, die unsere Gefühle wieder ins Gleichgewicht bringen und uns Harmonie schenken können. Es wird eine kurze Information über den Erfinder und die Herstellung der Tropfen gegeben. Sie lernen einzelne Blütenessenzen kennen und bekommen das Verständnis dafür, warum diese bei Missstimmung, Unwohlsein und Traurigkeit eingesetzt werden. Wer möchte, kann im Anschluss selbst eine Creme herstellen oder seine eigene Mischung mit nach Hause nehmen.

Termin: Sa., 25.01.2025, 11:00-13:15 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 14; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-180302

Jahresbeginn

NEU

Kleingruppe

Das neue Jahr begrüßen mit Gedanken, Liedern, Meditation. Wieder achtsam werden und sich auf die Sinne konzentrieren. Altes und Vergangenes bewusst loslassen, um mit Ruhe und einem guten Gefühl in das neue Jahr zu starten.

Mitzubringen: kleines Stück Holz, Papier, Stift, Schleife oder Band**Termin:** Sa., 11.01.2025, 11:00-13:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 29

Kurs: 242-180303

Qi Gong mit Pranayama-Yoga Atemübungen

Schwerpunkt 49 Leitbahnen

Für Fortgeschrittene

Qi Gong ist eine sanfte Bewegungsform, die bereits seit Jahrhunderten in China zur Stärkung der Lebensenergie praktiziert wird. Diese Qi Gong-Reihe für Fortgeschrittene enthält Atemübungen aus dem Pranayama-Yoga und setzt den Schwerpunkt auf die 49 Leitbahnen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder warme Socken, Teetasse**Termin:** Di., 27.08.2024, 18:45 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 18:45-20:15 Uhr

Leitung: Simone Guido

Ort: Quakenbrück, Hebammenpraxis Wiesengrund, Wiesengrund 6

Entgelt: € 70

Kurs: 242-180304

Qi Gong mit Pranayama-Yoga Atemübungen

Nieren-Qi Gong

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Diese Qi Gong-Reihe enthält Atemübungen aus dem Pranayama-Yoga, mit dem Schwerpunkt Nieren-Qi Gong. Die Selbstheilungskräfte sollen angeregt und die Aktivierung von Körper und Geist gefördert werden. Der Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet. Die intensiv auszuführenden Bewegungsübungen enthalten kräftigende und dehnende Elemente, die für den Bewegungsapparat bedeutsam sind.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder warme Socken, Teetasse**Termin:** Di., 27.08.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Simone Guido

Ort: Quakenbrück, Hebammenpraxis Wiesengrund, Wiesengrund 6

Entgelt: € 70

Kurs: 242-180305

Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene 40+

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf, Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessert und verfeinert sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: zwei Decken (evtl. Matte), bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Stützkissen**Termin:** Mi., 28.08.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Renate Rengermann

Ort: Quakenbrück, Mehrzweckhalle Neustadt, Reddehals 44

Entgelt: € 115

Kurs: 242-180306

Rückhalt

Ganzheitliche Rückenschule

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mit wohltuenden und kräftigenden Übungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung werden Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft aufgezeigt. Gleichzeitig trainieren wir die Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit, erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf, um den alltäglichen Bewegungsmangel auszugleichen.

Mitzubringen: Handtuch, eigene Gymnastikmatte**Termin:** Mi., 04.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Elke Imwalle

Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße 21

Entgelt: € 42

Kurs: 242-180307

Rückhalt

Ganzheitliche Rückenschule

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Handtuch, eigene Gymnastikmatte**Termin:** Mi., 04.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:00-19:45 Uhr

Leitung: Elke Imwalle

Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße 21

Entgelt: € 42

Kurs: 242-180308

Zirkeltraining

NEU

In diesem Kurs erwartet Sie ein ganzheitliches Training mit verschiedenen Kleingeräten sowie dem eigenen Körpergewicht. Beim Zirkeltraining durchlaufen Sie eine Vielzahl von Übungen an verschiedenen Stationen. Intensität, Tempo und Dauer können dabei dem eigenen Fitnesslevel angepasst werden, so dass sich der Kurs sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene eignet. Ziel ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness und Ausdauer, Körperstraffung und sanfter Muskelaufbau.

Mitzubringen: Handtuch, Hallenschuhe, Getränk**Termin:** Mo., 09.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Lars Engebrecht

Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße 21

Entgelt: € 45

Kurs: 242-180309

Fit ins Wochenende

NEU

Für Senior/-innen 65+

Mit Schwung und guter Laune ins Wochenende starten - in netter Runde sollen mit leichten Übungen, mal mit, mal ohne Kleingeräte Herz und Kreislauf in Schwung gebracht werden, die Ausdauer gesteigert, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit gefördert werden. Federball, Tischtennis und leichte Ballspiele sollen ohne Leistungsdruck zusätzlich für Spaß in der Gruppe sorgen - jede/r in ihrem/seinem Tempo und ihrer/seiner persönlichen Leistungsfähigkeit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, Getränk**Termin:** Fr., 06.09.2024, 14:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Fr., 14:00-15:00 Uhr

Leitung: Manfred Bahr

Ort: Quakenbrück, Mehrzweckhalle Neustadt, Reddehals 44

Entgelt: € 56

Kurs: 242-180310

Fit in die Woche

Für Senior/-innen

Jeder Körper braucht Bewegung. Regelmäßige Gymnastik fördert die Körperwahrnehmung und stärkt die Muskulatur - gemeinsam durch kleine, gezielte Übungen das Wohlbefinden steigern, so kann die Woche positiv beginnen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, Getränk

Termin: Mo., 09.09.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 8:30-9:30 Uhr

Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße 21

Entgelt: € 45

Kurs: 242-180311

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Köfte - türkische Frikadellen

NEU

Köfte - türkische Hackfleischbällchen, kräftig gewürzt, in gebackener, gebratener oder gegrillter Form. Zusammen mit passenden Dips, Gemüse und Beilagen werden wir an diesem Abend unter fachkundiger Anleitung gemeinsam ein leckeres türkisches Essen zubereiten und anschließend in geselliger Runde genießen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 24.10.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Meryem Osman

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-180312

Äthiopischer Abend Teil 1

NEU

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. Fleisch- und Gemüsevariationen werden an diesem Abend gemeinsam zubereitet und probiert.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mo., 04.11.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Mikias Mengistu-Zelleke

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-180313

Äthiopischer Abend Teil 2

NEU

Vegetarische Rezepte

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.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mo., 18.11.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Mikias Mengistu-Zelleke

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-180314



Balkanküche

NEU

Balkanküche - ein Oberbegriff verschiedenster Landesküchen, beeinflusst von Osmanen, Ungarn, Bulgaren, Rumänen, Österreichern, Kroaten, Serben etc.. Neben deftigen fleischhaltigen Gerichten bietet die Balkanküche auch leckere Salate und Brotspezialitäten. Gemeinsam werden Sie die Vielfalt des Balkans kennenlernen, Rezepte ausprobieren und in geselliger Runde genießen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 12.11.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Shirin Pethig

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-180315

Weihnachtliches Menü

NEU

Ein Weihnachtsmenü mit hübsch angerichtetem Fingerfood als Vorspeise, einem leckeren Hauptgericht und selbstgemachten süßen Eclairs zum Dessert... alles gut vorzubereiten, damit Weihnachten entspannt und festlich ablaufen kann - auch in der Küche.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 07.11.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Inna Vasiljeva

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-180316

Winterliche Aufläufe und Gratins

NEU

Ein Auflauf oder ein leckeres Gratin aus dem Ofen, ob deftig mit Fleisch oder vegetarisch mit winterlichem Gemüse, was gibt es Besseres an kalten Herbst- und Wintertagen?

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 16.01.2025, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Inna Vasiljeva

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-180317

Macarons

NEU

Macaron, das kleine bunte gefüllte Baisergebäck ist längst über Frankreichs Grenzen hinaus bekannt und beliebt. An diesem Abend stellen Sie Macarons selbst her und lernen Rezepte für verschiedene Füllungen kennen - so haben Sie gleich ein tolles Dessert für das Weihnachtsmenü und perfekte Weihnachtsgeschenke für Familie und Freunde.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 14.11.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Inna Vasiljeva

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-180318

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Der Integrationskurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Allgemeine Informationen finden Sie ab Seite 196.

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin

Tanja Pöhler
0541 501-2713 • tanja.poehler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

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

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Unsere Kursangebote in **Quakenbrück**:

232-180706	Aufbaukurs 3, ab 05.08.2024
232-180707	Orientierungskurs, ab 02.09.2024
232-180708	Prüfung DTZ, 06./07.09.2024
232-180714	Aufbaukurs 2, ab 16.08.2024
232-180715	Aufbaukurs 3, ab 20.09.2024
232-180716	Orientierungskurs, ab 08.11.2024
232-180717	Prüfung DTZ, 15./16.11.2024
242-180701	Basiskurs 1, ab 21.10.2024
242-180702	Basiskurs 2, ab 19.11.2024
242-180703	Basiskurs 3, ab 17.12.2024
242-180704	Aufbaukurs 1, ab 28.01.2025
242-180705	Aufbaukurs 2, ab 25.02.2025
242-180706	Aufbaukurs 3, ab 25.03.2025
242-180707	Orientierungskurs, ab 30.04.2025
242-180708	Prüfung DTZ, 09./10.05.2025
242-180710	Basiskurs 1, ab 06.01.2025
242-180711	Basiskurs 2, ab 03.02.2025
242-180712	Basiskurs 3, ab 03.03.2025
242-180713	Aufbaukurs 1, ab 31.03.2025
242-180714	Aufbaukurs 2, ab 07.05.2025
242-180715	Aufbaukurs 3, ab 05.06.2025
242-180716	Orientierungskurs, ab 04.07.2025
242-180717	Prüfung DTZ, 15./16.08.2025

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Di., 17.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 9:00-11:30 Uhr

Leitung: Bahamani Kandulna

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 31, Friedrichstr. 37a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-180719

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen mit geringen Vorkenntnissen

Termin: Mo., 16.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Mi., 9:00-11:30 Uhr

Leitung: Bahamani Kandulna

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 31, Friedrichstr. 37a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-180720

Deutsch Grundkurs A1

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die geringe Kenntnisse der deutschen Sprache besitzen. Sie erlernen die Grundlagen der Grammatik, trainieren das Hör- und Leseverstehen und erweitern Ihren Wortschatz, um in Alltagssituationen kommunizieren zu können.

Lehrbuch: Hier! A1.1, Klett ISBN 978-3-12-676680-7

Termin: Sa., 07.09.2024, 10:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Sa., 10:15-11:45 Uhr

Leitung: Mariya Paul

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 60

Kurs: 242-180721

Deutsch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die ihre Kenntnisse der deutschen Sprache im mündlichen und schriftlichen Bereich erweitern möchten. Sie erlernen die Grundlagen der Grammatik, trainieren das Hör- und Leseverstehen und bauen Ihren Wortschatz weiter aus, um in Alltagssituationen kommunizieren zu können.

Lehrbuch: Hier! A1,2, Klett ISBN 978-3-12-676681-4

Termin: Mo., 09.09.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Mariya Paul

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 60

Kurs: 242-180722

Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs für Neuzugewanderte

Dieser Kurs bietet allen Neuzugewanderten die Möglichkeit, Deutschkenntnisse zu erwerben und zu erweitern. Ebenfalls werden kulturelle Alltagsfragen behandelt und Informationen über Sprachförderangebote gegeben. Der Einstieg ist fortlaufend möglich.

Termin: Mo., 02.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 33 Termine, je Mo. und Do., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Vera Zielke

Ort: Quakenbrück, Franziskushaus, Markt 4

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-180724

Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs für Neuzugewanderte

Termin: Di., 10.09.2024, 15:30 Uhr

Dauer: 33 Termine, je Di. und Mi., 15:30-17:00 Uhr

Leitung: Viara Rump

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-180723

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> **Ansprechpartnerin:** Kirstin Fechtner

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

Englisch für den Urlaub A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

In kleinen Schritten lernen Sie Vokabeln und Grammatik, um in Alltagssituationen im Urlaub kommunizieren zu können. Frei von Leistungsdruck und mit viel Spaß erlernen Sie systematisch und in Ihrem eigenen Tempo die Weltsprache der Gegenwart.

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub, Klett, ISBN 978-3-12-501546-3

Termin: Sa., 07.09.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Sa., 8:30-10:00 Uhr

Leitung: Mariya Paul

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 113

Kurs: 242-180401

Englisch Auffrischkurs A2.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Möchten Sie eine Reise ins Ausland planen oder einfach Ihr Englisch verbessern? Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse (möglicherweise nach vielen Jahren Pause) in entspannter Arbeitsatmosphäre wieder aktivieren und ausbauen möchten, sind Sie in diesem Auffrischkurs richtig. Sie erweitern Ihren Wortschatz, wiederholen Grammatik und erhalten nebenbei hilfreiche Tipps zum Lernen. Sie werden die Grundstrukturen wiederholen und Sicherheit und Freude beim Sprechen auf Englisch erleben.

Lehrbuch: Refresh Now A2 Klett, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Lektion 1

Termin: Mo., 09.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Mariya Paul

Ort: Badbergen, Jugendzentrum Splash, Jahnstr. 1

Entgelt: € 96

Kurs: 242-180402

Englisch Konversationskurs C1:

Let's talk and discuss

Für Fortgeschrittene

Let's discuss anything and everything. Let's talk about what is interesting for you. Let's have fun together. Everybody with good knowledge of English: Come and join us!

Termin: Mi., 11.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr

Ort: Quakenbrück, Hermann-Bonbus-Geburtshaus, Goldstraße 9

Entgelt: € 96

Kurs: 242-180403

Italienisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Nach einem kurzen Rückblick auf die letzte Lektion unterhalten wir uns über den Urlaub, üben grammatikalische Strukturen für die Nutzung der Vergangenheit - passato prossimo con essere e avere - und wiederholen und ergänzen den Wortschatz. Mit Giro d'Italia haben wir die Möglichkeit, über die italienischen Regionen zu sprechen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

Termin: Mi., 11.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Silvia Jakob

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 96

Kurs: 242-180404

Italienisch Grundkurs A1.VI

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Parliamo in gruppo e andiamo a fare la spesa al mercato? Vi invitiamo a condividere il gusto per il gelato o un buon caffè. In diesem Kurs wollen wir über Essgewohnheiten und Familienleben sprechen. Natürlich werden auch Grammatik und Übungen zur Aussprache nicht zu kurz kommen.

Lehrbuch: wird am ersten Kursabend bekanntgegeben

Termin: Mo., 09.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Silvia Jakob

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 96

Kurs: 242-180405



Italienisch Grundkurs A2.V

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Cominciamo il corso con „Un giro per il mondo“. Wir sprechen über bestimmte Strukturen der Vergangenheit, üben den passato prossimo und den imperfetto. Inhaltlich befassen wir uns mit dem Thema Arbeit und Arbeitsplatz, mit der Organisation einer Party, mit italienischen Traditionen und Aberglauben. Beim giro d'Italia besuchen wir die italienischen Regionen Piemonte und Basilicata.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Silvia Jakob

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 96

Kurs: 242-180406

EDV, Neue Medien

Der einfache Einstieg in Excel

Für Anfänger/-innen

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen vertraut. Sie lernen, Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalt: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Erstellen von Formeln und Funktionen; Automatisches Ausfüllen.

Mitzubringen: auf Wunsch USB-Stick

Termin: Fr., 25.10.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 63

Kurs: 242-180501

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch

NEU

In diesem Kurs entstehen mit einer kostenlosen Gestaltungssoftware Bildbände, die Erlebnisse wie Reisen und Familienfeste eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Sie können die Bilder mit Texten ergänzen und erlernen Gestaltungstricks. Dabei werden einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt. Bitte bringen Sie einige Fotos auf USB-Stick mit zum Kurs!

Mitzubringen: Bilder auf USB-Stick, wenn vorhanden eigener Laptop

Termin: Sa., 16.11.2024, 9:00-14:45 Uhr

Leitung: Heinrich Barlage

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 44

Kurs: 242-180502

Der Umgang mit dem eigenen Smartphone/Tablet (Android)

NEU

Für Anfänger/-innen

Digitale Grundbildung

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android und möchten sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundfunktionen Ihres Smartphones/Tablets kennen. Inhalt: SMS; Surfen; Mailen; Fotografieren; Pflege der Kontakte; Verwendung von Apps.

Mitzubringen: bereits vollständig installiertes Smartphone/Tablet (Android) mit Internetzugang

Termin: Fr., 17.01.2025, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Leitung: Heinrich Barlage

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 63

Kurs: 242-180503



Claudia Porcher

Tel.: 05406 8344884
claudia.porcher@vhs-osland.de

vhs-Regionalstelle

Belm/Bad Essen/Bissendorf

Gustav-Meyer-Weg 26 | 49191 Belm
Sprechzeiten in Belm: Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr

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
in Bad Essen:



Umwelt

Energetische Gebäudesanierung - so geht's

Wie halte ich mein Haus zukunftsfähig? Mit einer sinnvollen Gebäudedämmung können zeitgemäßes Wohnen und moderne Heiztechnik ermöglicht werden. Welche Maßnahmen der Sanierung sollten Sie in welcher Reihenfolge umsetzen? Welche Materialien sind zu empfehlen, und welche Förderungen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Di., 17.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-010801

Neue Heizung im Gebäudebestand

Hauseigentümer/-innen befassen sich politisch animiert derzeit mit Heizungen, die mit einem Mindestanteil an erneuerbaren Energien betrieben werden. Alte Öl- und Gasheizungen werden zum Auslaufmodell. Wie kann der Umstieg auf eine klimafreundliche Heizungsanlage gelingen? Welche Heizungsanlagen kommen in unterschiedlichen Bestandsgebäuden in Frage? Welche Förderungen, Ausnahmeregelungen und Fristen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale gibt einen Überblick und sucht nach Lösungen für den Einzelfall.

Termin: Di., 24.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-010802

Wärmepumpe

Warum die Wärmepumpe auch im Altbau eine gute Idee ist

Alle sprechen über die Wärmepumpe. Über die Sinnhaftigkeit im Altbau wird viel diskutiert. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale räumt mit Mythen auf und gibt Tipps, wie Wärmepumpen auch in Bestandsgebäuden für wohlige Wärme zu moderaten Preisen sorgen und dabei das Klima schützen. Bringen Sie gern Ihre Heizkostenabrechnung der letzten drei Jahre mit.

Termin: Di., 01.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-010803

Raus aus der Ohnmacht

Klimawandel verstehen und handeln

Drei Filme an drei Abenden geben den Teilnehmer/-innen einen Überblick über den Prozess des Klimawandels, sie berühren und bewegen. „The Week“ ist ein Gemeinschaftserlebnis, bei dem die Teilnehmer/-innen ihre Handlungsfähigkeit durch Inspiration, Austausch und Vernetzung (wieder-) entdecken. Wer nicht an allen Abenden dabei sein kann, hat die Möglichkeit, sich den jeweiligen Film bis zum nächsten Termin zu Hause anzuschauen und im gemeinsamen Prozess zu bleiben.

Termin: Di., 22.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Mi., 22.10., 18:00-21:00 Uhr, Fr., 24.10. und Di., 28.10.2024, je 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Christiane Wiebens-Kessener
Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 242-010804



Im Reich der Pilze

Pilze unterstützen Pflanzen, sind Medizin, zersetzen zahlreiche Stoffe und führen als Zersetzer die Nährstoffe dem Kreislauf zu. Auf der Wanderung werden die großen Vertreter näher angeschaut, ihre verschiedenen Standorte entdeckt und Grundlegendes über Waldpilze erläutert. Es wird geübt, Lamellenpilze anhand eines Bestimmungsschlüssels zuzuordnen. Im Kurs geht es darum, sich einen Überblick über die Artenvielfalt der Pilze zu verschaffen. Es werden keine essbaren Pilze gesammelt.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: Fr., 27.09.2024, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtendorf
Ort: Bad Essen, Wanderparkplatz, Zur Schlucht 29
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 242-010805

Kultur, Kunst, Kreativität

Das moderne Stricken und Häkeln

Der Kurs vermittelt Tricks und Kniffe des modernen Strickens und Häkelns. Unter fachkundiger Anleitung entstehen trendige japanische Handschuhe, Spinnennetz-Socken, Schals, Schulterwärmer oder Mützen. Wir stricken Socken mit der aktuellen Bumerang-, Tomatentechnik oder auch ohne Ferse und üben uns im Swing-Stricken, das besonders effektvolle Muster für Kleidungsstücke und Home-Accessoires ermöglicht. Wolle und Nadeln können im Kurs erworben oder mitgebracht werden.

Termin: Sa., 16.11.2024, 9:00-17:30 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau, Platanenallee 5-7
Entgelt: € 28
Kurs: 242-010201

Das moderne Stricken und Häkeln

Wolle und Nadeln können im Kurs erworben oder mitgebracht werden.

Termin: Sa., 30.11.2024, 9:00-17:30 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau, Platanenallee 5-7
Entgelt: € 28
Kurs: 242-010202

Bücher im Gespräch

Im Kurs stehen die Freude am Lesen sowie der Erfahrungsaustausch über das Gelesene im Vordergrund. Gemeinsam lesen und besprechen wir überwiegend Werke zeitgenössischer Autor/-innen aus dem In- und Ausland. Neben thematischen und inhaltlichen Aspekten soll dabei die eigene Leseerfahrung Berücksichtigung finden. Zur Besprechung ausgewählt wurde der Roman von Nino Haratischwili „Das mangelnde Licht“.

Termin: Mi., 23.10.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr, der Kurs findet nicht statt am 06.11.2024.

Leitung: Birgit Pietsch

Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2

Entgelt: € 33

Kurs: 242-010203



Malen und Zeichnen

Dieser Kurs bietet Interessierten die Möglichkeit, kreativ zu werden. Thema und Technik können eigenständig gewählt werden. Die Dozentin unterstützt bei der Umsetzung der Ideen mit Know-how und Anregungen, sodass unter fachkundiger Anleitung individuelle Kunstwerke entstehen.

Termin: Di., 20.08.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Theresia Marie Müller

Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau, Platanenallee 5-7

Entgelt: € 46

Kurs: 242-010204

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Stress lass nach

Vom richtigen Umgang mit sich selbst

Vortrag

Das Gefühl der Überforderung im Alltag zehrt an unseren Kräften. Emotionale Überreaktionen oder Resignation sind die Folgen. Abgesehen von vielleicht notwendig gewordener ärztlicher Hilfe kann jede/r jederzeit viel Gutes für sich selbst tun. Entspannungstechniken allein reichen da oft nicht. Was nützt, sind veränderte Bewertungsmuster mit Bewusstseinsimpulsen, die einen dauerhaft besseren Umgang mit sich selbst ermöglichen; denn hinter Stress verbirgt sich evtl. ein liebloser Umgang mit sich selbst. Der Vortrag vermittelt hierzu stressmindernde Hilfen und Anregungen, die zu mehr Gelassenheit im Alltag befähigen.

Termin: Do., 19.09.2024, 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Otto Pötter

Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau, Platanenallee 5-7

Entgelt: € 14; Vortragsskript auf Wunsch für € 2 erhältlich (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-010301

Ergründen, was trägt

NEU

Sinnvoll(er) leben, bevor alles zu viel wird
Vortrag

Schon Goethe fragte sich affin: „Willst du immer weiter schweifen? So wird alles dir zu viel. Was wohl könntest du abstreifen, für ein beständigeres Ziel?“ Ergründen, was verankert und hält. Sinnvolles finden, was stützt und beschützt. Das schützt nicht nur vor emotionaler Erschöpfung, so lassen sich auch belastende Lebenssituationen ohne größeren Schaden besser überstehen. Viel Hilfreiches hierzu bietet dieser Vortrag aus dem reichen Erfahrungsschatz der Logotherapie, einer Sinnlehre gegen die Sinnleere. Da könnte wiederum mit Goethe die Erkenntnis reifen: „Sieh, das Gute liegt so nah.“ Überzeugen Sie sich selbst!

Termin: Di., 10.09.2024, 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Otto Pötter

Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau, Platanenallee 5-7

Entgelt: € 14; Merkblätter auf Wunsch für € 3 erhältlich (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-010302

Mensch ärgere Dich nicht!

NEU

Vortrag

Schwerwiegende Ereignisse lösen keinen Ärger aus, sie erfordern vielmehr ein entschlossenes Handeln. Ärger ist dann nur hinderlich. Oft sind es nur die kleinen Nadelstiche des Alltags, die uns verdreht machen. Das trübt den Sinn für das wirklich Wichtige. Lösungsorientiert bietet der Vortrag bewährte Verhaltensstrategien, die in vertrackten Lebenssituationen einen klaren Durchblick ermöglichen und damit zugleich für einen besseren Überblick sorgen.

Termin: Di., 04.02.2025, 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Otto Pötter

Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau, Platanenallee 5-7

Entgelt: € 14; Vortragsskript auf Wunsch für € 2 erhältlich (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-010303

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Ayurvedischer Herbst-Kochkurs

Im Herbst ist Erntezeit, und es steht uns eine große Auswahl an Nahrungsmitteln zur Verfügung. In unserem Herbstmenü werden vertraute, europäische Zutaten mit speziellen ayurvedischen Gewürzmischungen (Asant, Kurkuma, Fenchel, Anis, Kardamon, Ingwer usw.) kombiniert. So erzielen wir einen besonderen Geschmack und eine gesunde Wirkung auf Körper und Seele.

Mitzubringen: Getränk, scharfes Messer

Termin: Di., 22.10.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Bad Essen, Grundschule Lintorf, Küche, Bühenkamp 10

Entgelt: € 23; zzgl. € 14 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-010304



Ayurvedischer Winter-Kochkurs

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein,“ sagte Hypokrit. Wir kreieren ein fantastisches Winter-Menü aus warmen Speisen, feuchten und öligen Nahrungsmitteln, wärmenden Gewürzen, Ingwerwasser und Gewürztee. Der Körper benötigt nun die richtige Nahrung, um Wärme zu produzieren und das Immunsystem zu stärken.

Mitzubringen: Getränk, scharfes Messer

Termin: Do., 19.12.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Bad Essen, Grundschule Lintorf, Küche, Bühenkamp 10

Entgelt: € 23; zzgl. € 14 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-010305

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 196. Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin

Tanja Pöhler

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

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Di., 03.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 9:00-11:30 Uhr

Leitung: Julia Maslova

Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-010701



Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Frauen, die bereits über Deutschkenntnisse auf dem Niveau A1 verfügen und ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Ziel des Kurses ist es, Sprech- und Lesefertigkeiten auszubauen, um diese in Alltagssituationen anzuwenden.

Termin: Mo., 02.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Fr., 9:00-11:30 Uhr

Leitung: Julia Maslova

Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-010702

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> Ansprechpartnerin

Kirstin Fechtner

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

Englisch Konversationskurs A1

In diesem Kurs wollen wir in entspannter Atmosphäre unsere lange nicht gebrauchten Englischkenntnisse wieder auffrischen und vor allem das freie Sprechen üben.

Lehrbuch: Das Arbeitsmaterial wird in Abstimmung mit den Teilnehmenden ausgewählt.

Termin: Di., 03.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Draga Klei

Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2

Entgelt: € 96

Kurs: 242-010401

Englisch Auffrischkurs A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben vor langer Zeit Englisch gelernt und möchten die Sprache nun auf Reisen oder in Ihrer Freizeit anwenden? In diesem Kurs wollen wir in entspannter Atmosphäre unsere Englischkenntnisse wieder auffrischen, die Grundlagen der Grammatik wiederholen und das freie Sprechen üben.

Termin: Mi., 04.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Draga Klei

Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2

Entgelt: € 96

Kurs: 242-010402

Englisch Konversationskurs B1

In a relaxed and friendly atmosphere you'll have the opportunity to practise spoken and written English! Topics will be chosen from everyday life and current trends.

Lehrbuch: Das Arbeitsmaterial wird in Abstimmung mit den Teilnehmenden ausgewählt.

Termin: Do., 05.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Margit Kroesen

Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2

Entgelt: € 80

Kurs: 242-010403

EDV, Neue Medien

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Für Anfänger/-innen

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Digitale Grundbildung

Dieser Kurs konzentriert sich auf die Grundfunktionen des Gerätes. Es werden das Telefonieren, die Eingabe und Nutzung von Kontakten und das Verfassen von SMS besprochen. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden und lassen sich Zeit für Übungen und Wiederholungen.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (ein Internetzugang ist für diesen Einführungskurs nicht notwendig)

Termin: Sa., 16.11.2024, 10:00-14:45 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau, Platanenallee 5-7

Entgelt: € 56

Kurs: 242-010501



Regina Meyer-Kietzmann

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



Kerstin Diener

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

vhs-Regionalstelle

Georgsmarienhütte/Bad Iburg

Am Rathaus 18 I 49124 Georgsmarienhütte
Sprechzeiten in Georgsmarienhütte:
Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr



Zu unseren Kursen
in Bad Iburg:



Politik, Gesellschaft

FrauenOrte



Bad Iburg: Cilli Maria Kroneck-Salis

Die Sozialpädagogin war Mitbegründerin des autonomen Frauenhauses in Osnabrück. Für sie war Gewalt gegen Frauen eine strukturelle Gewalt in einer patriarchalen Gesellschaft. Eine starke Frau, die sehr viel bewirkt hat. Der Landesfrauenrat Niedersachsen hat ihr den Frauen-ORT Osnabrück-Bad Iburg gewidmet. Wir wollen einen Rückblick in die Vergangenheit wagen und die Erfolge der Frauenbewegung, an denen sie beteiligt war, würdigen. Ihr wichtiges Anliegen ist jedoch noch immer hochaktuell.

Termin: Mi., 08.01.2025, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Dr. Diana Häs
Ort: Bad Iburg, Ort wird noch bekannt gegeben
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-020101

Umwelt

Pedelec-E-Bike-Sicherheitstraining



Sicher unterwegs, auch im Alter!

Das Angebot richtet sich an alle begeisterten Pedelec- und E-Bike-Fahrer/-innen, die in kurzer Zeit unter Anleitung mehr Sicherheit und Spaß beim Fahren generieren möchten. Der Kurs umfasst einen theoretischen und praktischen Teil.

Mitzubringen: wenn möglich eigenes Pedelec

Termin: Sa., 21.09.2024, 9:00-13:00 Uhr

Leitung: Jürgen Mertens
Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 13, Kronesch 3
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung
Kurs: 242-020801

In Kooperation mit der Deutschen Verkehrswacht Georgsmarienhütte e.V.

Pilzlehrwanderung



Auf dieser Wanderung erhalten Sie eine Einführung in die Ökologie der Pilze, erfahren mehr über die verschiedenen Bodenarten auf denen diese wachsen und deren Symbiosepartner. Antworten auf die Fragen, welche Speisepilze hier in der Region zu finden sind und wie diese von ihren Doppelgängern unterschieden werden können, bekommen Sie selbstverständlich ebenfalls vom Pilzexperten.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: So., 29.09.2024, 9:00-13:00 Uhr

Leitung: Marco Wolf
Ort: Bad Iburg, Wanderparkplatz Am Dörenberg, Osnabrücker Straße 145
Entgelt: € 32; keine Ermäßigung
Kurs: 242-020802

Pilzlehrwanderung



Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: So., 27.10.2024, 9:00-13:00 Uhr

Leitung: Marco Wolf
Ort: Bad Iburg, Wanderparkplatz Am Dörenberg, Osnabrücker Straße 145
Entgelt: € 32; keine Ermäßigung
Kurs: 242-020803

Energetische Gebäudesanierung - so geht's



Wie halte ich mein Haus zukunftsfähig? Mit einer sinnvollen Gebäudedämmung können zeitgemäßes Wohnen und moderne Heiztechnik ermöglicht werden. Welche Maßnahmen der Sanierung sollten Sie in welcher Reihenfolge umsetzen? Welche Materialien sind zu empfehlen, und welche Förderungen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale, richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Fr., 22.11.2024, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 13, Kronesch 3
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-020804

Wärmepumpe



Warum die Wärmepumpe auch im Altbau eine gute Idee ist

Alle sprechen über die Wärmepumpe. Über die Sinnhaftigkeit im Altbau wird viel diskutiert. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale räumt mit Mythen auf und gibt Tipps, wie Wärmepumpen auch in Bestandsgebäuden für wohlige Wärme zu moderaten Preisen sorgen und dabei das Klima schützen. Bringen Sie gern Ihre Heizkostenabrechnung der letzten drei Jahre mit.

Termin: Di., 17.12.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 13, Kronesch 3
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-020805

Die Kraft der Kräuter



Tees, Salben und Co.

Vortrag

Der Kurs lädt Sie ein, eine tiefere Verbindung zu unseren heimischen Kräutern zu bekommen. Freuen Sie sich darauf, Ihre Sinne zu schärfen, Ihre kreative Seite zu entfalten und die erstaunlichen Facetten von Kräutern zu entdecken, die weit über das Visuelle hinausgehen. Machen Sie sich bereit für eine sinnliche Reise durch die Welt der Kräuter!

Termin: Mi., 04.12.2024, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Stefanie Zacher
Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 13, Kronesch 3
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung
Kurs: 242-020806



Kultur, Kunst, Kreativität



Aquarellmalerei

Aquarellmalerei
Für Einsteiger/-innen

NEU

Bäume, Pflanzen und Blumen eignen sich gut, um spielerisch den Umgang mit Aquarellfarben zu erlernen. Dabei geht es nicht um detailgenaue Darstellung. Wir zeichnen einfache Formen und füllen sie mit Leben. Wir beobachten, wie die Farben ineinanderfließen, lassen los und entspannen uns. Vielleicht lässt sich sogar Licht einfangen.

Mitzubringen: Aquarellblock aus 100% Baumwolle 300 g/m², Aquarellkasten, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, 2 alte Marmeladengläser, Eine Rolle Haushaltspapier, Bleistifte, ein Knetradiergummi

Termin: Sa., 28.09.2024, 10:30-13:30 Uhr

Leitung: Evelyn Binzinger

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Kunstraum, Kronesch 3

Entgelt: € 18; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-020201

Malen wie Gabriele Münter

NEU

Gabriele Münter ist bekannt geworden durch ihre farbenfrohen, expressionistischen Landschaftsbilder, die auf das Wesentliche reduziert sind. Mit einer lebendigen Malweise solcher Landschaften lassen sich zum Beispiel Gegend und Stimmung aus dem vergangenen Urlaub einfangen.

Termin: Mo., 20.01.2025, 17:00-20:00 Uhr

Leitung: Ingrid Hanneken

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Kunstraum, Kronesch 3

Entgelt: € 20; zzgl. € 5 Materialkosten; keine Ermäßigung

Kurs: 242-020202

Foto Exkursion bei Nacht

NEU

Digitale Fotografie

Bei Dunkelheit werden unterschiedliche Spots/Perspektiven rund um das Schloss in Bad Iburg und den Charlottensee erkundet. Kenntnisse über die Grundlagen der Fotografie sollten vorhanden sein, sowie in der Praxis eigenständig angewandt werden können. Witterungsangepasste Bekleidung wird empfohlen.

Mitzubringen: digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, voller Akku, Stativ, für Sternfotos ein lichtstarkes Objektiv, Taschenlampe, ggf. Stirnlampe

Termin: Fr., 17.01.2025, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Sören Gramadtke

Ort: Bad Iburg, Baumwipfelpfad, Parkplatz, Phillip-Sigismund-Allee 4

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 242-020203

Foto Exkursion bei Tag

NEU

Digitale Fotografie

Bei Tageslicht werden unterschiedliche Spots / Perspektiven rund um das Schloss in Bad Iburg und den Charlottensee erkundet, u. a. können Themen wie Architektur, Landschaft, Menschen, Nahaufnahmen sowie abstrakte Fotografie erarbeitet werden. Kenntnisse über die Grundlagen der Fotografie sollten vorhanden sein, sowie in der Praxis eigenständig angewandt werden können. Witterungsangepasste Bekleidung wird empfohlen.

Mitzubringen: digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, voller Akku, (wenn vorhanden Stativ, sonstiges Equipment nach Absprache

Termin: Sa., 25.01.2025, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Sören Gramadtke

Ort: Bad Iburg, Baumwipfelpfad, Parkplatz, Phillip-Sigismund-Allee 4

Entgelt: € 29

Kurs: 242-020204

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Achtsam dem Leben begegnen

Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

In diesem Kurs lernen Sie, mit Stresssituationen konstruktiver und flexibler umzugehen, um mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu finden. Den Kern des Übungsprogramms bilden Meditationspraktiken: Sitz-, Geh- und Körpermeditation (Body-Scan) und achtsames Yoga. Zudem lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie gut in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, zwei Decken, evtl. Meditationskissen, Verpflegung

Termin: Sa., 14.09.2024, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Bibliothek, Kronesch 3

Entgelt: € 35

Kurs: 242-020301

Hatha Yoga

NEU

Für Teilnehmende jeden Alters
Schnupperkurs

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke, Getränk

Termin: Mo., 09.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Aula, Kronesch 3

Entgelt: € 29

Kurs: 242-020302

Hatha Yoga

NEU

Für Teilnehmende jeden Alters

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, Decke, Getränk

Termin: Mo., 21.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Aula, Kronesch 3

Entgelt: € 48

Kurs: 242-020303



Aktiv in den Tag

Wir aktivieren unser Herz-Kreislauf-System und trainieren unsere Ausdauer mit Aerobic zu mitreißender Musik. Anschließend kräftigen wir die gesamte Muskulatur unter Einbeziehung von Hanteln, Thera-Bändern und anderen Kleingeräten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 02.09.2024, 8:00 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Mo., 8:00-9:00 Uhr

Leitung: Andrea Friese

Ort: Bad Iburg, Grundschule am Hagenberg, Turnhalle, Arndtstr. 11

Entgelt: € 78

Kurs: 242-020304

Aktiv in den Tag

Für Erwachsene 60+

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 02.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Mo., 9:00-10:00 Uhr

Leitung: Andrea Friese

Ort: Bad Iburg, Grundschule am Hagenberg, Turnhalle, Arndtstr. 11

Entgelt: € 78

Kurs: 242-020305

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Darmgesunde Ernährung

NEU

„Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch“ (Franz Xaver Mayr). Geht es dem Darm gut, dann geht es auch dem Menschen gut. Zuerst werden in einem Vortrag die Grundlagen einer darmgesunden Ernährung vorgestellt. In der Küche kochen und genießen wir dann darmfreundliche Gerichte, die auch unsere Verdauung fördern. Im Anschluss wird gezeigt, wie schnell und einfach wir auch die Fermentation von Lebensmitteln starten können.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 17.09.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Verena Huerkamp

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Küche, Kronesch 3

Entgelt: € 15; zzgl. € 8 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-020307

Currys und Chutneys - voller Aromen und Inspiration

NEU

Erleben Sie die kulinarische Vielfalt Indiens! Gewinnen Sie einen Einblick, wie aus bekannten Zutaten und Gewürzen, angeröstet in Ghee und Kokosfett, köstliche Currys mit und ohne Huhn sowie fruchtige Chutneys zubereitet werden. Lassen Sie sich von der Dozentin von der Leidenschaft fürs Kochen und gutes Essen inspirieren! Alle Zutaten sind im normalen Handel erhältlich und die Rezepte leicht nachzukochen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mo., 28.10.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Manuela Markowski

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Küche, Kronesch 3

Entgelt: € 18; zzgl. ca. € 14 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-020308

Gewürze und Gemüse neu entdecken

NEU

Vegetarischer Kochkurs

Erleben Sie, wie beliebte Zutaten der vegetarischen Küche durch das Anrösten der Gewürze in Ghee/Kokosfett zu einem perfekten indischen Curry vereint werden! Geschmacksrichtungen von süß bis scharf können probiert werden. Tauchen Sie ein in die bunte Welt der indischen Küche, und lassen Sie sich von den harmonischen Geschmackskombinationen verzaubern! Alle Rezepte sind leicht nachzukochen, die Zutaten im normalen Handel erhältlich.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 21.01.2025, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Manuela Markowski

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Küche, Kronesch 3

Entgelt: € 18; zzgl. ca. € 14 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-020309

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 196. Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin

Tanja Pöhler

0541 501-2713 • tanja.poebler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Sa., 07.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Sa., 9:00-11:30 Uhr

Leitung: Julia Maslova

Ort: Bad Iburg, Pfarrbüro St. Clement, Rathausstr. 12

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-020701

Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs

Für Neuzugewanderte

Dieser Kurs bietet allen Neuzugewanderten die Möglichkeit, Deutschkenntnisse zu erwerben und zu erweitern. Ebenfalls werden kulturelle Alltagsfragen behandelt und Informationen über Sprachförderangebote gegeben. Der Einstieg ist fortlaufend möglich.

Termin: Mo., 02.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 36 Termine, je Mo. und Mi., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Reinhard Jacob

Ort: Bad Iburg, Pfarrbüro St. Clement, Rathausstr. 12

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-020702

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> **Ansprechpartnerin**
Kirstin Fechtner
0541 501-2701 • kirstin.fechtner@vhs-osland.de

Englisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Sie haben sehr geringe oder verschüttete Vorkenntnisse in der englischen Sprache? In einer kleinen Gruppe mit vier bis fünf Teilnehmenden haben Sie viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben und lernen weitere sprachliche Grundlagen, um in Alltagssituationen, z. B. auf Reisen, kommunizieren zu können. Frei von Leistungsdruck und mit viel Spaß erlernen Sie systematisch und in Ihrem eigenen Tempo die Weltsprache der Gegenwart.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480, Lektion ab ca.4/5

Termin: Di., 10.09.2024, 19:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 19:45-21:15 Uhr

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 13, Kronesch 3

Entgelt: € 114

Kurs: 242-020401

Englisch Grundkurs A1.V

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Sie haben Vorkenntnisse in der englischen Sprache? In einer kleinen Gruppe mit vier bis fünf Teilnehmenden haben Sie viel Gelegenheit zum Sprechen und Üben und lernen weitere sprachliche Grundlagen, um in Alltagssituationen, z. B. auf Reisen, kommunizieren zu können. Frei von Leistungsdruck und mit viel Spaß erlernen Sie systematisch und in Ihrem eigenen Tempo die Weltsprache der Gegenwart.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480, ab ca. Lektion 7/8

Termin: Di., 10.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 13, Kronesch 3

Entgelt: € 114

Kurs: 242-020402

Englisch für den Alltag und die Reise

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die mit Spaß das sprachliche Rüstzeug erwerben möchten, um ihr Englisch in Alltagssituationen und auf der Reise anwenden zu können. Ein besonderer Schwerpunkt wird auf Konversation, Diskussion und längeres freies Sprechen gelegt.

Mitzubringen: Block, Stifte, Schnellhefter

Lehrbuch: Great! A2 2nd edition, Klett, ISBN 978-3-12-501754-2

Termin: Mo., 23.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Dr. Walter Woll

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 14, Kronesch 3

Entgelt: € 88

Kurs: 242-020403

Englisch Konversationskurs A2/ B1

Premium Intensiv

In a relaxed and friendly atmosphere you'll have the opportunity to practise spoken and written English in a group with no more than five participants! Topics will be chosen from everyday life and current trends.

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Termin: Di., 10.09.2024, 16:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 16:15-17:45 Uhr

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 14, Kronesch 3

Entgelt: € 114

Kurs: 242-020406



Französisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Sie haben noch keine oder sehr geringe Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchten in einer kleinen Gruppe Französisch lernen? In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden 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, sich in Alltagssituationen in französischsprachigen Ländern zurechtzufinden.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5

Termin: Mo., 23.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Dr. Walter Woll

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 14, Kronesch 3

Entgelt: € 114

Kurs: 242-020404

Spanisch Grundkurs A1.IV

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Dieser Kurs bietet eine weitere Einführung in die spanische Sprache. Dazu gehören neben der Grammatik und der Rechtschreibung vor allem die Erweiterung eines Grundwortschatzes und eine Einführung in die spanische und lateinamerikanische Kultur und Lebensart. In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden haben Sie einen hohen Sprechanteil und erzielen dadurch schnellere Erfolge! In angenehmer Atmosphäre werden Sie entspannt Spanisch lernen. Nos vemos!

Mitzubringen: Vokabelheft und Schnellhefter

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ca. ab Lektion 7

Termin: Mo., 09.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Daniela Klatt

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 13, Kronesch 3

Entgelt: € 114

Kurs: 242-020405

EDV, Neue Medien

WhatsApp gekonnt nutzen

NEU

Digitale Grundbildung

Immer mehr Personen nutzen Programme (Apps) auf dem Smartphone, um in Kontakt zu bleiben. Mit WhatsApp werden in Echtzeit kostenlos Nachrichten, Fotos und Videos an eine einzelne Person oder an Gruppen verschickt. Erfahren Sie, wie Sie WhatsApp auf Ihrem Smartphone einrichten, bedienen und sinnvoll einsetzen.

Mitzubringen: bereits vollständig installiertes Smartphone (Android) oder iPhone mit Internetzugang

Termin: Mi., 18.09.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Bad Iburg, Stadthaus, Sitzungssaal 1. OG, Am Gografenhof 3

Entgelt: € 31

Kurs: 242-020501



Ann-Britt Striemer

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



Silke Pieper

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



Zu unseren Kursen
in Bad Laer:



vhs-Regionalstelle

Dissen/Bad Laer/Hilter

Bahnhofstraße 3 | 49201 Dissen a.T.W.
Sprechzeiten in Dissen a.T.W.:
Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr

Die Anfahrt in Dissen erfolgt über die **Elisabethstraße**.

Umwelt

Energetische Gebäudesanierung - so geht's



Wie halte ich mein Haus zukunftsfähig? Mit einer sinnvollen Gebäudedämmung können zeitgemäßes Wohnen und moderne Heiztechnik ermöglicht werden. Welche Maßnahmen der Sanierung sollten Sie in welcher Reihenfolge umsetzen? Welche Materialien sind zu empfehlen, und welche Förderungen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Fr., 08.11.2024, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Raum 91, Mühlenstraße 2

Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-030801

Wärmepumpe



Warum die Wärmepumpe auch im Altbau eine gute Idee ist

Alle sprechen über die Wärmepumpe. Über die Sinnhaftigkeit im Altbau wird viel diskutiert. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale räumt mit Mythen auf und gibt Tipps, wie Wärmepumpen auch in Bestandsgebäuden für wohlige Wärme zu moderaten Preisen sorgen und dabei das Klima schützen. Bringen Sie gern Ihre Heizkostenabrechnung der letzten drei Jahre mit.

Termin: Di., 19.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Raum 91, Mühlenstraße 2

Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-030802

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Amtlicher Sportbootführerschein See (SBF See)

Der SBF See ist der amtliche Führerschein für das Befahren der Küstenreviere mit Sportbooten innerhalb der Seeschiffsstraßenordnung (SeeSchStrO). Der Kurs dient als theoretische Vorbereitung auf die Sportbootführerschein See-Prüfung vor einem amtlichen Prüfungsausschuss. Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses an der theoretischen Prüfung teilzunehmen. Die Praxisausbildung kann im Kurs organisiert werden. Aufbauend auf den SBF See kann in einem späteren Kurs der Führerschein für das Führen von Segelyachten im Küstenbereich (SKS-Schein) erlangt werden.

Termin: Di., 08.10.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di. und Do., 18:30-21:00 Uhr
Leitung: Dietmar Moormann
Ort: Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Raum 101, Mühlenstraße 2

Entgelt: € 136; zzgl. Kosten für Lehrbuch und Prüfungsgebühr
Kurs: 242-030301

Wirbelsäulengymnastik

Die Gymnastik umfasst sowohl Kräftigung als auch Mobilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Mit Haltungsschulung und funktionellem Training werden nicht nur Rücken- und Bauchmuskulatur, sondern auch Bein- und Armkraft sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag trainiert.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch

Termin: Mo., 26.08.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 20:00-21:00 Uhr
Leitung: Birte Höpken
Ort: Bad Laer, SoleVital, Gymnastikraum, Remseder Str. 5
Entgelt: € 39
Kurs: 242-030302

Gymnastik

Für Frauen

Der Bewegungsapparat wird trainiert und aktiviert. Jeder Trainingsabend beginnt mit einem Aufwärmprogramm, das das Herz-Kreislauf-System anregt. Weiter geht es mit Übungen der Wirbelsäulengymnastik, Übungen für die Halswirbelsäule, den Schultergürtel und einem Hüft-Bein-Training. Im Vordergrund stehen Kräftigung und Dehnung sowie Stabilisation.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 09.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr
Leitung: Roswitha Többen
Ort: Bad Laer, Blomberg-Klinik, Gymnastikraum, Remseder Str. 3
Entgelt: € 62
Kurs: 242-030303

Wassergymnastik

Wassergymnastik wirkt entspannend und positiv bei vielen Beschwerden und ist auch von älteren Menschen durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/-r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmende eine geeignete Form der Bewegung im Wasser, die lösend und befreiend wirkt, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Wirbelsäule beweglicher, die Fitness verbessert sich.

Termin: Mi., 13.11.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 20:00-21:00 Uhr
Leitung: Heike Muslija
Ort: Bad Laer, SoleVital, Remseder Str. 5
Entgelt: € 118
Kurs: 242-030304



Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Kochclub „Gaumenfreude“

Für Männer

Mediterrane Speisen lecker zubereitet.

Weitere Termine: 02.10., 06.11. und 04.12.2024

Termin: Mi., 04.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, mtl., je Mi., 19:00-22:00 Uhr

Ort: Bad Laer, Grundschule Am Salzbach, Küche, Mühlenstr. 2

Entgelt: € 68; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-030305

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 196. Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin

Tanja Pöhler

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

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Mo., 02.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Mi., 9:00-11:30 Uhr

Ort: Bad Laer, Arche-Noah-Kindergarten, Weststr. 2

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-030701

EDV, Neue Medien

EDV-Angebote in der Nähe

Bitte beachten Sie unsere EDV-Angebote in den benachbarten Außenstellen sowie unsere Online-Kurse.



>> Ansprechpartnerin

Carola Lanvers

0541 501-2721

carola.lanvers@vhs-osland.de

Nachhilfe

in der Schule

Wir suchen Kursleitungen!

Bewerben Sie sich für die Lehrtätigkeit in der Außerschulischen Lernförderung in den Fächern

- Deutsch als Zweitsprache,
- Deutsch,
- Mathematik und
- Englisch.

Kursorte:

Bad Laer, Belm, Bersenbrück, Bramsche,

Dissen a.T.W., Georgsmarienhütte, Hagen a.T.W.,

Hilter a.T.W., Melle und Wallenhorst

Weitere Infos gibt's hier:





Sabine Leclercq-Fröbel

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

vhs-Außenstelle

Bad Rothenfelde

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
in Bad Rothenfelde:



Umwelt

Gartenrundgang im Herbst

NEU

Der Dozent zeigt Ihnen seinen Garten mit mehreren Staudenbeeten, Gemüsegarten und kleiner Obstwiese. Er bewirtschaftet seinen Garten nach Grundsätzen der Mischkultur und mit eigener Kompostwirtschaft seit ungefähr 30 Jahren. Die Erfahrungen aus dieser Zeit und seine Beobachtungen teilt er in dieser Veranstaltung mit Ihnen. Im „Gartenrundgang im Herbst“ liegt das Hauptaugenmerk auf der Pflege im Staudenbeet, Saatguternte, Bodenbedeckung und Fruchtfolge im Gemüsegarten, sowie Kompostpflege. Witterungsbedingt kann es zu Terminverschiebungen kommen.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Schreibzeug

Termin: Di., 24.09.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Hans Fuchs

Ort: Bad Rothenfelde, Garten, Hermann-Löns-Weg 5

Entgelt: € 10; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-040803

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit. Sie stärken Kreislauf, Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

Termin: Mi., 11.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Mi., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Florina van der Schüür

Ort: Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 10

Entgelt: € 144

Kurs: 242-040301



Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

Termin: Mi., 11.09.2024, 10:45 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Mi., 10:45-12:15 Uhr

Leitung: Florina van der Schüür

Ort: Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 10

Entgelt: € 144

Kurs: 242-040302

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 196. Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> **Ansprechpartnerin**

Tanja Pöhler

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

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs

Für Neuzugewanderte

Dieser Kurs bietet allen Neuzugewanderten die Möglichkeit, Deutschkenntnisse zu erwerben und zu erweitern. Ebenfalls werden kulturelle Alltagsfragen behandelt und Informationen über Sprachförderangebote gegeben. Der Einstieg ist fortlaufend möglich.

Termin: Mo., 21.10.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 25 Termine, je Mo. und Do., 9:00-10:30 Uhr

Ort: Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-040701

EDV, Neue Medien

EDV-Angebote in der Nähe

Bitte beachten Sie unsere EDV-Angebote in den benachbarten Außenstellen sowie unsere Online-Kurse.



>> **Ansprechpartnerin**

Carola Lanvers

0541 501-2721

carola.lanvers@vhs-osland.de





Claudia Porcher

05406 8344884
claudia.porcher@vhs-osland.de

vhs-Regionalstelle

Belm/Bad Essen/Bissendorf

Gustav-Meyer-Weg 26 | 49191 Belm
Sprechzeiten: Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr

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
in Belm:

**Grundbildung, Schulabschlüsse**

Weitere Informationen zum Thema **Schulabschlüsse** finden Sie auf Seite 10.

>> **Ansprechpartner**
Thorsten Feltkamp
0541 501-8906 • thorsten.feltkamp@vhs-osland.de

Grundbildung: Übergang Schule/Beruf in Belm

Für Teilnehmer/-innen der Belmer Integrationswerkstatt

Chance zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Politik, Wirtschaft, Englisch.

Termin: Mo., 12.08.2024, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr
Ort: Belm, Belmer Integrationswerkstatt, Lindenstr. 68
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-050601
In Kooperation mit der Belmer Integrationswerkstatt e.V.

Junge vhs**Sock Monkey**

NEU

Für Kinder ab 8 Jahren

Ihr wolltet schon immer einmal euer eigenes Stofftier machen? Wie wäre es mit einem Sockenaffen. Im Kurs erfahrt ihr, wie aus Faden, Wolle, Knöpfen und einem Paar Socken ein liebenswerter Begleiter wird. Ihr bestimmt Farbe, Form und Ausdruck und schafft ein ganz persönliches Einzelstück. An die Nadeln, fertig los! Näherfahrungen werden vorausgesetzt.

Mitzubringen: ein Paar Socken ab Größe 38, weitere Materialien werden gestellt

Termin: Sa., 07.12.2024, 15:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 15:00-17:00 Uhr
Leitung: Isa Jovita Solizar
Ort: Belm, vhs, Raum 206, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung
Kurs: 242-050201

**Selbstbehauptung**

NEU

Für Kinder im Alter von 5 - 9 Jahren
Workshop

Kinder lernen in diesem Kurs den Umgang mit Konflikten, damit sie für jede Alltags Herausforderung gewappnet sind. Sie lernen klare Kommunikation, um Missverständnisse zu vermeiden. Sie entwickeln die Kompetenz, selbst zu entscheiden, welche Beleidigungen oder Kommentare sich zu Herzen genommen werden und welche einfach abprallen. Weitere Themen sind: Cybermobbing, Steigerung des Selbstvertrauens, Respekt und Akzeptanz. Darüber hinaus Grenzen setzen, Außenwirkung, Strategien zur gewaltfreien Problemlösung und die Erkenntnis über eigene Stärken und Kompetenzen.

Mitzubringen: Getränk, ein Gegenstand, der dem Kind wichtig ist

Termin: Mo., 16.09.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr
Leitung: Bianka Lückmann
Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung
Kurs: 242-050301

**Selbstbehauptung**

NEU

Für Kinder/Jugendliche im Alter von 10 - 16 Jahren
Workshop

Mitzubringen: Getränk, ein Gegenstand, der dem Kind wichtig ist

Termin: Di., 17.09.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:00-19:00 Uhr
Leitung: Bianka Lückmann
Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung
Kurs: 242-050302

Tastschreiben in sechs Stunden

Für Kinder ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben - wenn man die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen kann, geht es schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs erlernen Kinder das Tastenfeld in nur sechs Stunden. Bei weiterem Training ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziations-techniken. Das Unterrichtsbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Termin: Fr., 22.11.2024, 15:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Fr., 15:00-18:00 Uhr
Leitung: Sabrina Schwering
Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 57; keine Ermäßigung
Kurs: 242-050501

Berufliche Bildung

>> Ansprechpartnerin

Idrisia Hamza

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

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik EDV/Neue Medien.

Ausbildungslehrgang zum/zur Hauswirtschafter/-in

In Zusammenarbeit mit der Landwirtschaftskammer Niedersachsen bietet dieser Lehrgang die Möglichkeit, eine Berufsausbildung als Hauswirtschafter/-in zu erlangen. Hauswirtschafter/-innen sind in der Versorgung und Betreuung von Menschen beschäftigt. Dies kann in Privathaushalten, Tagesstätten, Krankenhäusern, Kurheimen, Einrichtungen für ältere Menschen oder Einrichtungen für Kinder und Jugendliche sein. Die Abschlussprüfung wird von der Landwirtschaftskammer abgenommen. Die Voraussetzungen für die Zulassung zur Prüfung sollen vor Beginn des Lehrgangs bei der Landwirtschaftskammer geprüft werden. Eine Förderung nach AZAV (Bildungsgutschein) ist möglich.

Vor der Anmeldung bitte Rücksprache mit der Programmbereichsleitung Berufliche Bildung, Idrisia Hamza, Telefon: 0541 501-8903, idrisia.hamza@vhs-osland.de

Termin: Mo., 18.08.2025, 15:00 Uhr

Dauer: 40 Termine, je Mo., 15:00-21:15 Uhr

Leitung: Edith Detert, Maria Korte, Jens Friedrichs

Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 1.400; keine Ermäßigung

Kurs: 251-051201

Late Talker - und nun?

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Als Late Talker werden zweijährige Kinder bezeichnet, die über einen unterdurchschnittlich geringen Wortschatz verfügen. Der Beginn der Sprachentwicklung in den ersten drei Lebensjahren ist aber durch eine hohe Variabilität gekennzeichnet. Wie erkennt man also frühzeitig Sprachentwicklungsverzögerungen, und was ist zu tun? Es werden Informationen zur Sprachentwicklung im Allgemeinen und bei Late Talkern im Besonderen sowie Spiel- und Sprechangebote zur Unterstützung im Alltag vermittelt.

Mitzubringen: Getränk**Termin: Mi., 25.09.2024, 14:30-18:30 Uhr**

Leitung: Anita Thölke

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

Kurs: 242-559901

Hörspiel-Zauber – eigene Hörabenteuer mit Kindern gestalten

NEU

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Eine gut entwickelte auditive Wahrnehmung ist entscheidend für den Spracherwerb. Durch das Experimentieren mit der eigenen Stimme wird dies spielerisch unterstützt. In dieser kreativen Hörspiel-Werkstatt kommen verschiedene Materialien zum Einsatz, um die Sinne zu schärfen und in die eigene Audioproduktion einzusteigen. Als Werkzeug zum Erstellen und Gestalten von Tondateien dienen zahlreiche digitale Geräte und deren Anwendungen, die bereits mit Kindern im Kita-Alter zum Einsatz kommen können.

Mitzubringen: Tablet oder Smartphone, ggf. Geschichten, Reime oder Lieder, die vertont werden können, Getränk und Pausenverpflegung**Termin: Do., 16.01.2025, 9:00-14:15 Uhr**

Leitung: Cornelia Beidersandwich

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

Kurs: 242-559905

Umwelt

Energiesparen in Haus und Haushalt

NEU

Die meiste Energie im Privathaushalt verbrauchen wir für das Heizen und Warmwasser. Hier schlummern große Einsparpotenziale. Aber auch in anderen Bereichen, wie beim Strom und der Mobilität, lässt sich viel Geld und Energie sparen. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale informiert über sparsame Heizungsregelungen, Stromfresser, kostengünstige Maßnahmen am Gebäude und mehr.

Termin: Mi., 18.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-050801

Wenn der Schimmel kommt

NEU

Schimmelpilze entstehen häufig unbemerkt von den Bewohnern. Sie bedeuten nicht nur wirtschaftlichen Schaden, sondern oft auch eine gesundheitliche Gefährdung. Zu den Beeinträchtigungen hinsichtlich Gesundheit und Wohnkomfort gibt es dann häufig zusätzlich Streit zwischen Mieter und Vermieter. Feuchte Außenwände erhöhen zudem die Heizkosten. Neben Grundlagen werden aus der Praxis des Energieberaters der Verbraucherzentrale unterschiedliche Ursachen an Gebäuden dargestellt und deren Lösungsansätze gezeigt.

Termin: Mi., 06.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Thomas Schmitt

Ort: Belm, vhs, Raum 202, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-050802

Stecker-Solargeräte und Balkonkraftwerke

NEU

Die kleine Solaranlage für alle

Stecker-Solaranlagen - auch Balkonkraftwerke genannt - sind preiswert, leicht zu installieren, einfach in der Bedienung, brauchen keinen Elektriker und nur wenig Papierkram. Deshalb sind sie für alle geeignet, die sich zum Teil mit eigenem Strom versorgen wollen. Dieser Kurs informiert über Technik, Energieausbeute und Wirtschaftlichkeit der Mini-Solaranlagen, u. a. durch ein Anschauungs-Objekt zum Anfassen.

Termin: Do., 21.11.2024, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Klaus Kuhnke

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-050803

Energetische Gebäudesanierung - so geht's

NEU

Wie halte ich mein Haus zukunftsfähig? Mit einer sinnvollen Gebäudedämmung können zeitgemäßes Wohnen und moderne Heiztechnik ermöglicht werden. Welche Maßnahmen der Sanierung sollten Sie in welcher Reihenfolge umsetzen? Welche Materialien sind zu empfehlen, und welche Förderungen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Fr., 17.01.2025, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-050804

Neue Heizung im Gebäudebestand

NEU

Hauseigentümer/-innen befassen sich politisch animiert derzeit mit Heizungen, die mit einem Mindestanteil an erneuerbaren Energien betrieben werden. Alte Öl- und Gasheizungen werden zum Auslaufmodell. Wie kann der Umstieg auf eine klimafreundliche Heizungsanlage gelingen? Welche Heizungsanlagen kommen in unterschiedlichen Bestandsgebäuden in Frage? Welche Förderungen, Ausnahmeregelungen und Fristen gibt es? Der Vortrag gibt einen Überblick und sucht nach Lösungen für den Einzelfall.

Termin: Mi., 22.01.2025, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-050805

Wärmepumpe

Warum die Wärmepumpe auch im Altbau eine gute Idee ist



Alle sprechen über die Wärmepumpe. Über die Sinnhaftigkeit im Altbau wird viel diskutiert. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale räumt mit Mythen auf und gibt Tipps, wie Wärmepumpen auch in Bestandsgebäuden für wohlige Wärme zu moderaten Preisen sorgen und dabei das Klima schützen. Bringen Sie gern Ihre Heizkostenabrechnung der letzten drei Jahre mit.

Termin: Mi., 29.01.2025, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Belm, vhs, Raum 202, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-050806

Wellenreiter Plastikmüll



Wenn bei Capri die Caprisonen im Meer versinkt...“ Klingt romantisch – ist es leider nicht. Wieviel Plastikmüll in den Ozeanen zu finden ist und welche Auswirkungen dieser hat, wird Ihnen sehr anschaulich in dieser Veranstaltung gezeigt. Seien Sie gespannt, welche Originalfundstücke zu sehen sein werden.

Termin: Di., 08.10.2024, 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Birgit Schad

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-050807

Chemikalien im Alltag



Chemikalien lauern im Haushalt überall. In der Kleidung, in Möbeln und damit überall in den eigenen Räumlichkeiten. Welcher Art diese sind und wie Sie gefährliche Chemikalien vermeiden können, erfahren Sie in diesem spannenden Vortrag.

Mitzubringen: Bringen Sie gerne ihre favorisierten Kosmetika, Haushaltsmittel oder Kleidung mit Label mit.

Termin: Sa., 11.01.2025, 15:00-16:00 Uhr

Leitung: Birgit Schad

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 242-050808

Die Kraft der Kompostierung durch Bokashi



Vortrag und Workshop

Blitzschnelle Verwandlung in wertvolle Komposterde und Flüssigdünger durch Fermentierung von Obst- und Gemüseabfällen sowie diversen Speiseresten mit der Bokashi-Eimermethode. Im Workshop erfahren Sie, wie dieser Prozess in ganz einfacher Form verläuft und bauen Ihren eigenen Bokashi-Eimer. So bekommen Sie in Ihrer Küche mit dem Bokashi-System wertvolle Erde für Ihren Garten.

Termin: Do., 10.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Bärbel Schwarzkopf

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 242-050809



Kultur, Kunst, Kreativität

Literatur in der Diskussion

Im Blickpunkt stehen die Leseerfahrungen und -eindrücke der Teilnehmenden. Einbezogen in das Gespräch werden biografische Hintergründe zu den Autor/-innen wie auch zeithistorische Bezüge der Texte und Reaktionen der Literaturkritik und Öffentlichkeit. Zum ersten Kurstermin wird John Steinbecks amerikanischer Romanklassiker „Die Früchte des Zorns“ (Zuerst 1939, deutsch 1940) diskutiert.

Weitere Termine: 26.09., 24.10., 21.11. und 12.12.2024

Termin: Do., 26.09.2024, 10:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, mtl., je Do., 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Rüdiger Reinecke

Ort: Belm, vhs, Raum 206, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 27

Kurs: 242-050202

Nähen

Für Anfänger/-innen

Für alle, die dieses wunderbare Handwerk entdecken und die hinter das Geheimnis Ihrer Nähmaschine kommen möchten. Lernen Sie Ihre Nähmaschine und deren Funktionen kennen. Welche Nadelstärke für welchen Stoff geeignet ist und welcher Nähfuß zum besten Nähergebnis führen kann, das erfahren Interessierte hier. Abgerundet durch eine kleine Exkursion in Stoff- und Nähmaterialkunde steht einem ersten Nähen nichts mehr im Wege.

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoffschere, Nahttrenner, Maßband, Nähgarn, Stecknadeln, Bleistift

Termin: Do., 05.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Isa Jovita Solizar

Ort: Belm, vhs, Raum 206, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 48

Kurs: 242-050203

Malen



Für Anfänger/-innen

Malen ist ein ideales Hobby, um der eigenen Kreativität Ausdruck zu verleihen. Manchmal fehlen uns die Worte - dann kann die Malerei helfen, Gefühle und Gedanken auszudrücken. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse am künstlerischen Ausdruck haben, getreu den Worten Benjamin Franklins „Erzähle es mir und ich vergesse es. Bring es mir bei und ich merke es mir. Lass es mich machen und ich lerne.“ Also, an die Pinsel, fertig los!

Mitzubringen: Malkittel bzw. alte Kleidung, Leinwand 50x40 cm

Termin: Fr., 04.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Fr. 04.10 und 11.10. sowie Do., 10.10.24, je 18:00-21:00 Uhr.

Leitung: Isa Jovita Solizar

Ort: Belm, vhs, Raum 206, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 48; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-050204

Dekoration für den Advent aus Weide



Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Weiden sind die Grundlage eines uralten Handwerks. Der Kurs lädt ein, aus diesem einmaligen Naturmaterial Kostbarkeiten für die Advents- und Weihnachtszeit herzustellen. An diesem Wochenende entsteht ein einzigartiges Flechtwerk für zu Hause.

Mitzubringen: Rosenschere, scharfes Taschenmesser

Termin: Sa., 26.10.2024, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 32; zzgl. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-050205

Das moderne Stricken und Häkeln

Wochenendseminar

Der Kurs vermittelt Tricks und Kniffe des modernen Strickens und Häkelns. Unter fachkundiger Anleitung entstehen trendige japanische Handschuhe, Spinnennetz-Socken, Schals, Schulterwärmer oder Mützen. Wir stricken Socken mit der aktuellen Bumerang-/Tomatentechnik oder auch ohne Ferse und üben uns im Swing-Stricken, das besonders effektvolle Muster für Kleidungsstücke und Home-Accessoires ermöglicht. Wolle und Nadeln können im Kurs erworben oder mitgebracht werden.

Termin: Sa., 23.11.2024, 9:30-17:30 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Belm, vhs, Raum 206, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 28

Kurs: 242-050206

Zwei Nanas im Kleinformat

Skulpturen aus Weißzement

Wir tauchen ein in den wunderbaren und kreativen Prozess des Modellierens und erfahren viel Neues. Auf einem stabilen Objektträger werden wir zwei ca. 30 cm große Figuren fertigen. Im Anschluss werden die Nanas mit Weißzement überzogen und modelliert. Nach einer Trocknungszeit können die Figuren zu Hause bunt bemalt oder naturweiß belassen werden. Auf einem Holzpfahl befestigt sind sie in jedem Beet ein Hingucker.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Gummihandschuhe, 5 Liter Kunststoffschale

Termin: Sa., 18.01.2025, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 11:00-14:00 Uhr, So., 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Belm, vhs, Raum 206, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 48; zzgl. ca. € 35 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-050207

Modern Line Dance

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Modern Line Dance ist genau das Richtige, um für sich und doch in der Gruppe der Freude und Begeisterung am Tanzen nachzugehen. Getanzt werden Choreografien in Reihen und Linien in der Gruppe nach moderner Musik aus den Charts.

Termin: Di., 03.09.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Birgit Kölbl

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 75

Kurs: 242-050208

Modern Line Dance

Für Fortgeschrittene

Termin: Fr., 06.09.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Fr., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Claudia Averwesser

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 138

Kurs: 242-050209

Experimentelle Improvisationsmalerei im Großformat

Dieser Kurs richtet sich an alle, die kreativen Selbsta Ausdruck suchen, frei von starren Anweisungen. Hier tauchen Sie ein in eine entspannte Atmosphäre, in der Sie Ihr schöpferisches Potential entwickeln können. Wir erproben unterschiedliche Techniken und Materialien und spüren unserer Inspiration nach. Es wird keine Einschränkungen für Papier und Farben geben! Neben der bildenden Kunst werden wir uns körperlich die Beine vertreten, unsere Achtsamkeit und unsere Fähigkeiten trainieren. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Termin: Do., 12.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 18:00-20:30 Uhr

Leitung: Maria Ananieva

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 54; Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-050210



Freies Malen

Ein Kurs für alle, die sich kreativ austoben wollen, bisher aber noch keinen rechten Zugang in die Materie gefunden haben. Im Zentrum steht die freie und experimentierfreudige Gestaltung ohne Vorgaben. Ob das Erlernen kreativer Ausdrucksmöglichkeiten oder das Ausprobieren verschiedener Techniken und Materialien – alles kann, nichts muss. Ergänzt wird das künstlerische Arbeiten durch angeleitete Achtsamkeitsübungen, Bewegung und Entspannungstechniken. Großformatiges Papier, wasserlösliche Guachefarben und verschiedene Malutensilien stehen zur Verfügung.

Termin: Do., 07.11.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 18:00-20:30 Uhr

Leitung: Maria Ananieva

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 54; Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-050211

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Jin Shin Jyutsu - Selbstheilungskräfte aktivieren

Jin Shin Jyutsu ist eine alte Heilmethode. Durch sanftes Auflegen der Hände auf bestimmte Energiepunkte kann jede/-r, vom Kind bis zum Alt-ernden lernen, eigene Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Jin Shin Jyutsu kann Energieblockaden lösen und sowohl bei allerlei Symptomen und alltäglichen „Zipperlein“, als auch zur „täglichen Wartung“ von Körper, Geist und Seele angewendet werden. Die Heilkunst wird ausführlich erklärt, und es werden praktische Übungen unter Anleitung gemacht.

Mitzubringen: kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Termin: Sa., 21.09.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Sabine Kleine

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-050303

Achtsam dem Leben begegnen

Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (nach MBSR)

Sie lernen, mit Stresssituationen konstruktiver und flexibler umzugehen, mehr Ruhe im Alltag zu finden, gelassener auf Herausforderungen zu reagieren und den Körper bewusster wahrzunehmen. Den Kern des Übungsprogramms bilden Meditationspraktiken: Sitz-, Geh- und Körpermeditation (Body-Scan) sowie achtsames Yoga. Zudem lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie gut in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Decken, evtl. Meditationskissen, Verpflegung

Termin: Sa., 07.12.2024, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 35

Kurs: 242-050304

Vom Stress zur Entspannung?

NEU

Loslassen, Ruhe finden und entspannt durch den Tag kommen, das wünscht sich fast jeder. Sie bekommen verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt. Allein durch gezielte Übungen können Erschöpfung, Unruhe, Schlafprobleme bis hin zu Kopf- und Nackenschmerzen verbessert werden. Garantiert ist für jeden etwas dabei.

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Kissen für die Knie, Decke, dicke Socken

Termin: Di., 22.10.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-050305

Adventsgelüster - Einstimmen auf Weihnachten

Ein gemütlicher Abend mit besinnlichen Texten und lustigen Anekdoten rund um die Weihnachtszeit. Beim Klang von Gong und Klangschale gerät die Hektik und der Stress vor dem Fest in den Hintergrund.

Termin: Di., 17.12.2024, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-050306

Wandern und Coaching - Selbstfürsorge

Selbstliebe kann auch mit Selbstfürsorge gleichgesetzt werden. Es geht darum, den eigenen Wert zu kennen und gut für sich selbst zu sorgen. Lernen Sie, sich selbst wertzuschätzen und all Ihre Stärken und Schwächen zu akzeptieren. Bei dieser Wanderung bekommen Sie Impulse und Übungen an die Hand, die Sie im Alltag anwenden können, um sich selbst lieben zu lernen. Wir wandern eine Strecke von ca. 5 km und machen immer wieder Pausen, bei denen wir kleine Übungen machen.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk und wasserfeste Sitzunterlage - bei Starkregen oder Sturm wird der Termin verschoben

Termin: Sa., 28.09.2024, 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Inga Petersmann

Ort: Belm, Wanderparkplatz Süntelstein, Power Weg

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 242-050307

Progressive Muskelentspannung

NEU

Schrittweise Entspannung in vier Phasen

Obwohl die Entspannung das Ziel ist, wird bei der Progressiven Muskelentspannung zuerst die Muskulatur des Körpers bewusst angespannt und dann bewusst entspannt. Das Erspüren und Empfinden von bewusster Anspannung und bewusster Entspannung schult die Körperwahrnehmung und intensiviert gleichzeitig die Entspannung. Bei der schrittweisen Entspannung sollte man sich auf vier Phasen konzentrieren: das Anspannen der Muskeln, das Festhalten der Spannung, das Loslassen der Spannung und das Nachspüren.

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Kissen für die Knie, Decke, dicke Socken

Termin: Di., 05.11.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 53

Kurs: 242-050308

Progressive Muskelentspannung

NEU

Schrittweise Entspannung in vier Phasen

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Kissen für die Knie, Decke, dicke Socken

Termin: Di., 07.01.2025, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 35

Kurs: 242-050309

Mit Yoga das Nervensystem beruhigen und geschmeidiger werden

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mit Yoga zur Ruhe kommen und beweglicher werden - das geht vor allem, wenn wir Meditationen mit gezielten Körperübungen verbinden. Da geführte Meditationen, die gezielt den Vagusnerv ansprechen, nachweislich unser Nervensystem beruhigen können und Fasziyoga unser Bindegewebe geschmeidiger machen kann, werden diese Techniken in der Yogastunde miteinander kombiniert. Das Ergebnis ist ein Yogakurs, von dem gleichermaßen jüngere wie ältere Menschen profitieren können.

Mitzubringen: Handtuch

Termin: Mi., 18.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Sabine Kirchhoff

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 77

Kurs: 242-050310

Hatha Yoga

Für Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Getränk

Termin: Mi., 04.09.2024, 19:45 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Mi., 19:45-21:15 Uhr

Leitung: Swetlana Grebener

Ort: Belm, Ehem. Heimatstube/Clubheim Sus Vehrte, Farnbrink 38a

Entgelt: € 134

Kurs: 242-050311

Hatha Yoga

Präventionskurs

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Getränk

Termin: Do., 05.09.2024, 17:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 17:45-19:15 Uhr

Leitung: Birgit Westermann

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 96; keine Ermäßigung

Kurs: 242-050312

Hatha Yoga

Präventionskurs

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Getränk

Termin: Do., 05.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Birgit Westermann

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 96; keine Ermäßigung

Kurs: 242-050313

Fitness-Mix

Für Erwachsene 50+

Egal ob Anfänger/-innen oder Aktive: Sport ab 50 hilft uns, fit zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen. Wir wollen durch gezielte, abwechslungsreiche sportliche Übungen Spaß haben und gleichzeitig unsere Fitness und Bewegung steigern. Gymnastik-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen stärken die Muskulatur, beanspruchen Körper und Geist, beugen Rückenschmerzen vor und verbessern Ihre Haltung im Alltag.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Termin: Mi., 04.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Roswitha Többen

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 62

Kurs: 242-050314

Zumba Gold®

Für Einsteiger/-innen und lebenserfahrene Menschen

Zumba Gold® ist die leichteste Form des Zumba. Entwickelt wurde sie für Tanzeinsteiger/-innen und ältere Menschen, die fit und in Bewegung bleiben möchten. Die Schrittfolgen sind einfacher, und das Tempo der Musik ist etwas langsamer. Zumba Gold® baut Kondition und Koordination langsam auf. Die Tanzbewegungen und -schritte sind ohne Vorkenntnisse problemlos zu erlernen. Der Spaß steht im Vordergrund, und der gewünschte Fitnessseffekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 02.09.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mo., 20:00-21:00 Uhr

Leitung: Helga Middendorf

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 69

Kurs: 242-050315

Zumba®

Für Anfänger/-innen

Zumba® ist bunt, rhythmisch und macht gute Laune! Wer gerne tanzt, oder sich einfach gerne rhythmisch bewegt, der ist beim Zumba® genau richtig! Ein Mix aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen begeistert seit Jahren viele Fitnessinteressierte. Die Tanzbewegungen bestehen aus leicht zu erlernenden Schritten, und so entsteht ein dynamisches, begeisterndes und ein sehr effektives Fitnessstraining, das gute Laune verspricht.

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Termin: Mi., 23.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Olga Sudermann

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 63

Kurs: 242-050316

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Kartoffel - die gesunde und leckere Knolle

NEU

Die Kartoffel, von Natur aus eine wertvolle Knolle und immer wieder im Trend! Wir bereiten gemeinsam Kartoffeln und auch Süßkartoffeln zu, vielseitig und ohne Fleisch. Freuen sie sich auf ein leckeres Menü und Tipps rund um die gesunden Knollen!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 26.09.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Maike Kosin

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-050317

Gesunde vegetarische Küche

Genussvoll gesund kochen

In diesem Kurs entdecken Sie die Kunst des genussvollen und gesunden Kochens. Sie werden erfahren, wie Sie mit wenig Öl köstliche Aromen zaubern und salzreduzierte Gerichte für Ihre Gesundheit kreieren können. Von energiegeladenen Frühstückstücken bis zu leckeren Snacks für unterwegs - es werden vielseitige Rezepte zur Aufwertung Ihrer Mahlzeiten präsentiert.

Mitzubringen: scharfes Messer, Getränk

Termin: Mi., 13.11.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Daniel Spahn

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-050318

Gemüse fermentieren

NEU

Gemüse fermentieren ist nicht schwierig. Früher bei uns eine bewährte Methode zur Haltbarmachung, ist Fermentieren heute beliebt aus gesundheitlichen und kulinarischen Gründen. Wir fermentieren mit zwei unterschiedlichen Methoden: in Stifte geschnittenes Wurzelgemüse wie Möhren und Rote Beete wird in Salzlake mit Gewürzen eingelegt. Fester Kohl wie Weißkohl und Rotkohl wird fein geraspelt, und zusammen mit Salz ohne weitere Flüssigkeit gründlich gestampft und mit wenigen Gewürzen eingelegt.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 12.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Klaus Jacobi

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-050319

Fenchel - eine extrem unterschätzte Knolle

NEU

Wer bei Fenchel nur an Babybrei oder Tee denkt, hat sich verschätzt. Fenchel ist eine auf sehr viele Arten schmackhafte und gesunde Knolle. Wir bereiten an diesem Abend vielseitige, leckere und überraschende Gerichte zu.

Mitzubringen: eigene Messer, Getränk

Termin: Do., 28.11.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Petra Stöner

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-050320

Multitalente Hülsenfrüchte

Kulinarische Vielfalt erleben

Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. liegen im Trend. Sie lassen sich unglaublich vielseitig zubereiten und punkten mit ihrem hohen Eiweißgehalt und Ballaststoffen. Als Salat, Eintopf oder Bratling, auch orientalisch gewürzt, sind sie fantastisch lecker. Lassen Sie es uns gemeinsam ausprobieren! Ein buntes Menü erwartet Sie.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 04.12.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Maike Kosin

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-050321

Kochen mit regionalen Produkten - vegetarisch und laktosefrei

NEU

In diesem Kurs geht es um saisonale und lokale Erzeugnisse. Sie werden gedünstet, gedämpft, gebraten, gegrillt oder gekocht. Typische Gemüsesorten im Herbst und Winter werden unter Anleitung zubereitet. Ebenso widmen wir uns dem Fermentieren und anderen Formen der Konservierung. Die Teilnehmenden erhalten Informationen über Herkunft und Anbau der Produkte, die verschiedenen Sorten sowie ihre Lagerfähigkeit.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 15.01.2025, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Klaus Jacobi

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-050322

Persische vegetarische Küche

Die ursprüngliche persische Küche ohne Fleisch ist eine Wohltat für den Körper und die Seele. Sie bekommen einen Einblick in die besondere Art der orientalischen Zubereitung und den Umgang mit Kräutern, Gewürzen und sonstigen typischen (vegetarischen) Zutaten.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 18.01.2025, 10:00-14:45 Uhr

Leitung: Shohreh Papoli-Barawati

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 28; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-050323

Spanischer Tapas-Abend

NEU

Spanische Salzkartoffeln mit einer leckeren Mojo Verde, gebratene Pimientos, Crostini mit einer Oliven-Mandel-Vinaigrette, Oliventarte und spanische Tortilla. Tapas sind so vielseitig und köstlich. Sie eignen sich gut für einen geselligen Abend.

Mitzubringen: eigene Messer, Getränk

Termin: Do., 14.11.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Petra Stöner

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-050324

Israelische kleine Köstlichkeiten - Mezze

NEU

Was in der italienischen Küche die Antipasti und in Spanien die Tapas sind, sind in der arabischen Küche die Mezze. Viele gute Kleinigkeiten, die meist vegetarisch sind und kalt serviert werden. Es finden sich aber auch warme Köstlichkeiten dazwischen. Alles zusammen auf dem Tisch vereint, lädt zum Zusammensitzen, sich Zeit lassen und genießen ein.

Mitzubringen: eigene Messer, Getränk

Termin: Do., 12.09.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Petra Stöner

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-050325

Israelische kleine Köstlichkeiten - Mezze

NEU

Mitzubringen: eigene Messer, Getränk

Termin: Do., 05.12.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Petra Stöner

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-050326

Alpenküche - Österreichs und der Schweiz

NEU

An diesem Abend werfen wir einen kulinarischen Blick in die Küchen der Alpenregion. Wir werden eine Brezn-Suppe, Schweizer Zwiebelwähen, Schmarrn und Co. zubereiten.

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Mo., 28.10.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Hüpel

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-050327

Norditalienische Polenta

NEU

Ursprünglich aus Spanien, Frankreich und Südamerika, wird die Polenta bei uns auch immer beliebter. Nicht zuletzt, weil sie schnell und einfach herzustellen und auf unterschiedlichste Art abzuwandeln ist. Ob als Parmesan-Polenta mit Ofengemüse oder als Lasagne, Polenta-Pizza oder Polenta mit Kürbis und Pilzen, herrlich und am zweiten Tag geschmacklich noch besser!

Mitzubringen: eigene Messer, Getränk

Termin: Do., 19.09.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Petra Stöner

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-050328

Kochen über offenem Feuer

NEU

Entdecke die neue Langsamkeit

Das Kochen über offenem Feuer ist genau so archaisch wie sinnlich. Die Zeit, die man für die Zubereitung des Essens aufwendet, ist ebenso wichtig wie das Essen selbst. Wir bereiten gemeinsam ein leckeres, saisonales Feuer-Menü zu und erhalten zahlreiche Anregungen und Tipps zum Thema. Aber das Wichtigste ist: Kochen mit Feuer braucht Zeit. Das entschleunigt und gibt uns die Gelegenheit, gleichzeitig neue Menschen, Werkzeuge und Zubereitungsarten kennenzulernen.

Mitzubringen: Feuergerechte Kleidung, Getränk

Termin: Sa., 14.09.2024, 16:00-20:00 Uhr

Leitung: Werner Florian

Ort: Belm, vhs, Außengelände, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 29; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-050329

Ein bisschen Feuerland

NEU

Planchakochen über Feuer und Glut

Der Argentinier Francis Mallmann ist sicher einer der besten Feuerköche, die wir je haben werden. Ein zentrales Werkzeug seiner feuerländischen Kochkunst ist die Plancha, eine Grillplatte, für die er zahlreiche Gerichte kreiert hat. Um uns dem feuerländischen Lebensgefühl zu nähern, beginnen wir den Kurs mit einer Picada, einem kleinen argentinischen Gaumenschmaus gegen den ersten Hunger. Danach bereiten wir einige Mallmann-Gerichte auf der Feuerplancha zu und genießen im Anschluss die Ergebnisse.

Mitzubringen: Feuergerechte Kleidung, Getränk

Termin: Sa., 14.09.2024, 12:00-14:30 Uhr

Leitung: Werner Florian

Ort: Belm, vhs, Außengelände, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-050330

Männer kochen gut!

Sich auf das Wesentliche, das Sattmachende, zu konzentrieren, ist eine Philosophie des Essens. In diesem Kurs bereiten wir Fleisch, Fisch oder Geflügel in neuen Variationen mit herzhaften Beilagen zu. Etwas Süßes für den Gaumen rundet diese vielseitigen und genussvollen Abende ab. Weitere Termine: 10.09. und 05.11.2024

Termin: Di., 13.08.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl. je Di., 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Elke Mathlage

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 51; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-050331

Männer kochen gut!

Weitere Termine: 11.09., 06.11.2024

Termin: Mi., 14.08.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl. je Mi., 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Elke Mathlage

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 51; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-050332

Waffeln, Crepes und Pfannkuchen - wer kann da widerstehen?

Lernen Sie neben den Klassikern wie Apfelpfannkuchen, Belgischen Waffeln und Pancakes auch andere - deftigere Variationen aus Pfanne und Waffeleisen kennen. Je nach Zubereitungsart können Sie nicht nur einen beehrten Snack zaubern, sondern auch eine vollwertige Mahlzeit. Wir rollen, stapeln, falten und bringen so Abwechslung auf Ihren Speiseplan. Überzeugen Sie sich, wie aus den Alleskönnern aus Mehl, Eiern und Milch in Kombination mit herzhaften Füllungen leckere Köstlichkeiten entstehen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 07.09.2024, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 24; zzgl. € 16 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-050333



Weihnachtliche Schokoladen-Werkstatt

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 weihnachtliche Konfektstücke her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Am duftenden Schokoladenbrunnen genießen Sie frisches Obst und Gebäck. Das klingt doch verlockend!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 16.11.2024, 17:45-21:30 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 23; zzgl. € 16 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-050334

Weihnachtsmenü

Neue Rezepte

Die Festtage nahen mit großen Schritten und Sie haben noch keine Idee für das Weihnachtsmenü? Dann wird es Zeit, sich bei einem Kochkurs ein paar Tipps zu holen. Vier Gänge, die dafür sorgen, dass das Familientreffen unterm Baum auch kulinarisch keinesfalls langweilig wird.

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Do., 21.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Hüpel

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-050335

Brunchen im Feststagszauber

NEU

Vegetarische Köstlichkeiten für Weihnachten

Tauchen Sie in die magische Atmosphäre der festlichen Jahreszeit ein! Dieser Kurs bietet eine kulinarische Reise durch eine Vielzahl von vegetarischen Kleinigkeiten, ein wenig Backkunst und schönen Hauptgerichten, die perfekt sind, um Familie und Freunde zu verwöhnen und die gemeinsamen Feiertage zu verschönern.

Mitzubringen: scharfes Messer, Getränk

Termin: Sa., 23.11.2024, 10:00-14:00 Uhr

Leitung: Daniel Spahn

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 24; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-050336

Antipasti-Buffer für Silvester

NEU

Sie lieben die italienische Küche und Lebensart? Dann sind Sie hier genau richtig. Die allseits beliebten Antipasti eignen sich gut für Gäste, gerade auch an Silvester. Seien Sie gespannt.

Mitzubringen: wer möchte: eigene Messer, Getränk

Termin: Do., 12.12.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Petra Stöner

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-050337



Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Der Integrationskurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Allgemeine Informationen finden Sie ab Seite 196.

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> **Ansprechpartnerin**

Tanja Pöhler

0541 501-2713 • tanja.poebler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Unsere Kursangebote in **Belm:**

232-050716 Orientierungskurs, ab 13.08.2024

232-050717 Prüfung DTZ, 23./24.08.2024

241-050703 Basiskurs 3, ab 02.08.2024

241-050704 Aufbaukurs 1, ab 06.09.2024

241-050705 Aufbaukurs 2, ab 23.10.2024

241-050706 Aufbaukurs 3, ab 28.11.2024

241-050707 Orientierungskurs, ab 16.01.2025

241-050708 Prüfung DTZ, 31.01./01.02.2025

242-050701 Basiskurs 1, ab 16.09.2024

242-050702 Basiskurs 2, ab 23.10.2024

242-050703 Basiskurs 3, ab 21.11.2024

242-050704 Aufbaukurs 1, ab 19.12.2024

242-050705 Aufbaukurs 2, ab 30.01.2025

242-050706 Aufbaukurs 3, ab 27.02.2025

242-050707 Orientierungskurs, ab 27.03.2025

242-050708 Prüfung DTZ, 11./12.04.2025

242-050710 Basiskurs 1, ab 20.01.2025

242-050711 Basiskurs 2, ab 18.02.2025

242-050712 Basiskurs 3, ab 18.03.2025

242-050713 Aufbaukurs 1, ab 23.04.2025

242-050714 Aufbaukurs 2, ab 22.05.2025

242-050715 Aufbaukurs 3, ab 23.06.2025

242-050716 Orientierungskurs, ab 11.08.2025

242-050717 Prüfung DTZ, 29./30.08.2025

Deutsch - Berufssprachkurs B2

Der Sprachkurs richtet sich an Personen, welche die Aufnahme einer ihrer Qualifikation entsprechenden Tätigkeit anstreben oder sich beruflich neu orientieren möchten. Die zu erwerbenden und zu festigenden Sprachkompetenzen werden in arbeitsweltlichen Kontexten behandelt. Ziel: Kompetenzniveau B2 des GER

Teilnahmevoraussetzung: Sprachniveau B1 und Zulassung nach den Vorgaben der DeuFöV des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Es gelten unterschiedliche Kostensätze.

Termin: Mo., 21.10.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 100 Termine, Mo.-Fr., 8:30-12:40 Uhr

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-050719

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> Ansprechpartnerin

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

Englisch für den Alltag und die Reise

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 Premium Intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die mit Spaß das sprachliche Rüstzeug erwerben möchten, um ihr Englisch in Alltagssituationen und auf der Reise anwenden zu können. Ein besonderer Schwerpunkt wird auf Konversation, Diskussion und längeres freies Sprechen gelegt.

Mitzubringen: Block, Stifte, Schnellhefter

Lehrbuch: Wird in Abstimmung mit den Teilnehmenden festgelegt

Termin: Di., 24.09.2024, 17:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 17:45-19:15 Uhr

Leitung: Dr. Walter Woll

Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 114

Kurs: 242-050401

Französisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen Premium Intensiv

Sie haben geringe Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchten sie in einer kleinen Gruppe weiter ausbauen? In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden 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, sich in Alltagssituationen in französischsprachigen Ländern zurechtzufinden.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5, ca. ab Lektion 3

Termin: Di., 24.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Dr. Walter Woll

Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 114

Kurs: 242-050402

Portugiesisch für die Reise

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse Premium Intensiv

Olá! Bom dia! Bem-vindos a Portugal! Wenn Sie bisher noch kein Portugiesisch sprechen, werden Sie in diesem Kurs lernen, sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen, und können dann gut vorbereitet in Ihren nächsten Portugal-Urlaub starten!

Mitzubringen: Block, Stifte

Lehrbuch: Vivam as férias! Hueber, ISBN 978-3-19-507243-4

Termin: Mo., 23.09.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Celestina Maria Machado da Costa

Ort: Belm, vhs, Raum 202, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 114

Kurs: 242-050403

Schwedisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Hej! Und herzlich willkommen im Schwedischkurs für Anfänger/-innen! Wir lernen gemeinsam diese wunderbare Sprache, üben die Aussprache, lernen einfache Redewendungen, lesen erste Texte und sprechen über Land und Leute und die schwedische Lebensweise. Spaß und Lernerfolg garantiert!

Lehrbuch: Tala Svenska A1 Plus Lehrbuch, Groa, ISBN 978-3-933119-04-9

NEU

Termin: Mi., 04.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mi., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Katja Bertram

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 72

Kurs: 242-050404

Schwedisch Grundkurs A2.II

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Hej! Wir lernen weiter gemeinsam Schwedisch, festigen und erweitern die Grammatik, lernen neue Redewendungen und lesen Texte. Natürlich sprechen wir auch wieder viel über Land und Leute, Lebensweise der Schweden und „Smultronställen“ und das Ganze mit viel Spaß!

Lehrbuch: Tala Svenska A2+, Groa Verlag, Lehrbuch:

ISBN 978-3-933119-02-5 und Übungsbuch: ISBN 978-3-933119-12-4, 3. Auflage

Termin: Mo., 02.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Katja Bertram

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 96

Kurs: 242-050405

Spanisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen Premium Intensiv

Dieser Kurs bietet eine weitere Einführung in die spanische 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. In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden haben Sie einen hohen Sprechanteil und erzielen dadurch schnellere Erfolge! In angenehmer Atmosphäre werden Sie Ihr Spanisch weiter ausbauen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ca. ab Lektion 3

Termin: Di., 10.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Maren Kordes

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 114

Kurs: 242-050406

Spanisch Grundkurs A1.IV

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen Premium Intensiv

Dieser Kurs bietet eine weitere Einführung in die spanische 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. In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden haben Sie einen hohen Sprechanteil und erzielen dadurch schnellere Erfolge! In angenehmer Atmosphäre werden Sie Ihr Spanisch weiter ausbauen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6

Termin: Di., 10.09.2024, 18:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 18:45-20:15 Uhr

Leitung: Maren Kordes

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 114

Kurs: 242-050407

EDV, Neue Medien

Tastschreiben in sechs Stunden

In diesem Kurs erlernen Sie das Zehn-Finger-Schreiben in nur sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am Computer sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Termin: Sa., 04.01.2025, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Sabrina Schwering

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Kurs: 242-050502



Martina Littmann

Tel.: 05439 962-354
martina.littmann@vhs-osland.de



Silke Steiger

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

vhs-Außenstelle

Bersenbrück

Markt 7 | 49593 Bersenbrück
Sprechzeiten: Mo.-Fr. 08:00-12:00 Uhr



Zu unseren Kursen
in Bersenbrück:



Junge vhs

Babysitting

Für Teilnehmer/-innen ab 12 Jahren

Babysitten macht Spaß, bessert das Taschengeld auf, und es ist eine große Verantwortung, fremde Kinder zu betreuen. Es werden praktische Anleitungen für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern gegeben, wie z. B. grundlegende Kenntnisse über die Entwicklung von Kindern, der altersgerechte Umgang, Gesundheit, Pflege, Ernährung, Bewegung und das Erkennen von Gefahrenquellen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Verpflegung/Getränk und, wenn möglich, eine angezogene Baby-Puppe

Termin: Sa., 26.10.2024, 9:30-16:30 Uhr

Leitung: Iris Kästner

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 35; inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190101



Power Mix

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Verschiedene Tanzstile (Hip-Hop, Orientalischer Tanz, Bollywood etc.) werden den Kindern bei cooler Musik spielerisch gezeigt. Es wird viel improvisiert, aber auch eine fertige Choreografie erlernt.

Termin: Di., 10.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 17:00-17:45 Uhr

Leitung: Viktoria Adam

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1

Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190201

Weihnachtszauber mit dem Kamishibai (Erzähltheater)

NEU

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Wir wollen uns in gemütlicher Runde auf Weihnachten einstimmen. Gemeinsam ein Kamishibai erleben, naschen und Weihnachtslieder hören. Lasst Euch verzaubern von den Tieren, die auf dem Weg zum Weihnachtsstern sind!

Termin: Mi., 18.12.2024, 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Kristien von den Benken

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190202

Berufliche Bildung

>> Ansprechpartnerin

Idrisia Hamza

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

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik EDV/Neue Medien.

Qualifizierung für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson

Informationsveranstaltung

Personen, die ein Interesse daran haben, Kinder zu betreuen, können sich im Qualifizierungskurs zur Kindertagespflegeperson nach dem DJI-Curriculum (160 UE) für diese Tätigkeit ausbilden lassen. Die Teilnehmenden erwerben in dem Kurs pädagogische, psychologische und soziale Kenntnisse für die Betreuung von Kindern. Nach erfolgreicher Teilnahme kann ein Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege erworben werden. Es werden Fragen zu pers. Voraussetzungen und zum Hintergrund des Kurses geklärt. Ein Erstgespräch mit dem örtlichen Familienservicebüro wird empfohlen. Kursbeginn: 10.09.2024

Termin: Di., 03.09.2024, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Kursleitungsteam

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190906

Qualifizierung für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson

Vom Fachdienst Jugend als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt

Inhalte sind u. a.: Aufgaben von Kindertagespflegepersonen, rechtliche Hintergründe, Entwicklungspsychologie, Kinder in besonderen Lebenssituationen, schwierige Situationen in der Erziehung, Gestaltung des Erziehungsalltags, Spiel- und Freizeitpädagogik, Zusammenarbeit mit den Eltern, Kommunikation/Gespräche, Konfliktbewältigung, Gesundheit und zusätzlich: Erste Hilfe am Kind (9 UE). Nach dem erfolgreichen Kursabschluss kann das Kursentgelt u. U. auf Antrag in voller Höhe erstattet werden. Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Ein in Deutschland anerkannter Schulabschluss
 - Ausreichende Deutschkenntnisse (B2-Niveau)
 - Schriftliche Bestätigung von Ihrem zuständigen Familienservicebüro
- Anmeldung bitte nur nach Rücksprache mit der Programmbereichsleitung Berufliche Bildung, Idrisia Hamza, Telefon: 0541 501-8903, idrisia.hamza@vhs-osland.de

Termin: Di., 10.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 41 Termine

Leitung: Kursleitungsteam

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 700; Ratenzahlung möglich; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190907



Kinder Notfalltraining - Erste Hilfe am Kind

Wo Erwachsene eine Gefahr erkennen, sehen Kinder oft eine neue Herausforderung. Von Neugier gepackt unterschätzen Sie schnell die Gefahren im Alltag. Dieser Erste-Hilfe-Kurs richtet sich an alle werdenden Eltern und Großeltern. In 2,5 Stunden lernen Sie die wichtigsten Kinder-notfälle von dem kleinen Sturz bis hin zur Reanimation eines Kindes.

Termin: Mi., 30.10.2024, 17:00-19:30 Uhr

Leitung: Fabian Hagedorn

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190930

Kommunikation und Nahrungsaufnahme nach einem neurologischen Ereignis

NEU

Pflegkurs für An- und Zugehörige sowie für Interessierte

Nach einem Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma steht die Welt vorerst still... Angehörige und pflegende Personen stellen sich viele Fragen: Versteht mein Angehöriger mich? Wie kann ich ihm helfen, seine Wünsche und Bedürfnisse auszudrücken? Warum hustet er so viel? Muss ich die Nahrung pürieren? In dieser Kursreihe werden diese und viele weitere Fragen in einem entspannten Rahmen außerhalb einer Klinik oder Praxis und ganz ohne Zeitdruck geklärt.

Termin: Do., 05.09.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Sarah Hogeback

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190911

Angebote zur Unterstützung im Alltag (AZUA)

Betreuungskraft im ambulanten Dienst nach § 45 a SGB XI

Betreuungskräfte (vorher: Alltagsbegleiter/-innen) unterstützen pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige bei der Bewältigung ihres Alltags im ambulanten Bereich bzw. in ihrer Häuslichkeit. Zielgruppe: Mitarbeitende von ambulanten Pflege- und Betreuungsdiensten, Nachbarschaftshelfer/-innen, Solo-Selbständige sowie Interessierte. Die Qualifizierung gilt als anerkanntes Schulungsangebot von niedrigschwelligen Betreuungsleistungen nach § 45 a SGB XI i.V.m. der AnerkVO SGB XI.

Termin: Fr., 28.02.2025, 15:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Fr., 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Kursleitungsteam

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 320; keine Ermäßigung

Kurs: 251-190910

Politik, Gesellschaft

Bersenbrück in Foto und Bild

Beiträge zur Regionalkultur

Der Kurs richtet sich an heimatkundlich interessierte Bürger/-innen. Es werden Fotos und Bilder aus Bersenbrück und Umgebung vorgestellt. Die Bilder und andere Dokumente zur regionalen Volkskultur werden von den Teilnehmenden mit dem Ziel gesammelt und ausgewertet, einen Bildband über die Geschichte Bersenbrücks zu erstellen.

Termin: Mi., 11.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, 14-tägig, je Mi., 17:00-19:00 Uhr

Leitung: Franz Buitmann

Ort: Bersenbrück, Heimathaus Feldmühle, An der Feldmühle 4

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190102

In Kooperation mit dem Heimatverein Bersenbrück e.V.

Letzte Hilfe

Ein Koffer voller Tipps für das Lebensende
Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Bei einem Notfall ist klar: Jetzt ist Erste Hilfe gefragt: Doch wenn Menschen schwerkrank sind oder im Sterben liegen, brauchen sie „Letzte Hilfe“ mit einfühlsamer Begleitung und Rat. Der „Letzte Hilfe“-Kurs geht auf mögliche Herausforderungen ein, die sich ergeben können. Es finden sich Antworten zu den Themen: Wer entscheidet für mich im Notfall? Was passiert in der letzten Lebensphase? Was kann ich zur Linderung von Beschwerden tun? Wo bekomme ich Unterstützung? Wo finde ich Hilfe bei Abschied und Trauer?

Termin: Do., 26.09.2024, 17:00-21:00 Uhr

Leitung: Grit Beimdiek, Elfriede Haarannen

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190107

In Kooperation mit dem ambulanten Hospizverein Bramsche e.V. und der BKK Energie

Pflegende Angehörige

NEU

Gesprächskreis

Pflegen daheim, Betreuung und Versorgung durch Angehörige - diese besondere Qualität familiärer Hilfeleistung hat ihren Preis. Diese oft als selbstverständlich erscheinende Hilfe führt häufig zu großen Belastungen. Entlastende Gespräche sind für die Pflegenden überaus hilfreich und wichtig.

Termin: Fr., 15.11.2024, 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Christa Wübben

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190108

In Kooperation mit dem ambulanten Hospizdienst St. Johannes, Anikum

Auch Erben will gelernt sein

Vortrag

In Deutschland werden jährlich mehr als 100 Mrd. Euro vererbt. Anlass genug, sich mit dem Thema Nachlass frühzeitig auseinanderzusetzen. Ob Immobilien, Geld oder Vermögenswerte - beim Erben und Vererben lauern viele Fallstricke, auch abseits der Erbschaftssteuer. Der Vortrag bietet einen Überblick über den gesetzlichen Rahmen und informiert anschaulich über die Grundlagen des Erbrechts. Wie verhält es sich z. B. mit Form und Inhalt eines Testaments?

Termin: Do., 21.11.2024, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Heinz J. Eilermann

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190109

Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung

Vortrag

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand so trüben, dass nicht mehr für sich selbst gehandelt werden kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. An diesem Abend werden Begrifflichkeiten, wie rechtliche Betreuung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung, erläutert und deren Inhalte verdeutlicht.

Termin: Di., 26.11.2024, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190110

Umwelt

Energiesparen in Haus und Haushalt

NEU

Die meiste Energie im Privathaushalt verbrauchen wir für das Heizen und Warmwasser. Hier schlummern große Einsparpotenziale. Aber auch in anderen Bereichen, wie beim Strom und der Mobilität, lässt sich viel Geld und Energie sparen. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale informiert über sparsame Heizungsregelungen, Stromfresser, kostengünstige Maßnahmen am Gebäude und mehr.

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190801



Stecker-Solargeräte und Balkonkraftwerke



Die kleine Solaranlage für alle

Stecker-Solaranlagen - auch Balkonkraftwerke genannt - sind preiswert, leicht zu installieren, einfach in der Bedienung, brauchen keinen Elektriker und nur wenig Papierkram. Deshalb sind sie für alle geeignet, die sich zum Teil mit eigenem Strom versorgen wollen. Dieser Kurs informiert über Technik, Energieausbeute und Wirtschaftlichkeit der Mini-Solaranlagen, u. a. durch ein Anschauungs-Objekt zum Anfassen.

Termin: Do., 14.11.2024, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Klaus Kuhnke

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190802

Sanieren und Bauen - zukunftsfähig und regenerativ



Unter dem Aspekt des Klimawandels

Beim Bauen und Sanieren gibt es viel, was hinsichtlich Nachhaltigkeit und Klimawandel beachtet werden kann. In diesem Vortrag wird darauf eingegangen, welche Alternativen es zu fossilen Energieträgern gibt und ob diese wirklich mehr kosten. Ein weiteres Thema wird die Anpassung an die Folgen des Klimawandels, wie Starkregen, Dürre oder Hitze, sein. Es werden Vorsorgemöglichkeiten aufgezeigt und Förderprogramme vorgestellt.

Termin: Do., 21.11.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Tanja Kalmage

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190803

Neue Heizung im Gebäudebestand

Hauseigentümer/-innen befassen sich politisch animiert derzeit mit Heizungen, die mit einem Mindestanteil an erneuerbaren Energien betrieben werden. Alte Öl- und Gasheizungen werden zum Auslaufmodell. Wie kann der Umstieg auf eine klimafreundliche Heizungsanlage gelingen? Welche Heizungsanlagen kommen in unterschiedlichen Bestandsgebäuden in Frage? Welche Förderungen, Ausnahmeregelungen und Fristen gibt es? Der Vortrag gibt einen Überblick und sucht nach Lösungen für den Einzelfall.

Termin: Fr., 10.01.2025, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190804

Wärmepumpe



Warum die Wärmepumpe auch im Altbau eine gute Idee ist

Alle sprechen über die Wärmepumpe. Über die Sinnhaftigkeit im Altbau wird viel diskutiert. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale räumt mit Mythen auf und gibt Tipps, wie Wärmepumpen auch in Bestandsgebäuden für wohlige Wärme zu moderaten Preisen sorgen und dabei das Klima schützen. Bringen Sie gern Ihre Heizkostenabrechnung der letzten drei Jahre mit.

Termin: Di., 14.01.2025, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190805

Wenn der Schimmel kommt

NEU

Schimmelpilze entstehen häufig unbemerkt von den Bewohnern. Sie bedeuten nicht nur wirtschaftlichen Schaden, sondern oft auch eine gesundheitliche Gefährdung. Zu den Beeinträchtigungen hinsichtlich Gesundheit und Wohnkomfort gibt es dann häufig zusätzlich Streit zwischen Mieter und Vermieter. Feuchte Außenwände erhöhen zudem die Heizkosten. Neben Grundlagen werden aus der Praxis des Energieberaters der Verbraucherzentrale unterschiedliche Ursachen an Gebäuden dargestellt und deren Lösungsansätze gezeigt.

Termin: Mi., 15.01.2025, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Thomas Schmitt

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190806

Strom erzeugen mit Photovoltaik



Strom selbst produzieren - so funktioniert es! Die ökologischen und wirtschaftlichen Aspekte einer Photovoltaikanlage werden genauso besprochen wie die Komponenten der Anlage. Was ist für wen geeignet? Strom speichern oder einspeisen? Wie passen Wärmepumpen und E-Autos ins Konzept? Welche Renditen darf man erwarten? Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale wird auf die Fragen eingehen.

Termin: Mi., 08.01.2025, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190807

Die Geologie in unserer Region

Buchvorstellung mit Vortrag: Fossilien der Stewweder Berge

Der Buchautor Joachim Fiedler sammelte viele Jahre interessante Fossilien insbesondere in den Dielingen-Schichten der Stewweder Berge. In seinem Buch stellt er umfangreich seine eigenen Funde mit zahlreichen Erläuterungen, Abbildungen und Bestimmungshinweisen vor. Ergänzend zum Vortrag werden Sammlungsstücke vorgestellt und ausführlich erläutert.

Termin: Sa., 19.10.2024, 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Joachim Fiedler

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190810

Die Geologie in unserer Region I

Die Mineralien des Sauerlands

Vortrag

Im Erdzeitalter Devon, vor ca. 360 Millionen Jahren, entstanden im heutigen Sauerland massenreiche Kalkablagerungen. Der Vortrag erläutert die geologische Situation und führt uns in eine interessante Welt wunderschöner Mineralien mit vielseitigen Kristallbildungen. Eigene Sammlungsstücke werden präsentiert und ergänzen den Vortrag.

Termin: Do., 07.11.2024, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Joachim Fiedler

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190811

Die Geologie in unserer Region II

Die Urordsee bei Bünde und Osnabrück

Vortrag

Im Erdzeitalter Oligozän vor ca. 25 Millionen Jahren überflutete die Urordsee unsere Region und erzeugte eine lange Küstenlinie. Die Spuren dieser Ereignisse können von Bünde bis Osnabrück an verschiedenen Aufschlüssen verfolgt werden. Der Vortrag erläutert die geologische Situation und führt uns zu der fossilienreichen Welt des Oligozäns. Ergänzend werden eigene Sammlungsstücke präsentiert und erläutert.

Termin: Do., 21.11.2024, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Joachim Fiedler

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190812

Die Geologie in unserer Region III

Führung durch die Fossilien- und Mineraliensammlung

Die Teilnehmenden erkunden die Erdgeschichte im Zusammenhang der Evolution. Unterschiedliche Fossilien, Bernsteine, vielseitige Mineralien, Vulkangesteine und Meteorite zeigen die mächtige Geschichte der Urzeit. Karten und Bildmaterial unterstützen den Rundgang. Auch Kinder (ab 8 Jahren) sind herzlich willkommen.

Termin: Do., 28.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Joachim Fiedler

Ort: Neuenkirchen-Vörden, Landkult-Wenstrup, Wenstrup 19

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190813

Kultur, Kunst, Kreativität

Lesenachmittag

NEU

Diese Veranstaltung wendet sich an alle Lesebegeisterten, die sich in entspannter Atmosphäre über Neues und Altes auf dem Buchmarkt informieren möchten und bei Kaffee oder Tee Geschichten und Buchempfehlungen hören möchten.

Termin: Mi., 13.11.2024, 15:00-16:30 Uhr

Leitung: Marie Thiele

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: entgeltfrei; zzgl. Kosten für Getränke (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-190203

Lesenachmittag

NEU

Termin: Mi., 22.01.2025, 15:00-16:30 Uhr

Leitung: Marie Thiele

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: entgeltfrei; zzgl. Kosten für Getränke (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-190204

Aquarellmalerei

Vorhandene Grundkenntnisse sollen in diesem Kurs erprobt und vertieft werden. Schwerpunkt wird das malerische Erarbeiten von Stillleben und Landschaften sein. Geringe Vorkenntnisse und Mut zu Form und Farbe genügen, um an diesem Kurs teilzunehmen. Man arbeitet nach der Natur und nach kunstgeschichtlichen Vorlagen (bei schönem Wetter auch im Freien).

Mitzubringen: wenn vorhanden, Aquarellpapier, -pinsel und -farben

Termin: Mi., 04.09.2024, 8:45 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 8:45-11:30 Uhr

Leitung: Gabriele Pradel

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 59

Kurs: 242-190205

Aquarellmalerei

Mitzubringen: wenn vorhanden, Aquarellpapier, -pinsel und -farben

Termin: Mi., 06.11.2024, 8:45 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 8:45-11:30 Uhr

Leitung: Gabriele Pradel

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 59

Kurs: 242-190206

Zeichnen und Malen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene bietet dieser Kurs einen Einstieg in das kreative Arbeiten. Durch verschiedene Zeichenübungen und konzentriertes Beobachten werden die Grundlagen des freien, gegenständlichen Zeichnens vermittelt. Dieser Weg führt zu neuen Sehgewohnheiten. Als Gegengewicht wird mit Aquarell- oder Acrylfarben experimentiert, und freie Farbgestaltungen werden entwickelt.

Termin: Do., 05.09.2024, 8:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 8:45-11:30 Uhr

Leitung: Gabriele Pradel

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 119

Kurs: 242-190207

Nähen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Kleingruppe

Sie haben eine Nähmaschine und möchten richtig nähen lernen? Mit fachlicher Unterstützung kommen Sie leichter zum Ziel. Sie lernen Schritt für Schritt und von Anfang an, ein einfaches Kleidungsstück zu nähen. Informationen zu den Themen Nähmaschine, Stoffvorbereitung und Schnittveränderung gehören auch dazu.

Um Kontaktaufnahme mit der Kursleitung wird unter der Telefonnummer 0171 5177810 gebeten, um Fragen zu Schnittmustern und Material zu klären.

Mitzubringen: Nähmaschine

Termin: Do., 24.10.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Birgit Lienesch

Ort: Alfhausen, Atelier Lienesch, Hauptstr. 11

Entgelt: € 60

Kurs: 242-190208

Nähen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Kleingruppe

Mitzubringen: Nähmaschine

Termin: Fr., 08.11.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Fr., 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Birgit Lienesch

Ort: Alfhausen, Atelier Lienesch, Hauptstr. 11

Entgelt: € 60

Kurs: 242-190209

Dekoration für den Advent aus Weide



Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Weiden sind die Grundlage eines uralten Traditionshandwerks. Der Kurs lädt Interessierte ein, aus diesem einmaligen Naturmaterial Kostbarkeiten für die Advents- und Weihnachtszeit herzustellen. Unter fachkundiger Anleitung entsteht im Workshop ein einzigartiges und nachhaltiges Flechtwerk für zu Hause.

Mitzubringen: Rosenschere, scharfes Taschenmesser

Termin: Sa., 23.11.2024, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 32; zzgl. ca. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-190210

Line Dance

Country Western und Solotanz

Für Fortgeschrittene

Line Dance erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Die Tänze bestehen aus verschiedenen Schrittkombinationen und begeistern durch Vielseitigkeit, schnelle Erfolgserlebnisse und universelle Anwendbarkeit. Line Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jede/-r tanzt sozusagen „solo“, aber mit anderen und zu verschiedenen Musikrichtungen.

Termin: Mo., 02.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Markus Schäfer, Rosi Schäfer

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

Entgelt: € 84

Kurs: 242-190211

Orientalischer Tanz

Tribal Fantasy

Die Dozentin kreierte diesen Tanzstil, der Elemente des orientalischen Tanzes, des Tribals und des Mittelaltertanzen verbindet. Frauenpower pur! Dynamisch, mystisch und geheimnisvoll. Wunderschöne Musik, sinnliche und temperamentvolle Choreografien werden angeboten. Im fortschreitenden Kurs wird über das Outfit gesprochen, das zu diesem Tanzstil gehört.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk

Termin: Di., 03.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Petra Samea Bodemann

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1

Entgelt: € 49

Kurs: 242-190212

Individuelle Farb- und Stilberatung

Für Frauen

Es geht um Farben, die zum eigenen Typ passen, das persönliche Auftreten, mehr Selbstbewusstsein, den richtigen Stil finden. In Einzelberatungen erfahren die Teilnehmer/-innen, wie sie ihr Äußeres farblich und stilistisch optimieren können.

Termin: Do., 26.09.2024, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Maria Niehe-Ernsting

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190213

Irene Langemann „Das Gedächtnis der Töchter“ NEU

Der Roman „Das Gedächtnis der Töchter“ ist im Herbst 2023 erschienen und findet deutschlandweit Zuspruch. Die Autorin, aufgewachsen in Sibirien, schildert in diesem Roman die Schicksale russlanddeutscher Familien in verschiedenen Epochen und Regionen. Von Zaren zum Aufbau des Landes gerufen, wurden sie in späterer Zeit im Sowjetregime verbannt, entrechtet und in Arbeitslager gesteckt. Das harte Los wird im Roman aus der Frauenperspektive erzählt. Irene Langemann verwebt Zeithistorie und persönliche Schicksale zu einem großen Familienroman.

Termin: Fr., 20.09.2024, 18:30-20:00 Uhr

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190214

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Babymassage - Sanfte Hände

Ihr Kind ist zwischen zwei und fünf Monaten alt, und Sie möchten zusammen die Massage erlernen? Berührung ist die zentrale Sinneserfahrung, die ein Baby in den Monaten vor seiner Geburt macht. Wie anders dagegen sind die Empfindungen danach: Kälte, Trockenheit, raue Kleidung, Wirkung der Schwerkraft. Welch ein Trost sind dann die Hände, die es halten, berühren und einhüllen. Sie sagen: „Es ist gut, wir sind da, wir halten dich. Willkommen auf dieser Welt“. (Frédéric Leboyer).

Mitzubringen: Handtuch und Wickeltasche, Öle werden von der Dozentin besorgt.

Termin: Di., 03.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 9:30-10:30 Uhr

Leitung: Christine Rolwers

Ort: Gehrde, Kindergarten Sonnenschein, Lange Straße 57

Entgelt: € 51

Kurs: 242-190301



Babymassage - Sanfte Hände

Mitzubringen: Handtuch und Wickeltasche, Öle werden von der Dozentin besorgt.

Termin: Di., 22.10.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 9:30-10:30 Uhr

Leitung: Christine Rolwers

Ort: Gehrde, Kindergarten Sonnenschein, Lange Straße 57

Entgelt: € 51

Kurs: 242-190302

Erste Hilfe am Kind

Die Themen dieses Seminars sind der richtige Umgang mit Kleinkindern und Säuglingen in Notfallsituationen und bei Erkrankungen sowie die häusliche Sicherheit. Vermittelt werden sinnvolle und praktische Übungen, die Sicherheit geben für das eigene Handeln. Themen: Kinderunfälle, Reanimation, Verbände, Verhüten von Unfällen.

Termin: Sa., 21.09.2024, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Malteser Hilfsdienst Alfhausen

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190303

Meridian-Klopftechnik für das innere Gleichgewicht

Mit dem einfachen Beklopfen von Meridianen, den Energieleitbahnen, hat man es selbst in der Hand, emotionalen Stress zu reduzieren und positive Gefühle zu stärken. Die Meridian-Klopftechnik ist eine Akupressurmethode, bei der durch leichtes Klopfen mit den eigenen Fingern auf bestimmte Körperpunkte der Energiefluss aktiviert wird. Ziel ist es, belastende Gefühle loszulassen und Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern.

Termin: Do., 07.11.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Elke Tymko

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190304

Lach dich frei, sei dabei - Lachyoga

Dass Lachen gesund ist, hat die Lachwissenschaft bestätigt. Lachen versorgt den Körper, vor allem das Gehirn, mit Sauerstoff, führt zur Ausschüttung von Glückshormonen, „entstresst“ und entspannt. Lachen ist ansteckend und deshalb ist Lachyoga in der Gruppe ein wunderbares Erlebnis, um das Selbstbewusstsein zu stärken, innere Freude und heitere Gelassenheit zu erlangen. Probieren Sie es einfach mal aus!

Termin: Sa., 21.09.2024, 15:30-17:45 Uhr

Leitung: Ursel Möller

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190305

Vom Stress zur Entspannung?

Los lassen, Ruhe finden und entspannt durch den Tag kommen, das wünscht sich fast jeder. Es werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt. Allein durch gezielte Übungen können Erschöpfung, Unruhe, Schlafprobleme bis hin zu Kopf- und Nackenschmerzen verbessert werden. Garantiert ist für jeden etwas dabei.

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Kissen für die Knie, Decke, dicke Socken

Termin: Mi., 23.10.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190306

Adventsgeflüster - gemütlich auf Weihnachten einstimmen

Ein Abend mit besinnlichen Texten und lustigen Anekdoten rund um die Weihnachtszeit. Beim Klang von Gong und Klangschale gerät die Hektik und der Stress vor dem Fest in den Hintergrund.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen

Termin: Mi., 18.12.2024, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190307

Die Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit und Bewegung

Das Zusammenspiel der Wirbelsäule mit Gelenken, Muskeln und dem Faszialgewebe macht die Bewegung unseres gesamten Körpers durch den Raum erst möglich. Dabei liefert die Schwerkraft unserem Wahrnehmungssystem kontinuierlich Information dafür, wie er sich sinnvoll im Raum bewegen kann. Bei dieser spielerischen Forschungsreise in das eigene Selbst schöpft die Dozentin aus dem reichen Wissensschatz der Methode Feldenkrais®. Erleben Sie in diesem Kurs, wie Sie sich wieder natürlich frei bewegen können.

Mitzubringen: bequeme und warme Kleidung, Matte, Decke, großes Handtuch

Termin: Di., 22.10.2024, 15:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 15:00-16:30 Uhr

Leitung: Gudrun Steven

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 46

Kurs: 242-190308

Progressive Muskelentspannung

Schrittweise Entspannung in vier Phasen

Obwohl die Entspannung das Ziel ist, wird bei der Progressiven Muskelentspannung zuerst die Muskulatur des Körpers bewusst angespannt und dann bewusst entspannt. Das Erspüren und Empfinden von bewusster Anspannung und Entspannung schult die Körperwahrnehmung und intensiviert gleichzeitig die Entspannung. Man sollte sich auf vier Phasen konzentrieren: das Anspannen der Muskeln, das Festhalten der Spannung, das Loslassen der Spannung und das Nachspüren.

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Kissen für die Knie, Decke, dicke Socken

Termin: **Mi., 06.11.2024, 19:00 Uhr**

Dauer: 6 Termine, je Mi., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 53

Kurs: 242-190309

Progressive Muskelentspannung

Schrittweise Entspannung in vier Phasen

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Kissen für die Knie, Decke, dicke Socken

Termin: **Mi., 08.01.2025, 19:00 Uhr**

Dauer: 4 Termine, je Mi., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 35

Kurs: 242-190310

Yoga

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessert und verfeinert sich. Yoga inspiriert, achtsamer mit sich selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Termin: **Mo., 09.09.2024, 10:00 Uhr**

Dauer: 12 Termine, je Mo., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Helga Nagel

Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5

Entgelt: € 115

Kurs: 242-190311

Hatha Yoga

Für sportliche Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Hatha Yoga zielt darauf ab, zwischen Körper und Geist eine Balance zu finden. Unser Körper wird bewegt, wodurch Blockaden und angestaute Energie gelöst werden können. In Zusammenarbeit mit unserem Geist, mit Hilfe von Meditation (Achtsamkeit) kann neben der körperlichen und seelischen Entspannung während des Yogas, diese auch in den Alltag getragen werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga- oder Sportmatte, Decke

Termin: **Di., 10.09.2024, 18:15 Uhr**

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:15-19:30 Uhr

Leitung: Olga Henrich

Ort: Bersenbrück, Astrid-Lindgren-Tagesstätte, Hesslager Weg

Entgelt: € 96

Kurs: 242-190312

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch

Termin: **Mo., 02.09.2024, 17:30 Uhr**

Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:30-18:15 Uhr

Leitung: Sabrina Krampf

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 50

Kurs: 242-190313

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch

Termin: **Mo., 02.09.2024, 18:15 Uhr**

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:15-19:00 Uhr

Leitung: Sabrina Krampf

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 50

Kurs: 242-190314

Faszinierende Faszien

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erfahren wir mehr über das Faszien-System, welches mitentscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Das Bindegewebige Geflecht durchzieht den gesamten Körper. Wir wollen mit gezielte Übungen unsere Beweglichkeit verbessern, die Gesundheit fördern und mehr Freude an der Bewegung gewinnen, sodass bald ein entspanntes Gefühl entsteht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: **Do., 07.11.2024, 17:30 Uhr**

Dauer: 3 Termine, je Do., 17:30-18:30 Uhr

Leitung: Heike Rähmsdorf

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190315

Fit for Fun

Dieses 45-Minuten-Fitnessprogramm umfasst nach einem ausreichenden Warm-up ein intensives Training. Kraft und Ausdauer, Straffung des Gewebes sowie Kräftigung der Muskulatur und eine verbesserte Beweglichkeit sind das Ziel. Das Training wird durch Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Termin: **Mi., 04.09.2024, 18:00 Uhr**

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Philippe Quistorff

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

Entgelt: € 42

Kurs: 242-190316

Fitness

Für Männer

Dieser Kurs richtet sich speziell an Männer, egal ob Sportler oder Nichtsportler. Jeder, der Spaß an Bewegung und Aktivität hat, fit werden oder fit bleiben möchte, kann mitmachen. Schwerpunkte sind Wirbelsäule, Rücken, Bauch, Nacken, Beine, Po, Kraft, Gleichgewicht und Koordination.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Termin: **Mi., 04.09.2024, 18:45 Uhr**

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:45-19:30 Uhr

Leitung: Philippe Quistorff

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

Entgelt: € 42

Kurs: 242-190317



Bauch-Beine-Po

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wer kennt sie nicht, die typischen Problemzonen Bauch, Beine und Po? Nehmen Sie an diesem Training teil, denn hier wird durch spezielle Kräftigungsübungen den Problemzonen der Kampf angesagt. Mit oder ohne Zusatzgeräte werden die Muskeln effektiv trainiert. Eine 15-minütige Tiefenentspannung rundet den Kurs ab.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Di., 10.09.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 18:15-19:00 Uhr

Leitung: Renate Balßen

Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5

Entgelt: € 42

Kurs: 242-190318

Aquafitness

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Aquafitness wirkt entspannend und positiv bei vielen Beschwerden und ist auch von älteren Menschen durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/-r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Auch für Nichtschwimmende ist sie eine geeignete Form der Bewegung, die lösend wirkt, auf körperlicher und psychischer Ebene. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Wirbelsäule beweglicher, die Fitness verbessert sich.

Termin: Mo., 09.09.2024, 16:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 16:15-17:00 Uhr

Leitung: Renate Balßen

Ort: Ankum, Ohase Das Hallenbad Ankum, Grüner Weg 47

Entgelt: € 55; zzgl. Eintritt für das Hallenbad (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-190319

Aquafitness

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Termin: Do., 12.09.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Do., 16:00-16:45 Uhr

Leitung: Renate Balßen

Ort: Ankum, Ohase Das Hallenbad Ankum, Grüner Weg 47

Entgelt: € 49; zzgl. Eintritt für das Hallenbad (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-190320

Aquafitness

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Termin: Do., 12.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Do., 17:00-17:45 Uhr

Ort: Ankum, Ohase Das Hallenbad Ankum, Grüner Weg 47

Entgelt: € 49; zzgl. Eintritt für das Hallenbad (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-190321

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



vhs-Kochclub

In netter Atmosphäre werden gemeinsam saisonale, leckere und originelle Rezepte zubereitet. Liebhaber/-innen von herzhaften Gerichten über Suppen, Salate und Desserts sind herzlich eingeladen. Weitere Termine: 30.09., 28.10., 25.11. und 16.12.2024

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mo., 26.08.2024, 18:30 Uhr

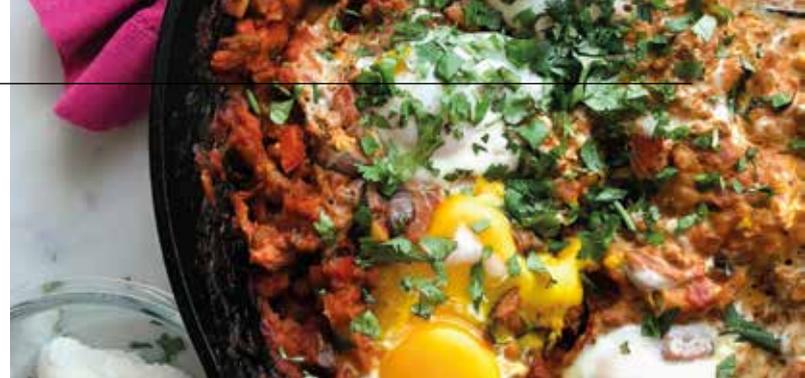
Dauer: 5 Termine, mtl., je Mo., 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Bersenbrück, von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstr. 8

Entgelt: € 85; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-190322



Bunte Schlemmerpfanne

Schnelle und einfache Küche für jeden Tag: das sind Gerichte aus der Pfanne! Lassen Sie sich überraschen, wie kreativ und schmackhaft die Gerichte sein können!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 12.09.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Bersenbrück, von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstr. 8

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-190323

It's Party Time

Eine tolle Party ist nichts ohne passende Snacks! Gemeinsam bereiten wir eine bunte Auswahl an leckeren Snacks, knackigen Partysalaten, pffigen Suppen und köstlichem Fingerfood zu. Ihre Gäste werden begeistert sein!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 07.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Bersenbrück, von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstr. 8

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine

Ermäßigung

Kurs: 242-190324

Reise durch Osteuropas Bierkultur

NEU

Für Teilnehmer/-innen ab 18 Jahren

Bier verbindet Menschen in Europa und der ganzen Welt. Wir schauen in die Bierkultur verschiedener Länder Europas. Sie erhalten Informationen über Bierkunst und Traditionen aus acht verschiedenen europäischen Ländern. Dabei verköstigen Sie jeweils einen typischen Bierstil der Brau- nation.

Termin: Sa., 23.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Karl-Heinz Stricker

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 18; zzgl. ca. € 18 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-190325

Käse und Bier, das rat ich dir...

NEU

Für Teilnehmer/-innen ab 18 Jahren

Käse und Bier - Traumpaar für Genießer und ein noch junger, aber sehr angesagter Genuss-Trend. Die Vielfalt der Bieraromen ergänzt wunderbar die unterschiedlichen Käsearomen. Wir verraten, warum das so ist – und wer perfekt zu wem passt.

Termin: Sa., 18.01.2025, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Karl-Heinz Stricker

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 18; zzgl. ca. € 18 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-190326



Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Der Integrationskurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Allgemeine Informationen finden Sie ab Seite 196.

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin

Tanja Pöhler
0541 501-2713 • tanja.poehler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

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

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Unsere Kursangebote in **Bersenbrück**:

241-190706	Aufbaukurs 3, ab 19.08.2024
241-190707	Orientierungskurs, ab 16.09.2024
241-190708	Prüfung DTZ, 20./21.09.2024
241-190712	Basiskurs 3, ab 07.08.2024
241-190713	Aufbaukurs 1, ab 11.09.2024
241-190714	Aufbaukurs 2, ab 24.10.2024
241-190715	Aufbaukurs 3, ab 29.11.2024
241-190716	Orientierungskurs, ab 16.01.2025
241-190717	Prüfung DTZ, 31.01./01.02.2025
241-190720	Alphabetisierung, Abschnitt 8, ab 02.09.2024
241-190721	Alphabetisierung, Abschnitt 9, ab 23.10.2024
241-190722	Alphabetisierung, Orientierungskurs, ab 10.12.2024
241-190723	Prüfung DTZ, 10./11.01.2025
242-190701	Basiskurs 1, ab 11.11.2024
242-190702	Basiskurs 2, ab 09.12.2024
242-190703	Basiskurs 3, ab 20.01.2025
242-190704	Aufbaukurs 1, ab 17.02.2025
242-190705	Aufbaukurs 2, ab 17.03.2025
242-190706	Aufbaukurs 3, ab 23.04.2025
242-190707	Orientierungskurs, ab 22.05.2025
242-190708	Prüfung DTZ, 06./07.06.2025
242-190710	Basiskurs 1, ab 20.01.2025
242-190711	Basiskurs 2, ab 17.02.2025
242-190712	Basiskurs 3, ab 17.03.2025
242-190713	Aufbaukurs 1, ab 22.04.2025
242-190714	Aufbaukurs 2, ab 21.05.2025
242-190715	Aufbaukurs 3, ab 20.06.2025
242-190716	Orientierungskurs, ab 08.08.2025
242-190717	Prüfung DTZ, 15./16.08.2025

Deutsch - Berufssprachkurs B2

Der Sprachkurs richtet sich an Personen, welche die Aufnahme einer ihrer Qualifikation entsprechenden Tätigkeit anstreben oder sich beruflich neu orientieren möchten. Die zu erwerbenden und zu trainierenden Sprachkompetenzen werden durchgehend im Rahmen von arbeitsweltlichen Kontexten behandelt.

Ziel: Kompetenzniveau B2 des GER

Teilnahmevoraussetzung: Sprachniveau B1 und Zulassung nach den Vorgaben der DeuFöV des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Es gelten unterschiedliche Kostensätze.

Termin: Mi., 06.11.2024, 13:30 Uhr

Dauer: 125 Termine, je Mo.-Do., 13:30-16:45 Uhr

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190719

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Di., 03.09.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 8:30-11:00 Uhr

Leitung: Mariya Paul

Ort: Bersenbrück, Kindergarten Arche Noah, Goethestraße 2

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190720

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Termin: 20 Termine, je Mo. und Di., 8:30-11:00 Uhr

Leitung: Ghizlane Bachar

Ort: Ankum, Kommunaler Kindergarten am Kattenboll, Georg-Siemer-Str. 4

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190721

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Termin: Di., 03.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Do. und Fr., 9:30-12:00 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Alfhausen, Kita Johanna Alfhausen, Schulungsraum, Alte Schulstraße 8

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-190722

Deutsch Grundkurs A2

Mit diesem Kurs sind Deutschlernende angesprochen, die bereits Grundlagen auf der Stufe A1 haben und ihre mündlichen und schriftlichen Sprachfertigkeiten festigen möchten.

Termin: Mi., 04.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Mi., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Bahamani Kandulna

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 65

Kurs: 242-190723

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> Ansprechpartnerin

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

Englisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

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.

Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, Klett, ISBN 978-3-12-501750-4,

Termin: Mi., 11.09.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 8:30-10:00 Uhr

Leitung: Mariya Paul

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 96

Kurs: 242-190401

NEU

Englisch Grundkurs A2.III - Englisch lernen in späten Jahren

Sie verfügen über Grundkenntnisse und möchten sich auf Reisen und im Alltag verständigen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir lernen mit Muße und gehen auf Wünsche und Geschwindigkeit der Teilnehmenden ein. Nur Mut... welcome to the class!

Lehrbuch: Great! Survival English, Kursbuch A1-B1, Klett, ISBN 978-3-12-501495-4

Termin: Di., 03.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 96

Kurs: 242-190402

Englisch Konversationskurs A2/B1

If you have fun speaking English, if you want to improve your skills, if you want to practise your knowledge - then let's talk! Speaking is the most important thing to learn a language. We will talk about daily issues, newspaper articles, books, politics and everything the class comes up with. New members are always welcome! I'm sure, we will have fun!

Lehrbuch: wird zu Kursbeginn abgesprochen

Termin: Di., 03.09.2024, 10:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 10:30-11:30 Uhr

Leitung: Nicola Behnken

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 64

Kurs: 242-190403

Englisch Konversationskurs A2/B1

Termin: Di., 03.09.2024, 11:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 11:30-12:30 Uhr

Leitung: Nicola Behnken

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 64

Kurs: 242-190404

Englisch für Reiselustige

Für Teilnehmer/-innen auf dem Sprachniveau A2/B1

In diesem Kurs lernen Sie in lockerer Atmosphäre den richtigen Gebrauch der englischen Sprache in verschiedensten Situationen: am Flughafen, bei Reservierungen, im Hotel, im Restaurant und beim Small Talk. So werden Sie optimal auf den nächsten Urlaub vorbereitet und starten ganz entspannt in das Reiseabenteuer! Das erlernte Wissen der vergangenen Jahre wird wiederholt und gefestigt.

Termin: Di., 03.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Nicola Behnken

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 96

Kurs: 242-190405

Englisch für den Alltag und die Reise B1/B2

Auffrischkurs

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Do you feel like improving and expanding your English skills in a casual relaxing atmosphere... then come and join us! We discuss and talk about current topics as well as everyday situations and work out Grammar gaps. The content of this course provides you safety in everyday life and when travelling. Don't hesitate... see you around.

Lehrbuch: Great! Survival English, Kursbuch A1-B1, Klett, ISBN 978-3-12-501495-4

Termin: Di., 03.09.2024, 15:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 15:30-17:00 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 96

Kurs: 242-190406

Französisch Grundkurs A1.I

NEU

Ein Kurs für Freund/-innen der französischen Sprache ohne Vorkenntnisse. In lockerer Atmosphäre werden vielseitige Themen aus Alltag, Beruf, Landeskunde und Kultur behandelt sowie Sprechsituationen und grammatische Grundlagen trainiert und das entsprechende Vokabular dazu erlernt. Der Kurs ist gut zur Vorbereitung für Reisen und andere Kontakte zu unserem schönen Nachbarland Frankreich geeignet.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5

Termin: Mi., 04.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Birgitt Philips

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 96

Kurs: 242-190407

Französisch Grundkurs A2.III

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Ein Kurs für Freund/-innen der französischen Sprache mit Grundkenntnissen auf dem Niveau A2. In lockerer Atmosphäre werden in einer kleinen Gruppe von nur vier bis fünf Teilnehmer/-innen vielseitige Themen aus Alltag, Beruf, Landeskunde und Kultur behandelt sowie Sprechsituationen und grammatische Grundlagen trainiert und das entsprechende Vokabular dazu erlernt. Der Kurs ist gut zur Vorbereitung für Reisen und andere Kontakte zu unserem schönen Nachbarland Frankreich geeignet.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: On y va! A2 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN-13: 978-3191033514; Grammatiktrainer: ISBN13: 978-3190933518

Termin: Di., 03.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Birgitt Philips

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 114

Kurs: 242-190408

Russisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Russisch gilt als „schwere“ Sprache, doch das ist eher ein Vorurteil. Das kyrillische Alphabet ist gar nicht so schwierig zu lernen, und der Unterricht schreitet langsam und mit vielen Übungen voran. Dabei steht die sprachliche Beherrschung von alltäglichen Situationen im Mittelpunkt.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-204477-9

Termin: Mo., 02.09.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr

Leitung: Ludmilla Nerenberg

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 96

Kurs: 242-190409

Russisch Grundkurs A1.VIII

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Russisch gilt als „schwere“ Sprache, doch das ist eher ein Vorurteil. Das kyrillische Alphabet ist gar nicht so schwierig zu lernen, und der Unterricht schreitet langsam und mit vielen Übungen voran. Dabei steht die sprachliche Beherrschung von alltäglichen Situationen im Mittelpunkt.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-204477-9

Termin: Mo., 02.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Ludmilla Nerenberg

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 96

Kurs: 242-190410



Spanisch Grundkurs A2.VIII

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Vamos a aprender español! Teilnehmer/-innen mit ersten Grundkenntnissen können den Wortschatz wiederholen und erweitern. ¡Bienvenido al mundo del español!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8

Termin: Di., 03.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Mariella Orcon Rosa de Weltermann

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 96

Kurs: 242-190411

EDV, Neue Medien

Der Umgang mit dem Computer/Laptop

Windows, Internet, E-Mail

Für Anfänger/-innen

Digitale Grundbildung

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; Arbeit mit Dateien; E-Mail; Internet und mehr.

Termin: Di., 22.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hans-Werner Bidder

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 113

Kurs: 242-190501

Der einfache Einstieg in Word

Der Kurs richtet sich an alle, die Word beruflich, privat oder für den Verein nutzen möchten. In kompakter Form werden wesentliche Elemente des Programms vorgestellt. Systematisch werden Seiten-, Zeichen- und Absatzformatierungen und deren feine Unterschiede sowie Tricks und Kniffe gezeigt. Weitere Themen sind der Umgang mit Tabulatoren, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen, Aufzählungen, Nummerierungen u. a. mehr.

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, 11.09., 23.09., 30.09.2024, je 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hans-Werner Bidder

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 57

Kurs: 242-190502

Serienbriefe, Format- und Dokumentvorlagen

Die Seriendruck-Funktion in Word ist eine große Hilfe, wenn ein Brief an viele Adressaten verschickt werden soll. Im Kurs können Sie die Funktion anhand von vielen praktischen Beispielen ausprobieren, auch bei der Erstellung von Adresstiketten und Briefumschlägen. Außerdem lernen Sie Format- und Dokumentvorlagen kennen sowie die Nutzung von Excel-Tabellen für Serienbriefe.

Voraussetzung: Word-Grundlagen

Termin: Mi., 04.12.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hans-Werner Bidder

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 57

Kurs: 242-190503

Der einfache Einstieg in Excel

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen vertraut. Sie lernen, Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalt: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Erstellen von Formeln und Funktionen; Automatisches Ausfüllen.

Mitzubringen: auf Wunsch USB-Stick

Termin: Di., 10.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, 10.09., 19.09., 26.09.2024, je 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hans-Werner Bidder

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 57

Kurs: 242-190504

Excel - Formeln, Funktionen und Diagramme

In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen und Kalkulationen mit Excel. Inhalt: Erstellen von Formeln und Funktionen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen, wie z. B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen; Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Termin: Do., 07.11.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hans-Werner Bidder

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 57

Kurs: 242-190505

Outlook fürs Büro

Mit Outlook können Sie Termine organisieren und planen. Sie können ein Adressbuch pflegen, um schnell eine Telefonnummer zu finden. Mit den Aufgaben und der Nachverfolgung behalten Sie die Übersicht in Ihrem Posteingang. Profitieren Sie von nützlichen Tipps rund um Outlook. Inhalt: Planen von Terminen; Drucken eines Terminkalenders; Exportieren und Verwalten von Adressen; Erstellen von Aufgaben und Notizen; Tipps und Tricks zum Thema E-Mail.

Termin: Di., 03.12.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Di., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hans-Werner Bidder

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 57

Kurs: 242-190506

Der Umgang mit dem eigenen Smartphone/Tablet (Android)

Digitale Grundbildung

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android und möchten sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundfunktionen Ihres Smartphones/Tablets kennen. Inhalt: SMS; Surfen; Mailen; Fotografieren; Pflege der Kontakte; Verwendung von Apps.

Mitzubringen: bereits vollständig installiertes Smartphone/Tablet (Android) mit Internetzugang

Termin: Mi., 06.11.2024, 17:00-20:15 Uhr

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

Kurs: 242-190507





Claudia Porcher

Tel.: 05406 8344884
claudia.porcher@vhs-osland.de

vhs-Regionalstelle

Belm/Bad Essen/Bissendorf

Gustav-Meyer-Weg 26 | 49191 Belm
Sprechzeiten in Belm: Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr

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
in Bissendorf:



Junge vhs



Töpfern für Kinder

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

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 Unikate, die dann am 21.09. glasiert und am 27.09. abgeholt werden können.

Mitzubringen: Arbeitsmittel/Schürze

Termin: Sa., 07.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 07.09. und 21.09., 10:00-13:00 Uhr sowie Fr. 27.09.2024, 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Andrea Beermann

Ort: Bissendorf-Schledehausen, Schule am Berg, Schulweg 3-5

Entgelt: € 48; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-060201

Umwelt

Von der Wildbiene bis zur Honigbiene und anderen Hautflüglern

Wie können diese sinnvoll unterstützt werden?

Der Dozent zeigt in seinem Imkerstand das Zusammenspiel von Pflanze, Tier und Mensch und erklärt die Bienenhaltung im eigenen Garten. Sie erfahren, wie Wildbienen unterstützt werden können und welche Arten es gibt. Auch wird die Frage beantwortet, ob die Honigbiene vom Aussterben bedroht ist und ob Wespen und Hornissen aggressiv sind.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: Fr., 06.09.2024, 14:30-17:00 Uhr

Leitung: Stefan Hase

Ort: Bissendorf, Imkerei Hase, An der Twachte 21

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-060801

Im Reich der Pilze



Pilze unterstützen Pflanzen, sind Medizin, zersetzen zahlreiche Stoffe und führen als Zersetzer die Nährstoffe dem Kreislauf zu. Auf der Wanderung werden die großen Vertreter näher angeschaut, ihre verschiedenen Standorte entdeckt und Grundlegendes über Waldpilze erläutert. Es wird geübt, Lamellenpilze anhand eines Bestimmungsschlüssels zuzuordnen. Im Kurs geht es darum, sich einen Überblick über die Artenvielfalt der Pilze zu verschaffen. Es werden keine essbaren Pilze gesammelt.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: Fr., 13.09.2024, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtendorf

Ort: Bissendorf-Schledehausen, Parkplatz am Sportplatz

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-060802



Wilde Wurzeln, Früchte und (Ge-)Nüsse



Kräuterwanderung

Im Herbst hält die Natur ein umfangreiches Angebot an wilden Wurzeln, Früchten und Nüssen für uns bereit. Auf unserem gemeinsamen Streifzug durch die Natur erkunden wir, welche genießbar sind und wie sie sich für eine gesunde Ernährung nutzen lassen. Der bunte Herbstwald lädt dazu ein, manche geschmackliche Überraschung zu entdecken und in unseren Speiseplan einzubeziehen. Tipps und Tricks zur Verwertung und Haltbarmachung zeigen, wie wir dieses Angebot über den Herbst hinaus für uns nutzen können.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: Sa., 14.09.2024, 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Renate Brüwer

Ort: Bissendorf, Wanderparkplatz Im Zittertal/Uphausen, Zum Rochusberg

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-060803

Eulen - lautlose Jäger der Nacht



Nachdem er in den 1960er Jahren fast ausgerottet war, ist der Uhu bei uns jetzt wieder heimisch. Unsere größte Eule, aber auch der Waldkauz ist im Wald in den Meller Bergen zu Hause. Auf einem Rundgang lernen wir den Lebensraum und die Biologie beider Eulenarten kennen und können hoffentlich ihre unverkennbaren weit zu hörenden Rufe vernehmen.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: So., 10.11.2024, 15:15-17:30 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtendorf

Ort: Bissendorf, Parkplatz Werscher Berg, Ecke am Werscherberg

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-060805

Kultur, Kunst, Kreativität

Almerlin - Historische Textilien

NEU

Besichtigung

Seit 2001 vertreibt Anke Lüttge mit ihrem Versandhandel Almerlin (Mhd. für „Schränkchen“ oder „Kästchen“) ein Sortiment historischer Textilien, das seinesgleichen sucht: hochwertige Brokat-, Damast- und Atlasstoffe, die als Polster und für Dekorationen historische Feste, Kirchen und Privaträume von Worms über Addis Abeba bis Neuseeland schmücken. Der Besuch des Showrooms ermöglicht Interessierten nun einen Blick auf 1000 Jahre Textilgeschichte – vom Mittelalter über das Barock hin zu Jugendstil und Bauhaus. Informatives und Skurriles erwarten Sie!

Termin: Mi., 15.01.2025, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Anke Lüttge

Ort: Bissendorf, Ort wird noch bekannt gegeben

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-060203

Töpfern

Für Einsteiger/-innen

Lust auf Ton? Hier werden eigene Ideen individuell umgesetzt und mit dem Material Ton experimentiert. Notwendige Techniken werden vermittelt. Es wird auf Holzbretchen gearbeitet. Interessierte erwartet ein spannender und kreativer Vormittag. Die entstandenen Unikate werden am 23.11. glasiert und können am 06.12. abgeholt werden.

Mitzubringen: Arbeitskittel/Schürze, Getränke

Termin: Sa., 26.10.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 26.10., 10:00-16:00 Uhr, 23.11., 10:00-13:00 Uhr und Fr., 06.12.24, 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Andrea Beermann

Ort: Bissendorf-Schledehausen, Schule am Berg, Schulweg 3-5

Entgelt: € 64; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-060204

Ab ins Körbchen - Gehäkelte Aufbewahrung

NEU

Praktische Utensilos für den täglichen Bedarf

Wohin nur mit all den kleinen Sachen zu Hause? Wohin mit dem Schlüssel? Oder dem Besteck? Ab ins Körbchen natürlich! Wir häkeln ein praktisches, kleines Aufbewahrungskörbchen - auch Utensilo genannt. Gehäkelt werden die Utensilos auf einem vorgebohrten Holzboden. Diese gibt es in verschiedenen Größen, und sie verleihen dem Körbchen die nötige Stabilität und Eleganz.

Mitzubringen: scharfe Schere, Häkelnadel (Größe 8 und 10), Verpflegung, Getränke.

Termin: Sa., 07.09.2024, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Mara Rink

Ort: Bissendorf-Schledehausen, Schule am Berg, Schulweg 3-5

Entgelt: € 26; zzgl. € 15 Materialkosten für Holzböden, Nadeln, Garn (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-060205



Lichterglanz im Herbst

NEU

Windlichter aus Makramee

Eine wunderbare Upcycling-Idee für Haus und Garten. Wir erstellen aus Makrameegarn und einem alten Glas aus dem heimischen Fundus ein hübsches, dekoratives Windlicht, das ganzjährig als Deko eingesetzt werden kann.

Mitzubringen: leeres, sauberes größeres Glas (Saucenglas etc.), scharfe Schere, Getränk, ggf. Verpflegung.

Termin: Sa., 16.11.2024, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Mara Rink

Ort: Bissendorf-Schledehausen, Schule am Berg, Schulweg 3-5

Entgelt: € 26; zzgl. € 10 Materialkosten für Garn (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-060207

Basteln zu Weihnachten

NEU

Bald beginnt die schönste Zeit des Jahres. Da darf Adventsdeko nicht fehlen. Gemeinsam werden wir kreativ und basteln. Wir arbeiten mit Holzscheiben, Zimtstangen und Zapfen.

Termin: Fr., 22.11.2024, 9:30-12:00 Uhr

Leitung: Kornelia Ploch-Kröger

Ort: Bissendorf-Ellerbeck, Ellernhof der HHO Osnabrück

Entgelt: € 17; inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Kurs: 242-060208

In Kooperation mit dem Netzwerk Osnabrück Inklusiv

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Frühgymnastik

Für Erwachsene 50+

In diesem Kurs wird das Herz-Kreislauf-System in angepasster Belastung trainiert. Kräftigungsübungen der Muskulatur für einen leistungsfähigen Bewegungsapparat stehen auf dem Programm. Gleichgewichtstraining und Reaktionsfähigkeitsübungen runden die Stunde ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Getränk

Termin: Mi., 11.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Marianne Waltermann

Ort: Bissendorf, Turnhalle Wissingen, Niemandsweg 2

Entgelt: € 56

Kurs: 242-060301



Frauen, Pferde und noch mehr...

Eine Sinneserfahrung für Frauen

Dieser Kurs steht unter dem Motto „Begegnung – Berührung – Bewegung“ und richtet sich an Frauen jeden Alters, die intensive Erfahrungen mit Pferden machen möchten. Berühren und Berührtsein, Bewegen und Bewegtsein wird auf mehreren Ebenen erlebt. Der Kurs findet draußen statt.

Mitzubringen: feste Schuhe, wetterfeste Kleidung

Termin: Mo., 16.09.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mo., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Doris Schulz

Ort: Bissendorf-Wissingen, Kursort wird nach der Anmeldung mitgeteilt

Entgelt: € 69

Kurs: 242-060302



Pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung

Schnupper-Workshop

Es besteht die Möglichkeit, mit Hilfe der Pferde mehr über sich selbst und seine Emotionen zu erfahren. Pferde sind von Natur aus immer damit beschäftigt, ihre Umgebung zu scannen. Als Beutetiere können sie einen hungrigen Löwen von einem sattem Löwen unterscheiden und wissen deshalb, ob sie flüchten müssen oder nicht. Auch in der Begegnung mit Menschen nehmen sie Regungen und Empfindungen wahr, ohne diese zu bewerten. Sie urteilen nicht über unsere Gefühle, aber sie reagieren auf diese. Der Kurs findet draußen statt.

Mitzubringen: feste Schuhe, wetterfeste Kleidung

Termin: Sa., 28.09.2024, 14:30-17:30 Uhr

Leitung: Doris Schulz

Ort: Bissendorf-Wissingen, Kursort wird nach der Anmeldung mitgeteilt

Entgelt: € 49

Kurs: 242-060303

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Was bedeutet gesunde Ernährung?

Mit Hilfe der zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung werden in diesem Kurs leicht verständlich alltagstaugliche Tipps zu einer vollwertigen Ernährung vermittelt. Gesund muss nicht gleich teuer bedeuten. Ebenfalls bekommen die Teilnehmenden hilfreiche Tipps zur Nachhaltigkeit und erfahren, wie man dieses Thema in den Alltag integrieren und umsetzen kann.

Termin: Do., 26.09.2024, 11:00-13:00 Uhr

Leitung: Nina Grupe

Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 113, Am Schulzentrum 2

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-060304

Männerkochclub BISS-Fest

Spaß am Kochen steht im Mittelpunkt unseres Kochclubs. Wir treffen uns einmal im Monat, probieren unterschiedliche Rezepte aus und überlegen gemeinsam die Themenauswahl für neue Kochgenüsse.

Weitere Termine: 17.09. und 19.11.2024

Termin: Di., 27.08.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl. je Di., 19:00-22:45 Uhr

Leitung: Christine Hülsmann

Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, unteres Schulgebäude, Schulküche, Am Schulzentrum 2

Entgelt: € 63; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-060305

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 196. Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> **Ansprechpartnerin**

Tanja Pöhler

0541 501-2713 • tanja.poebler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Mo., 02.09.2024, 8:45 Uhr

Dauer: 20 Termine, Mo.-Di., je 8:45-11:30 Uhr

Leitung: Helga Hesse

Ort: Bissendorf-Schledehausen, Schule am Berg, Schulweg 3-5

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-060701

EDV, Neue Medien

EDV-Angebote in der Nähe

Bitte beachten Sie unsere EDV-Angebote in den benachbarten Außenstellen sowie unsere Online-Kurse.



>> **Ansprechpartnerin**

Carola Lanvers

0541 501-2721

carola.lanvers@vhs-osland.de



Nadine Egbert

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

vhs-Außenstelle

Bohmte

Rathaus | Bremer Straße 4 | 49163 Bohmte
Sprechzeiten: Mo.-Fr. 08:00-12:00 Uhr



Zu unseren Kursen
in Bohmte:



Umwelt

Die Wärmepumpe



Die Wärmepumpe ist eine zukunftsweisende Alternative zur „herkömmlichen“ Gas- oder Ölheizung. In diesem Vortrag wird unter anderem die Funktionsweise von Wärmepumpen vorgestellt sowie deren Vor- und Nachteile erklärt. Des Weiteren erhalten Sie Informationen zu Fördermöglichkeiten.

Termin: Di., 17.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Simon Eickhoff

Ort: Bohmte, Bohmter Kotten, Schulstraße 12

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-070801

Photovoltaik



Durch die Technologie der Photovoltaik können Sie zu Hause selbst Strom erzeugen. In diesem Vortrag werden unter anderem die Funktionsweise der Photovoltaik, deren Komponenten, gesetzliche Grundlagen sowie eventuelle Fördermöglichkeiten näher erläutert.

Termin: Di., 24.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Simon Eickhoff

Ort: Bohmte, Bohmter Kotten, Schulstraße 12

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-070802

Kultur, Kunst, Kreativität

¡Viva México!

Reisevortrag

In Mexiko können Besucher/-innen aus der ganzen Welt spektakuläre Sonnenuntergänge und eine facettenreiche Natur- und Kulturgeschichte bestaunen. In diesem Vortrag tauchen Sie gemeinsam mit der Dozentin in ihr buntes, kreatives und traditionsreiches Heimatland ein.

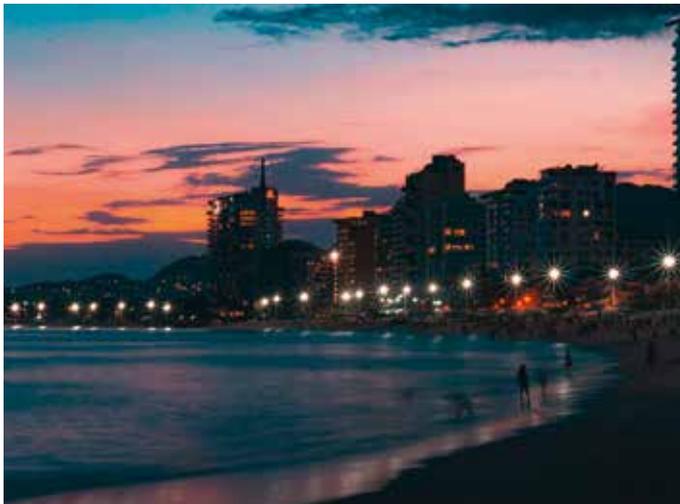
Termin: Sa., 26.10.2024, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Graciela Bögemann

Ort: Bohmte, Schulzentrum Bohmte, Klassenraum, Schulstr. 7

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-070201



Nähen

Der richtige Zuschnitt, das Einnähen von Reißverschlüssen oder die passende Stoffwahl - all das können Anfänger/-innen neben dem Umgang mit der Nähmaschine in diesem Kurs lernen. Vielleicht an einem Rock als Einstiegsstück? Fortgeschrittene erhalten hilfreiche Tipps und Anleitungen, um individuelle Nähprojekte umzusetzen.

Mitzubringen: Nähmaschine mit Gebrauchsanweisung, Nähzeug, Schere, Garn, Stecknadeln etc., Schnittmuster, evtl. Kopierpapier, Verlängerungskabel, Stoff

Termin: Sa., 21.09.2024, 9:00-17:00 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau

Ort: Bohmte, Oberschule Bohmte, Schulstr. 7

Entgelt: € 35

Kurs: 242-070202



Patchwork

Twist und Turn

Aus einfachen Musterblöcken entstehen neue raffinierte Muster.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Schere, Nadeln, Garn, Rollschneider, Schneideunterlage, Lineal, verschiedene Stoffe

Termin: Sa., 02.11.2024, 9:00-17:00 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau

Ort: Bohmte, Oberschule Bohmte, Schulstr. 7

Entgelt: € 35

Kurs: 242-070203

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Faszination Darm und Darm-Hirn-Achse

Vortrag

Unser Bauch „denkt“ auch und kommuniziert! Erleben Sie einen wissenschaftlich unterhaltsamen Vortrag über das faszinierende Organsystem „Darmrohr“ und darüber, was der Darm alles zu erzählen weiß. Wie lernen wir, auf unseren Bauch zu hören? Warum kann das zur Entspannung führen? Sie erhalten auch spannende Informationen zur Darm-Hirnachse und der Kommunikation zwischen Darmhirn und Kopfhirn.

Termin: Mi., 29.01.2025, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Bohmte, Oberschule Bohmte, Schulstr. 7

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-070301

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Kürbis neu entdecken

NEU

Der Kürbis enthält viele Vitalstoffe, die die Gesundheit fördern und das Immunsystem stärken. Egal ob Kürbischips, Kürbisplätzchen, Kürbis-Zucchini-Puffer, Kürbisauflauf, leckere Chutneys, Brei oder Kürbissaft – es lassen sich unzählige schmackhafte Gerichte zaubern. Wir laden Sie ein, diese Vielfalt zu entdecken.

Mitzubringen: Getränk, scharfes Messer

Termin: Fr., 25.10.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Bohmte, Oberschule Bohmte, Küche, Schulstr. 7

Entgelt: € 23; zzgl. € 14 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-070302

Schnell und gesund kochen für Berufstätige

NEU

Dieser Kochkurs richtet sich an alle, die trotz Stress und Job nicht auf ein gutes, gesundes Essen verzichten wollen. Mittags im Büro, morgens und abends zu Hause. Das will freilich gut vorbereitet sein – und die Zubereitung sollte zudem auch noch Spaß machen! Dank leichter Rezepte, die keinerlei Vorkenntnisse voraussetzen, ist das freudvolle Kochen garantiert. Alle vorgeschlagenen Gerichte sind in maximal 20 Minuten fertig. Sie sind einfach in der Zubereitung und dennoch raffiniert.

Mitzubringen: Getränk, scharfes Messer

Termin: Mi., 13.11.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Bohmte, Oberschule Bohmte, Küche, Schulstr. 7

Entgelt: € 23; zzgl. € 14 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-070303

Gesunde Süßigkeiten und Desserts

NEU

Gibt es gesunde Süßigkeiten? Erfreulicherweise gibt es diese tatsächlich! Fertige Süßigkeiten enthalten oft viel Zucker und zugesetzte Farb- und Konservierungsstoffe. Viele Süßigkeiten kann man jedoch aus natürlichen Zutaten ganz einfach selbst machen. So kann man den Zuckergehalt selbst bestimmen und die Leckereien mit zusätzlichen Nährstoffen aus Früchten, Nüssen, Kernen, Gewürzen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide anreichern. Wie Sie und Ihre Kinder gesund naschen können, lernen Sie in diesem Kurs.

Mitzubringen: Getränk, scharfes Messer

Termin: Fr., 20.12.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Bohmte, Oberschule Bohmte, Küche, Schulstr. 7

Entgelt: € 23; zzgl. € 14 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-070304

EDV, Neue Medien

EDV-Angebote in der Nähe

Bitte beachten Sie unsere EDV-Angebote in den benachbarten Außenstellen sowie unsere Online-Kurse.



>> **Ansprechpartnerin**

Carola Lanvers

0541 501-2721

carola.lanvers@vhs-osland.de

Kursleitungen gesucht!



Sie sind kommunikativ, arbeiten gern mit Menschen, möchten Ihre Leidenschaft teilen und Ihr Wissen an andere weitergeben? Als Kursleitung der vhs leisten Sie einen wertvollen Beitrag für die gesellschaftliche Entwicklung.

Wir freuen uns auf Ihre Kurzbewerbung an info@vhs-osland.de, oder nehmen Sie gern persönlich Kontakt zu uns auf.



Anita Sutthoff

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



Martina Littmann

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

vhs-Regionalstelle

Bramsche/Wallenhorst/Neuenkirchen

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



Zu unseren Kursen
in Bramsche:



Grundbildung, Schulabschlüsse

Weitere Informationen zum Thema Schulabschlüsse finden Sie auf Seite 10.

>> **Ansprechpartner**
Thorsten Feltkamp
0541 501-8906 • thorsten.feltkamp@vhs-osland.de

Grundkurs Lesen und Schreiben

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die gründlich lesen und schreiben lernen wollen. Sie haben Gelegenheit, Grundkenntnisse zu erwerben, Vergessenes aufzufrischen und Unsicherheiten zu beseitigen. Der Unterricht beginnt mit dem Kennenlernen der Buchstaben und dem Umgehen mit einfachen Wörtern und Wortbausteinen. Dabei werden Themen, wie z. B. bei der Arbeit, beim Einkauf, Formulare ausfüllen, Führerscheinprüfung und andere berücksichtigt.

Termin: Do., 29.08.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Nadine Poerschke

Ort: Bramsche, Hauptschule (Eingang über Maschstr., Schulhof), Heinrichstraße 7

Entgelt: € 26; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080601

Grundbildung: Übergang Schule/Beruf in Bramsche

Für Teilnehmer/-innen der Werkgemeinschaft Die Brücke, Bramsche

Chance zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Wirtschaft, Physik.

Termin: Do., 08.08.2024, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Bramsche, Die Brücke, Bramscher Str. 13

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-080602

In Kooperation mit der Werkgemeinschaft Die Brücke, Bramsche

Junge vhs

Opa Reiko ermittelt in Kalkriese

NEU

Für (Groß-) Eltern und Kinder von 9 bis 12 Jahren

Was für ein Glück, das Varusschlacht-Museum hat einen neuen Wachmann: Opa Reiko alias Peter Badstübner, bekannt aus der beliebten TV-Serie „Die Pfefferkörner“. Und er hat erst kürzlich seinen Dienst in Kalkriese angetreten. Ein ruhiger Job wird es jedoch nicht, denn gleich zu Anfang verschwindet ein wertvolles Objekt samt Kiste! Aber was ist passiert? Waren hier Einbrecher am Werk? Um diesen Fall zu lösen, braucht Opa Reiko tatkräftige Unterstützung! In der Ausstellung zur Varusschlacht geht es auf Spurensuche. Spürnasen ab 9 Jahren sind gefragt und können Opa Reiko mit Sachverstand und cleveren Ideen unterstützen.

Termin: Sa., 05.10.2024, 15:00-16:30 Uhr

Leitung: VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land

Ort: Bramsche, Treffpunkt Besucherzentrum, Varusschlacht im Osnabrücker Land gGmbH, Venner Straße 69

Entgelt: € 15; Erwachsene; € 10,50 Kinder; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080101

In Kooperation mit VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land gGmbH - Museum und Park Kalkriese

Führung mit der Römerin Laetitia im Museum

Für (Groß-) Eltern und Kinder

Die römische Händlerin Laetitia erzählt ihre Geschichte der Varusschlacht. Folgen Sie der Zeitzeugin auf eine Reise in die Zeit vor 2.000 Jahren. Lassen Sie sich exklusiv berichten, warum Laetitia am Ort der Varusschlacht gefangen ist. Umgeben von den eindrucklichen Überresten des Geschehens schildert sie die letzten Tage in Varus' Tross. Hören Sie aus erster Quelle, was sich jenseits der Geschichtsbücher „wirklich“ zutrug.

Termin: Sa., 02.11.2024, 14:00-15:00 Uhr

Leitung: VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land

Ort: Bramsche, Treffpunkt Besucherzentrum, Varusschlacht im Osnabrücker Land gGmbH, Venner Straße 69

Entgelt: € 15; Erwachsene; € 10,50 Kinder; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080102

In Kooperation mit VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land gGmbH - Museum und Park Kalkriese

Fackelführung im Museumspark

Für (Groß-) Eltern und Kinder

Der flotte Spaziergang im Schein der Fackeln führt in den nächtlichen Museumspark. Am historischen Ort wirft die Führung Licht auf die Geschichte der Varusschlacht und den Lebensweg der Hauptpersonen dieses Kampfgeschehens zwischen Römern und Germanen. Ein Besuch des Museums ist vor der Führung möglich.

Termin: Sa., 14.12.2024, 17:00-18:00 Uhr

Leitung: VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land

Ort: Bramsche, Treffpunkt Besucherzentrum, Varusschlacht im Osnabrücker Land gGmbH, Venner Straße 69

Entgelt: € 15; Erwachsene; € 10,50 Kinder; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080103

In Kooperation mit VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land gGmbH - Museum und Park Kalkriese

Mit Schwert und Schild

NEU

Triff den Römer und Germanen in der Ausstellung

Für (Groß-) Eltern und Kinder

Ausgestattet mit authentischer Kleidung und Bewaffnung nehmen ein Römer und ein Germane Besucher/-innen mit in die Ausstellung. In der Führung dreht sich alles um die Ausrüstung und Kampftechnik zur Zeit der Varusschlacht. Wie waren die Römer und Germanen ausgestattet und welche Vor- und Nachteile hatten die verschiedenen Waffen? Welche Kampftechniken wurden angewandt und warum? Und woher wissen wir das alles eigentlich so genau? Bei kleineren Darbietungen ergeben sich Einblicke in die Technik und das Training der ehemaligen Kontrahenten.

Termin: So., 05.01.2025, 10:00-11:30 Uhr

Leitung: VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land

Ort: Bramsche, Treffpunkt Besucherzentrum, Varusschlacht im Osnabrücker Land gGmbH, Venner Straße 69

Entgelt: € 15; Erwachsene; € 10,50 Kinder; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080104

In Kooperation mit VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land gGmbH - Museum und Park Kalkriese





Nähkurs für Kids

Für Kinder von 9 bis 14 Jahren
Schnupperkurs

Der perfekte Einstieg in die Näharbeit! Ihr Kind näht eigenständig einfache und praktische Accessoires wie eine Handytasche oder ein Utensilo. Die Kursleitung erläutert die spannenden Grundlagen des Nähens und unterstützt bei den ersten Nähversuchen, die viel Spaß bereiten.

Mitzubringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Butterbrotpapier oder ähnliches, Baumwollstoff

Termin: Sa., 21.09.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Sophia Dango

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-080201

Kreativer Kindertanz

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren
Schnupperkurs

Tanz, Fantasie und Bewegung stehen im Mittelpunkt dieser Schnupperstunde. Kleine Geschichten und unterschiedliche Rhythmen animieren dazu, sich verschiedenen Bewegungsformen anzunähern. Abgerundet wird die Einheit mit spielerischen Elementen für den tänzerischen Ausdruck.

Termin: Do., 14.11.2024, 15:30-16:30 Uhr

Leitung: Stefanie Essing

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080202

Wie bringe ich einen Weihnachtsbaum zum Leuchten?

Für (Groß-) Eltern und Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren

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: Do., 21.11.2024, 16:30-18:45 Uhr

Leitung: Helmut Kölbach

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei; zzgl. € 10 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080203

In Kooperation mit dem Bramscher Flicker-Café

Den Wald erleben im Advent

Wanderung mit allen Sinnen

Für (Groß-) Eltern und Kinder ab 10 Jahren

Der Engter Wald lädt ein, ihn im Advent zu entdecken und zu erleben. Auf dem Spaziergang werden viele Erklärungen und Informationen zum großen Lebensraum Wald gegeben. Es warten also zahlreiche Geschichten auf Interessierte.

Mitzubringen: feste Schuhe, wetterfeste Kleidung

Termin: So., 08.12.2024, 14:00-16:00 Uhr

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Bramsche, Treffpunkt Parkplatz gegenüber Engter Kirche

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080204

Politik, Gesellschaft

Interkulturalität und Demokratie

NEU

Wie gehen wir mit Zuwanderung, Integration und Vorurteilen in einer immer komplexer werdenden Lebensrealität um, als Einzelne und gesamtgesellschaftlich? Der Vortrag beschäftigt sich mit den Grundlagen von Integration und Interkulturalität, Rassismen und demokratiegefährdenden Entwicklungen, wie sie in den letzten Jahren immer sichtbarer werden. Hierüber wollen wir anschließend in einer Diskussion ins Gespräch kommen und auch die Situation im Landkreis Osnabrück beleuchten.

Termin: Mo., 16.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hubert Reise

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-080105

Lebenswelt der Rechtsextremen

NEU

Einblicke zu Kleidung, Musik und Symbolik

Aktuelle Entwicklungen im Bereich Rechtsextremismus in Deutschland, existierende Organisationen und Parteien. Was gibt es für Symbole, Codes oder Kleidungsstücke? Und welche Musik gehört dazu?

Termin: Di., 29.10.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Tim Reinermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080106

In Kooperation mit "Demokratie leben! in Bramsche" aus dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

„Das wird man ja wohl noch sagen dürfen“

NEU

Vortrag und Austausch

Meinungsfreiheit heißt nicht Widerspruchsfreiheit, Einführung in das Thema Rechtspopulismus, Kennenlernen sprachlicher und bildlicher Werkzeuge von Rechtspopulisten, verantwortungsbewusster Umgang mit Sprache, Strategien zum Umgang mit Stammtischparolen.

Termin: Di., 12.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Tim Reinermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080107

In Kooperation mit "Demokratie leben! in Bramsche" aus dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Bestattungsort Wald

NEU

Lernen Sie die Waldbestattung im FriedWald-Bramsche kennen
Führung

Waldbestattungen werden in den letzten Jahren immer beliebter, nicht zuletzt aufgrund der möglichen Verbindung zum Wohlfühlort „Wald“ und der entfallenden Grabpflege. Während des Rundgangs erfahren Interessierte Wissenswertes und Informatives zum FriedWald-Konzept. Welche Grabarten gibt es? Wie gestaltet sich die individuelle Baumauswahl? Welche Gestaltungsmöglichkeiten bietet die Beisetzung? Erfahrene Förster/-innen stehen weiterhin für individuelle Fragen zur Verfügung.

Termin: Sa., 28.09.2024, 11:00-12:00 Uhr

Leitung: FriedWald GmbH

Ort: Bramsche, FriedWald, Gehnstraße

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-080108

In Kooperation mit der FriedWald GmbH

Bestattungsort Wald

Lernen Sie die Waldbestattung im FriedWald-Bramsche kennen
Führung

NEU

Termin: Sa., 26.10.2024, 11:00-12:00 Uhr

Leitung: FriedWald GmbH

Ort: Bramsche, FriedWald, Gehnstraße

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-080109

In Kooperation mit der FriedWald GmbH

Toxische Beziehungen

Gift für die Seele

NEU

Toxische – also „giftige“ – Beziehungen äußern sich z. B. durch Manipulation, Kontrolle, Einschüchterung und Beleidigung. Dahinter verstecken sich häufig Narzissmus und Bindungsprobleme. Oft entwickeln sich Verhaltensmuster langsam, werden verleugnet oder beschönigt. Die Veranstaltung macht mit Charakteristiken toxischer Beziehungen vertraut und eröffnet Handlungsstrategien für den Umgang damit. Warum ist beispielsweise die Besinnung auf persönliche Werte, Bedürfnisse und Motive so wichtig?

Termin: Di., 17.09.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Kerstin Kohne

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080110

Wie spreche ich eigentlich mit mir?

Seien Sie nicht zu hart zu sich selbst!

Können Sie sich Schwächen und Fehler eingestehen, ohne sich schlecht zu fühlen? Können Sie sich selbst annehmen, mit all Ihren Eigenschaften, ohne diese ändern zu wollen? Oder heißen Sie sich selbst im Club der inneren Kritiker/-innen herzlich willkommen? Mitglied ist jede/-r, der überkritisch und unfreundlich mit sich selbst umgeht. Gemeinsam erarbeiten wir an diesem Abend, wie wir aus dem Club aussteigen können und zu einer Haltung von Achtsamkeit und Mitgefühl für uns selbst gelangen, dem Selbstmitgefühl.

Termin: Di., 22.10.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Kerstin Kohne

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080111

Kinder sind wunderbar

Unterstützen statt erziehen!

Durch die Perspektive „Unterstützen statt Erziehen“ wird neuer Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern gebracht, und Alltagsprobleme werden unkonventionell und effektiv angegangen. Kinder sind Personen mit einer eigenen Sicht der Dinge. Natürlich fordert das heraus, aber darauf kann man sich einlassen und ihnen auf Augenhöhe begegnen. Ein Nein bleibt ein Nein, aber man bedrängt die Kinder nicht länger mit dem ewigen „Sieh doch ein, ich habe Recht“. Das bewirkt kein Chaos, sondern Harmonie.

Termin: Mi., 23.10.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Dr. Hubertus von Schoenebeck

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080112

Entdeckungsreise zu Dir

Einladung zur gemeinsamen Entfaltung für Frauen Ü45

NEU

In einem hektischen Alltag vergessen wir oft unsere Bedürfnisse. Der Workshop bietet Übungen zur Selbstreflexion und Achtsamkeit an, um Leidenschaften zu entdecken und Wohlbefinden zu steigern. Unsere Gemeinschaft und Unterstützung fördern dabei die persönliche Entwicklung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schreibblock, Stifte

Termin: Sa., 26.10.2024, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Susanne Engelke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 28

Kurs: 242-080113

Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Leben

Identität und Persönlichkeit

NEU

Im Laufe der Kindheit und Jugend entwickeln sich Identität und Persönlichkeit jedes Menschen. Wer bin ich, auf wen beziehe ich mich, worüber definiere ich mich, wohin gehöre ich, was macht mich aus? Die Identitätsentwicklung ist jedoch ein lebenslanger Prozess, der Ressourcen wie positive Lebenserfahrungen, Vorbilder, Bezugspersonen etc. umfasst. Die Veranstaltung stellt u. a. das Modell der „Fünf Säulen der Identität“ (Hilarion G. Petzold) vor. Gemeinsam erarbeiten wir die einzelnen Säulen, sodass Interessierte sie mit individuellen Fragestellungen als Handwerkszeug im Alltag nutzen können.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Termin: Di., 29.10.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Kerstin Kohne

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080114

Abschiede kreativ gestalten

Kann man Abschiednehmen lernen?

NEU

Veränderung im Beruf, Umzug, Trennungen und Tod führen in unserem Leben immer wieder zu traumatischen Situationen. Deshalb beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit der Gestaltung von Abschieden. Was tut uns gut, was fällt uns schwer, gibt es hilfreiche Rituale, kann man sich darin üben, sind alle Abschiede gleich schmerzlich? Wie können wir gut für uns sorgen ohne andere zu kränken? Welche Erwartung haben wir an andere? Viele Fragen, und wir versuchen Antworten für jede/-n Einzelne/-n zu finden.

Termin: Di., 29.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 18:00-20:00 Uhr

Leitung: Grit Beimdiek

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 63; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080115

Deeskalierende Gesprächsführung

Handlungsempfehlungen in Bedrohungs- und Konfliktsituationen

Einführung in das Thema, Erlernen von verbalen und nonverbalen deeskalierenden Methoden, hilfreiche Haltung in Konfliktsituationen.

Termin: Sa., 23.11.2024, 9:00-13:00 Uhr

Leitung: Tim Reineremann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080116

In Kooperation mit "Demokratie leben! in Bramsche" aus dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Wie sich Rente und Betriebsrente berechnen

Infoabend

NEU

Auf den wohlverdienten Ruhestand freuen sich Viele. Doch die Befürchtung wächst, dass das Geld für den dritten Lebensabschnitt nicht reicht. Beitragszahlenden sind vielleicht die Unterschiede zwischen gesetzlicher Rente, betrieblicher Altersversorgung und privater Altersvorsorge nicht klar. Welche Aspekte sind bei der gesetzlichen Rente zu bedenken? Rechenbeispiele verdeutlichen, wie die Rentenauskunft zu bewerten ist. Wann lohnt sich die betriebliche Altersversorgung? Welche Unterschiede bestehen hierbei zwischen monatlicher und einmaliger Kapitalauszahlung? Der Infoabend bietet Interessierten Einblicke in das komplizierte Rentensystem sowie die aktuelle Rechtslage.

Termin: Di., 01.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hartmut Bodenstein, Norbert Tinz

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080117



Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung

Vortrag

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand so trüben, dass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. An diesem Abend werden Begrifflichkeiten, wie rechtliche Betreuung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung erläutert und deren Inhalte verdeutlicht.

Termin: Mo., 28.10.2024, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 19; keine Ermäßigung
Kurs: 242-080118

Meine Rechte bei Trennung und Scheidung

NEU

Vortrag

Welche Rechtsfolgen haben Trennung und Scheidung? An diesem Abend erhalten Sie Informationen zum elterlichen Sorgerecht und Antworten auf folgende Fragen: Wie viel Unterhalt bekomme ich für mich und wie viel für die Kinder? Was geschieht mit den Kindern? Wie ist der Hausrat zu teilen? Was ist Zugewinnausgleich? Wie ist meine Altersvorsorge gesichert?

Termin: Mi., 27.11.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Astrid Wagner
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 17; keine Ermäßigung
Kurs: 242-080119

Qualifikation für Ehrenamtliche in der ambulanten Hospizbegleitung

Infoabend

Die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod ist für viele Menschen ein zentrales Thema geworden. Mit diesem Infoabend wollen wir Personen ansprechen, die sich näher mit dem Thema auseinandersetzen möchten und in der Begleitung Schwerkranker eine sinnvolle Aufgabe sehen. Der Abend dient zur Vorbereitung auf die Arbeit im Umgang mit schwerkranken und sterbenden Menschen. Eine weitere Qualifikation zum/zur ehrenamtlichen Hospizbegleiter/-in ist für Februar bis September 2025 in Planung.

Termin: Do., 16.01.2025, 18:00-20:00 Uhr

Leitung: Grit Beimdiek
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-080120

In Kooperation mit dem ambulanten Hospizverein Bramsche e.V.

Gemeinschaftliches Wohnen in Bramsche

Workshop

Für unser Projekt „Generationsübergreifendes gemeinschaftliches Wohnen“ im Bahnhofsumfeld in Bramsche suchen wir Gleichgesinnte, die Interesse haben an einem gemeinsamen Bauvorhaben, einem Haus mit lebendiger, unterstützender Nachbarschaft, in der Nachhaltigkeit ein wichtiger Wert ist. Wir laden alle Interessierten herzlich zum Kennenlernen und zum Gedanken- und Ideenaustausch ein.

Termin: Di., 17.09.2024, 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Claudia Wilke, Andreas Wilke
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-080121

Gemeinschaftliches Wohnen in Bramsche

Workshop

Termin: Di., 22.10.2024, 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Claudia Wilke, Andreas Wilke
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-080122
In Kooperation mit LeNa (Lebendige Nachbarschaft) Bramsche

Rückruftraining mit Hund

NEU

So kommt der Hund sicher zurück

In diesem Kurs erfahren Sie mögliche Gründe, weshalb der Rückruf Ihres Hundes manchmal einfach nicht klappt und was Sie dagegen unternehmen können. Außerdem erhalten Sie Tipps, wie Sie Fehler im Training vermeiden und welche Schritte zum erfolgreichen Rückruf sinnvoll sind. Zudem lernen Sie passende Alternativen zum Rückruf kennen. Die besprochenen Übungen können nach diesem theoretischen Kurs zu Hause mit dem Hund trainiert werden.

Termin: Fr., 13.09.2024, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Julia Kuczera
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung
Kurs: 242-080123

Erste Hilfe am Hund

NEU

Wichtige Basics für Hundebesitzer/-innen

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Basics der ersten Hilfe am Hund. Es wird besprochen, was in keinem Erste-Hilfe-Set fehlen darf und wie geprüft wird, ob es dem Hund gut geht. Außerdem werden Situationen vorgestellt, in denen direkt eine Tierarztpraxis kontaktiert werden sollte und Maßnahmen erklärt, die Hundebesitzer/-innen in Notsituationen zuerst selbst durchführen können. Um alle Übungen anschaulich darzustellen, bringt die Kursleitung ihren eigenen Hund mit.

Mitzubringen: Wer mag, darf sein vorhandenes Erste-Hilfe-Set mitbringen

Termin: Fr., 18.10.2024, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Julia Kuczera
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 8; zzgl. € 3 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 242-080124



Das kleine Einmaleins der Hundesprache

NEU

Hündische Kommunikation richtig einordnen und verstehen

Für ein harmonisches Miteinander ist es unverzichtbar, dass wir miteinander kommunizieren können. So ist es auch in der Beziehung mit unseren Hunden. Viel zu oft führen Missverständnisse zu Verhaltensproblemen oder sorgen dafür, dass wir im Training nicht weiterkommen. In diesem Kurs bekommen Sie Antworten auf die Fragen: Wie funktioniert hündische Kommunikation/Hundesprache? Welche Bedeutung haben verschiedene Signale/Ausdrucksweisen? Wie erkenne ich die kleinen aber feinen Unterschiede, z. B. wann ist Spiel wirklich Spiel?

Termin: Fr., 10.01.2025, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Julia Kuczera
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 8; zzgl. € 3 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 242-080125

Umwelt

Wilde Wurzeln, Früchte und (Ge-)Nüsse

Kräuterwanderung im Bramscher Gehn



Im Herbst hält die Natur ein umfangreiches Angebot an wilden Wurzeln, Früchten und Nüssen für uns bereit. Auf unserem gemeinsamen Streifzug durch die Natur erkunden wir, welche genießbar sind und wie sie sich für eine gesunde Ernährung nutzen lassen. Der bunte Herbstwald lädt dazu ein, manche geschmackliche Überraschung zu entdecken und in unseren Speiseplan einzubeziehen. Tipps und Tricks zur Verwertung und Haltbarmachung zeigen, wie wir dieses Angebot über den Herbst hinaus für uns nutzen können.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk**Termin:** Fr., 06.09.2024, 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Renate Brüwer

Ort: Treffpunkt: Bramsche, Parkplatz Friedwald, Gehnstraße

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080801

Genießbarkeit von Lebensmitteln – welche Kennzeichen gibt es?

Lebensmittelverschwendung vorbeugen



NEU

Oft gilt das Haltbarkeitsdatum nur unter Beachtung der Lagerbedingungen, wie z. B. einer ununterbrochenen Kühlkette. Der Workshop startet mit einigen Hintergrundinformationen zu den Themen Lebensmittelverschwendung und Haltbarkeitsdatum. Im Praxisteil wird die Genießbarkeit verschiedener Produkte anhand von Optik, Geruch und Geschmack bewertet. Zum Schluss werden Strategien dargestellt, wie der Verderb von Lebensmitteln im Haushalt reduziert werden kann.

Mitzubringen: Bis zu fünf verschiedene Lebensmittel (keine TK-Ware)**Termin:** Do., 12.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Klaus Jacobi

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080802

Wildkräuterführung

Im Spätsommer und Herbst können wir noch grüne Wildkräuter für Hausapotheke und Küche ernten: Giersch, Wegwarte und Löwenzahn für Salat, Eberraute, Gundermann und Wasserminze für Limonade, Brennessel, Knoblauch- und Weg-Rauke für Tsatsiki und Pesto, Frauenmantel, Gänseblümchen und Salbei für Teemischungen und zur Körperpflege. Während wir über das Klostergelände spazieren, werden die Verwendungsmöglichkeiten der Wildkräuter erörtert. Zum Abschluss gibt es eine kleine Verkostung. Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, regenfeste Kleidung**Termin:** Sa., 14.09.2024, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt vor Haus Nr. 2a

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080803

Energiesparen in Haus und Haushalt

NEU

Die meiste Energie im Privathaushalt verbrauchen wir für das Heizen und Warmwasser. Hier schlummern große Einsparpotenziale. Aber auch in anderen Bereichen, wie beim Strom und der Mobilität, lässt sich viel Geld und Energie sparen. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale informiert über sparsame Heizungsregelungen, Stromfresser, kostengünstige Maßnahmen am Gebäude und mehr.

Termin: Fr., 20.09.2024, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-080804

E-Bike-Sicherheitstraining

Das Angebot richtet sich an alle begeisterten E-Bike-Fahrer/-innen, die in kurzer Zeit unter richtiger Anleitung mehr Sicherheit und Spaß beim Fahren ihres E-Bikes generieren möchten.

Mitzubringen: eigenes E-Bike**Termin:** Fr., 20.09.2024, 16:30-18:30 Uhr

Leitung: Jörg Grandt

Ort: Bramsche, Treffpunkt vhs-Gebäude, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080805

In Kooperation mit der Verkehrswacht Bramsche, Wallenhorst und Umgebung e.V.

Step by Step zur eigenen Hühnerherde

Antworten auf die wichtigsten Fragen

Jürgen Krämer vom Geflügelzuchtverein Bramsche e.V. gibt Ihnen Antworten auf die wichtigsten Fragen und wertvolle Tipps zur Hühnerhaltung im eigenen Garten. Denn wer hätte nicht gerne morgens ein frisches Ei?

Termin: Fr., 27.09.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Jürgen Krämer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080806

Gründächer attraktiv für Insekten und Co. gestalten - aber wie?

Dachbegrünungen - insektenfreundlich gestaltet - können einen Beitrag zum Natur- und Klimaschutz leisten. Sie erfahren, welche heimischen Wildpflanzen sich für extensive Dachbegrünungen eignen und welchen Nutzen diese für blütenbesuchende Insekten und andere Tiere haben. Zudem erhalten Sie Informationen, welche Anforderungen hinsichtlich der Statik und des Gründachaufbaus beachtet werden müssen und wie sich mithilfe von Strukturelementen der „Lebensraum Gründach“ auch auf Bestandsgebäuden aufwerten lässt. Die Informationen basieren auf den Ergebnissen des Projekt DaLLi der Hochschule Osnabrück.

Termin: Di., 01.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Daniel Jeschke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080807

Vom Garten in die Küche - nachhaltig genießen

Vortrag und Austausch mit "Kostproben"

Die Versorgung mit Lebensmitteln aus der Region und dem eigenen Anbau hat für viele Menschen wieder an Bedeutung gewonnen. Auch im November gibt es noch einiges aus dem Garten zu ernten und viele Gemüse können den Winter über gelagert werden. Mit regionalen und ökologisch erzeugten Lebensmitteln wollen wir gemeinsam ein Abendbrot genießen uns zum Thema austauschen.

Termin: Do., 07.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Karin Schlarmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 14; zzgl. Lebensmittelumlage € 5 (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080808

**Gärten im Klimawandel**

Umweltfreundlich und trockenresistent

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Gartengestaltung trotz immer heißer werdender Sommer gelingt. Der Schwerpunkt wird auf einen natürlichen Garten gelegt, um Flora und Fauna klimaschonend zu fördern. Es werden Bereiche, wie Gartengestaltung, Pflanzenverwendung und Nachhaltigkeit, in einem lockeren Vortrag mit regem Austausch besprochen und bearbeitet.

Termin: Sa., 09.11.2024, 13:30-15:45 Uhr

Leitung: Johann Beidersandwich

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080809

Chemikalien im Alltag

NEU

Chemikalien lauern überall im Haushalt. In der Kleidung, in Möbeln und damit ringsum in den eigenen Räumlichkeiten. Welcher Art diese sind, und wie Sie gefährliche Chemikalien vermeiden können, erfahren Sie in diesem spannenden Vortrag.

Mitzubringen: Bringen Sie gerne ihre favorisierten Kosmetika, Haushaltsmittel oder Kleidung mit Label mit.

Termin: Sa., 09.11.2024, 15:00-16:00 Uhr

Leitung: Birgit Schad

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080810

Energetische Gebäudesanierung - so geht's



Wie halte ich mein Haus zukunftsfähig? Mit einer sinnvollen Gebäudedämmung können zeitgemäßes Wohnen und moderne Heiztechnik ermöglicht werden. Welche Maßnahmen der Sanierung sollten Sie in welcher Reihenfolge umsetzen? Welche Materialien sind zu empfehlen, und welche Förderungen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Mi., 27.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-080811

Wärmepumpe



Warum die Wärmepumpe auch im Altbau eine gute Idee ist

Alle sprechen über die Wärmepumpe. Über die Sinnhaftigkeit im Altbau wird viel diskutiert. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale räumt mit Mythen auf und gibt Tipps, wie Wärmepumpen auch in Bestandsgebäuden für wohlige Wärme zu moderaten Preisen sorgen und dabei das Klima schützen. Bringen Sie gern Ihre Heizkostenabrechnung der letzten drei Jahre mit.

Termin: Mi., 11.12.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-080812

Neue Heizung im Gebäudebestand



Hauseigentümer/-innen befassen sich politisch animiert derzeit mit Heizungen, die mit einem Mindestanteil an erneuerbaren Energien betrieben werden. Alte Öl- und Gasheizungen werden zum Auslaufmodell. Wie kann der Umstieg auf eine klimafreundliche Heizungsanlage gelingen? Welche Heizungsanlagen kommen in unterschiedlichen Bestandsgebäuden in Frage? Welche Förderungen, Ausnahmeregelungen und Fristen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale gibt einen Überblick und sucht nach Lösungen für den Einzelfall.

Termin: Mi., 04.12.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-080813

Wie lege ich eine Benjeshecke an?



Ökosystem im eigenen Garten bereichern

In diesem Kurs gestalten Sie gemeinsam mit dem Kursleiter eine Benjeshecke. Diese Totholzhecke kann in jedem Garten einen schönen Platz finden. Dafür werden anfallende, abgeschnittene Äste sinnvoll verwertet und sind gleichzeitig eine Bereicherung für das Ökosystem. Dabei erwacht Totholz nochmal zum Leben und bietet zudem einen schönen Lebensraum für Insekten und Vögel.

Mitzubringen: Handsäge, Astschere, Rosenschere, Arbeitshandschuhe, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: Sa., 28.12.2024, 9:00-12:00 Uhr

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Bramsche, Treffpunkt Parkplatz gegenüber Engter Kirche

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080814

Kultur, Kunst, Kreativität



Judentum begreifen



Zum Jahrestag des Novemberpogroms
Workshop

Mit allen Sinnen erfahren, wie sich die aktuelle jüdische Religion und Lebensweise im Alltag zeigt. Dazu haben Interessierte in diesem Workshop Gelegenheit. Anhand von Gebrauchs- und rituellen Gegenständen erläutern Ruth de Vries und Monika Stadje zentrale Grundbegriffe des Judentums. Wir lernen jüdische Feste und Bräuche kennen.

Termin: Mo., 04.11.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Ruth De Vries, Monika Stadje

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-080205

In Kooperation mit "Demokratie leben! in Bramsche" aus dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Widerstand im Osnabrück der NS-Zeit



Lesung zum Jahrestag des Novemberpogroms

Der Osnabrücker ILEX-Kreis mit Heiko Schulze, Martina Sellmeyer, Hartmut Böhm und dem Bramscher Geschichtsforscher Dieter Przygode, liest aus dem Sammelband „Widerstand im Osnabrück der NS-Zeit“ ausgewählte Buchbeiträge, wie sich die Osnabrückerinnen und Osnabrücker in unterschiedlichster Art und Weise dem NS-Regime widersetzt haben. Dabei werden die verschiedenen Möglichkeiten des Widerstands im Mittelpunkt stehen.

In Kooperation mit „Demokratie leben! in Bramsche“ aus dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Termin: Mi., 06.11.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Kursleitungsteam

Ort: Bramsche, Stadtbücherei, Lesesaal, Mühlenstraße 7

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080207

In Kooperation mit "Demokratie leben! in Bramsche" aus dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Kulturkloster Malgarten

Gestern - heute - morgen

Wussten Sie schon, dass es neben der über 600jährigen Benediktinerinnen-Vergangenheit auch eine über 100jährige Amtsrichter-Epoche im Kloster Malgarten gegeben hat und dass die ältesten Funde aus der Zeit 3.000-4.000 vor Christus stammen? Dass heute vielfältige kreative und kontemplative Aktivitäten für Besuchende aus Nah und Fern von den Agierenden vor Ort in reizvollem, historischen Ambiente inmitten eines naturnahen und liebevoll gestalteten Außengeländes angeboten werden? Während der gut zweistündigen Führung über das Außengelände bekommen Sie einen kurzweiligen Ein- und Überblick. Die Führung findet auch bei Regen statt.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Termin: Sa., 21.09.2024, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt vor Haus Nr. 2a

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080208

Laternenführung im Kloster Malgarten

Besondere Geschichten erzählen sich am besten in der Dämmerung

Ob man persönlich an Übersinnliches glauben mag oder nicht - auf dem Gelände des heutigen Kulturklosters haben sich in der Vergangenheit zahlreiche ungewöhnliche Begebenheiten ereignet. Silke Schwarz hat sich viele von ihnen erzählen lassen und gibt sie Interessierten bei einem abendlichen Rundgang über das Außengelände weiter. Die Führung endet im beleuchteten Garten und Atelier Alchemilla wo die Gruppe sich ggf. bei einem Schlückchen Klosterlikör aufwärmen kann. Die Führung findet auch bei Regen statt.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, Taschenlampe oder Laterne

Termin: Fr., 27.09.2024, 20:00-21:30 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt vor Haus Nr. 2a

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080209

Kloster Malgarten

Kulturelle Schnuppertour

NEU

Wer oder was verbirgt sich eigentlich hinter dem „Kulturforum im Kloster Malgarten“? Sechs Kunst- und Kulturschaffende nehmen Sie mit auf eine kurzweilige Exkursion über das Klostergelände. Zu den Stationen gehören die Museumsscheune, die „Musikwerkstatt Sünneblink“, das „Atelier im Malgarten“ sowie die Ateliers „Alchemilla“ und „hestia“ – oder Sie erleben mit „Erlebnis Sprechen“ Facetten der Sprechkunst. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren! Es freuen sich auf Sie: Brigitte Prinzhorn-Negel, Silke Schwarz, Maria Breer-Dühen, Rolf Brüning, Heiner Windelband und Peter Badstübner.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, warme Kleidung

Termin: So., 27.10.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Museumsscheune, Am Kloster 6

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080210

Vom Zauber der heimischen Mythologie

Mythologie ist kriegerisch und blutrünstig? Weit gefehlt, erklärt Mythenforscherin Vera Zingsem und breitet einen überraschenden Kosmos aus – voller überraschender Perspektiven und mit interessanten Bezügen zur Gegenwart. Wussten Sie z. B., warum eine Versicherung sich ausgerechnet mit dem Namen Iduna schmückt? Oder warum sich Kosmetikfirmen Vala oder Weleda nennen? Was hat Freya mit Strickwaren und der Orionstern am nächtlichen Winterhimmel mit der Göttin Holle zu tun?

Termin: Fr., 25.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Vera Zingsem

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080211

Mythische Bäume

Ein Spaziergang durch die faszinierende Welt der Bäume

Bäume haben seit jeher in allen Kulturen eine große Bedeutung. Insbesondere hierzulande galt der Wald als Tempel, eine Möglichkeit mit göttlichen Wesen in Berührung zu kommen. So wurde auch heimischen Bäumen eine spezielle Gottheit zugeordnet, wurden Geschichten und Mythen rund um heilige und heilende Bäume erzählt. Vera Zingsem nimmt Interessierte mit auf eine Entdeckungsreise in Malgarten, taucht in spannende Geschichten der Bäume ein und erklärt ihre mythologische Bedeutung.

Termin: So., 27.10.2024, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Vera Zingsem

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt Steinkreis, Am Kloster 1

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080212

Lebenslaufarmbänder herstellen

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Vielleicht kennen Sie spirituellen Schmuck aus verschiedenen Kulturen - Perlen des Glaubens, Rosenkränze, Mala-Gebetsketten - im Gegensatz dazu orientieren wir uns in diesem Workshop jedoch an unserer persönlichen Biografie und ordnen wichtigen Lebensthemen oder -ereignissen wunderschöne Edelsteinperlen zu, aus denen dann unsere individuellen Armbänder entstehen. Ein meditatives Angebot im kleinen Kreis.

Termin: Sa., 09.11.2024, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt vor Haus Nr. 2a

Entgelt: € 29; zzgl. ca. € 20 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080213

Malerei mit Aquarell- oder Acrylfarben

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Malerische Techniken und Möglichkeiten, Farbmischverfahren, Komposition, das „Sehen-lernen“, Bildideen finden und die malerische Umsetzung sind Ziele unserer Arbeit. Unbefangene Neugier, experimentelle Lust und Freude am Malen sind beste Voraussetzungen, um zu individuellem Ausdruck und eigener Bildsprache zu gelangen. Wir verlassen gewohnte Bahnen und erleben die Malerei als Abenteuer, bei dem alles möglich ist.

Mitzubringen: Aquarellfarben und -block (A4), Aquarellpinsel, Acrylmalblock oder Leinwand, Acrylfarben, Pinsel, Zeichenutensilien und Wasserglas

Termin: Do., 05.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 19:30-21:45 Uhr

Leitung: Paul Wessler

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 105; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080214

Acrylmalerei im Atelier

Kleingruppe

Kreative und spannende Stunden mit Farbe und Pinsel erwarten Sie an diesem Wochenende. Bildaufbau, Farbgestaltung, Mischtechnik, verschiedene Maltechniken - lassen Sie Ihrer Kreativität unter fachkundiger Anleitung freien Lauf. Ob Anfänger/-in oder bereits erfahren im Umgang mit Papier und Farbe, gönnen Sie Ihrem Alltag eine kreative Pause. Rückfragen an den Dozenten unter der Telefonnummer 05461 9589686.

Mitzubringen: Farben, Pinsel

Termin: Sa., 09.11.2024, 11:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa. und So., je 11:30-18:30 Uhr

Leitung: Rolf Brüning

Ort: Bramsche, Atelier im Kloster Malgarten, Am Kloster 4

Entgelt: € 108; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080215

Bildhauerkurs mit Sand- und Speckstein

Der Kurs führt in das bildhauerische Bearbeiten von Sandstein ein. Durch seinen Bruchsteincharakter und seine z. T. sehr feinen Maserungen eignet er sich besonders für die abstrakte oder figürliche Gestaltung. Aus Speckstein lassen sich durch Raspeln, Feilen und Schmirgeln einzigartige, sanft glänzende Formen herausarbeiten. Rückfragen an den Dozenten unter der Telefonnummer 05461 9589686.

Termin: Sa., 07.09.2024, 11:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa. und So., je 11:30-18:30 Uhr

Leitung: Rolf Brüning

Ort: Bramsche, Atelier im Kloster Malgarten, Am Kloster 4

Entgelt: € 63; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080216

Tonköpfe (und andere Objekte) plastizieren

Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die am Beispiel eines Tonkopfes Kenntnisse im Plastizieren sammeln möchten. Vom Aufbau einer Grundform bis hin zur kleinteiligen Ausarbeitung der Gesichtszüge (Augen, Ohren, Mund etc.) nähern wir uns Stück für Stück dem unverwechselbaren Antlitz. Rückfragen an den Dozenten unter der Telefonnummer 05461 9589686.

Termin: Sa., 26.10.2024, 11:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa. und So., je 11:30-18:30 Uhr

Leitung: Rolf Brüning

Ort: Bramsche, Atelier im Kloster Malgarten, Am Kloster 4

Entgelt: € 108; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080217



Engel aus Weide für die Adventszeit gestalten

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Weiden sind die Grundlage eines uralten Handwerks. Der Kurs lädt ein, aus diesem einmaligen Naturmaterial Kostbarkeiten für die Advents- und Weihnachtszeit herzustellen. An diesem Wochenende entsteht ein einzigartiges Flechtwerk für zu Hause.

Mitzubringen: Rosenschere, scharfes Taschenmesser

Termin: Sa., 30.11.2024, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 32; zzgl. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080218

Engelskulptur aus Beton

In diesem Kurs entsteht eine elegante, dekorative und schlanke Skulptur (40 - 50 cm) in der Optik einer Bronzefigur. Am ersten Tag wird eine Grundform aus Draht erstellt, die mit Hilfe einer schnell trocknenden Betonmasse zu einer menschlichen Figur mit Flügeln modelliert wird. Am zweiten Kurstag wird die Skulptur geschliffen und erhält durch Bindemittel und Farbpigmente eine Bronzeoptik. Nach dem Versiegeln ist die Skulptur für den Innen- und Außenbereich geeignet und könnte ein außergewöhnliches Geschenk zu Weihnachten sein.

Mitzubringen: Einmal-Gummihandschuhe, Stoffhandschuhe, 5-Liter Plastikschale, Kissen für Transport, Getränk und Snack

Termin: Sa., 07.12.2024, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 11:00-15:15 Uhr, So., 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 54; zzgl. ca. € 50 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080219

Herbstkränze binden



Herbstliche Kränze binden im naturnahen Garten

Im Jahr 2019 erhielt Birgit Kaufmann den ersten Preis für einen naturnahen Garten im Bramscher Umkreis. In diesem Kurs lernen Sie den naturnahen Herbstgarten bei einem Rundgang kennen. Dabei sammeln Sie trockene Blütenstände, um diese später in gemütlicher Atmosphäre zu einem dekorativen Herbstkranz zusammenzubinden.

Mitzubringen: Gartenschere, gesammelte trockene Blütenstauden aus dem eigenen Garten etc.

Termin: Sa., 28.09.2024, 14:00-18:30 Uhr

Leitung: Birgit Kaufmann

Ort: Bramsche, Garten, Schleptruper Strang 74

Entgelt: € 23; zzgl. ca. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080220

Hübsche Deko für zu Hause

Figuren gießen

Kleingruppe

In diesem Kurs werden wir mit verschiedenen Formen und einem speziellen Gießpulver dekorative Häuser und Figuren gießen. Am zweiten Kurstag werden die Arbeiten unter anderem nett verziert. Der Kurs ist für Anfänger/-innen geeignet. Nach Absprache können im Anschluss weitere Nachmittage oder Abende folgen.

Termin: Mi., 23.10.2024, 15:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Petra Engelmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 39; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080221

Farbige Wollebilder gestalten



Kreatives Arbeiten mit Märchenwolle

In diesem Kurs lernen Interessierte, wie kreativ das Arbeiten mit Wolle sein kann. Sie kreieren ganz frei ein Bild aus reiner, ungesponnener und farbiger Märchenwolle. Das Bild kann durch den Gebrauch von Filznadeln auch etwas plastischer gestaltet werden.

Termin: Fr., 17.01.2025, 17:30-21:00 Uhr

Leitung: Birgit Kaufmann

Ort: Bramsche, Kreativraum, Schleptruper Strang 74

Entgelt: € 18; zzgl. ca. € 12 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080222

Änderungsschneiderei leicht gemacht



Der Rock zu weit, die Hose zu lang, der Reißverschluss kaputt? Der Kurs bietet Interessierten erste Einblicke in die Möglichkeiten der Änderungsschneiderei, vom Anpassen und Optimieren hin zur tatsächlichen Reparatur. Im Handumdrehen werden unter fachkundiger Anleitung aus Schrankleichen wieder tragbare Kleidungsstücke: praktisch, nachhaltig und individuell!

Mitzubringen: Nähmaschine, Garn, Schere, Stecknadeln, Altkleider, Stoffreste, Verlängerungskabel

Termin: Mi., 02.10.2024, 18:00-21:15 Uhr

Leitung: Ludmila Wilhelm

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080223

Hoodies und Leggings für Kinder nähen



Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Leggings oder Hoodies für Kinder im Alter von 3 bis 7 Jahren anzufertigen. Der erste Termin dient der Vorbesprechung, in der es im Wesentlichen um Stoffe, Schnitte, Muster, Garne und allgemeine Fragen zur Herstellung geht. Ab dem zweiten Termin kann zugeschnitten und genäht werden. Unter fachkundiger Anleitung entsteht im Handumdrehen etwas Besonderes für die Kleinen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Schere, Nadeln, Garn, Stoffe, Verlängerungskabel und gegebenenfalls Schnittmuster für das Wunschprojekt.

Termin: Mi., 23.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., am 23.10. 18:00-19:30 Uhr, danach 18:00-21:15 Uhr

Leitung: Ludmila Wilhelm

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 88; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080224

Näh-it-yourself

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Schnupperkurs

Der perfekte Einstieg in die Näharbeit! Interessierte nähen eigenständig einfache und praktische Accessoires, wie eine Handytasche, ein Utensilo oder eine Pyramide mit Mikrofaserseite zum Handyputzen. Die Kursleitung erläutert die Grundlagen des Nähens, wie z. B. Ober- und Unterfaden bei der Maschine und wofür eine Nahtzugabe da ist.

Mitzubringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Butterbrotpapier oder ähnliches, Baumwollstoff

Termin: Di., 07.01.2025, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Sophia Dango

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 32; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080225

Das moderne Stricken und Häkeln

Der Kurs vermittelt Tricks und Kniffe des modernen Strickens und Häkelns. Unter fachkundiger Anleitung entstehen trendige japanische Handschuhe, Spinnennetz-Socken, Schals, Schulterwärmer oder Mützen. Wir stricken Socken mit der aktuellen Bumerang-, Tomatentechnik oder auch ohne Ferse und üben uns im Swing-Stricken, das besonders effektvolle Muster für Kleidungsstücke und Home-Accessoires ermöglicht. Wolle und Nadeln können im Kurs erworben oder mitgebracht werden.

Termin: Sa., 26.10.2024, 9:00-17:30 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 28

Kurs: 242-080226

Das moderne Stricken und Häkeln

Wolle und Nadeln können im Kurs erworben oder mitgebracht werden.

Termin: Sa., 07.12.2024, 9:00-17:30 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 28

Kurs: 242-080227



Handwerkerinnen-Einmaleins

NEU

Tatort Eigenheim - Das mache ich selbst
Von Frau für Frauen

In diesem Crashkurs erhalten Sie am Vor- und Nachmittag – aufgeteilt in zwei Gruppen – Einblicke in die wichtigsten handwerklichen Themen, um diese zukünftig selbstständig erledigen können. Vom Umgang mit verschiedenen Maschinen wie Akkuschauber, Bohrmaschine oder Exzenterschleifer über die richtige Entscheidung bei der Dübelwahl für unterschiedliche Möbel und Wände bis hin zu praxisnahen Tipps und Tricks beim Handling von Elektrik und Sanitär. Hinweis: In diesem Kurs erhalten Sie keinen Elektroschein.

Mitzubringen: Essen für gemeinsames Picknick

Termin: Sa., 05.10.2024, 9:30-17:00 Uhr

Leitung: Katrin Prinzler, Maria Borges

Ort: Bramsche, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Entgelt: € 100; zzgl. € 35 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080228

Handwerkerinnen-Einmaleins

NEU

Vom Garagenfund zur Gartenkunst
Von Frau für Frauen

Sägen, Hämmern, Biegen – mit handwerklichem und kreativem Geschick aus einem Garagenfund eine dekorative Skulptur für den Garten herstellen. Dafür zeigt Ihnen Maria Borges, mit welchen Handgriffen Sie Metallschrott, altes Werkzeug, eine Harke oder Mistgabel zu einem schönen Eyecatcher für Ihren Garten verwandeln können. Sie können der Metallkünstlerin beim Schweißen über die Schulter schauen.

Mitzubringen: Essen und Getränke für gemeinsames Picknick, gerne eigenes Material (Metallschrott, Mistgabel, etc.)

Termin: Sa., 12.10.2024, 9:30-17:00 Uhr

Leitung: Maria Borges

Ort: Bramsche, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Entgelt: € 100; zzgl. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080229

Handwerkerinnen-Einmaleins

Von Frau für Frauen

Einstiegskurs

In diesem Kurs bringt Ihnen Tischlermeisterin Katrin Prinzler die wichtigsten Handgriffe fürs Heimwerken bei. Wie gehe ich mit Bohrer, Säge und Hammer um? Wie bekomme ich einen Dübel in die Wand? Wie repariere ich ein Möbelstück (z. B. einen Stuhl)? Mithilfe der erarbeiteten, handwerklichen Grundfertigkeiten stellen Sie für Ihr Zuhause ein selbstgefertigtes Schneidbrett her.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 26.10.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Katrin Prinzler

Ort: Bramsche, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Entgelt: € 40; zzgl. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080230

Handwerkerinnen-Einmaleins

NEU

Keine Angst vor lauten Maschinen
Von Frau für Frauen

In diesem Kurs erlernen Interessierte den sicheren Umgang mit Maschinen wie Stichsäge, Bohrmaschine, Lochsäge oder Akkuschauber. Dank der Tipps der Tischlermeisterin stellen Sie für Ihr Zuhause einen dekorativen Weinflaschenhalter her.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 09.11.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Katrin Prinzler

Ort: Bramsche, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Entgelt: € 40; zzgl. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080231

Handwerkerinnen-Einmaleins

Eyecatcher fürs Eigenheim

Von Frau für Frauen

Ihr Heim braucht noch einen passenden Eyecatcher, vielleicht einen selbstgebauten Bilderrahmen, ein rustikales Holztablett oder eine hübsche Schublade? In diesem Kurs vermittelt Ihnen Tischlermeisterin Katrin Prinzler, wie Frau mit handwerklichem Geschick ein ödes Bild mit Hilfe eines selbstgebauten Rahmens im Handumdrehen in einen Blickfang verwandelt oder eine triste Küchenzeile optisch aufwertet. Das gibt es nirgendwo zu kaufen, denn es ist handmade mit Frauenpower!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 23.11.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Katrin Prinzler

Ort: Bramsche, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Entgelt: € 40; zzgl. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080232

Handwerkerinnen-Einmaleins

NEU

Kreative Gestaltung von Holzoberflächen

Von Frau für Frauen

In diesem Kurs zeigt Ihnen Tischlermeisterin Katrin Prinzler, wie Sie verschiedenen Holzoberflächen mit kreativen Ideen wie Zinneinlagen/Goldwachs- oder Farbgestaltungen das Gewisse Etwas verleihen können. Sie erlernen den Umgang mit Bürsten- und Schleifmaschinen und wie Sie mit einfachen Methoden eine Macke in Ihrem Lieblingsmöbelstück ausbessern können. Sie stellen ein Brett als dekorativen Untersetzer her oder gestalten ein ausgesuchtes Lieblingsstück um, welches Sie vor Ort aussuchen dürfen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 07.12.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Katrin Prinzler

Ort: Bramsche, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Entgelt: € 40; zzgl. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080233

Führung durch das Tuchmacher Museum

Wollflocken wirbeln durch die Luft, in der Spinnmaschine rotieren 280 Spindeln, in den Webstühlen fliegen die Schützen hin und her. In den historischen Gebäuden der im 16. Jahrhundert gegründeten Bramscher Tuchmachergilde stellen wir auf über 100 Jahre alten Maschinen flauschige Woldecken her. Tauchen Sie ein in die Geschichte der Wollverarbeitung und der Bramscher Tuchmacherfamilien. Während einer Führung werden die zahlreichen Arbeitsschritte ihrer Herstellung vom Waschen, Färben und Kämmen der Wolle über das Spinnen des Garns bis zum Weben, Walken und der Ausrüstung gezeigt.

Termin: Mi., 13.11.2024, 15:00-16:30 Uhr

Ort: Bramsche, Tuchmacher Museum, Mühlenort 6

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080234

Nassfilzen in der Adventszeit

Im Tuchmacher Museum Bramsche

Der Workshop Nassfilzen wird mit geschickten Händen, Experimentierfreude und Formgefühl für Jung und Alt zum großen Erlebnis.

Termin: Mi., 20.11.2024, 14:30-16:30 Uhr

Ort: Bramsche, Tuchmacher Museum, Mühlenort 6

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080235

Salsa und Son

Für Einsteiger/-innen

In diesem Kurs werden wir die Grundschrirte des Salsas kennenlernen. Ziel des Kurses ist es, entspannt zu den südländischen Rhythmen zu tanzen. An erster Stelle stehen Spaß und Freude am Tanzen. Der Kurs richtet sich an Paare.

Mitzubringen: Sport-, ggf. Tanzkleidung, Handtuch und Getränk (Bitte keine Straßenschuhe!)

Termin: Mo., 09.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Graciela Bögelmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 48

Kurs: 242-080236

Flamenco

Für Einsteiger/-innen

In diesem Kurs werden wir die Grundschrirte der Sevillanas kennenlernen. Sevillanas sind traditionelle Tänze aus Sevilla, die unter anderem auch im Flamenco getanzt werden. An erster Stelle stehen Spaß und Freude am Tanzen. Wenn Sie demnächst wieder einmal nach Spanien reisen, könnten Sie auf einem Volksfest oder einer Feier mit der Gemeinschaft zusammen tanzen. ¡Olé! Der Kurs richtet sich an Paare.

Mitzubringen: Sport-, ggf. Tanzkleidung, Handtuch und Getränk, Schuhe: mit breitem Absatz, ggf. Flamencotanzschuhe (Bitte keine Straßenschuhe!)

Termin: Mo., 09.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Graciela Bögelmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 48

Kurs: 242-080237

Tanzen durch Israel und Südosteuropa

Workshop

Bei diesem Kurs erwarten Sie leichte bis mittelschwere Kreistänze zu begeisternder Musik und vielfältigen Rhythmen aus Griechenland, Bulgarien, Serbien und Rumänien. Abgerundet wird das Programm durch israelische Tänze, deren Melodien auf der ganzen Welt zu Hause sind.

Termin: Sa., 26.10.2024, 14:00-18:00 Uhr

Leitung: Vera Zingsem

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 33

Kurs: 242-080238

Make-up-Seminar

Für Frauen

Jeder Mensch kann seine Schönheit betonen. Ein schönes Tages-Make-up sollte nicht „angemalt“ oder „künstlich“ aussehen, sondern Ihr persönliches Erscheinungsbild unterstützen, anstatt es zu verfremden. In diesem Seminar werden Sie die Gelegenheit haben, bei einer Visagistin die Grundtechniken eines Make-ups zu erlernen und die einzelnen Schritte selbst zu üben. Dabei stehen viele Materialien zur Verfügung, um auch neue Farben ausprobieren zu können.

Termin: Sa., 26.10.2024, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 20; zzgl. ca. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080239

Schminkschule

Für Frauen ab 50

Lernen Sie, wie störende Hautunebenheiten und Problemstellen verschwinden und Sie wirkungsvoll und ohne großen Zeitaufwand Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Bitte ungeschminkt zum Kurs kommen.

Termin: Sa., 23.11.2024, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 15; zzgl. ca. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080240

Hol das Beste aus Dir raus

Tipps und Tricks im Umgang mit Kleidung

Für Frauen

Was ist das Geheimnis gut angezogener Frauen? Sie überlassen einfach nichts dem Zufall! In diesem Kurs geht es darum, Vorzüge zu unterstreichen und an den Stellen, die wir nicht so mögen, das Schummeln zu lernen. Hier erfahren Sie, wie man sich richtig kleidet, um das äußere Erscheinungsbild stimmiger wirken zu lassen. Jede kann ihre Wirkung auf andere mit einfachen Tricks verbessern. Wie kann ich optisch größer oder kleiner wirken? Wo platziere ich Farbbrüche? Welche Mustergröße ist für mich gut? Und vieles mehr.

Termin: Di., 12.11.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Clara Ruiz Cabrera

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080241



Styling Tipps mit Schals und Tüchern

Für Frauen

In diesem Kurs geht es darum, Schals und Tücher perfekt zu binden. Schals und Tücher machen Outfits interessanter und verleihen den letzten Pfiff. Die Kursleitung zeigt Ihnen mit kleinen Tricks, wie man sein Outfit optimiert und besonders aussehen lässt.

Mitzubringen: eigene Tücher, Schals und Schreibsachen

Termin: Di., 26.11.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Clara Ruiz Cabrera

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080242

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Erste Hilfe

Wie lange ist Ihr Erste-Hilfe-Kurs her, zehn oder vielleicht sogar zwanzig Jahre? Damit Sie in Notfallsituationen sicher auftreten sowie schnell und richtig handeln können, möchten wir Ihnen mit diesem Crashkurs die Möglichkeit geben, Ihr Wissen aufzufrischen. Wir alle sind in Notfallsituationen auf die Hilfe unserer Mitmenschen angewiesen und niemand möchte untätig sein, wenn Hilfe dringend benötigt wird, sei es zu Hause, beim Einkaufen oder auf der Arbeit.

Termin: Sa., 07.12.2024, 10:00-14:00 Uhr

Leitung: Volker Barz

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080301

In Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Melle e.V.

Mit dem Rauchen aufhören - aber wie?

Informationsveranstaltung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Ihre Nikotinsucht zu überwinden und ein Leben ohne Zigaretten zu führen. Sie lernen Ansätze, Ihre Gewohnheiten und Auslöser zu identifizieren und Strategien zur Bewältigung von Entzugserscheinungen zu entwickeln. Zudem wird die Referentin speziell auf die Möglichkeit der Hypnose eingehen - ein von der Wissenschaft als gut und effizient bewertetes Verfahren in der Rauchentwöhnung.

Termin: Sa., 18.01.2025, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Rieke Kuhlmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080302

Wie verzichte ich auf Süßigkeiten und Zucker?

Lernen Sie, wie Sie Ihre Zuckerabhängigkeit mit Hypnose überwinden können! Dieser Kurs ist eine gute Möglichkeit, um Ihre Beziehung zu Süßigkeiten zu beleuchten. Unter Anleitung der Referentin werden Sie lernen, wie Sie Ihre Gewohnheiten ändern und Ihre Gedanken neu programmieren können, um besser mit Süßem umzugehen. Durch gezielte Hypnosen und praktische Übungen werden Sie lernen, Ihre Süßgelüste zu kontrollieren und auf gesunde Alternativen umzusteigen. Im Kurs kann zusätzliches Arbeitsmaterial auf einem Stick und in Form eines Workbooks erworben werden.

Termin: Di., 14.01.2025, 10:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Rieke Kuhlmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 49; zzgl. € 20 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080303

Unverträglichkeiten auf der Spur

NEU

Fruktose, Laktose und Histamin

Vortrag

Rumoren im Darm, Magendruck, Völlegefühl, Krämpfe, Durchfall, Hautjucken, Akne, Kopfschmerzen, triefende Nase oder Kreislaufbeschwerden. Ursache(n) dafür, und vieles mehr, könnten z. B. eine Unverträglichkeit oder Intoleranz von Fruktose, Laktose oder Histamin und/oder eine (Lebensmittel-) Allergie sein. Der Vortrag beleuchtet Hintergründe zur Entstehung, Diagnosemöglichkeiten und Therapieansätze von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und Allergien vom Sofort- und Langzeit-typ.

Termin: Mi., 25.09.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080304

Faszination Darm und Darm-Hirn-Achse

NEU

Vortrag

Unser Bauch „denkt“ auch und kommuniziert! Erleben Sie einen wissenschaftlich unterhaltsamen Vortrag über das faszinierende Organsystem „Darmrohr“ und darüber, was der Darm alles zu erzählen weiß. Wie lernen wir, auf unseren Bauch zu hören? Warum kann das zur Entspannung führen? Sie erhalten auch spannende Informationen zur Darm-Hirnachse und der Kommunikation zwischen Darmhirn und Kopfhirn.

Termin: Mi., 20.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080305

Wechseljahre

NEU

Vortrag

Das Leben ist im Umbruch, der Hormonspiegel schwankt und Körper, Geist und Seele verändern sich. Wie eine Frau die Wechseljahre erlebt, hängt von vielen Faktoren ab und kann für manche Frauen eine große Herausforderung sein. Was passiert da eigentlich im Körper? Können Wechseljahre auch anders als nur „irgendwie dadurch“ erlebt werden?

Termin: Do., 28.11.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080306

Wellness-Tag

Für Frauen

NEU

Dieser Tag ist ganz der Freude, Bewegung, Ruhe und Entspannung gewidmet. Wir beginnen mit der Herstellung eines Handpeelings, Badepräparaten und Duschöl. Einfache Rezepte lassen sich mit schönen Flaschen, Deko, Aromaöl und Farbe zu etwas ganz Besonderem machen. Nach einer kurzen Pause bringen wir unseren Körper durch rhythmisches Atmen und ruhige Bewegungen ins Gleichgewicht. Die anschließende Gesichts- und Handmassage stimmt uns ein auf eine Reise in die Fantasie, die diesen Tag ausklingen lässt.

Mitzubringen: Flasche, Marmeladenglas, Eiswürfelbehälter, Schüssel 2L, Deko

Termin: Sa., 26.10.2024, 11:00-14:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080307

Achtsam dem Leben begegnen

Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (nach MBSR)

Lernen Sie, mit Stresssituationen konstruktiver und flexibler umzugehen, mehr Ruhe im Alltag zu finden, gelassener auf Herausforderungen zu reagieren und den Körper bewusster wahrzunehmen. Den Kern des Übungsprogramms bilden verschiedene Meditationspraktiken: Sitz-, Geh- und Körpermeditation (Body-Scan) und achtsames Yoga. Auch lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie gut in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind für den Kurs nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Verpflegung

Termin: Sa., 26.10.2024, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 35

Kurs: 242-080308

Klangschalen und Schwingung

Die Sinne verwöhnen - einfach entspannen

Anhand von Klangschalen erfahren Sie, wie die entspannenden und heilsamen Klänge und Vibrationen nicht nur Verspannungen lösen, sondern auch unterstützend bei diversen Krankheitsbildern und zur Schmerzlinderung eingesetzt werden können. Sie erhalten Informationen, wie „Schwingung“ bereits in vielen Bereichen der Medizin eingesetzt wird. Übungen zur eigenen Erfahrung und eine Entspannungsreise runden den Abend ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Fr., 08.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Hedwig Coners-Krämer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080309

Adventsgeflüster - Einstimmung auf Weihnachten

NEU

Ein gemütlicher Vormittag mit besinnlichen Texten und lustigen Anekdoten rund um die Weihnachtszeit. Die Hektik und der Stress vor dem Fest treten beim Klang von Gong und Klangschale in den Hintergrund.

Termin: Sa., 07.12.2024, 11:00-12:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080310



Less stress - more fun

NEU

Humorvolle Stressentladung

Eine humorvolle „Ent-ladung“ auf körperlicher und psychischer Ebene führt zum Erlebnis von Fitness, Balance und Entspannung. Musikalisch inspiriert, werden hier in gemütlicher Runde, leichte kreative Gymnastik- und Tanzelemente mit Anregungen aus dem Lachyoga nach Dr. Madan Kataria kombiniert. Der Arzt aus Mumbai ist bekannt als der „Guru des Kicherns“ und Begründer der Lachyoga Bewegung. So schütten wir gemeinsam Endorphine (Glückshormone) aus, bewegen uns frei, stärken unsere heitere Lebenshaltung und starten entspannt ins Wochenende!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, ein kleines Kissen, Frottierhandtuch, Getränk

Termin: Sa., 23.11.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Bettina Schweitzer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080311

Hypnose

NEU

Wirksamkeit und Anwendung zum Erleben und Erlernen Workshop

Haben Sie gewusst, dass sich mit Hilfe der Hypnose ganz akute und auch ganz langwierige Probleme und Symptome lösen lassen? Hypnose kann an der „Wurzel“ der Probleme ansetzen und diese auflösen. Hypnose ist eine starke Methode, um eine ganze Reihe an Störungen oder auch psycho-somatischen Symptomen abzubauen. Im Kurs werden die Wirksamkeit, der Effekt und der Zweck der Hypnose erläutert.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termin: Sa., 07.12.2024, 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Tanja Martens

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 27

Kurs: 242-080312

Einführung in die Alexander-Technik:

Leichtigkeit lernen

Sich leicht bewegen und dabei gut fühlen

Kleingruppe

Die Art und Weise, wie wir mit uns umgehen, wie wir unseren Körper einsetzen bei allem, was wir tun, hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Mithilfe der Alexander-Technik lernen wir, störende Gewohnheiten zu erkennen und zu lösen, die unsere natürliche Körperhaltung und Beweglichkeit ungünstig beeinflussen und damit oft die Ursache sind für Schmerzen und Verspannungen im Bereich Kopf, Rücken, Nacken und auch Schultern. Die Alexander-Technik unterstützt uns dabei, Anspannungen und damit auch Schmerzen zu lösen und bietet uns einen Weg zu mehr Leichtigkeit. An diesem Einführungstag lernen Sie die Alexander-Technik in Theorie und Praxis kennen und erkunden die Grundprinzipien von Bewegung und Koordination.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 bis 3 dünne Bücher als Kopfunterlage

Termin: Fr., 17.01.2025, 17:00-21:00 Uhr

Leitung: Barbara Röder

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 47

Kurs: 242-080313

Druckpunktmassage

NEU

Durch Drücken, Stimulieren und Massieren von Energiepunkten, wird ein schnelles Wohlfühlgefühl erzeugt. Verspannungen verschwinden, der Kopf wird frei, und entspannte Ruhe kehrt ein. So einfach kann Massage sein!

Mitzubringen: Badetuch, Körperlotion oder Massageöl, kl. Kissen

Termin: Sa., 18.01.2025, 11:00-12:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080314



Problemzone Schulter-Hals-Nacken

NEU

Der Kurs verfolgt ein ganzheitliches, individuell ausgerichtetes Bewegungskonzept für „entspanntes“ Verhalten. Ziele sind: Verhaltenssensibilisierung und Ergonomieschulung, Wahrnehmungs-, Lockerungs-, Dehnungs- und Entspannungsverbesserung, Gelenk- und Wirbelsäulenmobilität, Kraft- und Ausdauertraining, Techniken zur Schmerzlinderung. Inspirierende Musik unterstützt die Effektivität der Übungen. Tipps und Anregungen für Büro und Alltag werden zusätzlich durch ein Hausaufgabenprogramm verdeutlicht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, 0,5 l-Einwegflaschen, Handtuch

Termin: Sa., 26.10.2024, 10:00-17:00 Uhr

Leitung: Bettina Schweitzer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 34

Kurs: 242-080315

Kinesiologie Tape - ein Pflaster, das fit macht

NEU

Schnelle Hilfe bei Problemen mit Nacken, Schulter, Knie oder Fuß

Das Aufkleben der bunten Pflaster ist wirklich einfach. Sehr schnell spürt man die Entspannung, ganz ohne irgendwelche Wirkstoffe oder Nebenwirkungen. Lassen Sie sich überraschen, und spüren Sie selbst, wie gut es tut!

Mitzubringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung

Termin: Sa., 09.11.2024, 11:00-12:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080316

Tischtennis

NEU

Für Anfänger/-innen

Schnupperkurs

Hier können Sie in die Sportart Tischtennis reinschnuppern, egal ob Neu- oder Wiedereinsteiger. Da man Tischtennis bis ins hohe Alter betreiben kann, ist jede Altersklasse herzlich willkommen.

Mitzubringen: Wenn vorhanden, eigener Tischtennisschläger

Termin: Sa., 14.09.2024, 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Stefan Renzenbrink

Ort: Bramsche-Engter, Kleine Schulsporthalle, Schleptruper Kirchweg 27

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080317

Die Feldenkrais-Methode® - Bewusstheit und Bewegung

Das Zusammenspiel der Wirbelsäule mit Gelenken, Muskeln und dem Faszialgewebe macht die Bewegung unseres gesamten Körpers durch den Raum erst möglich. Dabei liefert die Schwerkraft unserem Wahrnehmungssystem kontinuierlich Information dafür, wie er sich sinnvoll im Raum bewegen kann. Bei dieser spielerischen Forschungsreise in das eigene Selbst schöpft die Dozentin aus dem reichen Wissensschatz der Methode Feldenkrais®. Erleben Sie in diesem Kurs, wie Sie sich wieder natürlich frei bewegen können.

Mitzubringen: bequeme und warme Kleidung, Matte, Decke, großes Handtuch

Termin: Di., 24.09.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 18:15-19:45 Uhr

Leitung: Gudrun Steven

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 92

Kurs: 242-080318

Progressive Muskelentspannung gepaart mit Autogenem Training

Anspannen, entspannen, loslassen

In diesem Kurs lernen Sie, bewusst einzelne Muskelgruppen anzuspannen und wieder loszulassen. Ihr Gedankenkarussell löst sich auf und Ihr Kopf wird frei.

Mitzubringen: Isomatte, kleines Kissen, Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung

Termin: Mi., 04.09.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Barbara Stein

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 70

Kurs: 242-080319

Wege zur Entspannung

Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich? Spannungskopfschmerzen, Schlafprobleme oder Alltagsstress? In diesem Kurs lernen Sie viele Möglichkeiten der Tiefenentspannung kennen. Zu den Inhalten zählen neben sanften Bewegungs- und Dehnübungen aus der Zilgri-Selbstbehandlung, Anteile aus dem Hatha-Yoga, vielfältige Entspannungstechniken, wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, das Erlernen oder Vertiefen von Atemtechniken und verschiedene andere Entspannungsmöglichkeiten. Genießen Sie die wohl-tuende Reise durch die Kurseinheiten und deren Wirkung.

Mitzubringen: Isomatte, kleines Kissen, Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung

Termin: Mo., 02.09.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Barbara Stein

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 88

Kurs: 242-080320

Hatha Yoga

Präventionskurs

Wollten Sie schon immer etwas mehr für Ihre Gesundheit tun? Vital-Yoga ist eine dynamische Variante des Hatha Yoga. Ein herausforderndes Workout, das zu mehr Kraft, Energie und Flexibilität führt. Diese Form des Yoga fördert das körperliche Wohlbefinden, reduziert die Stressanfälligkeit und bringt Sie in Top-Form.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Mi., 04.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Joachim Freund

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 96; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080322

Hatha Yoga

Präventionskurs

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Mi., 04.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Joachim Freund

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 96; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080323

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Mo., 02.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:00-20:15 Uhr

Leitung: Barbara Stein

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 80

Kurs: 242-080321

Hatha Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Mi., 04.09.2024, 18:05 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 18:05-19:05 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 52

Kurs: 242-080324

Hatha Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Do., 05.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 18:00-19:15 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 56

Kurs: 242-080325

Yoga für den Rücken

Der Kurs beginnt mit sanften Yoga-Übungen (Asanas), um den Rücken zu stärken und zu innerer Ruhe zu gelangen. Die Übungen aus dem Hatha Yoga lösen Verspannungen und sorgen für eine beweglichere Wirbelsäule und die Stärkung der Rückenmuskulatur. Mit der ruhigen, tiefen Atemarbeit und der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit wird eine Entspannung und dauerhafte Erholung erreicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Mo., 02.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 52

Kurs: 242-080326

Yoga für den Rücken

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Mo., 02.09.2024, 11:05 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 11:05-12:05 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 52

Kurs: 242-080327

Yoga für den Rücken

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Mo., 02.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 52

Kurs: 242-080328

Yoga für den Rücken

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Di., 03.09.2024, 16:45 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 16:45-17:45 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 52

Kurs: 242-080329

NEU

Yoga für den Rücken

Der Kurs beginnt mit sanften Yoga-Übungen (Asanas), um den Rücken zu stärken und zu innerer Ruhe zu gelangen. Die Übungen aus dem Hatha Yoga lösen Verspannungen und sorgen für eine beweglichere Wirbelsäule und die Stärkung der Rückenmuskulatur. Mit der ruhigen, tiefen Atemarbeit und der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit wird eine Entspannung und dauerhafte Erholung erreicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: **Mi., 04.09.2024, 17:00 Uhr**

Dauer: 8 Termine, je Mi., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 52

Kurs: 242-080330

Erlebe und genieße Yoga

NEU

Für Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse
Workshop

Erlebe und genieße wohltuende Yogaübungen während dieser Stunden. Unter Anleitung kannst du in Ruhe Hatha-Yoga praktizieren und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kennen lernen, die deinen Körper stärken und dehnen. Atemübungen (Pranayama) führen frischen Sauerstoff und neue Energie zu, während Meditations- und Entspannungsübungen Ruhe und Ausgeglichenheit fördern.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Getränk

Termin: **Sa., 23.11.2024, 10:30-13:30 Uhr**

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080331

Erlebe und genieße Yoga

NEU

Für Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse
Workshop

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Getränk

Termin: **Sa., 18.01.2025, 10:30-13:30 Uhr**

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080332

Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik

Durch ein ganzheitliches Bewegungsangebot mit Inhalten aus der Physiotherapie (Muskelkräftigung und Dehnübungen zur Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit), Yoga für den Rücken, Übungen aus der Zilgri-Methode für Schulter und Nacken und Atemübungen wird der Kurs abwechslungsreich und vielseitig. Neben den Fitnessübungen runden Aufwärm- und Entspannungsphasen das Programm ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

Termin: **Mo., 02.09.2024, 17:45 Uhr**

Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:45-18:45 Uhr

Leitung: Barbara Stein

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 56

Kurs: 242-080333

Rückenfit - Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

Termin: **Mi., 04.09.2024, 15:00 Uhr**

Dauer: 8 Termine, je Mi., 15:00-16:00 Uhr

Leitung: Barbara Stein

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 45

Kurs: 242-080334

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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: **Do., 05.09.2024, 17:30 Uhr**

Dauer: 10 Termine, je Do., 17:30-18:30 Uhr

Leitung: Bogdana Chlygina

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 56

Kurs: 242-080335

Fit im Alltag

Für Erwachsene 60+

Mit guter Laune und Musik werden in netter Runde Körper, Geist und Seele in Bewegung gebracht. Leichte Übungen, mit und ohne Kleingeräte, regen das Herz-Kreislauf-System an, fördern Ausdauer, Haltung und Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und unterstützen Gedächtnis und Konzentration. Der Kurs ist geeignet zur Sturzprophylaxe und Stabilisierung für den Alltag.

Termin: **Di., 03.09.2024, 14:30 Uhr**

Dauer: 10 Termine, je Di., 14:30-15:30 Uhr

Leitung: Bogdana Chlygina

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 56

Kurs: 242-080336

Fit for Fun

Für Erwachsene 50+

Sie sind zwischen 50 und 75 Jahre alt? Sie möchten sich körperlich fit halten? Sie bewegen sich gerne? Dann kommen Sie in unsere Gruppe. Alles, was Sie benötigen ist ein Handtuch, Sportschuhe und ein Getränk.

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Termin: **Fr., 06.09.2024, 8:30 Uhr**

Dauer: 11 Termine, je Fr., 8:30-9:30 Uhr

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 68

Kurs: 242-080373

Zirkel-Fitness

NEU

Schnupperkurs

Die Zirkel-Fitness wird mit Kleingeräten sowie mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt. Ziel dabei ist es, die Verbesserung der allgemeinen Fitness, Körperstraffung und die Verbrennung von Kalorien zu erreichen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen sowie für Fortgeschrittene gut geeignet, da jede/-r den Schwierigkeitsgrad des Trainings individuell durch die unterschiedliche Wiederholungszahl der Übung selbst gestalten kann. Damit der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt, gibt es für jede Übungseinheit die passende Musik.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Termin: **Do., 05.09.2024, 15:30 Uhr**

Dauer: 4 Termine, je Do., 15:30-16:30 Uhr

Leitung: Philippe Quistorff

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080337

Zirkel-Fitness

NEU

Schnupperkurs

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Termin: **Do., 07.11.2024, 15:30 Uhr**

Dauer: 4 Termine, je Do., 15:30-16:30 Uhr

Leitung: Philippe Quistorff

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080338



Start up Jogging

Für Anfänger/-innen

In diesem Kurs werden Sie als Laufanfänger/-in langsam auf das Ziel hintrainiert, kilometerlange Strecken durchzulaufen. Neben der Laufpraxis werden Ihre Selbstdisziplin, die passende Atemtechnik und verschiedene Dehnungsübungen trainiert. Außerdem wird Ihre Kondition anhand der Laufpraxis im Freien ausgebaut. Schon bald können Sie erste Erfolge verbuchen, und es fällt Ihnen leicht, eine für Sie vorher undenkbare Strecke zu bewältigen. Also runter vom Sofa und start up Jogging!

Termin: Di., 10.09.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 17:30-18:30 Uhr

Leitung: Katja Bielefeld

Ort: Bramsche, Sportplatz am Wiederhall, Jahnstr. 26

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080340

Let's go Jogging

Für Fortgeschrittene
Aufbaukurs

Sie haben bereits erste Erfahrung im Laufen oder möchten nach einer Pause wieder einsteigen? Dann ist der Aufbaukurs genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs geht es darum, Ihre Laufpraxis zu verbessern, die Kondition systematisch weiter auszubauen und neue Ziele zu erreichen. Für Wiedereinsteiger/-innen liegt der Fokus auf einem sanften Wiederaufbau der Ausdauer und der Verbesserung der Lauftechnik. Neben der Laufpraxis werden auch Aspekte der erforderlichen Athletik für ein beschwerdefreies Lauftraining behandelt. Die Trainerin begleitet Sie während des gesamten Kurses und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Also schnüren Sie Ihre Laufschuhe, und seien Sie dabei!

Termin: Di., 22.10.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 17:30-18:30 Uhr

Leitung: Katja Bielefeld

Ort: Bramsche, Sportplatz am Wiederhall, Jahnstr. 26

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080341

Zumba Gold®

Für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Zumba Gold® ist die leichteste Form des Zumba. Entwickelt wurde sie für Tanzeinsteiger/-innen und ältere Menschen, die fit und in Bewegung bleiben möchten. Die Schrittfolgen sind einfacher, und das Tempo der Musik ist etwas langsamer. Zumba Gold® baut Kondition und Koordination langsam auf. Die Tanzbewegungen und Schritte sind ohne Vorkenntnisse problemlos zu erlernen. Der Spaß steht im Vordergrund, und der gewünschte Fitness-Effekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Termin: Di., 03.09.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:15-19:15 Uhr

Leitung: Karin Simon

Ort: Bramsche, Turnhalle Gartenstadtschule, Jägerstr. 23

Entgelt: € 75

Kurs: 242-080342

Zumba-Fitness®

Ein mitreißendes Workout

Zumba® ist eine Kombination aus Tanz- und Fitnesselementen zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Schritte und Bewegungen aus Salsa, Merengue, Reggaeton, HipHop und anderen Tänzen sind die Grundlagen dafür. Durch die sich wiederholenden Schrittfolgen werden Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination und die Beweglichkeit des ganzen Körpers gefördert. Im Vordergrund steht jedoch hauptsächlich der Spaß an Bewegung, der zu mehr Lebensfreude und Power führt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Termin: Di., 03.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 19:30-20:30 Uhr

Leitung: Rita Dos Santos Behrens

Ort: Bramsche, Turnhalle Gartenstadtschule, Jägerstr. 23

Entgelt: € 51; zzgl. € 2 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080343

Aquafitness für Frühaufsteher/-innen

Für alle, die morgens intensive Wassergymnastik machen möchten. Das Medium Wasser bietet eine ideale Voraussetzung für ein intensives Herz-Kreislauf-Training und eine Kräftigung aller Muskelgruppen.

Termin: Do., 05.09.2024, 7:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 7:30-8:15 Uhr

Leitung: Bogdana Chlygina

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Entgelt: € 49

Kurs: 242-080344

Aquafitness für Frühaufsteher/-innen

Termin: Do., 07.11.2024, 7:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 7:30-8:15 Uhr

Leitung: Bogdana Chlygina

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Entgelt: € 49

Kurs: 242-080345

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Wassergymnastik wirkt entspannend und positiv bei vielen Beschwerden und ist auch von älteren Menschen durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/-r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer/-innen eine geeignete Form der Bewegung im Wasser, die lösend und befreiend wirkt, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Wirbelsäule beweglicher, die Fitness verbessert sich.

Termin: Do., 05.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00-9:45 Uhr

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Entgelt: € 148

Kurs: 242-080346

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Termin: Do., 05.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 10:00-10:45 Uhr

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Entgelt: € 148

Kurs: 242-080347

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Termin: Fr., 06.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Entgelt: € 148

Kurs: 242-080348

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Termin: Fr., 06.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 19:00-19:45 Uhr

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Entgelt: € 148

Kurs: 242-080349

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Männer-Koch-Club

Sich auf das Wesentliche, das Sattmachende, zu konzentrieren, ist eine Philosophie des Essens. Wir bereiten Fleisch, Fisch und Geflügel in neuen Variationen mit herzhaften Beilagen zu. Etwas Süßes für den Gaumen rundet jeweils den vielseitigen und genussvollen Abend ab.

Weitere Termine: 24.09. und 12.11.2024

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 20.08.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl., je Di., 17:30-20:30 Uhr

Leitung: Elke Mathlage

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 51; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080350

Bunte vegetarische Küche

Bitte ohne Fleisch - dafür gibt es viele Gründe. Wir entdecken die bunte Vielfalt vegetarischer Gerichte. Leckere Rezepte zubereiten und gemeinsam genießen!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 16.10.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Maike Kosin

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080351



Kartoffel - die gesunde und leckere Knolle

NEU

Die Kartoffel, von Natur aus eine wertvolle Knolle und immer wieder im Trend. Wir bereiten gemeinsam Kartoffeln und auch Süßkartoffeln zu, vielseitig und ohne Fleisch. Freuen sie sich auf ein leckeres Menü und Tipps rund um die gesunden Knollen!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 13.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Maike Kosin

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080352

Kochen mit regionalen Produkten - vegetarisch und laktosefrei

NEU

In diesem Kurs geht es um saisonale und lokale Erzeugnisse. Sie werden gedünstet, gedämpft, gebraten, gegrillt oder gekocht. Typische Gemüsesorten im Herbst und Winter werden unter Anleitung zubereitet. Ebenso widmen wir uns dem Fermentieren und anderen Formen der Konservierung. Die Teilnehmenden erhalten Informationen über Herkunft und Anbau der Produkte, die verschiedenen Sorten sowie ihre Lagerfähigkeit.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Klaus Jacobi

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080353

Kochen mit regionalen Produkten - vegetarisch und laktosefrei

NEU

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mo., 18.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Klaus Jacobi

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080354

Bunte Schlemmerpfanne

NEU

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

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 24.10.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080355

Kichererbsen

NEU

Die vielfältige Erbse

Ob im pikanten Curry, im Salat, als Hummus oder als Falafel verarbeitet, die Kichererbse ist, besonders aus der vegetarischen Küche, kaum noch wegzudenken. Wir kochen unterschiedliche Gerichte mit dieser vielfältig einsetzbaren Erbse.

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Di., 03.12.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Petra Stönnner

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080356

Lieber Kohl als uncool!

NEU

Kohlgemüse: Vitamine in der kalten Jahreszeit

Sauerkraut-Laibchen, Polentaknodel mit Spitzkohl, Wirsingauflauf, Sauerkrauttopf, Kartoffel-Muffins mit Blumenkohl/Brokkoli, Grünkohleintopf, Kartoffelkuchen mit Pilzen/Rosenkohl: so erstrahlen die Kohlsorten in einem ganz anderen Flair und schmecken wunderbar - einfach cool!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 22.01.2025, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080357





Wärmende Backofenküche

NEU

Passend zur kühlen Jahreszeit

Wer liebt sie nicht, die duftenden Gerichte aus dem Backofen. Dazu die passenden Gewürze, ein abwechslungsreicher Genuss. Mit von der Partie sind z. B. Kartoffelgratin mit Rosenkohl, Bohnen im Kartoffelbett, überbackene Schupfnudeln mit Spitzkohl, Geflügel-Nudel-Auflauf, Lauchkuchen mit Feta, Schweinefilet in Parmaschinken, Hähnchenfilet mit Senfhaube, Spinat-Tarte ohne Boden.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 11.12.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080358

Flammkuchen

NEU

Unterschiedlichste Variationen

Nicht nur der Klassiker, sondern viele unterschiedliche Variationen stehen an diesem Abend auf dem Plan. Flammkuchen können sich herrlich den Jahreszeiten anpassen: vom Bärlauch-Flammkuchen im Frühling, über den herbstlichen Flammkuchen mit Kartoffelscheiben und Pilzen, bis hin zum festlichen Flammkuchen mit Feigen und Ziegenkäse oder als tolle Dessert-Kreation mit Apfel-Zimt, der als Clou noch leicht flambiert wird.

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Di., 26.11.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Petra Stöner

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080359

Festlich vegetarisch

NEU

Ein festliches vegetarisches Gericht!

Wir zaubern ein festliches vegetarisches Gericht! Ob eine außergewöhnliche Pastinakensuppe oder eine cremige Kürbis-Apfelsuppe vorweg, gefolgt von einem besonderen Risotto und abschließendem leckerem Dessert. Was gerade „schick-saisonal“ ist, werden wir zu einem vegetarischen Menü zaubern. Wir überzeugen uns selbst, dass vegetarische Küche ein Fest sein kann!

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Di., 10.12.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Petra Stöner

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080360

Israelische Küche

Mehr als Falafel und Hummus

Wer die orientalische Küche kennt, weiß sie zu schätzen. Wer sie noch nicht kennt, kommt ziemlich schnell auf den Geschmack. Der Grund: die besonderen Gewürze, wie Harrisra, Ras el Hanout, Summac oder Zatar sind maßgeblich an der schmackhaften israelischen Küche beteiligt. Gerichte, wie Shakshuka, Auberginen im Ofen gebacken, unterschiedliche Currys mit Kichererbsen und Süßkartoffeln oder gebackene Tomaten mit interessanten Gewürzen, gehören zur orientalischen Küche. Selbst das italienische Risotto lässt sich in eine, nicht minder schmackhafte, israelische Variante abwandeln.

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Di., 10.09.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Petra Stöner

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080361

Italienische, vegetarische Küche

NEU

Die Kunst, echtes italienisches Risotto, leckere Crostini oder die allseits beliebten Antipasti zuzubereiten... Wenn Sie ein/eine Liebhaber/-in der italienischen Küche sind, dann treffen wir an diesem Abend sicher gemeinsam unseren Geschmack. Wir kochen an diesem Abend verführerisch-vegetarisch-italienisch.

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Di., 17.09.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Petra Stöner

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080362

Eine kulinarische Reise nach Bulgarien

Traditionelle bulgarische Vorspeisen und Hauptgerichte

Eine kulinarische Reise an die Bulgarische Riviera, gemixt mit Geschichte, Kultur und Insider Tipps. Sie bereiten zusammen mit der Dozentin traditionelle bulgarische Vorspeisen und Hauptgerichte zu und genießen einen schönen gemeinsamen Abend.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 05.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Draga Klei

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080363

Eine kulinarische Reise nach Bulgarien

Traditionelle bulgarische Hauptgerichte und Desserts

Eine kulinarische Reise an die Bulgarische Riviera, gemixt mit Geschichte, Kultur und Insider Tipps. Sie bereiten zusammen mit der Dozentin traditionelle bulgarische Hauptgerichte und Desserts zu und genießen einen schönen gemeinsamen Abend.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 19.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Draga Klei

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080364

Eine kulinarische Reise nach Griechenland

Die griechische Küche ist so viel mehr als Gyros und Tsatsiki. Das wird die Dozentin an diesem Abend zeigen und dabei anschaulich von ihrem Land berichten. Mit Rezepten u. a. aus ihrer Heimat, der Insel Thassos, wird sie schmackhafte, abwechslungsreiche griechische Gerichte vorstellen, die hinterher in geselliger Runde gemeinsam genossen werden.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 14.01.2025, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Eleni Papadopoulou

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080365



Kreative Cupcakes - kleine Kuchen ganz groß!

Die süßen Törtchen mit der tassenähnlichen Form und den hübschen Dekorationen sind ein Hingucker auf jeder Kaffeetafel! Der Workshop vermittelt Ihnen, wie Sie die ganz besonders fluffigen Minikuchen in verschiedenen kreativen und jahreszeitlichen Varianten zubereiten und garnieren. Lassen Sie uns gemeinsam diesen traumhaft süßen Gaumenschmaus backen, und finden Sie bei der gemeinsamen Verkostung heraus, warum sich Cupcakes zu einem Klassiker entwickelt haben.

Mitzubringen: Getränk, Behältnisse (Tortenbutler)

Termin: So., 22.09.2024, 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 23; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080366



Apfelhits

Auch für Allergiker geeignet

Sie helfen bei unregelmäßigem Verzehr gegen entzündliche Gelenkschmerzen, regulieren die Darmtätigkeit, stärken das Immunsystem und wirken positiv auf das Herzkreislaufsystem. Da alle Äpfel in den Rezepten gedünstet und gebacken werden, sind sie auch für Allergiker geeignet. Wir verwenden ausschließlich Dinkelmehl. Beispiele der geplanten Rezepte: Dänische Apfelspeise, Quark-Apfel-Auflauf, Apfel-Crumble, Apfel-Pflaumen-Scones, Kartoffel-Apfel-Suppe, Apfel-Kiwi-Smoothie, Apfelstreuselkuchen und Brötchen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 23.10.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080367

Schokoladen-Werkstatt

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!

Mitzubringen: Getränk

Termin: So., 27.10.2024, 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 23; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080368



Blechkuchen für den Herbst - und Wintergenuss NEU

Blitzschnell gemacht und einfach lecker

Selbstgebackenes schmeckt einfach am Besten: Mandarinen-Schmandkuchen, Apfeligitterkuchen, Möhrenkuchen mit Orangenguss, Russischer Zupfkuchen, Birnenkuchen mit Haselnuss, Pfirsich-Quarkkuchen, Apfel-Streuselkuchen, Rotweinkuchen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 20.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080369

Pralinen, Trüffel und Co. zur Weihnachtszeit

Verwöhnen Sie sich selbst, oder stellen Sie Geschenke her, die einzigartig sind und immer dankbare Abnehmer finden: himmlische Pralinen, Trüffel und Konfekt. Dabei werden wichtige Fertigkeiten wie das Befüllen von Hohlkörpern, das Temperieren von Schokolade, das Überziehen von Pralinen und der gekonnte Umgang mit dem Spritzbeutel vermittelt. Der weihnachtliche Aspekt steht natürlich im Vordergrund, deshalb kommen Zutaten wie Nougat, Marzipan, Nüsse und Mandeln sowie feine Gewürze zum Einsatz.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 23.11.2024, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 24; zzgl. € 17 Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080370

Reise durch Osteuropas Bierkultur

Für Teilnehmer/-innen ab 18 Jahren

Bier verbindet Menschen in Europa und der ganzen Welt. Wir schauen in die Bierkultur verschiedener Länder Europas. Sie erhalten Informationen über Bierkunst und Traditionen aus acht verschiedenen europäischen Ländern. Dabei verköstigen Sie jeweils einen typischen Bierstil der Brauerei.

Termin: Fr., 22.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Karl-Heinz Stricker

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. € 18 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080371

Käse und Bier, das rat ich dir... NEU

Für Teilnehmer/-innen ab 18 Jahren

Käse und Bier - Traumpaar für Genießer und ein noch junger, aber sehr angesagter Genuss-Trend. Die Vielfalt der Bieraromen ergänzt wunderbar die unterschiedlichen Käsearomen. Wir verraten, warum das so ist und, wer perfekt zu wem passt.

Termin: Fr., 17.01.2025, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Karl-Heinz Stricker

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. € 18 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-080372

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Der Integrationskurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Allgemeine Informationen finden Sie ab Seite 196.

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin

Tanja Pöhler
0541 501-2713 • tanja.poehler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

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

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Unsere Kursangebote in **Bramsche**:

232-080705 Aufbaukurs 2, ab 01.08.2024

232-080706 Aufbaukurs 3, ab 16.09.2024

232-080707 Orientierungskurs, ab 15.11.2024

232-080708 Prüfung DTZ, 29./30.11.2024

241-080705 Aufbaukurs 2, ab 13.08.2024

241-080706 Aufbaukurs 3, ab 17.09.2024

241-080707 Orientierungskurs, ab 01.11.2024

241-080708 Prüfung DTZ, 15./16.11.2024

242-080701 Basiskurs 1, ab 21.08.2024

242-080702 Basiskurs 2, ab 25.09.2024

242-080703 Basiskurs 3, ab 08.11.2024

242-080704 Aufbaukurs 1, ab 13.12.2024

242-080705 Aufbaukurs 2, ab 30.01.2025

242-080706 Aufbaukurs 3, ab 06.03.2025

242-080707 Orientierungskurs, ab 10.04.2025

242-080708 Prüfung DTZ, 25./26.04.2025

242-080710 Basiskurs 1, ab 06.01.2025

242-080711 Basiskurs 2, ab 03.02.2025

242-080712 Basiskurs 3, ab 03.03.2025

242-080713 Aufbaukurs 1, ab 31.03.2025

242-080714 Aufbaukurs 2, ab 07.05.2025

242-080715 Aufbaukurs 3, ab 05.06.2025

242-080716 Orientierungskurs, ab 04.07.2025

242-080717 Prüfung DTZ, 11./12.07.2025

Deutsch - Berufssprachkurs B2

Der Sprachkurs richtet sich an Personen, welche die Aufnahme einer ihrer Qualifikation entsprechenden Tätigkeit anstreben oder sich beruflich neu orientieren möchten. Die zu erwerbenden und zu festigenden Sprachkompetenzen werden in arbeitsweltlichen Kontexten behandelt. Ziel: Kompetenzniveau B2 des GER

Teilnahmevoraussetzung: Sprachniveau B1 und Zulassung nach den Vorgaben der DeuFöV des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Es gelten unterschiedliche Kostensätze.

Termin: Mo., 12.08.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 100 Termine, je Mo.-Fr., 8:30-12:40 Uhr

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-080719

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Do., 05.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Do. und Fr., 9:00-11:30 Uhr

Leitung: Tamina Slink

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-080720

Deutsch Grundkurs A2.2 für Berufstätige

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die ihre berufssprachlichen Deutschkenntnisse erweitern möchten.

Ziel: A2 des GER

Termin: Mi., 04.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 90

Kurs: 242-080721

Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs

Für Neuzugewanderte

Dieser Kurs bietet allen Neuzugewanderten die Möglichkeit, Deutschkenntnisse zu erwerben und zu erweitern. Ebenfalls werden kulturelle Alltagsfragen behandelt und Informationen über Sprachförderangebote gegeben. Der Einstieg ist fortlaufend möglich.

Termin: Mi., 04.09.2024, 14:30 Uhr

Dauer: 33 Termine, je Mi. und Fr., 14:30-16:00 Uhr

Leitung: Tamina Slink

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-080722

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> Ansprechpartnerin

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

Englisch Grundkurs A1.IV - für „falsche Anfänger/-innen“

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Haben Sie irgendwann ein bisschen Englisch gelernt? Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und wieder Sicherheit im Anwenden der englischen Sprache gewinnen? Dann sind Sie hier genau richtig! Das Tempo dieses Kurses wird Ihren Vorkenntnissen angepasst.

Lehrbuch: Great! A1, 2nd Edition, Klett, ISBN 978-3-12-501750-4, ab Lektion 7

Termin: Di., 03.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Stefanie Scholz-Thies

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 96; zzgl. € 2 Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080401

Englisch Grundkurs A2.VI

Die Teilnehmenden dieses Kurses verfügen über Basiskenntnisse, mit denen sie sich in Alltagserlebnissen behaupten können. Dieser Fortführungskurs dient hauptsächlich der Wortschatzerweiterung und dem Trainieren des freien Sprechens über reise- und alltagsrelevante Themen, und dies in ausgesprochen lockerer Runde mit netten Menschen. Who wants to join us?

Lehrbuch: Great! A2, Klett, ISBN 978-3-12-501482, ab Lektion 9

Termin: Do., 05.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Gerhild Wolf

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 96

Kurs: 242-080402

Englisch Grundkurs A2.VII

Für Wiederholer/-innen

In diesem Kurs stehen die mündliche Kommunikation und Übungen zum Hörverstehen im Vordergrund des Unterrichts. Dabei werden der Wortschatz (besonders in den Themenfeldern Gesundheit, Sport und Freizeit) und grundlegende Grammatikkenntnisse systematisch aufgefrischt und erweitert. Landeskundliche Informationen zum englischsprachigen Raum ergänzen den Unterricht und fördern somit die interkulturelle Kompetenz.

Lehrbuch: Network Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3

Termin: Mo., 02.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Stefanie Scholz-Thies

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 96

Kurs: 242-080403

Englisch Auffrischkurs A2, Part 2 kompakt und intensiv

BU

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Auffrischkurses A2, für alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Bekannte Grammatikstrukturen werden reaktiviert und neue eingeübt. Neuer und alter Wortschatz werden wiederholt und gefestigt. Freies Sprechen kann in Partner-/Gruppenarbeit geübt und intensiviert werden. Der englische Satzbau wird anhand von Rollenspielen und Übungen praktiziert.

Lehrbuch: Network Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Lektion 6

Termin: Mo., 04.11.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., 09:00-16:15 Uhr

Leitung: Elisabeth Jungmann, Stefanie Scholz-Thies

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 232

Kurs: 242-080404

Horror Stories zu Halloween

NEU

Workshop auf dem Sprachniveau A2

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam ausgewählte Kurzgeschichten lesen. Neben dem Gruselfaktor, ist es unser Ziel, unseren Wortschatz zu erweitern, damit das Lesen fremder Texte leichter fällt. Die Freude am Lesen von Schauergeschichten wird natürlich nicht zu kurz kommen.

Termin: Fr., 25.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Stefanie Scholz-Thies

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet.

Kurs: 242-080405

Christmas Short Stories

NEU

Workshop auf dem Sprachniveau A2

In besinnlicher Vorfreude beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit weihnachtlichen Kurzgeschichten, die uns neben dem sprachlichen Aspekt des Leseverstehens auch die Möglichkeit bieten, kurz innezuhalten und uns auf das Wesentliche der Adventszeit zu besinnen.

Termin: Fr., 29.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Stefanie Scholz-Thies

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet.

Kurs: 242-080406



Tea and Talk

English Conversation for Seniors

Für Erwachsene 60+

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: Mi., 04.09.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Sabine Winkelmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 96; zzgl. Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080407

Englisch: Reading and discussion (B2)

This course is designed for those who have a good knowledge of English and would like to improve their speaking, reading, listening and writing skills. Grammar will be revised on a regular basis. Apart from work with the course book they will discuss fiction from the English-speaking world (novel or short stories).

Lehrbuch: Straightforward Upper Intermediate, Second Edition, Hueber/MacMillan, ISBN 978-3-19-512953-4, ca. ab Lektion 10

Termin: Mi., 11.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Elisabeth Jungmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 80

Kurs: 242-080408

Englisch: Reading and discussion (B2)

This course is designed for those who have a good knowledge of English and would like to improve their speaking, reading, listening and writing skills. Grammar will be revised on a regular basis. Apart from work with the course book they will also discuss fiction from the English-speaking world (novel or short stories).

Lehrbuch: Straightforward Upper Intermediate, Second Edition, Hueber/MacMillan, ISBN 978-3-19-512953-4, ca. ab Lektion 4

Termin: Di., 10.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Elisabeth Jungmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 80

Kurs: 242-080409

Englisch Aufbaukurs B2.VI

Mit Muße

Die Kenntnisse der englischen Sprache zu vertiefen, ist Ziel dieses Kurses. Gemeinsames Lesen und Sprechen stehen hier im Vordergrund, aber auch die Wiederholung der Grammatik soll nicht zu kurz kommen. Wir lernen anhand von spannenden Kurzgeschichten und Texten zu aktuellen Themen.

Termin: Di., 03.09.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Stefanie Scholz-Thies

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 96; zzgl. € 2 Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080410

Französisch für den Urlaub

NEU

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Premium Intensiv

Bonjour! Sie möchten in Ihrem nächsten Frankreich-Urlaub nicht sprachlos sein? Dieser Workshop am Wochenende vermittelt Ihnen Grundkenntnisse, die Ihnen helfen werden, sich in Frankreich auch auf sprachlicher Ebene zurechtzufinden. Bienvenue!

Termin: Sa., 21.09.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Philippe Quistorff

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 35

Kurs: 242-080411

Französisch Grundkurs A1.I für „falsche Anfänger“

NEU

Französisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Bonjour! Haben Sie irgendwann ein bisschen Französisch gelernt? Möchten Sie noch einmal von vorne beginnen? Das Tempo dieses Kurses wird Ihren geringen Vorkenntnissen angepasst, und Sie gewinnen dadurch an Sicherheit in der französischen Sprache. In einer kleinen Gruppe üben wir gemeinsam einfache Dialoge in Alltagssituationen und lernen die wichtigsten Satzstrukturen kennen. Freuen Sie sich darauf, im Urlaub auf Französisch einen Rotwein oder ein Mineralwasser zu bestellen oder einen Gruß an französischsprachige Bekannte zu schreiben. Bis bald, à bientôt!

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5

Termin: Do., 05.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Ruth Scheithauer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 114

Kurs: 242-080412

Französisch Auffrischkurs A2

NEU

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Sie haben Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchten in einer kleinen Gruppe Ihr Französisch auffrischen, anwenden und vertiefen? In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmer/-innen 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. Spaß und Lernerfolg garantiert!

Lehrbuch: On y va! A2 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103351-4

Termin: Mi., 06.11.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Philippe Quistorff

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 114

Kurs: 242-080413

Französisch Konversationskurs B2

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Französischkenntnissen. Conversation en français pour lire, parler, écouter des chansons dans une ambiance agréable.

Lehrbuch: Kopierkosten werden im Kurs abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Do., 05.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Marie-Juliette Liebergesell

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 96; zzgl. Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080414

Italienisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet 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.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ca. ab Lektion 3

Termin: Mi., 25.09.2024, 19:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:45-21:15 Uhr

Leitung: Alessandra Varotto

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 80

Kurs: 242-080415

Italienisch A2 Auffrischkurs

Dieser Kurs auf fortgeschrittenem A2-Niveau soll die Teilnehmer/-innen befähigen, sich an Gesprächen über eine zunehmende Zahl von Themen zu beteiligen. Wortschatz und grundlegende Grammatikkenntnisse werden dabei gezielt erweitert. Landeskundliche Informationen ergänzen den Unterricht und vertiefen die interkulturelle Kompetenz. Die Themenauswahl kann Wünsche der Teilnehmer/-innen berücksichtigen. Der Einsatz einer geeigneten Lektüre erfolgt nach Absprache.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6

Termin: Mi., 25.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Alessandra Varotto

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 80

Kurs: 242-080416

Italienisch Aufbaukurs B1.V

Premium Intensiv

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit gefestigten Grundkenntnissen (A2/B1-Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens GER). Im Vordergrund steht weiterhin die Kommunikationsfähigkeit, wobei die Basiskompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in vielfältiger Form geschult werden, um sich in unterschiedlichen Situationen des Alltags verständigen zu können. Landeskundliche Informationen vertiefen Einblicke in Kultur und Lebensart Italiens und fördern neben der sprachlichen auch die interkulturelle Kompetenz. Wortschatz und Grammatik werden systematisch erweitert und gezielt wiederholt. Der Einsatz einer geeigneten Lektüre erfolgt nach Absprache.

Termin: Do., 26.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Alessandra Varotto

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 114

Kurs: 242-080417

Niederländisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

Sie fahren gerne in die Niederlande oder nach Belgien in den Urlaub und möchten mit Niederländer/-innen oder Fläminnen und Flamen Kontakt in der Landessprache aufnehmen? In einer kleinen Gruppe mit vier bis fünf Teilnehmer/-innen haben Sie einen hohen Sprechanteil und lernen die Grundlagen der niederländischen Sprache kennen. Und ganz nebenbei erfahren Sie spannende Anekdoten über die niederländische Kultur und Lebensart.

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1, Hueber,

Kursbuch: ISBN 978-3-19-105460-1

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Dirk Wichmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 114

Kurs: 242-080418

Niederländisch Grundkurs A1.IV

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne in die Niederlande und/oder nach Belgien fahren und mit Niederländer/-innen oder Fläminnen/Flamen Kontakt in der Landessprache aufnehmen möchten. Ortsunabhängig erweitern und vertiefen Sie Ihre Niederländischkenntnisse, sodass Sie sich sprachlich immer besser zurechtfinden können. Und ganz nebenbei erfahren Sie spannende Anekdoten über die niederländische Kultur und Lebensart.

Lehrbuch: Wat leuk! aktuell A1, Hueber,

Kursbuch: ISBN 978-3-19-105460-1, ab Lektion 6

Termin: Di., 03.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Dirk Wichmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 96

Kurs: 242-080419



Spanisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die spanische 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. In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmer/-innen haben Sie einen hohen Sprechanteil und erzielen dadurch schnellere Erfolge! In angenehmer Atmosphäre werden Sie entspannt Spanisch lernen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ca. ab Lektion 3

Termin: Do., 05.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Maren Kordes

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 80

Kurs: 242-080420

Spanisch Grundkurs A1.VI

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Die Teilnehmenden dieses Kurses verfügen über solide Vorkenntnisse aus fünf vorangegangenen Semestern: Sie können Basisinformationen über sich geben und diese von anderen erfragen und sind mit Hilfe eines Wörterbuches in der Lage, selbstständig verständliche Sätze zu bilden, um im spanischsprachigen Ausland zurechtzukommen. Nun geht es systematisch weiter. Jede Stunde erweitert die Möglichkeiten, sich in der spanischsprachigen Welt zu verständigen. Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6

Termin: Do., 05.09.2024, 18:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 18:45-20:15 Uhr

Leitung: Maren Kordes

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 114

Kurs: 242-080421

Spanisch Grundkurs A2.V

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

¡Vamos a aprender español! Die Teilnehmer/-innen dieses Kurses können den Wortschatz wiederholen und erweitern. ¡Bienvenido al mundo del español!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett ISBN 978-3-12-51477-8

Termin: Mi., 04.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Mariella Orcon Rosa de Weltermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 96

Kurs: 242-080422

Spanisch Konversationskurs B1: Para conversar

¡Hola! Si buscas un curso donde puedas poner en práctica tus conocimientos de español, este es el curso ideal para ti. Es una oportunidad para conversar sobre diferentes temas de actualidad y profundizar la gramática. ¡Te esperamos!

Lehrbuch: Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet.

Termin: Mi., 04.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Mariella Orcon Rosa de Weltermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 96; zzgl. Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-080423

EDV, Neue Medien

Tastschreiben in sechs Stunden

In diesem Kurs erlernen Sie das Zehn-Finger-Schreiben in nur sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am Computer sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Termin: Sa., 16.11.2024, 9:00-16:00 Uhr

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Kurs: 242-080501

Der Umgang mit dem Computer/Laptop

Windows, Internet, E-Mail

Für Anfänger/-innen

Digitale Grundbildung

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; Arbeit mit Dateien; E-Mail und Internet.

Termin: Di., 03.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 18:00-20:30 Uhr

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 76

Kurs: 242-080502

Internetnutzung

NEU

Für Anfänger/-innen 50+

Digitale Grundbildung

Lernen Sie die Möglichkeiten des Internets kennen. Wir stellen Ihnen eine Art „Rundwanderweg“ vor, der Sie so sicher wie möglich durch die digitale Welt geleitet. Dabei zeigen wir Suchmaschinen, die quasi als Navigationssystem für das weltumspannende Netz dienen, aber wir sprechen auch über Gefahren und deren Vermeidung.

Mitzubringen: auf Wunsch eigener Laptop (Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11)

Termin: Mo., 02.09.2024, 14:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 14:30-16:00 Uhr

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 63

Kurs: 242-080503

Der einfache Einstieg in Word

Der Kurs richtet sich an alle, die Word beruflich, privat oder für den Verein nutzen möchten. In kompakter Form werden wesentliche Elemente des Programms vorgestellt. Systematisch werden Seiten-, Zeichen- und Absatzformatierungen und deren feine Unterschiede sowie Tricks und Kniffe gezeigt. Weitere Themen sind der Umgang mit Tabulatoren, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen, Aufzählungen und Nummerierungen.

Mitzubringen: auf Wunsch USB-Stick

Termin: Mi., 04.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 9:00-11:30 Uhr

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 76

Kurs: 242-080504



Der einfache Einstieg in Excel

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen vertraut. Sie lernen, Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalt: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Erstellen von Formeln und Funktionen; Automatisches Ausfüllen.

Mitzubringen: auf Wunsch USB-Stick

Termin: Fr., 27.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 63

Kurs: 242-080505

Excel - Formeln, Funktionen und Diagramme

In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen und Kalkulationen mit Excel. Inhalt: Erstellen von Formeln und Funktionen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen, wie z. B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen; Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Termin: Fr., 22.11.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 63

Kurs: 242-080506

Excel - Pivot-Tabellen

Mit Pivot-Tabellen lassen sich große Datenbestände schnell auswerten. Damit bieten sie Analysemöglichkeiten, um Daten ohne Formeln und kompliziertes Hintergrundwissen übersichtlich zusammenzufassen und präsentieren zu können. Inhalt: Erstellen von Pivot-Tabellen; Filtern und Auswerten von Daten (Gruppierung von Pivot-Tabellendaten; Einsetzen von berechneten Feldern/Elementen); Darstellen von Pivot-Tabellen als Diagramme (PivotCharts).

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Termin: Fr., 17.01.2025, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 63

Kurs: 242-080507

Gelungen präsentieren mit PowerPoint

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie eine Bildschirmpräsentation gestalten und vorführen. Mit Layoutvorlagen können professionelle Präsentationen schnell erstellt werden. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus Word und Excel, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzung: Word-Grundlagen

Termin: Fr., 13.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 93

Kurs: 242-080508

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

Word, Excel

Der professionelle Umgang mit dem PC wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Dieser Kurs führt in die Grundlagen von Word und Excel ein. Inhalt: Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Erstellen von Excel-Tabellen; Erstellen von Berechnungen; Austausch von Daten zwischen den Programmen; Arbeit mit Grafikelementen.

Termin: Mi., 23.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 18:00-20:30 Uhr

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 95

Kurs: 242-080509



Künstliche Intelligenz - die Zukunft der Recherche

NEU

Für Erwachsene 60+

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick wie man künstliche Intelligenz (KI) nutzen kann, um zu recherchieren und Informationen zu finden. Inhalt: Grundkonzepte und die Geschichte der künstlichen Intelligenz; Praktische Demonstrationen; Recherche mit KI. Ihre Fragen sind willkommen! Praktische Übungen werden mit dem Co-Pilot von Microsoft durchgeführt. Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen, die mehr über die digitale Welt erfahren und mit den neuesten Technologien Schritt halten möchten.

Termin: Sa., 30.11.2024, 9:00-12:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 28

Kurs: 242-080510

Digitale Fotos ordnen und sichern

Das Foto ist gemacht - was nun? Wohin mit den Fotos? Diese Frage stellt sich jede/-r, die/der mit einer Digitalkamera oder dem Smartphone fotografiert. Im Kurs wird ausschließlich mit dem Windows-Explorer gearbeitet. Inhalt: Ablage von Bildern auf dem Computer; Erstellen einer Ordnungsstruktur; Sichern auf externe Medien.

Mitzubringen: auf Wunsch eigene Kamera, Bilder auf CD oder USB-Stick

Termin: Di., 19.11.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 18:00-20:30 Uhr

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 38

Kurs: 242-080511

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch

In diesem Kurs entstehen mit der kostenlosen Gestaltungssoftware von CEWE Bildbände, die Erlebnisse wie Reisen und Familienfeste eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Sie können die Bilder mit Texten ergänzen und erlernen Gestaltungstricks. Dabei werden einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt.

Mitzubringen: Bilder auf USB-Stick

Termin: Di., 05.11.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 18:00-20:30 Uhr

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 38

Kurs: 242-080512





Ann-Britt Striemer

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



Silke Pieper

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



Zu unseren Kursen in
Dissen a.T.W.:



vhs-Regionalstelle

Dissen/Bad Laer/Hilter

Bahnhofstraße 3 | 49201 Dissen a.T.W.

Sprechzeiten:

Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr

Die Anfahrt in Dissen erfolgt über die **Elisabethstraße**.

Grundbildung, Schulabschlüsse

Weitere Informationen zum Thema Schulabschlüsse finden Sie auf Seite 10.

>> **Ansprechpartner**

Thorsten Feltkamp
0541 501-8906 • thorsten.feltkamp@vhs-osland.de

Bildungskurs Lernstandort Noller Schlucht

Für Teilnehmer/-innen des Lernstandortes Noller Schlucht

Chance zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Politik, Physik, Englisch, Technik, Hauswirtschaft, Sport.

Termin: Mo., 12.08.2024, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Dissen, Lernstandort Noller Schlucht, Rechenbergstr. 100

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-090601

In Kooperation mit dem Regionalen Umweltzentrum Noller Schlucht - Jugendwerkstatt Nolle

Junge vhs

Glaswerkstatt

NEU

Für Kinder ab 10 Jahren

Was gibt es Schöneres als kreativ zu sein und anderen damit eine Freude zu bereiten? Ein Geschenk für die Großeltern, andere Herzensmenschen oder für sich selbst. Unter Anleitung werden Glasrohlinge gemeinsam mit eigenen Wunschmotiven bemalt und gestaltet. Verschiedene Rohlinge und Formen sowie eine umfangreiche Farbauswahl sorgen für eine bunte Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten. Das Ergebnis: Individuelle Kunstwerke, leuchtend und strahlend.

Termin: Do., 21.11.2024, 16:00-18:30 Uhr

Leitung: Ingrid Micheel

Ort: Dissen, vhs, Raum U.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 15; zzgl. € 5 Materialkosten, € 10 pro Glasrohling (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090203



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung „safe kids“

Für Kinder im Grundschulalter (1. bis 4. Klasse)

Hier geht es um Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder mit altersgerechten und verletzungsfreien Techniken. Inhalte des Kurses sind interessante und spannende Spiele, Techniken, die Spaß machen sowie die Themen „Raus aus der Opferrolle“, Respekt und Disziplin.

Mitzubringen: Sportschuhe, Getränk

Termin: Sa., 07.12.2024, 14:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 14:00-16:00 Uhr, So., 14:00-16:00 Uhr

Leitung: Monika Brörmann

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 28; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfiabel (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090301

Politik, Gesellschaft



Plattdeutsch lernen

Für Fortgeschrittene und Quereinsteiger/-innen

Der Kurs bietet einen umfassenden Einblick in eine alte Kultursprache. Neben Themen wie Herkunft, Geschichte und Verbreitung werden auch Sprachübungen gemacht. Ebenso werden Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Sprachpraxis im regionalen Umfeld besprochen. Weitere Themen sind die gesellschaftliche Akzeptanz der niederdeutschen Sprache sowie der Aufbau eines Vokabulars zur schnellen Verständigung im Alltag.

Termin: Do., 05.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Frank Niermann

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 60

Kurs: 242-090101

Plattdeutsch lernen

Für Fortgeschrittene und Quereinsteiger/-innen

Termin: Do., 07.11.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Frank Niermann

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 60

Kurs: 242-090102

Politische Mittwochrunde

Politik in Deutschland
Vortrag mit Diskussion

Kriege und Krisen zeigen: Politik ist wichtig. Deshalb lernen wir, wie in Deutschland Entscheidungen getroffen und Gesetze formuliert werden. Wir blicken auf die Außen-, Sozial-, Umwelt- und Wirtschaftspolitik und erfahren die Zusammenhänge zwischen Bundestag und Bundesregierung, wie Regierungsarbeit funktioniert und wie der Parteiwettbewerb zur Kritik und Kontrolle des Regierungshandelns beiträgt. Wir lernen die Bedeutung direktdemokratischer Instrumente, der Verbändebeiträge und des Protests kennen.

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Ricardo Kaufer

Ort: Dissen, vhs, Raum E.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-090105

Politische Mittwochrunde

Nationalismus und Migration
Vortrag mit Diskussion

Der Angriffskrieg Russlands in der Ukraine, der Brexit, der Konflikt zwischen Serbien und dem Kosovo, die nationalistische Rhetorik Chinas und Indiens und die Konflikte um die Einwanderung in die USA und nach Europa sind Ausdruck des jeweiligen Nationalismus. Die politischen Eliten schüren Ängste vor Überfremdung. Wir lernen die Geschichte, Ursachen, Formen und Grenzen des Nationalismus kennen. Welche Zukunft hat der Nationalstaat, und wie sehen politische Alternativen aus?

Termin: Mi., 09.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Ricardo Kaufer

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-090106

Politische Mittwochrunde

Frauen und Gewerkschaften
Vortrag mit Diskussion

Frauen sind in zunehmendem Maße in Arbeitskämpfen sichtbar. Wir erfahren deshalb, welche Bedeutung den Konzepten der Ausbeutung, der Solidarität und der Sorge in feministischen Gewerkschaftsbewegungen zukommt und welche Impulse für die Reform der Gewerkschaften von der zunehmenden Partizipation von Frauen ausgehen. Anhand der Beispiele des Internationalen Frauentages, der Kampagnen gegen Ausbeutung in der Textilindustrie und im Pflegesektor werden die Einflusspotentiale feministischer Gewerkschaftsbewegungen für die Gestaltung der Arbeit im 21. Jahrhundert aufgezeigt.

Termin: Mi., 13.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Ricardo Kaufer

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-090107

Politische Mittwochrunde

Demokratie - Herausforderungen und Chancen im 21. Jahrhundert
Vortrag mit Diskussion

Demokratie ist ein umstrittenes Konzept und wird von verschiedenen Seiten kritisiert und angegriffen. Regierungen und soziale Bewegungen zielen auf eine Schwächung etablierter demokratischer Regierungssysteme ab. Daneben gibt es aber auch Parteien und soziale Bewegungen, welche eine Ausweitung erreichen wollen. Wir sprechen über Gegner/-innen und Unterstützer/-innen der Demokratie, diskutieren die Stärken und Schwächen des Systems und blicken auf Vorschläge zur Stärkung der Demokratie.

Termin: Mi., 11.12.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Ricardo Kaufer

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-090108

Die Kunst der Kommunikation

Verstehen, Ausdrücken, Verbinden

NEU

In einer Welt, die von Kommunikation geprägt ist, ist es entscheidend zu verstehen, wie wir kommunizieren und wie wir von anderen wahrgenommen werden. Der Workshop bietet Interessierten die Möglichkeit, ihre Stärke und Vorlieben in der Kommunikation zu identifizieren und ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Weiterhin lernen Sie Strategien im Umgang mit Konflikten, um diese konstruktiv anzugehen und zu lösen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld.

Mitzubringen: Stift und Papier

Termin: Mi., 13.11.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dorothe Stahljans

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.03, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090103

Wie sich Rente und Betriebsrente berechnen

Infoabend

NEU

Auf den wohlverdienten Ruhestand freuen sich Viele. Doch die Befürchtung wächst, dass das Geld für den dritten Lebensabschnitt nicht reicht. Beitragszahlenden sind vielleicht die Unterschiede zwischen gesetzlicher Rente, betrieblicher Altersversorgung und privater Altersvorsorge nicht klar. Welche Aspekte sind bei der gesetzlichen Rente zu bedenken? Rechenbeispiele verdeutlichen, wie die Rentenauskunft zu bewerten ist. Wann lohnt sich die betriebliche Altersversorgung? Welche Unterschiede bestehen hierbei zwischen monatlicher und einmaliger Kapitalauszahlung? Der Infoabend bietet Interessierten Einblicke in das komplizierte Rentensystem sowie die aktuelle Rechtslage.

Termin: Do., 16.01.2025, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hartmut Bodenstein, Norbert Tinz

Ort: Dissen, vhs, Raum E.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090104

Umwelt

Hitzewellen - Vorsorge ist möglich

NEU

Vortrag mit Diskussion

Hitzewellen und Dürrephasen werden immer häufiger und intensiver. Ihre Gesundheit wie auch das bestehende Ökosystem leiden darunter. Die gute Nachricht: Sie können selbst Vorkehrungen treffen. Welche dies sind und woran es liegt, dass die Aufheizung an verschiedenen Orten unterschiedlich hoch ist, erfahren Sie an diesem spannenden Vortrags- und Diskussionsabend.

Termin: Do., 12.09.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Timo Kluttig

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.03, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-090801

Vom Schottergarten zum pflegeleichten Naturraum

NEU

Vortrag mit Diskussion

Mit Hilfe von heimischen Wildpflanzen kann statt eines Schottergartens ein artenreicher und trotzdem pflegeleichter Lebensraum entstehen. Im Vortrag werden naturnah gestaltete Vorgärten vorgestellt und Wege aufgezeigt, wie ein grauer Schottergarten in einen lebensfrohen, bunten Lebensraum verwandelt werden kann. Sie erfahren, welche Vorteile diese Gestaltung für Sie persönlich in Hitzesommern, wie auch für den Artenreichtum hat.

Termin: Fr., 20.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dietmar Staub

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.03, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090802

In Kooperation mit den Ravensberger Naturgärten

Insekten - wichtig, spannend, überraschend 

Insekten sind die erfolgreichste Tiergruppe auf dem Planeten - keine Gruppe ist vielfältiger und umfassender vertreten. Erfahren Sie mehr über Insektenordnungen, Systematik und Körperbau anhand von Beispielen aus der heimischen Insektenwelt. Die Bedeutung dieser Tiergruppe für unser Ökosystem wird während des Vortrags sehr deutlich. Praktische Hinweise, welche einfachen Schutzmaßnahmen jede einzelne Person selbst ergreifen kann, geben die Möglichkeit, nach diesem Abend einen eigenen Beitrag zum Erhalt zu leisten.

Termin: Fr., 27.09.2024, 19:00-21:15 Uhr
Leitung: Matthias Beckwermert
Ort: Dissen, Literaturcafé Jean Paul, Frommenhof 1
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 242-090803

Gartengestaltung - naturnah, insektenfreundlich, klimaangepasst 

Machen Sie Ihren Garten zum Insektenparadies. Wie das geht, erfahren Sie in diesem spannenden Vortrag. Sie erhalten Praxiswissen wie ein insektenfreundlicher Lebensraum am besten gestaltet wird. Dazu gehört die Auswahl geeigneter Wildstauden und Gehölze, die Anlage von Blühflächen und Blumenwiesen sowie die Berücksichtigung von Strukturelementen wie Totholz, Steinhaufen oder Sandflächen. Damit Sie sich an ihrem neu gestalteten Garten lange erfreuen können, runden Hinweise zur Pflege den Vortrag ab.

Termin: Do., 26.09.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Helge Jung
Ort: Dissen, vhs, Raum 1.03, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 242-090804

Wanderung zu den Hasequellen 

Wir treffen uns am Wanderparkplatz an der L94 zwischen Dissen/Nolle und Wellingholzhausen hinter der S-Kurve. Von dort starten wir unsere Rundwanderung, die uns z. B. an den Hasequellen und faszinierenden Mammutbäumen vorbeiführt. Auch bei hohen Temperaturen spendet der Wald Schatten, sodass wir den Nachmittag in der Natur genießen können. An den unterschiedlichsten Stationen werden spannende, nicht immer direkt sichtbare Dinge gezeigt und erzählt.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Verpflegung für Picknick

Termin: So., 29.09.2024, 13:00-16:00 Uhr
Leitung: Johannes Schröder
Ort: Dissen, Wanderparkplatz Rechenberstr., L94 zwischen Nolle/Wellingholzhausen
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 242-090806

Starkregen - Schäden vermeiden 

Starkregenereignisse können in kurzer Zeit viel Schaden anrichten. An diesem sehr informativen Vortrags- und Diskussionsabend erfahren Sie mehr darüber welche Auswirkungen Starkregenereignisse in verschiedenen Gebieten haben und welche Maßnahmen dazu beitragen, dass die Wassermassen besser versickern oder abfließen können. Dabei wird auch darauf eingegangen welche Vorsorgemöglichkeiten Sie selbst ergreifen können.

Termin: Mi., 23.10.2024, 19:00-21:15 Uhr
Leitung: Timo Kluttig
Ort: Dissen, vhs, Raum 1.03, Bahnhofstr. 3
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-090805

Die Kraft der Kräuter 

Tees, Salben und Co.
 Vortrag

Der Kurs lädt Sie ein, eine tiefere Verbindung zu unseren heimischen Kräutern zu bekommen. Freuen Sie sich darauf, Ihre Sinne zu schärfen, Ihre kreative Seite zu entfalten und die erstaunlichen Facetten von Kräutern zu entdecken, die weit über das Visuelle hinausgehen. Machen Sie sich bereit für eine sinnliche Reise durch die Welt der Kräuter!

Termin: Mi., 13.11.2024, 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Stefanie Zacher
Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung
Kurs: 242-090807

Neue Heizung im Gebäudebestand 

Hauseigentümer/-innen befassen sich politisch animiert derzeit mit Heizungen, die mit einem Mindestanteil an erneuerbaren Energien betrieben werden. Alte Öl- und Gasheizungen werden zum Auslaufmodell. Wie kann der Umstieg auf eine klimafreundliche Heizungsanlage gelingen? Welche Heizungsanlagen kommen in unterschiedlichen Bestandsgebäuden in Frage? Welche Förderungen, Ausnahmeregelungen und Fristen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale gibt einen Überblick und sucht nach Lösungen für den Einzelfall.

Termin: Fr., 15.11.2024, 16:00-18:15 Uhr
Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-090808

Wenn der Schimmel kommt 

Schimmelpilze entstehen häufig unbemerkt von den Bewohnern. Sie bedeuten nicht nur wirtschaftlichen Schaden, sondern oft auch eine gesundheitliche Gefährdung. Zu den Beeinträchtigungen hinsichtlich Gesundheit und Wohnkomfort gibt es dann häufig zusätzlich Streit zwischen Mieter und Vermieter. Feuchte Außenwände erhöhen zudem die Heizkosten. Neben Grundlagen werden aus der Praxis des Energieberaters der Verbraucherzentrale unterschiedliche Ursachen an Gebäuden dargestellt und deren Lösungsansätze gezeigt.

Termin: Mi., 27.11.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Thomas Schmitt
Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-090809

Genießbarkeit von Lebensmitteln – welche Kennzeichen gibt es? 

Lebensmittelverschwendung vorbeugen

Oft gilt das Haltbarkeitsdatum nur unter Beachtung der Lagerbedingungen, wie z. B. einer ununterbrochenen Kühlkette. Der Workshop startet mit einigen Hintergrundinformationen zu den Themen Lebensmittelverschwendung und Haltbarkeitsdatum. Im Praxisteil wird die Genießbarkeit verschiedener Produkte anhand von Optik, Geruch und Geschmack bewertet. Zum Schluss werden Strategien dargestellt, wie der Verderb von Lebensmitteln im Haushalt reduziert werden kann.

Mitzubringen: Bis zu fünf verschiedene Lebensmittel (keine TK-Ware)

Termin: Do., 09.01.2025, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Klaus Jacobi
Ort: Dissen, vhs, Raum 1.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 242-090810

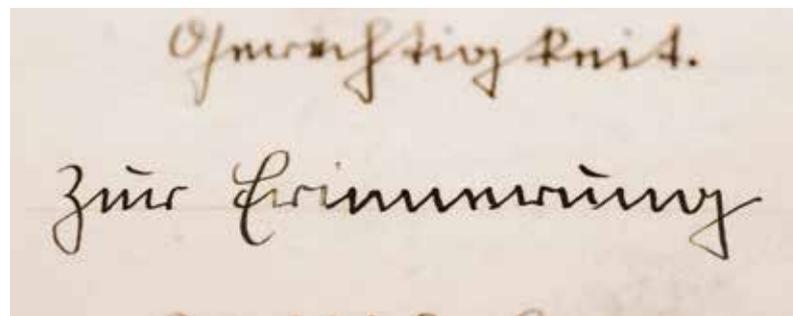
Kultur, Kunst, Kreativität

Sütterlin, Kurrent- und Runenschrift

Beim Stöbern in alten Hausratsbeständen, privaten Hinterlassenschaften, Museen, Archiven oder auf Gedenksteinen findet man oft fremd wirkende Handschriften vergangener Jahrhunderte. Interessierte lernen in diesem Kurs den Umgang mit diesen kalligrafischen Kostbarkeiten, um sie beruflich oder privat zu nutzen. Schreiben und Lesen der Sütterlin-, Kurrent- und Runenschriften und Grundwissen aus der Schrift- und Schreibgeschichte werden hier abwechslungsreich im Wechsel von Schreib- und Leseübungen vermittelt.

Mitzubringen: Anspitzer, Radiergummi und Füllhalter

Termin: Mi., 11.09.2024, 15:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 15:30-17:00 Uhr
Leitung: Annette Schelte
Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 36; zzgl. € 6 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 242-090201



Kalligrafie

NEU

Für Anfänger/-innen

Wie schön ist es, selbst zu schreiben und kreativ zu werden! In diesem Schnupperkurs machen wir uns mit den Grundlagen der Kalligrafie vertraut. Sie erlernen mit Tusche und Feder kunstvolle Schriften, Verse und vieles mehr nach eigenen Ideen individuell zu gestalten. In der vierten Stunde kombinieren wir die Kalligrafie mit der Encaustic-Malerei und stellen eine Karte mit künstlerischen Effekten her, indem wir Farben schmelzen, diese auf Papier bringen und mit einem Maleisen bearbeiten.

Mitzubringen: Bandzugfeder Nr. 3, Federhalter, Pelikan Scriptol Kunstschrift Tusche, Schreibblock kariert 90 g, Löschpapier oder Küchenkrepp; Sitzkissen

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 54; zzgl. ca. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-090202

Seriendrehorte in Südengland und Wales

NEU

Tatorte, Zeitmaschinen, Adelsitze

Reisevortrag

Diese Rundreise gibt es in keinem Reisebüro: Auf den Spuren britischer Serienfiguren besuchte Harald Keller die Klippen von Dorset, eine male-riale Bucht in Devon, die Docks von Cardiff, Aberystwyth, die Kathedrale von Wells, die älteste bewohnte Straße Englands, Highclere Castle - weltbekannt als „Downton Abbey“. Der Journalist und Fotograf stellt einige Serien vor, zeigt Fotos der Schauplätze und erläutert, wie reale Orte zu spannenden Geschichten inspirieren.

Termin: Do., 05.12.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Harald Keller

Ort: Dissen, vhs, Raum E.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090204

Malen wie Klee

NEU

Paul Klee schuf träumartig aussehende Gemälde wie von einem Nachtgarden oder von farbenprächtigen orientalischen Orten. Alle Darstellungen sind einzigartig und mitunter leicht verfremdet bzw. abstrakt. Klee spürte, dass die Kunst etwas Geheimnisvolles in sich hat. Er benutzte – wie sein guter Freund Kandinsky – eckige, geometrische Formen und sanfte und leuchtende Farben.

Termin: Mo., 28.10.2024, 17:00-20:00 Uhr

Leitung: Ingrid Hanneken

Ort: Dissen, vhs, Raum U.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 20; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090205

Glaswerkstatt

NEU

Schalen, Teller und andere Formen

Die Kombination aus Licht, Glas und Farben entwickelt eine Leuchtkraft dessen Reiz man sich kaum entziehen kann. Nach einer kurzen Einführung in die Glasmalerei, wie die Farben auf das Glas aufgetragen, diese kombiniert und mit kleinen Tricks schöne Effekte erzielt werden können, wird direkt unkompliziert gestartet. Das Sortiment an Glasrohlingen ist umfangreich. Die Farben verschmelzen bei 800 Grad mit dem Glasrohling und sind so spülmaschinenfest und lebensmittelecht - nützlich oder dekorativ.

Termin: Do., 19.09.2024, 18:30-21:00 Uhr

Leitung: Ingrid Micheel

Ort: Dissen, vhs, Raum U.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 15; zzgl. € 5 Materialkosten, € 10 pro Glasrohling (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090206

Encaustic-Malerei

NEU

Vorführung zum Kennenlernen

Erleben Sie in einer kurzen Vorführung, was die Encaustic-Malerei ausmacht! Wachsmalblöcke und Stifte in verschiedenen Farben bilden die Grundlage. Auf einem Maleisen wird die Farbe geschmolzen und anschließend auf ein spezielles Papier gebracht.

Termin: Mo., 23.09.2024, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-090207

Goldschmiedekurs

Die Teilnehmer/-innen haben die Möglichkeit, das Goldschmieden kennenzulernen und unter Anleitung ein Schmuckstück (z. B. Brosche, Anhänger, Ohrschmuck oder Ring) für sich herzustellen. Es wird mit Silber geschmiedet.

Mitzubringen: Kittel, falls vorhanden: Schmirgelpapier**Termin:** Mi., 25.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Karin Renz

Ort: Dissen, vhs, Raum U.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 144; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-090208

Goldschmiedekurs**Mitzubringen:** Kittel, falls vorhanden: Schmirgelpapier**Termin:** Di., 22.10.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Karin Renz

Ort: Dissen, vhs, Raum U.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 108; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-090209

**Weihnachtsbaumschmuck aus Glas**

NEU

Anhänger aus Glas in unterschiedlichen Formen, individuell bemalt, nach Vorlage oder abstrakt mit strahlenden Farben treffen auf die Beleuchtung des Weihnachtsbaums. Das bringt Kinderaugen und den Weihnachtsbaum zum Funkeln. Die individuelle Gestaltung von Tropfen, Kreuzen, Kreisen oder anderer geometrischer Formen aus Glas steht im Vordergrund. Je nach Farbauftrag intensivieren sich Tiefe und Leuchtkraft der Farben.

Termin: Do., 24.10.2024, 18:30-21:00 Uhr

Leitung: Ingrid Micheel

Ort: Dissen, vhs, Raum U.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 15; zzgl. € 5 Materialkosten, € 10 pro Glasrohling (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090210

Kreative Skulpturen mit POWERTEX® und Stoneart

Mit der Modelliermasse Powertex® entsteht in kurzer Zeit ein einzigartiges Kunstwerk! Es ist ein umweltfreundlicher Dekorationshärter, der auf Wasserbasis für alle absorbierenden Materialien geeignet ist, schnell trocknet, der Form Festigkeit gibt und so das Modellieren von Skulpturen aus Naturmaterialien, wie Stoffen, Leder, Pappe, Papier, Karton und Holz, ermöglicht. Powertex®, gemischt mit Stoneart-Pulver, ergibt eine Modelliermasse, die ideal für das plastische Gestalten ist. Im Rahmen einer Vorbesprechung am 08.11.2024 werden alle notwendigen Materialfragen geklärt.

Termin: Fr., 08.11.2024, 19:00 Uhr

Dauer: Vorbesprechung: Fr., 08.11.2024, 18:30-20:00 Uhr,

Kurs: Sa., 23.11.2024, 10:00-18:00 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 54; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-090211

Seifengießen DIY

Workshop



Nachhaltig, unkompliziert, entspannend. Seifengießen liegt im Trend. In diesem Kurs werden Seifen in verschiedensten Formen, Wunschfarben und -düften gegossen. Kleine Unikate, die sich hervorragend als kreatives und einzigartiges Geschenk für Familie und Freund/-innen eignen.

Mitzubringen: verschleißbare Gefäße für die Seifen, Schere, Dekoband

Termin: Fr., 15.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Hilal Demir

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 18; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-090212

Kreative Weihnachtswerkstatt

NEU

Weihnachten steht vor der Tür, also wird es Zeit für Deko und Last-Minute Geschenke. In der kreativen Weihnachtswerkstatt entstehen Papiersterne sowie Postkarten und kleinformatige Bilder mit Aquarellfarbe oder auch Kaffee als Malmedium. Ob Schneemänner, Tannenbäume, Engel oder Sterne – der weihnachtliche Motivfundus ist groß. Und diejenigen, die auf der Suche nach einzigartigem Baumschmuck sind: auf Baumkugeln lässt sich mit Acrylfarbe und in unterschiedlichen Techniken auch ganz wunderbar malen.

Termin: Sa., 30.11.2024, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Franziska Jäger

Ort: Dissen, vhs, Raum U.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 20; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-090213

Betonskulpturen - Lang und schlank

Wochenendworkshop

Aus dem faszinierenden Material Beton fertigen wir eine abstrakte Skulptur (ca. 120 cm lang). Wir bereiten ein Grundgerüst vor, nach Wunsch mit und ohne anliegende Arme und modellieren die Form aus einem Faserbeton mit angedeuteter Kleidung. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt: ob männlich oder weiblich mit Haaren oder Glatze. Die Skulptur ist wetterfest und ein Hingucker für drinnen und draußen. Eine gute Standfestigkeit in der Erde bietet eine 14 x 140 cm große Eisenstange.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Gummihandschuhe,
5 Liter Kunststoffschale

Termin: Sa., 11.01.2025, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 11:00-14:45 Uhr, So., 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Dissen, vhs, Raum U.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 60; zzgl. ca. € 45 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-090214

Tanzen wie bei Hofe

Kontratänze

Bereits im 16. Jahrhundert werden „Country Dances“ in England erwähnt und gewinnen als „Kontratänze“, wie dem „Cotillon“, der „Ecosaise“ oder dem „Square dance“, rasch an Popularität. Man tanzt sie bis heute. Der Clou: Man steht sich (in Reihen) gegenüber und tanzt anders als im Paartanz in unterschiedlichen Gruppenformationen. Dank eines abwechslungsreichen Figurenrepertoires begegnen sich die Teilnehmenden dennoch. Ganz so, wie man es z. B. aus Jane Austen Verfilmungen kennt. Ein Workshop für alle, die Lust haben, etwas Neues auszuprobieren!

Termin: So., 15.09.2024, 11:00-13:15 Uhr

Leitung: Claudia Gerke-Plath

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090215

Line Dance

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Kenntnisse und Erfahrungen im Line Dance haben.

Termin: Mi., 18.09.2024, 19:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:15-20:30 Uhr

Leitung: Martina Bottke

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 84

Kurs: 242-090217

Line Dance

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Termin: Mi., 18.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Martina Bottke

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 68

Kurs: 242-090216

Gesundheit**Bezuschussung Gesundheitskurse**

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Baby- und Kleinkindschlaf verstehen

NEU

Für Eltern

Vortrag

Wenn wir uns dazu entscheiden, eine Familie zu gründen, kommen viele neue Situationen auf uns zu. Eine Herausforderung ist meist das Thema Schlaf. Wie funktioniert Baby- und Kleinkindschlaf? Was ist normal und was nicht? Wann schläft mein Kind endlich durch? Diese und vielleicht noch weitere Fragen schwirren in unseren Köpfen herum, und wir möchten gerne Antworten. Dieser Kurs soll Licht ins Dunkle bringen.

Termin: Sa., 09.11.2024, 9:30-11:45 Uhr

Leitung: Sandra Wolf

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090345

Eigene Bedürfnisse - Zeit und Stress

NEU

Handlungsmöglichkeiten bei Stress im Alltag

Für Eltern

Eltern haben in diesem Workshop die Gelegenheit, sich mit anderen, denen es ähnlich geht, auszutauschen. Es geht an zwei Abenden darum, dass Eltern sich bewusst machen, womit sie ihre Zeit verbringen, was ihnen Zeit raubt und wofür sie mehr Zeit benötigen. Dazu gehört natürlich auch, zu überlegen, welche Bedürfnisse es innerhalb der Familie gibt und seine eigenen dabei nicht aus dem Blick zu verlieren. Weiterhin werden Sie erfahren, was Stress ist, was er bewirkt und welche Handlungsmöglichkeiten es gibt, damit Eltern ihren Alltag stressfreier gestalten können.

Termin: Di., 19.11.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 19:30-21:30 Uhr

Leitung: Kirsten Sautmann

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.03, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090302

Meditation

NEU

Workshop

Es gibt viele verschiedene Meditationsmöglichkeiten. Woher weiß ich, welche zu mir passt, wo ich mich auch wirklich entspannen kann? Im Rahmen dieses Workshops erleben Sie unterschiedliche Meditationen, insbesondere mit dem Atem, im Liegen und Sitzen, Meditationen mit und ohne Musik, visuelle Reisen, aktive Meditationen, sanfte Asanas und Entspannungseinheiten runden den Tag ab. Fühlen Sie, wie Sie durch Meditation zu Ihrer körperlichen und seelischen Entspannung gelangen.

Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken, ein Getränk und eine Kleinigkeit zu essen

Termin: Sa., 09.11.2024, 9:00-13:30 Uhr

Leitung: Ulrike Hügelmeyer

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 27

Kurs: 242-090303

Meditation - Der sanfte Einstieg

NEU

Entdecken Sie die unglaublichen Entspannungsmöglichkeiten und wie Sie zu mehr innerer Ruhe durch Meditationen kommen können. Wer noch kaum oder gar keine Erfahrungen mit Meditationen gemacht hat, findet in diesem Kurs einen guten Einstieg. Warum sind Meditationen gut und welche Rolle spielt der Atem dabei? Mit einfachen Atemmeditationen, und leichten Körperreisen schaffen wir eine Möglichkeit, um in einen Ausgleich zu kommen. Sie werden entspannter, ruhiger, klarer und zufriedener sein.

Mitzubringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken, Getränk

Termin: Fr., 17.01.2025, 16:30-19:30 Uhr

Leitung: Ulrike Hügelmeyer

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090304

Yogadehnung und Yoga Nidra

Workshop

Wir werden uns sanft dehnen, die Dehnung halten und ihr nachspüren. Anschließend werden wir durch Yoga Nidra tiefe Entspannung finden, den Schlaf des Yogis kennenlernen und für uns nutzen.

Mitzubringen: warme Socken und warme Decke

Termin: Sa., 18.01.2025, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Christiana Stumpp

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090305

Thai Yoga Massage für Paare

NEU

Workshop

Thai Yoga Massage ist ein Geschenk: Berührung weitergeben zu können, empfangen zu dürfen und damit Verbundenheit herzustellen. Alles im Rollentausch des Gebenden und Nehmenden, für jedes einzelne Paar. Dem Körper „zuhören“ in einer passiven Yogaform. Es fühlt sich für beide gut an und tut gut. Bitte melden Sie sich und Ihre/ Ihre Massagepartner/-in einzeln an.

Mitzubringen: Je Teilnehmende/-r zwei Decken und ein Kissen

Termin: Sa., 23.11.2024, 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Christiana Stumpp

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090306

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken bzw. das Nutzen der geistigen Fähigkeiten. Regelmäßiges Gedächtnistraining steigert die Konzentration und Merkfähigkeit. Ganzheitliches Gedächtnistraining kann grundsätzlich in allen Altersgruppen eingesetzt werden, da die Übungen flexibel der jeweiligen Gruppe angepasst werden. Empfehlenswert für Personen, die präventiv etwas zur Erhaltung ihrer Hirnleistung tun wollen.

Mitzubringen: Schreibmaterial und Getränk

Termin: Mi., 25.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Ursula Kück-Wessel

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 70

Kurs: 242-090307



Tai Chi: Kurze Form

Erlernen der Kurzen Form des Yang Stils

Tai Chi wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen bezeichnet und hat zum Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Die philosophischen Wurzeln liegen im Taoismus, der Lehre des Tao (Weg). Die Kurze Form ist eine Abfolge von Figuren und kann von jeder/-m erlernt werden. Die Bewegungen fördern eine gute Körperstatik durch Optimierung der Gelenkstellungen. Im Laufe der Zeit wird die Atmung vertieft - die Atemzüge werden ruhiger und länger - der Geist kann sich beruhigen und sammeln.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/leichte Schuhe

Termin: Di., 03.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Benno Raude

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 53

Kurs: 242-090308

Tai Chi: Kurze Form

Erlernen der Kurzen Form des Yang Stils

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/leichte Schuhe

Termin: Di., 29.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Benno Raude

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 53

Kurs: 242-090309

Qi Gong - Sanfte Übungen für Körper und Seele

Sich bewegen und zu sich finden

Qi Gong (Baustein der Traditionellen Chinesischen Medizin) sind bewegte Körperübungen, die langsam, fließend und fast immer stehend ausgeführt werden. Die Übungen kräftigen und dehnen die Muskeln, Körperbewusstsein und Achtsamkeit werden wieder in den Vordergrund geholt. Der Energiefluss im Körper wird harmonisiert und Blockaden gelöst. Qi = Energie, Gong = arbeiten/üben. Qi Gong praktizieren bedeutet also: an seiner Lebensenergie zu arbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Qi Gong ist für jedes Alter geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/leichte Schuhe

Termin: Di., 03.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Benno Raude

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 36

Kurs: 242-090310

Qi Gong - Sanfte Übungen für Körper und Seele

Sich bewegen und zu sich finden

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/leichte Schuhe

Termin: Di., 29.10.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Benno Raude

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 36

Kurs: 242-090311

Hatha Yoga

NEU

Präventionskurs

In diesem Kurs üben wir in einfachen Asanas (Körperhaltungen) und Atemtechniken. Er ist für alle geeignet, die sich gerne bewegen und etwas für sich selbst tun möchten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, warme Socken, Decke, Getränk

Termin: Di., 24.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Michaela Franke

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 96; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090312

Hatha Yoga

NEU

Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

Fitnesslevel, Geschlecht oder Alter spielen hier keine Rolle! Yoga ist das Zusammenführen von Körper, Atem und Geist. Eine uralte Methode, um zu sich selbst zu finden und sich seines Körpers bewusst zu werden. Die Kombination aus Übungen mit gezielter Atmung und dem konzentrierten Fokus auf die genaue Durchführung der Übungen führen zu mehr Kraft, Beweglichkeit, Ruhe und Entspannung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Termin: Do., 05.09.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Do., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 125

Kurs: 242-090313

Hatha Yoga

NEU

Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen

Der Abend lädt dazu ein, aus dem Alltag heraus wieder zu sich zu kommen. Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Termin: Do., 05.09.2024, 19:15 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Do., 19:15-20:45 Uhr

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 125

Kurs: 242-090314

Pilates

Beim Pilates wird durch gezieltes Atmen und die gleichzeitige Konzentration auf den ganzen Körper die eigene Körperwahrnehmung verbessert und neue Energie für die nötige Vitalität im Alltag freigesetzt. Fließende, präzise ausgeführte Bewegungen sorgen für die körperliche und seelische Balance und somit für das Wohlbefinden. Sie lernen, die Übungen selbstständig weiter zu praktizieren.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 09.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090315

Pilates

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 09.09.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 20:00-21:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090316

Pilates

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 28.10.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mo., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 65

Kurs: 242-090317

Pilates

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 28.10.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mo., 20:00-21:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 65

Kurs: 242-090318

Faszien-Fitness

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

Die Faszien, unser Bindegewebe, sind eine stabile, elastische, aus mehreren Schichten bestehende Faserhülle um unsere Knochen, Muskeln, Nerven und Organe. Sie stützen den Körper, geben ihm seine Form und haben einen großen Einfluss auf unseren Bewegungsapparat. Wir lernen, unsere Faszien gezielt zu bewegen und können sie mithilfe einer Faszienrolle „entfilzen“. Verspannungen verschwinden und mehr Bewegungsfreiheit entsteht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 09.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090319

Faszien-Fitness

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 09.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090320

Faszien-Fitness

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 28.10.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mo., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 65

Kurs: 242-090321

Faszien-Fitness

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 28.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 65

Kurs: 242-090322





Fechten

Kleingruppe

Beim Fechten muss schnell reagiert und agiert werden. Das erfordert eine hohe Konzentration und Beobachtungsgabe. Schnelle, genaue und möglichst kleine Bewegungen werden trainiert. Wir lernen mit dem Florett alle Grundtechniken: Angriffe, Beinarbeit, Finten, Paraden und Riposten, mit denen wir körperliche Fitness, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Körperspannung erzielen. Nach der ersten Lernphase werden kontrollierte, kurze Gefechte stattfinden können.

Mitzubringen: Sportschuhe, lange Sporthose, Langarmsportshirt, Rechter Finger-Handschuh

Termin: Sa., 07.12.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 16:30-18:30 Uhr, So., 16:30-18:30 Uhr

Leitung: Andreas Thieme, Monika Brörmann

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 59; Gerätenutzung ist in der Gebühr enthalten

Kurs: 242-090323

Wassergymnastik

Bewegung, Koordination und Kraft im Wasser stehen im Mittelpunkt. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Termin: Di., 03.09.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 18:15-19:00 Uhr

Leitung: Heike Muslija

Ort: Dissen, Aktivbad Dissen, Bergstr. 6

Entgelt: € 89; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090324

Wassergymnastik

Termin: Di., 03.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00-19:45 Uhr

Leitung: Heike Muslija

Ort: Dissen, Aktivbad Dissen, Bergstr. 6

Entgelt: € 89

Kurs: 242-090325

Wassergymnastik

Termin: Do., 05.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 19:00-19:45 Uhr

Leitung: Heike Muslija

Ort: Dissen, Aktivbad Dissen, Bergstr. 6

Entgelt: € 89

Kurs: 242-090326

Aquafitness

Für alle, die eine intensive Wassergymnastik wollen. Das Medium Wasser bietet eine ideale Voraussetzung für ein intensives Herz-Kreislauf-Training und eine Kräftigung aller Muskelgruppen.

Termin: Fr., 06.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Fr., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Anastasia Schmidt, Birte Höpken

Ort: Dissen, Aktivbad Dissen, Bergstr. 6

Entgelt: € 89

Kurs: 242-090327

Aquafitness

Termin: Fr., 06.09.2024, 18:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Fr., 18:45-19:30 Uhr

Leitung: Anastasia Schmidt, Birte Höpken

Ort: Dissen, Aktivbad Dissen, Bergstr. 6

Entgelt: € 89

Kurs: 242-090328

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Männer kochen gut

Sich auf das Wesentliche, das Sattmachende, zu konzentrieren, ist eine Philosophie des Essens. Heute bereiten wir Fleisch, Fisch und Geflügel in neuen Variationen mit herzhaften Beilagen zu. Etwas Süßes für den Gaumen rundet diesen vielseitigen und genussvollen Abend ab. Zweiter Termin: 13.11.24

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 25.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Elke Mathlage

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 32; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-090329

Kochen über offenem Feuer

NEU

Entdecke die neue Langsamkeit

Das Kochen über offenem Feuer ist genau so archaisch wie sinnlich. Die Zeit, die man für die Zubereitung des Essens aufwendet, ist ebenso wichtig wie das Essen selbst. Wir bereiten gemeinsam ein leckeres, saisonales Feuer-Menü zu und erhalten zahlreiche Anregungen und Tipps zum Thema. Aber das Wichtigste ist: Kochen mit Feuer braucht Zeit. Das entschleunigt und gibt uns die Gelegenheit, gleichzeitig neue Menschen, Werkzeuge und Zubereitungsarten kennenzulernen.

Mitzubringen: Feuergereignete Kleidung, Getränk

Termin: Sa., 07.09.2024, 16:00-20:00 Uhr

Leitung: Werner Florian

Ort: Dissen, vhs, Außengelände, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 29; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-090330



Feuer-Paella

NEU

Den spanischen Klassiker gemeinsam am Feuer kochen

Hähnchenschenkel, Chorizo, Calamares, Gambas, Muscheln, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen, Erbsen, Safran, Reis, Olivenöl. Das sind die Zutaten aus denen wir gemeinsam eine herrlich duftende Paella mit Meeresfrüchten entstehen lassen. Wenn alles gelungen ist, werden wir unser Werk am langen Holztisch genießen und auf das Ergebnis mit einem kleinen Gläschen Wasser oder Wein anstoßen.

Mitzubringen: Feuergereignete Kleidung, Getränk

Termin: Sa., 07.09.2024, 12:00-14:30 Uhr

Leitung: Werner Florian

Ort: Dissen, vhs, Außengelände, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-090331

Kochen mit regionalen Produkten - vegetarisch und laktosefrei

NEU

In diesem Kurs geht es um saisonale und lokale Erzeugnisse. Sie werden gedünstet, gedämpft, gebraten, gegrillt oder gekocht. Typische Gemüsesorten im Herbst und Winter werden unter Anleitung zubereitet. Ebenso widmen wir uns dem Fermentieren und anderen Formen der Konservierung. Die Teilnehmenden erhalten Informationen über Herkunft und Anbau der Produkte, die verschiedenen Sorten sowie ihre Lagerfähigkeit.

Mitzubringen: Restbehälter, Getränk

Termin: Di., 24.09.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Klaus Jacobi

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090332

Kochen mit regionalen Produkten - vegetarisch und laktosefrei

NEU

Mitzubringen: Restbehälter, Getränk

Termin: Mi., 08.01.2025, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Klaus Jacobi

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090333

Marokkanische Küche - Suppen des Orients

NEU

Als Vorbereitung auf die kühlere Jahreszeit bereiten wir zwei Suppen zu, deren Aromen Sie in den Orient entführen. Harira ist ein Linsen-Kichererbseneintopf, der mit verschiedenen Gewürzen zubereitet wird und mit einem Topping aus Kräutern und Zitronen, Joghurt, oder Pistazien abgerundet wird. Eine orientalische Hackbällchensuppe bringt den Geschmack süßer fruchtiger Tomaten und getrockneter Pflaumen mit scharfen und bitteren Komponenten zusammen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 21.09.2024, 15:00-19:00 Uhr

Leitung: Hakima Sievert

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090334



Marokkanische Küche - Köstlichkeiten aus der Tajine

NEU

Die Tajine ist ein aus Lehm gebranntes Schmorgefäß mit spitzem Deckel, in dem schonend saftig gegart wird. Verschiedene Gemüse wie Auberginen und grüner Paprika erhalten, angemacht mit bestimmten Gewürzen, einen orientalischen Geschmack. Hackbällchen mit Tomatensauce bestechen geschmacklich durch eine Mischung aus Gewürzen wie Muskat, Zimt, Kardamon, Anis, Chili, Pfeffer, Ingwer, Piment und Nelke. Bei einer Lamm-Tajine treffen die Geschmacksrichtungen süß und salzig aufeinander.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 19.10.2024, 15:00-19:00 Uhr

Leitung: Hakima Sievert

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090335

Marokkanische Küche - Zweierlei Fisch

NEU

Gebratene Dorade im Backofen gebacken und Sardinen in der Tajine gegart, zeigen eine weitere Seite der marokkanischen Küche. Die gesunden, leichten Fischgerichte werden abgerundet durch Koriander, grüne Paprika und eingelegte Zitronen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 16.11.2024, 15:00-19:00 Uhr

Leitung: Hakima Sievert

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090336

Marokkanische Küche - Leichte Geflügelroulade

NEU

Diese Hähnchenroulade wird auf marokkanische Art gefüllt und im Backofen gegart. Das Hähnchenfleisch wird dabei als Gehacktes verarbeitet. Die Roulade wird angerichtet auf verschiedenen Gemüsen. Warme, marokkanische Salate runden das Gericht ab.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 14.12.2024, 15:00-19:00 Uhr

Leitung: Hakima Sievert

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090337

Spanische Küche

NEU

In diesem Kurs wird Ihnen die Welt der spanischen Küche eröffnet. Erfahren Sie eine Kultur unterschiedlicher Geschmacksrichtungen: von der berühmten „Tortilla“ oder „Pan Tumaca“ bis zu sehr leckeren „Magdalenas“ und vielem mehr. Verschiedene Gerichte aus Spanien warten auf Sie. Lassen Sie sich begeistern!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 27.09.2024, 17:00-20:45 Uhr

Leitung: Ana Carracelas Estévez

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090338

Türkische Spezialitäten

Türkische Gerichte sind gar nicht so kompliziert zu kochen oder zu backen. Sie erfahren, wie sich leckere Suppen, Fleischgerichte, Backofengerichte, Gebäck, Salate und Desserts auf landestypische Art zubereiten lassen. So können Sie die türkische Küche mit jedem Gericht besser kennenlernen.

Mitzubringen: Restbehälter, Getränk

Termin: Fr., 17.01.2025, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Hilal Demir

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090339

Waffeln, Crepes und Pfannkuchen - wer kann da widerstehen?

Lernen Sie neben den Klassikern wie Apfelpfannkuchen, Belgischen Waffeln und Pancakes auch andere - deftigere Variationen aus Pfanne und Waffeleisen kennen. Je nach Zubereitungsart können Sie nicht nur einen begehrten Snack zaubern, sondern auch eine vollwertige Mahlzeit. Wir rollen, stapeln, falten und bringen so Abwechslung auf Ihren Speiseplan. Überzeugen Sie sich, wie aus den Alleskönnern aus Mehl, Eiern und Milch in Kombination mit herzhaften Füllungen leckere Köstlichkeiten entstehen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 14.09.2024, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; zzgl. € 16 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-090340



Pralinen, Trüffel und Co. zur Weihnachtszeit

Verwöhnen Sie sich selbst – oder stellen Sie Geschenke her, die einzigartig sind und immer dankbare Abnehmer finden: himmlische Pralinen, Trüffel und Konfekt. Dabei werden wichtige Fertigkeiten wie das Befüllen von Hohlkörpern, das Temperieren von Schokolade, das Überziehen von Pralinen und der gekonnte Umgang mit dem Spritzbeutel vermittelt. Der weihnachtliche Aspekt steht natürlich im Vordergrund, deshalb kommen Zutaten wie Nougat, Marzipan, Nüsse und Mandeln sowie feine Gewürze zum Einsatz.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 07.12.2024, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; zzgl. € 17 Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090341

Probiotische Limonade

NEU

Wasserkefir selbst brauen

Mithilfe der Fermentation mit Kefirkristallen lässt sich ohne großen Aufwand ein leckeres, sprudelndes und probiotisches Erfrischungsgetränk herstellen. Ob einfach nur zitronig oder ausgefallen mit Gewürzen, sind der Geschmacksvielfalt keine Grenzen gesetzt. Wir werden etwas über den Brauprozess mit Erst- und Zweitfermentation lernen und unsere eigenen Limonaden kreieren und verkosten.

Mitzubringen: Einmachglas mit Deckel (500 ml), Flasche mit Bügelverschluss (mind. 500 ml), feines Edelstahl- oder Kunststoffsieb

Termin: Do., 12.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do., 19:00-21:15 Uhr und

Sa., 14.09. 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Emma Striemer

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-090342

Probiotische Limonade

NEU

Wasserkefir selbst brauen

Mitzubringen: Einmachglas mit Deckel (500 ml), Flasche mit Bügelverschluss (mind. 500 ml), feines Edelstahl- oder Kunststoffsieb

Termin: Do., 24.10.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do., 19:00-21:15 Uhr und

Sa., 26.10. 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Emma Striemer

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-090343

Bier selbst brauen

Ziel ist es, und einen besonderen Reiz hat es, wenn man mit den eigenen „normalen“ Küchengeräten und den Zutaten Malz, Wasser, Hopfen und Hefe sein eigenes, gutes Bier braut. Gebraut wird nach dem Reinheitsgebot und dem Maischeverfahren, sodass jede/-r Teilnehmende ca. 10 bis 12 Liter Bier mit nach Hause nehmen kann. Während der Sud kocht, entführen Sie die Referenten in die Geschichte und Grundlagen des Brauvorgangs. Es kann gefachsimpelt werden, und die Dozenten dürfen mit Fragen gelöchert werden. Und natürlich kann auch das eine oder andere Bier verkostet werden.

Mitzubringen: Schwamm, Lappen, einen elektr. 25 Liter Einkochtopf mit mind. 1800 Watt und einen lebensmittelechten 20 Liter Kunststoff-eimer mit Deckel

Termin: Sa., 09.11.2024, 11:00-19:00 Uhr

Leitung: Teutoburger Brauerei GbR

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 75; Materialkosten und Imbiss in Höhe von € 35 sind in der Kursgebühr enthalten; keine Ermäßigung

Kurs: 242-090344

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Der Integrationskurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Allgemeine Informationen finden Sie ab Seite 196.

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin

Tanja Pöhler

0541 501-2713 • tanja.poeehler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Unsere Kursangebote in **Dissen a.T.W.:**

232-090706 Aufbaukurs 3, ab 01.08.2024

232-090707 Orientierungskurs, ab 29.08.2024

232-090708 Prüfung DTZ, 06./07.09.2024

232-090721 Aufbaukurs 2, ab 21.08.2024

232-090722 Aufbaukurs 3, ab 14.10.2024

232-090723 Orientierungskurs, ab 27.11.2024

232-090724 Prüfung DTZ, 29/30.11.2024

241-090705 Aufbaukurs 2, ab 02.09.2024

241-090706 Aufbaukurs 3, ab 15.10.2024

241-090707 Orientierungskurs, ab 20.11.2024

241-090708 Prüfung DTZ, 29./30.11.2024

242-090701 Basiskurs 1, ab 23.09.2024

242-090702 Basiskurs 2, ab 30.10.2024

242-090703 Basiskurs 3, ab 28.11.2024

242-090704 Aufbaukurs 1, ab 09.01.2025

242-090705 Aufbaukurs 2, ab 06.02.2025

242-090706 Aufbaukurs 3, ab 06.03.2025

242-090707 Orientierungskurs, ab 04.04.2025

242-090708 Prüfung DTZ, 11./12.04.2025

242-090710 Basiskurs 1, ab 13.01.2025

242-090711 Basiskurs 2, ab 17.02.2025

242-090712 Basiskurs 3, ab 24.03.2025

242-090713 Aufbaukurs 1, ab 07.05.2025

242-090714 Aufbaukurs 2, ab 16.06.2025

242-090715 Aufbaukurs 3, ab 11.08.2025

242-090716 Orientierungskurs, ab 15.09.2025

242-090717 Prüfung DTZ, 26./27.09.2025

Deutsch - Berufssprachkurs B2

Der Sprachkurs richtet sich an Personen, welche die Aufnahme einer ihrer Qualifikation entsprechenden Tätigkeit anstreben oder sich beruflich neu orientieren möchten. Die zu erwerbenden und zu festigenden Sprachkompetenzen werden in arbeitsweltlichen Kontexten behandelt.

Ziel: Kompetenzniveau B2 des GER

Teilnahmevoraussetzung: Sprachniveau B1 und Zulassung nach den Vorgaben der DeuFöV des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Es gelten unterschiedliche Kostensätze.

Termin: Mo., 23.09.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 100 Termine, Mo.-Fr., 8:30-12:40 Uhr

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-090719

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Mo., 02.09.2024, 8:20 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Mi., 8:20-10:50 Uhr

Leitung: Jing Wang

Ort: Dissen, Kinder- und Familienzentrum Dissen, Bergstr. 8

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-090720

In Kooperation mit dem KiFaZ Dissen

Deutsch MiA - Migrantinnen einfach stark im Alltag

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Das kostenfreie, niedrigschwellige Angebot richtet sich an Frauen, die im Anschluss an Kurse zur Alphabetisierung sehr praxisnah (Besuche von Institutionen, gemeinsame Aktivitäten) ihre Sprachkenntnisse trainieren möchten. Die sprachliche und räumliche Orientierung richtet sich an den Bedarfen der Frauen aus. Die Teilnahmevoraussetzungen, die das BAMF festlegt, werden nach Eingang der Anmeldung geprüft.

Termin: Di., 17.09.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Di. und Do., 8:30-11:45 Uhr

Leitung: Jing Wang

Ort: Dissen, Kinder- und Familienzentrum Dissen, Bergstr. 8

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-090721

Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs

Für Neuzugewanderte

Dieser Kurs bietet allen Neuzugewanderten die Möglichkeit, Deutschkenntnisse zu erwerben und zu erweitern. Ebenfalls werden kulturelle Alltagsfragen behandelt und Informationen über Sprachförderangebote gegeben. Der Einstieg ist fortlaufend möglich.

Termin: Mo., 02.09.2024, 13:00 Uhr

Dauer: 34 Termine, je Mo. und Do., 13:00-14:30 Uhr

Leitung: Julia Maslova

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-090722

Deutsch Grundkurs A1.1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die keine oder sehr geringe Deutschkenntnisse besitzen. Die deutsche Sprache und deutsche Grammatik werden von Anfang an in kleinen Schritten erlernt und geübt.

Lehrbuch: Einfach gut! von telc, ab Lektion 4

Termin: Mo., 02.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 24 Termine, je Mo. und Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Oxana Mazepa

Ort: Dissen, vhs, Raum E.03, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 120

Kurs: 242-090723

Deutsch Grundkurs A1.2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits erste Erfahrungen mit der deutschen Sprache gesammelt haben und gerne das Niveau A1 erreichen würden. Dieser Kurs eignet sich auch für Teilnehmer/-innen, die ihre Sprachkenntnisse auf Niveau A1 vertiefen oder auffrischen möchten.

Lehrbuch: Einfach gut! von telc, ab Lektion 9

Termin: Di., 03.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 24 Termine, je Di. und Do., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Oxana Mazepa

Ort: Dissen, vhs, Raum E.03, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 120

Kurs: 242-090724

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> **Ansprechpartnerin:** Kirstin Fechtner

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

Chinesisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, Premium Intensiv

Die Grundlagen der chinesischen Sprache inklusive der Aussprache und der chinesischen Schriftzeichen werden vermittelt. Erste sprachliche Inhalte sind zum Beispiel Begrüßungen, sich bedanken und entschuldigen und das Kennenlernen der Zahlen. Darüber hinaus erfahren Sie spannende Anekdoten über die chinesische Kultur und Lebensart, lernen chinesische Gedichte und Lieder kennen und tauchen ein in die Faszination Chinas.

Mitzubringen: Block, Stifte, Schnellhefter

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 - Hybride Ausgabe allango, Chinesisch für Anfänger, Klett, ISBN 978-3-12-528969-7

Termin: Di., 17.09.2024, 11:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 11:15-12:45 Uhr

Leitung: Jing Wang

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 114

Kurs: 242-090401

Englisch Konversationskurs A2/B1

Come and join us, if you like to talk about current affairs and all sorts of topics of interest. We read texts from Spotlight and also refresh grammar and read short stories. The atmosphere is relaxed and the speed caters for your needs. So, come along! Newcomers are welcome, too.

Termin: Do., 05.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 96

Kurs: 242-090402

Englisch Aufbaukurs B2

Ziel dieses Kurses ist es, Teilnehmer/-innen mit (früher) guten Englischkenntnissen wieder an die aktive Kommunikation heranzuführen. Wir frischen vergrabene Kenntnisse auf! Lesen, freies Sprechen und die Verbesserung des Hörverständnisses werden neben Grundlagen der Grammatik und dem Aufbau des Wortschatzes in entspannter Atmosphäre geschult und gefestigt.

Lehrbuch: Great! B2, Klett, ISBN 978-3-12-501584-5, ab Kapitel 5

Termin: Do., 05.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 96

Kurs: 242-090403

Italienisch Auffrischkurs A2

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Un corso per persone che hanno una buona conoscenza della lingua italiana. Il nostro è un bel gruppo che vuole imparare l'italiano senza pressione, ma con piacere e divertimento. Giochiamo insieme e rinfreschiamo la grammatica. Parliamo di attualità, cultura, cucina, ecc. Raccontiamo le nostre storie, leggiamo testi. La nostra meta è di abbattere barriere e paura, usare una lingua di tutti i giorni, pratica, semplice ma corretta.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6

Termin: Di., 22.10.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Gianfranco Bono

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 96

Kurs: 242-090404

Spanischkurs A2.III

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

¿Ya tiene conocimientos de español y quiere ampliarlos? ¡Este es el curso ideal para usted! Aquí repasaremos, profundizaremos y ampliaremos tanto el vocabulario como la gramática. Además, conoceremos fiestas

tradicionales como las Fallas de Valencia o a la Semana Santa. Verfügen Sie schon über Grundkenntnisse der spanischen Sprache und wollen Sie sie erweitern? Dieser Kurs ist ideal für Sie! Hier werden wir den Wortschatz sowie die Grammatik wiederholen, vertiefen und erweitern.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett ISBN 978-3-12-514677-8, ca. ab Lektion 2

Termin: **Mi., 11.09.2024, 18:00 Uhr**
Dauer: 6 Termine, 14-tägig, je Mi., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Ana Carracelas Estévez
Ort: Dissen, vhs, Raum 1.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 48
Kurs: 242-090405

EDV, Neue Medien

Tastatschreiben in sechs Stunden

In diesem Kurs erlernen Sie das Zehn-Finger-Schreiben in nur sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am Computer sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Termin: **Sa., 18.01.2025, 9:30 Uhr**
Dauer: 2 Termine, je Sa., 9:30-12:30 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 68; keine Ermäßigung
Kurs: 242-090501

Der Umgang mit dem Computer/Laptop, Teil 1

Windows, Internet, E-Mail
 Für Anfänger/-innen
 Digitale Grundbildung

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; Arbeit mit Dateien; E-Mail und Internet.

Termin: **Di., 10.09.2024, 9:00 Uhr**
Dauer: 6 Termine, je Di. und Mi., 9:00-11:15 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 113
Kurs: 242-090502

Der Umgang mit dem Computer/Laptop, Teil 2

Word, Sicherung von Daten, Mobilgeräte
 Für Anfänger/-innen
 Digitale Grundbildung

Ein Kurs für Personen, die ein gemäßigtes Tempo mit vielen Wiederholungen bevorzugen. Inhalt: Grundlagen der Textverarbeitung; Sicherung von Daten und Programmen; Systempflege/Update; Bilder u. a. mit dem Handy oder Kamera austauschen.

Mitzubringen: auf Wunsch eigener Laptop (Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11)

Termin: **Mi., 06.11.2024, 9:00 Uhr**
Dauer: 6 Termine, je Mi., 9:00-11:15 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 113
Kurs: 242-090503

PC-Kenntnisse für den Büroalltag - kompakt

Word, Excel

Der professionelle Umgang mit dem PC wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Dieser Kurs führt in die Grundlagen von Word und Excel ein. Inhalt: Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Erstellen von Excel-Tabellen; Erstellen von Berechnungen; Austausch von Daten zwischen den Programmen; Arbeit mit Grafikelementen.

Termin: **Di., 28.01.2025, 18:00 Uhr**
Dauer: 4 Termine, Di.-Fr., je 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 101
Kurs: 242-090504

Was ist Künstliche Intelligenz, und wie wird sie unseren Alltag verändern?

Workshop

Künstliche Intelligenz, auch KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien. Viele sehen in der Nutzung eine Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt KI als Gefährder von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie mit den Grundlagen vertraut machen und Ihnen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten und wie man diese schon jetzt im eigenen Alltag sinnvoll nutzen kann.

Termin: **Mi., 04.12.2024, 18:30-21:30 Uhr**
Leitung: Andreas Harder
Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 28
Kurs: 242-090505

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Teil 1
 Digitale Grundbildung für Anfänger/-innen
 Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Dieser Kurs konzentriert sich auf die Grundfunktionen des Gerätes. Es wird das Telefonieren, die Eingabe und Nutzung von Kontakten und das Verfassen von SMS besprochen. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden und lassen sich Zeit für Übungen und Wiederholungen.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone

Termin: **Di., 05.11.2024, 9:00 Uhr**
Dauer: 3 Termine, je Di., 9:00-10:30 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 56
Kurs: 242-090506

Mit dem Smartphone auf Reisen

Im Urlaub ist das Android-Smartphone eine vielseitige Hilfe. Im Kurs lernen Sie verschiedene Apps kennen, wie bspw. Entdeckung von Sehenswürdigkeiten und Standortmarkierungen mit GoogleMaps, eine Übersetzungs-App, aktuelles Wetter und Vorhersagen, Fotos und Videos, To-Do-Listen und Checklisten.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (mit Google-Konto und Internetzugang)

Termin: **Di., 26.11.2024, 9:00 Uhr**
Dauer: 2 Termine, je Di., 9:00-12:00 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 50
Kurs: 242-090507

Fotos und Videos mit dem Smartphone/Tablet (Android)

Für Anfänger/-innen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem Smartphone/Tablet Fotos, Selfies und kleine Videos machen können. Sie lernen, wie Sie diese auf Google-Fotos übertragen, damit Sie die Bilder auch auf dem Laptop ansehen können. Hinzu kommt eine kleine Einführung in die Möglichkeiten der Bildbearbeitung in Google-Fotos.

Mitzubringen: Smartphone/Tablet (Android), Passwort für Ihr Google-Konto, Gegenstand zum Fotografieren

Termin: **Sa., 18.01.2025, 13:00 Uhr**
Dauer: 2 Termine, je Sa., 13:00-16:00 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 50
Kurs: 242-090508

Smartphone (Android)-Einzelberatung

Sie haben die Gelegenheit, sich individuell beraten zu lassen. Sie können ein Besprechungsfenster von 30 Minuten buchen. Gebucht werden die Termine von Einzelpersonen, die auf Wunsch weitere Personen mitbringen können. Pro Teilnehmer/-in fällt die Gebühr an. Die Vergabe der Einzeltermine wird von der vhs vorgenommen, Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Geräte mit.

Mitzubringen: Smartphone (Android)

Termin: **Fr., 27.09.2024, 9:30-12:00 Uhr**
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung
Kurs: 242-090509



Katrin Kenning

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

vhs-Außenstelle

Fürstenau

Große Str. 37a (Bürgerscheune) | 49584 Fürstenau
Sprechzeiten: Mo., Mi.-Fr. 09:00-13:00 Uhr



Zu unseren Kursen
in Fürstenau:



Grundbildung, Schulabschlüsse

Weitere Informationen zum Thema Schulabschlüsse finden Sie auf Seite 10.

>> **Ansprechpartner**
Thorsten Feltkamp
0541 501-8906 • thorsten.feltkamp@vhs-osland.de

Grundbildung: Übergang Schule/Beruf in Fürstenau

Für Teilnehmer/-innen der Jugendwerkstatt Fürstenau

Chance zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Biologie, Wirtschaft.

Termin: Mo., 12.08.2024, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Fürstenau, Jugendwerkstatt Fürstenau, Bahnhofstr. 46

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-200601

In Kooperation mit der DEULA Freren

Junge vhs

Babysitting

Für Teilnehmer/-innen ab 12 Jahren

Babysitten macht Spaß, bessert das Taschengeld auf, und es ist eine große Verantwortung, fremde Kinder zu betreuen. Es werden praktische Anleitungen für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern gegeben, wie z. B. grundlegende Kenntnisse über die Entwicklung von Kindern, der altersgerechte Umgang, Gesundheit, Pflege, Ernährung, Bewegung und das Erkennen von Gefahrenquellen. Für zukünftige Au-pairs ist die Teilnahme ein zusätzliches Plus bei der Bewerbung.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Verpflegung/Getränk und, wenn möglich, eine angezogene Baby-Puppe

Termin: Sa., 09.11.2024, 9:30-16:30 Uhr

Leitung: Iris Kästner

Ort: Berge, Jugendtreff, Tempelstr. 8

Entgelt: € 35; inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200103

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Katharina, Fürstenau

Kunterbunter Herbst

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

In diesem Kurs entstehen aus verschiedenen Naturmaterialien kleine Kunstwerke - der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Wertschätzung der Natur sowie Kunst und Kreativität werden hier angesprochen, so dass die Kinder frei gestalten können.

Mitzubringen: verschiedene Naturmaterialien (z. B. getrocknete Blätter, Stöcker...), Material wird auch gestellt

Termin: Sa., 28.09.2024, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Jürgen Binia

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 11; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200201

In Kooperation mit Klexx - Die Kreativwerkstatt, Jugendpflege Fürstenau

Malen mit Acrylfarben

NEU

Malerischer Herbst

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Die Herbstzeit lockt mit ihren bunten Farben - mit Fantasie, Spaß und den Farben des Herbstes zaubern wir tolle Kunstwerke auf die Leinwand.

Termin: Mo., 21.10.2024, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Rita Denning

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 11; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200202

In Kooperation mit Klexx - Die Kreativwerkstatt, Jugendpflege Fürstenau

Malen mit Acrylfarben

Weihnachtsengel

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Termin: Mo., 18.11.2024, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Rita Denning

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 11; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200203

In Kooperation mit Klexx - Die Kreativwerkstatt, Jugendpflege Fürstenau



Mit dem Kamishibai ab an den Nordpol

NEU

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Wir wollen gemeinsam an den Nordpol abtauchen und schauen was der kleine Eisbär Lars alles erlebt. Im Anschluss an das Erzähltheater besteht für alle Kinder die Möglichkeit, sich auf unterschiedliche Weise kreativ auszudrücken.

Termin: Fr., 04.10.2024, 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Kristien von den Benken

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200204

In Kooperation mit Klexx - Die Kreativwerkstatt, Jugendpflege Fürstenau

Weihnachtszauber

NEU

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Wir wollen uns in gemütlicher Runde auf Weihnachten einstimmen. Gemeinsam ein Kamishibai erleben, naschen und Weihnachtslieder hören. Lasst Euch verzaubern von den Tieren, die auf dem Weg zum Weihnachtsstern sind.

Termin: Mi., 11.12.2024, 15:30-17:45 Uhr

Leitung: Kristien von den Benken

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200205

In Kooperation mit Klexx - Die Kreativwerkstatt, Jugendpflege Fürstenau



Kinder-Koch-Club

Für Kinder ab 6 Jahren

Selbst machen ist angesagt! Kinder haben Spaß daran, leckere Gerichte selbst zuzubereiten. Der Umgang mit Herd, Geschirr, Messern und anderen Küchenutensilien wird euch hier nähergebracht. Mit den schmackhaften Gerichten könnt ihr dann zu Hause Familie und Freunde überraschen. Weiterer Termin: 08.11.2024

Mitzubringen: Handtuch und kleine Restbehälter

Termin: Fr., 20.09.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, mtl., je Fr., 16:00-18:00 Uhr

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Berge, Oberschule am Sonnenberg, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 21; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-200301

Pizza backen

Kochevent für (Groß-) Eltern und Kinder

Endlich Zeit, gemeinsam zu kochen. Bei diesem Event stehen der Spaß und die Freude an der Zubereitung und natürlich dem Verzehr im Vordergrund. Pizza ist immer eine schnelle Lösung, wenn die Zeit zum Kochen fehlt - aber eine Tiefkühlpizza hat einfach nicht den Geschmack, den man sich wünscht. Wir werden den Teig selbst herstellen und mit frischen Zutaten nach eigenem Geschmack belegen, und einen leckeren, bunten Salat mixen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 29.11.2024, 16:00-19:00 Uhr

Leitung: Thomas Bopp

Ort: Berge, Oberschule am Sonnenberg, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 18; (Gebühr pro Person); zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-200318

Berufliche Bildung

>> Ansprechpartnerin

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

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik EDV/Neue Medien.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK)

Dieses Seminar bereitet in kompakter Form berufsbegleitend und berufsübergreifend auf die Ausbildereignungsprüfung der IHK vor. Folgende Inhalte werden erarbeitet:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Planung der Ausbildung
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Azubis mitwirken
- Ausbildung durchführen sowie Ausbildung abschließen.

Wir empfehlen, bereits mit Anmeldung zum Prüfungsvorbereitungskurs eine selbstständige Anmeldung zur Ausbildereignungsprüfung bei der IHK vorzunehmen, da die nächsten Prüfungstermine erfahrungsgemäß erst in einigen Monaten zur Verfügung stehen.

Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt individuell und selbstständig durch die Teilnehmenden. Die Prüfungsgebühr ist an die IHK zu entrichten.

Termin: Mo., 25.11.2024, 8:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., 08:00-14:45 Uhr

Leitung: Roy Mönster

Ort: Hollenstede, Jugendheim Hollenstede, Dorfstr. 22

Entgelt: € 420; inkl. Lehrwerk

Kurs: 242-201201

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK)

Termin: Mo., 07.04.2025, 8:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., 08:00-14:45 Uhr

Leitung: Roy Mönster

Ort: Hollenstede, Jugendheim Hollenstede, Dorfstr. 22

Entgelt: € 420; inkl. Lehrwerk

Kurs: 251-201201

Politik, Gesellschaft

Den letzten Weg persönlich gestalten

Fragen und Antworten rund um Sterben und Bestatten

In der heutigen Gesellschaft werden die Themen Sterben und Bestatten zunehmend tabuisiert. Dennoch gibt es viele Möglichkeiten, um den letzten Weg von Angehörigen individuell und persönlich oder auch außergewöhnlich zu gestalten. Bestatterin Christine Schmitt bietet Hilfestellung zum Themenfeld, klärt rechtliche Vorgaben, erläutert Ihre Rechte und beleuchtet wichtige Aspekte der Trauer und Trauerbegleitung, insbesondere von Kindern. Buchtipps und die Beantwortung von Fragen runden den Kurs ab.

Termin: Do., 16.01.2025, 18:30-21:00 Uhr

Leitung: Christine Schmitt

Ort: Fürstenau; Bürgerscheune-Marktplatz der Ideen; Wintergarten, Große Straße 37

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200101

Letzte Hilfe

Ein Koffer voller Tipps für das Lebensende

Bei einem Notfall ist klar: Jetzt ist Erste Hilfe gefragt. Doch wenn Menschen schwerkrank sind oder im Sterben liegen, brauchen sie „Letzte Hilfe“ - Einfühlsamkeit und Begleitung. Der Kurs geht auf mögliche Herausforderungen ein, die sich ergeben können. Es finden sich Antworten zu den Themen: Sterben als Teil meines Lebens, wer entscheidet für mich, Linderung von Beschwerden und damit verbesserte Lebensqualität, wo finde ich Hilfe bei Abschied und Trauer?

Termin: Sa., 21.09.2024, 17:00-21:00 Uhr

Leitung: Christa Wübben

Ort: Fürstenau; Bürgerscheune-Marktplatz der Ideen; Wintergarten, Große Straße 37

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-200102

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst St. Johannes MHD Alfhausen e.V.

Umgang mit Babys und Kleinkindern

Für Teilnehmer/-innen ab 13 Jahren

An diesem Tag dreht sich alles rund ums Baby - ein Crashkurs für angehende Mamas und Papas, Tanten, Onkel, Patentanten/-onkel und auch für einen geplanten Au-pair-Job im Ausland. Themen sind der Beziehungsaufbau zum Kind, Konflikte meistern, Hilfe bei kleinen Unfällen, die Grundlagen der Entwicklung, die richtige Begleitung in den Schlaf, Interaktions- und Spielideen, Wickeln, die Bedeutung von Ritualen fürs Kind. Für zukünftige Au-pairs ist die Teilnahme ein zusätzliches Plus bei der Bewerbung.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Verpflegung/Getränk und, wenn möglich, eine angezogene Babypuppe

Termin: Sa., 07.12.2024, 9:30-16:30 Uhr

Leitung: Iris Kästner

Ort: Fürstenau, Jugendwerkstatt, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 35; inkl. Materialkosten

Kurs: 242-200104

In Kooperation mit dem Familienzentrum St. Katharina, Fürstenau



Umwelt

Wilde Wurzeln, Früchte und (Ge)Nüsse

Kräuterwanderung in der Maiburg

Im Herbst hält die Natur ein umfangreiches Angebot an wilden Wurzeln, Früchten und Nüssen für uns bereit. Auf unserem gemeinsamen Streifzug durch die Natur erkunden wir, welche genießbar sind und wie sie sich für eine gesunde Ernährung nutzen lassen. Der bunte Herbstwald lädt dazu ein, manche geschmackliche Überraschung zu entdecken und in unseren Speiseplan einzubeziehen. Tipps und Tricks zur Verwertung und Haltbarmachung zeigen, wie wir dieses Angebot über den Herbst hinaus für uns nutzen können.

Bitte Kleidung und Schuhwerk der Witterung anpassen.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: Fr., 27.09.2024, 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Renate Brüwer

Ort: Bippen, Wanderparkplatz Maiburg, Maiburgstraße

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200801



Highlights des Hünenweges - Wanderung rund um Teufels Brotschapp

Die Wanderung rund um den Teufels Brotschapp ist ein weiteres Highlight des Hünenwegs. Wir erleben die Natur und Landschaft mit folgenden Höhepunkten auf unserem Weg: dem Pfaohlenstein, dem Hexentanzplatz, Teufels Brotschapp und dem Hünengrab Dalum. Die Strecke umfasst ca. 6-7 km. Die Kursleitung begleitet Sie auch auf dieser Wanderung mit spannenden Informationen.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

Termin: Sa., 09.11.2024, 14:00-16:30 Uhr

Leitung: Christiane Achelwilm

Ort: Bippen, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200802

In Kooperation mit dem Naturpark TERRA.vita

Highlights des Hünenweges - Wanderung rund um den Krippenfeldberg

Ein weiteres Highlight des Hünenwegs erwartet uns auf unserer heutigen Wanderung. Der Einstieg ist am „Breiten Stein“, dann geht es über den Krippenfeldberg vorbei am Westeroder Mühlenbach und den Teichen, entlang des Döllinghausener Esch zurück zum Treffpunkt. Die Wanderung erstreckt sich ca. über 6 km, ist gut für's Gemüt, und von der Kursleitung erhalten Sie Wissenwertes über Natur und Landschaft.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

Termin: Sa., 25.01.2025, 14:00-16:30 Uhr

Leitung: Christiane Achelwilm

Ort: Fürstenau-Schwagstorf, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200803

In Kooperation mit dem Naturpark TERRA.vita

Energetische Gebäudesanierung - so geht's

Wie halte ich mein Haus zukunftsfähig? Mit einer sinnvollen Gebäudedämmung können zeitgemäßes Wohnen und moderne Heiztechnik ermöglicht werden. Welche Maßnahmen der Sanierung sollten sie in welcher Reihenfolge umsetzen? Welche Materialien sind zu empfehlen, und welche Förderungen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Fr., 24.01.2025, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Schorfteichstr. 21

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-200804

Neue Heizung im Gebäudebestand

Hauseigentümer/-innen befassen sich politisch animiert derzeit mit Heizungen, die mit einem Mindestanteil an erneuerbaren Energien betrieben werden. Alte Öl- und Gasheizungen werden zum Auslaufmodell. Wie kann der Umstieg auf eine klimafreundliche Heizungsanlage gelingen? Welche Heizungsanlagen kommen in unterschiedlichen Bestandsgebäuden in Frage? Welche Förderungen, Ausnahmeregelungen und Fristen gibt es? Der Vortrag gibt einen Überblick und sucht nach Lösungen für den Einzelfall.

Termin: Di., 28.01.2025, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Schorfteichstr. 21

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-200805

Kultur, Kunst, Kreativität

Lesefrühstück

Die Bücherei möchte Lesebegeisterte, die gerne schmökern und am Gedankenaustausch interessiert sind, zum gemeinsamen Lesefrühstück einladen. Bei Brötchen und Kaffee/Tee werden in entspannter Atmosphäre topaktuelle und beliebte Romane und Bestandsausleiher vorgestellt. Dabei sind die Genre bunt gemischt. Vielleicht können wir aus diesem Kurs einen Buchclub entstehen lassen.

Termin: Mi., 04.09.2024, 9:00-11:15 Uhr

Ort: Fürstenau, Öffentliche Bücherei Fürstenau, Schorfteichstr. 21

Entgelt: € 10; inkl. Frühstück; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200206

In Kooperation mit der Öffentlichen Bücherei Fürstenau und der IGS Fürstenau

Lesefrühstück

Termin: Mi., 27.11.2024, 9:00-11:15 Uhr

Ort: Fürstenau, Öffentliche Bücherei Fürstenau, Schorfteichstr. 21

Entgelt: € 10; inkl. Frühstück; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200207

In Kooperation mit der Öffentlichen Bücherei Fürstenau und der IGS Fürstenau

Kreativ-Café

Stricken, Häkeln, Nähen, Basteln

Stricken, Häkeln, Nähen mit der Hand, Deko basteln, einen Kranz binden und vieles mehr. Hier kann, alle zwei Wochen, jede/-r die Handarbeit ausführen, die sie/er am liebsten mag. Die Dozentin steht mit Rat und Tat, Kniffen, Anleitungen und Hilfestellung zur Seite. In gemeinsamer Absprache können aber auch gerne Projekte gemeinsam geplant werden - ein bunter Herbstkranz z. B. für die eigene Haustür. Der Kreativität sind in diesem Kurs keine Grenzen gesetzt.

Mitzubringen: Handarbeitsmaterial je nach Wunsch, Getränk

Termin: Di., 22.10.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 05.11., 19.11. und 03.12., 17.12.2024, 9:30-11:45 Uhr

Leitung: Elke Bopp

Ort: Bippen, bei Thomas Bopp, Rosenweg 5

Entgelt: € 60

Kurs: 242-200208



Kreatives Schreiben

NEU

Melanie Jungk - Autorin der Fürstenau Krimis - spricht über die wichtigsten Werkzeuge und trainiert mit diesen umzugehen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon lange den Wunsch verspüren zu schreiben und sich nicht trauen. Egal ob Dorfgeschichten, Liebesroman, Sachbuch oder doch ein Krimi. Mach aus Deiner Idee ein Buch!

Mitzubringen: Schreibmaterial, Verpflegung, Getränk

Termin: Sa., 18.01.2025, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Melanie Jungk

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200209

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Homöopathische Hausapotheke - Fit durch die kalte Jahreszeit

NEU

Mehr und mehr Menschen entdecken für sich die homöopathische Behandlung. Ob Schnupfen, verstopfte Nase oder aber eine Grippe. Vorbeugen, unterstützen und wirksam behandeln - mit Globuli. Es werden die wichtigsten homöopathischen Arzneien vorgestellt und Tipps für den Einsatz, für Klein und Groß, gegeben, um gut durch die dunkle und kalte Jahreszeit zu kommen.

Termin: Mo., 28.10.2024, 18:30-21:00 Uhr

Leitung: Heide Binia

Ort: Fürstenau, Jugendwerkstatt, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200303

Adventsgelüster

NEU

Ein Abend mit besinnlichen Texten und lustigen Anekdoten rund um die Weihnachtszeit. Die Hektik und der Stress vor dem Fest gerät in den Hintergrund, beim Klang von Gong und Klangschale.

Mitzubringen: kl. Stück Holz, Papier, Stift, Schleife oder Band

Termin: Mo., 16.12.2024, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200304

Jahresabschluss

NEU

Noch einmal das Jahr Revue passieren lassen mit Gedanken, Liedern, Meditation. Vergangenes bewusst los lassen und dann mit Ruhe und einem guten Gefühl in das neue Jahr zu wechseln.

Mitzubringen: kl. Stück Holz, Papier, Stift, Schleife oder Band

Termin: Mo., 30.12.2024, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200305

Vom Stress zur Entspannung?

NEU

Los lassen, Ruhe finden und entspannt durch den Tag kommen, das wünscht sich fast jeder. Sie bekommen verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt. Allein durch gezielte Übungen können Erschöpfung, Unruhe, Schlafprobleme bis hin zu Kopf- und Nackenschmerzen verbessert werden. Garantiert ist für jeden etwas dabei.

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Kissen für die Knie, Decke, dicke Socken

Termin: Mo., 21.10.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-200306

NeuroKinetik®

NEU

NeuroKinetik® ist ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Förderung der Aufmerksamkeit und Konzentration in jedem Alter. Herausfordernde und motivierende Bewegungsaufgaben, die aufmerksam und konzentriert durchgeführt werden, stimulieren das Gehirn und führen zur Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin sowie zur Freisetzung des Nervenwachstumsfaktors BDNF. Als Folge kommt es zu strukturellen Veränderungen und neuen Netzwerkbildungen. Das bewirkt eine Verbesserung koordinativer Fähigkeiten.

Termin: Do., 24.10.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Heide Binia

Ort: Fürstenau, Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Entgelt: € 35

Kurs: 242-200307

Progressive Muskelentspannung

Obwohl die Entspannung das Ziel ist, wird bei der Progressiven Muskelentspannung zuerst die Muskulatur des Körpers bewusst angespannt und dann bewusst entspannt. Das Erspüren und Empfinden von bewusster Anspannung und bewusster Entspannung schult die Körperwahrnehmung und intensiviert gleichzeitig die Entspannung, bei der man sich auf vier Phasen konzentrieren sollte: Das Anspannen der Muskeln, das Festhalten und das Loslassen der Spannung und das Nachspüren.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Sportmatte, Decke, Kissen, Getränk

Termin: Mo., 04.11.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 53

Kurs: 242-200308

Progressive Muskelentspannung

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Sportmatte, Decke, Kissen, Getränk

Termin: Mo., 06.01.2025, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 36

Kurs: 242-200309





Yoga meets Pilates

„Yogilates“ verbindet Übungen und Bewegungen aus beiden Lehren: Die kräftigenden Elemente des Pilates, welche Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur stärken, werden mit den Entspannungsübungen des Yoga zu einer fließenden Kombination von Übungen kombiniert. Yoga stammt aus Indien und basiert auf einer jahrtausendealten Tradition. Geist und Körper werden vereint und zu innerer Ruhe und Zufriedenheit geführt, während Pilates ein modernes Bewegungskonzept ist.

Mitzubringen: lockere Bekleidung, Stoppersocken, Matte

Termin: Di., 10.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Martina Feldmann

Ort: Fürstenau, Heimathaus Settrup e. V., Am Bahnhof 2

Entgelt: € 50

Kurs: 242-200310

Pilates

Durch gezieltes Atmen und die gleichzeitige Konzentration auf den ganzen Körper wird die eigene Körperwahrnehmung verbessert und neue Energie für die nötige Vitalität im Alltag freigesetzt. Fließende, präzise ausgeführte Bewegungen sorgen für die körperliche und seelische Balance im ganzen Körper und somit für das Wohlbefinden. Sie lernen, selbstständig zu Hause die Übungen weiter zu praktizieren.

Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, dicke Socken

Termin: Di., 24.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 19:30-20:30 Uhr

Leitung: Gerda Brüwer-Thole

Ort: Bippen, Sporthalle, Dalumer Straße

Entgelt: € 59

Kurs: 242-200311

Faszien-Pilates - der Mix

Einfach, wirksam und kräftigend

Pilates ist ein äußerst sanftes, gelenkschonendes und zugleich effektives Kräftigungstraining. Der Fokus liegt auf einer bewussten Atmung und der Zentrierung der Körpermitte (Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur). Faszien-Training zeichnet sich durch Vielseitigkeit aus. Unterschiedliche Anforderungen und Reize zur Beweglichkeit, Stabilität und Dehnfähigkeit verleihen dem Bindegewebe Elastizität, bringen Schwung und tun gut. Hier wird beides in Kombination geboten!

Mitzubringen: lockere Bekleidung, Stoppersocken, Matte

Termin: Di., 10.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Martina Feldmann

Ort: Fürstenau, Heimathaus Settrup e. V., Am Bahnhof 2

Entgelt: € 50

Kurs: 242-200312

Fit für die Woche

Funktionsgymnastik

Ziel ist es, durch rhythmische Übungen das Herz-Kreislauf-System anzuregen, Beweglichkeit und Ausdauer zu trainieren und die Kondition zu verbessern. Kräftigungs- und Dehnungsübungen der Körpermuskulatur von Kopf bis Fuß mit den Schwerpunkten Bauch, Rücken und Beckenboden stabilisieren das Muskel-Skelett-System und führen zu mehr Wohlbefinden. Faszien-Training rundet das ganze Programm ab. Neue Teilnehmer/-innen sind willkommen!

Mitzubringen: Matte

Termin: Mo., 19.08.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 8:30-9:15 Uhr

Leitung: Mary-Alice Filbert

Ort: Fürstenau, Heimathaus Settrup e. V., Am Bahnhof 2

Entgelt: € 50

Kurs: 242-200313

Sit Fit! Training im Sitzen

NEU

Training auf einem Stuhl? Das ist langweilig? Weit gefehlt. Vielseitige Übungen bieten ein tolles körperliches Training, einen abwechslungsreicher Mix. Der Kurs bietet einen guten Einstieg in ein Training, das fast überall und jederzeit machbar ist und dabei kaum Platz beansprucht.

Termin: Mo., 21.10.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Heide Binia

Ort: Fürstenau; Bürgerscheune-Marktplatz der Ideen; Wintergarten, Große Straße 37

Entgelt: € 35

Kurs: 242-200314

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Pasta geht immer

Gemeinsam werden wir die italienischen Klassiker selbst herstellen und lecker kombinieren. Freuen sie sich auf köstliche Nudelgerichte.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 21.01.2025, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Elke Bopp

Ort: Berge, Oberschule am Sonnenberg, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-200315

Kartoffeln - die dolle Knolle

Ob drüber oder drunter, die dolle Knolle zeigt sich hier von der besten Seite. Lassen Sie sich von leckeren Gerichten, wie z. B. Kartoffelbrötchen oder Süßkartoffel-Walnuss-Suppe, überraschen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mo., 23.09.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Küche, Schorfteichstr. 21

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-200316

Heißgeliebt an kalten Tagen

Suppen und Eintöpfe für die ganze Familie

Pfiffige Rezeptideen für leckere Eintöpfe und Suppen, ideal für Familien und prima vorzubereiten.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 14.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Berge, Oberschule am Sonnenberg, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-200317



Bier brauen für den Hausgebrauch

Lernen Sie, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier gebraut werden kann. Nötig sind nur haushaltsübliche Geräte und Zutaten, die das deutsche Reinheitsgebot erlaubt. Während der Sud kocht, entführt Sie Ihr Kursleiter in die Geschichte und Grundlagen des Brauvorgangs. Und natürlich kann das Produkt schon mal verkostet werden.

Mitzubringen: 1 Liter keimfreie, leere Flasche mit Bügelverschluss

Termin: Fr., 25.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 25.10., 18:00-20:15 Uhr und Sa., 26.10.2024, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Thomas Bopp

Ort: Bippen, bei Thomas Bopp, Rosenweg 5

Entgelt: € 50; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-200319

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 196. Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> **Ansprechpartnerin**

Tanja Pöhler

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

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Frauen, die bereits über Deutschkenntnisse auf dem Niveau A1 verfügen und ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Ziel des Kurses ist es, Sprech- und Lesefertigkeiten auszubauen, um diese in Alltagssituationen anzuwenden.

Termin: Mi., 04.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Mi., 9:00-12:15 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-200701

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Termin: Mo., 09.09.2024, 8:15 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Mo., 8:15-11:15 Uhr

Leitung: Katya Franke

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Veranstaltungsraum Erdgeschoss, Bahnhofstr. 46

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-200702

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Termin: Mi., 04.09.2024, 8:15 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Mi., 8:15-11:15 Uhr

Leitung: Katya Franke

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Veranstaltungsraum Erdgeschoss, Bahnhofstr. 46

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-200703

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> **Ansprechpartnerin**

Kirstin Fechtner

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

Englisch Aufbaukurs B1

„Hello and Welcome“ an alle, die schon fortgeschrittene Englischkenntnisse und Spaß am Englischlernen haben! Wenn das Schulenglisch schon länger zurückliegt und Sie Ihr Englisch wieder etwas auffrischen möchten, sind Sie hier genau richtig. Wir werden in diesem Kurs in ganz entspannter Atmosphäre englisches Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen trainieren. Spontane Ideen werden gerne im Kurs aufgenommen... Let's speak English! Everybody is welcome.

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Termin: Mo., 09.09.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:15-19:45 Uhr

Leitung: Nicola Behnken

Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Schorfteichstr. 21

Entgelt: € 96

Kurs: 242-200402

EDV, Neue Medien

EDV-Angebote in der Nähe

Bitte beachten Sie unsere EDV-Angebote in den benachbarten Außenstellen sowie unsere Online-Kurse.



>> **Ansprechpartnerin**

Carola Lanvers

0541 501-2721

carola.lanvers@vhs-osland.de



Regina Meyer-Kietzmann

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



Kerstin Diener

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

vhs-Regionalstelle

Georgsmarienhütte/Bad Iburg

Am Rathaus 18 | 49124 Georgsmarienhütte
Sprechzeiten: Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr

>> Zu unseren Kursen
in Georgsmarienhütte:



Grundbildung, Schulabschlüsse

Weitere Informationen zum Thema Schulabschlüsse finden Sie auf Seite 10.

>> **Ansprechpartner**
Thorsten Feltkamp
0541 501-8906 • thorsten.feltkamp@vhs-osland.de

Lernwerkstatt in der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte

Die Lernwerkstatt bietet kostenfrei Raum zum Lernen und zum Austausch, zum Aufbau und Weiterentwickeln von Alltagskompetenz. Wir arbeiten ohne Zeitdruck und in entspannter Atmosphäre. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei, und entdecken Sie das Lernen neu!

Termin: Mo., 12.08.2024, 15:30 Uhr
Dauer: 11 Termine, 14-tägig, je Mo., 15:30-17:00 Uhr
Leitung: Daniela Moormann-Meyer
Ort: Georgsmarienhütte, Stadtbibliothek Georgsmarienhütte, Seminarraum, Schoonebeekstr. 8
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-100601
In Kooperation mit der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte

Online lernen mit dem Lernportal

Wir arbeiten mit der kostenfreien Lernplattform www.vhs-lernportal.de. Sie können selbstständig zuhause lernen und die Lernzeiten und das Lerntempo nach eigenen Wünschen gestalten. Alle zwei Wochen samstags gibt es die Möglichkeit, sich in der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte mit der Dozentin und den anderen Lernenden über das Lernen und das Gelernte auszutauschen.

Termin: Sa., 10.08.2024, 10:30 Uhr
Dauer: 11 Termine, 14-tägig, je Sa., 10:30-12:00 Uhr
Leitung: Daniela Moormann-Meyer
Ort: Georgsmarienhütte, Stadtbibliothek Georgsmarienhütte, Seminarraum, Schoonebeekstr. 8
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-100602
In Kooperation mit der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte

Grundbildung: Übergang Schule/Beruf in Georgsmarienhütte

Für Teilnehmer/-innen der Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte
Chance zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Geschichte, Wirtschaft.

Termin: Mo., 12.08.2024, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr
Ort: Georgsmarienhütte, Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte, Erdgeschoss, Werner-von-Siemens-Str. 27
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-100603
In Kooperation mit der Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte

Fachunterricht Metalltechnik

Für Teilnehmer/-innen der Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte

Unterrichtsfächer: Technische Mathematik, Fachkunde, technische Kommunikation, Wirtschafts- und Sozialkunde.

Termin: Mo., 12.08.2024, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr
Ort: Georgsmarienhütte, Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte, Erdgeschoss, Werner-von-Siemens-Str. 27
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-100604
In Kooperation mit der Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte

Junge vhs



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung „safe kids“

Für Kinder im Grundschulalter (1. bis 4. Klasse)
Grundkurs

Hier geht es um Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder mit altersgerechten und verletzungsfreien Techniken (Motto: Weg vom Schlagen). Inhalte des Kurses sind interessante und spannende Spiele, Techniken, die Spaß machen, sowie die Themen „Raus aus der Opferrolle“, Respekt und Disziplin.

Mitzubringen: Sportschuhe und Getränk

Termin: Sa., 07.09.2024, 13:30 Uhr
Dauer: 2 Termine: Sa./So., 07./08.09.2024, je 13.30-15.30 Uhr
Leitung: Monika Brörmann
Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Entgelt: € 28; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfiel (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 242-100301

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung „safe kids“

Für Kinder im Grundschulalter (1. bis 4. Klasse)
Grundkurs

Termin: Sa., 02.11.2024, 13:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Sa., 02.11. und Sa., 09.11.2024, je 13:30-15:30 Uhr
Leitung: Monika Brörmann
Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Entgelt: € 28; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfiel (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 242-100303

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung „safe kids-Trainings-Club“

Für Kinder, die schon an einem Grundkurs teilgenommen haben.
Aufbaukurs

Hier geht es um Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder mit altersgerechten und verletzungsfreien Techniken (Motto: Weg vom Schlagen). In diesem Kurs werden die im Grundkurs erlernten Übungen trainiert und vertieft. Passend zu den Inhalten gibt es spannende Spiele zur Selbstbehauptung und Fair Play sowie Szenarientraining, verbales Abwehren und ein Anti-Mobbing-Special.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränk

Termin: Fr., 27.09.2024, 15:45 Uhr

Dauer: 4 Termine: 27.09., 25.10., 29.11.2024 und 24.01.2025,
je 15:45-17:15 Uhr

Leitung: Monika Brörmann

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100302

Tastschreiben in sechs Stunden

Für Kinder ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben - wenn man die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen kann, geht es schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs erlernen die Kinder das Tastenfeld in nur sechs Stunden. Bei weiterem Training ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziations-techniken. Das Unterrichtsbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Termin: Sa., 23.11.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Sa., 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Sabrina Schwering

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 57; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100501

Politik, Gesellschaft

Pflegende Angehörige

Gesprächskreis

Pflegen daheim, Betreuung und Versorgung durch Angehörige - diese besondere Qualität familiärer Hilfeleistung hat ihren Preis. Die oft als selbstverständlich erscheinende Hilfe führt häufig zu großen Belastungen. Entlastende Gespräche sind für die Pflegenden überaus hilfreich und wichtig. Der Gesprächskreis findet jeden dritten Dienstag im Monat statt. Nähere Informationen erteilt die Dozentin, Tel. 05401 45418.
Weitere Termine: 15.10., 19.11., 17.12.2024 und 21.01.2025.

Termin: Di., 17.09.2024, 15:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, mtl., je Di., 15:00-17:00 Uhr

Leitung: Marita Huber

Ort: Georgsmarienhütte, Caritas Pflegezentrum
Georgsmarienhütte, Hindenburgstr. 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-100101

In Menschen lesen

Körpersprache entschlüsseln

Aktiv zuhören und parallel die Sprache des Körpers aufmerksam beobachten ist von großem Nutzen, um die Gefühle, Gedanken und Absichten des Gegenüber besser zu verstehen. Wir begleiten unser Sprechen mit Mimik, Gestik, Körperbewegung, Distanz- und Raumverhalten, Berührungen, Haltung und selbst mit unserer Kleidung. Unser Körper zeigt unsere Gedanken und offenbart unsere Absichten. Erhalten Sie einen Einblick, wie Sie nonverbales Verhalten beobachten und entschlüsseln können, um es für sich nutzen.

Termin: Sa., 26.10.2024, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Brunsmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 48

Kurs: 242-100103

Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung NEU

Vortrag

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand so trüben, dass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. An diesem Abend werden Begrifflichkeiten, wie rechtliche Betreuung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, erläutert und deren Inhalte verdeutlicht.

Termin: Di., 22.10.2024, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100102

Auch Erben will gelernt sein

Vortrag

In Deutschland werden jährlich mehr als 100 Mrd. Euro vererbt. Anlass genug, sich mit dem Thema Nachlass frühzeitig auseinanderzusetzen. Ob Immobilien, Geld oder Vermögenswerte - beim Erben und Vererben lauern viele Fallstricke, auch abseits der Erbschaftssteuer. Der Vortrag bietet einen Überblick über den gesetzlichen Rahmen und informiert anschaulich über die Grundlagen des Erbrechts. Wie verhält es sich z. B. mit Form und Inhalt eines Testaments?

Mitzubringen: Schreibutensilien

Termin: Do., 07.11.2024, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Heinz J. Eilermann

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 202,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100104



Hausübertragung von Eltern auf die Kinder NEU

Vortrag

Allgemein verständlich wird die Übertragung eines Hauses auf die Kinder besprochen. Weiterhin werden Absicherungsmöglichkeiten für die Eltern im Grundbuch behandelt, damit sie weiterhin in der Immobilie wohnen können und das Haus nicht zu ihren Lebzeiten verkauft wird.

Termin: Do., 14.11.2024, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100105

Politik von rechts NEU

Vortrag mit Diskussion

Bundesweite Umfragen sehen die AfD bei teilweise über 20 Prozent, in manchen Teilen ist sie längst stärkste Kraft. Ihr Slogan lautet: „Deutschland. Aber normal“. Krahl gilt als Social-Media-Star der Rechten. Sein 2023 erschienenes Buch „Politik von rechts – Ein Manifest“ fand reißenden Absatz. Welche „Normalität“ der AfD vorschwebt und mit welchen Strategien sie diese durchsetzen will, soll am Beispiel des Spitzenkandidaten beleuchtet und diskutiert werden. Im Anschluss werden unterschiedliche Wege zur Bekämpfung dieser menschenfeindlichen Positionen auch vor dem Hintergrund der gegenwärtigen Gegenproteste und Landtagswahlen zur Diskussion gestellt.

Termin: Di., 14.01.2025, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Alexander König

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-100106

Umwelt

Pedelec-E-Bike-Sicherheitstraining

NEU

Mit dem Pedelec-E-Bike sicher unterwegs, auch im Alter!

Das Angebot richtet sich an alle begeisterten Pedelec- und E-Bike-Fahrer/-innen, die in kurzer Zeit unter Anleitung mehr Sicherheit und Spaß beim Fahren generieren möchten. Der Kurs umfasst einen theoretischen und praktischen Teil.

Mitzubringen: eigenes E-Bike

Termin: Sa., 07.09.2024, 9:00-13:00 Uhr

Leitung: Jürgen Mertens

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100801

In Kooperation mit der Deutschen Verkehrswacht Georgsmarienhütte e.V.

Der Weg des Wassers - Vom Abwasser zum Trinkwasser



Vortrag und Führung durch die Kläranlage

In dieser Veranstaltung erfahren Interessierte, wie der Wasserkreislauf erfolgt. Die Stadtwerke Georgsmarienhütte geben im Rahmen einer Präsentation und Kläranlagenführung Auskunft, wie Schmutzwasser gereinigt wird, sodass dieses dem Wasserkreislauf wieder zugeführt werden kann. Welche Rolle die Biogasanlage an dem Standort spielt, wird ebenfalls erläutert. Der Wasserbeschaffungsverband Osnabrück-Süd erklärt, woher das Trinkwasser in der Region kommt und wie es zu Trinkwasser aufbereitet wird.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: Mi., 11.09.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Olaf Lietzke

Ort: Georgsmarienhütte, Kläranlage Georgsmarienhütte, Malberger Str. 15

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-100802

Energiesparen in Haus und Haushalt



Die meiste Energie im Privathaushalt verbrauchen wir für das Heizen und Warmwasser. Hier schlummern große Einsparpotenziale. Aber auch in anderen Bereichen, wie beim Strom und der Mobilität, lässt sich viel Geld und Energie sparen. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale informiert über sparsame Heizungsregelungen, Stromfresser, kostengünstige Maßnahmen am Gebäude und mehr.

Termin: Fr., 13.09.2024, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S201, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-100803

Weihnachtliche Rezepte - ohne Lebensmittelverschwendung



Im Dezember erhält die Lebensmittelverschwendung ihren Höhepunkt. Nach einer kurzen Einführung zum Thema Einkaufsplanung und richtige Lagerung werden wir weihnachtliche Rezepte aus Lebensmittelresten ausprobieren. Aus trockenen Brötchen werden Altbrot-Plätzchen, Orangenschalen werden zu leckerem Punsch. Nicht nur eine ganzheitliche Verwertung steht dabei im Mittelpunkt, sondern auch der Spaß am Kochen und Backen! Die Dozentin arbeitet seit fast zehn Jahren in dem Projekt „Wirf mich nicht weg!“ - das Projekt wird von Toppits® gefördert.

Mitzubringen: Geschirrtücher sowie Dosen o. ä. Behältnisse für Reste

Termin: Mo., 18.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Claudia Kay-Rudhardt

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 5; zzgl. 10 Euro Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100804

Neue Heizung im Gebäudebestand



Hauseigentümer/-innen befassen sich politisch animiert derzeit mit Heizungen, die mit einem Mindestanteil an erneuerbaren Energien betrieben werden. Alte Öl- und Gasheizungen werden zum Auslaufmodell. Wie kann der Umstieg auf eine klimafreundliche Heizungsanlage gelingen? Welche Heizungsanlagen kommen in unterschiedlichen Bestandsgebäuden in Frage? Welche Förderungen, Ausnahmeregelungen und Fristen gibt es? Der Vortrag gibt einen Überblick und sucht nach Lösungen für den Einzelfall.

Termin: Fr., 13.12.2024, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S201, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-100805

Die Vielfalt heimischer Kräuter im Herbst



Wurzeln, Samen, Beifuß, Hagebutte, Schlehen, Harze und Rinden stehen bei diesem beschaulichen Kräuterspaziergang (ca. 4 km) im Fokus. Im Anschluss folgt ein kleiner Workshop, in dem wir ein Herbarium anlegen und Verarbeitungsmöglichkeiten gezeigt werden, unter anderem wie Kräuter zum Räuchern eingesetzt werden. Leckere Kräuterrezepte werden zur anschließenden Stärkung verkostet.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, lange Hose

Termin: So., 15.09.2024, 14:00-18:00 Uhr

Ort: Georgsmarienhütte, Treppe zum Haus Ohrbeck, Am Boberg 10

Entgelt: € 22; zzgl. Materialkosten € 7 (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100833

Kultur, Kunst, Kreativität

Hobby-Werkstatt

Für Senior/-innen

Alle älteren Mitbürger/-innen sind dazu eingeladen, sich im Werkraum der Realschule handwerklich zu betätigen. Gearbeitet wird überwiegend mit Holz. Hieraus werden Dekorations- und Gebrauchsgegenstände für Haus und Garten gefertigt. Interessierte melden sich bitte vorab bei Herrn Manfred Schmidt, Tel. 05401 2665.

Termin: Di., 03.09.2024, 14:30 Uhr

Dauer: 18 Termine, je Di., 14:30-16:30 Uhr

Leitung: Manfred Schmidt

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Werkraum, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-100201

vhs Oldie-Band

Ein Band-Projekt der Volkshochschule

Dieser Kurs richtet sich an Musiker/-innen, die sich der Musik der 50er bis 70er-Jahre verschrieben haben. Song-Klassiker aus Rock'n Roll, Beat, Blues, Flower-Power, Reggae und Hard-Rock stehen im Mittelpunkt und werden ohne „Konserveneffekte“ bzw. elektronische Playbacks originalgetreu oder in eigenständig arrangierten Coverversionen mit klassischer Bandinstrumentierung geprobt. Um eine vorherige Kontaktaufnahme mit Herrn Heiner Dreier, Tel. 0541 80089740, wird gebeten.

Mitzubringen: Gitarre, Keyboard...

Termin: Di., 03.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 18 Termine, je Di., 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Heiner Dreier

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum AR 021, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-100202

Bücher im Gespräch

Literaturzirkel

Interessierte können hier ihrer Leidenschaft des Lesens nachgehen und sich über ihre Leseindrücke austauschen. In der ersten Sitzung wird über „Jaffa Road“ von Daniel Speck (TB) gesprochen. Die weiteren Themen und Titel werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt. Weitere Termine: 23.10., 20.11., 18.12.2024 und 22.01.2025

Termin: Mi., 25.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, mtl., je Mi., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Lara-Jasmin Tammen

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 32

Kurs: 242-100203

Seifengießen DIY

Workshop

Nachhaltig, unkompliziert, entspannend. Seifengießen liegt im Trend. In diesem Kurs werden Seifen in verschiedensten Formen, Wunschfarben und -düften gegossen. Kleine Unikate, die sich hervorragend als kreatives und einzigartiges Geschenk für Familie und Freunde eignen.

Mitzubringen: verschließbare Gefäße für die Seifen, Schere, Dekoband

Termin: Fr., 27.09.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Hilal Demir

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 18; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100204



Brasilianische, karibische und afrikanische Rhythmen auf Congas

NEU

Für Anfänger/-innen

Schnupperkurs

Dieser Schnupperkurs für Trommelbegeisterte soll an zwei Wochenenden einen Einblick in grundlegende Conga-Spieltechnik und erste Erfahrungen im Zusammenspiel der einzelnen Instrumente (hohe, mittlere und tiefe Conga, Small Percussion wie Clave, Agogo, Cowbell, Bass-trommeln wie Bombo, Surdo, Zabumba u. a.) vermitteln. Trommeln und Small-Percussion-Instrumente stehen für alle Teilnehmer/-innen zur Verfügung. Für weitere Informationen inhaltlicher Art wenden Sie sich gern an den Kursleiter, Tel. 05424/38136.

Termin: Sa., 09.11.2024, 14:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, 09./10.11 und 30.11./01.12.2024, je Sa./So. 14:00-18:00 Uhr

Leitung: Richard Rau

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 75

Kurs: 242-100205

Eule „Königin der Nacht“ - Betonskulptur

NEU

Aus dem faszinierenden Material Beton fertigen wir eine „Königin der Nacht“ (ca. 60 cm hoch). Wir kreieren das Grundgerüst und modellieren die Form aus einem Faserbeton. Die Skulptur ist wetterfest und ein Hingucker für drinnen und draußen. Nach dem Aushärten kann die Eule auf Wunsch bemalt oder mit Mosaik beklebt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Einmal-Gummihandschuhe, 5-Liter-Plastikschale/-eimer

Termin: Sa., 16.11.2024, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 11:00-14:45 Uhr, So., 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 60; zzgl. ca. € 50 Materialkosten, die im Kurs direkt an die Dozentin zu entrichten sind.

Kurs: 242-100206



Advent, Advent...

NEU

Adventskranz binden

Bald beginnt die Adventszeit - da darf der Adventskranz nicht fehlen. In diesem Kurs können Sie Ihren individuellen Adventskranz aus natürlichen Materialien binden - ganz klassisch aus Tannengrün und Zweigen. Im Anschluss wird der Kranz zauberhaft geschmückt. Die passenden Kerzen und Materialien für die Dekoration können mitgebracht oder vor Ort erworben werden.

Termin: So., 24.11.2024, 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Stefan Leuchte

Ort: Georgsmarienhütte, Blumengeschäft Klein Amsterdam, Oeseder Str. 86

Entgelt: € 19; zzgl. € 20 Materialkosten für den Kranz (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100207

Acrylmalerei - Neues erproben!

NEU

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Schnupperkurs

Wie male ich Blumen besonders plastisch? Wie komponiere ich eine Landschaft? Wie kann ich mit einfachen Mitteln ein Porträt erstellen? Wie male ich abstrakt? Diesen und anderen Fragen widmet sich dieser Kurs, in dem Anfänger/-innen und Fortgeschrittene vielfältige Möglichkeiten der Acrylmalerei erproben und Acrylfarben unter fachlicher Anleitung auch selbst herstellen. Einfache thematisch gebundene Anleitungen regen den Malprozess an, doch auch individuelle Bildideen können gestaltet werden. Freude am kreativen Schaffen ist garantiert.

Mitzubringen: Pinsel, Papier und Leinwand, Blei-/Buntstifte, wenn vorhanden, auch Farben

Termin: Di., 10.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Gudrun Kersting

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 48; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-100208

Acrylmalerei - Neues erproben!

NEU

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Pinsel, Papier und Leinwand, Blei-/Buntstifte, wenn vorhanden, auch Farben

Termin: Di., 22.10.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Gudrun Kersting

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 96; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-100209

Faszination Acrylmalerei

Für Fortgeschrittene

Acrylfarben sind universell einsetzbar und leicht zu verarbeiten. Sie ermöglichen zartes Lasieren und reliefartiges Schichten, verlangen aber auch, dass man ihre spezifischen Eigenschaften berücksichtigt. So kann jedes Motiv gekonnt ins Bild gesetzt werden. Die Teilnehmer/-innen erlernen die Grundlagen der Acrylmalerei, verschiedene Maltechniken und den Umgang mit Farben und Pinseln. Die Beschaffung der Arbeitsmaterialien wird in der ersten Stunde besprochen.

Mitzubringen: Bitte alle vorhandenen Materialien für Acrylmalerei, wie Leinwände, Pinsel und Farben, mitbringen.

Termin: Mo., 02.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Yevhen Ayzenberg

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 144; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-100210

Aquarellmalerei

Zart und duftig, wild und knallbunt

Aquarellmalerei ist faszinierend und vielfältig! Ob experimentell oder als Mischtechnik, gegenständlich oder abstrakt, alles ist möglich. Eine individuelle Betreuung durch die Dozentin sowie Mut und Freude der Teilnehmer/-innen führen zum Erfolg. Kreative und spannende Malabende sind garantiert. Das Material wird am ersten Termin besprochen. Für den ersten Kurstag stehen Arbeitsmittel zur Verfügung.

Mitzubringen: Bleistift (2B), 2 Wassergefäße, saugfähiger Lappen, vorhandenes Material

Termin: Mi., 06.11.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 16:30-18:45 Uhr

Leitung: Martina Görtz

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100211

Malen gegen den November-Blues

NEU

Lebendige Farben zum Beispiel stimmungsaufhellende Gelb- und Orangetöne tun uns besonders gut. Grün und Rot inspirieren Gefühl und Kreativität und heben garantiert die Laune. Aber auch sanfte Töne bringen Farbe in den Alltag. Ob gegenständlich oder abstrakt mit Collagen oder in reiner Malerei, hier gibt es inspirierende Vorschläge und viele Tipps zur Umsetzung. Gemalt werden kann je nach Belieben in Aquarell oder Acryl auf Papier oder Leinwand.

Mitzubringen: Material nach Wahl, für Aquarell auf Leinwand wird Aqua-Grund benötigt.

Termin: Fr., 08.11.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Fr., 16:00-19:00 Uhr

Leitung: Martina Görtz

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 48

Kurs: 242-100212

Malen wie Banksy

NEU

Banksy – wer auch immer sich hinter dem Pseudonym versteckt – ist der Superstar der Street-Art. Von copy-right hält er bekanntlich wenig. Grund genug, eines seiner Motive nachzumalen.

Mitzubringen: Material nach Wahl

Termin: Fr., 27.09.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Franziska Jäger

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100213

Malen wie Frida Kahlo

NEU

Emotionen, Charaktereigenschaften und Lebensspuren lassen sich im Selbstbildnis besonders gut künstlerisch fassen. Frida Kahlo hat es vorgemacht, wir treten in ihre künstlerischen Fußstapfen. Nach einer Einführung in den Umgang mit Perspektive und Proportion entstehen individuelle Bildnisse – surreal, expressiv oder realistisch. Ein Kurs für Neugierige, die Lust auf einen malerischen Mutausbruch haben: an die Pinsel, fertig, los!

Mitzubringen: Material nach Wahl

Termin: Di., 28.01.2025, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Franziska Jäger

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100214



Suminagashi

Für Einsteiger/-innen

Suminagashi heißt die uralte japanische Kunst, Tusche auf Wasser schwimmen zu lassen und sie durch Fächern oder Hinzugabe verschiedener Zusätze zu manipulieren, um schließlich diesen faszinierenden Moment auf einem Stück Papier zu verewigen. Die japanische Marmorieretechnik macht Spaß, ist kinderleicht zu erlernen und entspannend zugleich. Sie benötigen nur Wasser, Tusche, Pinsel, Papier und etwas Geduld. Freuen Sie sich auf einzigartige schwarz-weiße und farbige Kunstwerke!

Mitzubringen: altes Hemd zum Schutz Ihrer Kleidung, optional Einweghandschuhe, alte Zeitungen, 2 Gläser, 3 Synthetikfaser-Rundpinsel Nr. 4 und 6, z. B. aus der da Vinci Serie 373 „fit for school rund“, einen Behälter (ca. A3) und Pappe zum Transport Ihrer feuchten Bilder

Termin: Sa., 07.12.2024, 10:30-13:30 Uhr

Leitung: Evelyn Binzinger

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 18; zzgl. € 9 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-100215

Fotografieren leicht gemacht - Teil 1

Grundlagen der digitalen Fotografie

Der Dozent vermittelt die allgemeinen Grundlagen der digitalen Fotografie. Diese bestehen aus dem Zusammenspiel von Belichtungszeit, Blende und Iso-Einstellung. Dazu werden allgemeine Kameraeigenschaften (manueller Fokus, Autofokus) erläutert und kleine Hilfestellungen für einen interessanteren Bildaufbau gegeben.

Mitzubringen: digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, voller Akku, Bedienungsanleitung der Kamera

Termin: Di., 10.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Sören Gramadtke

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 55

Kurs: 242-100216

Fotografieren leicht gemacht - Teil 2

NEU

Erweiterungen (Aufbau) der digitalen Fotografie

Die Grundlagen der Fotografie werden beherrscht, und die Begrifflichkeiten wie Blende, Belichtungszeit und Iso sind keine Fremdwörter mehr. Darauf aufbauend werden durch den Dozenten Themen wie Langzeitbelichtungen, Lightpainting, Nachtfotografie, richtige Fokus- und Perspektivensetzung, Lichtgestaltung bei Porträtaufnahmen und Spezialeffekte angesprochen, sowie in praktischen drinnen und draußen Übungen drinnen und draußen vertieft.

Mitzubringen: digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, voller Akku, Bedienungsanleitung der Kamera, (wenn vorhanden - Blitzlichtgerät und Stativ, sonstiges Equipment nach Absprache, z. B. Taschenlampe)

Termin: Di., 29.10.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Sören Gramadtke

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 55

Kurs: 242-100217

Einführung in das Nähen mit der Overlook-Nähmaschine

NEU

Für Männer und Frauen
Kleingruppe mit max. 5 Personen

Mit der Overlook-Nähmaschine kann man ganz einfach tolle Dinge nähen. Elastische Stoffe wie Sweat oder Jersey sind besonders leicht zu verarbeiten - aber wer kennt seine Maschine und die Möglichkeiten, die in ihr stecken wirklich? In diesem Kurs wird die Overlook-Maschine mit all ihren Möglichkeiten vorgestellt, und es werden erste Projekte wie Hoodies oder Jogginghosen für Groß und Klein genäht. Erfahrene Teilnehmende können weitere Tipps erhalten. Bei Fragen melden Sie sich gerne im Vorfeld bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0179 4119822.

Mitzubringen: Overlook-Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien, Schere, Schnittmuster und Stoff

Termin: Di., 10.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Di., 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Gudula Fabian

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 45

Kurs: 242-100218



Nähen mit der Overlook-Nähmaschine

NEU

Für Männer und Frauen

Mit der Overlook-Nähmaschine kann man ganz einfach tolle Dinge nähen. Elastische Stoffe wie Sweat oder Jersey sind besonders leicht zu verarbeiten, Baumwollstoffe und viele andere mehr lassen sich vor dem Nähen einfach versäubern. In diesem Kurs können unter fachkundiger Anleitung zauberhafte Kleidungsstücke entstehen, erfahrene Teilnehmende können weitere Tipps erhalten. Bei Fragen melden Sie sich gerne im Vorfeld bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0179 4119822.

Mitzubringen: Overlook-Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien, Schere, Schnittmuster, Stoffe und Stoffreste

Termin: Di., 22.10.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Gudula Fabian

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 60

Kurs: 242-100221

Reißverschlusskunde

NEU

Nähworkshop
Kleingruppe mit max. 5 Personen

In diesem Kurs erfahren Sie, welche verschiedenen Reißverschlüsse es gibt und welcher Reißverschluss am besten für welches Teil geeignet ist. Dazu gibt es Tipps und Tricks zur Verarbeitung. An Musterstücken oder mitgebrachten Teilen lernen Sie die verschiedenen Arbeitsschritte. Sie werden erleben, dass es gar nicht so schwierig ist, einen Reißverschluss einzunähen. Nähkenntnisse sind Voraussetzung. Bei Fragen melden Sie sich gerne im Vorfeld bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0179 4119822.

Mitzubringen: gern die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel, Reißverschlüsse, Stoffreste, Nähzubehör (Schere, Stecknadeln, Maßband, Stift oder Schneiderkreide), Geodreieck und Schreibzeug

Termin: So., 15.09.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Gudula Fabian

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100219

Reißverschlusskunde

NEU

Kleingruppe mit max. 5 Personen

Mitzubringen: gern die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel, Reißverschlüsse, Stoffreste, Nähzubehör (Schere, Stecknadeln, Maßband, Stift oder Schneiderkreide), Geodreieck und Schreibzeug

Termin: Sa., 09.11.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Gudula Fabian

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100220

Nachhaltiges Nähen - Upcycling

NEU

Selbstermacher sind die besten Resteverwerter
Kleingruppe mit max. 5 Personen

In diesem Kurs dreht sich alles um nachhaltiges Nähen. Reparieren Sie defekte, upcyclen Sie gebrauchte Kleidung oder verwenden Stoffreste zum Anfertigen neuer Nähprojekte. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und leisten einen nachhaltigen Beitrag im Umgang mit Textilmüll. Mit fachlicher Unterstützung kommen Sie leichter zum Ziel. Eine begrenzte Anzahl Nähmaschinen steht zur Verfügung. Bei Fragen melden Sie sich gerne im Vorfeld bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0179 4119822.

Mitzubringen: Nähmaschine (wenn vorhanden), Verlängerungskabel, Nähutensilien, Schere, Schnittmuster, Stoff- und Textilreste, gebrauchte Kleidung.

Termin: Mi., 06.11.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 9:30-11:45 Uhr

Leitung: Gudula Fabian

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 90

Kurs: 242-100222

Edle Stickereien auf Leinen

In diesem Kurs, der auch für Anfänger/-innen geeignet ist, soll neben der Schwämer Weißstickerei die Technik der Hohlsäume und Ajourstickerei erlernt werden. Für Interessierte besteht die Möglichkeit, unter Anleitung die Hardanger Sticktechnik auszuführen. Die benötigten Arbeitsmaterialien werden beim ersten Treffen vorgestellt; sie können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Termin: Mo., 16.09.2024, 14:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, mtl., je Mo., 16.09. und 21.10.2024, 14:30-16:45 Uhr

Leitung: Maria Deistler

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 23; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-100223

Edle Stickereien auf Leinen

Termin: Mo., 16.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, mtl., je Mo. 16.09. und 21.10. 2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Maria Deistler

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 23; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-100224





Line Dance

Für Fortgeschrittene

Line Dance ist Tanzen mit anderen, aber ohne Partner/-in. Line Dance ist top, von Country bis Pop, ist passend für jede Altersstufe, trainiert das Gedächtnis, steigert die Fitness, macht Spaß und ist mehr als „nur Tanzen“. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrungen im Line Dance haben.

Termin: Di., 03.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Edith Lux

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 60

Kurs: 242-100225

Line Dance

Für Fortgeschrittene

Termin: Di., 12.11.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Edith Lux

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 60

Kurs: 242-100226

Line Dance

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Termin: Di., 10.09.2024, 16:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 16:15-17:45 Uhr

Leitung: Julia Buse

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 53

Kurs: 242-100227

Line Dance

Für Anfängerinnen mit geringen Vorkenntnissen

Termin: Di., 10.09.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 18:15-19:45 Uhr

Leitung: Julia Buse

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 53

Kurs: 242-100228

Line Dance

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Termin: Di., 26.11.2024, 16:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 16:15-17:45 Uhr

Leitung: Julia Buse

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 53

Kurs: 242-100229

Line Dance

Für Anfängerinnen mit geringen Vorkenntnissen

Termin: Di., 26.11.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 18:15-19:45 Uhr

Leitung: Julia Buse

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 53

Kurs: 242-100230

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Schlafen Sie gut?!

Praktische Hilfen für die Nacht

Erholsamer Schlaf ist nicht immer für jede/-n leicht zu finden. Meridian-Klopftechniken sind in diesem Einstiegskurs die Methoden der Wahl, um von den Erlebnissen des Tages Abstand zu gewinnen und die Anforderungen von morgen nicht vorwegzunehmen. Außerdem lernen Sie in diesem Kurs, schon die Zeit vor dem Schlaf so zu gestalten, dass der Körper sich auf Ruhe einstellen kann. Die Techniken lassen sich auch sehr gut von Eltern und Großeltern für Kinder nutzen.

Termin: Mo., 30.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Ulla Kalberg

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100304

Stärke dein Herz!

NEU

Herzschwäche erkennen und behandeln

Vortrag mit Diskussion

In den vergangenen Jahren hat die Zahl der Todesfälle aufgrund von Herzinsuffizienz abgenommen. Das ist sehr erfreulich. Zugleich steigt aber die Häufigkeit dieser Erkrankung, insbesondere durch den demographischen Wandel. Erfahren Sie mehr über Risikofaktoren und erste Symptome. Oft beginnt eine Herzschwäche unbemerkt und schleichend. Erste Anzeichen werden einer Erschöpfung oder dem Alter zugeschrieben. Das kann fatal sein. Daher ist eine gute Aufklärung enorm wichtig.

Termin: Mi., 20.11.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Rainer Niermann, Markus Kohstall

Ort: Georgsmarienhütte, Stadt Georgsmarienhütte, Saal Niedersachsen, Oeseder Straße 85

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-100305

In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung e.V.

Zufrieden älter werden

NEU

Ein Nachmittag zur Sinnorientierung für mehr Lebensqualität

Freuen Sie sich auf einen schönen Nachmittag mit Anregungen und Impulsen für mehr Zufriedenheit im Alter. Vermeiden lässt sich das Älterwerden nicht, entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Dazu erhalten Sie an diesem Nachmittag bewährte Hilfen und gute Anregungen. Denn es ist eine Frage der Einstellung, ob wir zuversichtlich altern oder mürrisch alt werden; denn verhärtet das Herz, wird das Alter zum Schmerz. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Dieser Nachmittag zur Sinnorientierung für mehr Lebensqualität stärkt Zuversicht und Selbstvertrauen.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: Do., 05.12.2024, 14:00-18:00 Uhr

Leitung: Otto Pötter

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 34; zzgl. € 5 für Seminarinhalt (auf Wunsch, vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-100306

Dankbarkeit, Wertschätzung und Energiearbeit, um die Gesundheit zu stärken

NEU

Wir wollen als Gruppe gemeinsam experimentieren und uns gegenseitig mit guten Wünschen bedenken und verschiedene energetische Methoden ausprobieren. Gespräche über persönliche Erfahrungen haben ebenfalls Raum.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: Mi., 11.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Petra Dettmer

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100307

Dankbarkeit, Wertschätzung und Energiearbeit, um die Gesundheit zu stärken NEU

Wir wollen als Gruppe gemeinsam experimentieren und uns gegenseitig mit guten Wünschen bedenken und verschiedene energetische Methoden ausprobieren. Gespräche über persönliche Erfahrungen haben ebenfalls Raum.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: Mi., 08.01.2025, 10:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Petra Dettmer

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100308

Waldbaden im Kasinopark NEU

Für Menschen mit und ohne Behinderung

Wir genießen die Atmosphäre des Parks mit allen Sinnen und erleben die positive Wirkung der Natur auf unser Wohlbefinden. Wir bewegen uns langsam durch Park und Wald. Achtsamkeitsübungen sowie sanfte Bewegungen helfen uns dabei, unsere Sinne zu öffnen und die Alltagsgedanken zur Ruhe zu bringen.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

Termin: Fr., 11.10.2024, 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Tanja Zorn

Ort: Georgsmarienhütte, Parkplatz am Kasino, Am Kasinopark 2

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100309

In Kooperation mit der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück e.V.

Wanderung mit Alpakas - Wellness für die Seele

Für Teilnehmer/-innen von 8 bis 99 Jahren

Wandern mit Alpakas ist Wellness für die Seele. Gemeinsam mit den ruhigen Fellnasen und friedlichen Wegbegleitern wird die Umgebung erkundet. Es geht durch Wald- und Feldpfade in entspannter Atmosphäre und im Alpakatempo. Den Alltag einmal hinter sich lassen und wertvolle Zeit für sich oder die Familie gewinnen!

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Termin: Fr., 06.09.2024, 15:30-17:45 Uhr

Leitung: Petra Schröder

Ort: Georgsmarienhütte, Schröderhof, Gruttkamp 17

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100310

Wanderung mit Alpakas - Wellness für die Seele

Für Teilnehmer/-innen von 8 bis 99 Jahren

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Termin: Fr., 20.09.2024, 15:30-17:45 Uhr

Leitung: Petra Schröder

Ort: Georgsmarienhütte, Schröderhof, Gruttkamp 17

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100311

Wanderung mit Alpakas - Wellness für die Seele

Für Teilnehmer/-innen von 8 bis 99 Jahren

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Termin: Fr., 27.09.2024, 15:30-17:45 Uhr

Leitung: Petra Schröder

Ort: Georgsmarienhütte, Schröderhof, Gruttkamp 17

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100312

Entspannung durch Atemübungen NEU

Überforderung, Anspannung und Leistungsdruck manifestieren sich in verspannten Muskeln, vor allem im Bereich des Nackens und der Schultern, und ebenso in einem flachen, schnellen Atem. Über den entspannten Atem können Sie viel für Ihre Gesundheit tun. Der Atem transportiert den lebenswichtigen Sauerstoff und ist gleichzeitig Anker für tiefe Ruhe. Schlafprobleme, Erschöpfungszustände und Konzentrationsprobleme können sich verbessern.

Mitzubringen: Decke, kleines Kissen, Stoppersocken

Termin: Mi., 23.10.2024, 9:15 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 9:15-10:15 Uhr

Leitung: Monika Höppener-Lövenich

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100313

Achtsam dem Leben begegnen

Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

In diesem Kurs lernen Sie, mit Stresssituationen konstruktiver und flexibler umzugehen, um mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu finden. Den Kern des Übungsprogramms bilden Meditationspraktiken: Sitz-, Geh- und Körpermeditation (Body-Scan) und achtsames Yoga. Zudem lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie gut in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, evtl. Meditationskissen, Verpflegung

Termin: So., 10.11.2024, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 35

Kurs: 242-100314

Shiatsu -

von Kopf bis Fuß genießen und entspannen

Entspannung zu zweit

Workshop

Shi-Atsu - wörtlich übersetzt Finger-Druck - basiert auf der chinesischen Medizin. Es ist wunderbar dafür geeignet, sich im Freundeskreis oder als Paar zu behandeln. Im gegenseitigen Austausch erfahren Sie die wohltuende Wirkung der Behandlungen, die mit Bekleidung auf einer weichen Unterlage am Boden ausgeführt werden. Blockaden und Spannungen können sich lösen. Wir werden uns dem Rücken, dem Schulter-Nackensbereich und den Füßen widmen. Bitte melden Sie sich und Ihren/ Ihre Partner/-in einzeln an.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen, eine Decke, Verpflegung

Termin: Sa., 16.11.2024, 11:00-17:00 Uhr

Leitung: Martina Hafner

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 32

Kurs: 242-100315

Autogenes Training

Grundstufe

Mithilfe des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz können Sie Ihre Gefühle und Gedanken positiv beeinflussen. Ihr Organismus gelangt wieder ins Gleichgewicht, Ihre Beschwerden und Schmerzen können gelindert werden. Die Grundstufe des Autogenen Trainings besteht aus sieben aufeinanderfolgenden Übungen, die Sie in diesem Kurs erlernen. Bringen Sie nur die Bereitschaft/Neugier mit, eine neue Entspannungstechnik zu erlernen und die Übungen auch zu Hause auszuüben.

Mitzubringen: Decke, kleines Kissen, evtl. Matte, Stoppersocken

Termin: Mi., 23.10.2024, 10:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 10:15-11:45 Uhr

Leitung: Monika Höppener-Lövenich

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 62

Kurs: 242-100316



Qi Gong

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Bei der chinesischen Bewegungslehre Qi Gong steht die Pflege der Lebensenergie „Qi“ im Mittelpunkt. Qi Gong fördert Gesundheit und Wohlbefinden. Die Übungen können von allen Menschen praktiziert werden, auch wenn individuelle Einschränkungen vorliegen, um den Bewegungsradius möglichst wieder zu verbessern. Vermittelt werden kurze Sequenzen mit dem Ziel, die Lebensenergie wieder ungehindert durch den Körper strömen zu lassen. Probieren Sie es aus!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Termin: Do., 05.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Petra Dettmer

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 59

Kurs: 242-100317

Qi Gong

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Termin: Do., 09.01.2025, 10:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Petra Dettmer

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100318

Qi Gong für ein gesundes Herz

Qi Gong ist eine chinesische Bewegungsform, die unsere Herzenskraft, unsere Beweglichkeit und unsere Haltung stärkt. Die sanften Übungen aktivieren unser Herz-Kreislauf-System und können unsere Selbstheilungskräfte anstoßen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ohne Überforderung die ruhigen und wunderbaren Bewegungen des Qi Gong kennenlernen und sich und ihrem Herzen etwas Gutes tun möchten. Auch geschwächte Teilnehmer/-innen sind ausdrücklich eingeladen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termin: Fr., 29.11.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Fr., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Petra Dettmer

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100365

Lach dich frei, sei dabei - Lachyoga

Dass Lachen gesund ist, hat die Lachwissenschaft bestätigt. Lachen versorgt den Körper, vor allem das Gehirn, mit Sauerstoff, führt zur Ausschüttung von Glückshormonen, „entstresst“ und entspannt. Lachen ist ansteckend, und deshalb ist Lachyoga in der Gruppe ein wunderbares Erlebnis, um das Selbstbewusstsein zu stärken, innere Freude und heitere Gelassenheit zu erlangen. Probieren Sie es einfach mal aus!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 28.09.2024, 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Ursel Möller

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100319

Stuhl-Yoga

Wir führen Yogaübungen im Sitzen und Stehen mit Hilfe eines Stuhls durch. Genau wie beim klassischen Yoga wird die Beweglichkeit und Kräftigung des Körpers unterstützt. Auf sanfte Weise werden Körper- und Atembewusstsein verbessert. Stuhl-Yoga eignet sich für Menschen, die sich nicht zutrauen, Yoga auf einer Matte am Boden auszuüben. Auch Menschen, die hauptsächlich einer sitzenden Tätigkeit nachgehen, profitieren vom Stuhl-Yoga.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Termin: Mo., 02.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 9:00-10:00 Uhr

Leitung: Jutta Wessels

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 45

Kurs: 242-100320

Stuhl-Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Termin: Mo., 02.09.2024, 10:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 10:15-11:15 Uhr

Leitung: Jutta Wessels

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 45

Kurs: 242-100321

Yoga

Für Erwachsene 50+

Mit sanftem Yoga für Späteinsteiger/-innen, wahlweise auf der Matte oder auf dem Stuhl, können wir Lebenslust und Vitalität in die zweite Lebenshälfte bringen und beides lange erhalten. Yoga verbessert die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, erhöht das Lungenvolumen und damit die Vitalität, steigert die Balance und die Koordinationsfähigkeit, erhöht die Zufriedenheit und Lebensqualität und hilft, sich selbst und seine Bedürfnisse besser zu spüren.

Dieser Kurs findet als Hybrid-Kurs statt. Es besteht die Möglichkeit, auch online teilzunehmen!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Termin: Fr., 25.10.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Fr., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Marion Fröhlich

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100322



Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen
Präventionskurs

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf, Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Termin: Mo., 02.09.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:15-19:45 Uhr

Leitung: Wanda Lingemann

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 115; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100323

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen
Präventionskurs

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Termin: Mo., 02.09.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr

Leitung: Wanda Lingemann

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 115; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100324

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen
Präventionskurs

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Termin: Di., 03.09.2024, 8:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 8:45-10:15 Uhr

Leitung: Susanne Wöhrmeyer

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 115; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100325

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen
Präventionskurs

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Termin: Di., 03.09.2024, 10:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Susanne Wöhrmeyer

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 115; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100326

Hatha Yoga für Rücken und Gelenke

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke

Termin: Mi., 04.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 115

Kurs: 242-100327

Wirbelsäulengymnastik

Die Gymnastik umfasst sowohl Kräftigung als auch Mobilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Mittels Dehnungs- und Entspannungstechniken und Koordinationsübungen werden nicht nur Rücken- und Bauchmuskulatur, sondern auch Bein- und Armkraft sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag trainiert.

Termin: Mi., 04.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Jutta Wessels

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 29

Kurs: 242-100329

Wirbelsäulengymnastik

Termin: Mi., 04.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 19:00-19:45 Uhr

Leitung: Jutta Wessels

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 29

Kurs: 242-100330

Wirbelsäulengymnastik

Termin: Mo., 09.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Annemarie Menze

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 67

Kurs: 242-100331

Wirbelsäulengymnastik

Termin: Mo., 09.09.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00-21:00 Uhr

Leitung: Annemarie Menze

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 67

Kurs: 242-100332

Wirbelsäulengymnastik

Für Frauen

Termin: Fr., 06.09.2024, 11:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 11:00-12:00 Uhr

Leitung: Bogdana Chlygina

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 67

Kurs: 242-100328

Pilates

Auch für Einsteiger/-innen

Beim Pilates wird durch gezieltes Atmen und gleichzeitige Konzentration auf den ganzen Körper die eigene Körperwahrnehmung verbessert und neue Energie für die nötige Vitalität im Alltag freigesetzt. Fließende Bewegungen sorgen für die körperliche und seelische Balance und somit für das Wohlbefinden. Sie lernen, die Übungen selbstständig zu Hause weiter zu praktizieren.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100333

Pilates

Auch für Einsteiger/-innen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

Termin: Mi., 11.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100334

Pilates

Auch für Einsteiger/-innen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

Termin: Mi., 30.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 65

Kurs: 242-100335

Pilates

Auch für Einsteiger/-innen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

Termin: Mi., 30.10.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 65

Kurs: 242-100336

Zumba Gold®

Für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Zumba Gold® ist die leichteste Form des Zumba. Entwickelt wurde sie für Tanzeinsteiger/-innen und ältere Menschen, die fit und in Bewegung bleiben möchten. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist etwas langsamer. Zumba Gold® baut Kondition und Koordination langsam auf. Die Tanzbewegungen und -schritte sind ohne Vorkenntnisse problemlos zu erlernen. Der Spaß steht im Vordergrund und der gewünschte Fitnesseffekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 09.09.2024, 11:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Mo., 11:00-12:00 Uhr

Leitung: Karin Simon

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 94

Kurs: 242-100338

Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness-Workout für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Termin: Mi., 04.09.2024, 11:45 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 11:45-12:45 Uhr

Leitung: Helga Middendorf

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 69

Kurs: 242-100339

Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness-Workout für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Termin: Fr., 06.09.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Fr., 16:00-17:00 Uhr

Leitung: Helga Middendorf

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 63

Kurs: 242-100340

Selbstverteidigung für Frauen

Die Fähigkeit, sich selbst zu verteidigen, ist von der Einstellung abhängig, selbstsicher vorgehen zu wollen. Damit haben besonders Frauen oft Schwierigkeiten: Sie sträuben sich, den Angreifenden zu berühren oder zu verletzen. Wirksame Selbstverteidigung beruht nicht auf komplizierten Techniken, sondern auf einfachen Reaktionen und dem Willen zu überleben. In diesem Seminar lernen Sie, Hilfsmittel aus Ihrem Umfeld zu Ihrem Vorteil zu nutzen, einem Stockschlag auszuweichen und vieles mehr.

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Verpflegung und Getränke

Termin: Sa., 26.10.2024, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Andreas Laukert

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 33

Kurs: 242-100341



NIA - Tanz, Kampfkunst, Lebensfreude in Bewegung

NIA ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele mit hohem Spaßfaktor. Es groovt wie Jazz, es fließt wie Tai Chi und zentriert wie Yoga. Es macht glücklich und führt zu körperlichem und emotionalem Wohlbefinden. NIA besteht aus choreographischen Elementen und freien Bewegungen, mal schnell und mal langsam, aus Innehalten und energievoller Dynamik und trainiert auf sanfte Art und Weise.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ggf. Stoppersocken

Termin: Mo., 02.09.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 17:30-18:30 Uhr

Leitung: Laetitia Godineau

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100342

NIA - Tanz, Kampfkunst, Lebensfreude in Bewegung

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ggf. Stoppersocken

Termin: Mo., 21.10.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 17:30-18:30 Uhr

Leitung: Laetitia Godineau

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 53

Kurs: 242-100343

Aquafitness

Für alle, die eine intensive Wassergymnastik wollen. Das Medium Wasser bietet eine ideale Voraussetzung für ein intensives Herz-Kreislauf-Training und eine Kräftigung aller Muskelgruppen.

Termin: Fr., 06.09.2024, 12:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 12:45-13:30 Uhr

Leitung: Bogdana Chlygina

Ort: Georgsmarienhütte, Panoramabad, Carl-Stahmer-Weg 37

Entgelt: € 92; zzgl. Badeeintritt

Kurs: 242-100344

Aquafitness

Termin: Mi., 11.09.2024, 13:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 13:45-14:30 Uhr

Leitung: Bogdana Chlygina

Ort: Georgsmarienhütte, Panoramabad, Carl-Stahmer-Weg 37

Entgelt: € 92; zzgl. Badeeintritt

Kurs: 242-100345

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Kochclub für Männer

An diesen Kochabenden werden Suppen, Salate, Aufläufe, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen zubereitet. Geringe Vorkenntnisse genügen, um Leckeres zu kochen. In lockerer Runde erfahren Sie Wissenswertes über gesunde Ernährung und rationelle Zubereitung.

Termin: Do., 05.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 05.09., 24.10., 21.11. und 12.12.2024, 18:00-22:00 Uhr

Leitung: Martina Heuer

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 90; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-100346

Kochclub für Männer

An diesen Kochabenden werden Suppen, Salate, Aufläufe, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen zubereitet. Geringe Vorkenntnisse genügen, um Leckeres zu kochen. In lockerer Runde erfahren Sie Wissenswertes über gesunde Ernährung und rationelle Zubereitung.

Termin: Do., 12.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 12.09., 14.11., 28.11. und 19.12.2024, 18:00-22:00 Uhr

Leitung: Martina Heuer

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 90; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-100347

Kochen für Schwangere und Stillende

NEU

Gesunde Ernährung für Mutter und Kind

Zusammen kochen wir leckere und gesunde Rezepte. Mit unterschiedlichen Lebensmitteln werden hochwertige Gerichte zubereitet. Gemüse, Obst, Getreide, Fleisch und Milchprodukte sind unsere Favoriten! Schwangere und Stillende haben besondere Bedürfnisse, denen wir in diesem Kurs besondere Beachtung schenken werden.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 01.10.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 18; zzgl. € 10-12 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100348

Kochen für Kleinkinder

NEU

Gesunde Ernährung für kleine Kinder

Gemeinsam bereiten wir köstliche und gesunde Gerichte zu, indem wir eine Vielzahl von Lebensmitteln verwenden. Wir zaubern hochwertige Mahlzeiten auf den Teller, die aus Gemüse, Obst, Getreide, Fleisch und Milchprodukten bestehen. Für Kinder im Alter von 1-4 Jahren ist eine abwechslungsreiche Ernährung besonders wichtig, um ihre Entwicklung optimal zu unterstützen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mo., 28.10.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 18; zzgl. € 10-15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100349

Herzgesunde Küche: Genussvoll kochen für Ihre Gesundheit

Wie können wir gesund und genussvoll kochen und damit einen Beitrag für unsere Herzgesundheit leisten? In diesem Kurs entdecken Sie neue, leckere, vegetarische Gerichte und erhalten zahlreiche Tipps und Tricks, wie sie Ihrem Herzen etwas Gutes tun und ihre Mahlzeiten in vollen Zügen genießen können.

Mitzubringen: scharfes Messer, Getränk

Termin: Mo., 08.01.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Daniel Spahn

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100364

Gesunde vegetarische Küche

In diesem Kurs entdecken Sie die Kunst des genussvollen und gesunden Kochens. Sie werden erfahren, wie Sie mit wenig Öl köstliche Aromen zaubern und salzreduzierte Gerichte für Ihre Gesundheit kreieren können. Von energiegeladenen Frühstückstücken bis zu leckeren Snacks für unterwegs - es werden vielseitige Rezepte zur Aufwertung Ihrer Mahlzeiten präsentiert.

Mitzubringen: scharfes Messer, Getränk

Termin: Mi., 04.09.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Daniel Spahn

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100350

Knolle des Genusses:

NEU

Vegetarische Kochkunst mit Kartoffelpower

Klassische und kreative Rezepte

In diesem Kurs dreht sich alles um die vielseitige Knolle und ihre unendlichen Möglichkeiten in der vegetarischen Küche. Von klassischen Kartoffelgerichten bis hin zu kreativen Neuinterpretationen - wir erleben die Faszination der Kartoffel in all ihren Facetten. Ein kulinarisches Abenteuer rund um die Kartoffel!

Mitzubringen: scharfes Messer, Getränk

Termin: Mi., 23.10.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Daniel Spahn

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 23; zzgl. Mittelpauschale (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100351

Bunte vegetarische Küche

NEU

Bitte ohne Fleisch - dafür gibt es viele Gründe. Wir entdecken die bunte Vielfalt vegetarischer Gerichte. Neue Rezepte zubereiten und probieren - lecker!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 20.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Maika Kosin

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100352



Türkische Spezialitäten

Türkische Gerichte sind gar nicht so kompliziert zu kochen oder zu backen. Sie erfahren, wie sich leckere Suppen, Fleischgerichte, Backofengerichte, Gebäcke, Salate und Nachtische auf landestypische Art zubereiten lassen. So können Sie die türkische Küche mit jedem Gericht besser kennenlernen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 13.09.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Hilal Demir

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100353

Alpenküche - Österreichs und der Schweiz

NEU

An diesem Abend werfen wir einen kulinarischen Blick in die Küchen der Alpenregion. Wir werden eine Brezn-Suppe, Schweizer Zwiebelwähen, Schmarrn und Co. zubereiten.

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Do., 26.09.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Hüpel

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100354



Blitzrezepte für die Familie

NEU

Wie können aus preisgünstigen Zutaten köstliche Rezepte zubereitet werden? Gemeinsam werden wir einige Rezepte kennenlernen und hochwertige Gerichte aus einfachen Lebensmitteln zaubern.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mo., 20.01.2025, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 18; zzgl. € 10 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100366

Kochen mit wenigen Zutaten

NEU

Erstklassige Gerichte werden manchmal mit vielen Zutaten oder teuren Produkten in Verbindung gebracht. Heute werden wir gemeinsam lernen, wie wir mit nur drei bis vier Zutaten köstliche Gerichte zubereiten können. Zusammen werden wir uns mit der Frage beschäftigen, wie wir uns bei der Auswahl unserer täglichen Ernährung an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) orientieren können.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 22.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 18; zzgl. € 10 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100355



Partysuppen

NEU

Heute kochen wir einen Schwung verschiedener Suppen, die für Partys gut geeignet sind. Da wird das Essen auf jeder Feier der Hit.

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Do., 16.01.2025, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Hüpel

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100356

Food-Deko

Obst und Gemüse dekorativ gestalten

Wie verwandelt man ein Radieschen in eine Rose? Wie wird aus einem Apfel ein Blickfang? In diesem Kurs lernen Sie frische Lebensmittel dekorativ zu präsentieren. Getreu dem Motto: „Das Auge isst mit“.

Mitzubringen: kleines scharfes Messer, Behälter für die Food-Deko, Getränk

Termin: So., 12.01.2025, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Anke Bergmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100357

Brot und Brötchen aus dem eigenen Ofen

NEU

Zwei der wichtigsten Lebensmittel sind Brot und Brötchen. Wir stellen diese mit einfachsten Mitteln und ganz ohne künstliche Zusatzstoffe her. Weizenmehl, Roggenmehl, Vollkornmehl, Körner, Hefe, Sauerteige und vieles mehr sind dabei unsere Zutaten.

Mitzubringen: Rührgerät, Küchengeräte zum Teigkneten, Küchenwaage, 3 Geschirrhandtücher, Restbehälter, Getränk

Termin: Di., 24.09.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Ute Karrenbrock

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100358

Brotaufstriche

NEU

Gemeinsam bereiten wir köstliche Brotaufstriche aus saisonalen und regionalen Zutaten zu! Brotaufstriche für Frühstück oder Abendessen sind nicht mehr langweilig. Wir verwenden eine Vielzahl von verschiedenen farbigen Zutaten, die geschält, gekocht und gemischt werden, um ein abwechslungsreiches Geschmackserlebnis zu schaffen. Arabisches Brot bringt die Dozentin mit.

Mitzubringen: Getränke, Glasbehälter, Brot je nach Geschmack

Termin: Mi., 27.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 18; zzgl. € 15-20 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100359



Outdoor Burger-Werkstatt

NEU

Ihr persönlicher Hamburger direkt vom Feuer

In diesem Kurs kreieren Sie Ihren ganz persönlichen Burger selbst und braten Ihren Patty mit dem Burgereisen über der offenen Glut. Das sorgt nicht nur für einen besonderen Geschmack, sondern auch für ein besonderes Erlebnis. Und weil wir schon einmal zusammen sind, stellen wir auch noch unseren eigenen Ketchup her.

Mitzubringen: Feuerggeeignete Kleidung, Getränk

Termin: Sa., 21.09.2024, 12:00-14:30 Uhr

Leitung: Werner Florian

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Außengelände, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100360

Kochen über offenem Feuer

NEU

Entdecke die neue Langsamkeit

Das Kochen über offenem Feuer ist genau so archaisch wie sinnlich. Die Zeit, die man für die Zubereitung des Essens aufwendet, ist ebenso wichtig wie das Essen selbst. Wir bereiten gemeinsam ein leckeres, saisonales Feuer-Menü zu und erhalten zahlreiche Anregungen und Tipps zum Thema. Aber das Wichtigste ist: Kochen mit Feuer braucht Zeit. Das entschleunigt und gibt uns die Gelegenheit, gleichzeitig neue Menschen, Werkzeuge und Zubereitungsarten kennenzulernen.

Mitzubringen: Feuerggeeignete Kleidung, Getränk

Termin: Sa., 21.09.2024, 16:00-20:00 Uhr

Leitung: Werner Florian

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Außengelände, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 29; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-100361

Weihnachtsmenü

NEU

Neue Rezepte

Die Festtage nahen mit großen Schritten und Sie haben noch keine Idee für das Weihnachtsmenü? Dann wird es Zeit, sich bei einem Kochkurs ein paar Tipps zu holen. Vier Gänge, die dafür sorgen, dass das Familientreffen unterm Baum auch kulinarisch keinesfalls langweilig wird.

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Do., 07.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Hüpel

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-100362



Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Der Integrationskurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Allgemeine Informationen finden Sie ab Seite 196.

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin

Tanja Pöhler

0541 501-2713 • tanja.poeehler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Unsere Kursangebote in **Georgsmarienhütte:**

232-100716 Orientierungskurs, ab 06.08.2024

232-100717 Prüfung DTZ, 09./10.08.2024

241-100701 Basiskurs 1, ab 05.08.2024

241-100702 Basiskurs 2, ab 02.09.2024

241-100703 Basiskurs 3, ab 30.09.2024

241-100704 Aufbaukurs 1, ab 07.11.2024

241-100705 Aufbaukurs 2, ab 05.12.2024

241-100706 Aufbaukurs 3, ab 16.01.2025

241-100707 Orientierungskurs, ab 13.02.2025

241-100708 Prüfung DTZ, 21./22.02.2025

242-100701 Basiskurs 1, ab 09.09.2024

242-100702 Basiskurs 2, ab 16.10.2024

242-100703 Basiskurs 3, ab 14.11.2024

242-100704 Aufbaukurs 1, ab 12.12.2024

242-100705 Aufbaukurs 2, ab 23.01.2025

242-100706 Aufbaukurs 3, ab 20.02.2025

242-100707 Orientierungskurs, ab 20.03.2025

242-100708 Prüfung DTZ, 28./29.03.2025

241-100707 Orientierungskurs, ab 13.02.2025

241-100708 Prüfung DTZ, 21./22.02.2025

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Mo., 02.09.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo. und Mi., 8:30-11:00 Uhr

Leitung: Carola Decker

Ort: Georgsmarienhütte, Kath. KiTa St. Marien, Auf dem Thie 7a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-100710

Deutsch MiA - Migrantinnen einfach stark im Alltag

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Das kostenfreie, niedrigschwellige Angebot richtet sich an Frauen, die sich mit den Institutionen des täglichen Lebens vertraut machen und ihre Sprachkenntnisse praxisnah erwerben möchten. Die sprachliche und räumliche Orientierung richtet sich an den Bedarfen der Frauen aus. Die Teilnahmevoraussetzungen, die das BAMF festlegt, werden nach Eingang der Anmeldung geprüft.

Termin: Mo., 21.10.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 17 Termine, je Mo., Mi. und Do., 9:00-11:00 Uhr

Leitung: Carola Decker

Ort: Georgsmarienhütte, Kath. KiTa St. Marien, Auf dem Thie 7a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-100711

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> Ansprechpartnerin

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

Englisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Lernen Sie die Sprache, mit der Sie sich fast auf der ganzen Welt verständigen können. In einer kleinen Lerngruppe mit nur vier bis fünf Teilnehmer/-innen haben Sie einen hohen Sprechanteil und lernen in entspannter Atmosphäre, anhand kurzer Dialoge und einfacher Texte, verschiedene alltägliche Situationen zu bewältigen. Zusätzlich erhalten Sie einen Einblick in landesübliche Gepflogenheiten.

Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, Klett, ISBN 978-3-12-501750-4,

Termin: Di., 17.09.2024, 8:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 8:45-10:15 Uhr

Leitung: Dr. Stephan Nußmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 114

Kurs: 242-100401

Englisch Grundkurs A1.V

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Vertiefen Sie erste Kenntnisse der Sprache, mit der Sie sich fast auf der ganzen Welt verständigen können. In entspannter Atmosphäre, Schritt für Schritt und im gemäßigten Tempo lernen Sie anhand kurzer und einfacher Dialoge und Texte verschiedene alltägliche Situationen zu bewältigen und erhalten einen Einblick in landesübliche Gepflogenheiten.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, Lehrbuch: ISBN 978-3-12-501480-0,

Trainingsbuch: ISBN 978-3-12-501481-7, ca. ab Lektion 6

Termin: Di., 03.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Petra Wellmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100402

Englisch Grundkurs A2.III

Mit Muße

In entspannter Atmosphäre und in kleinen Schritten erwerben Sie das „Rüstzeug“ für die Kommunikation in alltäglichen Situationen und erhalten einen Einblick in landesübliche Gepflogenheiten.

Lehrbuch: Great! A2 2nd Edition, Klett, ISBN 978-3-12-501754-2,

Great! A2 2nd Edition Trainingsbuch, ISBN 978-3-12-501755-9

ca. ab Lektion 4

Termin: Mi., 04.09.2024, 10:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 10:45-12:15 Uhr

Leitung: Petra Wellmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100403

Brush up your English!

NEU

Für Teilnehmer/-innen mit geringen oder weit zurückliegenden Kenntnissen
Premium Intensiv

In diesem Kurs wollen wir in entspannter Atmosphäre und kleiner Gruppe (vier bis fünf Teilnehmer/-innen) unsere lange nicht gebrauchten Englischkenntnisse erweitern und vor allem das Sprechen üben.

Er dient der Auffrischung und Vertiefung, wenn Sie sich auf Reisen besser verständigen möchten, oder sich im beruflichen und privaten Umfeld entspannt auf ein Gespräch auf Englisch einlassen wollen. Sie festigen Ihre Grammatik, bauen Ihren Wortschatz aus, praktizieren Hör- und Leseverstehen und üben das freie Sprechen in Konversationen. Die durch das Lehrbuch vorgegebenen inhaltlichen Schwerpunkte können je nach persönlichen Interessen gerne erweitert werden.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 REVIEW. Klett, ISBN: 978-3-12-501636-1

Termin: Do., 12.09.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Barbara Kirchhübel

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 114

Kurs: 242-100404

Englisch Grundkurs B1.II

Mit Muße

In entspannter Atmosphäre und in kleinen Schritten erweitern Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ihr Englisch für die Kommunikation in alltäglichen Situationen und erhalten einen Einblick in landesübliche Gepflogenheiten. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Termin: Mi., 04.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Petra Wellmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100405

Englisch Grundkurs B1.II

Mit Muße

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Termin: Do., 05.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Petra Wellmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100406

Englisch Grundkurs B1.V

Mit Muße

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen der englischen Sprache, die diese anhand alltagsüblicher Texte und Dialoge festigen und erweitern möchten.

Lehrbuch: Great! B1, 2nd edition, Klett, ISBN 978-3-12-501758-0, ca. ab Lektion 6

Termin: Do., 05.09.2024, 10:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 10:45-12:15 Uhr

Leitung: Petra Wellmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100407

Englisch Auffrischkurs B1

Mit Muße

This is a vivid, long-running course with the focus on communication and having fun together. We have lately been reading and discussing Spotlight Magazine 2/24 and have not yet decided on how to continue.

Lehrbuch: Wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Termin: Mo., 02.09.2024, 8:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 8:45-10:15 Uhr

Leitung: Sabine Schwichtenberg

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100408

Englisch Konversationskurs B2

Come and join us, if you like to talk about current affairs and all sorts of topics of interest. The atmosphere is relaxed and the speed caters for your needs. So, come along! Newcomers are welcome, too.

Termin: Mo., 02.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S104, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100409

Englisch Aufbaukurs B2: English is fun!

Besides working with our coursebook the focus of this course will be on conversation. In a relaxed and welcoming atmosphere everybody is encouraged to share his or her experiences and ideas. New members are welcome!

Lehrbuch: Face2face Upper Intermediate, Klett, ISBN 978-3-12-540079-5, ca. ab Lektion 5D/6A

Termin: Mo., 02.09.2024, 10:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Sabine Schwichtenberg

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100410



Französisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

Sie möchten in einer kleinen Gruppe Französisch erlernen? In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmer/-innen haben Sie einen hohen Sprechanteil und erzielen dadurch schnelle Erfolge! Tauchen Sie in die französische Sprache und Grammatik ein, erweitern Ihren Wortschatz und lernen Sie, sich in Alltagssituationen in französischsprachigen Ländern zurechtzufinden.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5

Termin: Mo., 09.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Birgit Frauenheim

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 114

Kurs: 242-100411

Französisch Grundkurs A2.IV

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Parlons français! In diesem Kurs können Sie in einer netten Gruppe Ihre Französischkenntnisse auffrischen, vertiefen und anwenden. Dabei bringt Ihnen das Lehrbuch Alltagssituationen und Grammatik näher, die Lektüre aktueller Zeitungsartikel erweitert Ihren Wortschatz. Alors, on y va!

Lehrbuch: On y va! A2, aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103351-4, ca. ab Lektion 7

Termin: Mo., 09.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Birgit Frauenheim

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100412



Italienisch Grundkurs A1. I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

In dieser Einführung in die italienische Sprache geht es darum, auf unterhaltsame Weise die Sprachhemmungen abzubauen und sich wichtige Redemittel anzueignen, um bald überschaubare Alltagssituationen zu meistern. Erste Grundlagen der Grammatik und Basiswortschatz werden im lebenspraktischen Kontext vermittelt. In einer kleinen Gruppe von nur vier bis fünf Teilnehmenden gewinnen Sie dabei auch Einblick in Italiens Lebensweise und Kultur.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

Termin: Do., 12.09.2024, 19:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 19:15-20:45 Uhr

Leitung: Barbara Kirchhübel

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 114

Kurs: 242-100413

Italienisch Grundkurs A2.II

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Wir machen eine Reise durch „Bella Italia“ und lernen dabei die Kultur und die italienische Lebensart kennen. In einer einfachen, verständlichen und spielerischen Form erlernen wir die Sprache, um Alltagssituationen zu meistern. In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden haben Sie einen hohen Sprechanteil und erzielen dadurch schnellere Erfolge! In angenehmer Atmosphäre werden Sie entspannt Italienisch lernen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-52506-6, ca. ab Lektion 3

Termin: Mi., 11.09.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Barbara Kirchhübel

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 114

Kurs: 242-100414

Italienisch Grundkurs A2.II

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Wir machen eine Reise durch „Bella Italia“ und lernen dabei die Kultur und die italienische Lebensart kennen. In einer einfachen, verständlichen und spielerischen Form erlernen wir die Sprache, um Alltagssituationen zu meistern.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6, ab Lektion 1

Termin: Do., 24.10.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Gianfranco Bono

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S203, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100415

Italienisch Grundkurs B1.III

Die Reise in die italienischsprachige Welt geht weiter! In diesem Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, wird neben der Grammatik und der Rechtschreibung der Grundwortschatz erweitert. Sie tauchen ein in die italienische Kultur und Lebensart und erweitern Ihre Italienischkenntnisse in angenehmer Atmosphäre.

Lehrbuch: Con piacere B1, Klett, ISBN 978-3-12-525186-1

Termin: Mi., 11.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Barbara Kirchhübel

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100416

Italienisch Konversationskurs B1

Memoria di una bambina italiana in un campo di prigionia...il rifiuto del razzismo di una famiglia che ha lasciato il segno nella storia e di chi come loro ha lottato per la libertà di tutti...

Lehrbuch: Dacia Maraini, Vita mia. Giappone 1943. Memorie di una bambina italiana in un campo di prigionia, Rizzoli editore, ISBN-13: 978-8817140973, Cap. 1

Termin: Mo., 09.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Lucia Liebscher

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S103, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100417

Portugiesisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Alle, die schon immer die portugiesische Sprache lernen wollten oder den nächsten Urlaub in Portugal planen, sind in diesem Kurs herzlich willkommen! Unser Ziel ist es, uns in diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden mit der Sprache vertraut zu machen und einige Grundlagen der Grammatik zu erlernen, um einfache Gespräche führen zu können. Zugleich entdecken wir die portugiesische Kultur und Lebensart. Bem-vindos! Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5, ca. ab Lektion 3

Termin: Do., 05.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Tiziana Maia Laudani

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 98

Kurs: 242-100418

Spanisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit verschütteten Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die spanische 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. In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden haben Sie einen hohen Sprechanteil und erzielen dadurch schnellere Erfolge! In angenehmer Atmosphäre werden Sie entspannt Spanisch lernen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6

Termin: Di., 17.09.2024, 10:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Dr. Stephan Nußmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 114

Kurs: 242-100419

Spanisch Aufbaukurs B1.XI

Den Schwerpunkt des Kurses bilden Texte über die Rolle der Medien sowie über die Lebensart und Lebensweise in den spanischsprachigen Ländern. Grammatische Aspekte werden mit Hilfe von Übersetzungsübungen wiederholt, vertieft und erweitert. Hörverständnisübungen sowie Nacherzählungen dienen der Förderung der Kommunikationsfähigkeit. Aktuelle landeskundliche Ereignisse in Spanien und Lateinamerika werden thematisiert. Auf Wunsch befassen wir uns auch mit einer Lektüre. Neue Teilnehmer/-innen sind willkommen.

Lehrbuch: Con gusto B1, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ca. ab Lektion 10

Termin: Mo., 09.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Dr. Stephan Nußmann

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S204, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 96

Kurs: 242-100421

EDV, Neue Medien

Tastschreiben in sechs Stunden

In diesem Kurs erlernen Sie das Zehn-Finger-Schreiben in nur sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am Computer sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Termin: Sa., 07.09.2024, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Sabrina Schwering

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Kurs: 242-100502

Der Umgang mit dem Computer/Laptop - Teil 1

Windows, Internet, E-Mail

Für Erwachsene 50+

Digitale Grundbildung

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; Arbeit mit Dateien; E-Mail; Internet u. a. mehr.

Mitzubringen: auf Wunsch eigener Laptop (Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11)

Termin: Mi., 18.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 113

Kurs: 242-100503

Der Umgang mit dem Computer/Laptop - Teil 2

Word, Sicherung von Daten, Mobilgeräte

Für Anfänger/-innen 50+

Digitale Grundbildung

Ein Kurs für Personen, die ein gemäßigtes Tempo mit vielen Wiederholungen bevorzugen. Inhalt: Grundlagen der Textverarbeitung; Sicherung von Daten und Programmen; Systempflege/Update; Bilder u. a. mit dem Handy oder Kamera austauschen.

Mitzubringen: auf Wunsch eigener Laptop (Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11)

Termin: Mi., 13.11.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 113

Kurs: 242-100504

Internetnutzung

Für Anfänger/-innen 50+

Digitale Grundbildung

Lernen Sie die Möglichkeiten des Internets kennen. Wir stellen Ihnen eine Art „Rundwanderweg“ vor, der Sie so sicher wie möglich durch die digitale Welt geleitet. Dabei zeigen wir Suchmaschinen, die quasi als Navigationssystem für das weltumspannende Netz dienen, aber wir sprechen auch über Gefahren und deren Vermeidung.

Mitzubringen: auf Wunsch eigener Laptop (Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11)

Termin: Mi., 23.10.2024, 15:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 15:30-17:45 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 57

Kurs: 242-100505

Der einfache Einstieg in Excel

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen vertraut. Sie lernen, Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalt: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Erstellen von Formeln und Funktionen; Automatisches Ausfüllen.

Mitzubringen: auf Wunsch USB-Stick

Termin: Mi., 13.11.2024, 18:00 Uhr
 Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:00-20:15 Uhr
 Leitung: Gerald Burkat
 Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
 Entgelt: € 57
 Kurs: 242-100506

Excel - Formeln, Funktionen und Diagramme

In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen und Kalkulationen mit Excel. Inhalt: Erstellen von Formeln und Funktionen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen, wie z. B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen; Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen.
 Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Termin: Do., 09.01.2025, 18:00 Uhr
 Dauer: 3 Termine, je Do., 18:00-20:15 Uhr
 Leitung: Gerald Burkat
 Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
 Entgelt: € 57
 Kurs: 242-100507

Outlook Basics

NEU

Zeitersparnis beim Erstellen und Verwaltung von Mails

Lernen Sie in diesem Kurs die Möglichkeiten von Outlook strukturiert kennen. Inhalt: Aufbau von Outlook; Einstellungen einer E-Mail: Signaturen, Schriften u. a. mehr; Erstellen von Mailvorlagen; Schnellbausteine und Autokorrektur; Globale Adressliste, Kontakte und Kontaktgruppen; Automatische Antworten, Empfangs- und Lesebestätigungen; Abstimmungen; Einrichten und Zuordnen von Kategorien; Menüband.

Termin: Fr., 31.01.2025, 9:00-12:00 Uhr
 Leitung: Heike Hellmeister
 Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
 Entgelt: € 28
 Kurs: 242-100508

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

Word, Excel

Der professionelle Umgang mit dem PC wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Dieser Kurs führt in die Grundlagen von Word und Excel ein. Inhalt: Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Erstellen von Excel-Tabellen; Erstellen von Berechnungen; Austausch von Daten zwischen den Programmen; Arbeit mit Grafikelementen.

Mitzubringen: Empfohlen wird ein handelsüblicher USB-Stick

Termin: Mo., 13.01.2025, 18:00 Uhr
 Dauer: 6 Termine, je Mo. und Mi., 18:00-20:15 Uhr
 Leitung: Arno Trumme
 Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
 Entgelt: € 113
 Kurs: 242-100509

Was ist Künstliche Intelligenz und wie wird sie unseren Alltag verändern?

NEU

Workshop

Künstliche Intelligenz, auch KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien. Viele sehen in der Nutzung eine Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt KI als Gefährder von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie mit den Grundlagen vertraut machen und Ihnen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten und wie man diese schon jetzt im eigenen Alltag sinnvoll nutzen kann.

Termin: Fr., 13.12.2024, 18:30-21:30 Uhr
 Leitung: Andreas Harder
 Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19
 Entgelt: € 28
 Kurs: 242-100510

Künstliche Intelligenz - Die Zukunft der Recherche

NEU

Für Erwachsene 60+

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick wie man künstliche Intelligenz (KI) nutzen kann, um zu recherchieren und Informationen zu finden. Inhalt: Grundkonzepte und die Geschichte der künstlichen Intelligenz; Praktische Demonstrationen; Recherche mit KI. Ihre Fragen sind willkommen! Praktische Übungen werden mit dem Co-Pilot von Microsoft durchgeführt. Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen, die mehr über die digitale Welt erfahren und mit den neuesten Technologien Schritt halten möchten.

Termin: Do., 30.01.2025, 9:00-12:00 Uhr
 Leitung: Heike Hellmeister
 Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
 Entgelt: € 28
 Kurs: 242-100511

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

NEU

Für Anfänger/-innen

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen
 Digitale Grundbildung

Dieser Kurs für Anfänger/-innen konzentriert sich auf die Grundfunktionen des Gerätes. Es wird das Telefonieren, die Eingabe und Nutzung von Kontakten und das Verfassen von SMS besprochen. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden und lassen sich Zeit für Übungen und Wiederholungen.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (Internetzugang ist für diesen Einführungskurs nicht notwendig)

Termin: Mi., 04.12.2024, 15:15 Uhr
 Dauer: 2 Termine, je Mi., 15:15-17:30 Uhr
 Leitung: Heike Hellmeister
 Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
 Entgelt: € 56
 Kurs: 242-100512

Einzelberatung

PC/Laptop (Windows 10/11), Smartphone/Tablet (Android), iPhone/iPad

Während der Einzelberatung haben Sie die Möglichkeit, sich individuell beraten zu lassen. Sie können ein Besprechungsfenster von 45 Minuten buchen. Gebucht werden die Termine von Einzelpersonen, die auf Wunsch weitere Personen mitbringen können. Pro Teilnehmer/-in fällt die Gebühr an. Die Vergabe der Einzeltermine wird von der vhs vorgenommen, Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen mobilen Geräte mit.

Termin: Mi., 02.10.2024, 14:00-17:00 Uhr
 Leitung: Gerald Burkat
 Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19
 Entgelt: € 33; keine Ermäßigung
 Kurs: 242-100513

Einzelberatung

PC/Laptop (Windows 10/11), Smartphone/Tablet (Android), iPhone/iPad

Termin: Mi., 08.01.2025, 14:00-17:00 Uhr
 Leitung: Gerald Burkat
 Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19
 Entgelt: € 33; keine Ermäßigung
 Kurs: 242-100514



Elisabeth Schomaker

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

vhs-Außenstelle

Glandorf

Lagestraße 8 | 49219 Glandorf
Telefonische Sprechzeiten: Mo.-Fr. ab 14:00 Uhr
Termine nach vorheriger Absprache.



Zu unseren Kursen
in Glandorf:



Kultur, Kunst, Kreativität

Dance-Fitness Ü50

Für alle ab 50, die gerne zu den Hits von gestern und heute tanzen. In gemäßigtem sportlichen Tempo kommen wir leicht ins Schwitzen. Workouts und einfache Choreografien bringen jede Menge Spaß und Mobilität! Keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk, 2 kleine Hanteln (0, 5 kg)

Termin: Do., 05.09.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 17:30-18:15 Uhr

Leitung: Dunja Andiel

Ort: Glandorf, Grundschule, Aula, Schulstr. 11b

Entgelt: € 45

Kurs: 242-110201

Dance-Fitness Ü30

Für alle ab 30, die zu den Hits von gestern und heute fit werden wollen. Koordinations-, Kraft- und Ausdauertraining, verpackt in Tanzelementen. Zu Workouts und Choreografien mit Tempo kommt man garantiert ins Schwitzen! Keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk, 2 kleine Hanteln (0, 5 kg)

Termin: Do., 05.09.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 18:15-19:15 Uhr

Leitung: Dunja Andiel

Ort: Glandorf, Grundschule, Aula, Schulstr. 11b

Entgelt: € 60

Kurs: 242-110202

Nähkurs

Es werden die Grundlagen des Nähens vermittelt und den Teilnehmenden die Scheu vor dem Schneidern genommen. Angefangen beim Maßnehmen und der Schnitterstellung wird dann das Kleidungsstück fertig genäht. Der Umgang mit der Nähmaschine wird dabei vertieft. Genäht werden kann Damen-, Herren- und Kinderkleidung. Fortgeschrittene erhalten hilfreiche Tipps und Anleitungen, um individuelle Nähprojekte umzusetzen.

Mitzubringen: Nähutensilien, Schnitte, Stoffe, Nähmaschine

Termin: Mo., 21.10.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:00-20:00 Uhr

Leitung: Iris Heilmann

Ort: Glandorf, Ludwig-Windthorst-Schule, Textilraum, Schulstr. 1

Entgelt: € 75

Kurs: 242-110203



Dekoration für den Advent aus Weide

Weiden sind die Grundlage eines uralten Traditionshandwerks. Der Kurs lädt Interessierte ein, aus diesem einmaligen Naturmaterial Kostbarkeiten für die Advents- und Weihnachtszeit herzustellen. Unter fachkundiger Anleitung entsteht im Workshop ein einzigartiges und nachhaltiges Flechtwerk für zu Hause.

Mitzubringen: Rosenschere, scharfes Taschenmesser

Termin: Sa., 02.11.2024, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Glandorf, Grundschule, Aula, Schulstr. 11b

Entgelt: € 32; zzgl. ca. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-110204



Faltkunst

Blumen, Kusudama, Tiere

Für Einsteiger/-innen

Wir begeben uns auf eine spannende Entdeckungsreise in eine Welt aus Papier. Manchmal sind Verpackungen interessanter als die Geschenke selbst. Wir lernen, mit wenigen Falten ungewöhnliche Schachteln und Briefumschläge herzustellen. Dabei verwenden wir nicht nur Origami-papier, sondern verwerten auch alte Kalender, Geschenk- und Restpapier aus dem Haushalt. Die alte japanische Papierfaltkunst „Origami“ ist nicht nur vielseitig und anregend, sondern auch nützlich. Lassen Sie sich überraschen!

Mitzubringen: Papier aller Art, bzw. bereits quadratisch zugeschnittene Blätter, Schere, Bleistift, falls vorhanden, Klebestift

Termin: Sa., 26.10.2024, 10:30-13:30 Uhr

Leitung: Evelyn Binzinger

Ort: Glandorf, Grundschule Glandorf, Werkraum, Schulstr. 11b

Entgelt: € 18; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-110205

Aquarellmalerei

Farben fließen lassen

Für Einsteiger/-innen

Bäume, Herbstlaub und Blumen eignen sich gut, um spielerisch den Umgang mit Aquarellfarben zu erlernen. Dabei geht es nicht um detailgenaue Darstellung. Wir zeichnen einfache Formen und füllen sie mit Leben. Wir beobachten, wie die Farben ineinanderfließen, lassen los und entspannen uns. Vielleicht lässt sich sogar Licht einfangen.

Mitzubringen: Aquarellblock aus 100% Baumwolle 300 g/m², Aquarellkasten, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, 2 alte Marmeladengläser, eine Rolle Haushaltspapier, Bleistifte, ein Knetradiergummi

Termin: Sa., 14.09.2024, 10:30-13:30 Uhr

Leitung: Evelyn Binzinger

Ort: Glandorf, Grundschule Glandorf, Werkraum, Schulstr. 11b

Entgelt: € 18; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-110206

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. leichte Decke

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Ort: Glandorf, Ludwig-Windthorst-Schule, Meditationsraum, Schulstr. 1

Entgelt: € 96

Kurs: 242-110301



Step and Styles

Der Kurs beinhaltet einen Aerobicanteil mit dem Ziel einer verbesserten Herz-Kreislauf-Leistung. Diese schafft die Grundvoraussetzung für das Kraftausdauertraining, in dem Rücken, Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt werden. Zum Abschluss dehnen wir alle Muskelgruppen nochmals intensiv.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Termin: Di., 10.09.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 20:00-21:00 Uhr

Leitung: Maria Schlingmann

Ort: Glandorf, Sporthalle, Schulstr. 2a

Entgelt: € 56

Kurs: 242-110302

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 196. Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> **Ansprechpartnerin**

Tanja Pöhler

0541 501-2713 • tanja.poeehler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs

Für Neuzugewanderte

Dieser Kurs bietet allen Neuzugewanderten die Möglichkeit, Deutschkenntnisse zu erwerben und zu erweitern. Ebenfalls werden kulturelle Alltagsfragen behandelt und Informationen über Sprachförderangebote gegeben. Der Einstieg ist fortlaufend möglich.

Termin: Di., 03.09.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 34 Termine, je Di. und Fr., 8:30-10:00 Uhr

Leitung: Reinhard Jacob

Ort: Glandorf, Pfarrheim St. Johannis Glandorf, Saal, Kolpingstraße 9

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-110701

EDV, Neue Medien

EDV-Angebote in der Nähe

Bitte beachten Sie unsere EDV-Angebote in den benachbarten Außenstellen sowie unsere Online-Kurse.



>> **Ansprechpartnerin**

Carola Lanvers

0541 501-2721

carola.lanvers@vhs-osland.de



vhs -

Jetzt auch

auf Instagram



@VHS_OSNABRUECKERLAND



Meike Franksmann

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

vhs-Außenstelle

Hagen a.T.W.

Rathaus I Zimmer 15 I Schulstraße 7 I 49170 Hagen a.T.W.
Sprechzeiten: Mo. + Di. 08:00-12:30 Uhr



Zu unseren Kursen
in Hagen a.T.W.:



Junge vhs

Babysitting

Für Teilnehmer/-innen ab 12 Jahren

Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf. Zugleich ist es aber auch eine große Verantwortung, fremde Kinder zu betreuen. In diesem Kurs werden praktische Anleitungen für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern gegeben, wie z. B. grundlegende Kenntnisse über die Entwicklung von Kindern, der altersgerechte Umgang, Gesundheit, Pflege, Ernährung, Bewegung und das Erkennen von Gefahrenquellen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Verpflegung/Getränk und, wenn möglich, eine angezogene Babypuppe

Termin: Sa., 23.11.2024, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Iris Kästner

Ort: Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Str. 19

Entgelt: € 35; inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120101

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

„safe kids“

Für Kinder im Grundschulalter

Hier geht es um Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder mit altersgerechten und verletzungsfreien Techniken (Motto: Weg vom Schlagen). Inhalte des Kurses sind interessante und spannende Spiele, Techniken, die Spaß machen, sowie die Themen „Raus aus der Opferrolle“, Respekt und Disziplin. Weiterer Termin: 21.09.2024

Mitzubringen: Sportschuhe, Getränk

Termin: Sa., 14.09.2024, 13:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Sa., 13:30-15:30 Uhr

Leitung: Monika Brörmann

Ort: Hagen, Kirschvilla, Musikraum, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 28; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfibel

(vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120301

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

„safe kids“

Für Kinder im Grundschulalter

Hier geht es um Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder mit altersgerechten und verletzungsfreien Techniken (Motto: Weg vom Schlagen). Inhalte des Kurses sind interessante und spannende Spiele, Techniken, die Spaß machen, sowie die Themen „Raus aus der Opferrolle“, Respekt und Disziplin. Weiterer Termin: 18.01.2025

Mitzubringen: Sportschuhe, Getränk

Termin: Sa., 11.01.2025, 13:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Sa., 13:30-15:30 Uhr

Leitung: Monika Brörmann

Ort: Hagen, Kirschvilla, Musikraum, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 28; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfibel

(vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120302

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

„safe girls“

Für Mädchen von 11 bis 15 Jahren

Workshop

Es gehört eine Menge dazu, eine/-n Gegner/-in im Angriff zu blocken, auszuschalten oder gar mit einer Technik „k. o.“ zu schlagen. Im Notfall brauchen wir ein gutes Mittel, das sofort brauchbar ist! Die Selbstbehauptung ist der Schlüssel, wenn es um Abgrenzung und eigene Sicherheit geht, denn die persönliche Stärke führt zu einer selbstbewussten Haltung, die schon im Vorfeld eine präventive Wirkung hat. Und wenn es doch nötig wird, dann gibt es Techniken, die jedes Mädchen ohne Kraftaufwand sehr schnell erlernen kann. Darauf kommt es an: Im richtigen Moment richtig reagieren! Inhalte des Kurses sind die Bewältigung bedrohlicher Situationen, Deeskalationstechniken, effektive Verteidigungstechniken sowie Löse- und Befreiungstechniken.

Mitzubringen: Sportschuhe, Getränk

Termin: Sa., 23.11.2024, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Monika Brörmann

Ort: Hagen, Kirschvilla, Musikraum, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 21; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfibel

(vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120303

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Tastschreiben in sechs Stunden

Für Kinder ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben - wenn man die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen kann, geht es schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs erlernen die Kinder das Tastenfeld in nur sechs Stunden. Bei weiterem Training ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziations-techniken. Das Unterrichtsbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Termin: Mo., 07.10.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mo. und Di., je 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Hagen, Kirschvilla, EDV-Raum, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 57; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120501

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Politik, Gesellschaft

Die gesetzliche Erbfolge

Wie schreibe ich ein Testament?

Vortrag

Wie sieht die gesetzliche Erbfolge aus, wenn es kein Testament gibt? Bedenken Sie, dass Sie dem/der überlebenden Ehepartner/-in das Leben mit einem Testament vereinfachen! Doch wie schreibt man ein Testament, und was muss dabei beachtet werden? Diese und weitere Fragen sind Thema in diesem Vortrag. Im Anschluss können Sie ein Testament schreiben, das auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmt ist.

Termin: Mo., 30.09.2024, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, Raum R17, Görsmannstr. 16

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120102

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

Tipps zum Immobilienkauf

Was Sie vor Grundstücks-/Wohnungs- bzw. Hauskauf wissen sollten
Vortrag

In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie vor einem Immobilienkauf (Grundstück/Eigentumswohnung/Haus) unbedingt geprüft haben sollten, um im Nachhinein keine bösen Überraschungen zu erleben. Beispiele: Kann ein Grundstück bebaut werden und wenn ja, wie? Was ist eine Teilungserklärung und was bedeutet eine Instandhaltungsrücklage beim Kauf einer Eigentumswohnung? Welche Bedeutung kann ein Wohnrecht bzw. eine Baulast beim Hauskauf haben? Was ist im Erbbaurecht geregelt?

Termin: Di., 19.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hartmut Wesseler

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120103

Umwelt

Die Kraft der Kompostierung durch Bokashi

Vortrag und Workshop

Blitzschnelle Verwandlung in wertvolle Komposterde und Flüssigdünger durch Fermentierung von Obst- und Gemüseabfällen sowie diversen Speiseresten mit der Bokashi-Eimermethode. Im Workshop erfahren Sie, wie dieser Prozess in ganz einfacher Form verläuft und bauen Ihren eigenen Bokashi-Eimer. So bekommen Sie in Ihrer Küche mit dem Bokashi-System wertvolle Erde für Ihren Garten.

Termin: Do., 26.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Bärbel Schwarzkopf

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120801



Erkundung einheimischer Pilze

Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt der Pilze und lernen Sie, welche Unterscheidungsmerkmale es gibt und welche Standorte von verschiedenen Pilzarten bevorzugt werden. Während dieser Wanderung werden keine Pilze gesammelt, stattdessen nehmen Sie spannendes Wissen mit.
Mitzubringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe

Termin: Fr., 27.09.2024, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Siegmund Birken

Ort: Hagen, Treffpunkt Wanderparkplatz an der Gaststätte Jägerberg, Zum Jägerberg 40

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120802

Wilde Wurzeln, Früchte und (Ge-)Nüsse

Kräuterwanderung

Im Herbst hält die Natur ein umfangreiches Angebot an wilden Wurzeln, Früchten und Nüssen für uns bereit. Auf unserem gemeinsamen Streifzug durch die Natur erkunden wir, welche genießbar sind und wie sie sich für eine gesunde Ernährung nutzen lassen. Der bunte Herbstwald lädt dazu ein, manche geschmackliche Überraschung zu entdecken und in unseren Speiseplan einzubeziehen. Tipps und Tricks zur Verwertung und Haltbarmachung zeigen, wie wir dieses Angebot über den Herbst hinaus für uns nutzen können.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe

Termin: Sa., 28.09.2024, 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Renate Brüwer

Ort: Hagen, Wanderparkplatz Lorenkamp, Zum Jägerberg 45a

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120803

Energiesparen in Haus und Haushalt



Die meiste Energie im Privathaushalt verbrauchen wir für das Heizen und Warmwasser. Hier schlummern große Einsparpotenziale. Aber auch in anderen Bereichen, wie beim Strom und der Mobilität, lässt sich viel Geld und Energie sparen. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale informiert über sparsame Heizungsregelungen, Stromfresser, kostengünstige Maßnahmen am Gebäude und mehr.

Termin: Mi., 23.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-120804

Wenn der Schimmel kommt



Schimmelpilze entstehen häufig unbemerkt von den Bewohnern. Sie bedeuten nicht nur wirtschaftlichen Schaden, sondern oft auch eine gesundheitliche Gefährdung. Zu den Beeinträchtigungen hinsichtlich Gesundheit und Wohnkomfort gibt es dann häufig zusätzlich Streit zwischen Mieter und Vermieter. Feuchte Außenwände erhöhen zudem die Heizkosten. Neben Grundlagen werden aus der Praxis des Energieberaters der Verbraucherzentrale unterschiedliche Ursachen an Gebäuden dargestellt und deren Lösungsansätze gezeigt.

Termin: Di., 08.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Thomas Schmitt

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-120805

Energetische Gebäudesanierung - so geht's



Wie halte ich mein Haus zukunftsfähig? Mit einer sinnvollen Gebäudedämmung können zeitgemäßes Wohnen und moderne Heiztechnik ermöglicht werden. Welche Maßnahmen der Sanierung sollten Sie in welcher Reihenfolge umsetzen? Welche Materialien sind zu empfehlen, und welche Förderungen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Mi., 06.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-120806

Neue Heizung im Gebäudebestand



Hauseigentümer/-innen befassen sich politisch animiert derzeit mit Heizungen, die mit einem Mindestanteil an erneuerbaren Energien betrieben werden. Alte Öl- und Gasheizungen werden zum Auslaufmodell. Wie kann der Umstieg auf eine klimafreundliche Heizungsanlage gelingen? Welche Heizungsanlagen kommen in unterschiedlichen Bestandsgebäuden in Frage? Welche Förderungen, Ausnahmeregelungen und Fristen gibt es? Der Vortrag gibt einen Überblick und sucht nach Lösungen für den Einzelfall.

Termin: Mi., 13.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-120807

Wärmepumpe



Warum die Wärmepumpe auch im Altbau eine gute Idee ist

Alle sprechen über die Wärmepumpe. Über die Sinnhaftigkeit im Altbau wird viel diskutiert. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale räumt mit Mythen auf und gibt Tipps, wie Wärmepumpen auch in Bestandsgebäuden für wohlige Wärme zu moderaten Preisen sorgen und dabei das Klima schützen. Bringen Sie gern Ihre Heizkostenabrechnung der letzten drei Jahre mit.

Termin: Mi., 20.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-120808

Stecker-Solargeräte und Balkonkraftwerke

Die kleine Solaranlage für alle

Stecker-Solaranlagen - auch Balkonkraftwerke genannt - sind preiswert, leicht zu installieren, einfach in der Bedienung, brauchen keinen Elektriker und nur wenig Papierkram. Deshalb sind sie für alle geeignet, die sich zum Teil mit eigenem Strom versorgen wollen. Dieser Kurs informiert über Technik, Energieausbeute und Wirtschaftlichkeit der Mini-Solaranlagen, u. a. durch ein Anschauungs-Objekt zum Anfassen.

Termin: Do., 28.11.2024, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Klaus Kuhnke

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120809

Vom Schottergarten zum pflegeleichten Naturraum

Vortrag mit Diskussion

Mit Hilfe von heimischen Wildpflanzen kann statt eines Schottergartens ein artenreicher und trotzdem pflegeleichter Lebensraum entstehen. Im Vortrag werden naturnah gestaltete Vorgärten vorgestellt und Wege aufgezeigt, wie ein grauer Schottergarten in einen lebensfrohen, bunten Lebensraum verwandelt werden kann. Sie erfahren, welche Vorteile diese Gestaltung für Sie persönlich in Hitzesommern wie auch für den Artenreichtum hat.

Termin: Mi., 27.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dietmar Staub

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120810

In Kooperation mit den Ravensberger Naturgärten

Gartengestaltung - naturnah, insektenfreundlich, klimaangepasst

Machen Sie Ihren Garten zum Insektenparadies. Wie das geht, erfahren Sie in diesem spannenden Vortrag. Sie erhalten Praxiswissen, wie ein insektenfreundlicher Lebensraum am besten gestaltet wird. Dazu gehört die Auswahl geeigneter Wildstauden und Gehölze, die Anlage von Blühflächen und Blumenwiesen sowie die Berücksichtigung von Strukturelementen wie Totholz, Steinhäufen oder Sandflächen. Damit Sie sich an ihrem neu gestalteten Garten lange erfreuen können, runden Hinweise zur Pflege den Vortrag ab.

Termin: Do., 24.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Helge Jung

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120811

Kultur, Kunst, Kreativität

Orientalischer Tanz

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Orientalischer Tanz bietet ein wunderbares Ganzkörpertraining, bei dem die Beweglichkeit und Kondition gefördert wird. Dabei werden alle Gelenke, besonders auch die Wirbelsäule, auf schonende Weise bewegt, selbst die tiefe Muskulatur gestärkt und ganz nebenbei die Körperhaltung verbessert. Schritt für Schritt eignen wir uns verschiedene Bewegungen an. Dabei stehen der Spaß und die Freude am gemeinsamen Tanz mit anderen Frauen im Vordergrund.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Getränk, Gymnastikschuhe oder warme Socken

Termin: Di., 27.08.2024, 18:45 Uhr

Dauer: 18 Termine, je Di., 18:45-19:45 Uhr

Leitung: Astrid Dauwe-Roßberg

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 93

Kurs: 242-120202

Orientalischer Tanz

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch, Getränk, Gymnastikschuhe oder warme Socken

Termin: Do., 29.08.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 17 Termine, je Do., 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Astrid Dauwe-Roßberg

Ort: Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Str. 19

Entgelt: € 88

Kurs: 242-120203

Sterne für den Advent und Weihnachten aus Weide

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Weiden sind die Grundlage eines uralten Handwerks. Der Kurs lädt ein, aus diesem einmaligen Naturmaterial unterschiedliche Sterne für die Advents- und Weihnachtszeit herzustellen - so entsteht an diesem Tag etwas Einzigartiges für zu Hause.

Mitzubringen: Rosenschere und scharfes Taschenmesser

Termin: Sa., 09.11.2024, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Hagen, Kirschvilla, Mensa, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 32; zzgl. ca. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-120204

Aquarellmalerei

Farben fließen lassen

Für Einsteiger/-innen

Bäume, Herbstlaub und Blumen eignen sich gut, um spielerisch den Umgang mit Aquarellfarben zu erlernen. Dabei geht es nicht um detailgenaue Darstellung. Wir zeichnen einfache Formen und füllen sie mit Leben. Wir beobachten, wie die Farben ineinanderfließen, lassen los und entspannen uns. Vielleicht lässt sich sogar Licht einfangen.

Mitzubringen: Aquarellblock aus 100% Baumwolle 300 g/m², Aquarellkasten, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, 2 alte Marmeladengläser, Eine Rolle Haushaltspapier, Bleistifte, ein Knetradiergummi

Termin: Sa., 16.11.2024, 10:30-13:30 Uhr

Leitung: Evelyn Binzinger

Ort: Hagen, Kirschvilla, Mensa, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 18; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120205

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Unverträglichkeiten auf der Spur

Fruktose, Laktose und Histamin

Vortrag

Rumoren im Darm, Magendruck, Völlegefühl, Krämpfe, Durchfall, Hautjucken, Akne, Kopfschmerzen, triefende Nase oder Kreislaufbeschwerden. Ursache(n) dafür, und vieles mehr, könnten z. B. eine Unverträglichkeit oder Intoleranz von Fruktose, Laktose oder Histamin und/oder eine (Lebensmittel-)Allergie sein. Der Vortrag beleuchtet Hintergründe zur Entstehung, Diagnosemöglichkeiten und Therapieansätze von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und Allergien vom Sofort- und Langzeittyp.

Termin: Mi., 23.10.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120304

Diabetes Typ II - raus aus der Blutzuckerfalle!

NEU

Vortrag

Diabetes Typ II ist schon lange kein „Altersdiabetes“ mehr, sondern bildet sich zunehmend auch bei jüngeren Menschen aus. Bis es zu einer totalen Insulinresistenz kommt, vergehen aber oft Jahre, in denen Betroffene durch Veränderungen in der Ernährung eine erfolgreiche Kehrtwende aus der (drohenden) Erkrankung einleiten könnten. Der Vortrag zeigt Ihnen daher nicht nur die Hintergründe des Diabetes Typ II auf, sondern gibt zahlreiche Informationen zu einer Blutzucker-regulierenden Ernährung.

Termin: Mi., 04.12.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120305

Lieber leichter - ausgewogen essen und genießen

Präventionskurs

Endlich entspannt genießen und einfach das Leben leben! In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten kennen und wie Sie diese ohne strikte Verbote und Diäten hin zu einer genussvollen und gesunden Ernährungsweise entwickeln können. Sie erhalten wertvolle Tipps und Anleitungen zum Einkaufen, Kochen, Bewegen und Entspannen in Familien- und Arbeitsalltag. Schluss mit stressigen Diäten, Schluss mit Frustessen und Schluss mit quälenden Sporteinheiten! Dieser Kurs ist kein reiner Kochkurs!

Mitzubringen: Schreibmaterial**Termin:** Di., 07.01.2025, 17:15 Uhr

Dauer: 4 Termine je. 17:15-21:45 Uhr, weitere Kurstage: 08., 14. und 15.01.2025

Leitung: Birte Uthoff

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 115; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120306

Karate-Selbstverteidigung

NEU

Für Senior/-innen

Bei der Verteidigung der Selbstbestimmung geht es nicht in erster Linie um Fitness, sondern um Entschlossenheit; das kann man trainieren, und dieses Training kann Spaß machen. Stimme, Körperhaltung und Selbstbehauptungstechniken können oft einen Übergriff verhindern. Wenn das nicht gelingt, helfen Karatetechniken, von denen in diesem Kurs eine Auswahl geübt wird. Schmuck bitte möglichst zuhause lassen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe oder Stoppersocken**Termin:** Di., 17.09.2024, 9:30-11:45 Uhr

Leitung: Margit Weber

Ort: Pfarrheim „Treffpunkt“, Martinstraße 15

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120307

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

Tai Chi und Qi Gong - Meditation in Bewegung

NEU

Grundlagen vom Tai Chi und Qi Gong

Für Anfänger/-innen

Tai Chi und Qi Gong haben zum Ziel, die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern, innere Anspannungen abzubauen und den Geist zu beruhigen. Nach dem Verständnis der TCM können Krankheiten/ Blockaden entstehen, wenn der harmonische Fluss der Lebensenergie Qi durch den Körper gestört ist. Durch die fließenden und weichen Bewegungen des Qi Gong und Tai Chi wird diese Harmonie im Energiefluss gefördert. Die Grundlagen von Tai Chi und Qi Gong werden erlernt und sind für jede/-n geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/leichte Schuhe**Termin:** Mi., 04.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Benno Raude

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 36

Kurs: 242-120308

Tai Chi und Qi Gong - Meditation in Bewegung

NEU

Grundlagen vom Tai Chi und Qi Gong

Für Anfänger/-innen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/leichte Schuhe**Termin:** Mi., 30.10.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Benno Raude

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 36

Kurs: 242-120309

Tai Chi: Kurze Form

NEU

Erlernen der Kurzen Form des Yang Stils

Für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen mit Tai-Chi

Tai Chi wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen bezeichnet und hat zum Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Die philosophischen Wurzeln liegen im Taoismus, der Lehre des Tao (Weg). Die Kurze Form ist eine Abfolge von Figuren und kann von jeder/-m erlernt werden. Die Bewegungen fördern eine gute Körperstatik durch Optimierung der Gelenkstellungen. Im Laufe der Zeit wird die Atmung vertieft - die Atemzüge werden ruhiger und länger - der Geist kann sich beruhigen und sammeln.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/leichte Schuhe**Termin:** Mi., 04.09.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:15-19:45 Uhr

Leitung: Benno Raude

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 53

Kurs: 242-120310

Tai Chi: Kurze Form

NEU

Erlernen der Kurzen Form des Yang Stils

Für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen mit Tai-Chi

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/leichte Schuhe**Termin:** Mi., 30.10.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:15-19:45 Uhr

Leitung: Benno Raude

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 53

Kurs: 242-120311

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke**Termin:** Di., 03.09.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Di., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, Raum R25, Görsmannstr. 16

Entgelt: € 153

Kurs: 242-120312

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke**Termin:** Di., 03.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Di., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, Raum R25, Görsmannstr. 16

Entgelt: € 153

Kurs: 242-120313

Hatha Yoga

NEU

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Termin: Do., 12.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Do., 18:30-19:45 Uhr

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, Raum R25, Görsmannstr. 16

Entgelt: € 104

Kurs: 242-120314

Hatha Yoga

NEU

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Termin: Do., 12.09.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Do., 20:00-21:15 Uhr

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, Raum R25, Görsmannstr. 16

Entgelt: € 104

Kurs: 242-120315

Hatha Yoga

Für Ältere

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Termin: Fr., 06.09.2024, 15:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 15:00-16:15 Uhr

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Str. 19

Entgelt: € 96

Kurs: 242-120316

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die gezieltes Atmen und die gleichzeitige Konzentration auf den ganzen Körper sowie die eigene Körperwahrnehmung verbessert und neue Energie für die nötige Vitalität im Alltag freisetzt. Fließende, präzise ausgeführte Bewegungen sorgen für die körperliche und seelische Balance und somit für das Wohlbefinden. Sie lernen, die Übungen selbstständig zu Hause weiter zu praktizieren.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Termin: Do., 12.09.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 20:00-21:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120317

Pilates

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Termin: Do., 07.11.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 20:00-21:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 59

Kurs: 242-120318

Faszien-Fitness

Die Faszien, unser Bindegewebe, sind eine stabile, elastische, aus mehreren Schichten bestehende Faserhülle um unsere Knochen, Muskeln, Nerven und Organe. Sie stützen den Körper, geben ihm seine Form und haben einen großen Einfluss auf unseren Bewegungsapparat. Wir lernen, unsere Faszien gezielt zu bewegen und können mithilfe einer Faszienrolle Verklebungen lösen. Verspannungen verschwinden, und mehr Bewegungsfreiheit entsteht.

Mitzubringen: Faszienrolle, bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Do., 12.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-120319

Faszien-Fitness

Mitzubringen: Faszienrolle, bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Do., 07.11.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 59

Kurs: 242-120320

Enorm in Form - bleib fit - mach mit!

Der Kurs beinhaltet eine Aufwärmphase, einen Ausdaueranteil mit Aerobic (evtl. mit Kleingeräten), Kräftigung der Muskulatur und abschließende Dehnungsübungen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Di., 03.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Di., 18:30-19:30 Uhr

Leitung: Claudia Dreyer

Ort: Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8

Entgelt: € 84

Kurs: 242-120321

Enorm in Form - bleib fit - mach mit!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Di., 03.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Di., 19:30-20:30 Uhr

Leitung: Claudia Dreyer

Ort: Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8

Entgelt: € 84

Kurs: 242-120322

Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness-Workout in gemäßigttem Tempo - niedrige Intensität
Für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Entwickelt wurde sie für Tanzeinsteiger/-innen und ältere Menschen, die fit und in Bewegung bleiben möchten. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist etwas langsamer. Zumba Gold® baut Kondition und Koordination langsam auf. Die Tanzbewegungen und -schritte sind ohne Vorkenntnisse zu erlernen. Der Spaß an der Musik und an der Bewegung stehen im Vordergrund, und der gewünschte Fitnesseffekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termin: Mi., 04.09.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 16:30-17:30 Uhr

Leitung: Helga Middendorf

Ort: Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Str. 19

Entgelt: € 69

Kurs: 242-120323

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

Zumba®

Zumba®-Fitness - ein packendes Workout-Erlebnis - mittlere Intensität

Zumba® ist eine Kombination aus Tanz- und Fittnesselementen zu latein-amerikanischen und internationalen Rhythmen. Schritte und Bewegungen aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Hip-Hop und anderen Tänzen sind die Grundlagen dafür. Durch die sich wiederholenden Schrittfolgen werden Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination und die Beweglichkeit des ganzen Körpers gefördert. Im Vordergrund steht jedoch hauptsächlich der Spaß an Bewegung, der zu mehr Lebensfreude und Power führt.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termin: Mi., 04.09.2024, 17:30 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Mi., 17:30-18:30 Uhr
Leitung: Helga Middendorf
Ort: Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Str. 19
Entgelt: € 69
Kurs: 242-120324

Fit im Wasser - Fit an Land

Wassergymnastik einmal anders

Übungen mit Geräten und Musik, hauptsächlich im Tiefwasser, versprechen viel Power, Spaß und nasse Haare. Kursvoraussetzungen sind Schwimmfähigkeit und gute Gesundheit. Übungsgeräte werden gestellt.

Termin: Mo., 07.10.2024, 20:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 20:45-21:30 Uhr
Leitung: Jan-Luca Lieneke
Ort: Hagen, Hallenbad, Im Sportzentrum 3
Entgelt: € 70
Kurs: 242-120325

Fit im Wasser - Fit an Land

Wassergymnastik einmal anders

Termin: Di., 22.10.2024, 20:45 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Di., 20:45-21:30 Uhr
Leitung: Manuela Müller
Ort: Hagen, Hallenbad, Im Sportzentrum 3
Entgelt: € 63
Kurs: 242-120326

Wassergymnastik

Wassergymnastik wirkt entspannend und positiv bei vielen Beschwerden und ist auch von älteren Menschen durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/-r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmende eine geeignete Form der Bewegung im Wasser, die lösend und befreiend wirkt, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Wirbelsäule beweglicher, die Fitness verbessert sich.

Termin: Do., 29.08.2024, 20:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 20:30-21:15 Uhr
Leitung: Juliane Brinkmeyer
Ort: Hagen, Hallenbad, Im Sportzentrum 3
Entgelt: € 70
Kurs: 242-120327

Wassergymnastik

Termin: Do., 29.08.2024, 21:15 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 21:15-22:00 Uhr
Leitung: Juliane Brinkmeyer
Ort: Hagen, Hallenbad, Im Sportzentrum 3
Entgelt: € 70
Kurs: 242-120328

Wassergymnastik

Termin: Do., 12.09.2024, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:00-19:45 Uhr
Leitung: Anna Riemann-Janzen
Ort: Hagen, Hallenbad, Im Sportzentrum 3
Entgelt: € 70
Kurs: 242-120329

Aquafitness

Übungen mit Geräten und auch ohne sowie mit guter Musik versprechen viel Power, Spaß und nasse Haare. Die Muskulatur des ganzen Körpers wird gelenkschonend gekräftigt, die Wirbelsäule beweglicher und die Fitness verbessert sich. Übungsgeräte werden gestellt.

Termin: Do., 12.09.2024, 19:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:45-20:30 Uhr
Leitung: Anna Riemann-Janzen
Ort: Hagen, Hallenbad, Im Sportzentrum 3
Entgelt: € 70
Kurs: 242-120330

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Männerkochabend

Dieser Abend richtet sich an Männer, die mit wenig Aufwand ein leckeres Menü zaubern möchten. Geringe Vorkenntnisse genügen. Es werden einfache, leckere und gesunde Gerichte nach Rezept zubereitet.

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:00-21:45 Uhr
Leitung: Anja Schöne
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 242-120331

Fit und gesund im Alter

NEU

Essen und Trinken gehören zu den wichtigsten Dingen in unserem Leben. Sie stehen für Gesundheit und Wohlbefinden. Gerade mit zunehmendem Alter verändert sich unser Stoffwechsel. Hier ist es wichtig, auf diese Situation einzugehen. An diesem Abend erfahren Sie, worauf Sie beim Essen achten sollten, um weiterhin fit und gesund zu bleiben. Diese Inhalte werden in Theorie und Praxis vermittelt, so dass wir auch an diesem Abend kleine Gerichte zubereiten und genießen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 04.09.2024, 16:30-20:30 Uhr
Leitung: Anja Schöne
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 24; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 242-120332
 In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

Fettarme Küche für die kalte Jahreszeit

Deftig und herzhaft muss nicht im Gegensatz zu fettarm stehen. An diesem Abend wird anhand leckerer Gerichte gezeigt, wie auf einfache Weise an vielen Stellen in der Zubereitung Fett eingespart werden kann.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 23.10.2024, 18:00-21:45 Uhr
Leitung: Anja Schöne
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 242-120333

Vegan kochen und backen

NEU

Wir kochen verschiedene vegane Gerichte, die schnell auf dem Tisch stehen, gesund sind und lecker schmecken. Dazu gibt es Anregungen für Mitesser, die gerne tierische Produkte essen möchten. Zusätzlich erhalten Sie Tipps rund um die vegane und vegetarische Ernährung. Für Schleckermäuler stellen wir Süßes für die Vorweihnachtszeit her.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 19.11.2024, 17:30-21:00 Uhr
Leitung: Julia Bohlen
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 21; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung
Kurs: 242-120334



Kochen mit regionalen Produkten - vegetarisch und laktosefrei

NEU

In diesem Kurs geht es um saisonale und lokale Erzeugnisse. Sie werden gedünstet, gedämpft, gebraten, gegrillt oder gekocht. Typische Gemüsesorten im Herbst und Winter werden unter Anleitung zubereitet. Ebenso widmen wir uns dem Fermentieren und anderen Formen der Konservierung. Die Teilnehmenden erhalten Informationen über Herkunft und Anbau der Produkte, die verschiedenen Sorten sowie ihre Lagerfähigkeit.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 05.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Klaus Jacobi

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120335

Kochen mit regionalen Produkten - vegetarisch und laktosefrei

NEU

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 21.01.2025, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Klaus Jacobi

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120336



Knolle des Genusses: Vegetarische Kochkunst mit Kartoffelpower

NEU

Klassische und kreative Rezepte

In diesem Kurs dreht sich alles um die vielseitige Knolle und ihre unendlichen Möglichkeiten in der vegetarischen Küche. Von klassischen Kartoffelgerichten bis hin zu kreativen Neuinterpretationen - wir erleben die Faszination der Kartoffel in all ihren Facetten. Ein kulinarisches Abenteuer rund um die Kartoffel!

Mitzubringen: scharfes Messer, Getränk

Termin: Mi., 22.01.2025, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Daniel Spahn

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelpauschale (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120337

Weihnachtsmenü Drei-Gang - vegetarisch

NEU

Ein Hauch von Raffinesse

In diesem Kurs entdecken wir die Kunst der raffinierten Küche und bereiten ein vegetarisches Drei-Gang Weihnachtsmenü zu. Wir erlernen Schritt für Schritt die Zubereitung eines unvergesslichen Esserlebnisses. Wir beginnen mit einer köstlichen Vorspeise, setzen den Genuss mit einem herzhaften Hauptgang fort und beenden das Menü mit einem verführerischen Dessert.

Mitzubringen: Getränk, scharfes Messer

Termin: Mi., 11.12.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Daniel Spahn

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120338



Knäckebrot - gesund und munter

NEU

Wer kennt es nicht, das finnische Traditionsbrot. Es ist meist gesund und macht munter! An diesem Abend stellen wir möglichst viele verschiedene Sorten in unterschiedlichen Techniken her: mal scharf für Feiern oder eher mild fürs Frühstück.

Mitzubringen: Rührgerät, Küchenwaage, Rollholz, Getränk

Termin: Di., 10.09.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Ute Karrenbrock

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120339

Wunschplätzchen

NEU

Plätzchen mag jeder. Nur nicht jeder die Gleichen. Also werden wir hier mal die Plätzchen machen, die von Ihnen gewünscht werden. Sie wollen immer schon einmal eine besondere Plätzchensorte backen? Dann melden Sie sich an und schicken Sie Ihren Wunsch an info@vhs-osland.de! Bitte maximal zwei Sorten pro Person. Bei 8 Teilnehmern erhalten Sie 16 individuelle Rezepte!

Mitzubringen: Küchengerät zum Teigkneten, Küchenwaage, Rollholz, Keksdosen, Getränk

Termin: Di., 29.10.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Ute Karrenbrock

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120340

Weihnachtliche Schokoladen-Werkstatt

NEU

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 Glückhüchler mit den unterschiedlichsten Zutaten! Sie gießen Schokoladentafeln und stellen kleine weihnachtliche Konfektstücke her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Am duftenden Schokoladenbrunnen genießen Sie frisches Obst und Gebäck. Das klingt doch verlockend!

Mitzubringen: Getränk, Behältnisse

Termin: Mi., 20.11.2024, 17:45-21:30 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 23; zzgl. € 16 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120341

Macarons – kleines Gebäck für große Genießer/-innen

NEU

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. Ich möchte Ihnen zeigen, dass sich diese Köstlichkeiten sehr gut selbst herstellen lassen. Zaubern Sie buntgefärbtes und lecker gefülltes Gebäck in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, von Marmelade und Marzipan über Trüffelganache bis hin zur Fruchtbuttercreme.

Mitzubringen: Getränk, Behältnisse

Termin: Di., 22.10.2024, 17:45-21:30 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 23; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-120342

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 196. Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin

Tanja Pöhler
0541 501-2713 • tanja.poehler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

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

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs
Für Neuzugewanderte

Dieser Kurs bietet allen Neuzugewanderten die Möglichkeit, Deutschkenntnisse zu erwerben und zu erweitern. Ebenfalls werden kulturelle Alltagsfragen behandelt und Informationen über Sprachförderangebote gegeben. Der Einstieg ist fortlaufend möglich.

Termin: Mi., 23.10.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 25 Termine, je Mi. und Fr., 9:00-10:30 Uhr
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Raum R104, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-120701

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> Ansprechpartnerin

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

Englisch Konversationskurs A2.II

Englisch lernen in späten Jahren
Mit Muße

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse in einer lockeren Atmosphäre mit Gleichgesinnten auffrischen? Sie sind hier richtig, wenn Sie Vorkenntnisse in der Zielsprache mitbringen und Freude an aktiver Kommunikation haben. Auf Wunsch wiederholen wir brachliegende Grammatikstrukturen. Daneben liegt das Hauptaugenmerk auf dem freien Sprechen und dem Aufbau eines Vokabelschatzes.

Lehrbuch: das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist im Kursentgelt enthalten

Termin: Di., 03.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 9:00-10:30 Uhr
Leitung: Carmen Schleiermacher
Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinistr. 9
Entgelt: € 104
Kurs: 242-120401

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

Englisch Grundkurs A2.VIII

Englisch lernen in späten Jahren
Mit Muße

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die in entspannter Atmosphäre ihre Englischkenntnisse auffrischen und/oder erweitern möchten. Das Tempo dieses Kurses wird Ihren Vorkenntnissen angepasst - wir arbeiten mit Muße! Wir geben Raum für die Einübung von bekannten und neuen Grammatikstrukturen, wir erweitern den Wortschatz, üben den Satzbau und intensivieren freies Sprechen in Partnerarbeit und Rollenspielen.

Lehrbuch: Great! A2 2nd edition, Klett, ISBN 978-3-12-501754, ab Lektion 6

Termin: Mi., 04.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:00-10:30 Uhr
Leitung: Carmen Schleiermacher
Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinistr. 9
Entgelt: € 96
Kurs: 242-120402
In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

Englisch Auffrischkurs A2: Easy Going

Dieser Kurs richtet sich an alle, die beim Englischunterricht in der Schule lieber in Deckung gegangen sind und denen die Erklärungen des Lehrenden nicht wirklich etwas klargemacht haben. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer/-innen wieder an den aktiven und lebendigen Gebrauch der Sprache heranzuführen, Hemmungen beim Sprechen ab- und einen Wortschatz aufzubauen. Das Hauptaugenmerk wird im Kurs auf spontane und aktive Kommunikation gerichtet - keine Angst vor Fehlern!

Lehrbuch: Empfehlung (nicht verpflichtend): Essential Grammar in Use, Deutsche Ausgabe, 3. Auflage, Klett, ISBN 978-3-12-535403-6

Termin: Do., 19.09.2024, 18:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:45-20:15 Uhr
Leitung: Stephen Parsick
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Raum R104, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 96
Kurs: 242-120403

I understand only railwaystation - Englisch Wiedereinstieg leicht gemacht

„He/she/it - das 's' muss mit“ - da war doch was, nur was? Wenn Sie sich nur noch dunkel an Ihren Englischunterricht erinnern oder Ihre Englischsprachkenntnisse reaktivieren wollen, dann ist dieser Kurs etwas für Sie: Ohne Lehrbuch werden die Grundlagen der englischen Sprache erläutert, eingeübt und angewendet. Wir werfen einen Blick auf die Funktionsweise der Sprache und auf die Tatsache, warum Englisch eigentlich ganz einfach zu lernen sein könnte, wenn das Umdenken nicht so schwierig wäre.

Termin: Do., 19.09.2024, 20:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 20:15-21:45 Uhr
Leitung: Stephen Parsick
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Raum R104, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 96
Kurs: 242-120404

Italienisch Grundkurs A1.1

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

In dieser Einführung in die italienische Sprache geht es darum, auf unterhaltsame Weise die Sprachhemmungen abzubauen und sich wichtige Redemittel anzueignen, um bald überschaubare Alltagssituationen zu meistern. Erste Grundlagen der Grammatik und Basiswortschatz werden im lebenspraktischen Kontext vermittelt. Dabei gewinnen Sie auch Einblick in Italiens Lebensweise und Kultur.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

Termin: Di., 10.09.2024, 19:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 19:45-21:15 Uhr
Leitung: Barbara Kirchhübel
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Raum R104, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 114
Kurs: 242-120405

Italienisch Grundkurs A2.1

NEU

Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen geeignet, die das Niveau A1 abgeschlossen haben oder bereits in der Lage sind, etwas über sich selbst zu sagen und elementare Situationen des Alltagslebens zu bewältigen. Der sanfte Übergang zum neuen Lehrbuch bietet Gelegenheit zur Wiederholung und Festigung bei gleichzeitiger Einführung neuer grammatischer Strukturen (über vergangene Ereignisse sprechen, Wünsche äußern, Vergleiche machen). Thematisch legen wir dann in diesem Semester den Schwerpunkt auf Urlaub und Reisen, erfahren mehr über ausgewählte Regionen Italiens und sprechen über aktuelle Fragen wie Tourismus und Umweltschutz.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN: 978-3-12-52506-6

Termin: Di., 10.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Barbara Kirchhübel
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Raum R104, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 114
Kurs: 242-120406



Melanie Glanemann

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

vhs-Außenstelle

Hasbergen

Geschäftsstelle, Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück
Sprechzeiten: Mo.-Fr. 09:00-13:00 Uhr



Zu unseren Kursen
in Hasbergen:



Politik, Gesellschaft

Hausübertragung von Eltern auf die Kinder

Vortrag

Allgemein verständlich wird die Übertragung eines Hauses auf die Kinder besprochen. Weiterhin werden Absicherungsmöglichkeiten für die Eltern im Grundbuch behandelt, damit sie weiterhin in der Immobilie wohnen können und das Haus nicht zu ihren Lebzeiten verkauft wird.

Termin: Do., 28.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-130101

Umwelt

Alte Apfelsorten - Kennenlernen und Probieren

Elstar, Gala, Golden Delicious, Boskoop gehören zu den bekanntesten Apfelsorten. Genießen Sie in dieser Veranstaltung die geschmackliche Vielfalt von Äpfeln, die Ihnen noch nicht bekannt sind. Während eines Spaziergangs über die Streuobstwiese des Hofes Krabbe können Sie bis zu 20 verschiedene Sorten probieren und erfahren viel Wissenswertes über die Bäume, Herkunft und Besonderheiten. Ein außergewöhnliches Erlebnis.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: So., 22.09.2024, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Eckhard Krabbe

Ort: Hasbergen, Krabbe, Am Steinbrink 22

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-130801



Kultur, Kunst, Kreativität

Schlager fetzen

Für Menschen mit und ohne Behinderung

Gemeinsam singen wir bekannte Schlager von früher und heute. Dabei steht die Freude am Singen und Musizieren im Mittelpunkt. Anhand von Körper- und Stimmübungen werden die Möglichkeiten der eigenen Stimme spielerisch ausprobiert. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Jeder kann mitmachen und seine eigenen Talente einbringen.

Termin: Di., 13.08.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Barbara Dümmerling

Ort: Hasbergen, HHO, Wohnhaus Hasbergen, Kirchberg 31A

Entgelt: € 36

Kurs: 242-130201

In Kooperation mit dem Netzwerk Osnabrück Inklusiv

Schminkschule

Für Frauen

Gutes Aussehen schafft Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, ein schön geschminktes Gesicht gehört dazu! Ton in Ton geschminkt, in allen Braunschattierungen - der Nature-Look wirkt kein bisschen blass, sondern einfach nur natürlich schön. Und er passt perfekt zu jedem Outfit. Der Nude-Look - Schritt für Schritt. Alle Fragen rund um das Thema Schminken werden beantwortet. Wir analysieren unser Gesicht. Weitere Themen sind z. B. Tipps und Tricks. Bitte ungeschminkt erscheinen.

Termin: Sa., 09.11.2024, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Hasbergen, AWO-Hüttenbahnhof, Eisenbahnweg 1

Entgelt: € 15; zzgl. ca. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-130202

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Meditations-Workshop

Es gibt viele verschiedene Meditations-Möglichkeiten. Woher weiß ich, welche zu mir passt, wo ich mich auch wirklich entspannen kann? Im Rahmen dieses Workshops erleben Sie unterschiedliche Meditationen, insbesondere mit dem Atem, im Liegen und Sitzen, Meditationen mit und ohne Musik, visuelle Reisen, aktive Meditationen, sanfte Asanas und Entspannungseinheiten runden den Tag ab. Fühlen Sie, wie Sie durch Meditation zu Ihrer körperlichen und seelischen Entspannung gelangen. **Mitzubringen:** Decke, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken, ein Getränk und eine Kleinigkeit zu essen

Termin: Fr., 22.11.2024, 16:30-21:00 Uhr

Leitung: Ulrike Hügelmeyer

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26

Entgelt: € 27

Kurs: 242-130301

Hatha Yoga

Üben in gelassener Achtsamkeit

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Termin: Mo., 02.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Ort: Hasbergen, Kursort wird noch bekannt gegeben

Entgelt: € 134

Kurs: 242-130302

Hatha Yoga

Üben in gelassener Achtsamkeit

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Termin: Mo., 02.09.2024, 19:45 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Mo., 19:45-21:15 Uhr

Ort: Hasbergen, Kursort wird noch bekannt gegeben

Entgelt: € 134

Kurs: 242-130303

Wirbelsäulengymnastik

Die Gymnastik umfasst sowohl Kräftigung als auch Mobilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Mit Haltungsschulung und funktionellem Training werden nicht nur Rücken- und Bauchmuskulatur, sondern auch Bein- und Armmuskulatur sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag trainiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen

Termin: Di., 03.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Di., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Michael de la Chaux

Ort: Hasbergen, Kursort wird noch bekannt gegeben

Entgelt: € 63

Kurs: 242-130304

Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen

Termin: Di., 03.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Di., 19:00-19:45 Uhr

Leitung: Michael de la Chaux

Ort: Hasbergen, Kursort wird noch bekannt gegeben

Entgelt: € 63

Kurs: 242-130305



Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Multitalente Hülsenfrüchte

Kulinarische Vielfalt erleben

Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. liegen im Trend. Sie lassen sich unglaublich vielseitig zubereiten und punkten mit ihrem hohen Eiweißgehalt und Ballaststoffen. Als Salat, Eintopf oder Bratling, auch orientalisches Gewürz, sind sie fantastisch lecker. Lassen Sie es uns gemeinsam ausprobieren! Ein buntes Menü erwartet Sie.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 06.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Maïke Kosin

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-130306

Kochen mit wenigen Zutaten

NEU

Erstklassige Gerichte werden manchmal mit vielen Zutaten oder teuren Produkten in Verbindung gebracht. Heute werden wir gemeinsam lernen, wie wir mit nur drei bis vier Zutaten köstliche Gerichte zubereiten können. Zusammen werden wir uns mit der Frage beschäftigen, wie wir uns bei der Auswahl unserer täglichen Ernährung an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) orientieren können.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 15.11.2024, 18:15-21:15 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 18; zzgl. € 10 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-130307



Günstig, aber gesund

NEU

Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, schmackhafte Gerichte aus preiswerten Zutaten zuzubereiten.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 10.01.2025, 18:15-21:15 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 18; zzgl. € 10 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 242-130308

Vegetarische persische Küche

Gesunde, ursprüngliche persische Küche ohne Fleisch ist eine Wohltat für den Körper und die Seele. Sie bekommen einen Einblick in die besondere Art der orientalischen Zubereitung und den Umgang mit Kräutern, Gewürzen und sonstigen typischen vegetarischen Zutaten.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 22.01.2025, 16:30-21:15 Uhr

Leitung: Shohreh Papoli-Barawati

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 28; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-130309



Blitzrezepte für die Familie

NEU

Wie können aus preisgünstigen Zutaten köstliche Rezepte zubereitet werden? Gemeinsam werden wir einige Rezepte kennenlernen und hochwertige Gerichte aus einfachen Lebensmitteln zaubern.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 09.01.2025, 18:15-21:15 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 18; zzgl. € 10 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-130310



Waffeln, Crepes und Pfannkuchen - wer kann da widerstehen?

NEU

Lernen Sie neben den Klassikern wie Apfelpfannkuchen, Belgischen Waffeln und Pancakes auch andere - deftigere Variationen aus Pfanne und Waffeleisen kennen. Je nach Zubereitungsart können Sie nicht nur einen begehrten Snack zaubern, sondern auch eine vollwertige Mahlzeit. Wir rollen, stapeln, falten und bringen so Abwechslung auf Ihren Speiseplan. Überzeugen Sie sich, wie aus den Alleskönnern aus Mehl, Eiern und Milch in Kombination mit herzhaften Füllungen leckere Köstlichkeiten entstehen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 05.09.2024, 17:30-21:30 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 24; zzgl. € 16 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-130311

Winterliche Cupcakes - kleine Kuchen ganz groß!

Die süßen Törtchen mit der tassenähnlichen Form und den hübschen Dekorationen sind ein Hingucker auf jeder Kaffeetafel! Der Workshop vermittelt Ihnen, wie Sie die ganz besonders fluffigen Minikuchen in verschiedenen kreativen und jahreszeitlichen Varianten zubereiten und garnieren. Lassen Sie uns gemeinsam diesen traumhaft süßen Gaumenschmaus backen und finden Sie bei der gemeinsamen Verkostung heraus, warum sich Cupcakes zu einem Klassiker entwickelt haben.

Mitzubringen: Getränk, Restbehälter (Tortenbutler)

Termin: Mi., 30.10.2024, 17:45-21:30 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 23; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-130312

Pralinen, Trüffel und Co. zur Weihnachtszeit

Verwöhnen Sie sich selbst oder stellen Sie Geschenke her, die einzigartig sind und immer dankbare Abnehmer/-innen finden: himmlische Pralinen, Trüffel und Konfekt. Dabei werden wichtige Fertigkeiten, wie das Befüllen von Hohlkörpern, das Temperieren von Schokolade, das Überziehen von Pralinen und der gekonnte Umgang mit dem Spritzbeutel vermittelt. Der weihnachtliche Aspekt steht im Vordergrund, deshalb kommen natürlich Zutaten, wie Nougat, Marzipan, Nüsse und Mandeln, zum Einsatz.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 06.12.2024, 17:30-21:30 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 24; zzgl. € 17 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-130313

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Der Integrationskurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Allgemeine Informationen finden Sie ab Seite 196.

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> **Ansprechpartnerin**

Tanja Pöhler

0541 501-2713 • tanja.poebler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Unsere Kursangebote in **Hasbergen:**

242-130701 Basiskurs 1, ab 2.09.2024

242-130702 Basiskurs 2, ab 15.10.2024

242-130703 Basiskurs 3, ab 20.11.2024

242-130704 Aufbaukurs 1, ab 8.01.2025

242-130705 Aufbaukurs 2, ab 12.02.2025

242-130706 Aufbaukurs 3, ab 19.03.2025

242-130707 Orientierungskurs, ab 5.05.2025

242-130708 Prüfung DTZ, 23./24.05.2025

EDV, Neue Medien

EDV-Angebote in der Nähe

Bitte beachten Sie unsere EDV-Angebote in den benachbarten Außenstellen sowie unsere Online-Kurse.



>> **Ansprechpartnerin**

Carola Lanvers

0541 501-2721

carola.lanvers@vhs-osland.de



Ann-Britt Striemer

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



Silke Pieper

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

vhs-Regionalstelle

Dissen/Bad Laer/Hilter

Bahnhofstraße 3 | 49201 Dissen a.T.W.

Sprechzeiten in Dissen a.T.W.:

Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr

Die Anfahrt in Dissen erfolgt über die **Elisabethstraße**.Zu unseren Kursen
in Hilter a.T.W.:**Politik, Gesellschaft****Wie schreibe ich ein Testament?**

Vortrag

Wie sieht die gesetzliche Erbfolge aus, wenn ich kein Testament geschrieben habe? Wie schreibe ich ein Testament, und was muss ich dabei beachten? Bedenken Sie, dass Sie dem/der überlebenden Ehepartner/-in das Leben mit einem Testament vereinfachen. Diese und weitere Fragen wird die Dozentin an diesem Abend beantworten. Nach dem Vortrag können Sie ein Testament schreiben, das auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmt ist.

Termin: Di., 24.09.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Romina Lewandowski

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-140101

Besuch des Borgloher Heimatmuseums

NEU

Wer von alten Zeiten träumen will - sollte sich das Borgloher Heimatmuseum anschauen. Erleben Sie auf drei Etagen Zeugnisse aus Borgloher Orts- und Heimatgeschichte. Zusammengetragen wurden Hausrat und Geräte aus bäuerlichem Handwerk. Eine originalgetreu eingerichtete Bauernstube mit Himmelbett, Kannenstock, Beckenbord und Leinenschrank. Oder auch die Gerätesammlung zur Leinenherstellung einschließlich Webstuhl, eine Schusterwerkstatt, sowie Trachten aus der Region und den Kaminraum, das Herzstück des Hauses.

Termin: Sa., 09.11.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Johannes Schröder

Ort: Borgloh, Heimatmuseum, Kirchstr. 5

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 242-140103

Umwelt**Energiesparen in Haus und Haushalt**

NEU

Die meiste Energie im Privathaushalt verbrauchen wir für das Heizen und Warmwasser. Hier schlummern große Einsparpotenziale. Aber auch in anderen Bereichen, wie beim Strom und der Mobilität, lässt sich viel Geld und Energie sparen. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale informiert über sparsame Heizungsregelungen, Stromfresser, kostengünstige Maßnahmen am Gebäude und mehr.

Termin: Fr., 25.10.2024, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-140801

Wanderung vom Hülsberg bis zum Noller Bach

Erleben Sie eine Berg- und Talwanderung durch Buchen-, Fichten- und Mischwälder mit herrlichem Ausblick ins Ravensberger Land! Fauna und Flora kommen dabei nicht zu kurz.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Verpflegung für ein Picknick**Termin: So., 20.10.2024, 13:00-16:00 Uhr**

Leitung: Johannes Schröder

Ort: Hilter-Hankenberge, Treffpunkt Besucherparkplatz
Fa. Höcker, Borgloher Str. 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-140802

Kultur, Kunst, Kreativität**Schlager fetzen**

Für Menschen mit und ohne Behinderung

Gemeinsam singen wir bekannte Schlager von früher und heute. Dabei steht die Freude am Singen und Musizieren im Mittelpunkt. Anhand von Körper- und Stimmübungen werden die Möglichkeiten der eigenen Stimme spielerisch ausprobiert. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Jeder kann mitmachen und seine eigenen Talente einbringen. Der Kurs ist für Behinderte und Nichtbehinderte geöffnet.

Termin: Mo., 12.08.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Barbara Dümmerling

Ort: Hilter, HHO, Camminer Str. 11

Entgelt: € 36; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-140201

In Kooperation mit dem Netzwerk Osnabrück Inklusiv

**Kleidung - Taschen - Schnickschnack**

Nähkurs

Für Fortgeschrittene

Interessierte, die bereits erste Erfahrungen mit der Nähmaschine gesammelt haben, können in diesem Kurs unter fachkundiger Beratung und Anleitung neue Traummodelle nähen. Ob ein Kleidungsstück, Taschen in allen Varianten oder gemütliche Wohnaccessoires, den individuellen Nähwünschen sind keine Grenzen gesetzt. Um Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0179 4119822 wird gebeten.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien, Schere, Schnittmuster, Stoffe**Termin: Mi., 11.09.2024, 19:00 Uhr**

Dauer: 4 Termine, je Mi., 19:00-21:30 Uhr

Leitung: Gudula Fabian

Ort: Hilter, Süderbergschule Hilter, Eingang Weststr.; Raum 223

Entgelt: € 44

Kurs: 242-140202

Kleidung - Taschen - Schnickschnack

Nähkurs

Für Fortgeschrittene

Termin: Mi., 23.10.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:00-21:30 Uhr

Leitung: Gudula Fabian

Ort: Hilter, Süderbergschule Hilter, Eingang Weststr.; Raum 223

Entgelt: € 88

Kurs: 242-140203



Edle Stickerei auf Leinen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen Sie neben der Schwärmer Weißstickerei auch Hohlsäume und die Ajourstickerei. Für interessierte Teilnehmer/-innen besteht auch die Möglichkeit, unter Anleitung die Hardanger Sticktechnik auszuführen. Die benötigten Materialien werden am ersten Kurstag vorgestellt, sie können auch im Kurs erworben werden.

Weitere Termine: 14.10. und 11.11.2024

Termin: Mo., 23.09.2024, 14:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl., je Mo., 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Maria Deistler

Ort: Hilter, Gemeindezentrum, Am Kirchplatz 4

Entgelt: € 34,50; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-140204

Edle Stickerei auf Leinen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Weitere Termine: 14.10. und 11.11.2024

Termin: Mo., 23.09.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl., je Mo., 16:30-18:45 Uhr

Leitung: Maria Deistler

Ort: Hilter, Gemeindezentrum, Am Kirchplatz 4

Entgelt: € 34,50; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-140205

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Was tun, wenn der „Akku leer ist“?

NEU

Vortrag

Überforderung, Erschöpfung, Kraftlosigkeit: Mögliche „versteckte“ Ursachen hinter solchen Symptomen können u. a. sein: Viren, Bakterien, Pilze, stille/chronische Entzündungen, gestörte Mitochondrienfunktionen, toxische Belastungen, Nährstoffmangel, Schlafapnoe, Nebennierenerschöpfung, CFS/ME, Long-Covid, Post-Vacc-Syndrom, körperlicher „Burn-Out“, psychosomatische Beschwerden – kommen Sie den wichtigsten „Verdächtigen“ auf die Spur! Erfahren Sie dabei mehr über diese Ursachen, medizinische Zusammenhänge, mögliche Diagnostik und Therapien.

Termin: Mo., 16.09.2024, 18:45-21:00 Uhr

Leitung: Ingo Grasnack

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-140301

Unverträglichkeiten auf der Spur

NEU

Fruktose, Laktose und Histamin

Vortrag

Rumoren im Darm, Magendruck, Völlegefühl, Krämpfe, Durchfall, Hautjucken, Akne, Kopfschmerzen, tiefende Nase oder Kreislaufbeschwerden. Ursache(n) dafür, und vieles mehr, könnten z. B. eine Unverträglichkeit oder Intoleranz von Fruktose, Laktose oder Histamin und/oder eine (Lebensmittel-) Allergie sein. Der Vortrag beleuchtet Hintergründe zur Entstehung, Diagnosemöglichkeiten und Therapieansätze von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und Allergien vom Sofort- und Langzeittyp.

Termin: Mi., 11.12.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-140302

Achtsam dem Leben begegnen

Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (nach MBSR)

Sie lernen in diesem Kurs, mit Stresssituationen konstruktiver und flexibler umzugehen, mehr Ruhe im Alltag zu finden, gelassener auf Herausforderungen zu reagieren und den Körper bewusster wahrzunehmen. Den Kern des Übungsprogramms bilden Meditationspraktiken: Sitz-, Geh- und Körpermeditation (Body-Scan) und achtsames Yoga. Auch lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie gut in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, 2 Decken, evtl. Meditationskissen

Termin: Sa., 23.11.2024, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Musikraum

Entgelt: € 35

Kurs: 242-140303

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf, Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

Termin: Mo., 02.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Katja Dreier

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 125

Kurs: 242-140304

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Männerkochkurs „Ran an den Herd!“

An diesen Kochabenden kommen Hobbyköche ganz auf ihre Kosten. Kochen bedeutet Leidenschaft, Kreativität und Spaß. Ob Suppen, Aufläufe, Fleisch oder Fischgerichte und ein leckeres Dessert, das alles werden wir an unseren Kochabenden umsetzen. Weitere Termine: 24.10., 14.11.2024 und 09.01.2025

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Do., 12.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, mtl., je Do., 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Hüpel

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Entgelt: € 68; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-140305

Alpenküche - Österreichs und der Schweiz

NEU

An diesem Abend werfen wir einen kulinarischen Blick in die Küchen der Alpenregion. Wir werden eine Brezn-Suppe, Schweizer Zwiebelwähen, Schmarrn und Co. zubereiten.

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Do., 19.09.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Hüpel

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-140306

Kochen für Schwangere und Stillende

NEU

Gesunde Ernährung für Mutter und Kind

Zusammen kochen wir leckere und gesunde Rezepte. Mit unterschiedlichen Lebensmitteln werden hochwertige Gerichte zubereitet. Gemüse, Obst, Getreide, Fleisch und Milchprodukte sind unsere Favoriten! Schwangere und Stillende haben besondere Bedürfnisse, was in unserem Seminar beachtet wird!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 06.09.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Entgelt: € 18; zzgl. € 10-12 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-140307

Kochen für Kleinkinder

NEU

Gesunde Ernährung

Gemeinsam bereiten wir köstliche und gesunde Gerichte zu, indem wir eine Vielzahl von Lebensmitteln verwenden. Wir zaubern hochwertige Mahlzeiten auf den Teller, die aus Gemüse, Obst, Getreide, Fleisch und Milchprodukten bestehen. Für Kinder im Alter von 1-4 Jahren ist eine abwechslungsreiche Ernährung besonders wichtig, um sie optimal zu unterstützen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 25.10.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Entgelt: € 18; zzgl. € 10-15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-140308

Brotaufstriche

NEU

Gemeinsam bereiten wir köstliche Brotaufstriche aus saisonalen und regionalen Zutaten zu! Brotaufstriche für Frühstück oder Abendessen sind nicht mehr langweilig. Wir verwenden eine Vielzahl von Zutaten und Farben, die geschält, gekocht und gemischt werden, um ein abwechslungsreiches Geschmackserlebnis zu schaffen. Arabisches Brot bringt die Dozentin mit.

Mitzubringen: Getränk, Glasbehälter, Brot je nach Geschmack

Termin: Fr., 08.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Entgelt: € 18; zzgl. € 15-20 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-140309

**Kochen mit wenigen Zutaten**

NEU

Erstklassige Gerichte werden manchmal mit vielen Zutaten oder teuren Produkten in Verbindung gebracht. Heute werden wir gemeinsam lernen, wie wir mit nur drei bis vier Zutaten köstliche Gerichte zubereiten können. Zusammen werden wir uns mit der Frage beschäftigen, wie wir uns bei der Auswahl unserer täglichen Ernährung an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) orientieren können.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 22.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Entgelt: € 18; zzgl. € 10 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-140310

**Günstig, aber gesund**

NEU

Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, schmackhafte Gerichte aus preiswerten Zutaten zuzubereiten.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 17.01.2025, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Entgelt: € 18; zzgl. € 10 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-140311

Partysuppen

NEU

Heute kochen wir einen Schwung verschiedener Suppen, die für Partys gut geeignet sind. Da wird das Essen auf jeder Feier der Hit.

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Do., 30.01.2025, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Hüpel

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-140312

Blitzrezepte für die Familie

NEU

Wie können aus preisgünstigen Zutaten köstliche Rezepte zubereitet werden? Gemeinsam werden wir einige Rezepte kennenlernen und hochwertige Gerichte aus einfachen Lebensmitteln zaubern.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mo., 13.01.2025, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Nadia Mahloul El Zennar

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Entgelt: € 18; zzgl. € 10 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-140313

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 196. Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> **Ansprechpartnerin**

Tanja Pöhler
0541 501-2713 • tanja.poehler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

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

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.



Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Frauen, die bereits über Deutschkenntnisse auf dem Niveau A1 verfügen und ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Ziel des Kurses ist es, Sprech- und Lesefertigkeiten auszubauen, um diese in Alltagssituationen anzuwenden.

Termin: Mo., 02.09.2024, 8:45 Uhr

Dauer: 24 Termine, je Mo. und Fr., 8:45-11:15 Uhr

Leitung: Petra Dettmer

Ort: Hilter-Wellendorf, Karl-Leisner-Haus, Barbarastraße 6

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-140701

Schwedisch Aufbaukurs A2/B1

Für Fortgeschrittene

Hej! Vi tränar tillsammans det svenska språket och förstås grammatiken. Vi läser texter, pratar om landet, delar på smultronställen. Ibland läser vi romaner. Gute Grundkenntnisse sind erforderlich. Hjärtlig välkomma!

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben

Termin: Do., 05.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Nils Huhtakangas

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 96

Kurs: 242-140402

Spanisch Grundkurs A1.VI

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Wollen Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen? ¡Bienvenido! Die Reise in die spanische Welt geht weiter! Erfahren Sie, wie Sie ein Hotelzimmer reservieren, sich in einer Stadt orientieren oder wie Sie sich nach dem Weg erkundigen. In diesem Kurs werden wir diesen Situationen nachgehen und uns mit Themen rund um das Reisen „con gusto“ beschäftigen. Außerdem werden wir einen kleinen Abstecher nach Kolumbien und Ecuador machen. ¡Y mucho más! ¡Hasta pronto!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 6/7

Termin: Di., 10.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, 14-tägig, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Ana Carracelas Estévez

Ort: Borgloh, Oberschule, Raum Nr. 2, Schulstr. 9

Entgelt: € 48

Kurs: 242-140403

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> **Ansprechpartnerin**

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

Englisch Auffrischkurs A2/B1

Welcome! Sie haben vor einigen Jahren Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie. Wir reaktivieren Ihre Grammatikkenntnisse und Ihren Wortschatz. Wir trainieren Alltagssituationen in Gruppen- und Partnerarbeit und intensivieren das freie Sprechen.

Lehrbuch: Language Hub A2, macmillan education, ISBN 978-3-19-032984-7, dazu das Workbook, ISBN 978-3-19-042984-4, ab Lektion 4

Termin: Mi., 18.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Ulrike Pahlkötter

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 80

Kurs: 242-140401



EDV, Neue Medien

EDV-Angebote in der Nähe

Bitte beachten Sie unsere EDV-Angebote in den benachbarten Außenstellen sowie unsere Online-Kurse.



>> **Ansprechpartnerin**

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



Sylke Witte

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



Heidrun Schneider

Tel.: 05422 952759
heidrun.schneider@vhs-osland.de



Zu unseren Kursen
in Melle:



vhs-Außenstelle:

Melle

Wallgarten 1 | 49324 Melle
Sprechzeiten: Mo.-Fr. 08:15-12:00 Uhr

Junge vhs

Babysitting

Für Teilnehmer/-innen ab 13 Jahren

Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf. Zugleich ist es aber auch eine große Verantwortung, fremde Kinder zu betreuen. In diesem Kurs werden praktische Anleitungen für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern gegeben, wie z. B. grundlegende Kenntnisse über die Entwicklung von Kindern, der altersgerechte Umgang, Gesundheit, Pflege, Ernährung, Bewegung und das Erkennen von Gefahrenquellen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Verpflegung/Getränk und wenn möglich, eine angezogene Baby-Puppe

Termin: Sa., 09.11.2024, 9:30-16:30 Uhr

Leitung: Iris Kästner

Ort: Melle, Ev. Familienzentrum, Stadtgraben 11-13

Entgelt: € 35; inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150101

Mappenkurs

NEU

Für Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren

Du interessierst Dich für ein kreatives Studium? Du weißt vielleicht noch nicht genau, in welche Richtung es gehen soll? Oder hast Du schon ein konkretes Ziel? In diesem Kurs ebnet wir Deinen Weg in das kreative Studium. Egal ob Kunst, Architektur oder Design – hier gehen wir individuell auf jede/-n Teilnehmer/-in ein. Dabei suchen wir gemeinsam nach der richtigen Hochschule, dem passenden Studiengang und erstellen zusammen die erforderliche Mappe.

Mitzubringen: Zeichenblock, diverse Stifte (Bleistift, Kugelschreiber, Marker etc.) Schere, Kleber, alte Zeitschriften

Termin: Mo., 09.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, 14-tägig, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Daniel Meier

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150201



Weihnachtsdekoration aus Holzscheiben

NEU

Für (Groß-) Eltern und Kinder (ab 4 Jahren)

Dekorationen aus Holz sind für die Kinder leicht herzustellen und verleihen jedem zuhause eine warme Atmosphäre. Eltern und Kinder haben bei diesem Angebot eine Gelegenheit, gemeinsam Nikoläuse und Weihnachtsdeko zu basteln.

Termin: Sa., 30.11.2024, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Kornelia Ploch-Kröger

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 12; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150224

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

„safe kids“

Für Kinder im Grundschulalter (1. bis 4. Klasse)

Hier geht es um Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder mit altersgerechten und verletzungsfreien Techniken. Inhalte des Kurses sind interessante und spannende Spiele, Techniken, die Spaß machen, sowie die Themen „Raus aus der Opferrolle“, Respekt und Disziplin.

Mitzubringen: Sportschuhe, Getränk

Termin: Sa., 19.10.2024, 13:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 13:30-15:30 Uhr, So., 13:30-15:30 Uhr

Leitung: Monika Brörmann

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 28; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfibel (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150301

Tastschreiben in sechs Stunden

Für Kinder ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben - wenn man die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen kann, geht es schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs erlernen Kinder das Tastenfeld in nur sechs Stunden. Bei weiterem Training ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziations-techniken. Das Unterrichts-buch ist im Kursentgelt enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Termin: Mo., 07.10.2024, 13:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mo. und Di., je 13:30-16:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 57; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150501

Berufliche Bildung

>> Ansprechpartnerin

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

Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik EDV/Neue Medien.



Kommunikation - Modul 1 „Körpersprache“

Immer wieder erleben wir, dass unsere Gesprächspartner etwas sagen und darüber ganz anders denken. Sie offenbaren uns ihre „anderen“ Gedanken und Absichten unbewusst mit ihrer Körpersprache. Wer die nonverbale Kommunikation – dazu gehören Mimik, Gestik, Körperbewegungen, Distanz- bzw. Raumverhalten, Berührungen, Haltung und Kleidung - beobachtet und entschlüsseln kann, versteht seine Gesprächspartner besser. Er kann auf deren Gedanken, Absichten und Gefühle besser eingehen. Probieren Sie es aus: Lernen Sie zu sehen, was Ihre Gesprächspartner denken.

Termin: Sa., 09.11.2024, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Brunsmann

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 72

Kurs: 242-151201

Kommunikation - Modul 2 „Streitgespräche und Konflikte“

Streitgespräche und Konflikte erleben wir beruflich und im Privaten. Jeder hat seine Art, mit diesen umzugehen. Was sind die Auslöser von Streit und Konflikten? Was möchten die Beteiligten erreichen? In diesem Kurs schauen Sie auf die Eskalationsstufen und den praktischen Verlauf von Streitigkeiten und Konflikten und erlernen verschiedene Techniken, um einen Streit für alle Beteiligten positiv zu beenden. Jeder Beteiligte geht mit einer guten Lösung und ohne Gesichtsverlust aus den Gesprächen.

Termin: Sa., 16.11.2024, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Brunsmann

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 72

Kurs: 242-151202

Kommunikation - Modul 3 „Selbst-Präsentation und Wahrnehmung“

Der erste Eindruck entscheidet

Ihre Ausstrahlung und Ihr Auftreten geben Aufschluss über Ihre Kompetenz und Ihre Souveränität. Sie präsentieren sich sieben Tage die Woche - eine lange Zeit mit vielen Begegnungen und ersten Eindrücken. Da ist es wichtig, gutes Selbstmarketing zu betreiben. Wie treten Sie professionell auf? Was sagen Ihr Körper und Ihre Kleidung über Sie? Wie nehmen Sie Ihr Gegenüber wahr, und wie nimmt Ihr Gegenüber Sie wahr? Wollen Sie so wahrgenommen werden?

Termin: Sa., 30.11.2024, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Brunsmann

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 72

Kurs: 242-151203

Politik, Gesellschaft

Selbstbewusstsein stärken mit Pferden

NEU

Als Flucht- und Herdentiere wünschen Pferde sich Verbindung. Sie helfen dem Menschen dabei, sich auf seine Stärken zu besinnen, im Moment anzukommen und wirklich hinzuspüren. In geschütztem Rahmen haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, aus ihrer Komfortzone heraus in den Kontakt mit dem Pferd hinein zu kommen. Um die feinen Signale der Pferde besser verstehen und erkennen zu können helfen theaterpädagogische Übungen zur Vorbereitung und Sensibilisierung auf Körpersprache, Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung.

Termin: Sa., 19.10.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 10:00-14:00 Uhr, So., 10:00-14:00 Uhr

Leitung: Janne Katharina Oltmanns

Ort: Melle-Neuenkirchen, Niedermühlenhof, Niedermühlenstr. 75

Entgelt: € 88

Kurs: 242-150103

Präsent auftreten

NEU

Wer entspannter vor anderen auftreten möchte, hat in diesem Seminar die Chance, dies in geschütztem Rahmen zu üben. Mit theaterpädagogischen Übungen werden die Präsenz der Teilnehmenden gestärkt und Methoden zum Abbau von Anspannung angewendet. Die Teilnehmenden können sich ganz frei und spielerisch ausprobieren, um auf diese Weise mehr Sicherheit und Routine im präsenten Auftreten zu gewinnen

Termin: Sa., 26.10.2024, 10:00-18:00 Uhr

Leitung: Janne Katharina Oltmanns

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 40

Kurs: 242-150104

Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung

Vortrag

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand so trüben, dass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. An diesem Abend werden Begrifflichkeiten, wie rechtliche Betreuung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung, erläutert und deren Inhalte verdeutlicht.

Termin: Di., 17.09.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Romina Lewandowski

Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7

(Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150105

Tipps zum Immobilienkauf

Was Sie vor Grundstücks-, Wohnungs- bzw. Hauskauf wissen sollten
Vortrag

In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie vor einem Immobilienkauf (Grundstück/Eigentumswohnung/Haus) unbedingt geprüft haben sollten, um im Nachhinein keine bösen Überraschungen zu erleben. Beispiele: Kann ein Grundstück bebaut werden und wenn ja, wie? Was ist eine Teilungserklärung und was bedeutet eine Instandhaltungsrücklage beim Kauf einer Eigentumswohnung? Welche Bedeutung kann ein Wohnrecht bzw. eine Baulast beim Hauskauf haben? Was ist im Erbaurecht geregelt?

Termin: Mi., 25.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hartmut Wesseler

Ort: Melle, Ratsschule, W24, Haus Walle 7

(Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150106

Meine Rechte bei Trennung und Scheidung

Vortrag

Welche Rechtsfolgen haben Trennung und Scheidung? An diesem Abend erhalten Sie Informationen zum elterlichen Sorgerecht und Antworten auf folgende Fragen: Wie viel Unterhalt bekomme ich für mich und wie viel für die Kinder? Was geschieht mit den Kindern? Wie ist der Hausrat zu teilen? Was ist Zugewinnausgleich? Wie ist meine Altersvorsorge gesichert?

Termin: Di., 22.10.2024, 19:00-21:15 Uhr
Leitung: Astrid Wagner
Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7
 (Zugang über Krameramtsstraße)
Entgelt: € 17; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150107

Mein letzter Wille

Wie schreibe ich ein Testament?
 Vortrag

Wie sieht die gesetzliche Erbfolge aus, wenn ich kein Testament geschrieben habe? Wie schreibe ich ein Testament, und was muss ich dabei beachten? Bedenken Sie, dass Sie dem/der überlebenden Ehepartner/-in das Leben mit einem Testament vereinfachen! Diese und weitere Fragen werden an diesem Abend beantwortet. Nach dem Vortrag können Sie ein Testament schreiben, das auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmt ist.

Termin: Di., 01.10.2024, 19:00-22:00 Uhr
Leitung: Hartmut Richter
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 19; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150108

Interkulturalität und Demokratie



Wie gehen wir mit Zuwanderung, Integration und Vorurteilen in einer immer komplexer werdenden Lebensrealität um, als Einzelne und gesamtgesellschaftlich? Der Vortrag beschäftigt sich mit den Grundlagen von Integration und Interkulturalität, Rassismen und demokratiegefährdenden Entwicklungen, wie sie in den letzten Jahren immer sichtbarer werden. Hierüber wollen wir anschließend in einer Diskussion ins Gespräch kommen und auch die Situation im Landkreis Osnabrück beleuchten.

Termin: Mi., 13.11.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Hubert Reise
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-150109

Umwelt

Gartenplanung leicht gemacht

Planen wie ein Profi

Ein Kurs für alle, die ihren Garten planen oder sich Veränderungen wünschen und schon viele Ideen, aber noch kein stimmiges Gesamtkonzept haben. Hier planen und skizzieren Sie Ihr Gestaltungskonzept. Im Wechsel zwischen Theorie und Praxis werden Planungsgrundlagen und Gestaltungselemente, wie Wege, Terrassen, Treppen, Mauern, Sichtschutz u. a. mehr, erläutert und individuelle Themen besprochen. Anhand von Fotos werden Beispiele gezeigt, und so kann das Konzept für Ihren Traumgarten entstehen.

Mitzubringen: Lageplan Ihres Grundstücks im Maßstab 1:50 oder 1:100 (tragen Sie nach Möglichkeit schon hohe Hecken, Bäume und Gebäude ein), schwarzer Filzstift M, Buntstifte, gerne auch Fotos Ihres Gartens

Termin: Do., 05.09.2024, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 18:30-20:45 Uhr
Leitung: Margret Kämpfer
Ort: Melle, Ratsschule, W24, Haus Walle 7
 (Zugang über Krameramtsstraße)
Entgelt: € 30; zzgl. € 4 für Skizzenpapier und Kopien
 (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 242-150801



Gartengestaltung - naturnah, insektenfreundlich, klimaangepasst



Machen Sie Ihren Garten zum Insektenparadies. Wie das geht, erfahren Sie in diesem spannenden Vortrag. Sie erhalten Praxiswissen, wie ein insektenfreundlicher Lebensraum am besten gestaltet wird. Dazu gehört die Auswahl geeigneter Wildstauden und Gehölze, die Anlage von Blühflächen und Blumenwiesen sowie die Berücksichtigung von Strukturelementen wie Totholz, Steinhäufen oder Sandflächen. Damit Sie sich an ihrem neu gestalteten Garten lange erfreuen können, runden Hinweise zur Pflege den Vortrag ab.

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Helge Jung
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150802

Vom Schottergarten zum pflegeleichten Naturraum



Vortrag mit Diskussion

Mit Hilfe von heimischen Wildpflanzen kann statt eines Schottergartens ein artenreicher und trotzdem pflegeleichter Lebensraum entstehen. Im Vortrag werden naturnah gestaltete Vorgärten vorgestellt und Wege aufgezeigt, wie ein grauer Schottergarten in einen lebensfrohen, bunten Lebensraum verwandelt werden kann. Sie erfahren, welche Vorteile diese Gestaltung für Sie persönlich in Hitzesommern wie auch für den Artenreichtum hat.

Termin: Fr., 08.11.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Dietmar Staub
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150803

In Kooperation mit den Ravensberger Naturgärten

Wilde Wurzeln, Früchte und (Ge-)Nüsse



Kräuterwanderung

Im Herbst hält die Natur ein umfangreiches Angebot an wilden Wurzeln, Früchten und Nüssen für uns bereit. Auf unserem gemeinsamen Streifzug durch die Natur erkunden wir, welche genießbar sind und wie sie sich für eine gesunde Ernährung nutzen lassen. Der bunte Herbstwald lädt dazu ein, manche geschmackliche Überraschung zu entdecken und in unseren Speiseplan einzubeziehen. Tipps und Tricks zur Verwertung und Haltbarmachung zeigen, wie wir dieses Angebot über den Herbst hinaus für uns nutzen können.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: Sa., 07.09.2024, 9:30-12:30 Uhr
Leitung: Renate Brüwer
Ort: Melle, Wanderparkplatz Weberhaus, Weberhaus 40
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150804

Besichtigung einer Biogasanlage



In einer Biogasanlage wird aus Pflanzen Energie gewonnen und damit Strom und Wärme erzeugt. Wie dies genau funktioniert, erfahren Sie in dieser Führung durch die Biogasanlage in Melle.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: Di., 10.09.2024, 16:00-17:30 Uhr
Leitung: Dirk Meyerdreies
Ort: Melle, Biogasanlage BioConstruct, Wellingstraße 66
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150805

Energiesparen in Haus und Haushalt



Die meiste Energie im Privathaushalt verbrauchen wir für das Heizen und Warmwasser. Hier schlummern große Einsparpotenziale. Aber auch in anderen Bereichen, wie beim Strom und der Mobilität, lässt sich viel Geld und Energie sparen. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale informiert über sparsame Heizungsregelungen, Stromfresser, kostengünstige Maßnahmen am Gebäude und mehr.

Termin: Di., 10.09.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-150806

Strom erzeugen mit Photovoltaik



Strom selbst produzieren - so funktioniert es! Die ökologischen und wirtschaftlichen Aspekte einer Photovoltaikanlage werden genauso besprochen wie die Komponenten der Anlage. Was ist für wen geeignet? Strom speichern oder einspeisen? Wie passen Wärmepumpen und E-Autos ins Konzept? Welche Renditen darf man erwarten? Die Energieberaterin der Verbraucherzentrale wird auf die Fragen eingehen.

Termin: Mi., 25.09.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-150807

Energetische Gebäudesanierung - so geht's



Wie halte ich mein Haus zukunftsfähig? Mit einer sinnvollen Gebäudedämmung können zeitgemäßes Wohnen und moderne Heiztechnik ermöglicht werden. Welche Maßnahmen der Sanierung sollten Sie in welcher Reihenfolge umsetzen? Welche Materialien sind zu empfehlen, und welche Förderungen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Fr., 27.09.2024, 16:00-18:15 Uhr
Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-150808



Wenn der Schimmel kommt



Schimmelpilze entstehen häufig unbemerkt von den Bewohnern. Sie bedeuten nicht nur wirtschaftlichen Schaden, sondern oft auch eine gesundheitliche Gefährdung. Zu den Beeinträchtigungen hinsichtlich Gesundheit und Wohnkomfort gibt es dann häufig zusätzlich Streit zwischen Mieter und Vermieter. Feuchte Außenwände erhöhen zudem die Heizkosten. Neben Grundlagen werden aus der Praxis des Energieberaters der Verbraucherzentrale unterschiedliche Ursachen an Gebäuden dargestellt und deren Lösungsansätze gezeigt.

Termin: Mi., 23.10.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Thomas Schmitt
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-150809

Neue Heizung im Gebäudebestand



Hauseigentümer/-innen befassen sich politisch animiert derzeit mit Heizungen, die mit einem Mindestanteil an erneuerbaren Energien betrieben werden. Alte Öl- und Gasheizungen werden zum Auslaufmodell. Wie kann der Umstieg auf eine klimafreundliche Heizungsanlage gelingen? Welche Heizungsanlagen kommen in unterschiedlichen Bestandsgebäuden in Frage? Welche Förderungen, Ausnahmeregelungen und Fristen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale gibt einen Überblick und sucht nach Lösungen für den Einzelfall.

Termin: Di., 29.10.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-150810

Wärmepumpe



Warum die Wärmepumpe auch im Altbau eine gute Idee ist

Alle sprechen über die Wärmepumpe. Über die Sinnhaftigkeit im Altbau wird viel diskutiert. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale räumt mit Mythen auf und gibt Tipps, wie Wärmepumpen auch in Bestandsgebäuden für wohlige Wärme zu moderaten Preisen sorgen und dabei das Klima schützen. Bringen Sie gern Ihre Heizkostenabrechnung der letzten drei Jahre mit.

Termin: Di., 05.11.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-150811

Stecker-Solargeräte und Balkonkraftwerke



Die kleine Solaranlage für alle

Stecker-Solaranlagen - auch Balkonkraftwerke genannt - sind preiswert, leicht zu installieren, einfach in der Bedienung, brauchen keinen Elektriker und nur wenig Papierkram. Deshalb sind sie für alle geeignet, die sich zum Teil mit eigenem Strom versorgen wollen. Dieser Kurs informiert über Technik, Energieausbeute und Wirtschaftlichkeit der Mini-Solaranlagen, u. a. durch ein Anschauungs-Objekt zum Anfassen.

Termin: Do., 07.11.2024, 18:15-20:30 Uhr
Leitung: Prof. Dr. Klaus Kuhnke
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150812

Waldeidechse und Blindschleiche - heimische Reptilien



Die in Deutschland vorkommenden Reptilien Waldeidechsen und Blindschleichen sind scheu und nicht häufig zu beobachten. Welche Lebensräume besiedeln sie? Welche Nahrung fressen sie? Sind sie für Menschen gefährlich? Gemeinsam suchen wir ihre Lebensräume auf.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: Do., 03.10.2024, 13:00-15:15 Uhr
Leitung: Astrid Schmidtendorf
Ort: Melle-Buer, Wanderparkplatz, Friedenshöweg
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150813

Bokashi und Wurmfarm



NEU

Verbrannte Kartoffeln, verdorbener Joghurt, diverse Essensreste sowie Fisch und Fleisch können auf kleinstem Raum zu einem wertvollen Kompost umgewandelt werden. Bokashi und Wurmfarm bringen das Thema Resteverwertung aus Deiner Küche auf ein ganz neues Niveau. In diesem Workshop erfährst Du, wie das sensible Wurmfarm-Ökosystem und das überaus nährstoffreiche Bokashi kombinierbar sind. Dabei wird auf beide Methoden eingegangen und gezeigt, wie sie verbunden werden können. Mit dem Wissen, kannst Du dein ganz persönliches Verwertungssystem zu Hause aufbauen.

Termin: Sa., 05.10.2024, 11:00-13:15 Uhr
Leitung: Jennifer und Vladyslav Lange
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: € 29
Kurs: 242-150814

Die Kraft der Kräuter



NEU

Tees, Salben und Co.

Vortrag

Der Kurs lädt Sie ein, eine tiefere Verbindung zu unseren heimischen Kräutern zu bekommen. Freuen Sie sich darauf, Ihre Sinne zu schärfen, Ihre kreative Seite zu entfalten und die erstaunlichen Facetten von Kräutern zu entdecken, die weit über das Visuelle hinausgehen. Machen Sie sich bereit für eine sinnliche Reise durch die Welt der Kräuter!

Termin: Mi., 06.11.2024, 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Stefanie Zacher
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150815

Genießbarkeit von Lebensmitteln – welche Kennzeichen gibt es?

Lebensmittelverschwendung vorbeugen

Oft gilt das Haltbarkeitsdatum nur unter Beachtung der Lagerbedingungen, wie z. B. einer ununterbrochenen Kühlkette. Der Workshop startet mit einigen Hintergrundinformationen zu den Themen Lebensmittelverschwendung und Haltbarkeitsdatum. Im Praxisteil wird die Genießbarkeit verschiedener Produkte anhand von Optik, Geruch und Geschmack bewertet. Zum Schluss werden Strategien dargestellt, wie der Verderb von Lebensmitteln im Haushalt reduziert werden kann.

Mitzubringen: Bis zu fünf verschiedene Lebensmittel (keine TK-Ware)

Termin: Do., 19.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Klaus Jacobi

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150816



Seriendrehorte in Südengland und Wales

Tatorte, Zeitmaschinen, Adessitze

Reisevortrag

Diese Rundreise gibt es in keinem Reisebüro: Auf den Spuren britischer Serienfiguren besuchte Harald Keller die Klippen von Dorset, eine maleische Bucht in Devon, die Docks von Cardiff, Aberystwyth, die Kathedrale von Wells, die älteste bewohnte Straße Englands, Highclere Castle - weltbekannt als „Downton Abbey“. Der Journalist und Fotograf stellt einige Serien vor, zeigt Fotos der Schauplätze und erläutert, wie reale Orte zu spannenden Geschichten inspirieren.

Termin: Do., 28.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Harald Keller

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150204

Kultur, Kunst, Kreativität

Journalistisches Schreiben

Übungen, Kniffe, Techniken für das alltägliche Verfassen von Texten

Die meisten von uns schreiben täglich. Wir teilen uns mit. Im Beruf, in der Freizeit - eine simple Sache. Aber warum dauert die Journalist/-inenausbildung mehrere Jahre? In dieser Veranstaltung werden Basisqualifikationen journalistischer Arbeit vermittelt: Grundlagen für das Verfassen von Texten in der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, in Unternehmensberichten, überhaupt allen Bereichen, in denen ein Publikum schriftlich angesprochen wird - sei es klassisch gedruckt oder digital.

Mitzubringen: Schreibmaterial, internetfähiger Computer

Termin: Sa., 21.09.2024, 11:00-17:45 Uhr

Leitung: Dr. Harald Keller

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 36

Kurs: 242-150202

Idyllisches Schweden

Reisevortrag

Zwischen den Binnenseen Vänern und Vättern sowie östlich davon erstreckt sich eine landschaftlich, kulturell und historisch einzigartige Gegend. Hier startete Nils Holgersson seine wunderbare Reise durch Schweden. Auf dem Götakanal erlebt man atemberaubende Schleusenanlagen, und es bieten sich touristische Highlights, wie imposante Schlösser, ein Dorf voller Zuckerstangen und idyllische Wälder. Unsere Stippvisite in das Land der roten Holzhäuser und Wikinger macht mit Besonderem und Skurrilem abseits des Mainstreams bekannt.

Termin: Mi., 25.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Rutenkröger

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150203



Sütterlin, Kurrent- und Runenschrift

Beim Stöbern in alten Hausratsbeständen, privaten Hinterlassenschaften, Museen, Archiven oder auf Gedenksteinen findet man oft fremd wirkende Handschriften vergangener Jahrhunderte. Interessierte lernen in diesem Kurs den Umgang mit diesen kalligrafischen Kostbarkeiten, um sie beruflich oder privat zu nutzen. Schreiben und Lesen der Sütterlin-, Kurrent- und Runenschriften und Grundwissen aus der Schrift- und Schreibgeschichte werden hier abwechslungsreich im Wechsel von Schreib- und Leseübungen vermittelt.

Mitzubringen: Anspitzer, Radiergummi und Füllhalter

Termin: Mi., 06.11.2024, 10:00 Uhr

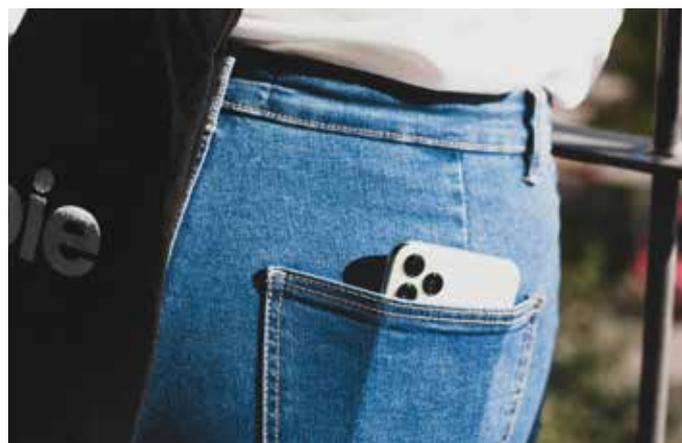
Dauer: 3 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: € 27; zzgl. € 6 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-150205



Bibliothek in der Hosentasche

Stadtbibliothek Melle digital

NEU

Hörbücher auf dem Handy hören, Bücher in großer Schrift lesen, online in Zeitschriften blättern und jederzeit Filme streamen - all das geht über die Stadtbibliothek Melle. Erfahren Sie, welche digitalen Angebote dort zur Verfügung stehen und wie Sie sie nutzen können - einfach und unkompliziert. Weitere Infos unter: www.stadtbibliothek-melle.de

Termin: Do., 24.10.2024, 18:00-20:00 Uhr

Leitung: Luisa Henke

Ort: Melle, Stadtbibliothek, Weststraße 2

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-150206

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Melle

Bibliothek in der Hosentasche

Stadtbibliothek Melle digital

NEU

Termin: Mo., 11.11.2024, 10:00-12:00 Uhr

Leitung: Luisa Henke

Ort: Melle, Stadtbibliothek, Weststraße 2

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-150207

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Melle

Problemlösung leicht gemacht

NEU

Kreativitätstechniken und -methoden

Probleme löst man, auch in Zeiten von Künstlicher Intelligenz, immer noch am besten mit der eigenen Kreativität. Doch welche Techniken gibt es? Welche Methoden kann man anwenden? Und wie kann ich diese in meinen Alltag und mein Berufsleben integrieren? In diesem Kurs behandeln wir genau solche Techniken und Methoden, um Probleme zu lösen – egal, ob aus der Gestaltung, der Wirtschaft oder der IT.

Mitzubringen: Stift, Papier**Termin:** Sa., 11.01.2025, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Daniel Meier

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 27

Kurs: 242-150208

Denk-Mal-Werkstatt

NEU

Workshop

Malen und zeichnen Sie in der Mal-Werkstatt! Der Kurs richtet sich an alle Interessierten mit und ohne Talent. Schöpferisches Gestalten braucht Übung und Experiment, Inspiration inbegriffen. Auch das Denken wird dabei bewegt. Sie sind eingeladen, in das Malen oder Zeichnen mit verschiedenen Techniken einzutauchen. In inspirierender Atmosphäre können Sie überraschende Herangehensweisen kennenlernen. Die Dozentin unterstützt bei der Umsetzung der Ideen mit Know-how und Anregungen, sodass unter fachkundiger Anleitung individuelle Kunstwerke entstehen.

Mitzubringen: vorhandene Zeichen-/Malmaterialien, Papier und/oder Leinwand**Termin:** Fr., 06.09.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Fr., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Silke Alstein

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 84

Kurs: 242-150209

Schlank und lang

Skulptur aus Beton

Aus dem faszinierenden Material Beton fertigen wir eine abstrakte Skulptur (ca. 1,20 m lang). Wir kreieren das Grundgerüst nach Wunsch mit oder ohne anliegenden Armen und modellieren die Form aus einem Faserbeton. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt: ob männlich oder weiblich, mit Haaren oder Glatze. Die Skulptur ist wetterfest und ein Hingucker für drinnen und draußen. Eine gute Standfestigkeit in der Erde bietet eine 14 x 140 cm große Eisenstange.

Mitzubringen: Einmal-Gummihandschuhe, 5-Liter-Plastikschale/-eimer, Pausenverpflegung**Termin:** Sa., 07.09.2024, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 11:00-14:45 Uhr, So., 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Judite Weitkamp

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Werkraum, Schürenkamp 14

Entgelt: € 60; zzgl. ca. € 45 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-150210

Encaustic-Malerei

Die Encaustic-Malerei setzt keine Kenntnisse und Fähigkeiten voraus. Wachsmalblöcke und Stifte in verschiedenen Farben bilden die Grundlage. Auf einem Maleisen wird die Farbe geschmolzen und anschließend auf ein spezielles Papier gebracht. Durch die Kombination verschiedener Farben, durch variierenden Druck und Bewegung des Eisens werden unterschiedlichste malerische Effekte erzielt. Für Weihnachtskarten können Kerzen in verschiedenen Formen und Serviettentechnik gemalt werden.

Mitzubringen: Malkittel, Küchenkrepp, Servietten mit Weihnachtsmotiven, 4 alte Tageszeitungen als Unterlage**Termin:** Sa., 14.09.2024, 14:00-18:00 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 24; zzgl. ca. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150211

Tusche auf Steinpapier

NEU

Den Farben zuschauen, wie sie verlaufen, ineinander laufen, sich mischen und immer neue Gebilde und Spuren erschaffen - wunderbar entschleunigend. Dem Zufall freie Hand lassen, kindliche Freude beim Spiel der Farbe wiederentdecken. So entstehen wie durch Zauberhand kleine Kunstwerke.

Termin: Sa., 21.09.2024, 11:00-13:15 Uhr

Leitung: Michaela Jedlitschka

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 15; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150212

**Malen und Zeichnen am Wochenende**

Workshop

Ankommen - aus dem Alltag ausspannen. Die Begrüßung startet mit einer kleinen Einheit, um sich gegenseitig kennenzulernen, bei individuellem Gestalten. Weiter geht's mit Experimentieren, Malen, Zeichnen - eigene Ideen kreieren und verwirklichen. Wecken Sie Ihren eigenen Kreativ-Flow! Die Dozentin unterstützt bei der Umsetzung der Ideen mit Know-how und Anregungen, sodass unter fachkundiger Anleitung individuelle Kunstwerke entstehen.

Mitzubringen: vorhandene Zeichen-/Malmaterialien, Papier und/oder Leinwand**Termin:** Sa., 28.09.2024, 10:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 10:30-18:00 Uhr, So., 10:00-14:00 Uhr

Leitung: Silke Alstein

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 74

Kurs: 242-150213

Malen wie van Gogh

Ob Sonnenblumen, Sternennacht oder Selbstbildnis: Vincent van Goghs (1853 - 1890) exzentrisch-expressive Malerei hat ihren festen Platz im allgemeinen Bildgedächtnis. Starke Formen, kräftige Farben und betonte Kontraste charakterisieren seine Malerei und gehören auch später zu den absoluten Markenzeichen des Expressionismus. Im Workshop treten wir in die Fußstapfen eines der wichtigsten Wegbereiter der Moderne, lassen die Realität Realität sein und üben uns im künstlerischen Ausdruck.

Mitzubringen: Material nach Wahl**Termin:** Di., 29.10.2024, 17:00-20:00 Uhr

Leitung: Franziska Jäger

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150214

Tape Painting

NEU

Auf Holzplatten oder Leinwand werden Klebebänder aufgeklebt, sodass geometrische Flächen entstehen. Diese Flächen können unterschiedlich groß oder klein sein. Mit verschiedener Encaustic-Technik werden die freien Flächen ausgearbeitet. Nach Fertigstellen der Fläche werden die Bänder abgezogen. Die Überraschungsfäche wird freigelegt. Mit Aquarell-, Acryl- oder Wasserfarben werden die Details in Szene gesetzt. Ein spannendes Thema! Nicht nur für Geometrieliebhaber/-innen.

Mitzubringen: Leinwand oder Hartfaserplatte (max. 40 x 50 cm), Kreppband, Malkittel, Küchenkrepp, Zeitungen als Unterlage, Verpflegung**Termin:** Sa., 02.11.2024, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 36; zzgl. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-150215

Seifengießen DIY

Workshop

Nachhaltig, unkompliziert, entspannend - Seifengießen liegt im Trend. In diesem Kurs gießen wir Seifen in verschiedensten Formen, Wunschfarben und -düften. Es entstehen kleine Unikate, die sich hervorragend als kreatives und einzigartiges Geschenk für Familie und Freund/-innen eignen.

Mitzubringen: verschließbare Gefäße für die Seifen, Schere, Dekoband

Termin: Fr., 08.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Hilal Demir

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 18; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-150216

Weihnachtliche Grußkarten mit Wow-Effekt

NEU

Kleingruppe

Lassen Sie sich anstecken und inspirieren von den nahezu unerschöpflichen Möglichkeiten und Techniken, mit denen man Karten herstellen kann! Die Kursleiterin wird einfache sowie ganz besondere Karten vorstellen, die dann unter Anleitung erstellt werden. Der Kurs ist für Anfänger/-innen geeignet.

Mitzubringen: Schere

Termin: Sa., 09.11.2024, 11:00-13:15 Uhr

Leitung: Petra Engelmann

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 20; zzgl. ca. € 9 Materialkosten; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150217

Dekoration für zu Hause

NEU

Hübsche Geschenkideen - nicht nur zu Weihnachten
Kleingruppe

In diesem Kurs wollen wir mit verschiedenen Formen und einem speziellen Gießpulver schöne Häuser und Figuren, u. a. natürlich auch weihnachtliche Motive gießen. Lassen Sie sich überraschen, was Sie alles zaubern werden! Im Anschluss erhalten Sie Anregungen für einige Dekorationsbeispiele.

Termin: Sa., 09.11.2024, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Petra Engelmann

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 26; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-150218

„Riesebessen bienen“ - Reisigbesen binden

NEU

Kleingruppe mit max. 7 Teilnehmenden

Über Jahrhunderte wurden aus Birkenreisigbesen gebunden. Diese werden bis heute noch auf dem Hof und im Stall eingesetzt. In dem Kurs wird ein Besen gebunden - auch als weihnachtliche Dekoration gut geeignet. Birkenreisig steht im Kurs zur Verfügung.

Mitzubringen: wer hat, Besenstil und Rosenschere

Termin: Sa., 16.11.2024, 8:00-9:30 Uhr

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Werkraum,
Schürenkamp 14

Entgelt: € 8; zzgl. ca. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-150219

Dekoration für den Advent aus Weide

NEU

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Weiden sind die Grundlage eines uralten Handwerks. Der Kurs lädt ein, aus diesem einmaligen Naturmaterial Kostbarkeiten für die Advents- und Weihnachtszeit herzustellen. An diesem Wochenende entsteht ein einzigartiges Flechtwerk für zu Hause.

Mitzubringen: Rosenschere, scharfes Taschenmesser

Termin: Sa., 16.11.2024, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Werkraum,
Schürenkamp 14

Entgelt: € 32; zzgl. ca. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-150220



Direkter Blaudruck mit Holzmodel

Workshop

In dem Workshop wird das Bedrucken von Textilien, Papier oder Holz mit ungiftigen und bis 60°C waschbaren Farben ausgeführt. Es stehen ca. 200 verschiedene Model (Holzstempel) und etwa 30 unterschiedliche Farben sowie alle notwendigen Gerätschaften zur Verfügung. Eigene Textilien aus Naturfasern können zum Bedrucken mitgebracht werden. Diese müssen vorgewaschen sein, dürfen aber nicht mit Weichspüler behandelt sein.

Mitzubringen: zu bedruckendes Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden, Getränk

Termin: Sa., 16.11.2024, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Silvia Prüßner

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 16; zzgl. ca. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-150221

Kalligrafie

Wie schön ist es, selbst zu schreiben und kreativ zu werden! In diesem Schnupperkurs machen wir uns mit den Grundlagen der Kalligrafie vertraut. Sie werden feststellen, dass dafür notwendige Fertigkeiten erlernt werden müssen. Für Anfänger/-innen wird es ein Vergnügen sein, mit Tusche und Feder kunstvolle Schriften zu erlernen und Karten, Verse und vieles mehr nach eigenen Ideen individuell zu gestalten.

Mitzubringen: Bandzugfeder Nr. 3, Federhalter, Pelikan Scriptol Kunstschrift Tusche, Schreibblock kariert 90 g, Löschpapier oder Küchenkrepp, Sitzkissen

Termin: Fr., 22.11.2024, 15:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Fr., 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 41; zzgl. ca. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-150222

Weihnachtsdekoration aus Holzscheiben und Naturmaterialien

NEU

Advent, Advent ein Lichtlein brennt! Bald beginnt wieder die schönste Zeit des Jahres, und was da nicht fehlen darf, ist natürlich eine schöne Adventsdekoration. In gemütlicher Atmosphäre fertigen wir eine schöne Weihnachtsdekoration an. Von Holzscheiben, getrocknetem Obst, über Zimtstangen, kleine Kugeln, Zapfen und verschiedene Figuren wie Wichteln und Engeln ist alles dabei.

Termin: Sa., 23.11.2024, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Kornelia Ploch-Kröger

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 12; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 242-150223

Das moderne Stricken und Häkeln

Der Kurs vermittelt Tricks und Kniffe des modernen Strickens und Häkelns. Unter fachkundiger Anleitung entstehen trendige japanische Handschuhe, Spinnennetz-Socken, Schals, Schulterwärmer oder Mützen. Wir stricken Socken mit der aktuellen Bumerang-, Tomatentechnik oder auch ohne Ferse und üben uns im Swing-Stricken, das besonders effektvolle Muster für Kleidungsstücke und Home-Accessoires ermöglicht. Wolle und Nadeln können im Kurs erworben oder mitgebracht werden.

Termin: Sa., 14.12.2024, 9:00-17:30 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 28

Kurs: 242-150225

Tanzen

Für Erwachsene 50+

Tanzen: Das ist Bewegung, Spaß, Kommunikation, Gedächtnistraining und Geselligkeit. Der Kurs bietet unterschiedliche Tänze zu vielfältiger Musik. Das Repertoire reicht von Volkstänzen und internationaler Folklore über Square- und Linedance bis hin zu höfischen Tänzen. Ob im Kreis, in der Gasse oder im Block, die Tänze sind ebenso vielfältig wie schnell erlernbar. Ein/-e Tanzpartner/-in ist nicht erforderlich, die einzige Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung nach Musik.

Mitzubringen: Tanz- oder Hallenschuhe

Termin: **Mi., 30.10.2024, 18:00 Uhr**

Dauer: 5 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Claudia Gerke-Plath

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 2, Grönenberger Str. 24

Entgelt: € 40

Kurs: 242-150226

Tanzen wie bei Hofe

Kontratänze

Bereits im 16. Jahrhundert werden „Country Dances“ in England erwähnt und gewinnen als „Kontratänze“, wie dem „Cotillon“, der „Ecosaise“ oder dem „Square dance“, rasch an Popularität. Man tanzt sie bis heute. Der Clou: Man steht sich (in Reihen) gegenüber und tanzt anders als im Paartanz in unterschiedlichen Gruppenformationen. Dank eines abwechslungsreichen Figurenrepertoires begegnen sich die Teilnehmenden dennoch. Ganz so, wie man es z. B. aus Jane Austen Verfilmungen kennt. Ein Workshop für alle, die Lust haben, etwas Neues auszuprobieren!

Termin: **So., 10.11.2024, 11:00-13:15 Uhr**

Leitung: Claudia Gerke-Plath

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 2, Grönenberger Str. 24

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150227

Make up Seminar

Schminknachmittag für Frauen

Jeder Mensch kann seine Schönheit betonen. Ein schönes Tages-Make-Up sollte nicht „angemalt“ oder „künstlich“ aussehen, sondern Ihr persönliches Erscheinungsbild unterstützen anstatt zu verfremden. In diesem Seminar werden Sie dazu die Gelegenheit haben, unter einer Visagistin die Grundtechniken eines Make-ups zu erlernen und die einzelnen Schritte selbst zu üben. Dabei stehen viele Materialien zur Verfügung, um auch neue Farben ausprobieren zu können.

Termin: **Sa., 14.09.2024, 14:00-17:00 Uhr**

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 20; zzgl. ca. € 4 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150228

Bridge

Für Anfänger/-innen

Beginnender Einblick in das weltweit verbreiteste Kartenspiel, in dem sogar Weltmeisterschaften ausgetragen werden, und das auch schon als „Schach mit Karten“ bezeichnet wurde! Oder wie es die Tennisspielerin Martina Navratilova ausdrückte: „Bridge ist mehr als ein Kartenspiel. Es ist Denksport. Bridge fördert logisches, detektivisches und schnelles Denken. Bridge trainiert Geduld, Konzentration und partnerschaftliche Fähigkeiten.“

Mitzubringen: Schreibpapier und Stift

Termin: **Di., 24.09.2024, 18:30 Uhr**

Dauer: 5 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Anje Brinker

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: € 30

Kurs: 242-150229

Bridge

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Mitzubringen: Schreibpapier und Stift

Termin: **Di., 26.11.2024, 18:30 Uhr**

Dauer: 5 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Anje Brinker

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: € 30

Kurs: 242-150230

Brett- und Kartenspiele

Neueste Trends

Brett- und Kartenspiele liegen im Trend. Nicht erst seit Corona werden in Deutschland immer mehr Spiele verkauft. Analoge Spiele stärken das Miteinander. Bei diesen Treffen kommen Menschen zusammen, die Spaß am Ausprobieren neuer Titel oder am Entdecken alter Perlen haben. Eigene Spiele können mitgebracht werden. Bei den Treffs steht aber auch jeweils eine Auswahl an besonders guten Spielen bereit - aus- gesucht von Karsten Grosser, der seit 2009 Mitglied der Jury „Spiel des Jahres“ ist. Er erklärt die Regeln, sodass der Einstieg in ein neues Spiel leichtfällt.

Termin: **Do., 26.09.2024, 19:00 Uhr**

Dauer: 5 Termine, 26.09., 23.10., 21.11., 19.12.2024, 09.01.2025, je 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Karsten Grosser

Ort: Melle, Stadtbibliothek, Weststraße 2

Entgelt: € 30

Kurs: 242-150231

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Melle

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Naturseifen ayurvedisch - selbstgemacht!

Das Organ, mit dem Schönheit in Verbindung gebracht wird, ist vor allem die Haut. Die ayurvedischen Seifen haben eine gesunde Wirkung auf unseren Körper und unsere Seele. Wir stellen verschiedene Naturseifen her, die Sie dann mit nach Hause nehmen können: Kräuter-, Gewürz-, Kaffee-Peeling- und Aloe Vera-Seifen. Sie erhalten Pflegetipps bei Hautproblemen.

Mitzubringen: Behälter zum Transport der Seifen

Termin: **Mo., 09.12.2024, 18:30-22:15 Uhr**

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. € 14 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150302

Kinesiologie Tape - ein Pflaster, das fit macht

NEU

Schnelle Hilfe bei Problemen mit Nacken, Schulter, Knie oder Fuß

Das Aufkleben der bunten Pflaster ist wirklich einfach. Sehr schnell spürt man die Entspannung, ganz ohne irgendwelche Wirkstoffe oder Nebenwirkungen. Lassen Sie sich überraschen, und spüren Sie selbst, wie gut es tut.

Mitzubringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung

Termin: **Fr., 17.01.2025, 18:30-20:00 Uhr**

Leitung: Isi Well

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150303

Diabetes Typ II - raus aus der Blutzuckerfalle!

NEU

Vortrag

Diabetes Typ II ist schon lange kein „Altersdiabetes“ mehr, sondern bildet sich zunehmend auch bei jüngeren Menschen aus. Bis es zu einer totalen Insulinresistenz kommt, vergehen aber oft Jahre, in denen Betroffene durch Veränderungen in der Ernährung eine erfolgreiche Kehrtwende aus der (drohenden) Erkrankung einleiten könnten. Der Vortrag zeigt Ihnen daher nicht nur die Hintergründe des Diabetes Typ II auf, sondern gibt zahlreiche Informationen zu einer Blutzucker-regulierenden Ernährung.

Termin: Mi., 30.10.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150304

Unverträglichkeiten auf der Spur

NEU

Fruktose, Laktose und Histamin

Vortrag

Rumoren im Darm, Magendruck, Völlegefühl, Krämpfe, Durchfall, Hautjucken, Akne, Kopfschmerzen, tiefende Nase oder Kreislaufbeschwerden. Ursache(n) dafür, und vieles mehr, könnten z. B. eine Unverträglichkeit oder Intoleranz von Fruktose, Laktose oder Histamin und/oder eine (Lebensmittel-) Allergie sein. Der Vortrag beleuchtet Hintergründe zur Entstehung, Diagnosemöglichkeiten und Therapieansätze von Unverträglichkeiten, Intoleranzen und Allergien vom Sofort- und Langzeittyp.

Termin: Mi., 22.01.2025, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150305

Gesunder Fuß - Prophylaxe und Problembehandlung

Workshop

Trainieren statt operieren - unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers, die uns durch das Leben tragen und verschiedenste, sehr komplexe Anforderungen erfüllen müssen. In diesem Kurs schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen die spiraldynamische Funktion unserer Füße kennen. Durch Training der Fußmuskulatur können Sie einer unnatürlichen Fußstatik und den damit verbundenen chronischen Fehlbelastungen aktiv vorbeugen und entgegenwirken.

Mitzubringen: bequeme lockere Kleidung, Theraband falls vorhanden, Handtuch

Termin: Mi., 13.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Beate Winkler

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 28

Kurs: 242-150306

Fußreflexzonenmassage

Einführungskurs - Entspannung und Regeneration für Körper und Seele

Durch das Massieren der Reflexzonen an den Füßen können alle Organe des Körpers aktiviert und die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Wir üben einfach zu erlernende Grundtechniken, die sich für die Selbstbehandlung und für die Partnerarbeit eignen. Entspannung und Regeneration der Teilnehmenden sollen im Vordergrund stehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch, Getränk (Wasser oder Tee)

Termin: Sa., 23.11.2024, 10:00-14:45 Uhr

Leitung: Ulrike Berensmeyer

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 27

Kurs: 242-150307

Wie massiert man richtig?

NEU

Druckpunkt Massage

Durch Drücken, Stimulieren und Massieren von Energiepunkten wird ein schnelles Wohlfühlgefühl erzeugt. Verspannungen verschwinden, der Kopf wird frei und entspannte Ruhe kehrt ein. So einfach kann Massage sein.

Mitzubringen: Badetuch, Körperlotion oder Massageöl, kleines Kissen

Termin: Sa., 21.09.2024, 11:00-12:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150308



Reflexpunktmassage

NEU

Gesicht und Fuß entspannt

Für Frauen

Erholung durch Entspannung kann mit einer Reflexpunktmassage schnell gelingen. Sie wird im Kurs erklärt, ist einfach zu lernen und wird schließlich an Gesicht und Fuß erprobt, um Verspannungen zu lösen.

Mitzubringen: Bodylotion, Handtuch, Decke und kleines Kissen

Termin: Fr., 15.11.2024, 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150309

Thai Yoga Massage für Paare

NEU

Thai Yoga Massage ist ein Geschenk: Berührung weitergeben zu können, empfangen zu dürfen und damit Verbundenheit herzustellen. Alles im Rollentausch des Gebenden und Nehmenden, für jedes einzelne Paar. Dem Körper „zuhören“ in einer passiven Yogaform. Es fühlt sich für beide gut an und tut gut.

Mitzubringen: Je Teilnehmende/-r 2 Decken und 1 Kissen

Termin: Sa., 30.11.2024, 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Christiana Stumpf

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150310

Jin Shin Jyutsu zum Kennenlernen - Selbstheilungskräfte aktivieren

NEU

Schnupperkurs

Jin Shin Jyutsu ist eine alte Heilmethode. Durch sanftes Auflegen der Hände auf bestimmte Energiepunkte können eigene Selbstheilungskräfte aktiviert und der Fluss der Lebensenergie harmonisiert werden. Jin Shin Jyutsu kann Energieblockaden lösen, das Immunsystem stärken und bei alltäglichen „Zipperlein“ (Kopf- und Rückenschmerzen, Stresssymptome, etc.), angewendet werden. In diesem Kurs wird die Heilkunst erklärt, und es finden unter Anleitung praktische Übungen statt.

Mitzubringen: Decke, 2 kleine Kissen, Matte, Schreibzeug

Termin: Sa., 12.10.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Sabine Kleine

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150311

Stress lass nach

Vom richtigen Umgang mit sich selbst

Vortrag

Das Gefühl der Überforderung im Alltag zehrt an unseren Kräften. Emotionale Überreaktionen oder Resignation sind die Folgen. Abgesehen von vielleicht notwendig gewordener ärztlicher Hilfe kann jeder jederzeit viel Gutes für sich selbst tun. Entspannungstechniken allein reichen da oft nicht. Was nützt, sind veränderte Bewertungsmuster mit Bewusstseinsimpulsen, die einen dauerhaft besseren Umgang mit sich selbst ermöglichen; denn hinter Stress verbirgt sich ein liebloser Umgang mit sich selbst. Der Vortrag vermittelt hierzu stressmindernde Hilfen und Anregungen, die zu mehr Gelassenheit im Alltag befähigen.

Termin: Di., 24.09.2024, 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Otto Pötter

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 14; Vortragsskript auf Wunsch für € 2 (vor Ort zu zahlen) erhältlich; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150312



Die Mitte finden - in der Mitte des Lebens

Workshop

Was nicht in der Mitte aufgehängt ist, hängt schief. Bei uns selbst ist das nicht anders. Damit alles wieder im Lot ist, ist es hin und wieder hilfreich, „im Licht der Zeit“ die entscheidenden Beweggründe auszuloten, damit wir auch innerlich beweglich bleiben. Bewährte Hilfen und Anregungen bietet dieses Seminar. Ein Update zur Grundmotivation - Lebensaufgabe statt Selbstaufgabe; der Sinn als Waage zwischen Selbstwert- und Lebenswertgefühl; die Balance zwischen Ratio (Wissen) und Logos (innere Gewissheit).

Mitzubringen: Schreibzeug, Nackenrolle

Termin: So., 15.12.2024, 10:00-17:30 Uhr

Leitung: Otto Pötter

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 44; Merkblätter auf Wunsch für € 5 (vor Ort zu zahlen) erhältlich; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150313

Mensch ärgere Dich nicht!

Vortrag

Schwerwiegende Ereignisse lösen keinen Ärger aus, sie erfordern vielmehr ein entschlossenes Handeln. Ärger ist dann nur hinderlich. Oft sind es nur die kleinen Nadelstiche des Alltags, die uns verdreht machen. Das trübt den Sinn für das wirklich Wichtige. Lösungsorientiert bietet der Vortrag bewährte Verhaltensstrategien, die in vertrackten Lebenssituationen einen klaren Durchblick ermöglichen und damit zugleich für einen besseren Überblick sorgen.

Termin: Di., 28.01.2025, 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Otto Pötter

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 16; Vortragsskript auf Wunsch für € 2 (vor Ort zu zahlen) erhältlich; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150314

Wandern und Coaching „Optimismus“

Aktiv gegen den Winterblues! Sie fragen sich, ob Sie Optimismus erlernen können? Ja, das geht tatsächlich. Bei dieser Wanderung bekommen Sie Impulse und Übungen an die Hand, die Sie überall anwenden können, um mehr Lebensfreude und Zufriedenheit in Ihren Alltag zu bringen. Wir wandern eine Strecke von ca. 5 km und machen immer wieder Pausen, so dass keine besondere Kondition erforderlich ist. Bei Starkregen, Gewitter oder Sturm muss der Termin verschoben werden.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk

Termin: So., 17.11.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Inga Petersmann

Ort: Melle, Wanderparkplatz Weberhaus, Weberhaus 40

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150315

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken. Regelmäßiges Gedächtnistraining steigert die Konzentration und Merkfähigkeit. Es kann grundsätzlich in allen Altersgruppen eingesetzt werden. Insgesamt ist ganzheitliches Gedächtnistraining für Personen empfehlenswert, die präventiv etwas zur Erhaltung ihrer Hirnleistung tun wollen. Es hat einen spielerischen Übungscharakter, ohne Leistungsdruck. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit der Diagnose Demenz nicht geeignet.

Mitzubringen: Schreibmaterial; Getränk

Termin: Do., 24.10.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Ursula Kück-Wessel

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 70

Kurs: 242-150316

Achtsam dem Leben begegnen

Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (nach MBSR)

Sie lernen in diesem Kurs, mit Stresssituationen konstruktiver und flexibler umzugehen, mehr Ruhe im Alltag zu finden, gelassener auf Herausforderungen zu reagieren und den Körper bewusster wahrzunehmen. Den Kern des Übungsprogramms bilden Meditationspraktiken: Sitz-, Geh- und Körpermeditation (Body-Scan) und achtsames Yoga. Auch lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie gut in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind für den Kurs nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, evtl. Meditationskissen, Verpflegung

Termin: Sa., 28.09.2024, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 35

Kurs: 242-150317

Autogenes Training

Grundstufe

Mithilfe des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz können Sie Ihre Gefühle und Gedanken positiv beeinflussen. Ihr Organismus gelangt wieder ins Gleichgewicht, Ihre Beschwerden und Schmerzen können gelindert werden. Die Grundstufe des Autogenen Trainings besteht aus sieben aufeinanderfolgenden Übungen, die Sie in diesem Kurs erlernen. Bringen Sie nur die Bereitschaft/Neugier mit, eine neue Entspannungstechnik zu erlernen und die Übungen auch zu Hause zu üben.

Mitzubringen: Decke, evtl. kleines Kissen, Stoppersocken, Matte

Termin: Do., 24.10.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Monika Höppener-Lövenich

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 62

Kurs: 242-150318

Shiatsu

Meridiandehnungsübungen

Einführung

Shiatsu (Shi = Finger, atsu = Druck) ist eine japanische Heilmassage, basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin. Zu Beginn des Kurses gibt es eine kleine Einführung in das Meridiansystem der chinesischen Medizin. Dann erfolgt das Erlernen der Meridiandehnübungen. Diese sanften Dehnübungen aus dem Shiatsu können täglich zu Hause leicht durchgeführt werden. Sie wirken auf das eigene Energiesystem lösend, der natürliche Energiefluss des Körpers stellt sich ein. Es folgt Ruhe und Entspannung.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Yogamatte, warme Socken

Termin: Sa., 09.11.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Ulrike Berensmeyer

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150319

Shiatsu Aufbaukurs

Meridiandehnungsübungen

Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die Inhalte des Einführungskurses vertieft. Die Kursteilnehmenden lernen eine kleine Shiatsu-Massage in Partnerarbeit und werden sie unter Anleitung durchführen. Ein Einführungskurs in Shiatsu ist für diese Kurseinheit Voraussetzung.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Yogamatte, warme Socken

Termin: Sa., 16.11.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Ulrike Berensmeyer

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150320

Entspannung durch Atemübungen

Entspannen Sie sich doch mal...! „Wenn das so einfach wäre!“ Überforderung, Anspannung und Leistungsdruck manifestieren sich in verspannten Muskeln. Vor allem im Bereich des Nackens und der Schultern und ebenso in einem flachen, schnellen Atem. Über den entspannten Atem können Sie viel für Ihre Gesundheit tun. Der Atem transportiert den lebenswichtigen Sauerstoff und ist gleichzeitig Anker für tiefe Ruhe. Schlafprobleme, Erschöpfungszustände und Konzentrationsprobleme können sich verbessern. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Mitzubringen: Decke, kleines Kissen, Stoppersocken

Termin: Do., 19.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Monika Höppener-Löwenich

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150321

Yogadehnung und Yoga Nidra

NEU

Workshop

Wir werden uns sanft dehnen und auch die Dehnung halten und ihr nachspüren. Anschließend werden wir durch Yoga Nidra tiefe Entspannung finden, den Schlaf des Yogis kennenlernen und für uns nutzen.

Mitzubringen: warme Socken und warme Decke

Termin: Sa., 26.10.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Christiana Stumpp

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150322

Lach dich frei, sei dabei - Lachyoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Dass Lachen gesund ist, weiß der Volksmund, und die Lachwissenschaft (Gelotologie) hat dies bestätigt. Lachen versorgt den Körper, vor allem das Gehirn, mit Sauerstoff, führt zur Ausschüttung von Glückshormonen, „entstresst“ und entspannt. Aber warum lachen dann viele Erwachsene im Vergleich zu Kindern so wenig? Lachen ist ansteckend und deshalb ist Lachyoga in der Gruppe ein wunderbares Erlebnis, um das Selbstbewusstsein zu stärken, innere Freude und heitere Gelassenheit zu erlangen.

Mitzubringen: Decke, Getränk

Termin: Fr., 08.11.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Ursel Möller

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150323

Hatha Yoga für Menschen von heute

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Präventionskurs

Der Körper ist ein Spiegelbild unserer Gedanken und Gefühle. Er reagiert auf Stress und andere seelische Belastungen mit Muskelverspannungen, eingeengten Atemräumen und Störungen des vegetativen Nervensystems. Yoga ist ein Weg, für sich sensibler zu werden und eine lebendige Verbindung zwischen Körperempfindungen, Denken, Fühlen und Handeln herzustellen. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Di., 03.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Roswitha Radtke

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Entgelt: € 115; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150324

Hatha Yoga für Menschen von heute

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Präventionskurs

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Di., 03.09.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00-21:30 Uhr

Leitung: Roswitha Radtke

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Entgelt: € 115; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150325

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Getränk

Termin: Mo., 16.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Andrea Glüer-Brehmer

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150327

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Getränk

Termin: Di., 17.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Andrea Glüer-Brehmer

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150328

Jede/r kann Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Basiskurs auch für Anfänger/innen und Ungeübte ohne Vorkenntnisse geeignet. Vermittelt werden Grundkenntnisse der Yogaphilosophie, sanfte Yogaübungen (ohne Leistungsdruck und an die Möglichkeiten der Teilnehmer/innen angepasst), Entspannungs- und Atemtechniken. Gut geeignet zum Wiedereinstieg oder um Yoga kennenzulernen. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. leichte Decke

Termin: Mi., 25.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Siegrid Menke

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 2, Grönenberger Str. 24

Entgelt: € 115

Kurs: 242-150326

Jede/r kann Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

Termin: Fr., 27.09.2024, 9:30 Uhr

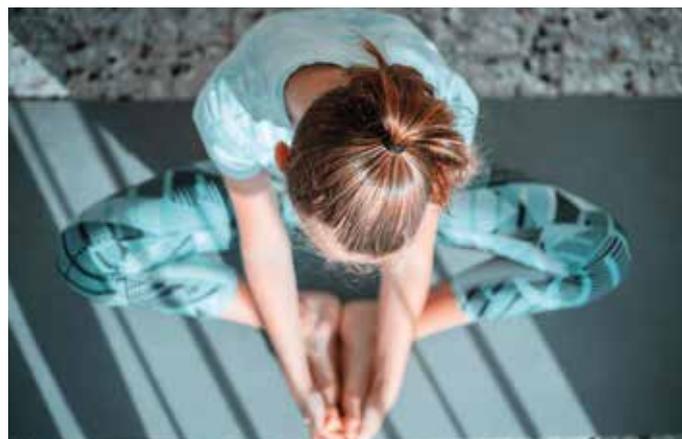
Dauer: 10 Termine, je Fr., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Siegrid Menke

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150329



Yoga für Männer

Ein weltlich orientierter, bodenständiger Yoga-Kurs für Männer jeden Alters! Die Übungen können helfen, Rückenschmerzen zu lindern, die Haltung zu verbessern, Stress zu reduzieren und die Selbstwahrnehmung sowie allgemeine Lebensqualität zu verbessern. Ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung, hier kommt jeder auf seine Kosten!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

Termin: Do., 12.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Monika Glaeser

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Entgelt: € 115

Kurs: 242-150330

Yoga für Männer

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

Termin: Do., 12.09.2024, 20:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 20:15-21:45 Uhr

Leitung: Monika Glaeser

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Entgelt: € 115

Kurs: 242-150331

Yoga und Meditation

Mit einer Palette an dynamischen und statischen Körperübungen, Atemübungen, der Tiefenentspannung und der Meditation bietet Yoga die Möglichkeit, für den Körper mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Energie zu erlangen. Durch diese bewährten Übungen finden wir gleichzeitig zu mehr innerer Ruhe und emotionaler Ausgeglichenheit. Weder Vorkenntnisse noch Beweglichkeit sind erforderlich, da die Übungen an die Teilnehmenden angepasst werden können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Mo., 23.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Ingrid Schreen

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150332

Yoga und Meditation

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Mo., 23.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Ingrid Schreen

Ort: Melle-Bennien, Lukas-Kindergarten, Bewegungsraum, Sandhorstweg 38

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150333

Yoga und Meditation

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Di., 24.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Ingrid Schreen

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150334

Rückenfit im Alltag

Gymnastik für jede/-n

Wir widmen uns unserem ganzen Körper, speziell aber dem Rücken, Bauch und den Beinen. Mithilfe von gymnastischen Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen verbessern wir unsere Körperhaltung und Bewegungsabläufe, um im Alltag beweglicher zu werden und zu bleiben. Ideal auch für Einsteiger/-innen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte

Termin: Mo., 02.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo. 18:00-18:45 Uhr (nicht am 30.09.)

Leitung: Anja Weber

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 44

Kurs: 242-150335

Rückenfit im Alltag

Gymnastik für jede/-n

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte

Termin: Mo., 02.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo. 19:00-19:45 Uhr (nicht am 30.09.)

Leitung: Anja Weber

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 44

Kurs: 242-150336

Rückenfit im Alltag

Gymnastik für jede/-n

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte

Termin: Mo., 06.01.2025, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Anja Weber

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150337

Rückenfit im Alltag

Gymnastik für jede/-n

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte

Termin: Mo., 06.01.2025, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 19:00-19:45 Uhr

Leitung: Anja Weber

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150338

Pilates - einfach und wirksam

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Durch gezieltes Atmen und die gleichzeitige Konzentration auf den ganzen Körper wird die eigene Körperwahrnehmung verbessert und neue Energie für die nötige Vitalität im Alltag freigesetzt. Fließende, präzise ausgeführte Bewegungen sorgen für die körperliche und seelische Balance und somit für das Wohlbefinden. Sie lernen, selbstständig zu Hause die Übungen weiter zu praktizieren. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, Matte, Handtuch, falls vorhanden, Redondoball und zwei Tennisbälle

Termin: Do., 05.09.2024, 8:45 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 8:45-9:45 Uhr

Leitung: Heike Tiemeier-Kraatz

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 47; zzgl. ca. € 6 für Redondoball (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-150339

Pilates

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Pilates ist ein sanftes Trainingsprogramm, das durch die Stärkung und Kräftigung des Powerhouses (Muskeln in der Körpermitte) geprägt wird und in jedem Alter durchgeführt werden kann. Aus der Kräftigung dieser Körpermitte heraus erlangt der Körper Stabilität, wodurch auch andere Muskelgruppen gut trainiert werden können. Dieses schonende und wirksame Ganzkörpertraining verbindet Körper und Geist, schult eine bessere Körperhaltung und Körperwahrnehmung und kann energetische Blockaden lösen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Termin: Mo., 09.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Simone Vocke-Warhus

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Entgelt: € 47

Kurs: 242-150340

Pilates

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Termin: Mo., 18.11.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo, 18:00-19:00 Uhr (nicht am 09.12.2024, 06.01.2025)

Leitung: Simone Vocke-Warhus

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Entgelt: € 41

Kurs: 242-150341

Pilates

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

NEU

Beim Pilates wird durch gezieltes Atmen und die gleichzeitige Konzentration auf den ganzen Körper die eigene Körperwahrnehmung verbessert und neue Energie für die nötige Vitalität im Alltag freigesetzt. Fließende, präzise ausgeführte Bewegungen sorgen für die körperliche und seelische Balance und somit für das Wohlbefinden. Sie lernen, die Übungen selbstständig weiter zu praktizieren.

Mitzubringen: Sportkleidung, Faszienrolle 90 cm breit, wenn vorhanden), Handtuch

Termin: Mi., 11.09.2024, 14:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 14:30-15:30 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150342

Pilates

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

NEU

Mitzubringen: Sportkleidung, Faszienrolle 90 cm breit, wenn vorhanden), Handtuch

Termin: Mi., 04.12.2024, 14:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 14:30-15:30 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 36

Kurs: 242-150343

Faszien-Fitness

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die den Körper im Ganzen umhüllen und eine stabilisierende Funktion für Sehnen und Gelenke besitzen. Bei gezielter Aktivierung des Gewebes können Verklebungen und Verspannungen gelöst werden. Dies führt zu einer verbesserten Bewegungsqualität und Körperwahrnehmung. Dieser Kurs basiert neben der Gelenkmobilisation auf dem Trainieren mit der Faszienrolle und einer bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Mitzubringen: Sportkleidung, Faszienrolle 90 cm breit, wenn vorhanden), Handtuch

Termin: Mi., 11.09.2024, 15:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 15:30-16:30 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150344

Faszien-Fitness

Mitzubringen: Sportkleidung, Faszienrolle 90 cm breit, wenn vorhanden), Handtuch

Termin: Mi., 04.12.2024, 15:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 15:30-16:30 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 36

Kurs: 242-150345

Beckenboden-Training und Körperwahrnehmung

Auffälligkeiten, wie Senkungsbeschwerden, Inkontinenz, Schwangerschaft und hormonelle Veränderungen, wirken sich nachteilig auf den Beckenboden aus. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Beckenbodenmuskulatur anhand verschiedener Übungen zu aktivieren und zu kräftigen. Ebenso ist eine bewusste Atmung in Verbindung mit einer gezielten muskulären Anspannung des Beckenbodens besonders wichtig und führt zu einer verbesserten Körperwahrnehmung. Alle Teilnehmer/-innen erhalten individuelle Hilfestellungen bei der Ausführung sowie wertvolle Anregungen für den Alltag.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Handtuch

Termin: Mi., 11.09.2024, 13:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 13:30-14:30 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150346

Beckenboden-Training und Körperwahrnehmung

Mitzubringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Handtuch

Termin: Mi., 04.12.2024, 13:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 13:30-14:30 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 34

Kurs: 242-150347

Fit in Form

Sie haben Spaß, sich zu aktueller Musik zu bewegen? Dann sind Sie hier richtig! Das Training ist ein Rundumprogramm für Einsteiger/-innen und auch für diejenigen, die fit bleiben wollen. Nach einem intensiven Herz-Kreislauf-Training, z. B. mit Elementen aus dem Aerobic, folgt ein umfassendes Gymnastikprogramm für Bauch, Beine, Po und Rücken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte (falls vorhanden)

Termin: Di., 17.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Maren Knappmeier

Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 51

Kurs: 242-150349

Bodyworkout

NEU

Bodyworkout ist ein effektives Training für Männer und Frauen, das den gesamten Körper und alle Muskelpartien trainiert. Sie trainieren überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht und teilweise mit Kleingeräten und verbessern sowohl Ihre Kraft, Ausdauer, Koordination als auch Ihre Flexibilität. Die Übungen wechseln zwischen Kraft und Cardioübungen und können im eigenen Tempo und individueller Intensität ausgeführt werden. Dadurch eignet sich der Kurs sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Fortgeschrittene.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk, Matte (falls vorhanden)

Termin: Mi., 11.09.2024, 17:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:45-18:45 Uhr

Leitung: Marie Ziegler

Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 56

Kurs: 242-150350

Zirkeltraining

Zirkeltraining ist eine Kombination aus mehreren Übungen mit und ohne Geräte, die mit kurzen Pausen dazwischen in einer vorgegebenen Zeit ausgeführt werden. Ziel dabei ist es, die Verbesserung der allgemeinen Fitness, Körperstraffung und Verbrennung von Kalorien zu erreichen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen sowie auch für Fortgeschrittene gut geeignet, da jeder den Schwierigkeitsgrad des Trainings individuell durch die unterschiedliche Wiederholungszahl der Übung selbst gestalten kann.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränk, Matte (falls vorhanden)

Termin: Mi., 11.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:00-20:00 Uhr

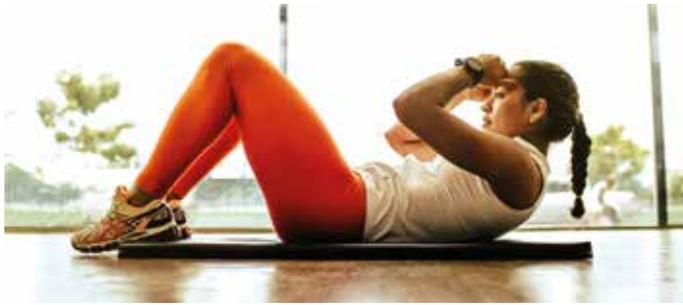
Leitung: Marie Ziegler

Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 56

Kurs: 242-150351





Tabata

NEU

Tabata ist eine Form des Intervalltrainings für Männer und Frauen, bei der kurze, hoch intensive Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen abwechseln. Die Grundlage des Tabata-Trainings ist die Kombination von Kraft- und Cardiotraining. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm mit einem Warm-up-Einstieg und einer Cool-down- Phase sowie passender Musikauswahl. Für das Tabata-Programm ist eine körperliche Grundfitness Voraussetzung.

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

Termin: Do., 12.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Marie Ziegler

Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 56

Kurs: 242-150352

Zumba®

Zumba® ist ein Tanz- und Trainingsprogramm aus südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Es ist ein dynamisches begeisterndes und sehr effektives Fitnessprogramm, für das keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich sind. Zumba® verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau ist.

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, Getränk

Termin: Di., 03.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Heike Tiemeier-Kraatz

Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 63

Kurs: 242-150353

Selbstverteidigung für Frauen

Die Fähigkeit, sich selbst zu verteidigen, ist von der Einstellung abhängig, selbstsicher vorgehen zu wollen. Damit haben besonders Frauen oft Schwierigkeiten: Sie sträuben sich, den/die Angreifer/-in zu berühren oder zu verletzen. Wirksame Selbstverteidigung beruht nicht auf komplizierten Techniken, sondern auf einfachen Reaktionen und dem Willen zu überleben. In diesem Seminar lernen Sie, Hilfsmittel aus Ihrem Umfeld zu Ihrem Vorteil zu nutzen, einem Stockschlag auszuweichen und vieles mehr.

Mitzubringen: bequeme Schuhe und Kleidung

Termin: Sa., 28.09.2024, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Andreas Laukert

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 2, Grönenberger Str. 24

Entgelt: € 32

Kurs: 242-150354

Wassergymnastik

Für Senior/-innen

Wassergymnastik wirkt entspannend, positiv bei vielen Beschwerden und ist auch von älteren Menschen durchführbar. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer/-innen eine geeignete Form der Bewegung im Wasser, die lösend und befreiend wirkt, auf körperlicher und psychischer Ebene. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Wirbelsäule beweglicher, die Fitness verbessert sich. Wassertiefe 1,20 - 1,30 m. Bei gesundheitlicher Beeinträchtigung bitte vorher die Teilnahme mit einem Arzt/ deiner Ärztin besprechen!

Termin: Mo., 09.09.2024, 9:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 9:15-10:00 Uhr

Leitung: Christiane Hellweg

Ort: Melle, GrönegauBad, Am Wellenbad 43

Entgelt: € 106

Kurs: 242-150356

Aquafitness

Für alle, die eine intensive Wassergymnastik mögen. Das Medium Wasser bietet eine ideale Voraussetzung für ein intensives Herz-Kreislauf-Training und eine Kräftigung aller Muskelgruppen. Die Wassertiefe beträgt 1,25 - 1,30 m (gelegentlich Tiefwasser 1,80 m). Bei gesundheitlicher Beeinträchtigung bitte vorher die Teilnahme mit einem Arzt/einer Ärztin besprechen!

Termin: Mo., 09.09.2024, 17:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:15-18:00 Uhr

Ort: Melle, GrönegauBad, Am Wellenbad 43

Entgelt: € 106

Kurs: 242-150357

Aquafitness

Termin: Mi., 11.09.2024, 17:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:15-18:00 Uhr

Leitung: Christiane Hellweg

Ort: Melle, GrönegauBad, Am Wellenbad 43

Entgelt: € 106

Kurs: 242-150358

Aquafitness

Termin: Sa., 14.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Sa., 9:30-10:15 Uhr

Leitung: Melanie Woitowitz

Ort: Melle, Bad Melle, Am Bahnhof 6

Entgelt: € 106

Kurs: 242-150360

Aquafitness

NEU

Termin: Sa., 14.09.2024, 10:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Sa., 10:15-11:00 Uhr

Ort: Melle, Bad Melle, Am Bahnhof 6

Entgelt: € 106

Kurs: 242-150359

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Ayurveda-Lifestyle - Bewusst leben und kochen

Heute steht Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und eine Inspiration für gesunde vegetarische Gerichte im Vordergrund. Erleben Sie, wie Sie mit liebevoller Zubereitung und ausgewählten Zutaten Ihr Wohlbefinden steigern können. Spüren Sie die positive Energie, die in jedem Bissen steckt. Dieser Kurs ist eine Kombination aus Ayurveda-Lifestyle und dem Zubereiten ayurvedischer Gerichte.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 16.11.2024, 10:00-14:30 Uhr

Leitung: Manuela Markowski

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 27; zzgl. € 13 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-150361



Das Geheimnis der Fermentation

Fermentierte Lebensmittel und Getränke beinhalten viele natürliche probiotische Inhaltsstoffe. In diesem Kochkurs bereiten wir verschiedene Gerichte zu, die nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund sind, z. B. vielseitige Arten von Gemüse (Weißkohl, Rotkohl, Möhren, Rote Bete, Blumenkohl, Gurken u.s.w.), aber auch probiotische Getränke, wie Kefir und Kombucha. Dieser Kochkurs ist besonders für Vegetarier/-innen und Veganer/-innen geeignet.

Mitzubringen: Geschirrtücher, scharfes Messer, 6 bis 7 Gläser mit Deckel (ca. 200 bis 500 ml), Getränk

Termin: Mo., 21.10.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 23; zzgl. € 12 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150362

Kochen mit regionalen Produkten - vegetarisch und laktosefrei

NEU

In diesem Kurs geht es um saisonale und lokale Erzeugnisse. Sie werden gedünstet, gedämpft, gebraten, gegrillt oder gekocht. Typische Gemüsesorten im Herbst und Winter werden unter Anleitung zubereitet. Ebenso widmen wir uns dem Fermentieren und anderen Formen der Konservierung. Die Teilnehmenden erhalten Informationen über Herkunft und Anbau der Produkte, die verschiedenen Sorten sowie ihre Lagerfähigkeit.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 18.09.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Klaus Jacobi

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 20; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150363

Kochen mit regionalen Produkten - vegetarisch und laktosefrei

NEU

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 27.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Klaus Jacobi

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 20; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150364

Vegan kochen und backen

NEU

Wir kochen verschiedene vegane Gerichte, die schnell auf dem Tisch stehen, gesund sind und lecker schmecken. Dazu gibt es Anregungen für Mitesser, die gerne tierische Produkte essen möchten. Zusätzlich erhalten Sie Tipps rund um die vegane und vegetarische Ernährung. Für Genießer/-innen stellen wir Süßes für die Vorweihnachtszeit her.

Mitzubringen: Rührgerät, Küchenwaage, Rollholz, 3 Geschirrhandtücher, Getränk

Termin: Di., 05.11.2024, 18:30-22:00 Uhr

Leitung: Julia Bohlen

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 21; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150365

Kürbis neu entdeckt!

Egal in welcher Form - der Kürbis enthält viele Vitalstoffe, die die Gesundheit fördern und das Immunsystem stärken. Sie sind eingeladen, ein vielfältiges Menü zu kochen und zu genießen. Der Fantasie sind hierbei kaum Grenzen gesetzt: Egal ob Kürbischips, Kürbisplätzchen, Kürbis-Zucchini-Puffer, Kürbisauflauf, leckere Chutneys, Brei oder Kürbissaft, aus Kürbis lassen sich unzählige leckere Gerichte zaubern.

Mitzubringen: scharfes Messer, Getränk

Termin: Mi., 30.10.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Ute Karrenbrock

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 23; zzgl. € 14 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150366



Kochen über offenem Feuer

NEU

Entdecke die neue Langsamkeit

Das Kochen über offenem Feuer ist genau so archaisch wie sinnlich. Die Zeit, die man für die Zubereitung des Essens aufwendet, ist ebenso wichtig wie das Essen selbst. Wir bereiten gemeinsam ein leckeres, saisonales Feuer-Menü zu und erhalten zahlreiche Anregungen und Tipps zum Thema. Aber das Wichtigste ist: Kochen mit Feuer braucht Zeit. Das entschleunigt und gibt uns die Gelegenheit, gleichzeitig neue Menschen, Werkzeuge und Zubereitungsarten kennenzulernen.

Mitzubringen: Feuere geeignete Kleidung, Getränk

Termin: Sa., 28.09.2024, 16:00-20:00 Uhr

Leitung: Werner Florian

Ort: Melle, vhs, Außengelände, Sandweg 1

Entgelt: € 29; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-150367

Outdoor Burger-Werkstatt

NEU

Ihr persönlicher Hamburger direkt vom Feuer

In diesem Kurs kreieren Sie Ihren ganz persönlichen Burger selbst, und braten Ihren Patty mit dem Burgereisen über der offenen Glut. Das sorgt nicht nur für einen besonderen Geschmack, sondern auch für ein besonderes Erlebnis. Und weil wir schon einmal zusammen sind, stellen wir auch noch unseren eigenen Ketchup her.

Mitzubringen: Feuere geeignete Kleidung, Getränk

Termin: Sa., 28.09.2024, 12:00-14:30 Uhr

Leitung: Werner Florian

Ort: Melle, vhs, Außengelände, Sandweg 1

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150368

Gaumenfreuden - Leckerer mit Lachs

An diesem Abend werden wir köstliche Gerichte mit Lachs kochen, wie Finnische Lachssuppe mit Walnussbaguette, Flammkuchen mit Lachsstreifen, Bananensalat mit Lachs und Curry-Zwiebeln, übergrillter Lachs mit Cranberry-Gin-Butter, saftiger Ofenlachs mit Spinat, Zitrone und cremiger Soße, Lachs mit Kräuterkruste und Ofengemüse und Heidelbeer-Mascarpone-Dessert. Vielleicht ist auch etwas für Ihr Weihnachtsessen dabei? Freuen Sie sich zu Beginn auf ein Glas Prosecco!

Mitzubringen: Küchenmesser, Getränk

Termin: Mo., 11.11.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Elke Niemann

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150369

Gaumenfreuden - einfach nur lecker!

Wir werden uns an diesem Abend mit leckeren Gerichten verwöhnen. Es gibt herzhaftes Parmesangebäck mit Pinienkernen, Knoblauchbrot, Zitronen-Hähnchen-Suppe, selbst hergestellte Ravioli mit Spinat-Käse-Füllung und Ofengemüse, Spaghetti in Oliven-Tomatensoße, Mantel-Gratin, Wirsingpfanne mit Kräutergnocchi und Hähnchenbrustfilet, Schwarzwälder-Kirsch-Mousse. Freuen Sie sich zu Beginn auf ein Glas Prosecco!

Mitzubringen: Küchenmesser, Getränk

Termin: Mo., 28.10.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Elke Niemann

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150370



Aromatische Gemüse-Currys - indischer Kochkurs

Die wohltuende Kombination von Gemüse, Obst und Nüsse der indischen Küche und die angerösteten (Bio) Gewürze bringen eine kulinarische Abwechslung in die klassischen Wintergemüse. Erleben Sie, wie aus Kürbis, Karotten und Spinat köstliche Currys gezaubert werden. Lassen Sie sich inspirieren und von den Geschmackskombinationen begeistern, die nicht nur Ihren Gaumen verwöhnen, sondern auch Ihr Herz in der kalten Jahreszeit erwärmen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 23.11.2024, 11:00-14:30 Uhr

Leitung: Manuela Markowski

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 21; zzgl. € 13 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150371

Asiatische Küche - allerlei vegetarische Rollen NEU

Vielfalt geht auch vegetarisch! Wir rollen uns durch die verschiedenen Länder Asiens: Aus Korea und Japan lernen Sie die populären Spezialitäten Kimbap und Sushi kennen und lieben. Von leckeren chinesischen Frühlingrollen über frische vietnamesische Sommerrollen bis hin zu süßen Mango-Kokosnuss in gerollten Pfannkuchen aus Hongkong. Freuen Sie sich auf die genussvolle Runde!

Mitzubringen: scharfes Messer, Getränk

Termin: Sa., 09.11.2024, 10:00-13:45 Uhr

Leitung: Anh Phuong Schröder

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150372

Spanische Küche

Spanien ist ein Land mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, und jede Region hat mindestens ein typisches Gericht. Es gibt 17 autonome Regionen! Erfahren Sie, wie die Welt der spanischen Küche Ihnen eröffnet wird, wie Sie die berühmte „Fabada asturiana“ (Bohneneintopf auf asturianische Art) oder „Salmorejo“ kochen und vieles mehr. Lassen Sie sich begeistern, und erweitern Sie Ihren kulinarischen Horizont!

Mitzubringen: scharfes Messer, Getränk

Termin: Do., 12.09.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Ana Carracelas Estévez

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150373

Indische Küche

Vegetarisches Menü im Januar

Wir bereiten ein vegetarisch indisches 4-Gänge-Menü zu. Jeder Gang bekommt seine eigene geschmackliche Note. Von der Ingwer-Möhren-Suppe bis zum Nachtisch, der noch nicht verraten wird, werden in Gang 2 und 3 je ein Curry und ein Chutney zubereitet. Die Gewürze werden in Ghee angeröstet und schenken allen Gerichten Bekömmlichkeit und Geschmack. Die Zutaten sind im normalen Handel erhältlich.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 25.01.2025, 11:00-14:30 Uhr

Leitung: Manuela Markowski

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 21; zzgl. € 13 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150374

Türkische Küche - vegetarisch

Die türkische Küche ist sehr gesund und abwechslungsreich. Aus überwiegend frischen Zutaten kochen wir heute köstliche, rein vegetarische Gerichte. Dazu gibt es ein selbstgebackenes Fladenbrot.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 22.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Hilal Demir

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150375

Türkische Pizza - Lahmacun NEU

Knusprige Teigfladen herzhaft belegt. Diese türkische Spezialität ist viel mehr als eine abgewandelte Pizza!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 25.10.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Hilal Demir

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150376

Knäckebrot - gesund und munter! NEU

Viel Körner mit Geschmack

Wer kennt das finnische Traditionsbrot nicht? Es ist meist gesund und macht munter! Wir stellen möglichst viele verschiedene Sorten in unterschiedlichen Techniken her. Mal scharf für Feste und Feiern oder eher mild für das Frühstück.

Mitzubringen: Rührgerät, Küchenwaage, Rollholz, 3 Geschirrtücher, Getränk

Termin: Di., 17.09.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Ute Karrenbrock

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150377

Sommerliche Cupcakes - kleine Kuchen ganz groß!

Die süßen Törtchen mit der tassenähnlichen Form und den hübschen Dekorationen sind ein Hingucker auf jeder Kaffeetafel! Der Workshop vermittelt Ihnen, wie Sie die ganz besonders fluffigen Minikuchen in verschiedenen kreativen und jahreszeitlichen Varianten zubereiten und garnieren. Lassen Sie uns gemeinsam diesen traumhaft süßen Gaumenschmaus backen und finden Sie bei der gemeinsamen Verkostung heraus, warum sich Cupcakes zu einem Klassiker entwickelt haben.

Mitzubringen: Geschirrtücher, Behältnisse (Tortenbuttlern), Getränk

Termin: So., 15.09.2024, 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150378

Waffeln, Crepes und Pfannkuchen - wer kann da widerstehen? NEU

Lernen Sie neben den Klassikern wie Apfelpfannkuchen, Belgischen Waffeln und Pancakes auch andere - deftigere Variationen aus Pfanne und Waffeleisen kennen. Je nach Zubereitungsart können Sie nicht nur einen begehrten Snack zaubern, sondern auch eine vollwertige Mahlzeit. Wir rollen, stapeln, falten und bringen so Abwechslung auf Ihren Speiseplan. Überzeugen Sie sich, wie aus den Alleskönnern aus Mehl, Eiern und Milch in Kombination mit herzhaften Füllungen leckere Köstlichkeiten entstehen.

Mitzubringen: Geschirrtücher, Getränk

Termin: So., 29.09.2024, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 24; zzgl. € 16 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150379

Baumkuchen - der König der Kuchen

NEU

Viel zu kompliziert, denken Sie? Aber nein: In diesem Workshop nähern Sie sich quasi Schicht für Schicht und entdecken die Möglichkeit, Baumkuchen als Torte und Blechkuchen „für den Hausgebrauch“ abzuwandeln. Die Teigherstellung ist kein Hexenwerk - und die verschiedenen Geschmacksrichtungen werden Sie überraschen! Freuen Sie sich auf die anschließende Verkostung und bringen Sie bitte geeignete Behälter mit, um den König der Kuchen sicher zu transportieren.

Mitzubringen: Geschirrtücher, Getränk

Termin: Sa., 26.10.2024, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 24; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150380

Wunschplätzchen

NEU

Wünsch dir was!

Plätzchen mag jeder. Nur nicht jeder die Gleichen. Also werden wir hier mal die Plätzchen machen, die von Ihnen gewünscht werden. Sie wollen immer schon einmal eine besondere Plätzchensorte backen? Dann melden Sie sich an und schicken Sie Ihren Wunsch an info@vhs-osland.de! Bitte maximal zwei Sorten pro Person. Bei 8 Teilnehmenden erhalten Sie 16 individuelle Rezepte!

Mitzubringen: Rührgerät, Küchenwaage, Rollholz, 3 Geschirrtücher, Restbehälter, Getränk

Termin: Di., 12.11.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Ute Karrenbrock

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150381



Gesunde Süßigkeiten und Desserts

NEU

Gibt es gesunde Süßigkeiten? Erfreulicherweise gibt es diese tatsächlich! Fertige Süßigkeiten enthalten oft viel Zucker und zugesetzte Farb- und Konservierungsstoffe. Viele Süßigkeiten kann man jedoch aus natürlichen Zutaten ganz einfach selbst herstellen. So lässt sich der Zuckergehalt selbst bestimmen und die Leckereien mit zusätzlichen Nährstoffen aus Früchten, Nüssen, Kernen, Gewürzen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide anreichern. Wir zeigen Ihnen, wie Sie und Ihre Kinder gesund naschen können.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 05.12.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. € 14 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150382

Weihnachtliche Schokoladen-Werkstatt

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!

Mitzubringen: Geschirrtücher, Getränk

Termin: So., 15.12.2024, 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 23; zzgl. € 16 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-150383

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Der Integrationskurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Allgemeine Informationen finden Sie ab Seite 196.

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> **Ansprechpartnerin**

Tanja Pöhler

0541 501-2713 • tanja.poeehler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Unsere Kursangebote in **Melle**:

241-150704	Aufbaukurs 1, ab 15.08.2024
241-150705	Aufbaukurs 2, ab 19.09.2024
241-150706	Aufbaukurs 3, ab 05.11.2024
241-150707	Orientierungskurs, ab 10.12.2024
241-150708	Prüfung DTZ, 17./18.01.2025
241-150711	Basiskurs 2, ab 05.08.2024
241-150712	Basiskurs 3, ab 09.09.2024
241-150713	Aufbaukurs 1, ab 24.10.2024
241-150714	Aufbaukurs 2, ab 29.11.2024
241-150715	Aufbaukurs 3, ab 17.01.2025
241-150716	Orientierungskurs, ab 21.02.2025
241-150717	Prüfung DTZ, 28./29.02.2025

Deutsch Grundkurs A1.II

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die über geringe Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen und diese verbessern möchten. Neben sprachpraktischen Übungen zur Bewältigung von Alltagssituationen werden auch wichtige Grammatikthemen der Grundstufe behandelt.

Lehrbuch: Berliner Platz 1 Neu mit Intensivtrainer, Lektion nach Absprache

Termin: Mo., 16.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Mo., 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Reinhard Wilms

Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 113

Kurs: 242-150701

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Mo., 02.09.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Fr., 8:30-11:00 Uhr

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-150702

Deutsch MiA - Migrantinnen einfach stark im Alltag

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Das kostenfreie, niedrighschwellige Angebot richtet sich an Frauen, die sich mit den Institutionen des täglichen Lebens vertraut machen möchten und ihre Sprachkenntnisse praxisnah durch gemeinsame Aktivitäten trainieren möchten. Die Themen richten sich an den Bedarfen der Frauen aus. Die Teilnahmevoraussetzungen, die das BAMF festlegt, werden nach Eingang der Anmeldung geprüft.

Termin: Mi., 11.09.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi. und Di., 8:30-11:45 Uhr

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-150703

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> Ansprechpartnerin

Kirstin Fechtner

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

Arabisch zum Kennenlernen

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

Die arabische Sprache ist eine der am häufigsten gesprochenen Sprachen der Welt und wurde 1973 als offizielle Sprache der UNO anerkannt. In diesem Schnupperkurs werden Sie in einer kleinen Gruppe von vier bis fünf Teilnehmenden die arabische Schrift erlernen und das Schreiben einiger einfacher Wörter praktisch einüben. Dabei wird auch auf die Sprache und die Kulturvorstellungen der Araber eingegangen.

Termin: Sa., 09.11.2024, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 75

Kurs: 242-150401

Hieroglyphen - die heilige Schrift des Alten Ägypten

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Schnupperkurs

Die bereits über 5.000 Jahre alten ägyptischen Hieroglyphen wurden den Ägyptern laut Überlieferung vom ibisköpfigen Gott Thot offenbart und zur Zeit der Pharaonen für Inschriften und in Papyrustexten verwendet. Durch die Entschlüsselung dieser über 700 Schriftzeichen wurde die faszinierende Welt der alten Ägypter zu neuem Leben erweckt. In diesem ganztägigen Schnupperkurs werden Sie einige dieser Hieroglyphen genauer kennenlernen und einfache Inschriften lesen.

Termin: Sa., 18.01.2025, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 75

Kurs: 242-150402

Chinesisch zum Kennenlernen

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

NEU

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen der chinesischen Sprache, die chinesische Aussprache und die chinesischen Schriftzeichen. Erste sprachliche Inhalte sind zum Beispiel Begrüßungen, sich bedanken und entschuldigen und das Kennenlernen der Zahlen. Darüber hinaus lernen Sie chinesische Geldscheine und Feiertage, wie z. B. das Mondfest am 17.09. kennen, erfahren spannende Anekdoten über die chinesische Kultur und Lebensart und tauchen ein in die Faszination Chinas.

Termin: Sa., 21.09.2024, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Jing Wang

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 242-150403

Englisch Grundkurs A1.I:

Englisch lernen in späten Jahren

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Premium Intensiv

Hatten Sie kein Englisch in der Schule und merken in Zeiten der Globalisierung zunehmend das Defizit? Dieser Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden richtet sich an diejenigen, die keine oder sehr geringe Englischkenntnisse haben. Da der Kurs einen Schwerpunkt auf Wiederholung und Auffrischung anstatt auf schnelles Vorankommen setzt, ist er gut für ältere Menschen geeignet.

Lehrbuch: Sterling Silver - A1: Band 1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20578-5

Termin: Do., 19.09.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7

(Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 114

Kurs: 242-150404

Englisch Auffrischkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Premium Intensiv

Haben Sie in der Schule Englisch gelernt, aber das Gefühl, (fast) alles vergessen zu haben? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Sie werden bald feststellen, dass Sie dank gezielter Aktivierung Ihrer Vorkenntnisse große Fortschritte in der Beherrschung der englischen Sprache machen werden.

Lehrbuch: Let's Enjoy English A1.1, Student's Book with audios and videos, ISBN: 978-3-12-501630-9

Termin: Do., 19.09.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 18:15-19:45 Uhr

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7

(Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 114

Kurs: 242-150405

Englisch Grundkurs A1.VII:

Englisch lernen in späten Jahren

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Premium Intensiv

Dieser Kurs in einer Kleingruppe von vier bis fünf Teilnehmenden richtet sich an diejenigen, die geringe Englischkenntnisse haben. Da der Kurs einen Schwerpunkt auf Wiederholung und Auffrischung setzt - anstatt auf schnelles Vorankommen - ist er gut für ältere Menschen geeignet. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Termin: Mi., 02.10.2024, 15:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 15:00-16:30 Uhr

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: € 195

Kurs: 242-150406

Englisch für den Alltag und die Reise

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2

Premium Intensiv

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die mit Spaß das sprachliche Rüstzeug erwerben möchten, um ihr Englisch in Alltagssituationen und auf der Reise anwenden zu können. Der Kurs basiert auf einem modernen Kursbuch. Darüber hinaus wird ein weiterer Schwerpunkt durch zusätzliche Impulse und Materialien auf Konversation, Diskussion und längeres freies Sprechen gelegt.

Mitzubringen: Block, Stifte, Schnellhefter

Lehrbuch: Great! A2, Klett, ISBN 978-3-12-501482-4

Termin: Do., 19.09.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 20:00-21:30 Uhr

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7

(Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 114

Kurs: 242-150407

Englisch Auffrischkurs A2.V

Haben Sie mehrere Jahre in der Schule bis zur mittleren Reife oder bis zum Abitur Englisch gelernt, aber das Gefühl, (fast) alles vergessen zu haben? Sie werden bald feststellen, dass Sie dank gezielter Aktivierung Ihrer Vorkenntnisse große Fortschritte in der Beherrschung der englischen Sprache machen werden.

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20238-8, ab Lektion 8/9

Termin: Mo., 16.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 109, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150408

Englisch Konversationskurs A2/B1

NEU

Premium Intensiv

If you have fun speaking English, if you want to improve your skills, if you want to practise your knowledge - then let's talk! Speaking is the most important thing to learn a language. We will talk about daily issues, newspaper articles, books, politics and everything the class comes up with. New members are always welcome! I'm sure we will have fun!

Lehrbuch: In conversation 2nd edition B1, Klett, ISBN 978-3-12-501558-6

Termin: Mo., 16.09.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7
(Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 114

Kurs: 242-150409

Englisch Konversationskurs A2/B1

Premium Intensiv

Lehrbuch: In conversation 2nd edition B1, Klett, ISBN 978-3-12-501558-6

Termin: Do., 19.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Andrea Glüer-Brehmer

Ort: Melle, Gesundheitsamt, Wallgarten 1

Entgelt: € 114

Kurs: 242-150410

Englisch Auffrischkurs B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen. Er bietet Ihnen die Gelegenheit, durch aktive Teilnahme in entspannter Atmosphäre die erworbenen Grundkenntnisse aufzufrischen, zu erweitern und zu festigen.

Lehrbuch: Great! B1, Klett, ISBN 978-3-12-501484-8

Termin: Mo., 16.09.2024, 19:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:45-21:15 Uhr

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 109, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150411

Englisch Aufbaukurs B2

Mit Muße

We cater for your needs! Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen mit englischen Vorkenntnissen. Wir frischen Vergessenes auf, festigen Vertrautes und erklären und üben Grammatikstrukturen. Der Wortschatz wird erweitert. Wir lassen viel Raum für Leseverständnis, Hörverständnisübungen, freies Sprechen und das Schreiben eigener Texte in entspannter Atmosphäre. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen! Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Lehrbuch: GO FOR IT! B2, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-042940-0, Lektion 8

Termin: Di., 03.09.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150412



Englisch Aufbaukurs B2

In diesem Kurs werden die vorhandenen Kenntnisse auf B2-Niveau aufgefrischt und erweitert, wobei die Kommunikationsfähigkeit im Vordergrund steht. Wortschatz und grundlegende Grammatikkenntnisse werden systematisch wiederholt und erweitert. Freies Sprechen wird in Partner-/Gruppenarbeit geübt und intensiviert. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Lehrbuch: GO FOR IT! B2, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-042940-0, Lektion 8/9

Termin: Di., 03.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150413

Französisch Grundkurs A1.1

BU NEU

kompakt und intensiv

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten bald nach Frankreich reisen oder wollten schon immer einen Einblick in die französische Sprache bekommen? Dann nehmen Sie an dieser Intensivwoche teil und lernen, sich auf Französisch vorzustellen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen angemessen zu verständigen. Anhand verschiedener Übungen trainieren Sie das Hören, Schreiben, Lesen und natürlich das Sprechen.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5, ca. Lektion 1-4

Termin: Mo., 07.10.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr

Leitung: Garry Busserolles

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 232

Kurs: 242-150414

Bon voyage - Französisch für die Reise A1

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Sie möchten Ihren Urlaub in Frankreich verbringen und dafür Ihre Französischkenntnisse etwas auffrischen? An diesem Samstag wollen wir uns besonders mit dem Vokabular beschäftigen, das uns als Touristen nützlich ist: Zahlen, im Restaurant, Wegbeschreibung, Hörverstehen, etc. Das Gelernte erproben wir dann in kleinen Dialogen oder gespielten Szenen.

Termin: Sa., 28.09.2024, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Garry Busserolles

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 65; zzgl. Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-150415

Französisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Sie haben geringe Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchten in einer kleinen Gruppe Französisch lernen? In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden 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, sich in Alltagssituationen in französischsprachigen Ländern zurechtzufinden.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5, ab Lektion 4/5

Termin: Di., 17.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Birgit Frauenheim

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 114

Kurs: 242-150416

Französisch Grundkurs A1.V

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Sie haben geringe Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchten diese anwenden und erweitern? In diesem Kurs 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, sich in Alltagssituationen in französischsprachigen Ländern zurechtzufinden.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5, ab Lektion 8 sowie ausgewählte Texte

Termin: Di., 17.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Birgit Frauenheim

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150417

Französisch Konversationskurs B1/B2

Mit Muße

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen der französischen Sprache (mindestens fünf Jahre Schulfranzösisch), die mit Muße und in entspannter Atmosphäre ihre Französischkenntnisse reaktivieren möchten. Themen und ggf. Texte zum französischen Savoir-vivre und zur französischen Politik/Wirtschaft, aber auf Wunsch auch Grammatik, werden in Absprache mit den Teilnehmer/-innen behandelt.

Lehrbuch: Lectures, articles de presse

Termin: Di., 10.09.2024, 16:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Roland Siebeke

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 96; zzgl. Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-150418

Italienisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet 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.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

Termin: Di., 24.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Alessandra Varotto

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 119, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150419

Italienisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs wird neben der Grammatik und der Rechtschreibung vor allem ein Grundwortschatz erarbeitet, und Sie werden weiter in die italienische Kultur und Lebensart eingeführt. In angenehmer Atmosphäre werden Sie entspannt Italienisch lernen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ca. ab Lektion 3

Termin: Di., 24.09.2024, 19:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 19:45-21:15 Uhr

Leitung: Alessandra Varotto

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 119, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150420



Neugriechisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

Griechisch sprechen? Kanéna próvlima! Kein Problem! Hören Sie schon die Ähnlichkeit? Sie sprechen bereits viel Griechisch, ohne dass es Ihnen bewusst ist. In diesem Kurs für neugierige Anfänger/-innen werden die Grundlagen für einen schnellen und unbefangenen Sprachgebrauch vermittelt.

Lehrbuch: Jassu! A1+A2, Klett, ISBN 978-3-12-528890-4

Termin: Mi., 18.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Ourania Voulgaropoulou

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 120, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 114

Kurs: 242-150421

Neugriechisch Grundkurs A2.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Premium Intensiv

Sie erweitern Ihre Sprachkenntnisse und lernen auch die griechische Geschichte und Kultur kennen.

Lehrbuch: Jassu! A1+A2, Klett, ISBN 978-3-12-528890-4

Termin: Mi., 18.09.2024, 19:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 19:45-21:15 Uhr

Leitung: Ourania Voulgaropoulou

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 120, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 114

Kurs: 242-150422

Niederländisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Obwohl der drollige Klang des Niederländischen den populären Irrtum nahelegt, dass man die Sprache an einem Wochenende erlernen kann, ist es wahrscheinlich, dass Sie sich beim „boodschappen doen“, beim „patatkraam“ oder „op de camping“ sehr schnell sprachlos fühlen. In diesem Kurs werden nicht nur die grammatikalischen Grundregeln behandelt, sondern auch die Aussprache und ihre Besonderheiten betrachtet und ein Vokabelschatz aufgebaut. Außerdem wird auf landeskundliche und kulturelle Aspekte eingegangen.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird in Absprache mit den Teilnehmer/-innen am ersten Unterrichtstag festgelegt.

Termin: Mo., 16.09.2024, 16:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Stephen Parsick

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 96

Kurs: 242-150423

Polnisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

In einer kleinen Lerngruppe mit max. fünf Teilnehmer/-innen und in angenehmer Atmosphäre werden erste Grundlagen der polnischen Sprache vermittelt. In diesem Kurs wird viel über die Sprache, Kultur und Landeskunde berichtet. Der Kurs eignet sich auch als Vorbereitung für einen Urlaub/Aufenthalt in Polen.

Lehrbuch: Razem neu A1-A2 Polnisch für Anfänger, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528641-2, ab Lektion 1

Termin: Do., 19.09.2024, 19:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 19:45-21:15 Uhr

Leitung: Kornelia Ploch-Kröger

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 114

Kurs: 242-150424

Polnisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Premium Intensiv

In diesem Kurs werden Sie ihre polnische Sprachkenntnisse verbessern. Dieser Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie bereits über Vorkenntnisse der polnischen Sprache verfügen und Ihre Kenntnisse erweitern möchten. Die Gesprächsthemen richten sich nach den Wünschen der Teilnehmer/-innen.

Lehrbuch: Razem neu A1-A2 Polnisch für Anfänger, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528641-2, ca. ab Lektion 8

Termin: Do., 19.09.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Kornelia Ploch-Kröger
Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41
Entgelt: € 114
Kurs: 242-150425

Portugiesisch Grundkurs A1.IV

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
 Premium Intensiv

Alle, die schon immer die portugiesische Sprache lernen wollten oder den nächsten Urlaub in Portugal planen, sind in diesem Anfängerkurs herzlich willkommen! Unser Ziel ist es, uns weiter mit der Sprache vertraut zu machen und einige Grundlagen der Grammatik zu erlernen, um einfache Gespräche führen zu können. Zugleich entdecken wir die portugiesische Kultur und Lebensart. Bem-vidos!

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5

Termin: Do., 19.09.2024, 18:30 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: € 114
Kurs: 242-150426

Spanisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Haben Sie Interesse an der spanischen Sprache, und wollen Sie sie in entspannter Atmosphäre lernen? Dann erweitern Sie in diesem Kurs Ihren Horizont! Hier lernen Sie, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können. ¡Bienvenido!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6

Termin: Mo., 09.09.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 09.09., 23.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.2024, 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Ana Carracelas Estévez
Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41
Entgelt: € 48
Kurs: 242-150427

EDV, Neue Medien

Der Umgang mit dem Computer/Laptop

Windows, Internet, E-Mail
 Für Anfänger/-innen
 Digitale Grundbildung

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; Arbeit mit Dateien; E-Mail; Internet.

Mitzubringen: USB-Stick

Termin: Di., 15.10.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, 15.10., 17.10., 29.10., 01.11.2024, je 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Arno Trumme
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: € 76
Kurs: 242-150504

Der einfache Einstieg in Word

Der Kurs richtet sich an alle, die Word beruflich, privat oder für den Verein nutzen möchten. In kompakter Form werden wesentliche Elemente des Programms vorgestellt. Systematisch werden Seiten-, Zeichen- und Absatzformatierungen und deren feine Unterschiede sowie Tricks und Kniffe gezeigt. Weitere Themen sind der Umgang mit Tabulatoren, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen, Aufzählungen, Nummerierungen.

Mitzubringen: auf Wunsch USB-Stick

Termin: Di., 12.11.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di. und Do., 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Arno Trumme
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 76
Kurs: 242-150506

Der einfache Einstieg in Excel - kompakt

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen vertraut, bietet jedoch weniger Zeit für Übungen. Sie lernen, Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalt: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Erstellen von Formeln und Funktionen; Automatisches Ausfüllen.

Mitzubringen: auf Wunsch USB-Stick

Termin: Di., 03.12.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di. und Do., 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Arno Trumme
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 76
Kurs: 242-150507

Outlook Basics

NEU

Zeitersparnis beim Erstellen und Verwaltung von Mails

Lernen Sie in diesem Kurs die Möglichkeiten von Outlook strukturiert kennen. Inhalt: Aufbau von Outlook; Einstellungen einer E-Mail: Signaturen, Schriften; Erstellen von Mailvorlagen; Schnellbausteine und Auto-korrektur; Globale Adressliste, Kontakte und Kontaktgruppen; Automatische Antworten, Empfangs- und Lesebestätigungen; Abstimmungen; Einrichten und Zuordnen von Kategorien; Menüband.

Termin: Do., 12.09.2024, 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 28
Kurs: 242-150508

Arbeitsorganisation mit Outlook

NEU

Clevere Nutzung des Aufgabenbereichs

Lernen Sie in diesem Kurs die Möglichkeiten von Outlook strukturiert kennen. Inhalt: Aufgabenplanung; Nachverfolgung von Mails; Einfache ToDo-Listen; Erstellen von Ordnern und Gruppierung nach Projekten; Aufgabenbetreuung; Delegation von Aufgaben.

Termin: Do., 26.09.2024, 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 28
Kurs: 242-150510

Besprechungsmanagement mit Outlook

NEU

Kalenderfunktion

Lernen Sie in diesem Kurs die Möglichkeiten von Outlook strukturiert kennen. Inhalt: Aufbau des Kalenders; Erstellen von Terminen, Ereignissen und Terminserien; Planen und Verwalten von Besprechungen; Freigabe und Berechtigungen; Erstellen und Öffnen zusätzlicher Kalender; Bedingte Formatierungen im Kalender.

Termin: Do., 19.09.2024, 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 28
Kurs: 242-150509

PC-Kenntnisse für den Büroalltag - kompakt

Word, Excel

Der professionelle Umgang mit dem PC wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Dieser Kurs führt in die Grundlagen von Word und Excel ein. Inhalt: Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Erstellen von Excel-Tabellen; Erstellen von Berechnungen; Austausch von Daten zwischen den Programmen; Arbeit mit Grafikelementen.

Termin: Mo., 21.10.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, Mo.-Do., je 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 101
Kurs: 242-150511

Künstliche Intelligenz - Die Zukunft der Recherche

NEU

Für Erwachsene 60+

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick wie man künstliche Intelligenz (KI) nutzen kann, um zu recherchieren und Informationen zu finden. Inhalt: Grundkonzepte und die Geschichte der künstlichen Intelligenz; Praktische Demonstrationen; Recherche mit KI. Ihre Fragen sind willkommen! Praktische Übungen werden mit dem Co-Pilot von Microsoft durchgeführt. Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen, die mehr über die digitale Welt erfahren und mit den neuesten Technologien Schritt halten möchten.

Termin: Fr., 20.09.2024, 16:30-19:30 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 28
Kurs: 242-150512

Zahlungsmethoden rund ums Internet

NEU

Online-Banking, PayPal und Co.
 Digitale Grundbildung

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: Do., 12.12.2024, 17:30-20:45 Uhr
Leitung: Gerald Burkat
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: € 31
Kurs: 242-150505



Instagram, YouTube, Pinterest und Co.

Schnuppertag
 Digitale Grundbildung

Social-Media-Angebote nutzen inzwischen 90 Prozent der Internetnutzer/-innen. In diesem Schnupperkurs können Sie die Plattformen einfach einmal ausprobieren. Was macht Ihnen Spaß? Wie können Sie sich mit anderen austauschen? Wo müssen Sie auf Ihre Daten aufpassen? Der Kurs klärt die Begrifflichkeiten und zeigt, wie man durch die Angebote surft.

Termin: Sa., 21.09.2024, 9:30-14:30 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 38
Kurs: 242-150515

Sicherheit für Ihren Computer/Laptop

Digitale Grundbildung

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.

Mitzubringen: auf Wunsch eigener Laptop (Windows 10 oder Windows 11)

Termin: Di., 21.01.2025, 17:30-20:45 Uhr
Leitung: Gerald Burkat
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: € 31
Kurs: 242-150503

Programmieren mit C++

NEU

Programmieren für Schule, Studium und Beruf
 Für Anfänger/-innen
 Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

In Schule, Studium und in vielen Berufen ist ein Programmierverständnis hilfreich. C++ ist die Programmiersprache für fast alle Anwendungen, Steuerungen und Betriebssysteme (z. B. Windows, Android). Für den Anfängerkurs bedarf es keiner Vorkenntnisse. Auf lockere Weise lernen Sie C++ mit seinen Sprachelementen, Datentypen, Algorithmen kennen und schreiben erste Programme. Nach dem Anfängerkurs wissen Sie, wie ein Programm mit dem Computer agiert.

Termin: Mi., 13.11.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Reinhard Scharf
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 99
Kurs: 242-150513

Programmieren mit C++

NEU

Programmieren für Schule, Studium und Beruf
 Für Fortgeschrittene
 Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Dieser Kurs für Fortgeschrittene ist auch ideal für Quereinsteiger/-innen. Im Kurs wird ein Programm entwickelt und dafür ein Konzept erarbeitet. Dabei lernen Sie Fehlererkennung und -behandlung (debuggen) sowie den Umgang mit C++-Elementen und -Algorithmen in einer großen Bandbreite von Anwendungen kennen. Nach dem Aufbaukurs können Sie bereits komplexe Programme selbst schreiben.

Termin: Mi., 15.01.2025, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Reinhard Scharf
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 129
Kurs: 242-150514

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Für Anfänger/-innen

Die digitale Technik gibt uns die Möglichkeit, fast alle kreativen Ideen auch umzusetzen. Dieser Kurs vermittelt sowohl die technischen Grundkenntnisse, wie z. B. Belichtungszeiten, Blende, ISO und die allgemeinen Einstellungen, als auch die Grundlagen des Bildaufbaus. Im Kurs aufgenommene Bilder werden am PC bearbeitet und besprochen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der Fotografie haben und mehr über ihre Kamera lernen möchten.

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera, Bedienungsanleitung, Stativ und Wechselobjektive (wenn vorhanden)

Termin: Fr., 25.10.2024, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Fr., 19:00-21:30 Uhr, Sa., 9:00-15:00 Uhr, Di. 19:00-21:30 Uhr
Leitung: Ralf Hage
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 82
Kurs: 242-150516

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch

In diesem Kurs entstehen mit der kostenlosen Gestaltungssoftware von CEWE Bildbände, die Erlebnisse wie Reisen und Familienfeste eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Sie können die Bilder mit Texten ergänzen und erlernen Gestaltungstricks. Dabei werden einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt.

Mitzubringen: Bilder auf USB-Stick

Termin: Sa., 07.09.2024, 9:00-16:00 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 50
Kurs: 242-150517

Erste Schritte mit dem eigenen Smartphone (Android), Teil 1

Für Anfänger/-innen
Digitale Grundbildung

Dieser Kurs konzentriert sich auf die Grundfunktionen des Gerätes. Es wird das Telefonieren, die Eingabe und Nutzung von Kontakten und das Verfassen von SMS besprochen. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden und lassen sich Zeit für Übungen und Wiederholungen.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (ein Internetzugang ist für diesen Einführungskurs nicht notwendig).

Termin: Do., 12.09.2024, 15:45 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Do., 15:45-17:15 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 38
Kurs: 242-150518

Unterwegs mit Google Maps

Der Umgang mit dem Smartphone (Android)
Digitale Grundbildung

Dieses Navigationsprogramm bringt uns in der fremden Stadt zu Fuß ins nächste Café. Mit dem Auto von A nach B, zeigt dabei Staus und interessante Pausenmöglichkeiten. Üben Sie im Kurs den Umgang mit der App.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (mit Google-Konto und Internetzugang)

Termin: Do., 07.11.2024, 15:15-17:30 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150521

Mit dem Smartphone auf Reisen

Digitale Grundbildung

Im Urlaub ist das Android-Smartphone eine vielseitige Hilfe. Im Seminar lernen Sie verschiedene Apps kennen: Entdeckung von Sehenswürdigkeiten und Standortmarkierungen mit GoogleMaps, Übersetzungs-App, aktuelles Wetter und Vorhersagen, Fotos und Videos, To-Do-Listen und Checklisten.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (mit Google-Konto und Internetzugang)

Termin: Di., 22.10.2024, 14:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Di. und Mi., je 14:30-17:30 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: € 50
Kurs: 242-150520

Anwendung verschiedener Apps

Der Umgang mit dem Smartphone (Android)
Digitale Grundbildung

Ratgebersendungen, Museen, Radiosender und viele mehr bieten uns ihre Apps für weitere Informationen an. Wir laden uns Apps aus dem Google-Play-Store auf unser Smartphone, probieren diese aus und entfernen sie auch wieder von unserem Gerät. Natürlich erhalten Sie auch Informationen zu möglichen Kosten.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (mit Google-Konto und Internetzugang)

Termin: Do., 14.11.2024, 15:15-17:30 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150519

QR-Codes

Der Umgang mit dem Smartphone (Android)
Digitale Grundbildung

Wer kennt sie nicht, die Quadrate mit kleinen schwarzen und weißen Kästchen. Sie versprechen uns weitere Informationen im Zoo, im Museum, auf dem Fernseher und in der Werbung. Sie lernen eine App kennen, mit der Sie QR-Codes scannen können und erhalten Informationen zu den Vorteilen und Risiken.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (mit Google-Konto und Internetzugang)

Termin: Do., 21.11.2024, 15:15-17:30 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150522

Smartphone Einzelberatung (Android)

Während der Einzelberatung zum Android-Smartphone haben Sie die Gelegenheit, sich individuell beraten zu lassen. Sie können ein Besprechungsfenster von 30 Minuten buchen. Gebucht werden die Termine von Einzelpersonen, die auf Wunsch weitere Personen mitbringen können. Pro Teilnehmer/-in fällt die Gebühr an. Die Vergabe der Einzeltermine wird von der vhs vorgenommen, Wünsche werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Die Teilnehmenden bringen ihre eigenen Geräte mit.

Mitzubringen: Smartphone (Android)

Termin: Fr., 06.09.2024, 16:00-17:45 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150523

Der Umgang mit dem eigenen iPhone/iPad

Digitale Grundbildung

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundfunktionen Ihres iPhones/iPads besprochen. Darüber hinaus lernen Sie die wichtigsten System-einstellungen Ihres Gerätes kennen. Abgerundet wird der Kurs durch die Vorstellung und Installation neuer und nützlicher Apps. Inhalt: Benutzeroberfläche des Apple iOS und Bedienung; App-Verwaltung, iTunes und verschiedene Sicherheitspakete; Surfen, Mailen, Fotografieren; Pflege der Kontakte.

Mitzubringen: bereits vollständig installiertes Apple iPhone/iPad mit Internetzugang

Termin: Fr., 10.01.2025, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 10:00-15:00 Uhr
Leitung: Ralf Hage
Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1
Entgelt: € 63
Kurs: 242-150524

Computerclub

Für Senior/-innen

Dieser Kurs unterstützt Sie bei Fragen zu Computer oder Laptop. Sie arbeiten schon länger mit dem Gerät und möchten Ihr Wissen auffrischen und vertiefen oder sich über neue Themen informieren? Der Club trifft sich über einen längeren Zeitraum. Beim ersten Termin werden die Inhalte abgestimmt.

Termin: Fr., 20.09.2024, 14:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, 20.09., 15.11., 20.12.2024, 17.01.2025, je 14:00-16:15 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: € 76
Kurs: 242-150525

Tastschreiben in sechs Stunden

In diesem Kurs erlernen Sie das Zehn-Finger-Schreiben in nur sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am Computer sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Termin: Fr., 18.10.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 18:00-21:00 Uhr, Sa., 9:00-12:00 Uhr
Leitung: Sabrina Schwering
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 68; keine Ermäßigung
Kurs: 242-150502





Anita Sutthoff

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



Martina Littmann

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

vhs-Regionalstelle

Bramsche/Wallenhorst/Neuenkirchen

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



Zu unseren Kursen
in Neuenkirchen:



Junge vhs



Babysitting

Für Teilnehmer/-innen ab 12 Jahren

Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf. Zugleich ist es aber auch eine große Verantwortung, fremde Kinder zu betreuen. In diesem Kurs werden praktische Anleitungen für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern gegeben, wie z. B. grundlegende Kenntnisse über die Entwicklung von Kindern, der altersgerechte Umgang, Gesundheit, Pflege, Ernährung, Bewegung und das Erkennen von Gefahrenquellen.
Mitzubringen: Schreibmaterial, Verpflegung/Getränke und wenn möglich, eine angezogene Babypuppe

Termin: Sa., 09.11.2024, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Sabine Lins

Ort: Neuenkirchen, Familienzentrum, Vornholtstr. 2

Entgelt: € 35; inkl. Materialkosten; keine Ermäßigung

Kurs: 242-210101

Politik, Gesellschaft

Letzte Hilfe

Ein Koffer voller Tipps für das Lebensende

Bei einem Notfall ist klar: Jetzt ist Erste Hilfe gefragt. Doch wenn Menschen schwerkrank sind oder im Sterben liegen, brauchen sie eine „Letzte Hilfe“: einfühlsame Hilfe und Begleitung. Viele Menschen haben aber Angst, Sterbende zu begleiten, scheuen davor zurück etwas falsch zu machen oder gar überfordert zu sein. Der „Letzte Hilfe“-Kurs geht auf mögliche Herausforderungen ein, die sich ergeben können.

Es finden sich Antworten zu den Themen:

1. Sterben als Teil meines Lebens
2. Wer entscheidet für mich?
3. Linderung von Beschwerden und damit verbesserte Lebensqualität
4. Wo finde ich Hilfe bei Abschied und Trauer?

Termin: Do., 28.11.2024, 17:00-21:00 Uhr

Leitung: Christa Wübben

Ort: Voltlage, Dorfküche, Schulstraße 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-210102

In Kooperation mit dem Ambulanten Hospizdienst St. Johannes MHD Alfhausen e.V.

Umwelt

Neue Heizung im Gebäudebestand



Hauseigentümer/-innen befassen sich politisch animiert derzeit mit Heizungen, die mit einem Mindestanteil an erneuerbaren Energien betrieben werden. Alte Öl- und Gasheizungen werden zum Auslaufmodell. Wie kann der Umstieg auf eine klimafreundliche Heizungsanlage gelingen? Welche Heizungsanlagen kommen in unterschiedlichen Bestandsgebäuden in Frage? Welche Förderungen, Ausnahmeregelungen und Fristen gibt es? Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale gibt einen Überblick und sucht nach Lösungen für den Einzelfall.

Termin: Fr., 31.01.2025, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Voltlage, Dorfküche, Schulstraße 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-210801

Energiesparen in Haus und Haushalt



Die meiste Energie im Privathaushalt verbrauchen wir für das Heizen und Warmwasser. Hier schlummern große Einsparpotenziale. Aber auch in anderen Bereichen, wie beim Strom und der Mobilität, lässt sich viel Geld und Energie sparen. Der Vortrag von der Energieberatung der Verbraucherzentrale informiert über sparsame Heizungsregelungen, Stromfresser, kostengünstige Maßnahmen am Gebäude und mehr.

Termin: Di., 22.10.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Merzen, Dorfgemeinschaftshaus St. Franziskus, Veranstaltungsraum 2. OG, Am Pastorenholz 11

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-210802

Kultur, Kunst, Kreativität

Schminkschule

Für Frauen

Gutes Aussehen schafft Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, ein schön geschminktes Gesicht gehört dazu! Ton in Ton geschminkt, in allen Braunschattierungen - der Nature-Look wirkt kein bisschen blass, sondern einfach nur natürlich schön. Und er passt perfekt zu jedem Outfit. Wir analysieren unser Gesicht, dabei wird der Nude-Look Schritt für Schritt erklärt. Alle zusätzlichen Fragen rund um das Thema Schminken werden beantwortet. Weitere Themen sind z. B. Tipps und Tricks. Bitte ungeschminkt erscheinen.

Termin: Sa., 28.09.2024, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Neuenkirchen, Goode-Weg-Schule, Am Schulhof 1

Entgelt: € 15; zzgl. ca. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-210201



Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Jahresbeginn

NEU

Kleingruppe

Das neue Jahr begrüßen mit Gedanken, Liedern, Meditation. Wieder achtsam werden und sich auf die Sinne konzentrieren. Altes und Vergangenes bewusst loslassen, um mit Ruhe und einem guten Gefühl in das neue Jahr zu wechseln.

Mitzubringen: kleines Stück Holz, Papier, Stift, Schleife oder Band

Termin: Fr., 10.01.2025, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Voltlage, Dorfküche, Schulstraße 10

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-210301

Kinesiologie Tape - ein Pflaster, das fit macht

NEU

Schnelle Hilfe bei Problemen mit Nacken, Schulter, Knie oder Fuß

Das Aufkleben der bunten Pflaster ist wirklich einfach. Sehr schnell spürt man die Entspannung, ganz ohne irgendwelche Wirkstoffe oder Nebenwirkungen. Lassen Sie sich überraschen und spüren Sie selbst, wie gut es tut!

Mitzubringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung

Termin: Mo., 23.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Voltlage, Overbergschule, Schulstraße 10

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 242-210302



Tai Chi Chuan

Achtsamkeitsübung und kleine Sequenzen
Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Tai Chi Chuan ist ein traditioneller chinesischer Übungsweg, der ganzheitlich auf den Menschen wirkt. Geübt wird im klassischen Yang-Stil. Langsam ausgeführte Bewegungen, die dem funktionellen Bauplan unseres Körpers entsprechen, öffnen die Gelenke, stärken Muskeln und Sehnen. Sie bringen uns zur äußeren und inneren Ruhe, regulieren die Atmung und den Kreislauf. Wiedereinsteiger/-innen sind willkommen!

Termin: Fr., 06.09.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 10:00-10:45 Uhr

Leitung: Margarete Pols

Ort: Voltlage, kleine Turnhalle, Jahnstraße

Entgelt: € 53

Kurs: 242-210303

Tai Chi Chuan

Vertiefung und Korrektur der Lang-Form

Termin: Do., 05.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Do., 19:30-20:30 Uhr

Leitung: Margarete Pols

Ort: Voltlage, Praxis, Overbergstraße 17

Entgelt: € 53

Kurs: 242-210304

Präventionskurse

Einige unserer Gesundheitskurse sind gemäß §20 SGB V von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Diese Präventionskurse werden von den Krankenkassen bis zu 100% bezuschusst. Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an mindestens 80% der Kursstunden. Detaillierte Auskünfte zu den Bedingungen der Kostenerstattung holen Sie bitte vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse ein. Nach Abschluss des Kurses stellen wir auf Wunsch eine Bescheinigung für Ihre Krankenkasse aus.

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



Pilates

Präventionskurs

Beim Pilates wird durch gezieltes Atmen und die gleichzeitige Konzentration auf den ganzen Körper die eigene Körperwahrnehmung verbessert und neue Energie für die nötige Vitalität im Alltag freigesetzt. Fließende, präzise ausgeführte Bewegungen sorgen für die körperliche und seelische Balance und somit für das Wohlbefinden. Sie lernen, die Übungen selbstständig weiter zu praktizieren.

Termin: Mi., 18.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht Neuenkirchen, Kolpingstraße

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Kurs: 242-210305

Pilates

Präventionskurs

Termin: Mi., 18.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht Neuenkirchen, Kolpingstraße

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Kurs: 242-210306

Pilates

Präventionskurs

Termin: Do., 19.09.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Merzen-Engelern, Wohnanlage Schlichthorst, Bewegungshalle, Schloßallee 1

Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

Kurs: 242-210307

Pilates

Präventionskurs

Termin: Do., 19.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Merzen-Engelern, Wohnanlage Schlichthorst, Bewegungshalle, Schloßallee 1

Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

Kurs: 242-210308





Rückenfit - Rückenkräftigung

Präventionskurs

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordinations- und Entspannungsfähigkeit verbessert. Ein Focus liegt dabei auf der rückengerechten Haltung und Bewegung im Alltag, dem rückenfreundlichen Sitzen und Stehen sowie dem richtigen Gehen. Dafür werden unter anderem Dehn- und Kräftigungsübungen zur Mobilisation der großen Muskelgruppen und aller Gelenke durchgeführt.

Termin: Mo., 16.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 9:00-10:00 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht Neuenkirchen, Kolpingstraße

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Kurs: 242-210309

Rückenfit - Rückenkräftigung

Präventionskurs

Termin: Di., 17.09.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 8:30-9:30 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht Neuenkirchen, Kolpingstraße

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Kurs: 242-210310

Rückenfit - Rückenkräftigung

Präventionskurs

Termin: Di., 17.09.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 9:30-10:30 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht Neuenkirchen, Kolpingstraße

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Kurs: 242-210311

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 196. Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin

Tanja Pöhler

0541 501-2713 • tanja.poebler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Deutschkurs für Frauen – Fit für den Alltag

Für Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau A1 erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Mo., 09.09.2024, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Do., 8:30-11:00 Uhr

Leitung: Ulrike Eichberger

Ort: Merzen, Jugendhaus, Am Schulhof 2

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-210701

EDV, Neue Medien

EDV-Angebote in der Nähe

Bitte beachten Sie unsere EDV-Angebote in den benachbarten Außenstellen sowie unsere Online-Kurse.



>> Ansprechpartnerin

Carola Lanvers

0541 501-2721

carola.lanvers@vhs-osland.de



Kursleitungen

für unsere beliebten

Reisevorträge gesucht!

Haben Sie Lust, Ihre Reiseberichte zu teilen? Es muss nicht gleich die Weltreise sein, auch Exkursionen in ein Lieblingsland Europas, eine besondere Region oder eine Tour durch Deutschland sind gern gesehen. Von Aktivurlaub, Campererfahrungen über kulinarische und kulturelle Erlebnisse bis zu Exotik – wir freuen uns darauf, Sie und Ihre Reiseanedoten kennenzulernen.

Bitte melden Sie sich bei: Juliane Barišić
Programmbereichsleitung Kultur, Kunst, Kreativität
Tel. 0541 501-2919
E-Mail: juliane.barisic@vhs-osland.de





Petra Schramm

vhs-Außenstelle

Ostercappeln

Tel.: 05473 9202-22
petra.schramm@vhs-osland.de

Rathaus I Gildebrede 1 | 49179 Ostercappeln
Sprechzeiten: Di.-Fr. 08:15-12:00 Uhr | Do. 14:00-18:00 Uhr

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



Zu unseren Kursen
in Ostercappeln:



Politik, Gesellschaft

Sterben, Tod und Trauer

Darüber reden - mitten im Leben

Wie begegne ich Mitmenschen, die schwerkrank sind? Wie gehe ich mit trauernden Menschen um? Wie verliere ich Unsicherheiten in der Begegnung von Sterben, Tod und Trauer? Und wo bekomme ich als Betroffene/-r Unterstützung? Welche Begleitangebote hat der Hospizdienst vor Ort? Über diese Themen kommen Mitarbeitende des Ambulanten SPES VIVA Hospizdienstes mit Interessierten miteinander ins Gespräch.

Termin: Di., 05.11.2024, 16:30-18:45 Uhr

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

Kurs: 242-160101

Umwelt

Klimaschutz von A bis Z:
Von der Theorie zur Praxis

Der Klimawandel ist ein bestimmendes Problem unserer Zeit. Der Vortrag des Klimaschutzmanagers der Gemeinde Ostercappeln gewährt einen Einblick in die Grundlagen des Klimawandels und erklärt Fachbegriffe von A wie Albedo-Effekt bis Z wie Zwei-Grad. Welche Rolle spielen der Einzelne und die Gemeinschaft? Lernen Sie zudem, warum gelungene Klimakommunikation die wirksamste Maßnahme für aktiven Klimaschutz ist.

Termin: Mi., 25.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Frank Bening

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-160801

Auf Tierspurenuche



Wer durch den Wald wandert, hat schon häufig verschiedene Spuren von Tieren gesehen - Nester, Ruheplätze, hinterlassen Kot und Fraßspuren. Während eines gemeinsamen Spaziergangs durch den Wald schauen wir uns die Tierspuren genauer an.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: Sa., 19.10.2024, 14:30-16:45 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtdorf

Ort: Ostercappeln, GS am Wiehengebirge, Bahnhofstr. 16 A

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 242-160802

Kultur, Kunst, Kreativität

¡Viva México!

Reisevortrag

In Mexiko können Besucher/-innen aus der ganzen Welt spektakuläre Sonnenuntergänge und eine facettenreiche Natur- und Kulturgeschichte bestaunen. In diesem Vortrag tauchen Sie gemeinsam mit der Dozentin in ihr buntes, kreatives und traditionsreiches Heimatland ein.

Termin: Sa., 18.01.2025, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Graciela Bögelmann

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 242-160201

Nähen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der richtige Zuschnitt, das Einnähen von Reißverschlüssen oder die passende Stoffwahl - all das können Anfänger/-innen neben dem Umgang mit der Nähmaschine in diesem Kurs erlernen. Vielleicht an einem Rock als Einstiegsstück? Fortgeschrittene erhalten hilfreiche Tipps und Anleitungen, um individuelle Nähprojekte umzusetzen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Bleistift, Schere, Garn, Stecknadeln, Kopierpapier und -rad, Maßband, Schnittmuster und Stoff

Termin: Sa., 26.10.2024, 9:00-17:00 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 35

Kurs: 242-160202

Patchwork

Scraps

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs ist Fantasie gefordert! Schnell zeigt sich, wie vielseitig und schön Patchwork sein kann. Interessierte erhalten Hinweise für eine sinnvolle Stoffwahl, sodass jedes Teil gelingt. Zudem gibt es die Möglichkeit, Baumwollstoffreste aufzuarbeiten (bitte die Stoffe waschen und bügeln). Teilnehmende können sich in der Resteverwendung üben oder unvollendeten Objekten den Feinschliff geben.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Schere, Nadeln, Garn, Schneideunterlage, Lineal, 5 verschiedene Stoffe je 0,5 m

Termin: Sa., 16.11.2024, 9:00-17:00 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 35

Kurs: 242-160203

Gesundheit

Lebensmittelumlage

Bei allen Koch- und Backkursen wird im Kurs eine Umlage für Lebensmittel erhoben, die die Kursleitung einkauft. Die genaue Abrechnung erfolgt im Kurs. Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Folgendes mit: Schürze, Küchentücher, und geeignete Behälter für Kostproben.



Kochclub Querbeet

Spaß am Kochen steht im Mittelpunkt unseres Kochclubs. Wir treffen uns einmal im Monat, probieren unterschiedliche Rezepte aus und wählen gemeinsam die Themen für neue Kochgenüsse. Weitere Termine: 22.10. und 03.12.2024.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 03.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl., je Di., 19:00-22:45 Uhr

Leitung: Christine Hülsmann

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 63; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-160301

Kochclub „Die Zuckerschoten“

Spaß am Kochen steht im Mittelpunkt unseres Kochclubs. Wir treffen uns einmal im Monat, probieren unterschiedliche Rezepte aus und wählen gemeinsam die Themen für neue Kochgenüsse. Weiterer Termin: 05.11.2024.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 10.09.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, mtl., je Di., 19:00-22:45 Uhr

Leitung: Christine Hülsmann

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 42; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 242-160302

Ecuadorianische Küche

Ecuador ist ein kleines, aber landschaftlich extrem vielfältiges südamerikanisches Land. Dies zeigt sich auch in der traditionellen Küche, die je nach Region die unterschiedlichsten Gerichte hervorgebracht hat. Nach einem Aufenthalt von sechs Jahren in diesem faszinierenden Land bringt Ihnen die Dozentin einige Gerichte aus dieser Küche näher: so z. B. traditionelle Suppen aus der Andenregion, Ceviches (Fischgericht) von der Küste oder regionale Salate und Nachspeisen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 23.10.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 23; zzgl. ca. € 14 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-160303

Das Geheimnis der Fermentation

NEU

Ayurvedischer Kochabend

Fermentierte Lebensmittel und Getränke beinhalten viele natürliche probiotische Inhaltsstoffe. In diesem Kochkurs bereiten wir verschiedene Gerichte zu, die nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund sind, z. B. vielseitige Arten von Gemüse (Weißkohl, Rotkohl, Möhren, Rote Bete, Blumenkohl, Gurken usw.), aber auch probiotische Getränke, wie Kefir und Kombucha. Dieser Kochkurs ist besonders für Vegetarier/-innen und Veganer/-innen geeignet.

Mitzubringen: Getränk, scharfes Messer, 6 bis 7 Gläser mit Deckel (ca. 200 bis 500 ml)

Termin: Do., 24.10.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 23; zzgl. € 12 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-160304

Fingerfood für festliche Anlässe

Fingerfood hat sich schon immer einer großen Beliebtheit erfreut. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Ob Geburtstagsfeier, Silvesterparty, Brunch oder ein geselliges Beisammensein... es gibt immer wieder Anlässe, an denen Sie leckere Köstlichkeiten auf den Tisch bringen möchten. Ob Piroggen und Käsestangen, Bällchen aus Quinoa, köstliche südamerikanische „Ceviche“, die Vielfalt an verschiedenen Zubereitungsformen mit unterschiedlichem Aussehen und Geschmack ist nahezu unbegrenzt.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 14.11.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 23; zzgl. ca. € 14 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-160305

Kürbis neu entdecken

Der Kürbis enthält viele Vitalstoffe, die die Gesundheit fördern und das Immunsystem stärken. Egal ob Kürbischips, Kürbisplätzchen, Kürbis-Zucchini-Puffer, Kürbisauflauf, leckere Chutneys, Brei oder Kürbissaft – es lassen sich unzählige leckere Gerichte zaubern. Wir laden Sie ein, diese Vielfalt zu entdecken.

Mitzubringen: Getränk, scharfes Messer

Termin: Mi., 18.12.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 23; zzgl. € 14 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-160306

In Teig gebettet

NEU

Mit den verschiedensten Teigsorten lassen sich köstliche Kleinigkeiten, aber auch Hauptspeisen kreieren. Wir wickeln Gemüse, Fleisch sowie Fisch zu originellen Gerichten ein oder belegen den Teig damit.

Mitzubringen: Getränk, scharfes Messer

Termin: Mo., 16.09.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Jutta Lange

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 242-160307

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 196. Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> **Ansprechpartnerin**

Tanja Pöhler
0541 501-2713 • tanja.poebler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs

Für Neuzugewanderte

Dieser Kurs bietet allen Neuzugewanderten die Möglichkeit, Deutschkenntnisse zu erwerben und zu erweitern. Ebenfalls werden kulturelle Alltagsfragen behandelt und Informationen über Sprachförderangebote gegeben. Der Einstieg ist fortlaufend möglich.

Termin: Mo., 02.09.2024, 14:00 Uhr

Dauer: 36 Termine, je Mo. und Mi., 14:00-15:30 Uhr

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 242-160701

EDV, Neue Medien

EDV-Angebote in der Nähe

Bitte beachten Sie unsere EDV-Angebote in den benachbarten Außenstellen sowie unsere Online-Kurse.



>> **Ansprechpartnerin**

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



Anita Sutthoff

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



Martina Littmann

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



Zu unseren Kursen
in Wallenhorst:



vhs-Regionalstelle

Bramsche/Wallenhorst/Neuenkirchen

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

Junge vhs

Kreativer Kindertanz

NEU

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren
Schnupperkurs

Tanz, Fantasie und Bewegung stehen im Mittelpunkt dieser Schnupperstunde. Kleine Geschichten und unterschiedliche Rhythmen animieren dazu, sich verschiedenen Bewegungsformen anzunähern. Abgerundet wird die Einheit mit spielerischen Elementen für den tänzerischen Ausdruck.

Termin: Do., 26.09.2024, 15:30-16:30 Uhr
Leitung: Stefanie Essing
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 5; keine Ermäßigung
Kurs: 242-170201

Kinderyoga in der Salzoase

NEU

Mit Salzinhalation die Gesundheit fördern
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Schnupperkurs

Kinderyoga in der Salzoase bietet für die Kleinen eine spielerische und gesunde Möglichkeit, sich zu bewegen und zu entspannen. Die Salzinhalation fördert dabei die Gesundheit. Der Eintritt beträgt € 4,50 und ist in bar vor Ort zu entrichten.

Termin: Di., 17.09.2024, 15:00-15:45 Uhr
Leitung: Mira Sommer
Ort: Wallenhorst, Salzoase, Rathausallee 5
Entgelt: € 15; zzgl. € 4,50 Gebühr (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung
Kurs: 242-170301
In Kooperation mit der Salzoase Wallenhorst

Kinderyoga in der Salzoase

NEU

Mit Salzinhalation die Gesundheit fördern
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Schnupperkurs

Termin: Di., 17.09.2024, 16:15-17:00 Uhr
Leitung: Mira Sommer
Ort: Wallenhorst, Salzoase, Rathausallee 5
Entgelt: € 15; zzgl. € 4,50 Gebühr (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung
Kurs: 242-170302
In Kooperation mit der Salzoase Wallenhorst

Kinderyoga in der Salzoase

NEU

Mit Salzinhalation die Gesundheit fördern
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Schnupperkurs

Termin: Di., 19.11.2024, 15:00-15:45 Uhr
Leitung: Mira Sommer
Ort: Wallenhorst, Salzoase, Rathausallee 5
Entgelt: € 15; zzgl. € 4,50 Gebühr (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung
Kurs: 242-170303
In Kooperation mit der Salzoase Wallenhorst

Kinderyoga in der Salzoase

NEU

Mit Salzinhalation die Gesundheit fördern
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Schnupperkurs

Termin: Di., 19.11.2024, 16:15-17:00 Uhr
Leitung: Mira Sommer
Ort: Wallenhorst, Salzoase, Rathausallee 5
Entgelt: € 15; zzgl. € 4,50 Gebühr (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung
Kurs: 242-170304
In Kooperation mit der Salzoase Wallenhorst

Kinderyoga in der Salzoase

NEU

Mit Salzinhalation die Gesundheit fördern
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Schnupperkurs

Termin: Di., 21.01.2025, 15:00-15:45 Uhr
Leitung: Mira Sommer
Ort: Wallenhorst, Salzoase, Rathausallee 5
Entgelt: € 15; zzgl. € 4,50 Gebühr (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung
Kurs: 242-170305
In Kooperation mit der Salzoase Wallenhorst

Kinderyoga in der Salzoase

NEU

Mit Salzinhalation die Gesundheit fördern
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Schnupperkurs

Termin: Di., 21.01.2025, 16:15-17:00 Uhr
Leitung: Mira Sommer
Ort: Wallenhorst, Salzoase, Rathausallee 5
Entgelt: € 15; zzgl. € 4,50 Gebühr (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung
Kurs: 242-170306
In Kooperation mit der Salzoase Wallenhorst

Politik, Gesellschaft

Führung im Feuerwehrhaus

NEU

Für Eltern und Kinder von 7 bis 14 Jahren

Besichtigung der Feuerwehr Wallenhorst mit Einblicken in die Technik, die Fahrzeuge und Schutzkleidungen, sowie in das Verhalten im Schadens- und Notfall.

Termin: Sa., 28.09.2024, 10:30-13:00 Uhr
Leitung: Timo Wischmeier-Raffelt
Ort: Wallenhorst, Feuerwehr, Eckergarten 1
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 242-170104
In Kooperation mit der FFW Wallenhorst



Tipps zum Immobilienkauf

Was Sie vor Grundstücks-, Wohnungs- bzw. Hauskauf wissen sollten
Vortrag

In diesem Seminar erfahren Sie, was Sie vor einem Immobilienkauf (Grundstück/Eigentumswohnung/Haus) unbedingt geprüft haben sollten, um im Nachhinein keine bösen Überraschungen zu erleben. Beispiele: Kann ein Grundstück bebaut werden und wenn ja, wie? Was ist eine Teilungserklärung, und was bedeutet eine Instandhaltungsrücklage beim Kauf einer Eigentumswohnung? Welche Bedeutung kann ein Wohnrecht bzw. eine Baulast beim Hauskauf haben? Was ist im Erbbaurecht geregelt?

Termin: Mi., 08.01.2025, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hartmut Wesseler
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung
Kurs: 242-170105

Umwelt

Viel Rauch um Nichts?



Zigarettenstummel begleiten uns auf Schritt und Tritt auf Straßen und Wegen, in Beeten und an Bushaltestellen. In diesem Kurs gehen wir der Sache auf den Grund, warum das Zurücklassen der Zigaretten auf dem Boden gesellschaftlich noch weitestgehend akzeptiert wird und welche Folgen dies auf die Umwelt hat. Im Anschluss wird die Umgebung inspiziert und die Kursleitung hält eine kleine Überraschung für Sie bereit.

Termin: Fr., 13.09.2024, 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Birgit Schad
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 242-170801

Chemikalien im Alltag



Chemikalien lauern überall im Haushalt. In der Kleidung, in Möbeln und damit ringsum in den eigenen Räumlichkeiten. Welcher Art diese sind und wie Sie gefährliche Chemikalien vermeiden können, erfahren Sie in diesem spannenden Vortrag.

Mitzubringen: Bringen Sie gerne ihre favorisierten Kosmetika, Haushaltsmittel oder Kleidung mit Label mit.

Termin: Sa., 14.09.2024, 15:00-16:00 Uhr

Leitung: Birgit Schad
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung
Kurs: 242-170802

Ich hätt' so gern ein Huhn!

Jürgen Krämer vom Geflügelzuchtverein Bramsche e.V. gibt Ihnen Antworten auf die wichtigsten Fragen und wertvolle Tipps zur Hühnerhaltung im eigenen Garten. Denn wer hätte nicht gerne morgens ein frisches Ei?

Termin: Fr., 20.09.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Jürgen Krämer
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung
Kurs: 242-170803



Kultur, Kunst, Kreativität

Die Kraft der Geschichte



Eine Einladung zum Schreiben über sich selbst
Für Frauen

Wir sind alle Geschichtenerzählerinnen. Besonders prägend ist unsere persönliche Geschichte. In einem endlosen Monolog erzählen wir uns immer wieder dieselben Stories über uns. Schreibend erforschen wir unsere Welt und lernen uns neu kennen. Wir sind alle in einem Narrativ aufgewachsen, das wir übernehmen mussten. In diesem Workshop lernen Sie, Geschichte rückwärts zu empfinden und vorwärts neu zu erzählen. Entdecken Sie die Kraft Ihrer Geschichte. Schreiben wirkt.

Mitzubringen: Schreibblock und Stifte

Termin: Di., 22.10.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Di., 18:30-21:00 Uhr
Leitung: Susanne Engelke
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 36
Kurs: 242-170202

Obertonsingen

Im Klang zu Hause sein

Gemeinsames Singen verbindet. Beim Obertongesang entstehen glocken- und flötenhafte Töne über dem Grundton. Um diese hervor zu bringen, ist es nötig, den eigenen Körper als Klang- und Resonanzraum zu erfahren. Dabei stellt sich das Ohr auf diese Frequenzen ein und verfeinert den Hörsinn. Beim gemeinsamen Singen des Grundtons, entstehen weitere Obertöne.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Schreibzeug

Termin: Sa., 09.11.2024, 11:00-16:00 Uhr

Leitung: Nico Marie Steiner
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 30
Kurs: 242-170203

Hol das Beste aus Dir raus

Tipps und Tricks im Umgang mit Kleidung
Für Frauen

Was ist das Geheimnis gut angezogener Frauen? Sie überlassen einfach nichts dem Zufall! In diesem Kurs geht es darum, Vorzüge zu unterstreichen und an den Stellen, die wir nicht so mögen, das Schummeln zu lernen. Hier erfahren Sie, wie man sich richtig kleidet, um das äußere Erscheinungsbild stimmiger wirken zu lassen. Jede kann ihre Wirkung auf andere mit einfachen Tricks verbessern. Wie kann ich optisch größer oder kleiner wirken? Wo platziere ich Farbbrüche? Welche Mustergröße ist für mich gut?

Termin: Di., 15.10.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Clara Ruiz Cabrera
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung
Kurs: 242-170204

Styling Tipps mit Schals und Tüchern

Für Frauen

In diesem Kurs geht es darum, Schals und Tücher perfekt zu binden. Schals und Tücher machen Outfits interessanter und verleihen den letzten Pfiff. Die Kursleitung zeigt Ihnen mit kleinen Tricks, wie man sein Outfit optimiert und besonders aussehen lässt.

Mitzubringen: eigene Tücher, Schals und Schreibutensilien

Termin: Di., 29.10.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Clara Ruiz Cabrera
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung
Kurs: 242-170205

Hübsche Deko für zu Hause

Figuren gießen
Kleingruppe

In diesem Kurs werden wir mit verschiedenen Formen und einem speziellen Gießpulver dekorative Häuser und Figuren herstellen. Lassen Sie sich überraschen, was Sie alles zaubern werden. Am zweiten Kurstag werden die Arbeiten unter anderem verziert... Der Kurs ist für Anfänger/-innen geeignet. Nach Absprache können im Anschluss weitere Nachmittage oder Abende folgen.

Termin: Mi., 06.11.2024, 15:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mi., 15:00-17:15 Uhr
Leitung: Petra Engelmann
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 39; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 242-170206

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

Souverän dem Berufs- und Alltagsstress begegnen BU

Ist unser Nervensystem entspannt, reagiert es souverän und kompetent auf Stresssituationen. Sind wir angespannt, reagiert unser Gehirn automatisch negativ. Beides hat entsprechende Auswirkungen. Heutige Arbeitsbedingungen sind oft geprägt von extrem hoher Verantwortung, Leistungs- und Zeitdruck. Für Ihre individuelle Motivation, Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit und Gesundheit benötigen Sie Fertigkeiten, um diesen hohen Ansprüchen bewusst, kompetent und sicher entgegenzutreten zu können.

Mitzubringen: Decke, Kissen, Matte, warme Socken, Schreibunterlagen, Verpflegung und Getränk

Termin: Mo., 18.11.2024, 9:00 Uhr
Leitung: Laura Ax
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:00 Uhr
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 292
Kurs: 242-170307

Gesunder Fuß - Prophylaxe und Problembehandlung Workshop

Trainieren statt operieren - unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers, die uns durch das Leben tragen und verschiedenste, sehr komplexe Anforderungen erfüllen müssen. In diesem Kurs schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen die spiraldynamische Funktion unserer Füße kennen. Durch Training der Fußmuskulatur können Sie einer unnatürlichen Fußstatik und den damit verbundenen chronischen Fehlbelastungen aktiv vorbeugen und entgegenwirken.

Mitzubringen: bequeme lockere Kleidung, Theraband falls vorhanden, Handtuch

Termin: Mi., 23.10.2024, 17:00-19:15 Uhr
Leitung: Beate Winkler
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 28
Kurs: 242-170308

Steeldarts NEU

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene Schnupperkurs

In diesem Grundkurs werden von einem lizenzierten Darts-Trainer die Grundlagen über den allgemeinen Dartsport, Techniktraining, sowie verschiedene Übungen bezüglich des Scoring-, Doppel- und Rechentraining vermittelt. Tasten Sie sich an den Sport heran, und bauen Sie Ihre Fähigkeiten weiter aus.

Mitzubringen: Steeldarts (falls vorhanden)

Termin: Fr., 29.11.2024, 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Marvin Riemann
Ort: Wallenhorst; Sportzentrum BW Hollage e.V., Bergstraße 18
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 242-170309
 In Kooperation mit dem BW Hollage e.V.

Steeldarts NEU

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene Schnupperkurs

Mitzubringen: Steeldarts (falls vorhanden)

Termin: Fr., 06.12.2024, 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Marvin Riemann
Ort: Wallenhorst; Sportzentrum BW Hollage e.V., Bergstraße 18
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 242-170310
 In Kooperation mit dem BW Hollage e.V.

Achtsam dem Leben begegnen

Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (nach MBSR)

Lernen Sie, mit Stresssituationen konstruktiver und flexibler umzugehen, mehr Ruhe im Alltag zu finden, gelassener auf Herausforderungen zu reagieren und den Körper bewusster wahrzunehmen. Den Kern des Übungsprogramms bilden verschiedene Meditationspraktiken: Sitz-, Geh- und Körpermeditation (Body-Scan) und achtsames Yoga. Auch lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie gut in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind für den Kurs nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Verpflegung

Termin: Sa., 30.11.2024, 10:00-16:30 Uhr
Leitung: Heinz Rothbrust
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 35
Kurs: 242-170311

Entspannt schlafen - vom Traum zur Wirklichkeit

Vortrag

Erfrischt, ausgeschlafen, voller Tatendrang in den neuen Tag starten - das wünschen wir uns wohl alle? Oft sieht die Realität ganz anders aus. Die Werbung verspricht uns mit Melatonin schnelle Hilfe - doch klappt das immer? Es gibt viele andere Möglichkeiten, die wir aktiv beisteuern können, um schlafräubernde Belastungen zu reduzieren und so zu einem erholsamen Schlaf zurückzufinden. Auf Fakten und Tipps zur Schlafhygiene sowie die Messung von Elektro-Belastung können Sie gespannt sein.

Termin: Mi., 06.11.2024, 18:30-20:45 Uhr
Leitung: Dr. Christine Leutbecher
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 242-170313

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong

Präventionskurs

Qi Gong ist ein Sammelbegriff für sehr alte, in der chinesischen Kultur verwurzelte Übungen, die die Lebenskraft „Qi“ fördern. Qi Gong wird sowohl zur Gesundheitsvorsorge als auch zur Linderung chronischer Beschwerden eingesetzt. Die fließenden Körper-, Atem-, Konzentrations- und Imaginationsübungen bewirken eine tiefe Entspannung. Qi Gong kann durch regelmäßiges Üben „Gong“ körperliche, seelische und geistige Funktionen in Einklang bringen. Unterrichtet wird nach dem Lehrsystem Yangsheng.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch

Termin: Di., 17.09.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Annette Eilers
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 88; keine Ermäßigung
Kurs: 242-170314

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qi Gong

Präventionskurs

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch

Termin: Di., 17.09.2024, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 20:00-21:30 Uhr
Leitung: Annette Eilers
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 88; keine Ermäßigung
Kurs: 242-170315



Yoga

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf, Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch, Getränk

Termin: Do., 05.09.2024, 15:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 15:00-16:30 Uhr

Leitung: Clair Perkins

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 96

Kurs: 242-170316

Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 02.09.2024, 17:30 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mo., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 106

Kurs: 242-170317

Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch, Getränk

Termin: Mi., 04.09.2024, 17:45 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 17:45-19:15 Uhr

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 106

Kurs: 242-170318

Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch, Getränk

Termin: Do., 05.09.2024, 17:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 17:45-19:15 Uhr

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 96

Kurs: 242-170319

Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch, Getränk

Termin: Do., 05.09.2024, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 96

Kurs: 242-170320

Yin Yoga

Zur Ruhe kommen

Yin Yoga regt auf der Basis der Meridian-Heilkunde die Selbstheilung von Körper, Geist und Seele an und kann so auf sanfte Weise für Linderung und mehr Gelassenheit sorgen. Die Übungen im Yin Yoga werden sehr achtsam eingenommen und für 3-5 Minuten ohne muskuläre Anspannung gehalten. Diese sanften, lang gehaltenen Dehnungen wirken auf tiefer liegende Körperschichten wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke und können helfen, Verklebungen und Verkürzungen zu lösen. So kann Yin Yoga dazu beitragen, Schmerzen zu reduzieren, Beweglichkeit zu fördern und den Energiefluss in den Meridianen zu harmonisieren. Begleitet von Atemtechniken und Meditationen helfen die auf die individuellen Empfindungen der Teilnehmenden abgestimmten Übungen zu tiefer Entspannung und Regeneration. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig.

Mitzubringen: Yogamatte, 2 Yogablöcke (Material und Größe egal), 2 Decken

Termin: Do., 05.09.2024, 17:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 17:00-18:30 Uhr

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 77

Kurs: 242-170321

Fit ins Wochenende

NEU

Für Erwachsene 40+

Die kleine Einheit Sport zum Wochenende für alle, die Lust auf Bewegung zu Musik haben. Es gibt einen Mix aus Kräftigung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

Termin: Fr., 06.09.2024, 9:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Fr., 9:15-10:15 Uhr

Leitung: Stefanie Essing

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 39

Kurs: 242-170323

Fit ins Wochenende

NEU

Für Erwachsene 60+

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

Termin: Fr., 06.09.2024, 10:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Fr., 10:30-11:30 Uhr

Leitung: Stefanie Essing

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 39

Kurs: 242-170324

Fit in die Feiertage

NEU

Für Erwachsene 40+

Sport hält nicht nur fit, sondern reguliert auch Stress und Anspannung. Bewegung in der Zeit vor Weihnachten ist also Auszeit, Erholung und Fitness zugleich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

Termin: Fr., 22.11.2024, 9:15 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Fr., 9:15-10:15 Uhr

Leitung: Stefanie Essing

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 242-170325

Fit in die Feiertage

NEU

Für Erwachsene 60+

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

Termin: Fr., 22.11.2024, 10:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Fr., 10:30-11:30 Uhr

Leitung: Stefanie Essing

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 242-170326

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 196. Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück.

>> Ansprechpartnerin

Tanja Pöhler

0541 501-2713 • tanja.poebler@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Di. 09:00 bis 12:00 Uhr

Do. 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 194.

>> Ansprechpartnerin

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

Englisch Grundkurs A1.1 kompakt und intensiv BU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs können Sie damit beginnen, die Grundlagen der englischen Sprache schrittweise und mit vielen Übungen in kompakter Form zu erlernen. Unterrichtsziel ist es, Sie zu befähigen, sich in Alltagssituationen sprachlich behaupten zu können.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, Lehrbuch ISBN 978-3-12-501480-0 und Trainingsbuch ISBN 978-3-12-501481-7, ca. Lektion 1-4

Termin: Mo., 02.12.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., 09:00-16:15 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 232

Kurs: 242-170401

Englisch Grundkurs A1.I für „falsche Anfänger/innen“

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Haben Sie irgendwann ein bisschen Englisch gelernt? Möchten Sie in einer kleinen Gruppe von vier bis fünf Teilnehmer/-innen noch einmal von vorne beginnen mit den Grundlagen der Grammatik und den ersten Vokabeln? Das Tempo dieses Kurses wird Ihren geringen Vorkenntnissen angepasst, und Sie gewinnen dadurch an Sicherheit in der englischen Sprache.

Lehrbuch: Great! A1 2nd edition, Klett, ISBN 978-3-12-501750-4

Termin: Mi., 11.09.2024, 18:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Verena Wahlers

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 114

Kurs: 242-170406

Englisch Auffrischkurs A2, Part 2 kompakt und intensiv BU

Bildungsurlaub

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Auffrischkurses A2, für alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Bekannte Grammatikstrukturen werden reaktiviert und neue eingeübt. Neuer und alter Wortschatz wird wiederholt und gefestigt. Freies Sprechen kann in Partner-/Gruppenarbeit geübt und intensiviert werden. Der englische Satzbau wird anhand von Rollenspielen und Übungen praktiziert.

Lehrbuch: Network Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Lektion 6

Termin: Mo., 23.06.2025, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., 09:00-16:15 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 232

Kurs: 251-170401

Französisch Grundkurs A1.I NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Sie möchten bald nach Frankreich reisen oder wollten schon immer einen Einblick in die französische Sprache bekommen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In einer kleinen Gruppe lernen Sie, sich auf Französisch vorzustellen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen angemessen zu verständigen. Anhand verschiedener Übungen trainieren Sie das Hören, Schreiben, Lesen und natürlich das Sprechen.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5

Termin: Fr., 08.11.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Fr., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Philippe Quistorff

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 114

Kurs: 242-170402

Italienisch Auffrischkurs A1 kompakt und intensiv BU NEU

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben unsystematische Kenntnisse, sind aus der Übung, oder möchten zügig wiederholen, um einen besseren Einstieg in einen weiteren Kurs zu schaffen? Hier lernen Sie, einfache Gespräche in alltäglichen und beruflichen Situationen zu bewältigen. Sie üben Gesprächssituationen intensiv, verbessern Sprachfluss und Aussprache, erweitern Ihren Wortschatz und stärken Ihre Grammatikkenntnisse. Dabei tauchen Sie auch tiefer in Italiens Leben und Kultur ein.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ca. Lektion 1 - 4/5

Termin: Mo., 25.11.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr

Leitung: Barbara Kirchhübel

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 232

Kurs: 242-170403

Spanisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Sie haben geringe Vorkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten in einer kleinen Gruppe weiterlernen? In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf 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!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab ca. Lektion 3

Termin: Mo., 02.09.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Draga Klei

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 114

Kurs: 242-170404

Spanisch Grundkurs A2.I

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Sie haben bereits Vorkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten in einer kleinen Gruppe Ihr Spanisch verbessern? In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf 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!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8

Termin: Mo., 02.09.2024, 10:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Draga Klei

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 114

Kurs: 242-170405

EDV, Neue Medien

EDV-Angebote in der Nähe

Bitte beachten Sie unsere EDV-Angebote in den benachbarten Außenstellen sowie unsere Online-Kurse.



>> Ansprechpartnerin

Carola Lanvers

0541 501-2721

carola.lanvers@vhs-osland.de

Willkommen in der Welt der Sprachen

Die Volkshochschulen zählen zu den größten Anbietern von Fremdsprachenkursen in Deutschland. Profitieren Sie von unseren Erfahrungen und unseren maßgeschneiderten Angeboten. Ob für den Urlaub oder den Beruf – wir bieten für jede/n das passende Angebot. Lernen Sie Spanisch für die nächste Ferienreise, oder vertiefen Sie Ihr Business-English.



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 max. fünf Teilnehmenden)
- >> Bildungsurlaube
(Weitere Informationen auf Seite 198)
- >> Kurse "mit Muße" (Gemäßigtes Lerntempo)

Wir empfehlen Ihnen, einen Online-Einstufungstest zu machen oder unsere kostenfreie und unverbindliche Beratung in Anspruch zu nehmen.

Sie haben Fragen?

Sprechen Sie uns an!

Kirstin Fechtner

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

Pamela Hell

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

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 >>

Der direkte Weg
zum GER für Sprachen



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

Informationen

zu den Kursen

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.

Lehrbuch

Das angegebene Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten und ist privat zu kaufen. Erwerben Sie es bitte erst nach dem ersten Kurstermin.

Staffelpreise

Bei der Berechnung der Kurspreise gehen wir von einer Mindestanzahl von sieben Teilnehmenden aus. Sollte diese Anzahl nicht erreicht werden, kann der Kurs auf Wunsch dennoch stattfinden.

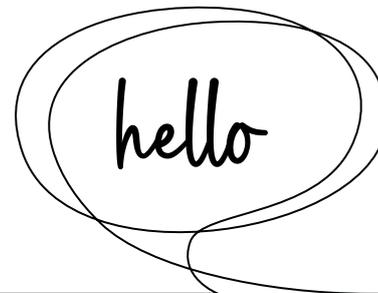
Dann gelten folgende Preise:

Anzahl UE*	ab 7 TN**	6 TN	5 TN	4 TN
24	96 €	129 €	151 €	189 €
22	88 €	118 €	138 €	173 €
20	80 €	108 €	126 €	158 €
18	72 €	97 €	113 €	142 €
16	64 €	87 €	100 €	126 €

Wochenendseminare und Bildungsurlaube sind von dieser Regel ausgenommen. Die Entscheidung über eine Staffelpreisregelung fällt in der Regel am ersten Kursabend und liegt bei den Teilnehmenden.

* Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

** Teilnehmende



Sprachprüfungen

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 folgende Anbieter:

INSTITUT FRANÇAIS (DEL/DALF)

>> für Französisch



DEL/DALF-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. Für diese Prüfung können Schülergruppen nur direkt über ihre Schule angemeldet werden. Wir bitten interessierte Lehrer daher 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.

THE EUROPEAN LANGUAGE CERTIFICATES (TELC)

>> für Englisch



Für telc-Prüfungen sind individuelle Absprachen möglich. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass wir nicht alle Wünsche realisieren können. In jedem Fall bitten wir Sie, sich mindestens zwei Monate vor dem geplanten Prüfungstermin verbindlich anzumelden. Der Preis einer telc-Prüfung hängt von der Teilnehmendenzahl ab.

Für telc an Schulen gelten besondere Bestimmungen. Sprechen Sie uns an!

Die Prüfungstermine für 2025:



Schriftliche Prüfung: Samstag, 18. Januar 2025
Mündliche Prüfungen: 17. Januar 2025 - 15. Februar 2025
Anmeldefrist: 01. Oktober 2024 - 12. November 2024

Schriftliche Prüfung: Samstag, 17. Mai 2025
Mündliche Prüfungen: 17. Mai 2025 - 15. Juni 2025
Anmeldefrist: 12. Februar 2025 - 26. März 2025



**Sie haben Fragen?
Sprechen Sie uns an!**

Deutsch als Zweitsprache

Sprachkenntnisse sind für die soziale und berufliche Integration eine wichtige Voraussetzung. Für die sprachliche Integration bietet die vhs Osnabrücker Land ein differenziertes Kursprogramm für verschiedene Zielgruppen an. Am Ende eines Kurses besteht die Möglichkeit, eine international anerkannte Sprachprüfung abzulegen und damit Kenntnisse gemäß der Kompetenzstufen des GER nachzuweisen.



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

Tanja Pöhler

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

Annika Kellermeier

Wegweiserkurse, 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

Anita Schumacher

Verwaltung Integrationskurse, Einbürgerung
0541 501-2716, anita.schumacher@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

Sprechzeiten:

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

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Integrationskurse

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

Berufsbezogene Deutschförderung

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

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.

Deutsch Integrationskurs (700 UE)

Sprachkurs (600 UE)

Orientierungskurs (100 UE)

Basiskurs

Aufbaukurs

Modul 1 100 UE	Modul 2 100 UE	Modul 3 100 UE	Modul 1 100 UE	Modul 2 100 UE	Modul 3 100 UE
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Politik
- Geschichte
- Gesellschaft
- Kultur

**Deutsch-Test für Zuwanderer:
DTZ Niveau A2/B1**

**Test: Leben in Deutschland
(LiD)**

Einstufungstest

(verbindlich vorgeschaltet)

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.

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.

Integrationskurse / Berufssprachkurse: siehe Seite 196

Schüler-Intensivkurse: In diesen Kursen werden 14-16-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-Treff: Für neu angekommene Geflüchtete gibt es wohnortnah das entgeltfreie Angebot Deutsch-Treff. Dieser steht Asylsuchenden offen und kann ohne Zugangsbeschränkungen unmittelbar nach der Zuweisung in eine Kommune besucht werden. Die Terminangaben sind unter der jeweiligen Außenstelle zu finden.

Maßnahmen zum Spracherwerb für Geflüchtete: Zusätzliche Deutschkurse im Umfang von jeweils 200/300 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

MiA – Migrantinnen einfach stark im Alltag

Die niedrigschwelligen 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.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

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.

Kurs-Nr.	Prüfung (je 100 Minuten)
242-600701	Fr., 06.09.2024
242-600702	Fr., 06.12.2024

Ort: Osnabrück, Johann-Domann-Straße 10
Kosten: € 110
Anmeldung: spätestens vier Wochen vorher

Einbürgerung

Für die Einbürgerung wird der Nachweis von Deutschkenntnissen auf dem Sprachniveau B1 verlangt. Zudem sind Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie über die Lebensverhältnisse in Deutschland nachzuweisen.

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.

Kurs-Nr.	Vorbereitungstermine (19:00-21:30 Uhr)
242-600703	Di., 06.08.2024 und Di., 13.08.2024
242-600705	Di., 05.11.2024 und Di., 12.11.2024

Kurs-Nr.	Prüfungstermine
242-600704	Schriftlich: Fr., 13.09.2024 Mündlich: Sa., 14.09.2024
242-600706	Schriftlich: Fr., 13.12.2024 Mündlich: Sa., 14.12.2024

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

Einbürgerungstest

Die vhs Osnabrücker Land ist Prüfstelle für den Einbürgerungstest. Auf diesen Test müssen Sie sich selbst vorbereiten. 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.

Kurs-Nr.	Prüfungstermine (je 60 Minuten)
242-600707	Fr., 18.10.2024
242-600708	Fr., 06.12.2024

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

telc Deutsch B2

telc Deutsch B2 prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau.

Kurs-Nr.	Prüfungstermin Deutsch B2
242-600709	Fr., 22.11.2024

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



BILDUNGSURLAUB
dient der **ERWACHSENEN-**
BILDUNG im Sinne des
Niedersächsischen
Erwachsenenbildungs-
gesetzes (§1 NBildUG).

Bildungsurlaub

So einfach geht das!

Anmelden

Melden Sie sich für das gewünschte Seminar bei uns an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Datum sowie einem Aktenzeichen mit Anerkennungsnummer der Niedersächsischen Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung.

Arbeitgeber/-in einbeziehen

Die Anmeldebestätigung legen Sie bis spätestens vier Wochen vor dem Seminar dem/der Arbeitgeber/-in vor und teilen ihm/ihr dazu schriftlich mit, dass Sie die Freistellung zum Bildungsurlaub (BU) beanspruchen möchten.

Teilnahmebewilligung

Wenn Ihr/Ihre Arbeitgeber/-in die Teilnahme an dem Bildungsurlaub nicht spätestens 14 Tage vor Beginn schriftlich ablehnt, gilt der Bildungsurlaub als bewilligt. Eine Ablehnung kann nur dann erfolgen, wenn zwingende betriebliche Belange dies erfordern.

Teilnahmebestätigung

Am Ende Ihres Bildungsurlaubsseminars bekommen Sie eine Teilnahmebestätigung, die Sie dann wieder bei Ihrem/Ihrer Arbeitgeber/-in vorlegen.

Wissenswertes

- Anspruch auf 5 Tage Bildungsurlaub im Jahr (nach NBildUG). Zusammenfassung von 2 Jahren auch im Rückgriff auf das abgelaufene Jahr möglich.
- Lohn- oder Gehaltsfortzahlung während des Bildungsurlaubs
- Nicht-Berufstätige und Personen, die noch nicht sechs Monate im 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.

Berufliche Bildung

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Ort	Seite
242-601234	Stimme, Sprache, Präsenz im Berufsalltag	23.09.2024	Osnabrück	21
242-601230	Lehrgang zum/zur Brandschutzbeauftragten nach vfdb-Richtlinie 12-09/01	21.10.2024	Osnabrück	21
242-201201	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK)	25.11.2024	Fürstenu	121
242-601232	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK)	02.12.2024	Osnabrück	21
251-601232	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK)	03.02.2025	Osnabrück	21
251-201201	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK)	07.04.2025	Fürstenu	121
242-601233	Agil arbeiten - aber wie? Design Thinking	27.11.2024	Osnabrück	21

EDV/Neue Medien

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Ort	Seite
242-600503	LibreOffice	14.10.2024	Osnabrück	36
242-600504	PC-Kenntnisse für den Büroalltag	28.10.2024	Osnabrück	37
242-600508	PR und Marketing mit YouTube, TikTok und Podcast	02.12.2024	Osnabrück	37
242-600505	Fit fürs Büro	16.12.2024	Osnabrück	37
242-600507	Verwaltung von Websites und Blogs mit dem CMS WordPress	13.01.2025	Osnabrück	37
242-600506	Microsoft Office professionell nutzen	27.01.2025	Osnabrück	37

Gesundheit

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Ort	Seite
242-170307	Souverän dem Berufs- und Alltagsstress begegnen	18.11.2024	Wallenhorst	191
242-600301	Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag	02.12.2024	Osnabrück	30

Fremdsprachen

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Ort	Seite
242-170401	Englisch Grundkurs A1.1	02.12.2024	Wallenhorst	193
242-080404	Englisch Auffrischkurs A2	04.11.2024	Bramsche	104
242-150414	Französisch Grundkurs A1.1	07.10.2024	Melle	179
242-600409	Französisch Grundkurs A1.2	07.10.2024	Osnabrück	36
242-600410	Französisch Auffrischkurs A2	20.01.2025	Osnabrück	36
242-170403	Italienisch Auffrischkurs A1	25.11.2024	Wallenhorst	193

BU In den Außenstellen erkennen Sie unsere Bildungsurlaube am BU-Button.

Intensivkurs für Auszubildende zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung

251-601206	Industriekaufleute	05.04.2025
251-601207	Industriekaufleute	10.04.2025
251-601213	Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement	05.04.2025
251-601214	Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement	10.04.2025
251-601216	Automobilkaufleute	05.04.2025
251-601218	Fachkräfte für Lagerlogistik und Fachlageristen	05.04.2025
251-601219	Fachkräfte für Lagerlogistik und Fachlageristen	10.04.2025

Veranstaltungsort: Osnabrück

Weitere Informationen finden Sie auf [vhs-osland.de](https://www.vhs-osland.de)



Wir sind für Sie da!

Geschäftsstelle

Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

Tel.: 0541 501-7777
E-Mail: info@vhs-osland.de

Schulungsgebäude

Johann-Domann-Straße 10
49080 Osnabrück

vhs-osland.de

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!

Leitung



Jörg Temmeyer
Geschäftsführer

Kundenservice



Daniela Kerkesner
Kundenservice

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



Nadine Wichmann
Kundenservice

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



Sigrid Hellige
Kundenservice

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



Tom Effertz
Auszubildender

0541 501-7777
tom.effertz@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



Daniela Dransmann
Grafik

0541 501-2908
daniela.dransmann@vhs-osland.de

Buchhaltung



Thorsten Möller
Verwaltungsleitung
Controlling

0541 501-2706
thorsten.moeller@vhs-osland.de



Simone Grützmacher
Bilanzbuchhaltung

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



Astrid Emshoff
Finanzbuchhaltung

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



Esther Ulrich
Kursabrechnung

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

Deutsch, Integration



Tanja Pöhler
 Programmbereichsleitung

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



Julia Stodtmeister
 Jugend-Intensivkurse,
 Kurse für Frauen

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



Annika Kellermeier
 Wegweiserkurse, Maßnahmen zum
 Spracherwerb von Geflüchteten

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



Anita Schumacher
 Verwaltung Integrationskurse,
 Einbürgerung

0541 501-2716
 anita.schumacher@vhs-osland.de



Anicia Sanchez Lomakina
 Verwaltung Integrationskurse

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



Regina Kling
 Verwaltung Berufssprachkurse

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

Fremdsprachen / Gesundheit



Kirstin Fechtner
 Programmbereichsleitung

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



Pamela Hell
 Assistenz Fremdsprachen

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

Klima, Natur, Umwelt



Heike Engelhardt
 Programmbereichsleitung /
 Präventionskurse Gesundheit

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



Sandra Thies
 Verwaltung Gesundheit, Umwelt

0541 501-2902
 sandra.thies@vhs-osland.de

EDV, Neue Medien / Lernförderung



Carola Lanvers
 Programmbereichsleitung

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



Ingeborg Werries
 Verwaltung

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



Jana Kutkowski
 Außerschulische Lernförderung

0541 501-2720
 jana.kutkowski@vhs-osland.de



Claudia Porcher
 Außerschulische Lernförderung

05406 8344884
 claudia.porcher@vhs-osland.de

Politik, Gesellschaft / Kultur, Kunst, Kreativität



Juliane Barišić
 Programmbereichsleitung

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



Melanie Glanemann
 Verwaltung

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

Berufliche Bildung



Idrisia Hamza
Programmbereichsleitung

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



Birte Steffen
Assistenz

0171 2287136
birte.steffen@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

Sprachbildung und Sprachförderung



Juliane Macke
Sprachkoordination

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



Anke Lehmann
Assistenz

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



Cornelia Beidersandwich
Fachberatung Medienbildung für
Kindertageseinrichtungen

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



Anne Hanes
Fachberatung Sprache

0151 54009116
anne.hanes@vhs-osland.de



Ilona Heitmeyer
Fachberatung Sprache

0160 5280954
ilona.heimmeyer@vhs-osland.de



Silke Lorenz
Fachberatung Sprache

0172 3981320
silke.lorenz@vhs-osland.de



Nadine Greulich
Fachberatung Sprache

0151 54009321
nadine.greulich@vhs-osland.de



Diandra Pröhl
Fachberatung Sprache

0151 54009798
diandra.proehl@vhs-osland.de



Anne Többen
Fachberatung Sprache

0173 6672251
anne.toebben@vhs-osland.de

Grundbildung, Schulabschlüsse



Thorsten Feltkamp
Programmbereichsleitung

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



Julia Greiselis
Assistenz Grundbildung
Alpha-Netzwerk

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



Alicia März
Verwaltung

0541 501-8902
alicia.maerz@vhs-osland.de

Schulsozialarbeit an Grundschulen



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



Nadine Gerstner
Bad Iburg
• Grundschule am Hagenberg
0152 56774024
gerstner@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



Teresa Werner
Bohnte
• Erich Kästner-Schule
0173 3497162
werner@vhs-osland.de



Alexandra Rövekamp
Bramsche
• Grundschule Im Sande
0152 56757336
roevkamp@vhs-osland.de



Laura Niebaum
Bramsche
• Grundschule Im Sande
• Grundschule Engter
0162 9730532
niebaum@vhs-osland.de



Katharina Winter
Georgsmarienhütte
• Freiherr-vom-Stein-Schule
0151 11141058
winter@vhs-osland.de



Jutta Becker
Georgsmarienhütte
• Antoniusschule
• Regenbogenschule
0151 22409903
becker@vhs-osland.de



Marion Lacombe
Georgsmarienhütte
• Michaelisschule
0171 8442778
lacombe@vhs-osland.de



Johanna Macke
Georgsmarienhütte
• Grundschule am Harderberg
0170 2083930
macke@vhs-osland.de



Mira Huesmann
Georgsmarienhütte
• Dröperschule
• Graf-Ludolf-Schule
0151 22817886
huesmann@vhs-osland.de



Xenia Schulte
Hagen a.T.W.
• Grundschule Sankt Martin
• Grundschule Gellenbeck
0173 3497164
schulte@vhs-osland.de



Johanna Bußmann
Hasbergen
• Hügelschule
• Grundschule Gaste
0172 5152476
bussmann@vhs-osland.de



Wiebke Banko
Quakenbrück
• Aufsuchende Schulsozialarbeit
• Grundschule Hengelage
0173 3497161
banko@vhs-osland.de



Juliane Harries
Wallenhorst
• Erich-Kästner-Schule
0151 11682131
harries@vhs-osland.de

Allgemeine Vertrags- und Teilnahmebedingungen / Stand 01.07.2024

I. Anmeldung

- (1) Für jede Veranstaltung der vhs ist grundsätzlich eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Diese kann durch die im aktuellen Programmheft enthaltenen Anmeldekarten auf dem Postweg, per E-Mail an info@vhs-osland.de oder im Internet auf www.vhs-osland.de erfolgen.
- (2) Die Anmeldung ist verbindlich. Der/die Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen.
- (3) Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der vhs zustande.
- (4) Für den Fall, dass die vhs den Vertragsschluss ablehnt, verpflichtet sie sich, den/die Teilnehmer/-in umgehend über die Ablehnung des Vertragsschlusses zu unterrichten.

II. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestteilnehmendenzahl notwendig (in der Regel sieben Personen). Wird diese nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Geleistete Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche des/der Teilnehmer/-in bestehen nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung wegen höherer Gewalt oder aus sonstigen Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat, ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. Bereits geleistete Entgelte werden in diesem Fall nicht erstattet. Das Entgelt für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten hat der/die Teilnehmer/-in anteilig zu zahlen.
- (3) Das Recht der vhs zur fristlosen Kündigung aus wichtigem Grund gem. § 314 BGB bleibt unberührt.

III. Kündigung, Rücktritt und Widerruf durch den/die Teilnehmer/-in

- (1) Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Ausnahmen gelten für Bildungsurlaubsveranstaltungen (28 Tage vor Veranstaltungsbeginn) und für Angebote mit einer Anmeldefrist (14 Tage nach Ablauf der Frist). Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.
- (2) Bei späterer Abmeldung (Kündigung/Rücktritt) bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird ein pauschaler Schadenersatz in Höhe von 100 % des Entgeltes, mindestens jedoch von € 10 erhoben. Dem/der Teilnehmer/-in steht jedoch der Nachweis offen, dass kein oder ein geringerer Schaden entstanden ist.
- (3) Meldet sich der/die Teilnehmer/-in erst am Veranstaltungstag von der Veranstaltung ab oder bleibt er/sie der Veranstaltung fern, ist er/sie ebenfalls verpflichtet, das volle Entgelt und etwaige besondere Kosten zu zahlen. Dies gilt auch, wenn er/sie erkrankt oder aus persönlichen oder beruflichen Gründen nicht an der Veranstaltung teilnehmen kann.
- (4) Nimmt die vhs im Zusammenhang mit einer Veranstaltung externe Leistungen in Anspruch (z. B. Übernachtungs-, Verpflegungs-, Bus- oder andere Transportmittelkosten), ist die Anmeldung auch hierfür verbindlich. Im Fall eines Rücktritts/einer Kündigung entfällt die Zahlungsverpflichtung für diese Fremdleistungen nur dann, wenn sie zum Zeitpunkt der Abmeldung noch nicht fest gebucht sind oder eine kostenfreie Stornierung seitens der vhs möglich ist. Andernfalls sind die tatsächlich entstehenden Kosten, die anteilig auf den/die angemeldete/-n Teilnehmer/-in entfallen, zu zahlen.
- (5) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt unberührt.
- (6) Der/Die Teilnehmer/-in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nicht zumutbar ist. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/-in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.
- (7) Die Kündigung, der Rücktritt oder der Widerruf muss mindestens in Textform (Brief, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der vhs abzüglich zweier Werktagen angenommen. Telefonische Abmeldungen sind nicht möglich. Ab- oder Ummeldungen bei Kursleitungen sind unwirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt oder Kündigung des Vertrages.
- (8) Erstattungen erfolgen in der Regel unbar.
- (9) Eine Ummeldung von einer Veranstaltung in eine vergleichbare andere Veranstaltung kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der vhs erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

IV. Entgelte

- (1) Es gelten die je Veranstaltung aufgeführten Entgelte.
- (2) Die Zahlung soll mittels Lastschriftzug erfolgen (SEPA-Lastschriftmandat). Bei Vorliegen einer Bankverbindung des/der Teilnehmer/-in in Verbindung mit einer verbindlichen schriftlichen Anmeldung gilt das SEPA-Lastschriftmandat als erteilt.
- (3) Auf schriftlichen Antrag und gegen Nachweis kann für Veranstaltungen mit einem Entgelt über € 25 eine Ermäßigung gewährt werden. Der Nachweis ist mit der Anmeldung vorzulegen. Nachträglich eingereichte Nachweise können nicht berücksichtigt werden. Inhaber/-innen der niedersächsischen Ehrenamtskarte erhalten eine Entgeltermäßigung in Höhe von 10 %. Soweit bei einer Veranstaltung keine Sonderregelung vermerkt ist, kann eine Entgeltermäßigung von 25 % an folgenden Personenkreis gewährt werden: Schüler/-innen, Studierende, Auszubildende, Inhaber/-innen der Jugendleiterkarte JULEICA, Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld (laufende Leistungen nach dem SGB II oder Sozialhilfe), Schwerbehinderte mit einer Schwerbehinderung von mindestens 50 %. Nicht ermäßigungsfähig sind Studienfahrten und Bildungsurlaubsveranstaltungen, die mit Übernachtungs-, Verpflegungs- oder anderen Transportmittelkosten verbunden sind, Gesundheitskurse, für die eine Entgelterstattung durch Dritte möglich ist, Veranstaltungen, die speziell für Schüler/-innen oder Auszubildende konzipiert sind, und Prüfungsgebühren.
- (4) Eine Barauszahlung von Gutscheinen ist ausgeschlossen.

V. Organisatorische Änderung

- (1) Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Sie hat bei der Auswahl des neuen Veranstaltungsortes und/oder -zeitpunktes auf die berechtigten Belange der Teilnehmenden Rücksicht zu nehmen.
- (2) Muss eine Veranstaltung oder ein Teil einer Veranstaltung ausfallen, ist die vhs berechtigt, die Veranstaltung zu einem anderen Zeitpunkt nachzuholen. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht. Die vhs ist darüber hinaus auch berechtigt, die Veranstaltung auch mit einer anderen als der im Programm genannten Kursleitung durchzuführen, sofern die Kursleitung über eine ausreichende Qualifikation verfügt.
- (3) Die Veranstaltungen finden unter Anwendung des jeweils gültigen Hygienekonzeptes statt. Die vhs behält sich vor, die im Hygienekonzept beschriebenen Maßnahmen und Vorgaben für das gesamte Veranstaltungsangebot oder einzelne Bereiche zu verschärfen oder, soweit gesetzlich zulässig, zu lockern.
- (4) Eine Teilnahmebescheinigung wird auf formlosen Antrag innerhalb von drei Monaten nach Beendigung und Abrechnung der Veranstaltung entgeltfrei im PDF-Format ausgestellt und per E-Mail zugesendet. Voraussetzungen sind eine regelmäßige Teilnahme (80 %) und das Vorliegen einer gültigen E-Mail-Adresse.

VI. Datenschutz

Die vhs speichert die für die Geschäftsabwicklung erforderlichen Teilnehmendendaten. Die Datenschutzbestimmungen der vhs - abrufbar unter vhs-osland.de/datenschutz/ sind Bestandteil dieser Allgemeinen Vertrags- und Teilnahmebedingungen.

VII. Urheberrechtsschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet.

VIII. Haftung

- (1) Schadenersatzansprüche des/der Vertragspartner/-in gegen die vhs sind ausgeschlossen, es sei denn, dass die Schadenverursachung auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruht.
- (2) Der Haftungsausschluss gemäß Abs. 1 gilt jedoch nicht, wenn die vhs Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers/der Teilnehmerin. Die Schadenhaftung ist auf den vorhersehbaren typischerweise eintretenden Schaden begrenzt, soweit die Schadenverursachung nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit der vhs beruht.
- (3) Soweit die Schadenersatzhaftung gegenüber der vhs ausgeschlossen oder eingeschränkt ist, gilt dies auch im Hinblick auf die persönliche Schadenersatzhaftung der Mitarbeiter/-innen, Vertreter/-innen und Erfüllungsgehilfen der vhs.

IX. Verbraucherstreitbeilegungsgesetz - VSBG

Die vhs wird an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle im Sinne des VSBG teilnehmen. Eine gesetzliche Verpflichtung hierzu besteht nicht.

X. Gerichtsstand

Gerichtsstand ist Osnabrück.

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz / Stand 01.07.2024

Sofern der Vertrag unter Nutzung von Fernkommunikationsmitteln, wie z. B. Briefen, Katalogen, Telefonanrufen, Telekopien, E-Mails, sowie Rundfunk, Tele- und Medienten abgeschlossen wird, gilt Folgendes: Sie können Ihre Anmeldung zu einer Veranstaltung der vhs innerhalb einer Frist von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Osnabrücker Land gGmbH
Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück
E-Mail-Adresse: info@vhs-osland.de

Erlöschen des Widerrufsrechts:

Bitte beachten Sie, dass nach BGB Ihr Widerrufsrecht jedoch auch vor Ablauf der zweiwöchigen Widerrufsfrist erlischt, sofern die gebuchte Veranstaltung begonnen hat und der erste Termin tatsächlich angeboten worden ist. Auf eine tatsächliche Teilnahme Ihrerseits am ersten Termin der Veranstaltung kommt es hingegen nicht an.

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Für den Fall, dass die von Ihnen gebuchte Veranstaltung noch nicht begonnen hat und Sie innerhalb der Widerrufsfrist widerrufen haben, entstehen Ihnen weder Stornogebühren noch sonstige Widerrufsgebühren oder Gebühren und bereits geleistete Entgelte werden zurückgezahlt. Liegt kein wirksamer Widerruf vor, ist das volle Entgelt zu entrichten. Dies gilt unabhängig davon, ob Sie nach einem unwirksamen Widerruf an den weiteren Terminen nicht mehr teilnehmen.

Besondere Hinweise: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Fördermöglichkeiten

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 - Gutschein 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.

KOOPERATION MIT DER KOORDINIERUNGSSTELLE FRAU UND BETRIEB

Unser Ziel ist die Förderung der beruflichen Weiterentwicklung von Frauen. Dazu bieten wir unabhängige und vertrauliche Beratungen an, finanzielle Förderung (FIFÖ) von beruflich relevanten Kursen und enge Betriebskontakte (Verbund Frau & Betrieb).



Informationen zur finanziellen Förderung (FIFÖ)

- Berufsrückkehrerinnen, Elternzeitnehmende, geringfügig Beschäftigte (Mini- und Midi-Job) und Mitarbeiterinnen aus Betrieben, die dem „Verbund Frau & Betrieb e.V.“ angehören, können FIFÖ bekommen. Eine Liste der Betriebe finden sie unter www.frau-und-betrieb-os.de/verbund/mitglieder
- Die Förderhöhe beträgt 50 % der Kursgebühr, max. € 150.
- Anträge zur FIFÖ müssen vor Kursbeginn bei der Koordinierungsstelle vorliegen. Ein Rechtsanspruch auf FIFÖ besteht nicht.

Haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie weiterkommen!

 **Bettina Jacob-Stallforth**

0541 27026
info@frau-und-betrieb-os.de
Schloßstr. 9 • 49074 Osnabrück

Nähere Informationen und Formulare zur FIFÖ finden Sie auf www.frau-und-betrieb-os.de unter der Rubrik „Fördermöglichkeiten“.



Zertifizierte Qualität



Die Volkshochschule Osnabrücker Land ist Mitglied im BBV e.V., einem bundesweiten Netzwerk von Volkshochschulen zur gemeinsamen Angebotsentwicklung in der beruflichen Weiterbildung.



Herausgeber: Volkshochschule Osnabrücker Land gGmbH
Auflage: 2.2024, 12.000 Exemplare

Druck: Fromm + Rasch GmbH & Co. KG

Fotoquellen: iStock, Pexels, Unsplash, pixabay,
B. Burgard, K. Fechtner, B. Meckel, L. Papadimitriou, D. Schöning,
T. Schwertmann, Varusschlacht im Osnabrücker Land-Frauke Hein,
Copilot, prompted by A.Blom, April 2024, S. 130

Impressum