

PROGRAMMHEFT

2.2023



Volkshochschule
Osnabrücker Land



Auf ein Neues!

VHS – FÜR SIE VOR ORT



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



Jörg Temmeyer
Geschäftsführer

Auf ein Neues!

Liebe Interessierte und Stammgäste der vhs,

kennen Sie auch Menschen, deren Lust auf einen Neubeginn so groß ist, dass sie sich regelmäßig neu erfinden und Veränderungen benötigen, um sich weiterzuentwickeln? Andere zögern vielleicht und brauchen Inspirationen, um Altes loszulassen und Neues zu wagen.

Wir zeigen Ihnen in unseren Kursen neue Wege, neue Ideen und neue Denkweisen und verstehen uns als Impulsgeber, der Sie bei der persönlichen und beruflichen Qualifizierung und Weiterentwicklung begleitet. So erwarten Sie passend zum Titel des Programmheftes verschiedene Upcycling-Angebote, in denen es (natürlich) nachhaltig um die Aufwertung oder Wiederverwertung alter Gegenstände geht – aus Alt mach Neu. Do-it-yourself heißt es auch in unseren Kursen „Suminagashi“, „Glasmalerei“ und beim „Handwerkerinnen-Einmaleins“. In den Vorträgen „Nachhaltig(er) leben im Alltag“ und „Solarbetriebene Shacks – autarke Stromversorgung“ werden ressourcenschonende Handlungsmöglichkeiten erläutert. Gesellschaftlich-politisch bieten z. B. die Kurse „Queering-Kultur“, „Verschwörungstheorien“ und die „Betrugsmasche Enkel/-innentrick“ viele Möglichkeiten zum offenen Gedankenaustausch sowie zu sachlichen Diskussionen. Empfehlen möchte ich Ihnen die Kursreihe „Politische Mittwochsrunde“ in Dissen.

Spannende Einblicke in den Einsatz von KI-Technologien erhalten Sie im Seminar: „Was ist künstliche Intelligenz, und wie wird sie unseren Alltag verändern?“

Der Strukturwandel und die Transformation in der Arbeitswelt haben auch die Qualifizierungsbedarfe in Unter-

nehmen in allen Ebenen verändert. Von den Prüfungsvorbereitungskursen für Azubis über Grundbildungs-, Deutsch- und EDV-Angebote für Mitarbeitende der Einstiegsebenen in Unternehmen, bis hin zu Themen wie Design Thinking und Sprachkursen, z. B. Arabisch, Koreanisch und Persisch, sind unsere Weiterbildungsangebote vielfältig ausgerichtet. Rauchentwöhnung, die Traditionelle Chinesische Medizin, und „So gelingt mehr Bewegung im Alltag“ sowie neue Angebote zum Thema Frauengesundheit bieten Ansätze für eine gesunde Lebensführung.

Und wer sich neu erfinden möchte, für die/den ist vielleicht „Sabbatical – einfach mal raus“ passend.

Ich finde, das Wichtigste in einem Kurs sind die persönliche Bereicherung, die neu gewonnenen Erkenntnisse und Fähigkeiten, der Aufbau von Kontakten zu anderen Teilnehmenden und das gemeinsame Erlebnis. Ob Sie mit kleinen oder größeren Schritten beginnen, wir bringen Sie nach vorn. Auf ein Neues!

Schauen Sie sich gern auch unsere neue attraktive Website vhs-osland.de an! Neu sind u. a. das Kund/-innen-Login, die Highlight-Kurse, neue Zahlungsmöglichkeiten, die Vorlesefunktion und viele Zusatzinformationen und Fotos rund um unser Gesamtangebot.

Ich bedanke mich im Namen des gesamten vhs-Teams für Ihre Buchungstreue und das in uns gesetzte Vertrauen.

Lassen Sie sich inspirieren!

**Wir starten bunt und vielfältig in unser neues Semester.
Wir freuen uns auf Sie!**



Kurstipps	6
Schulabschlüsse	10
in Stadt und Landkreis Osnabrück	
Grundbildung	11
Alpha-Netzwerk	12
vhs unterwegs	13
Unterwegs im Osnabrücker Land	13
Reisevorträge	14
Virtuelle Museumsbesuche	16
Online-Kurse	17
Xpert Business	17, 25
Kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung	
Azubikurse	26
Prüfungsvorbereitung für kaufmännische Auszubildende	
Sprachbildung und Sprachförderung	28

vhs - Für Sie vor Ort

Osnabrück	25
Artland	55
Bad Essen	61
Bad Iburg	64
Bad Laer	68
Bad Rothenfelde	70
Belm	71
Bersenbrück	82
Bissendorf	94
Bohmte	97
Bramsche	98
Dissen	122
Fürstenau	136
Georgsmarienhütte	146
Glandorf	165
Hagen	168
Hasbergen	177
Hilter	183
Melle	187
Neuenkirchen	210
Ostercappeln	213
Wallenhorst	217



16

VIRTUELLE MUSEUMSBESUCHE



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 SPRACHEN



LUST AUF EINE FRISCHE BRISE KREATIVITÄT UND DIY?

GER	224
Fremdsprachen	225
Deutsch als Zweitsprache	226
Bildungsurlaube	228
Ansprechpartner/-innen	230
AGB	234
Fördermöglichkeiten	235



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.



Willkommen in Québec!

Québec, die französischsprachige Provinz Kanadas, ist reich an Geschichte, Kultur, Landschaften und Natur. Der Dozent nimmt Sie mit auf eine Reise in seine Heimatregion. Direkt aus Québec wird der Kurs online auf Französisch und Deutsch gehalten, je nach Sprachniveau der Teilnehmenden.

Termin: Do., 23.11.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Eric Leduc
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 31
Kurs: 232-300407

DACHBEGRÜNUNG

Gründächer attraktiv für
Insekten und Co. gestalten - aber wie?

In Bramsche erfahren Sie, welche heimischen Wildpflanzen sich für extensive Dachbegrünungen eignen und welchen Nutzen diese für blütenbesuchende Insekten und andere Tiere haben. Die Informationen basieren auf den Ergebnissen des Projekt DaLLi der Hochschule Osnabrück.



Termin: Di., 23.01.2024, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Bramsche
Entgelt: € 5; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080810



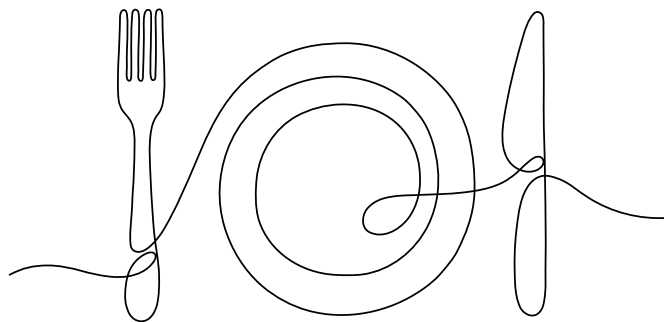
Queer Feminismus

Nachhaltig, intersektional, diversitätsorientiert

In unterschiedlichsten Kursformaten widmet sich die vhs im Herbst queer-feministischen Perspektiven auf kulturelle sowie historische Entwicklungen. Ob in den Bereichen Fotografie, Literatur und Ethik oder auch bei der Beschäftigung mit geschlechtlicher Vielfalt, Rassismuskritik und Alltagssexismus – wir bieten Interessierten Raum zu Auseinandersetzung und Austausch.



Cooking meets Culture



Mit viel Appetit und Freude genießen Sie die süßen Köstlichkeiten des Orients. Neben dem Zubereiten der Leckereien tauschen Sie sich in lockerer Atmosphäre interkulturell aus und erfahren, was der Orient neben seinen kulinarischen Herrlichkeiten an Bräuchen und Traditionen bereithält.

Eine kulinarische Reise nach GRIECHENLAND Äthiopien Bulgarien

In den Kursen der Länderküche begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise, gemixt mit Geschichte, Kultur und Insidertipps.

start up jogging

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.

Also runter vom Sofa und „start up jogging“!

Termin: Mi., 06.09.2023, 17:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 17:30-18:30 Uhr
Leitung: Katja Bielefeld
Ort: Bramsche
Entgelt: € 19; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080347

FRAUENGESUNDHEIT

Gerade in der Lebensmitte können Frauen aktiv ihr Wohlbefinden fördern und etwas für Ihre Gesundheit tun.

Unsere Kurse informieren zu den Themen Wechseljahre, gesunde Ernährung, psychische Gesundheit, Stressbewältigung und Hilfe zur Selbsthilfe und richten sich an Frauen, die den Austausch suchen.





WERTVOLLE TIPPS RUND UM DIE ENERGIEVERSORGUNG

Unsere verschiedenen Seminare zu den Themen

- Wie heizen wir in Zukunft?
- Stecker-Solargeräte
- Photovoltaik
- Wärmedämmung

informieren Sie landkreisweit über aktuelle Entwicklungen sowie Trends und liefern praxisnahe Tipps.

Flamenco

Im Schnupperkurs lernen Sie den Grundschrift der Sevillanas kennen - dies sind traditionelle Tänze aus Sevilla, die unter anderem auch im Flamenco getanzt werden.

Termin: Sa., 07.10.2023, 14:00-16:30 Uhr
Leitung: Graciela Bögelmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080253



So gelingt mehr Bewegung im Alltag!

Mehr Konzentration auf der Arbeit, Ausgleich, weniger Schmerzen, mehr Energie: Die Bewegung im Alltag hat viele positive Einflüsse auf die Gesundheit und wirkt präventiv einigen Erkrankungen vor.

Termin: Mo., 06.11.2023, 19:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mo., 19:00-21:15 Uhr
Leitung: Jonas Ferenc Kohlhage
Ort: Osnabrück
Entgelt: € 53
Kurs: 232-600330

Blaudruck



Blaudruck ist ein Färbefahrverfahren für Gewebe aus Leinen- oder Baumwolle, bei dem ein weißes Muster auf blauem Grund entsteht.

Termin: Fr., 10.11.2023, 18:30-21:30 Uhr
Leitung: Silvia Prüßner
Ort: Melle
Entgelt: € 16; zzgl. ca. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-150223

Porzellanmalerei



Von der Rohkeramik zum selbst gestalteten Unikat: Unter fachkundiger Anleitung entstehen im Workshop in Osnabrück individuelle Kunstwerke.

Termin: Di., 05.09.2023, 15:00-17:30 Uhr
Leitung: Maren Lieder
Ort: Osnabrück
Entgelt: € 20; inkl. Materialkosten (Farben und eine Keramik); keine Ermäßigung
Kurs: 232-600220

TIPPS ZUM IMMOBILIENKAUF

in Hagen, Melle und Wallenhorst

Was sollte vor einem Immobilienkauf (Grundstück/Eigentumswohnung/Haus) unbedingt geprüft werden? Erfahren Sie z. B. Hintergründe zur Bebauung von Grundstücken, zu Teilungserklärungen und Instandhaltungsrücklagen beim Kauf einer Eigentumswohnung. Welche Bedeutung kann ein Wohnrecht bzw. eine Baulast beim Hauskauf haben? Was ist im Erbbaurecht geregelt?

JAPANISCH

Tauchen Sie in einer Kleingruppe online in die japanische Sprache ein! Zu Beginn lernen Sie die nützlichen und wichtigen Ausdrücke für den Alltag in Japan, wie besondere Begrüßungsarten, sich angemessen bedanken und viele Redewendungen. Zusätzlich erfahren Sie spannende Anekdoten über die japanische Kultur und Lebensart und lernen auch das Lesen der japanischen Silbenschrift Hiragana.



Termin: Mi., 20.09.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Mieko Fisch
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 123
Kurs: 232-300408



Fortbildungen Altenpflege

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

Hier finden Sie
 alle Fortbildungen aus dem
 Bereich Altenpflege.



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

Künstliche Intelligenz, auch KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien. Dieser Kurs macht Sie mit den Grundlagen vertraut. Außerdem erfahren Sie, was heutige und zukünftige Lösungen im Stande sind zu leisten und wie man diese schon jetzt im eigenen Alltag sinnvoll nutzen kann.

Termin: Do., 19.10.2023, 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Franziska Toth
Ort: Osnabrück
Entgelt: € 31
Kurs: 232-600539



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 2023/24 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, Erdkunde, Wirtschaft und Biologie. Zusätzlich angeboten werden das Wahlfach Kunst und Unterstützung beim Übergang in berufliche und schulische Anschlussperspektiven.

Termin: Mo., 21.08.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 690; Rechnung in 10 Raten à € 69, ermäßigt € 49
Kurs: 232-600602

Realschule Osnabrück

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

Termin: Mo., 21.08.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 860; Rechnung in 10 Raten à € 86, ermäßigt € 60
Kurs: 232-600603

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, Erdkunde, Geschichte, Wirtschaft, Physik und Biologie.

Termin: Mo., 21.08.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 860; Rechnung in 10 Raten à € 86
Kurs: 232-600604

Haupt- und Realschule Quakenbrück

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

Termin: Mo., 21.08.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a
Entgelt: € 860; Rechnung in 10 Raten à € 86, ermäßigt € 60
Kurs: 232-180602



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., 21.08.2023, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Belm, Belmer Integrationswerkstatt, Lindenstr. 68

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-050602

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: Mo., 21.08.2023, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Bramsche, Die Brücke, Bramscher Str. 13

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-080602

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., 21.08.2023, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Dissen, Lernstandort Noller Schlucht, Rechenbergstr. 100

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-090601

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., 21.08.2023, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100603

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., 21.08.2023, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100604

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., 21.08.2023, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Fürstenau, Jugendwerkstatt Fürstenau, Bahnhofstr. 46

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-200601

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



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., 21.08.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 1 Halbjahr, je Mo.-Fr., 8:30-12:45 Uhr

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600601

Lernwerkstatt Belm

Die Lernwerkstatt bietet Raum zum Lernen und zum Austausch, zum Aufbau und Weiterentwickeln von eigenen Fähigkeiten und Kenntnissen, insbesondere im Bereich der (Grund)Bildung. Die Lernwerkstatt ist kostenfrei. Wir arbeiten ohne Zeitdruck und in entspannter Atmosphäre. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei, und entdecken Sie das Lernen und das Lesen neu!

Termin: Mo., 04.09.2023, 15:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, 14-tägig, je Mo., 15:00-16:30 Uhr

Leitung: Funda Wagner

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-050601

ALPHA - NETZWERK

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

vhs-Lerntreff im Quartier

NEU

Der „vhs-Lerntreff im Quartier“ bietet die Möglichkeit zur Weiterentwicklung von Alltagskompetenzen. Lernbegleitet soll dabei die Freude am eigenständigen Lernen geweckt werden.

Ziele:

- Abbau von Lernhemmnissen, Aufbau von Lernkompetenzen
- Stärkung der Rechtschreib- und Lesefähigkeiten, des Sprachvermögens, der mathematischen, wirtschaftlichen und gesundheitlichen Grundkenntnisse
- die Vermittlung in weitere geeignete Angebote

Termin: Di., 05.09.2023, 13:15 Uhr

Dauer: 30 Termine, je Di. und Do., 13:15-15:30 Uhr

Leitung: Stefan Renze

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 31, Friedrichstr. 37a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-180601

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

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., 07.09.2023, 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: € 25,20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080601

Lernwerkstatt in der Stadtbibliothek

Georgsmarienhütte

Die Lernwerkstatt bietet Raum zum Lernen und zum Austausch, zum Aufbau und Weiterentwickeln von eigenen Fähigkeiten und Kenntnissen, insbesondere im Bereich der (Grund)Bildung. Die Lernwerkstatt ist kostenfrei. Wir arbeiten ohne Zeitdruck und in entspannter Atmosphäre. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei, und entdecken Sie das Lernen und das Lesen neu!

Termin: Mo., 28.08.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 1 Halbjahr, 14-tägig, je Mo., 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Daniela Moormann-Meyer

Ort: Georgsmarienhütte, Stadtbibliothek Georgsmarienhütte, Seminarraum, Schoonebeekstr. 8

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100601

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte

Online lernen mit dem Lernportal

Wir arbeiten mit der kostenfreien Lernplattform www.vhs-lernportal.de. Sie können selbstständig zu Hause 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., 02.09.2023, 10:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, 14-tägig, je Sa., 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Daniela Moormann-Meyer

Ort: Georgsmarienhütte, Stadtbibliothek Georgsmarienhütte, Seminarraum, Schoonebeekstr. 8

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100602

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte



unterwegs

IM OSNABRÜCKER LAND

GEFÜHRTE FAHRRADTOUREN

Uwe Schmidt

Mystische und magische Orte im ehemaligen Widukindland

Termin: So., 17.09.2023,
11:00-18:00 Uhr
Ort: Osnabrück
Entgelt: € 40
Kurs: 232-600101

Kleine und feine Schlössertour

Termin: So., 24.09.2023,
11:00-18:00 Uhr
Ort: Osnabrück
Entgelt: € 40
Kurs: 232-600102

Die Geologie in unserer Region

Joachim Fiedler

Fossilien aus dem Bereich Wallenhorst/Wiehengebirge
Vortrag

Termin: Do., 02.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Ort: Bersenbrück
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 232-190105

Das Wiehengebirge - Entstehung und geologischer Streifzug
Vortrag

Termin: Do., 23.11.2023, 19:00-20:30 Uhr
Ort: Bersenbrück
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 232-190106

Die Geologie in unserer Region Führung

Termin: Do., 30.11.2023, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Neuenkirchen-Vörden
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung
Kurs: 232-190107

Führungen - Varusschlacht



Fackelführung im Museumspark Für (Groß-) Eltern und Kinder

Termin: Sa., 11.11.2023, 17:00-18:00 Uhr
Ort: Bramsche
Entgelt: € 15; € 10,50 Kinder;
keine Ermäßigung
Kurs: 232-080104

Führung mit der Römerin Laetitia im Museum

Für (Groß-) Eltern und Kinder

Termin: Fr., 01.12.2023, 16:30-17:30 Uhr
Ort: Bramsche
Entgelt: € 15; € 10,50 Kinder;
keine Ermäßigung
Kurs: 232-080105



WANDERUNG...

Johannes Schröder

... zu den Hasequellen

Diese Rundwanderung führt u.a. an den Hasequellen und faszinierenden Mammutbäumen vorbei.

Termin: So., 05.11.2023
Ort: Dissen
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090106

... vom Hülsberg bis zum Noller Bach

Erleben Sie eine Berg- und Talwanderung durch Buchen-, Fichten- und Mischwälder mit herrlichem Ausblick ins Ravensberger Land!

Termin: So., 24.09.2023
Ort: Hilter-Hankenberge
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 232-140102

... vom Ockergestein bis zum Kräutergarten am Wakebrink/Johannisweg

Wir marschieren über alte Schnatgangspfade, durch den Lohnbergerbruch und die Vessendorfer- bzw. Peingdorfermark.

Termin: So., 08.10.2023
Ort: Hilter-Hankenberge
Entgelt: € 10; € 3 Eintritt (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung
Kurs: 232-140103

REISEVORTRÄGE

Für alle Reisevorträge gilt:
Entgelt: € 12;
keine Ermäßigung

Einmal China und zurück

Dorothe Stahljans

Dorothe Stahljans lebte und arbeitete von 2017 bis 2021 in Peking/Shanghai und möchte ihre Erfahrungen mit Interessierten teilen. Erfahren Sie mehr über den hohen Digitalisierungsgrad, das Erlernen der Sprache und die Arbeitskultur. Lernen Sie mehr über die wunderschöne Natur Chinas in Verbindung mit 50 km-Trail-Läufen, Freundschaften mit Chines/-innen und Expats und das Leben während der Coronazeit!

Termin: Mi., 22.11.2023,
18:00-20:15 Uhr
Ort: Belm
Kurs: 232-050224

Termin: Mi., 08.11.2023,
18:00-20:15 Uhr
Ort: Dissen
Kurs: 232-090234



VIVA MÉXICO!

Graciela Bögelmann

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., 11.11.2023, 14:00-16:15 Uhr
Ort: Bramsche
Kurs: 232-080205

NEPAL

Marcel Vennemeyer

Gehen Sie gedanklich auf Reisen, und tauchen Sie ein in das Abenteuer Nepal! Traumhaft schönes Panorama, umgeben von den großen weißen Riesen des Himalayas. Auf dem „Dach der Welt“ mit schwerem Gepäck und bei minus 20 Grad am Everest Base Camp erschöpft und glücklich angekommen! Aber das Base Camp war nicht das Ende, sondern der Anfang der Strapazen.

Termin: Fr., 06.10.2023, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Georgsmarienhütte
Kurs: 232-100203

Japan

Lukas Gawor

Japan - das Land der aufgehenden Sonne: Bekannt durch Manga, Anime, Filme und Dokumentationen. In diesem Vortrag gibt der Japanologe Lukas Gawor anhand seiner eigenen Reiseerfahrungen einen Einblick in die japanische Kultur. Der Vortrag wird angereichert durch Erklärungen aus der modernen Japanologie.

Termin: Fr., 15.09.2023, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Melle
Kurs: 232-150210



ISLAND

Torsten Pahlkötter

Island - diese mystische Insel im Nordatlantik, geprägt von Feuer, Wind und Eis, hat neben einer atemberaubenden Natur auch vielfältige kulturelle Highlights zu bieten. Auf einer Rundreise zu spektakulären Wasserfällen und beeindruckenden Vulkanlandschaften lernen Interessierte die magische Ausstrahlung dieser Insel kennen.

Termin: Mo., 11.09.2023, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Georgsmarienhütte
Kurs: 232-100202

Termin: Fr., 15.09.2023, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Dissen
Kurs: 232-090203

Termin: Fr., 22.09.2023, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Melle
Kurs: 232-150211

Indien

Jorg Thomas

Indien - das Land größtmöglicher Toleranz, tief verwurzelt in unterschiedlichen Religionen (Hindus, Jainas, Sikhs, Zarat-hustrer). Man erfährt etwas über heilige Orte und Tempel mit plastischen Darstellungen des Kamasutra, über heilige Männer und doch nicht ganz so heilige Kühe, Karma und den absoluten Frieden.

Termin: Mi., 27.09.2023, 18:00-21:00 Uhr
Ort: Melle
Kurs: 232-150212



NORWEGEN

von Oslo bis in die Arktis

Torsten Pahlkötter

Spektakuläre Fjordlandschaften, einsame Tundralandschaften, Wasserfälle und Berge prägen die norwegische Natur. Den Kontrast dazu bilden lebendige Städte wie Oslo, Stavanger, Bergen, Trondheim oder Tromsø. Entdecken Sie Norwegen, und lassen sich mitnehmen auf eine Bilderreise, von Nord nach Süd, von Oslo über die Fjorde Westnorwegens bis zur Inselgruppe Spitzbergen!

RUMÄNIEN

Anca Gabriela Hübner

Karpaten, Dracula, k.u.k.-Monarchie, Klöster und Mamaliga: Die Liste der Klischees ist lang. Der Vortrag führt Interessierte in kulturelle, geografische und gesellschaftliche Besonderheiten des Landes ein und illustriert einen unvergleichlichen Facettenreichtum.



Termin: Mi., 08.11.2023, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Belm
Kurs: 232-050202

Seriendrehorte in Südengland und Wales

Tatorte, Zeitmaschinen, Adelssitze

Dr. Harald Keller

Auf den Spuren britischer Serienfiguren besuchte der Dozent die Klippen von Dorset, eine malerische 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: Fr., 03.11.2023, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Georgsmarienhütte
Kurs: 232-100204

Termin: Fr., 12.01.2024, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Belm
Kurs: 232-050203

Termin: Fr., 08.09.2023, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Dissen
Kurs: 232-090202

Termin: Do., 14.09.2023, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Melle
Kurs: 232-150209

Termin: Mo., 25.09.2023, 18:00-20:15 Uhr
Ort: Bad Iburg
Kurs: 232-020201



Virtuelle Museumsbesuche

Weltbekannte Museen lassen sich auch gut virtuell erkunden. Genießen Sie am Bildschirm zu Hause einen exklusiven Blick auf bekannte Meisterwerke, und entdecken Sie die bedeutenden Gemäldesammlungen und imposanten Museumsgebäude - ein kurzweiliges Reiseerlebnis.

Zu Besuch in der Hamburger Kunsthalle NEU

Online-Kurs

Die Hamburger Kunsthalle gehört zu den wichtigsten Kunstsammlungen Deutschlands und ermöglicht als eines von wenigen Museen einen Überblick auf 800 Jahre Kunstgeschichte. Hier lassen sich verschiedene Entwicklungen besonders gut illustrieren. Der Rundgang nimmt Sie mit zu einigen Highlights dieses Ausstellungsgiganten an der Alster. Cranach, van Dyck, Casper David Friedrich und Co. freuen sich auf Ihren Besuch!

Termin: Di., 19.09.2023, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Franziska Jäger
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-300206

Zu Besuch in den Vatikanischen Museen NEU

Online-Kurs

Zu Recht tragen die Vatikanischen Museen mitunter den Beinamen „Museum der Museen“. Es sind abertausende Artefakte aus umfangreichen Sammlungen der bildenden Kunst, Archäologie und Ethnologie, die von Päpsten im Laufe der Jahrhunderte zusammengetragen wurden und bis heute einen der exklusivsten Kunstschatze der Welt bilden. Der Rundgang nimmt Sie mit zu einigen ganz besonderen Publikumsmagneten, die Sixtinische Kapelle und die Stanzen Raffaels - ganz ohne Gedränge und Schlängestehen.

Termin: Di., 17.10.2023, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Franziska Jäger
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-300207

Voraussetzung:

stabiler Internetzugang, aktueller Browser, wie Firefox oder Chrome, für den Zugang zur vhs.cloud, sichere PC-/Windows-Kenntnisse.

Zu Besuch im Metropolitan Museum of Art NEU

Online-Kurs

Mehr als 5000 Jahre Kunst- und Kulturgeschichte unter einem Dach! Damit beherbergt das Met eine der bedeutendsten Sammlungen weltweit und begeistert rund 7. Mio. Besucher/-innen im Jahr. Der Online-Rundgang führt in die wechselvolle Geschichte der drei Standorte ein und vermittelt grundlegende Besonderheiten. Natürlich dürfen auch einige Ausstellungshighlights nicht fehlen.

Termin: Di., 21.11.2023, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Franziska Jäger
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-300208

Zu Besuch im Wallraf Richartz Museum NEU

Online-Kurs

Das Wallraf Richartz Museum - ein Haus für die Alten Meister im Herzen Kölns. In eindrücklicher Weise lässt sich hier nicht nur der Faszination Mittelalter nachspüren, auch Liebhaber/-innen der Barockmalerei kommen auf ihre Kosten, und für alle, die es etwas jünger mögen, beherbergt das Museum die umfangreichste (neo-)impressionistische Sammlung Deutschlands. Der Rundgang macht Interessierte mit der Geschichte des Hauses vertraut und führt u. a. zur „Kölschen Madonna“.

Termin: Di., 19.12.2023, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Franziska Jäger
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-300209

Zu Besuch in der National Gallery NEU

Online-Kurs

Die National Gallery London gehört zu den Titanen unter den europäischen Museen und zieht mit ihrer einzigartigen Sammlung Millionen Besucher/-innen in ihren Bann. Heute überwältigt sie mit mehr als 2000 Exponaten, darunter Hochkaräter aller Traditionen der westeuropäischen Malerei vom Mittelalter über die Renaissance und das Barock bis ins frühe 20. Jahrhundert. Der Rundgang nimmt Interessierte mit auf einen wechselvollen Trip durch die Kunstgeschichte!

Termin: Di., 16.01.2024, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Franziska Jäger
Ort: vhs.cloud
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-300210

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

>> Ansprechpartnerin

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

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

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 finden hier >>

In 2023 starten noch folgende
Xpert Lehrgänge:



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., 07.11.2023, 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: 232-301201

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., 07.11.2023, 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: 232-301202

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., 21.11.2023, 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: 232-301203

Finanzbuchführung LEXWARE

Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware Lexware anzuwenden. Sie lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen vorzunehmen sowie aussagekräftige Auswertungen, wie z. B. Summen und Saldenlisten, OP-Listen und USt-Voranmeldung 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 Lexware-Programmversion Lexware financial office.

Vorkenntnisse: Finanzbuchführung 1 und 2

Termin: Di., 21.11.2023, 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: 232-301204

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., 07.11.2023, 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: 232-301205





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., 07.11.2023, 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: 232-301206

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., 07.11.2023, 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: 232-301207

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., 07.11.2023, 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: 232-301208

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., 07.11.2023, 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: 232-301209

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., 07.11.2023, 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: 232-301210

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., 07.11.2023, 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: 232-301211



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., 07.11.2023, 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: 232-301212

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., 21.11.2023, 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: 232-301213

Lohn und Gehalt mit LEXWARE

Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software Lexware 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 Lexware-Programmversion Lexware financial office.

Vorkenntnisse: Lohn und Gehalt 1 und 2

Termin: Di., 21.11.2023, 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: 232-301214

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., 07.11.2023, 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: 232-301215



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:



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

Der Kurs richtet sich an Fachkräfte, die ihre Praxis hinsichtlich der sprachlichen Begleitung von Bildungsprozessen reflektieren und weiterentwickeln möchten. Im Zentrum der Fortbildung steht der regelmäßige Wechsel von Theorie-, Praxis- und Reflexionsphasen. Die Teilnehmenden erhalten Online-Theorie-Inputs mit Filmbeispielen und Praxistipps, die sie anschließend in der Kita umsetzen und zu Beginn des neuen Moduls reflektieren. Es wird Arbeitsmaterial der Karl-Franzens-Universität Graz genutzt.

Weitere Termine: 13.10., 03.11., 17.11., 01.12. und 15.12.2023 sowie 12.01., 26.01., 09.02. und 23.02.2024.

Termin: Fr., 13.10.2023, 9:30 Uhr

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

Leitung: Stephanie Witt

Ort: vhs.cloud

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-305501

Politik, Gesellschaft

>> Juliane Barišić

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

Gendersensible Sprache

  **NEU**

Im Kurs erhalten Interessierte einen ersten grundlegenden Einblick in gendersensible Sprache. Wie können wir sie in unserem Alltag integrieren und wie setzen wir sie in geschriebener Sprache um? Der Kurs ist gedacht für alle, die Sprachentwicklungen nachvollziehen wollen und einen Zugang zu ihr bekommen möchten.

Termin: Do., 26.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Alysha Burrichter

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300101



Japan: Stellenwert der Frauen



Japan gehört zu den wirtschaftlich erfolgreichsten Ländern weltweit, doch rangiert es 2022 laut Gender-Gap-Report des World Economic Forums (WEF) nur auf Platz 116 von 146. Zwar gelten Frauen oft als gute Managerinnen des Alltagslebens, viel zu selten sind sie sich ihrer Qualifikationen und Fähigkeiten auch im Job bewusst. Welche Faktoren, strukturellen und kulturellen Prägungen beeinflussen insbesondere Japanerinnen? Der Vortrag richtet sich an alle, die japanische Denk-, Verhaltens- oder Kommunikationsweisen besser verstehen möchten.

Termin: Sa., 25.11.2023, 14:00-16:30 Uhr

Leitung: Mieko Fisch

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300102

Rassismuskritik



Rassismuskritik ist eine Perspektive, eine Haltung und eine Praxis, die sich gegen Rassismus richtet. Vor dem Hintergrund der deutschen migrationsgesellschaftlichen Realität ist es umso wichtiger, rassismuskritisch denken zu lernen und sie zur Kernaufgabe für Gesellschaft zu machen. Dieser Vortrag richtet sich an Interessierte, pädagogische und ehrenamtlichen Fachkräfte.

Termin: Fr., 15.12.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Elif Yakac

Ort: vhs.cloud

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-300103

Rassismuskritik



Termin: Fr., 19.01.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Elif Yakac

Ort: vhs.cloud

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-300104

Umwelt

>> Heike Engelhardt

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

Balkongarten im Herbst und Winter



Im Herbst wird der Balkongarten traditionell winterfest gemacht. Welche Arbeiten anstehen und was Sie getrost aufs nächste Jahr verschieben können, ist unter anderem das Thema, worüber die Dozentin referiert und mit Ihnen in Austausch geht.

Termin: Mi., 11.10.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Melanie Öhlenbach

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300801

Indoor-Gardening



Grünsprossen lassen sich unkompliziert auf der Fensterbank ziehen. In dieser Veranstaltung lernen Sie Kräuter und Gemüse für den Indoor-Garden kennen. Die Kursleiterin teilt ihre Erfahrungen und macht Mut, den eigenen grünen Daumen einmal auszuprobieren.

Termin: Mi., 18.10.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Melanie Öhlenbach

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300802



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., 16.11.2023, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Brigitta Bolte

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300807

Kultur, Kunst, Kreativität

>> Juliane Barišić

0541 501-2919, juliane.barisic@vhs-osland.de

Kalligrafie



Jugendstil-Schrift und Ornamentik

Wir nehmen die Linien und Formen des Jugendstil auf und setzen sie kreativ bei der Gestaltung von kurzen Texten ein. Die schmückenden Jugendstil-Ornamente werden dazu gezeichnet und/oder gestempelt. Warum nicht einmal einen Kartengruß im „Stil der Jugend“ verschicken? Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bereithalten: kariertes Übungspapier und Zeichen-/Skizzenblock DIN A3, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Fineliner; Federhalter mit Redis-/Ornamentfeder 1 oder 1,5 mm sowie farbige Tinten und Wasserglas für das Schreiben mit der Feder (alternativ: Faserschreiber).

Termin: Mo., 06.11.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mo., 17:30-19:45 Uhr

Leitung: Sabine Pfeiffer

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300211

Weihnachtskugeln DIY



Das Baumschmücken gehört zu den ältesten Traditionen überhaupt. Ursprünglich nutzte man essbare Dekorationen wie Lebkuchen, Nüsse oder glänzende, runde Äpfel - die Prototypen der Weihnachtskugel. Ein Tannenbaum ohne sie, das kann man sich kaum vorstellen. Warum also nicht kurz vor dem Fest noch ein paar Last-Minute-Unikate fertigen? Wir dekorieren mit Acrylfarben in unterschiedlichen Techniken und Methoden und schaffen einzigartige Kunstwerke!

Bitte bereithalten: Farbige Weihnachtskugeln (Glas oder Plastik), Zeichenpapier, Bleistift, Radiergummi, Acrylfarben, Palette, Wattestäbchen, Wasserbecher, Lappen, Pinsel nach Belieben.

Termin: Di., 28.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Franziska Jäger

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300212

Handlettering

Weihnachtsedition



NEU

In diesem Onlinekurs gestalten wir mit dem Brushpen (Pinselfilzstift) farbenfrohe Buchstaben, individuelle Schwünge und Deko-Elemente. Es entstehen fantasievolle Grüße oder pfiffig gefaltete Karten zu Weihnachten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Termin: Mo., 04.12.2023, 17:30-19:45 Uhr

Leitung: Sabine Pfeiffer

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300213

Malen mit Kaffee

Weihnachtsedition



Mit Kaffee, Tee oder auch Wein als Malmedium lassen sich die Möglichkeiten der Aquarellmalerei leicht erproben. Ohne in teures Material zu investieren, sondern mit Utensilien aus der heimischen Küche, lernen Sie Grundlegendes über Komposition, Pinselführung und Farbauftrag. Im Kurs läuten wir den Advent mit dem Malen von Weihnachts- oder Schneemännern, Tannenbäumen, Engeln und Sternen ein - der weihnachtliche Motivfundus ist groß. Es entstehen individuelle Unikate, ideal auch zum Verschenken.

Bitte bereithalten: Papier (am besten Aquarellpapier ab A4 und größer), Pinsel, (löslicher) Kaffee und nach Belieben Wein und verschiedene Teesorten.

Termin: Di., 05.12.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Franziska Jäger

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300214

Die Geschichte der Fotografie I

Von Daguerre bis Cameron



NEU

Louis Jaques Mandé Daguerre behauptete von sich selbst, der Erfinder der Fotografie zu sein. Seine Daguerreotypie ist ein Verfahren, das mithilfe von technischen Mitteln die kurzlebigen Bilder der Camera Obscura dauerhaft festhält. An dieser Erfindung anschließend erfand William Henry Fox Talbot die Fotografie auf Papier, wie wir sie heute kennen. Ein Medium, mit dem sich einige zu namenhaften Fotograf/-innen des 19. Jahrhundert entwickelten, wie Bourne, Nadar und Cameron, die Interessierte im Kurs kennenlernen können.

Termin: Do., 14.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Alysha Burrichter

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300201

Die Geschichte der Fotografie II

Alfred Stieglitz Fotografie = Kunst?



NEU

Der in New Jersey geborene Alfred Stieglitz gilt als Schlüsselfigur für die Anerkennung der Fotografie als Kunstform. Mit seinem Werk hat er die amerikanische Fotografie auf vielfältige Weise geprägt. Als er mit 17 Jahren nach Deutschland aufbrach, sah er in einem Schaufenster eine Kamera. Er selbst bezeichnete diese Begegnung als schicksalhaft, denn erst mit ihr begann seine einflussreiche Karriere. In diesem Kurs lernen Interessierte seine künstlerische Arbeitsweise und ihre Auswirkungen kennen.

Termin: Do., 12.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Alysha Burrichter

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300202

Die Geschichte der Fotografie III

Das 20. Jahrhundert



NEU

In diesem Kurs soll es um verschiedene Fotograf/-innen des 20. Jahrhunderts und ihre einflussreichen Werke gehen. So werden Edward Westons perfekte als auch nüchterne Aufnahmen von Körpern und Dingen vorgestellt. Daneben geht es um das feministische Werk von Tina Modotti, die nicht nur Fotografin, sondern auch Aktivistin und Revolutionärin war. Ebenso werden Man Rays Arbeiten thematisiert, die sich irgendwo zwischen Abstraktion und Abbildung bewegen.

Termin: Do., 09.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Alysha Burrichter

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300203

Die Geschichte der Fotografie IV

Cindy Sherman und die feministische Fotografie



NEU

Die 1954 geborene Amerikanerin gehört mit ihren berühmten „Untitled Film Stills“ zu den führenden Vertreter/-innen der postmodernen feministisch geprägten Fotografie. Shermans narrative Inszenierungen zeigen sie immer selbst in den verschiedensten Rollen, dabei greift sie sowohl männliche als auch weibliche stereotypische Darstellungen der medien-gesellschaftlichen Zeit auf. Damit schafft sie ein einzigartiges Konvolut an Fotografien, das bis heute von großer Relevanz ist.

Termin: Do., 14.12.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Alysha Burrichter

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300204

Die Geschichte der Fotografie V

Männer? Del La Grace Volcanos 'Tranz Portraits'



NEU

Mit seinen „Tranz Portraits“ hat Del La Grace Volcano eine Werkreihe geschaffen, die zu den ersten gehörte, die in einem explizit queeren Kontext veröffentlicht wurde. Es handelt sich um Fotografien von Trans*Männern, die sich auf den ersten Blick nicht von anderen Männern unterscheiden. In diesem Kurs werden wir uns genauer mit den Fotografien auseinandersetzen, um ein Einblick in die Lebensrealität von Trans* Menschen zu bekommen.

Termin: Do., 11.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Alysha Burrichter

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300205



**DIE GESCHICHTE
DER FOTOGRAFIE**

Malen wie Frida Kahlo



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!

Bitte bereithalten: Material nach Wahl

Termin: Di., 12.09.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Franziska Jäger

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300215

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 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!

Bitte bereithalten: Material nach Wahl

Termin: Di., 10.10.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Franziska Jäger

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300216

Malen wie Klimt



Auch mehr als 100 Jahre nach ihrer Entstehung ziehen Klimts Werke „Kuss“, „Adele“ und „Danaë“ Betrachter/-innen in ihren Bann. Es ist ein einzigartiges Frauenbild, das seine Arbeit bestimmt und nicht zuletzt die Richtung des Jugendstils bis heute maßgeblich prägt. Im Workshop entdecken Teilnehmende die Besonderheiten der Epoche und eines seiner herausragendsten Vertreter und lassen Strich für Strich ein individuelles Kunstwerk à la Klimt entstehen.

Bitte bereithalten: Material nach Wahl

Termin: Di., 14.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Franziska Jäger

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300217

Malen wie Picasso



Kaum ein Künstler wird derart oft mit den Anfängen moderner Kunst in Verbindung gebracht wie Pablo Picasso. Seine Schaffenskraft war unbegrenzt, visionär und zukunftsweisend. Er begründete den Kubismus, zerlegte Gegenstände und Menschen malerisch in geometrische Formen und zeigte sie aus verschiedenen Perspektiven. Im Workshop versuchen wir, es ihm nachzutun. Ein Kurs für alle, die beim Anblick seiner Bilder schon einmal gedacht haben: „Das kann ich auch!“.

Bitte bereithalten: Material nach Wahl

Termin: Di., 12.12.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Franziska Jäger

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300218

Malen wie Monet



Claude Monet (1840 - 1926) gehört zu den Hauptvertretern des Impressionismus. Mit seinen Bildern von Seerosenteichen, Heuschobern und Kathedralen ziehen flüchtige Momentaufnahmen, das Malen im Freien und damit auch die Darstellung von Licht in die Kunst ein. Nun zählen der unmittelbare Eindruck, die Zufälligkeit des Bildausschnitts und atmosphärische Bedingungen. Gemeinsam spüren wir den Besonderheiten der Stilrichtung nach, um anschließend unsere ganz persönlichen „Impressionen“ auf Leinwand zu bannen.

Bitte bereithalten: Material nach Wahl

Termin: Di., 09.01.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Franziska Jäger

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300219

Gesundheit

>> Kirstin Fechtner

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

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Resilienztraining mit Herzintelligenz®



Mehr Lebensenergie und Selbstfürsorge bei Stress und in Krisen

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.

Bitte bereithalten: Schreibutensilien

Termin: Do., 26.10.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, 14-tägig, je Do., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Barbara Jakob

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 43

Kurs: 232-300301

Vegetarisch indisch kochen am eigenen Herd



Neue Rezepte

Erleben Sie den köstlichen Geschmack und das feine Aroma der indischen Gerichte in Ihrer eigenen Küche. Entspannt bereiten Sie zeitgleich mit Ihrer Kursleiterin indische Köstlichkeiten via vhs.cloud zu: Paprika-Kichererbsen-Curry, ein Apfel Chutney und Basmatireis. Eine Einkaufsliste sowie eine Vorbereitungsliste erhalten Sie vor Kursbeginn.

Termin: Di., 14.11.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Manuela Markowski

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 17; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300302



Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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 Grundkurs A2: Mama lernt online Deutsch

Für Frauen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Ziel des Kurses ist es, die Sprech- und Lesefertigkeiten zu festigen, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, im Beruf und bei Behörden angemessen verständigen zu können.

Termin: Di., 05.09.2023, 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: 232-300701

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> Ansprechpartnerin

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

Chinesisch Grundkurs A1.1

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

Dieser Einstiegerskurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden bietet allen China-Interessierten die Möglichkeit, ortsunabhängig die Grundlagen der chinesischen Sprache Schritt für Schritt zu erlernen. Neben den Inhalten des Lehrwerks werden auch die interkulturellen Unterschiede zwischen Chinesen und Deutschen mit spannenden Anekdoten aus dem chinesischen Alltag thematisiert. Das Highlight der letzten Stunde ist ein gemeinsames Kochen von chinesischen Köstlichkeiten.

Lehrbuch: China entdecken Lehrbuch 1, ISBN-13 978-3905816518, China entdecken Arbeitsbuch 1, ISBN-13: 978-3905816525

Termin: Mi., 20.09.2023, 18:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:45-20:15 Uhr

Leitung: Jie Liu

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 108

Kurs: 232-300401

Chinesisch Grundkurs A2.1

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Dieser Sprachkurs bietet allen China-Interessierten die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe mit nur vier bis fünf Teilnehmenden ortsunabhängig die weiteren Grundlagen der chinesischen Sprache zu erlernen. Neben den Inhalten des Lehrwerks werden die interkulturellen Unterschiede zwischen Chinesen und Deutschen mit spannenden Anekdoten aus dem chinesischen Alltag thematisiert. Neue Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind willkommen!

Lehrbuch: Lóng neu, Chinesisch für Anfänger A1/A2, Klett, ISBN 978-3-12-528960-4, ab ca. Lektion 11

Termin: Mi., 20.09.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:30-18:15 Uhr

Leitung: Jie Liu

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 77

Kurs: 232-300402

Dänisch Grundkurs A1.1

NEU

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

In diesem Kurs lernen Sie in einer kleinen Gruppe mit nur vier bis fünf Teilnehmenden die ersten Grundlagen der Sprache und dazu noch 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+, Huber, ISBN: 978-3-19-105379-6

Termin: Mo., 11.09.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Carin Maria Schwartz

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 108

Kurs: 232-300403

Dänisch A2 Auffrischkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2. Gemeinsam wiederholen wir wichtige grammatische Themen und vertiefen diese im Laufe des Kurses. Durch viele unterschiedliche Übungen schulen Sie das Hören, Lesen, Schreiben und vor allem das Sprechen und erfahren allerlei Interessantes über Dänemark und die dänische Mentalität.

Lehrbuch: Vi snakkes ved A1/A2, Hueber,

Kursbuch: ISBN 978-3-19-005379-7 und

Arbeitsbuch: ISBN 978-3-19-025379-1

Termin: Do., 07.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Carin Maria Schwartz

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 84

Kurs: 232-300404



Deutsche Gebärdensprache

Dieser Schnupperworkshop ist ein Angebot für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Der Kurs zielt darauf ab, den Körper als Ausdrucksmittel gebrauchen zu lernen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und eine Kommunikation mit der DGS zu ermöglichen. Vermittelt werden das Fingeralphabet, die Fähigkeit, sich selbst vorzustellen, persönliche Informationen auszutauschen und ein Grundwortschatz für den Alltag. Der Kurs ist für hörende Menschen konzipiert und wird in der Lautsprache durchgeführt.

Termin: Sa., 25.11.2023, 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Heiko Burak

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-300405

Französisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe erste Grundlagen der französischen Sprache zu erlernen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die sprachliche Bewältigung einfacher alltäglicher Situationen. Sie tauchen ein in die wunderschöne französische Sprache, lernen die Grundlagen der Grammatik und bauen sich einen Wortschatz auf, um sich in Alltagssituationen in französischsprachigen Ländern zurechtzufinden. Spaß und Lernerfolg garantiert!

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

Termin: Di., 12.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Ophélie Blocus

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 108

Kurs: 232-300406



Willkommen in Québec!

Premium Intensiv

Québec, die französischsprachige Provinz Kanadas, ist reich an Geschichte, Kultur, Landschaften und Natur. Nicht zu vergessen das Québécois, das sich in Aussprache und Wortschatz vom in Europa gesprochenen Französisch unterscheidet. Der Dozent nimmt Sie mit auf eine Reise in seine Heimatregion und Sprache, um Ihnen all diese ganz besonderen Aspekte Québecks näherzubringen. Direkt aus Québec wird der Kurs auf Französisch und Deutsch gehalten, je nach Sprachniveau der Teilnehmenden.

Termin: Do., 23.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Eric Leduc

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 31

Kurs: 232-300407



NEU

Japanisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

Tauchen Sie in einer Kleingruppe online in die japanische Sprache ein! Zu Beginn lernen Sie die nützlichen und wichtigen Ausdrücke für den Alltag in Japan wie besondere Begrüßungsarten, sich angemessen bedanken und viele Redewendungen, die nicht direkt in die deutsche Sprache übersetzt werden können. Zusätzlich erfahren Sie spannende Anekdoten über die japanische Kultur und Lebensart. Und wir fangen an, die japanische Silbenschrift Hiragana zu lesen. Wir meistern sie zusammen mit viel Spaß! Die Lehrmaterialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Termin: Mi., 20.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Mieko Fisch

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 123

Kurs: 232-300408



NEU

Portugiesisch für die Reise

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Olá! Bom dia! Bem-vindos a Portugal! Wenn Sie bisher noch kein Portugiesisch sprechen, werden Sie in diesem Online-Kurs lernen, sich in typischen Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen, und können dann gut vorbereitet in Ihren nächsten Portugal-Urlaub starten!

Lehrbuch: Vivam as férias!, Hueber, ISBN 978-3-19-507243-4



NEU

Termin: Mi., 20.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Teresa Sofia Antunes de Oliveira Kriese

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 70

Kurs: 232-300409

Spanisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs führt Sie weiter in die spanische Sprache ein. Ortsunabhängig lernen Sie online Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen immer besser 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 A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ca. ab Lektion 6

Termin: Mi., 13.09.2023, 19:00 Uhr

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

Leitung: Janice Dos Santos Alvarez

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 84

Kurs: 232-300410



Spanisch Grundkurs A1.VI

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs führt Sie weiter in die spanische Sprache ein. Ortsunabhängig lernen Sie online Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen 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 A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ca. ab Lektion 10

Termin: Mo., 11.09.2023, 19:00 Uhr

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

Leitung: Carolina Vicens Perpina

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 84

Kurs: 232-300411



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: Sanü sabaai A1: Thai für Anfänger. Lehrbuch mit Audio-CD, ISBN-13: 978-3125289505

Termin: Do., 07.09.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 8:30-10:00 Uhr

Leitung: Chaluy Cembolista

Ort: vhs.cloud

Entgelt: € 108

Kurs: 232-300412



vhs Osnabrücker Land

Am Schölerberg 1
49082 Osnabrück

Tel.: 0541 501-7777
info@vhs-osland.de
vhs-osland.de

Schulungsgebäude

Johann-Domann-Straße 10
49080 Osnabrück

Kostenlose Parkplätze finden Sie
direkt bei uns am Haus.

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
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., 21.08.2023, 8:30 Uhr
Dauer: 1 Halbjahr, je Mo.-Fr., 8:30-12:45 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-600601

Hauptschule Osnabrück

Holen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen Ihren Schulabschluss nach! Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, 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., 21.08.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 690; Rechnung in 10 Raten à € 69, ermäßigt € 49
Kurs: 232-600602

Realschule Osnabrück

Holen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen Ihren Schulabschluss nach! Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, 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., 21.08.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 860; Rechnung in 10 Raten à € 86, ermäßigt € 60
Kurs: 232-600603

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, Erdkunde, 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., 21.08.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 860; Rechnung in 10 Raten à € 86
Kurs: 232-600604

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: Mi., 25.10.2023, 9:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. und Do., je 9:30-12:30 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 57; keine Ermäßigung
Kurs: 232-600501

Robotik mit Lego Mindstorms EV3-Robotern

Erste spannende Erlebnisse mit Programmierung
Für Kinder ab 10 Jahren

In dem Kurs werden Kindern Grundkenntnisse der Robotik vermittelt. Auf spielerisch-intelligente Weise werden Lego Mindstorms EV3-Roboter gebaut. Dabei lernen die Kinder spielerisch das Programmieren und den kreativen Umgang mit Technik, die uns überall im Alltag begegnet. Am Ende der Veranstaltung werden die Roboter den Eltern und anderen Interessierten präsentiert. Das Material wird gestellt, bitte nichts mitbringen.

Mitzubringen: Pausenbrot, Getränk

Termin: Sa., 11.11.2023, 9:30-16:00 Uhr
Leitung: Johannes Herfurth
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 37; keine Ermäßigung
Kurs: 232-600502

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., 09.10.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, Di.-Fr., 8:00-16:15 Uhr, Mo.-Mi., 8:00-16:15 Uhr
Leitung: Reinhard Bergmann
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 1.800; inkl. Verpflegung; keine Ermäßigung
Kurs: 232-601230

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. Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG).

Termin: Mi., 04.10.2023, 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

Kurs: 232-601232

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK)

BU

Dieses Seminar bereitet berufsbegleitend und -übergreifend auf die Ausbildereignungsprüfung der IHK vor. Diese findet regelmäßig statt. Bitte beachten Sie den IHK-Anmeldeschluss. Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt individuell, die Prüfungsgebühr ist direkt an die IHK zu entrichten. Inhalt: Mitwirken bei der Einstellung von Auszubildenden unter Prüfung der Ausbildungsvoraussetzungen, Planung und Vorbereitung der Ausbildung, Durchführung und Abschluss der Ausbildung. Wir empfehlen, bereits mit Anmeldung zum Prüfungsvorbereitungskurs eine Anmeldung zur Ausbilder-Eignungsprüfung bei der IHK vorzunehmen, da die nächsten Prüfungstermine erfahrungsgemäß erst in einigen Monaten zur Verfügung stehen. Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG). In der Kursgebühr ist Fachliteratur enthalten.

Termin: Mo., 09.10.2023, 8:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., 8:00-14:45 Uhr

Leitung: Roy Münster

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

Entgelt: € 330; inkl. Lehrwerk

Kurs: 232-601231

Auszubildende begleiten

Seminar für Ausbilder/-innen

Auszubildende zu begleiten, ist eine besondere Herausforderung für alle Beteiligten. Gerade Lehrbetriebe mit langjährigen Erfahrungen in der Ausbildung stoßen durch gesellschaftliche Veränderungen und damit einhergehenden, veränderten Verhaltensweisen und Erwartungshaltungen von Jugendlichen auf neue Herausforderungen.

Inhalte:

- Die Rolle als Ausbilderin und Ausbilder erkennen und einnehmen
- Den Ausbildungsauftrag reflektieren
- Konfliktursachen im Ausbildungskontext erkennen und lösen
- Umgang mit als schwierig empfundenen Azubis meistern
- Grundlagen und Werkzeugkoffer der Kommunikation und der Konfliktmoderation in der Ausbildung
- Bei Bedarf Kollegiale Beratung und Coaching

Termin: Do., 21.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Do., 9:00-15:45 Uhr

Leitung: Franz Wirtz

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

Entgelt: € 160

Kurs: 232-601217

Kundenfreundliche Kommunikation und Telefontraining

Ein Lächeln kann man hören!

Das Telefon ist das zentrale Medium in der Kommunikation mit internen und externen Gesprächspartner/-innen. Gerade Azubis und junge Berufstätige in Betrieben und Verwaltungen, in Vor- und Geschäftszimmern, im Frontoffice sind immer wieder mit schwierigen Gesprächssituationen konfrontiert. Besonders am Telefon können Situationen zu einer hohen Belastung führen, da sich bewährte Verhaltensmuster und Kommunikationsstrategien aus dem Alltag nur bedingt übertragen lassen. Ziel der Veranstaltung ist es, spezifische Merkmale von Gesprächssituationen am Telefon und Methoden der Gesprächsführung kennenzulernen sowie in praktischen Übungen neue Möglichkeiten zu testen.

Termin: Di., 05.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, mtl., Di., 05.09.2023 und Mi., 04.10.2023, je 9:00-15:45 Uhr

Leitung: Franz Wirtz

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

Entgelt: € 160

Kurs: 232-601215

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

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

finden Sie hier:



Zeitgemäße Korrespondenz - Rechtschreibung - Verhalten in der Ausbildung

Für Azubis und junge Berufseinsteiger/-innen

Auf eine umfassende fachliche Ausbildung wird heutzutage in allen Betrieben großer Wert gelegt. Neben der intensiven fachlichen Ausbildung sind korrektes Auftreten und gute Umgangsformen ebenso unerlässlich wie gutes Schreib- und Kommunikationsverhalten. Gerade Auszubildende und junge Berufstätige fühlen sich in dieser Hinsicht oft noch unsicher. Dieses Seminar verdeutlicht ohne Rechthaberei, warum gute Umgangsformen nicht passé, sondern auch heutzutage wichtig sind. Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigenes Verhalten gegenüber Kund/-innen, Kolleg/-innen sowie Vorgesetzten und werden sensibilisiert für die Vorteile eines korrekten Auftretens und korrekter Sprache und Schriftform.

Termin: Do., 14.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do., 14.09. und Di., 19.09.2022, je 9:00 bis 15:45 Uhr

Leitung: Franz Wirtz

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

Entgelt: € 160

Kurs: 232-601216

Endlich Berge versetzen

Warum können manche Menschen sprichwörtlich Berge versetzen und andere nicht? Motivation allein ist oft nicht ausreichend, um wirklich ein Ziel zu erreichen. Willenskraft entspringt einer bewussten Entscheidung, um eine konkrete Absicht in die Tat umzusetzen. Erfahren Sie, wie Sie mit ein klein wenig Selbstüberlistung Träume in die Realität umsetzen. Begegnen Sie der Verschieberitis mit praktischen Tipps für den Start, der Überwindung von Hindernissen und dem Aufrechterhalten der Motivation.

Mitzubringen: Verpflegung

Termin: Sa., 09.12.2023, 10:00-14:15 Uhr

Leitung: Britta Spieker

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

Entgelt: € 33

Kurs: 232-601218

Fit fürs Vorstellungsgespräch

NEU

Die erhoffte Einladung zum Vorstellungsgespräch für den Traumjob ist da und Sie fühlen sich noch unvorbereitet? Ein gut vorbereitetes Bewerbungsgespräch bietet die wunderbare Chance, ein Unternehmen von Ihnen zu überzeugen. Inhalt: Neben den fünf Phasen während des Auswahlgesprächs legen wir den Fokus darauf, mit guten Antworten auf typische Fragen im Bewerbungsgespräch zu punkten, sich passend zu präsentieren, Stärken (aber auch Schwächen) souverän darzustellen und Nervosität abzubauen.

Mitzubringen: Verpflegung

Termin: Sa., 16.12.2023, 10:00-16:15 Uhr

Leitung: Britta Spieker

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

Entgelt: € 46

Kurs: 232-601219

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 finden hier >>

Die Online-Xpert-Lehrgänge 2023 finden Sie ab Seite 17.



Prüfungstermin

Xpert Business-Kurse aus Herbst 2023

Xpert Business-Zertifikat

Bundeseinheitliche Zertifikatsprüfung

Dies ist ein themenunabhängiger Prüfungstermin für die Teilnehmenden am Xpert Business LernNetz. Anmeldeschluss ist der 23.01.2024. 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., 23.02.2024, 15:00-18:00 Uhr

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

Entgelt: € 95

Kurs: 241-601260

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: 16.04.2024

Termin: Di., 05.03.2024, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Alina Dammer

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 241-600901

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., 16.04.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 39 Termine

Leitung: Alina Dammer, Roberta Grasselli-Schmidt, Monika Elbel, Deutscher Kinderschutzbund OV/KV, Christina Schiffbänker, Britta Pawel

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

Entgelt: € 520; Ratenzahlung; keine Ermäßigung

Kurs: 241-600902



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:



BrainGym® für die Kleinen

Die Teilnehmenden lernen 26 BrainGym®-Bewegungen und deren Anwendung kennen, die dabei helfen, dass Kinder in einen ruhigen Zustand zurückkehren und grundlegende motorische Fähigkeiten entwickeln können. Die Vorteile von BrainGym® werden auf einfache und spielerische Weise dargestellt und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Spielerisch werden Selbsterfahrungs- und Stressmanagementtechniken vermittelt, und es gibt einen Einblick in die kindliche Gehirnstruktur und -entwicklung.

Termin: Sa., 07.10.2023, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Sandra Weitkamp

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

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600908



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



Mit Musik und Sprache durch das Jahr

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Überall ist Musik drin! Von der winterlichen Nuss-Rhythmik bis zum Frühlingstanz - gehen Sie gemeinsam mit den Kindern auf eine musikalische Entdeckungsreise durch das Jahr. Musik fördert die geistige, persönliche und emotionale Entwicklung von Kindern. Die Sprachentwicklung wird durch das Singen und Sprechen von Liedern und Reimen in der Kombination mit Bewegung angeregt. Mit den Methoden der Rhythmik fördern Sie die kommunikativen Fähigkeiten, die Konzentration sowie das soziale Miteinander.

Mitzubringen: bewegungsfreundliche Kleidung, Getränk und Pausenverpflegung

Termin: Fr., 10.11.2023, 9:00-15:00 Uhr

Leitung: Anika Berkefeld

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

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

Kurs: 232-559903

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.

Termin: Do., 16.11.2023, 14:30-17:30 Uhr

Leitung: Anita Thölke

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

Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

Kurs: 232-559902

Mehrsprachig aufwachsende Kinder

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Pädagogische Fachkräfte stehen vor der Herausforderung, den Sprachstand von mehrsprachig aufwachsenden Kindern einzuschätzen, falls erforderlich, eine effektive Sprachförderung zu planen und durchzuführen und die Eltern fundiert zu beraten. Neben der Vermittlung methodischer Ansätze für die Unterstützung mehrsprachiger Kinder und deren Eltern stehen daher der Spracherwerb bei Mehrsprachigkeit und Faktoren für gelingende Mehrsprachigkeit in der Kita im Fokus dieser Fortbildung.

Mitzubringen: Getränk, Pausenverpflegung

Termin: Mo., 20.11.2023, 9:00-16:30 Uhr

Leitung: Walburga Rump, Anita Thölke

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

Entgelt: € 85; keine Ermäßigung

Kurs: 232-559904

Bilderbücher ins Spiel bringen: eine Bilderbuchwerkstatt

NEU

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Kinder wachsen bereits durch den Kontakt mit den ersten Bilderbüchern in eine Sprach-, Erzähl- und Schriftkultur hinein. Es gibt viele gute Gründe, Kinder schon früh an Bücher heranzuführen. In diesem praxisorientierten Workshop erhalten Sie Ideen und neue Impulse für eine spielerischen Einsatz von Büchern in der Kita, wie z. B. eine Bilderbuchrallye oder eine Bildergalerie. Zusätzlich werden Ideen zur Zusammenarbeit mit öffentlichen Bibliotheken und Familien entwickelt.

Termin: Di., 16.01.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Anke Märk-Bürmann

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

Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

Kurs: 232-559905

In Kooperation mit der Akademie für Leseförderung Niedersachsen

Digitale Medienbildung in der Kita

NEU

Für Fachberater/-innen

Fortbildung

Fachkräfte in Kitas sind gefordert, sich mit digitalen Medien und damit verbundenen pädagogischen Fragestellungen vertraut zu machen. Fachberatung soll dabei (konzeptionelle) Orientierung geben und indirekt Kindertageseinrichtungen und Familien in ihrer Medienkompetenz unterstützen. Um anstehende Beratungsprozesse in Kitas und Trägerstrukturen zu unterstützen, bietet die Fortbildung Fachimpulse und Reflexionstreffen, bei denen medienpädagogisches Grundlagen- und Anwendungswissen erworben werden.

Termin: Mi., 08.11.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 7 Termine: Präsenztermine: 08.11., 09.11.2023 und 10.04.2024, je 10:00-17:00, Online-Termine: 06.12.2023 und 24.01., 06.03., 29.05.2024, je 9:00 bis 12:00 Uhr

Leitung: Susanne Roboom, Gerlinde Schmidt-Hood

Ort: Osnabrück, nifbe, Jahnstr. 79

Entgelt: € 770; inkl. Verpflegung; keine Ermäßigung

Kurs: 232-559908

In Kooperation mit Blickwechsel e.V. und dem nifbe e.V.

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 2023 startet folgender vhsConcept-Lehrgang

- Pädagogische/r Mitarbeiter/-in an Grundschulen

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: 07.02.2024) vorgestellt.

Termin: Mi., 17.01.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Claudia Radtke

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600935

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

Termin: Mi., 07.02.2024, 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, Karin Beyreuther, Dagmar Cornelius-Krūwel, Mirja Oskin

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

Entgelt: € 670; zzgl. € 30 Prüfungsgebühren; Ratenzahlung; keine Ermäßigung

Kurs: 241-600952

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

Altenpflege und -betreuung

>> **Idrisia Hamza**

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

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., 13.08.2024, 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: Katrin Unverfehrt, Manuela Beidersandwich, Andreas-Patrick Regn, Birte Steffen, Elke Benter, Jan-Niclas Ebbecke

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

Entgelt: € 1.150

Kurs: 241-600960

Zusätzliche Betreuungskraft im Pflegebereich

Teilzeit

Qualifizierung gemäß §§ 43b 53c SGB XI

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

Termin: Mi., 01.11.2023, 15:30 Uhr

Dauer: 28 Termine, 172 UE, je Mi., 15:30-20:45 Uhr, und 7 Termine, je Sa., 9:00-14:00 bzw. 16:00 Uhr

Leitung: Kursleitungsteam

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

Entgelt: € 790

Kurs: 232-600961

Zusätzliche Betreuungskraft im Pflegebereich

Teilzeit

Qualifizierung gemäß §§ 43b 53c SGB XI

Termin: Mi., 03.04.2024, 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

Kurs: 241-600961

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. 2 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. Inkl. Prüfungsgebühr.

Termin: Di., 19.09.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 17:00-20:15 bzw. 21:00 Uhr / 42 UE

Leitung: Elke Benter, Katrin Unverfehrt

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

Entgelt: € 250

Kurs: 232-600960

Betreuungskraft im ambulanten Dienst nach § 45a SGB XI

NEU

Betreuungskräfte nach § 45a SGB XI unterstützen pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige bei der Bewältigung ihres Alltags im ambulanten Bereich bzw. in ihrer Häuslichkeit. Lehrgangsinhalte: Kommunikation, Einzel- und Gruppenbetreuung, Gesundheits- und Krankheitslehre, Beratungsangebote, Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung sowie Rechtskunde. Der Lehrgang wird bei regelmäßiger Anwesenheit und erfolgreicher Teilnahme am Abschlusskolloquium mit einem vhs-Zertifikat bescheinigt.

Termin: Di., 09.01.2024, 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: Jennifer Kanning, Birte Steffen

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

Entgelt: € 320

Kurs: 232-600959

Arbeitskreis Tanzen im Sitzen

NEU

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Aufbauworkshop Tanzen im Sitzen für Personen mit Vorkenntnissen. Neue Anregungen für ein Stundenbild werden kreiert. Erwünscht ist, dass die Teilnehmenden selbstständig Ideen und Tanzansagen in den Arbeitskreis einbringen. Voraussetzung: Grundkurs Tanzen im Sitzen.

Termin: Sa., 02.09.2023, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Elke Beyling

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

Entgelt: € 53

Kurs: 232-600977



Kreativwerkstatt - Erstellen von Therapiematerial

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege,
Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Die Hände spielen beim Menschen eine zentrale Rolle, um zu greifen, zu streichen, zu berühren und über das Tastempfinden Dinge zu erkennen und wahrzunehmen. Besonders für Menschen mit einer Demenzerkrankung können hier gezielt Reize gesetzt werden. In diesem Workshop werden aus unterschiedlichen Stoffen und Alltagsmaterialien therapeutisch einsetzbare Medien für die Beschäftigung hergestellt und deren vielfältiger Einsatz aufgezeigt. Einige Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen: möglichst eigene Nähmaschine und Mehrfachstecker, Nähgarn, Schere, gemustertes Paar Socken (ab Größe 39), unterschiedliche Stoffe, wenn vorhanden Schleifenband, Kordeln, Knöpfe, Verschlüsse, Spitze

Termin: Sa., 09.09.2023, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Jennifer Kanning, Isa Jovita Solizar

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

Entgelt: € 90

Kurs: 232-600963

Kunstlabor - Experimentelles Gestalten mit Farbe

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege,
Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Jeder Mensch hat eine künstlerische Begabung! Im Kunstlabor werden einfache und experimentelle künstlerische Techniken vorgestellt und ausprobiert, die mit älteren und dementiell erkrankten Menschen durchführbar sind. Das künstlerische Gestalten mit dieser Zielgruppe bietet neue Wege in der Kommunikation und Teilhabe, schult die motorischen Fähigkeiten und soll Spaß machen. Denn Malen, Drucken und Experimentieren mit alltäglichen Materialien senkt die Hemmschwelle und lässt den Weg zum Ziel werden.

Mitzubringen: Malerkittel, Schürze oder altes Hemd

Termin: Sa., 09.09.2023, 10:00-16:45 Uhr

Leitung: Nele Jamin

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

Entgelt: € 60

Kurs: 232-600964

Julchen kommt zu Besuch

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege,
Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Der Workshop vermittelt anhand von praktischen Übungen und Beispielen die grundlegende Handhabung und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten von Handpuppen in der Arbeit mit Menschen mit Demenz. Das freundliche Gesicht und sympathische Wesen der Handpuppen kann einen einfacheren Zugang zu demenzerkrankten Menschen ermöglichen.

Mitzubringen: wenn vorhanden, kann eine eigene Handpuppe mitgebracht werden

Termin: Do., 14.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Do., 14.09. und 21.09.2023, 18:00-21:15 Uhr

Leitung: Sabine Meyer

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

Entgelt: € 55

Kurs: 232-600965

Was passiert beim Sterben?

Wie kann ich vorsorgen und wer kann unterstützen?

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege,
Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

In der zweiteiligen Fortbildung geht es um eine Vertiefung der Frage zum Umgang mit Sterbenden und deren Angehörigen in (Alten-) Pflegeeinrichtungen. Vorgestellt und diskutiert werden unterschiedliche Sterbephasenmodelle. Gemeinsam werden die Themen der Versorgung, Vorsorge und Würde sterbenskranker Menschen besprochen. Nach dem Tod eines Menschen geht es neben dem Abschiednehmen auch um den Umgang mit den Trauergefühlen der Angehörigen. Hierzu werden Trauermodelle betrachtet und diskutiert.

Termin: Mo., 18.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mo., 18.09. und 25.09.2023, 09:00-12:30 Uhr

Leitung: Marion Heitling, Thea Litmeyer-Schepers

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

Entgelt: € 75

Kurs: 232-600982

Knacken, krachen, große Piene - Aufbaukurs

NEU

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege,
Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

In diesem Folgekurs werden die bereits erlernten Inhalte aus dem Grundkurs vertieft, erweitert und reflektiert, um diese gezielt und sicher im individuellen Alltag umsetzen zu können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Imbiss, Getränk, Papier und Stifte

Termin: Di., 19.09.2023, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Christina Oberschmidt, Eva Wolke-Hanenkamp

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

Entgelt: € 97

Kurs: 232-600966

Krankheitsbild Apoplex - Alltag nach einem Schlaganfall

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege,
Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Neben Ursachen und Symptomen eines Schlaganfalls werden in dieser Fortbildung vor allem die Folgen und der Umgang mit Apoplex-Patient/-innen thematisiert. Ziel der Fortbildung ist es, Menschen in ihrem Leben mit dem Schlaganfall und seinen Folgen zu verstehen und ihnen den Alltag so leicht wie möglich zu gestalten.

Termin: Do., 21.09.2023, 8:30-15:00 Uhr

Leitung: Katrin Unverfehrt

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

Entgelt: € 53

Kurs: 232-600967

Snoezelen in der Pflege und Betreuung

NEU

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege,
Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Snoezelen ist ein niedrigschwelliges Angebot für hochgradig pflegebedürftige Menschen, das einfach und günstig umzusetzen ist. Es handelt sich bei dem Begriff des Snoezelens um eine Wortneuschöpfung der holländischen Worte „snuffelen“ (schnüffeln, schnuppern) und „doezelen“ (dösen, schlummern). Der Kurs vermittelt zum einen theoretisches Wissen rund um das Snoezelen. Zum anderen werden Materialien für einen Snoezelen-Wagen hergestellt.

Mitzubringen: Luftballon, Transparentpapier, Stoffreste, Nähutensilien (Nadel und Faden), Lichterkette mit Wechselfunktion

Termin: Fr., 22.09.2023, 10:00-16:45 Uhr

Leitung: Bernhild Diekriede

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

Entgelt: € 65

Kurs: 232-600978

Von der Beobachtung zur professionellen Dokumentation

NEU

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege,
Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Eine nachvollziehbare Dokumentation ist nicht nur für die externe Prüfung relevant, sondern auch für einen sinnvollen Pflege- und Betreuungsprozess. In diesem Kurs werden die Bedeutung und die Grundlagen einer fachlichen Dokumentation herausgearbeitet. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Fallbeispiele zu besprechen und die eigene Praxis zu reflektieren.

Termin: Fr., 22.09.2023, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Anne Kummer

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

Entgelt: € 56

Kurs: 232-600968

Kunstwerkstatt - Basteln mit alltäglichen Materialien

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege,
Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Es werden künstlerische Bastelideen mit alltäglichen Materialien vorgestellt und ausprobiert, die mit älteren sowie dementiell erkrankten Menschen durchführbar sind. Dinge, die wir normalerweise wegwerfen, werden zu Kunst- und Gestaltungsobjekten. Das künstlerische Gestalten bietet neue Wege in der Kommunikation und Teilhabe, regt die Sinne an und soll viel Spaß machen.

Mitzubringen: Malerkittel o. ä., 5 Tetra Paks (ausgespült, getrocknet ohne Deckel, Deckel mitbringen) 10 Toilettenpapierrollen, Zeitungen, Zeitschriften, 1 Schuhkarton (oder etwas größerer Karton), Luftballons

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-16:45 Uhr
Leitung: Nele Jamin
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 60
Kurs: 232-600962

Ganz(heitlich) entspannt mit Klängen und Düften

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Inhalte sind Grundlagen der Arbeit mit Klangschalen und die Einführung in eine Klangmassage sowie in die Welt der Düfte und deren Anwendungsbereiche. Dieser Workshop bietet sowohl die Möglichkeit, über Klangmeditation den eigenen Körper zu entspannen als auch die Besonderheiten in der Arbeit mit Senior/-innen zu erfahren.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Termin: Sa., 23.09.2023, 9:00-15:30 Uhr
Leitung: Sonja Wiethölter
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 57
Kurs: 232-600969

Gewaltfreie Kommunikation - eine Einführung

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Ob im Kollegium oder im Kontakt mit Angehörigen, im Alltag kommt es immer wieder zu herausfordernden Situationen. Mit Hilfe der „Gewaltfreien Kommunikation“ erhalten wir einen neuen Blickwinkel, wie wir im beruflichen und persönlichen Alltag besser kommunizieren sowie ein besseres Verständnis für das Denken und Handeln des Gegenübers entwickeln können. Im Kurs werden die Grundlagen vermittelt und praktische Beispiele besprochen.

Termin: Fr., 29.09.2023, 9:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 29.09. und Sa., 30.09.2023 je 9:00-15:30 Uhr
Leitung: Andrea Seidel
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 106
Kurs: 232-600970

Gesichter erzählen Geschichten

NEU

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Den perfekten Moment zu erwischen, ist in der Fotografie eines Menschen die besondere Herausforderung. Auch in Alten- und Pflegeheimen kommt die Kamera zu verschiedenen Gelegenheiten zum Einsatz. Es werden Fotos bei Veranstaltungen, Projekten oder innerhalb der Bio-graphiearbeit aufgenommen. Die Kommunikation mit dem Modell ist dabei besonders wichtig. In diesem Kurs fotografieren wir Menschen in ihrer Umgebung mit dem Ziel, sie so authentisch wie möglich darzustellen. Eine Einführung in die nötige Kameratechnik schafft die Voraussetzungen für ein entspanntes Fotoshooting.

Mitzubringen: Kamera mit vollem Akku, optional externes Blitzgerät und Reflektor, ggf. Smartphone mit einer guten Kamera

Termin: Fr., 06.10.2023, 9:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 6.10. und Mo., 9.10.2023, je 9:00-12:15 Uhr
Leitung: Angela von Brill
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 53
Kurs: 232-600971

Betreuung bei gerontoneurologischen-/psychiatrischen Krankheitsbildern

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Dieser Workshop setzt sich mit den Krankheitsbildern Morbus Parkinson, Depression, Schlaganfall sowie dem Krankheitsbild Demenz auseinander und bietet Anregungen zur sinnvollen Betreuung und Beschäftigung für Einzel- und Gruppenangebote.

Termin: Mo., 09.10.2023, 15:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mo., 9.10. und Di., 10.10.2023, je 15:30-18:45 Uhr
Leitung: Manuela Beidersandwich
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 53
Kurs: 232-600972

Von der Beobachtung zur professionellen Dokumentation

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Eine nachvollziehbare Dokumentation ist nicht nur für die externe Prüfung relevant, sondern auch für einen sinnvollen Pflege- und Betreuungsprozess. In diesem Kurs werden die Bedeutung und die Grundlagen einer fachlichen Dokumentation herausgearbeitet. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Fallbeispiele zu besprechen und die eigene Praxis zu reflektieren.

Termin: Mo., 09.10.2023, 9:30-16:00 Uhr
Leitung: Anne Kummer
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 56
Kurs: 232-600981

Mobilität erhalten - Stürze vermeiden

NEU

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Die Vermeidung von sturzbedingten Schäden und der Abbau der Angst vor Immobilität sind für die Gesundheit im höheren Alter von elementarer Bedeutung. Besteht ein besonderes Sturzrisiko, so stellt sich die Frage nach den geeigneten Mitteln, um einen Sturz zu vermeiden. Dazu beschäftigt sich der Kurs zunächst mit den Erkrankungen des Bewegungsapparates und Sturzrisikofaktoren. Im Weiteren werden Möglichkeiten zur Mobilitätsförderung erarbeitet.

Termin: Fr., 13.10.2023, 9:30-16:00 Uhr
Leitung: Anne Kummer
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 56
Kurs: 232-600973

Entspannung und Wellness mit Aroma

NEU

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Nach einer Einführung in die Grundlagen der Wirkungsweise ätherischer Öle und deren Anwendungsmöglichkeiten in der Arbeit mit Senior/-innen soll die vielseitige Welt der Düfte auch praktisch erfahrbar werden. Handmassagen und Gesichtsmasken machen den Workshop zu einem duftvollen und entspannten Erlebnis.

Mitzubringen: Waschschüssel für Fußbäder, großes Handtuch, Gästehandtuch, Waschlappen, Yogamatte, Decke

Termin: Sa., 21.10.2023, 9:00-15:30 Uhr
Leitung: Sonja Wiethölter
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 63
Kurs: 232-600974

Planung von Ausflügen mit pflegebedürftigen Menschen

NEU

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Ein Ausflug ist für pflegebedürftige Personen etwas ganz Besonderes - auch in die nähere Umgebung. In diesem Workshop geht es darum, zu erfahren, was bei einem Ausflug mit älteren Menschen zu beachten ist. Es soll ein fiktiver Ausflug vorbereitet werden.

Termin: Fr., 10.11.2023, 10:00-16:45 Uhr
Leitung: Bernhild Diekriede
Ort: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10
Entgelt: € 53
Kurs: 232-600979



Ein Koffer voller Ideen - Jahresplanung neu denken

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Die Klassiker im Programm von Alten- und Pflegeheimen sind das Sommerfest oder die Weihnachtsfeier. Doch dazwischen gibt es viel Zeit in einem Jahr, um neue Ideen, Feste oder Mottowochen in die Jahresplanung zu integrieren. Dieser Workshop beschäftigt sich mit den Grundlagen der Wochen- und Jahresplangestaltung. Neue innovative Ideen werden zielgruppenspezifisch abgestimmt, zum Beispiel für Bettlägerige, Menschen mit Demenzerkrankungen oder Männergruppen. Ziel der Veranstaltung ist es, individuelle Fahrpläne für Einrichtungen zu entwickeln.

Termin: Sa., 11.11.2023, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Carina Wiebrecht

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

Entgelt: € 53

Kurs: 232-600980



Adventliches Basteln

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Basteln hat im Lebenslauf der älteren Generation oft eine große Bedeutung. Selbstgebastelte Weihnachtsbaumdekoration schmückte die Weihnachtsbäume und Wohnstuben. In diesem Kurs werden wir traditionellen Adventsschmuck (Faltengel, Fröbel- und Bascetta-Sterne etc.) basteln, aber auch einfache Techniken ausprobieren, die für das Basteln mit Demenzzkranken geeignet sind. Außerdem werden wir auf den biografischen und therapeutischen Wert dieser Beschäftigung eingehen.

Mitzubringen: Schere, Bleistift, Buntstifte, Klebstoff, Lineal, Zeitschriften, Zeitung zum Unterlegen

Termin: Di., 14.11.2023, 10:00-16:45 Uhr

Leitung: Barbara Dümmerling

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

Entgelt: € 65

Kurs: 232-600975

Kinästhetik - Bewegung erleichtern

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Menschen mit eingeschränkter Mobilität können durch eine angepasste Unterstützung aus dem Konzept der Kinästhetik die körperlichen Eigenaktivitäten fördern. Gleichzeitig bietet diese Methode eine Verbesserung der eigenen arbeitsbedingten gesundheitlichen Risiken. In diesem Workshop werden Grundlagen der Methode Kinästhetik in Theorie und Praxis vermittelt.

Mitzubringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Stoppersocken

Termin: Di., 14.11.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 14.11. und 21.11.2023, 16:00-19:15 Uhr

Leitung: Monika Egbert

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

Entgelt: € 63

Kurs: 232-600976

Hauswirtschaft

>> Idrisia Hamza

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

Ausbildungslehrgang zum/zur Hauswirtschaftler/-in

In Zusammenarbeit mit der Landwirtschaftskammer Niedersachsen bietet dieser Lehrgang die Möglichkeit, eine Berufsausbildung als Hauswirtschaftler/-in zu erlangen. Hauswirtschaftler/-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. Anmeldung bitte nur nach Rücksprache mit der Programmbereichsleitung Berufliche Bildung, Idrisia Hamza, Telefon: 0541 501-8903, idrisia.hamza@vhs-osland.de

Termin: Mo., 14.08.2023, 15:00 Uhr

Dauer: 40 Termine, je Mo., 15:00-21:15 Uhr

Leitung: Edith Detert, Maria Korte, Jens Friedrichs

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

Entgelt: € 1.400

Kurs: 222-601258

Politik, Gesellschaft

>> Juliane Barišić

0541 501-2919, juliane.barisic@vhs-osland.de

Mystische und magische Orte im ehemaligen Widukindland

Geführte Fahrradtour

Auf unserer Stippvisite mit dem Rad lernen wir einige sagenhafte Örtlichkeiten im Osnabrücker Land kennen, die es schon zu Herzog Widukinds Zeiten gegeben hat. Die Tour umfasst ca. 50 km mit Steigungen.

Mitzubringen: verkehrssicheres Fahrrad

Termin: So., 17.09.2023, 11:00-18:00 Uhr

Leitung: Uwe Schmidt

Ort: Osnabrück, Markt/Rathaus, Markt 30

Entgelt: € 40

Kurs: 232-600101

Kleine und feine Schlössertour

Geführte Fahrradtour

Auf kleinen und Verkehrsarmen Wegen entdecken wir auf unserer heutigen kleinen Zeitreise einige bekannte und viele unbekannte Herrnsitze des Osnabrücker Landes. Die Tour umfasst ca. 50 km mit Steigungen.

Mitzubringen: verkehrssicheres Fahrrad

Termin: So., 24.09.2023, 11:00-18:00 Uhr

Leitung: Uwe Schmidt

Ort: Osnabrück, Markt/Rathaus, Markt 30

Entgelt: € 40

Kurs: 232-600102

Kritik und Gesellschaft

Philosophische Runde

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., 20.09.2023, 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: 232-600103

Fortbildungen Altenpflege und -betreuung



Hier finden Sie alle Fortbildungen aus dem Bereich Altenpflege.





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@lks.de

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

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: Mo., 04.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Diana Häs, Iris Krampe

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600104



Queering Kultur

Queere Perspektiven für die Kultur- und Eventszene

Queere Menschen finden immer mehr Sichtbarkeit und so wird auch die Forderung nach einer queersensiblen Kultur immer lauter. Wir schauen uns Grundlagen von queeren Konzepten an und beziehen diese auf unser Tätigkeitsfeld. Theoretische Grundlagen sind nicht nötig, stattdessen möchten wir ins Gespräch kommen und schauen, was Queerness an Möglichkeiten bietet, unser Handeln zu hinterfragen und neue Konzepte zu entwickeln.

Termin: Di., 17.10.2023, 17:00-20:00 Uhr

Leitung: Madou Klaes

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

Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600108



Mein Beitrag für eine diversitäts- und rassismussensible Gesellschaft

Es gibt keine gesellschaftliche Ebene, in der das Thema Rassismus und Diversität keine Bedeutung hat. Die Debatten kreisen oft um die Frage der Migration und die damit einhergehende Herausforderung, wie damit umzugehen sei. Es ist jedoch zu beobachten, dass unter dem Deckmantel der Migration oft Ängste vor Pluralität zum Ausdruck kommen. Welchen Beitrag kann ich auf individueller Ebene leisten, damit Menschen, die als „anders“ konstruiert werden, nicht Opfer der bestehenden Ungleichheitsverhältnisse werden?

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-17:00 Uhr

Leitung: Elif Yakac

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

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600105



Rassismuskritik

Vortrag mit Diskussion

Rassismuskritik ist eine Perspektive, eine Haltung und eine Praxis, die sich gegen Rassismus richtet. Vor dem Hintergrund der deutschen migrationsgesellschaftlichen Realität ist es umso wichtiger, rassismuskritisch denken zu lernen und sie zur Kernaufgabe für Gesellschaft zu machen. Dieser Vortrag richtet sich an Interessierte, pädagogische und ehrenamtlichen Fachkräfte.

Termin: Fr., 29.09.2023, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Elif Yakac

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600106



Rassismuskritik

Vortrag mit Diskussion

Termin: Mo., 06.11.2023, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Elif Yakac

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600107



Stand up for trans rights!

Argumentationstraining zum Selbstbestimmungsgesetz

Im letzten Jahr war kaum ein Thema so umstritten wie das Selbstbestimmungsgesetz. Mit dem neuen Gesetzesvorschlag sollen Trans* Menschen das Recht bekommen, den Personenstand zu ändern. Diese Änderungen werden gesellschaftlich hart diskutiert. Wir schauen uns die Gesetzeslage und die Vorschläge genau an mit dem Ziel, in der verworrenen Diskussion mithalten zu können und den Durchblick zu behalten.

Termin: Do., 19.10.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Madou Klaes

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600109



Verschörungstheorien

Woher sie kommen, was sie anrichten und wie wir ihnen begegnen können
Vortrag mit Diskussion

Spätestens seit der Corona-Pandemie scheinen Verschwörungsideologien Hochkonjunktur zu haben. Doch schon vor Corona war rund ein Viertel der deutschen Bevölkerung für Verschwörungserzählungen empfänglich. Häufig sind es sogar Menschen aus unserem persönlichen Umfeld, die fragwürdige Thesen vertreten. Diese wirken meist harmlos und oft skurril und bergen doch großes Gefahrenpotenzial in sich. Im Seminar werden prominente Verschwörungsideologien beleuchtet und deren Fallstricke diskutiert. Darüber hinaus werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie diesen widersprochen werden kann.

Termin: Do., 16.11.2023, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Alexander König

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600110



Feministische Ethik



Die feministische Ethik hat die Ethikdiskussion grundlegend geprägt. Es werden Debatten um Gleichheit der Geschlechter, die Existenz „weiblicher Moral“ oder die Begründung ethischer Urteile geführt. Viele dieser grundlegenden Positionen berühren unseren Alltag. In einem Impulsvortrag wird die Perspektive von Frauen auf eine gelingende und wohlthuende Lebensführung diskutiert.

Termin: Do., 23.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Diana Häs

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600111

Warum die Periode ein politisches Thema ist



Menstruationsworkshop

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 diskutiert.

Termin: Sa., 20.01.2024, 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Sabine Adamaschek, Lydia Marlen Sirek

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600112

Basiswissen Geld

Unsicherheiten und Ängste dominieren das Sparverhalten vieler Bürger/-innen. Finanzentscheidungen werden aus Faktenmangel oft „aus dem Bauch“ heraus getroffen. Ernüchterung tritt jedoch ein, wenn die gewählten Sparverträge eigene Erwartungen nicht erfüllen konnten. Für eine Korrektur ist es dann meist zu spät. Im Seminar erhalten Interessierte fundierte Grundlagen zu Aktien und Anleihen auf Basis weltweit robuster Kapitalmarkterkenntnisse, um zukünftig zentrale Anlagerisiken zu erkennen und Sparverhalten bzw. Finanzplanung zu optimieren.

Termin: Do., 12.10.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Holger Beckersjürgen

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

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600113

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 gilt es hier zu unterscheiden? Wo liegen die Vor- und Nachteile? Dieser Kurs richtet sich an Sparende jeder Altersgruppe und Zielsetzung.

Termin: Do., 02.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Holger Beckersjürgen

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

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600114



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., 05.10.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

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

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600115

Elternunterhalt

Wann müssen Kinder für ihre Eltern zahlen?

Vortrag

Was kostet ein Pflegeplatz in der Region? Welche Zuschüsse gibt es? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Müssen Kinder Elternunterhalt zahlen, wenn ja, wann und wie viel? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Welche Rechte hat das Sozialamt? Was bedeutet die Zehnjahresfrist? Diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit dem Thema „Pflege im Altenpflegeheim“ werden an diesem Abend besprochen.

Termin: Di., 14.11.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

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

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600116

Garantie und Gewährleistung

Vortrag

Garantie und Gewährleistung unterscheiden sich erheblich voneinander. Gewährleistungsrechte bestehen aufgrund gesetzlicher Vorschriften gegenüber Verkäufer/-innen. Eine Garantie ist dagegen eine freiwillige Leistung des Herstellers bzw. der Herstellerin. Der Vortrag informiert über die Rechte und Pflichten bei Kaufverträgen - sowohl beim Online-shopping als auch im Einzelhandel.

Termin: Do., 02.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600117

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.

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., 15.11.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Astrid Wagner

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

Entgelt: € 17; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600118

Erbrecht

Der Vortrag informiert in anschaulicher Weise und mit vielen Beispielfällen über die Grundlagen des Erbrechts und die unterschiedlichen Möglichkeiten der gesetzlichen und testamentarischen Erbfolge.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Termin: Do., 23.11.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Heinz J. Eilermann

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

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600119

Fake Shops

Vortrag

Fake Shops wirken auf den ersten Blick seriös und echt - sie zu enttarnen ist daher nicht einfach. Im Vortrag zeigen wir, woran sich Betrugsversuche erkennen lassen und wie Verbraucher/-innen sicher online einkaufen können.

Termin: Do., 07.12.2023, 18:00-20:15 Uhr

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600120

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.



Wie präsentiere ich mich selbstbewusst und souverän?

Rhetorische Methoden für jede Lebenslage
Kleingruppe

Ausstrahlung und Auftreten geben Aufschluss über Kompetenz und Souveränität. Im Kurs lernen Interessierte, wie sich das eigene Sprechdenken dank rhetorischer Methoden professionalisieren und optimieren lässt. Neben gezielter Wahrnehmungsförderung üben wir uns in der Reflexion eigener (kommunikativer) Stärken und Schwächen, um auch schwierige Situationen selbstbewusst zu bewältigen.

Termin: Do., 30.11.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

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

Entgelt: € 32

Kurs: 232-600121

Umwelt

>> Heike Engelhardt

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

Achtsames Anziehen - typgerechtes Einkaufen

NEU

Fehlkäufe vermeiden, aber wie? An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie zukünftig Kleidungsstücke auswählen, an denen Sie Freude haben. Praktische Informationen zur Ordnung in ihrem Kleiderschrank, der Planung eines gelungenen Shopping-Tages und zur Kaufentscheidung erwarten Sie an diesem Abend. Ganz nebenbei leisten Sie mit der Vermeidung von Fehlkäufen noch einen Beitrag zur Nachhaltigkeit.

Termin: Mi., 20.09.2023, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Bettina Thöle

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

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600801

Meine Lieblingskleidung - richtig waschen

NEU

Für junge Erwachsene

Freude an der Lieblingskleidung auch nach mehreren Wochen - Geldsparen, wenn die Kleidung lange hält. Dies wird durch die Wahl eines passenden Waschmittels, richtigem Waschprogramm und geeigneter Trocknung erreicht. Die Kursleitung gibt die passenden Tipps und verrät auch, welche Mittel bei Flecken gut wirken. Ganz nebenbei wird durch die Langlebigkeit der Kleidung auch ein Beitrag zur Nachhaltigkeit geleistet. Der Vortrag richtet sich an junge Erwachsene ab 16 Jahren.

Termin: Mo., 16.10.2023, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Bettina Thöle

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

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600802

Was bewirkt Plastik im menschlichen Körper

Unser Alltag wird von Plastikprodukten bestimmt. Plastikpartikel, vor allem in Form von Mikroplastik, sind inzwischen im Wasser, an Land und auch in der Luft nachweisbar. Jede Woche nehmen wir in Deutschland ungewollt ca. 5g Plastik auf. Das entspricht ungefähr der Größe einer EC-Karte. Was aber passiert im Körper mit diesen Plastikpartikeln und den gelösten Stoffen aus Plastik? Der Vortrag beleuchtet dies anschaulich. Neueste Forschungsergebnisse werden dabei berücksichtigt.

Termin: Do., 05.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

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

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600803

Fahrrad - einfache Reparaturen und Pflege

Kleingruppe

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 (auf Wunsch), Bodenschutz wie Malervlies o. ä.

Termin: Do., 26.10.2023, 16:30-21:00 Uhr

Leitung: Holger Vogt

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

Entgelt: € 34

Kurs: 232-600804

Alle Jahre wieder - Gewürze der Weihnachtsbäckerei

NEU

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., 25.11.2023, 14:00-15:30 Uhr

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600805

In Kooperation mit dem Botanischen Garten Osnabrück

Das Wunder von Mokka - auf den Spuren des Kaffees

NEU

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., 02.12.2023, 15:00-17:00 Uhr

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

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600806

In Kooperation mit dem Botanischen Garten Osnabrück

Speise der Götter - vom Kakaobaum zur Schokolade

NEU

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., 09.12.2023, 15:00-17:00 Uhr

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

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600807

In Kooperation mit dem Botanischen Garten Osnabrück





Nachhaltig(er) leben im Alltag

Wohnen, Energie, Mobilität, Ernährung

Was ist eigentlich Nachhaltigkeit? Und wie kann der eigene Alltag ganz praktisch Schritt für Schritt nachhaltig(er) gestaltet werden? In diesem Vortrag geht es um die Hauptbereiche Wohnen, Energie, Mobilität und Ernährung. Themen, mit denen Sie täglich zu tun haben und in denen Sie teilweise ganz einfach über kleine Änderungen mehr Nachhaltigkeit und somit Klima- und Naturschutz in ihr Leben integrieren können.

Termin: Di., 09.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Björn Cwienk

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

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600808

Nachhaltig(er) leben im Alltag

Reisen, Finanzen, Versicherungen

Sie haben bereits vieles in ihrem Alltag auf mehr „Nachhaltigkeit“ umgestellt, möchten aber gerne noch weitere Lebensbereiche so umgestalten, dass diese ebenfalls einen Beitrag zum Klima- und Naturschutz leisten. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Reisen, Finanzen, Versicherungen und digitales Arbeiten nachhaltig(er) gestaltet werden können.

Termin: Di., 16.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Björn Cwienk

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

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600809

Kultur, Kunst, Kreativität

>> **Juliane Barišić**

0541 501-2919, juliane.barisic@vhs-osland.de

Schlager fetzen

Für Menschen mit und ohne Behinderung

Mal so richtig los zu singen, macht einfach Spaß. Wir singen gemeinsam bekannte deutsche Schlager von früher und heute. Alle können mitmachen.

Termin: Di., 26.09.2023, 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: 232-600201

In Kooperation mit dem Netzwerk Osnabrück Inklusiv

Vom Ballsaal zum Club

Eine Zeitreise durch die frühen Jahre der Diskotheken

Diskotheken oder Clubs sind aus dem heutigen Freizeitangebot kaum wegzudenken. Es gibt sie stationär und mobil, mit breiter Auswahl oder spezialisiert. Wann wurde eigentlich damit begonnen, das Publikum mit Musik von der Schallplatte zu unterhalten? Antwort: um einiges früher, als viele denken werden. In seinem Vortrag führt der Dozent durch mehrere Jahrzehnte der Popkultur- und Musikgeschichte, an Schauplätze wie Paris, Manchester, Aachen, New York - und Osnabrück.

Termin: Do., 28.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Harald Keller

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

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600202

Astro-Fotografie

Nachtaufnahmen planen für Fotos von Milchstraße, Stern- und Meteoritenspuren

Für Fortgeschrittene

Blended Learning

In der Astrofotografie treffen Kreativität und Technik aufeinander. Mit Know-How lassen sich spannende und einzigartige Bilder des Nachthimmels ablichten. Neben der Erprobung unterschiedlicher Aufnahmetechniken werden Gestaltungshinweise gegeben. Der Praxisteil findet bei Dämmerung und während der Nacht statt und erfordert die routinierte Beherrschung der eigenen Kamertechnik.

Mitzubringen: Fotoausrüstung (Kamera)

Termin: Di., 12.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 11 Termine: 12.09., 21.11., 12.12.2023, (Präsenz), je 18:00-19:30 Uhr sowie 10.10., 28.11., 19.12.2023 und 23.01.2024 (Online), je 19:30-21:00 Uhr. Vier weitere Nachttermine werden wetterabhängig mit den Teilnehmenden abgesprochen

Leitung: Klaus Wüller

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

Entgelt: € 88; zzgl. ca. € 10 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-600203

Landschaftsfotos mit Pfiff

Für Fortgeschrittene

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. Als Besonderheit wird in diesem Kurs eine Planungstechnik für besonders kreative Landschaftsaufnahmen vermittelt, die von vielen bekannten Landschaftsfotograf/-innen verwendet wird.

Mitzubringen: Fotoausrüstung (Kamera) und Lieblingsfotos. Grundlagen-eBook „Bildgestaltung und Licht“ wird für den Kurs vorausgesetzt und vom Dozenten vergünstigt beschafft (ca. € 12).

Termin: Di., 19.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 11 Termine: 19.09., 14.11.2023 und 16.01.2024, (Präsenz) sowie 10.10., 28.11., 19.12.2023 und 23.01.2024 (Online), je 18:00-19:30 Uhr. Die vier Fotowalks finden am 26.09., 07.11., 05.12.2023 sowie 23.01.2024 statt, je 16:00-17:30 Uhr (oder nach Absprache).

Leitung: Klaus Wüller

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

Entgelt: € 88; zzgl. ca. € 10 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-600204

Literaturettreff

Für Frauen

Der Literaturettreff nimmt sich einige „must-reads“ zeitgenössischer feministischer Lektüre vor, deren Thematik so facettenreich wie aktuell und brisant ist. Ob Gender Data Gap, Sexismus oder Frauenquote, die Hinterfragung des weiblichen Rollenbildes in unseren Gesellschaften und patriarchalen Strukturen vereint die Werke der besprochenen Autorinnen. Im Kurs erschließen wir uns Weiblichkeitsbilder, lernen verschiedene Positionen kennen und schärfen so unseren Blick für alltägliche Missstände.

Lektüre: Alexandra Zykunov „Wir sind doch alle längst gleichberechtigt!“ (2022). Weitere Literaturauswahl erfolgt in Absprache mit den Teilnehmenden.

Termin: Do., 14.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, mtl., je Do., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Lara-Jasmin Tammen

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

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600205



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/-innenausbildung 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.

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-16:45 Uhr

Leitung: Dr. Harald Keller

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

Entgelt: € 36

Kurs: 232-600206

Mein Leben in Deutschland vor und nach 1933

NEU

Zum 85. Jahrestag des Novemberpogroms

1940 richtete die Harvard-Universität ein Preisausschreiben „an alle, die Deutschland vor und nach Hitler gut kennen“ aus. In Zeitungen, auf Flugblättern und Plakaten wurden Emigrant/-innen aufgerufen, ihr „Leben in Deutschland vor und nach 1933“ zu beschreiben. Die vor den Nazis Geflüchteten erzählen, was sie erdulden mussten, wie sie aus der Gesellschaft und aus ihrem Heimatland herausgedrängt und verfolgt wurden. Die Veranstaltung erinnert an den Wettbewerb und stellt eine Auswahl veröffentlichter Erinnerungen vor.

Termin: Do., 02.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Rüdiger Reinecke

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600207

Starke Frauen - Clara Zetkin



Vortrag mit Diskussion

Clara Zetkin, eine der maßgeblichen Initiatorinnen des Internationalen Frauentags 1911 - über 60 Jahre vor der UN -, führte ein bewegtes Leben, das stets vom Kampf für die Emanzipation der Frau geprägt war. Sie verstand früh, dass einfache Gesetzesänderungen allein Frauen keine Befreiung verschaffen würden, sondern dass es eine ganzheitliche Veränderung ihrer Lebensbedingungen benötigt. Schauen wir uns an, was wir heute noch von dieser revolutionären Frauenrechtlerin lernen können.

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Fabian Sander

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600215

Starke Frauen - Simone de Beauvoir



Vortrag mit Diskussion

Simone de Beauvoir (1908 - 1986) veröffentlichte 1949 „Das andere Geschlecht“. Ihre Thesen zur Geschlechtergerechtigkeit und der Rolle der Frau in der Gesellschaft prägen feministische Diskurse bis in die Gegenwart. Anhand der Frage „Was ist eine Frau?“ untersuchte sie bestehende Vorurteile und Überzeugungen. Anhand von Textauszügen werden wir Simone de Beauvoirs Denken kennenlernen und uns von ihr inspirieren lassen. Sie war eine starke Frau, die die Welt bewegt hat!

Termin: Mi., 04.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Diana Häs

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600216

Starke Frauen - Hannah Arendt



Vortrag mit Diskussion

Hannah Arendt (1906 - 1975) gehört zu den prägendsten Philosophinnen des 20. Jahrhunderts. Ihre Thesen über die „Banalität des Bösen“ und zum Totalitarismus wurden kontrovers diskutiert. Sie stellte grundlegende Fragen zu Gesellschaft, Politik und Freiheit. Der Vortrag beleuchtet Leben und Werk Arendts und zeigt die Aktualität ihres Denkens auf. Regé Diskussion erwünscht.

Sachbuch des Monats



Veronika Kracher: Incels. Geschichte, Sprache und Ideologie eines Online-Kults (2020)

In den 2010er Jahren konnte ein beunruhigender Trend beobachtet werden: In teilweise anonymen Internetforen ließen junge Männer ihren Frust darüber aus, dass ihnen ein „Grundrecht auf Sex“ verwehrt bliebe. Bald folgten exzessive Gewalt- und Terrorakte. Die „Incels“, unfreiwillig Zölibatäre, waren geboren. Veronika Kracher analysiert in ihrem Buch die Geschichte und Ideologie dieser radikalen Männerwelt und kommt zu einem erschreckenden Schluss: Was sich hier abspielt, ist nur eine Fortsetzung.

Termin: Di., 21.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Fabian Sander

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600208

Sachbuch des Monats



Nicole Seifert: Frauen Literatur - Abgewertet, Vergessen, Wiederdentdeckt (2021)

Sollte das Geschlecht der Schreibenden bei der Lektüreauswahl eine Rolle spielen? Brauchen Bücher eine Frauenquote und sollten Literaturpreise anonymisiert vergeben werden? Diese und viele weitere kontrovers diskutierten Fragen verfolgt Nicole Seifert in ihrem Buch. Sie beschreibt klug, fundiert und inspirierend das literarische Schaffen von Frauen in Vergangenheit und Gegenwart. Im Vortrag werden die Schwerpunkte des Buches dargestellt und es wird zur Diskussion eingeladen. Die vorherige Lektüre des Buches wird empfohlen, ist aber nicht notwendig.

Termin: Do., 11.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Birgit Pietsch

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600209

Termin: Mi., 08.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Diana Häs

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600217

Starke Frauen - Käthe Vordtriede



Vortrag mit Diskussion

Käthe Vordtriede wuchs in einem assimilierten jüdischen Elternhaus in Herford auf und arbeitete ab 1925 als Redakteurin bei der sozialdemokratischen Volkswacht. 1933 verlor sie ihre journalistische Arbeit und kam wegen staatsfeindlicher Äußerungen bald für mehrere Wochen in „Schutzhaft“. Sie beginnt, Briefe über ihre Verfolgung in Nazi-Deutschland zu schreiben und bereitet allmählich ihre Emigration vor. Im September 1939 gelang ihre Flucht. Im Spätherbst 1941 kam sie nach New York, wo sie bis zu ihrem Tod als Putzfrau, Haushälterin, Babysitterin, Journalistin und Sekretärin arbeitete.

Termin: Mi., 13.12.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Rüdiger Reinecke

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600218

Starke Frauen - Artemisia Gentileschi



Vortrag mit Diskussion

Befragt man die Kunstgeschichte nach herausragenden Künstlerinnen, stößt man unweigerlich auf diese Ausnahmeerscheinung: Artemisia Gentileschi. Weder Verleumdungen noch Prozesse oder Spott hielten sie davon ab, in einer von Männern dominierten Kunstwelt die Grenze des Historienbildes zu erproben. Dabei sind es vor allem ihre heroisierten Frauengestalten - Judith und Lucrezia -, die bis heute beeindruckten. Bilder bar jedweder „weiblichen Schwäche“, mittels derer sie sich als selbstbewusste Künstlerin positioniert.

Termin: Mi., 10.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Juliane Barišić

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600219

Einführung in die Fantasy-Literatur

Der Held in vielerlei Gestalt

Heroische Recken, mächtige Zauberer, schreckliche Drachen - das alles bietet die Fantasy-Literatur im Überfluss. Ein Genre - so jung und doch ganz alt - hat in den letzten 50 Jahren die Bücherregale erobert. Der Kurs bietet Informationen zur Entstehung, Struktur und Geschichte, Lesehinweise, Diskussion und versucht zu klären, warum uns gerade die Erzählungen über archaische Zustände in fernen Zeiten und eben solchen Orten derart faszinieren.

Termin: Mi., 08.11.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Dr. Florian Marzin

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

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600210

Das Leben nach der Arbeit

NEU

Theaterworkshop

Was würde passieren, wenn Sie aus irgendeinem Grund aufhören müssten zu arbeiten? Ob Sie sich für den Ruhestand entscheiden oder dazu gezwungen werden - der Wegfall von Lohnarbeit kann ein Gefühl der Hilflosigkeit vermitteln oder neue Chancen im Leben eröffnen. „Das Leben nach der Arbeit“ ist ein Workshop zum Schreiben und Geschichten erzählen. Regisseur Anis Hamdoun nähert sich dem Thema mit einer Stimm- und Schreibwerkstatt an und reflektiert die Umbruchphase mit Teilnehmenden auf künstlerische Weise.

Weitere Termine: 09.12.2023 und 13.01.2024

Termin: Sa., 14.10.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl., je Sa., 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Anis Hamdoun

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

Entgelt: € 96

Kurs: 232-600211

Erlebniswelt Improvisationstheater

NEU

Sei taff und einzig - nicht artig

Schnupperkurs

Spontaneität und erlebbare, befreiende Emanzipation stehen im Improvisationstheater im Vordergrund, immerhin heißt es auf direkte Impulse der Spieler/-innen zu reagieren. Dabei lassen sich Kommunikation und Körpersprache, Kreativität und Reaktionsvermögen in der Gruppe besonders gut erproben. Persönlichkeit, Gesellschaft, Kultur, Glück und Identität - die möglichen Themen sind so vielseitig wie die Teilnehmenden. Ein Kurs ohne Skript - für alle, die neue künstlerische und rhetorische Methoden ausprobieren wollen.

Termin: Do., 26.10.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, 14-tägig, je Do., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

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

Entgelt: € 36

Kurs: 232-600212

Erlebniswelt Theater - Rechtsradikalismus

NEU

Wie schnell man in die Arme rechter Rattenfänger/-innen geraten kann, das zeigt die Geschichte von Paul und Pauline. Unbedarf tapen die beiden Jugendlichen ins Netz von scheinbar harmlosen Influencer/-innen, Bands und ideologischer Hetze, einer allgegenwärtigen „Das wird man ja wohl noch sagen dürfen“-Mentalität. Ein Theaterabend, der den eigenen Blick schärft und zum Nachdenken anregt!

Termin: Di., 14.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600213

Erlebniswelt Theater - Männlichkeiten

NEU

„Wann ist ein Mann ein Mann?“ Eine Frage, die auch fast 40 Jahre nach Grönemeyers Hit nicht an Aktualität eingebüßt hat. Wie aber hat sich das Bild von Männlichkeit in dieser Zeit verändert, ist die Gesellschaft doch zweifelsfrei vielfältiger geworden. Antworten gibt Thorsten Engwer mit seinem experimentellen Solo-Theaterstück, das hinter die Sozialisierung von „Männern“ blickt, hinter gesellschaftlich-kulturelle Identifikationen und Definitionen. Der Abend verspricht Einblicke in Bewältigungs- und Veränderungsstrategien im Umgang mit Sexismus und Patriarchat und geht der Frage auf den Grund: „(Wie) können Männer Feministen sein?“

Termin: Do., 25.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600214



Porzellanmalerei

NEU

Von der Rohkeramik zum eigen gestalteten Unikat: Die Porzellanmalerei gehört nicht nur zum immateriellen Kulturerbe Deutschlands, sondern bietet zudem die Möglichkeit zum besonderen künstlerischen Ausdruck. Unter fachkundiger Anleitung entstehen im Workshop Strich für Strich individuelle Kunstwerke - ob Figuren, Blumen oder Ornamente, ob knallig bunt oder verspielt.

Die Keramiken bleiben vor Ort und werden noch glasiert und gebrannt und können nach acht Tagen wieder abgeholt werden. Die gebrannten Keramiken sind dann geschirrspültauglich.

Termin: Di., 05.09.2023, 15:00-17:30 Uhr

Leitung: Maren Lieder

Ort: Osnabrück, PorzellanMagie, Albrechtstr. 2

Entgelt: € 20; inkl. Materialkosten (Farben und eine Keramik);

keine Ermäßigung

Kurs: 232-600220

Malen wie Frida Kahlo

NEU

Für Senior/-innen

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 Mutausbuch haben: an die Pinsel, fertig, los!

Mitzubringen: Papier, Acrylfarbe, Pinsel, Leinwand nach Wahl, Spiegel, Porträtfotos

Termin: Mo., 11.09.2023, 11:00-15:30 Uhr

Leitung: Franziska Jäger

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

Entgelt: € 30

Kurs: 232-600221



Ebru

Die Kunst der Marmorierung
Schnupperkurs

NEU

Ebru ist eine alte und ganz besondere Kunstform, in der wir Farben auf die Wasseroberfläche geben und anschließend formen. Wir erahnen die Bewegungen des Wassers und passen uns ihnen an. Wenn das Motiv fertig geformt ist, wird ein leeres Blatt Papier auf das Wasser gelegt. Nun beginnt das große Staunen, denn in kürzester Zeit hat sich das Motiv aus dem Wasser auf das Papier übertragen. Jedes Mal entsteht ein Unikat!

Nicht getrocknete Kunstwerke können im Nachgang und nach Absprache in der Geschäftsstelle abgeholt werden.

Mitzubringen: Zeitungspapier (groß)

Termin: Sa., 30.09.2023, 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Sümeyra Özkan, Esma Evgen

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

Entgelt: € 28; zzgl. € 20 Materialkosten

Kurs: 232-600222

Japanische Shodo

NEU

Japanische Kalligrafie

Shodo ist eine spezielle Technik der japanischen Kalligrafie, die ihren Ursprung im 6. bis 7. Jahrhundert in China besitzt. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der japanischen Kalligrafie, machen erste Erfahrungen mit der Pinseltechnik und erlernen die japanische Kanjischrift als Blockschrift.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, japanische Tusche, Kalligraphie-Pinsel, Kalligraphie-Papier, ein paar kleine Schalen und Gläschen für die Tusche

Termin: So., 01.10.2023, 10:00-15:15 Uhr

Leitung: Satomi Edo

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

Entgelt: € 28

Kurs: 232-600224

Shibori

Japanische Färbetechnik

„Shibori“ leitet sich vom japanischen Wort „shiboru“ („auspressen“ oder „auswringen“) ab und bezeichnet eine einzigartige Färbetechnik. Anders als beim Batiken wird der Stoff gefaltet, gewickelt, gepresst oder genäht. Der dreidimensionale Effekt von Falten und Farbe macht die Technik besonders. Als Abschlussarbeit färben wir ein Stoffquadrat (90x90cm), anhand dessen Teilnehmende die japanische Verpackungskultur „Furoshiki“ kennenlernen.

Mitzubringen: unterschiedlich dicke oder feine Fäden, Gummibänder, Schere, Bleistift, Nähnadeln

Termin: Sa., 21.10.2023, 11:00-16:15 Uhr

Leitung: Satomi Edo

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

Entgelt: € 28; zzgl. € 15 Materialkosten

Kurs: 232-600225

Sumi-e

Japanische Tuschemalerei
Für Fortgeschrittene

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

Termin: Sa., 04.11.2023, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Satomi Edo

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

Entgelt: € 20; zzgl. € 5 Materialkosten; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600226



Furoshiki

Japanische Verpackungskunst

BU

Das Furoshiki ist ein quadratisches Tuch, das in der japanischen Kultur zum Verpacken von Geschenken, als Tragetuch oder auch als Hülle benutzt wird. Durch verschiedene Knotentechniken wird es, je nachdem wie man es benötigt, geformt. Das Furoshiki steht damit für eine besondere Ästhetik und Nachhaltigkeit. In diesem Workshop vermittelt die Dozentin seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten.

Mitzubringen: Ein Tuch mit den Maßen 70x70cm oder 120x120cm, eine saubere, leere Glasflasche und einen eckigen Karton.

Termin: So., 17.12.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Satomi Edo

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

Entgelt: € 16; zzgl. € 5 Materialkosten; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600227

Gesundheit

>> Kirstin Fechtner

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

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag

BU

Der Bildungsurlaub bietet ein alternatives Ausgleichsprogramm für den Bewegungsapparat. Interessierte lernen 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, Getränke, Verpflegung

Termin: Mo., 04.12.2023, 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: 232-600301

Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag

BU

Mitzubringen: Decke, Yogakissen falls vorhanden, Getränke, Verpflegung

Termin: Mo., 03.06.2024, 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: 241-600301

Amtlicher Sportbootführerschein See (SBF See)

Der SBF See ist der amtliche Führerschein für das Befahren der Küstenreviere mit Sportbooten innerhalb der Seeschiffahrtsstraßenordnung („3-Meilen-Zone“). Der Kurs dient der Vorbereitung auf die theoretische Prüfung vor dem amtlichen Prüfungsausschuss. Die Teilnahme an der Prüfung sowie die Praxisausbildung werden in dem Kurs organisiert. Es werden alle relevanten Prüfungsthemen behandelt. In einem späteren Kurs kann der Führerschein für das Führen von Motor- und Segelyachten im Küstenbereich (SKS-Schein) erlangt werden.

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 13.09. und 27.09., 18:30-21:30 Uhr, je Sa., 16.09. und 27.09.2023, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Jürgen Kiewitt

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

Entgelt: € 108; zzgl. Kosten für Lehrbuch und Navigationsbesteck, die Prüfungsgebühr ist nicht im Entgelt enthalten

Kurs: 232-600302

Gesundheit in Zeiten des Klimawandels

Vortrag mit Gespräch

Der Klimawandel hat vielfältige direkte und indirekte Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Witterungs- und Klimaveränderungen können dazu führen, dass z. B. Infektionskrankheiten und Allergien zunehmen oder sich Symptome bei Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen verstärken. Forschungen stehen noch am Anfang. Auswirkungen bei physischen und auch psychische Belastungen werden aber bereits sichtbar und betreffen uns alle. Welche Veränderungen kommen auf uns zu? Was können wir tun?

Termin: Do., 11.01.2024, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

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

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600303

Mit dem Rauchen aufhören - aber wie?

Vortrag mit Gespräch

Dieser Kurs erklärt Ihnen 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 Raucherentwöhnung.

Termin: Di., 10.10.2023, 17:30-19:45 Uhr

Leitung: Rieke Kuhlmann

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

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600304

Infoabend für Angehörige von Suchtkranken

Vortrag mit Gespräch

Als Angehörige(r) von Suchtkranken fällt es oft schwer, sich abzugrenzen. Sie übernehmen Verantwortung, bügeln Fehler des Suchtkranken aus und bleiben oft selbst auf der Strecke. Was können Sie tun, um wieder für sich selbst da zu sein, aber trotzdem die Kraft haben, sich um den Suchtkranken zu kümmern? Dieser Frage gehen wir in dieser Veranstaltung nach. Sie werden einige neue Impulse bekommen, damit Sie zukünftig wieder gut mit sich umgehen lernen.

Termin: Di., 28.11.2023, 17:30-19:45 Uhr

Leitung: Rieke Kuhlmann

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

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600305

Wechseljahre - Pubertätskrise im besten Alter

Vortrag mit Gespräch

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: Mi., 11.10.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

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

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600306

Ab 40... wird alles anders?

Jetzt sinnvoll in die eigene Gesundheit investieren

Vortrag mit Gespräch

Jetzt ist die Zeit, in der es sich lohnt, in die eigene Gesundheit zu investieren. Blindes Einnehmen von Nahrungsergänzungsmitteln und irreführende Werbeverführungen führen oft auf den Holzweg.

Was kann ich selbst tun, wo und wie sollte ich meine Lebensgewohnheiten ändern, wie ernähre ich mich jetzt gut und trotzdem genussvoll?

Termin: Do., 26.10.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg

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

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600307

Osteoporose - wenn die Knochen zu bröckeln beginnen

Vortrag mit Gespräch

Osteoporose reduziert immer häufiger die Lebensqualität. Mehr als sechs Mio. Menschen, vor allem Frauen, leiden in Deutschland unter dieser Krankheit. Was passiert da eigentlich mit unseren Knochen? Müssen wir diesem Zerfallsprozess tatenlos zusehen? Welche Rolle spielt in diesem Zusammenhang das häufig eingesetzte Kalzium und Vitamin D3? Gibt es Möglichkeiten, den Knochenstoffwechsel positiv zu beeinflussen und vorbeugend entgegenzuwirken? Fragen wie diesen und möglichen Antworten geht der Vortrag auf den Grund.

Termin: Do., 28.09.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

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

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600308

Richtiges und ausreichendes Trinken

Wie kommen Wenig-Trinker dem "inneren Schweinehund" bei?

Vortrag mit Gespräch

Wieviel und was sollen wir trinken, um unseren Körper ausreichend zu versorgen? Alle Prozesse im Körper finden in Flüssigkeit statt - nicht nur die Nieren, auch das Herz-Kreislaufsystem, die Magen-Darm-Funktion, die Schleimhäute und die Haut, die Gelenke und Muskeln, und auch die Seele profitieren davon, mehr zu trinken!

Termin: Do., 21.09.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg

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

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600309

Faszination Darm und Darm-Hirn-Achse

Vortrag mit Gespräch

Unser Bauch „denkt“ auch und kommuniziert! Erleben Sie einen wissenschaftlich unterhaltsamen Vortrag über das faszinierende Organsystem „Darmrohr“ und darüber, was dieser 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., 13.09.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

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

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600310

(Chronische) Schmerzen verstehen und neue Ansätze kennenlernen

Vortrag mit Gespräch

„Deine Haltung ist schuld“, „Ihre Knochen reiben aufeinander“, „Deine Schmerzen sind doch psychosomatisch!“. Sprüche und Mythen, die im Alltag häufig aufkommen, wenn es um Schmerzen geht. In der Forschung ist jedoch schon längst klar: Schmerzen sind komplex. Lernen Sie, wie Schmerzen entstehen und welche Faktoren lindernd oder auch verstärkend auf sie wirken. Welche Rolle dabei das Schmerzgedächtnis spielt und welche (Therapie-) Ansätze sich daraus ergeben, sind zentrale Inhalte des Abends.

Termin: Mo., 25.09.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Jonas Ferenc Kohlhaage

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

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600311



Gesunder Fuß - Prophylaxe und Problembehandlung

Workshop

NEU

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 der damit verbundenen chronischen Fehlbelastungen aktiv vorbeugen und entgegenwirken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termin: Fr., 12.01.2024, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Beate Winkler

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

Entgelt: € 28

Kurs: 232-600312

Neue Wege zum Lernerfolg

Lerntraining für Erwachsene
Kleingruppe

NEU

Lernen als Erwachsener gewinnt in unserem Leben immer mehr an Bedeutung. Bilden auch Sie sich beruflich weiter, machen eine Umschulung oder studieren nebenberuflich? Bereiten Sie sich auf eine Prüfung vor? Im Lerntraining „Neue Wege zum Lernerfolg“ probieren Sie gehirngerechte, effektive Lernstrategien aus und lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie das Lernen in Ihren Alltag integrieren. So gelingt das Lernen zukünftig erfolgreich.

Mitzubringen: Schreibzeug, Verpflegung für einstündige Mittagspause

Termin: Sa., 18.11.2023, 9:30-17:00 Uhr

Leitung: Silke Jochheim-Zimmermann

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

Entgelt: € 125

Kurs: 232-600313

Lernerfolg statt Lernstress

Lerntraining ab 16 Jahren für Schule, Ausbildung oder Studium
Kleingruppe

NEU

Steht eine (Abschluss-)Prüfung an? Muss viel Wissen in den Kopf? Im Lerntraining „Lernerfolg statt Lernstress“ werden verschiedene gehirngerechte Lernstrategien ausprobiert, mit denen die Wissensaneignung effektiv und mit Spaß gelingen kann. Für die Optimierung der Lernorganisation werden geeignete Techniken und Methoden vorgestellt. So gelingt die Prüfungsvorbereitung erfolgreich und ohne Stress.

Mitzubringen: Schreibzeug, Verpflegung für einstündige Mittagspause

Termin: Sa., 23.09.2023, 9:30-17:00 Uhr

Leitung: Silke Jochheim-Zimmermann

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

Entgelt: € 125

Kurs: 232-600314

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.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Getränk

Termin: Mo., 06.11.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Ursula Kück-Wessel

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

Entgelt: € 50

Kurs: 232-600315

Orientierungswerkstatt für den Neustart

NEU

Machen Sie das, was Sie wollen? Leben Sie Ihr Leben, oder werden Sie gelebt? Die Bewältigung einer Krise, der Wiedereinstieg in das Berufsleben oder ein neuer Lebensabschnitt - stehen Sie an einem Punkt, an dem Sie sich fragen, ob es nicht eine neue, spannende Herausforderung gibt? Nutzen Sie diese Möglichkeit einer Standortbestimmung und ermitteln Sie Ihre Entwicklungschancen für ein erfülltes Leben, persönliche Freiräume und mehr Ausgeglichenheit.

Mitzubringen: Schreibutensilien und Verpflegung

Termin: Sa., 13.01.2024, 10:00-16:15 Uhr

Leitung: Britta Spieker

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

Entgelt: € 46

Kurs: 232-600316

Die Zukunft im Blick

NEU

Möglichkeiten entdecken und ergreifen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die sich gerade in einer Orientierungsphase befinden und noch nicht sicher sind, wie ihr Leben weitergehen soll. Entdecken Sie Ressourcen und werden Sie sich darüber klar, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben. Gemeinsam richten wir den Blick auf Ihr Potential, Ihre Werte und Ihre Bedürfnisse. So erreichen Sie durch kleine Veränderungen im Alltag Ihre Ziele.

Mitzubringen: Notizbuch, Buntstifte und Kugelschreiber

Termin: Do., 05.10.2023, 17:15 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 17:15-18:45 Uhr

Leitung: Anna Eisenbart

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

Entgelt: € 78

Kurs: 232-600317

Glück darf man nicht träumen

Eine meditative und erlebnisorientierte Entdeckungsreise zum Glücklichein
Kleingruppe

Was macht uns Menschen nachhaltig und ganzheitlich glücklich? Gibt es Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, die tiefe Erfüllung, Ausgeglichenheit und Gesundheit schenken? In diesem Kurs bietet der Kursleiter die aktuellen Erkenntnisse der interdisziplinären Glücksforschung methodisch so an, dass die Teilnehmenden diese ganz konkret und alltagsbezogen umsetzen können. Das Motto lautet: „Glücklichsein - als wenn Sie Wichtigeres zu tun hätten?“ Der gesamte Kurs ist eine taffe, entspannte Liebeserklärung an das Leben und das inspirierende, lebensverändernde Lieben.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte, wenn möglich ein Massage- bzw. Aromaöl

Termin: Sa., 09.09.2023, 10:00-15:15 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

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

Entgelt: € 56

Kurs: 232-600318

Enneagramm -

NEU

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., 11.11.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 10:00-16:45 Uhr, So., 10:00-16:45 Uhr

Leitung: Barbara Jakob

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

Entgelt: € 89

Kurs: 232-600319

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

NEU

Schnupperworkshop
Kleingruppe

In diesem Workshop werden die Behandlungsverfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die auch als „5 Säulen“ bezeichnet werden erläutert. Besonderes Augenmerk wird auf die Organuhr gesetzt, da diese das Zusammenspiel der Organe und Uhrzeiten widerspiegelt und somit Beschwerden, die zu einer bestimmten Uhrzeit auftreten, auf Störungen bestimmter Organe hindeuten lässt. Praktische Übungen, wie das Qi Gong und das Meridian Yoga, werden erlernt, um das Qi (Lebensenergie) zu stärken. Zudem erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag in Form von Akupressur. Erfahren Sie mehr über diese jahrtausendealte Heilmethode, die auf einem ganzheitlichen Denken basiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termin: Sa., 07.10.2023, 9:30-14:30 Uhr

Leitung: Desirée Wielers

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

Entgelt: € 55

Kurs: 232-600320

Entspannt statt ausgebrannt

NEU

Entspannungs-Workshop für (werdende) Mamas
Kleingruppe

Mamasein ist wunderschön und in vielerlei Hinsicht erfüllend - es ist aber auch ein äußerst anstrengender Drahtseilakt, der Tag für Tag Herausforderungen bietet. Mit dem Trainieren, Ausprobieren und Erlernen verschiedener Entspannungs-, Achtsamkeits- und Stressmanagementmethoden unterstützt dieser Workshop dabei, Kraft zu tanken, die Mutterschaft besser genießen zu können und die eigene Handlungsfähigkeit im Rahmen der Selbstfürsorge zu stärken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke, Verpflegung

Termin: Sa., 02.09.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Diana Pinto Ibraimi

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

Entgelt: € 51

Kurs: 232-600321

Entspannt statt ausgebrannt

NEU

8-Wochen-Kurs für (werdende) Mamas
Kleingruppe

Mamasein ist wunderschön und in vielerlei Hinsicht erfüllend - es ist aber auch ein äußerst anstrengender Drahtseilakt, der Tag für Tag Herausforderungen bietet. Im Laufe des Trainings werden unterschiedliche Entspannungs-, Achtsamkeits- und Stressmanagementmethoden erlernt und trainiert. Das Training hilft dabei, eigene Ressourcen zu erkennen und zu stärken, bringt Klarheit über eigene Bedürfnisse und unterstützt Mamas im Rahmen der Selbstfürsorge.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Diana Pinto Ibraimi

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

Entgelt: € 136

Kurs: 232-600322

Entspanntes Schlafen mit der „Klopfmethode“

NEU

Schlafprophylaxe mit einer sanften Methode

Das „Klopfen“ hat Roger Callahan (Psychotherapeut aus den USA) entdeckt und weiterentwickelt, um Belastungen in Beruf und Alltag entgegenzuwirken. Aufgrund des alltäglichen Stresserlebens fällt es vielen Menschen schwer, entspannt ein- und durchzuschlafen zu können. Es werden während des Seminars die jeweiligen Belastungen besprochen und anschließend bestimmte Schlüsselakupunkturpunkte beklopft, um das Nervensystem zu entlasten sowie zu regulieren mit dem Ziel, eine angenehme Schlafqualität zu erreichen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schreibmaterialien

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Petra Jokuszies-Bülter

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

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600323



Die richtige Atmung

NEU

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., 18.11.2023, 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Arjen Ligtoet

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

Entgelt: € 34

Kurs: 232-600324

Meditation - mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe

NEU

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., 04.11.2023, 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Arjen Ligtoet

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

Entgelt: € 34

Kurs: 232-600325

Von Kopf bis Fuß

Partner-Massage

Ein Workshop zum Wohlfühlen. Sie erfahren, wie Hektik und Stress des Alltags abgebaut werden können. Sie erlernen diverse Massagegriffe und Techniken, die Sie wechselseitig miteinander üben. Zusätzlich erfahren Sie auch, welche Aromaele Ihr Wohlbefinden individuell unterstützen. Durch den Workshop leitet Sie eine erfahrene Physiotherapeutin. Bitte melden Sie sich und Ihre/Ihren Massagepartner/-in einzeln an.

Mitzubringen: Pro Person ein großes Badetuch

Termin: So., 08.10.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Anja Pippig

Ort: Osnabrück, Zentrum für Körper, Geist und Seele, Adolf-Damaschke-Weg 2

Entgelt: € 26

Kurs: 232-600326

Von Kopf bis Fuß

Partner-Massage

Mitzubringen: Pro Person ein großes Badetuch

Termin: Sa., 18.11.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Anja Pippig

Ort: Osnabrück, Zentrum für Körper, Geist und Seele, Adolf-Damaschke-Weg 2

Entgelt: € 26

Kurs: 232-600327

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., 21.10.2023, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Barbara Jakob

Ort: Osnabrück, Markt/Rathaus, Markt 30

Entgelt: € 30

Kurs: 232-600328

Bewegung am Arbeitsplatz leicht gemacht

NEU

Fit bleiben im Büro und Homeoffice

Workshop

Müdigkeit, steife Gelenke, Nackenschmerzen... kennen Sie das? Die Bewegung am Arbeitsplatz ist eines der Tools, mit dem Sie viele unserer aktuellen Probleme angehen können, die aus unserem körperlich monotonen Arbeiten hervorgehen. Eine ausgewogene Bewegungsvariation im Alltag kann nicht nur akut helfen, sondern auch beständig vorsorgen. In diesem Workshop lernen Sie kurze Übungen kennen und erfahren effektive Strategien und Motivationstechniken für die direkte und einfache Umsetzung im Alltag.

Mitzubringen: zwei volle Wasserflaschen oder zwei 1kg-Gewichte

Termin: Mo., 09.10.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Jonas Ferenc Kohlhage

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

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600329

So gelingt mehr Bewegung im Alltag!

NEU

Motivationstraining für Schreibtischträger/-innen und Gesundheitsinteressierte jeden Alters

Workshop

Mehr Konzentration auf der Arbeit, Ausgleich, weniger Schmerzen, mehr Energie: Die Bewegung im Alltag hat viele positive Einflüsse auf die Gesundheit und wirkt präventiv einigen Erkrankungen vor. Doch fällt es Ihnen auch so schwer, am Ball zu bleiben und sich zu motivieren? Durch wöchentliche Aufgaben und fortlaufende Reflexion, können Sie in dieser Workshopreihe genau das in Angriff nehmen. Lernen Sie Übungen und Umsetzungsstrategien kennen, um Ihren Körper fit und flexibel zu halten!

Mitzubringen: zwei volle Wasserflaschen oder zwei 1kg-Gewichte

Termin: Mo., 06.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Jonas Ferenc Kohlhage

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

Entgelt: € 53

Kurs: 232-600330

Pilates meets Yin Yoga

Yin und Yang bezeichnen „Gegensätze“ in ihrer wechselseitigen Beziehung als eine Gesamtheit. Nach einer 45-minütigen Pilates-Praxis (Yang, Fokus auf Aktivität) folgt die entspannende Yin-Yoga-Praxis, bei der es ums Loslassen, die Innenschau und das Entspannen geht.

Mitzubringen: Yogamatte

Termin: Fr., 03.11.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Fr., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Lysiane Roux

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

Entgelt: € 88

Kurs: 232-600331

Hula Hoop - Schwung um die Hüfte

Für Anfänger/-innen

Jeder kennt den Hula Hoop noch aus dem Kindergarten. In diesem Kurs entdecken wir ihn neu und tauchen in die Welt des Hoopdance ein! Hula Hoop fördert unsere Beweglichkeit und stärkt unsere Koordination und Kreativität. Dieser Kurs baut inhaltlich aufeinander auf: zunächst lernen wir den Hoop um die Hüften kreisen zu lassen und steigern uns dann um die Hände, Hals und Beine und lernen, die einzelnen Tricks miteinander zu ersten kleinen Tänzen und Flows zu verbinden.

Mitzubringen: bequeme und eng anliegende Kleidung, Sportschuhe

Termin: Do., 14.09.2023, 19:00 Uhr

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

Leitung: Maita Bengsch

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

Entgelt: € 68

Kurs: 232-600332

Hula Hoop - Schwung um die Hüfte

Für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Hula Hoop fördert unsere Beweglichkeit und stärkt unsere Koordination und Kreativität. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon erste Erfahrungen mit dem Hula Hoop gesammelt haben und den Reifen um die Hüfte und Hände spielen können. Wir entdecken zusammen neue Tricks und kombinieren diese zu Flow und Tanz, um so weiter in die Welt des Hoopdance einzutauchen. Spaß und Lernerfolge sind garantiert! Die Hula-Reifen werden zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen: bequeme und eng anliegende Kleidung, Sportschuhe

Termin: Do., 14.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Maita Bengsch

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

Entgelt: € 68

Kurs: 232-600333

Yoga-Walking 5er-Ticket

Yoga-Walking ist eine Mischung aus Walken und bewusster Yogaatmung, die den Sauerstofftransport in den Lungen maximiert. Zwischendurch werden wir blutreinigende Pranayamaübungen und Standasanas praktizieren, um die Körperchemie stärken zu können. Wenn gewünscht, werden auch einige Lachyogaübungen eingebracht, die zusätzlich das Immunsystem stärken. Bei Buchung des 5er-Tickets können Sie an fünf von den insgesamt sieben Terminen teilnehmen - an welchen ist Ihre Entscheidung. Entsprechendes gilt für das 3er-Ticket.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung

Termin: Do., 14.09.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 5 von 7 Terminen, je Do., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Ursel Möller

Ort: Osnabrück, Kreishaus Osnabrück, Großer Parkplatz, Am Schölerberg 1

Entgelt: € 43; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600334

Yoga-Walking 3er-Ticket

Yoga-Walking ist eine Mischung aus Walken und bewusster Yogaatmung, die den Sauerstofftransport in den Lungen maximiert. Zwischendurch werden wir blutreinigende Pranayamaübungen und Standasanas praktizieren, um die Körperchemie stärken zu können. Wenn gewünscht, werden auch einige Lachyogaübungen eingebracht, die zusätzlich das Immunsystem stärken. Bei Buchung des 3er-Tickets können Sie an drei von den insgesamt sieben Terminen teilnehmen - an welchen ist Ihre Entscheidung.

Mitzubringen: wetterangepasste Kleidung

Termin: Do., 14.09.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 3 von 7 Terminen, je Do., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Ursel Möller

Ort: Osnabrück, Kreishaus Osnabrück, Großer Parkplatz, Am Schölerberg 1

Entgelt: € 26; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600335

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 226.

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 **Osnabrück:**

222-600726 Orientierungskurs, ab 5. Sep. 2023

222-600727 Prüfung DTZ, 15./16. Sep. 2023

231-600721 Aufbaukurs 2, ab 26. Sep. 2023

231-600722 Aufbaukurs 3, ab 2. Nov. 2023

231-600723 Orientierungskurs, ab 1. Dez. 2023

231-600724 Prüfung DTZ, 8./9. Dez. 2023

232-600711 Basiskurs 1, ab 13. Nov. 2023

232-600712 Basiskurs 2, ab 11. Dez. 2023

232-600713 Basiskurs 3, ab 22. Jan. 2024

232-600714 Aufbaukurs 1, ab 19. Feb. 2024

232-600715 Aufbaukurs 2, ab 18. Mrz. 2024

232-600716 Aufbaukurs 3, ab 23. Apr. 2024

232-600717 Orientierungskurs, ab 24. Mai 2024

232-600718 Prüfung DTZ, 31. Mai/1. Jun. 2024

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 hier erbracht werden. Die Prüfung erfordert einfache Kenntnisse in den Bereichen Leseverstehen, Hörverstehen, Schreiben und Sprechen.

Termin: Fr., 15.12.2023, 12:30-16:30 Uhr

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

Entgelt: € 110; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600701

Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 - Vorbereitung auf die Prüfung

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

Termin: Di., 11.07.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00-21:30 Uhr

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600702

Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 - Prüfung

Für die Einbürgerung wird der Nachweis von Deutschkenntnissen auf dem Sprachniveau B1 des GER verlangt. Das Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung.

Termin: Fr., 08.09.2023, 15:00 Uhr

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

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

Entgelt: € 165; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600703

Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 - Vorbereitung auf die Prüfung

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

Termin: Di., 07.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00-21:30 Uhr

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600704

Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 - Prüfung

Für die Einbürgerung wird der Nachweis von Deutschkenntnissen auf dem Sprachniveau B1 des GER verlangt. Das Zertifikat Deutsch/telc Deutsch B1 besteht aus einer schriftlichen und einer mündlichen Prüfung.

Termin: Fr., 15.12.2023, 15:00 Uhr

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

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

Entgelt: € 165; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600705

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., 13.10.2023, 15:00-16:00 Uhr

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

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600706

Einbürgerungstest

Termin: Fr., 08.12.2023, 15:00-16:00 Uhr

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

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600707

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., 12.01.2024, 9:00-16:45 Uhr

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

Entgelt: € 195; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600708

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 festlegenden 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., 11.09.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 100 Termine, je Mo.-Fr., 8:30-12:40 Uhr

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

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600709



Deutsch Grundkurs A1 + A2: Intensivkurs für Jugendliche

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Intensivkurs

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., 04.09.2023, 8:15 Uhr

Dauer: 60 Termine, je Mo.-Fr., 8:15-12:25 Uhr

Ort: Osnabrück, Berufsbildende Schulen, Brinkstraße 17

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-600710

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> Ansprechpartnerin

Kirstin Fechtner

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

Arabisch zum Kennenlernen

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

Die arabische Sprache wird von einer Milliarde Menschen gesprochen und ist eine der sechs Amtssprachen der Vereinten Nationen. Durch die Verbreitung des Islam entwickelte sie sich zur Weltsprache. In diesem fünfstündigen Kurs wird Ihnen in einer kleinen Gruppe mit vier bis fünf Teilnehmenden die arabische Sprache und Schrift erklärt, ein arabisches Geburtstagslied eingeübt, und es werden Fragen zur arabischen Kultur beantwortet.

Termin: Sa., 23.09.2023, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

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

Entgelt: € 62

Kurs: 232-600401

Business English am Wochenende

Für Teilnehmer/-innen auf dem Sprachniveau A2/B1
Premium Intensiv

Improve your English for the workplace. In this course you'll learn the skills you need to communicate with colleagues and clients in an international environment - meetings, presentations, emails, telephoning, and any other requests you may have. Focus is on the communication strategies (speaking and writing) in the work-related situations: talking of skills and abilities at a job interview, welcoming visitors; giving a company tour or socializing at a trade fair.

Termin: Sa., 23.09.2023, 9:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 9:30-12:45 Uhr

Leitung: Kerstin Hoffmann

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

Entgelt: € 94

Kurs: 232-600402

Englisch für den Alltag und die Reise A2

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. 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! Dieser Kurs ist für Menschen mit und ohne Behinderung geeignet.

Mitzubringen: Block, Stifte, Schnellhefter

Lehrbuch: Easy English A 2.2, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-520817-8, ca. ab Lektion 6/7

Termin: Mi., 23.08.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Kerstin Hoffmann

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

Entgelt: € 84

Kurs: 232-600403

In Kooperation mit dem Netzwerk Osnabrück Inklusiv

Französisch Grundkurs A1.1 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. Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber,
ISBN 978-3-19-103325-5, ca. Lektion 1-4

Termin: Mo., 16.10.2023, 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: € 184

Kurs: 232-600404

Französisch Grundkurs A1.1 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. Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber,
ISBN 978-3-19-103325-5, ca. Lektion 1-4

Termin: Mo., 18.03.2024, 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: € 184

Kurs: 241-600401

Französisch Grundkurs A1.2 kompakt und intensiv

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

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

Termin: Mo., 23.10.2023, 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: € 184

Kurs: 232-600405

Französisch Grundkurs A1.3 kompakt und intensiv

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon zwei Semester Französisch gelernt oder den Bildungsurlaub A1.2 absolviert und sind nun motiviert, weiter in die französische Sprache einzutauchen? Dann nehmen Sie an dieser Intensivwoche teil und lernen neues Vokabular und die weitere Grammatik, um sich in Alltagssituationen angemessen zu verständigen. Anhand verschiedener Übungen trainieren Sie das Hören, Schreiben, Lesen und natürlich das Sprechen.

Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber,
ISBN 978-3-19-103325-5, ca. Lektion 7-9

Termin: Mo., 08.04.2024, 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: € 184

Kurs: 241-600402

Fit für die DELF-Prüfung A1

An diesem Nachmittag hast du die Gelegenheit, dich in einer kleinen Gruppe von vier bis fünf Teilnehmenden mit einer französischen Muttersprachlerin ganz gezielt auf deine DELF-Prüfung vorzubereiten.

Termin: Di., 16.01.2024, 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Ophélie Blocus

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

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600406

Fit für die DELF-Prüfung A2

Termin: Mi., 17.01.2024, 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Ophélie Blocus

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

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600407

Fit für die DELF-Prüfung B1

Termin: Do., 18.01.2024, 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Ophélie Blocus

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

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600408

Fit für die DELF-Prüfung B2

Termin: Fr., 19.01.2024, 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Ophélie Blocus

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

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600409

Hieroglyphen - die heilige Schrift des Alten Ägypten

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Schnupperkurs

Die bereits über 5000 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., 04.11.2023, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

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

Entgelt: € 38

Kurs: 232-600410

Japanisch zum Kennenlernen

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

„Guten Tag“ - konnichi wa! In diesem Schnupperkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden erhalten Sie einen kleinen Einblick in die japanische Sprache. Sie lernen einfache Grußformeln für erste Begegnungen im Land der aufgehenden Sonne. Außerdem gibt es einen kurzen Einblick in die verschiedenen Schriftsysteme.

Mitzubringen: Schreibutensilien, Block

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Lukas Gawor

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

Entgelt: € 49

Kurs: 232-600411

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/-innen und die unterschiedlichen Lebensbedingungen in Nord- und Südkorea eingegangen.

Termin: Sa., 07.10.2023, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Dr. Josef Wichmann

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

Entgelt: € 62

Kurs: 232-600412

Koreanisch Grundkurs A1.1

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne und mit 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 Kurzsentschlossene, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005327-8

Termin: Mi., 01.11.2023, 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: € 108

Kurs: 232-600413



Latinum-Lektürekurs Repetitorium

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die die Spracherwerbsphase und den Lektürekurs abgeschlossen haben und sich zielgerichtet auf die schriftliche und mündliche externe Ergänzungsprüfung Latein (sog. Latinum) vorbereiten wollen. An ausgewählten, prüfungsrelevanten Auszügen aus den Schriften Ciceros werden bestimmte Kapitel der Grammatik, Übersetzungstechnik und Hintergrundwissen kontextbezogen wiederholt und vertieft.

Termin: Di., 08.08.2023, 14:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, 14-tägig, 14:00-16:00 Uhr

Leitung: Elisabeth Jungmann

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

Entgelt: € 237

Kurs: 232-600414

Niederländisch für die Reise

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie gerne unsere Nachbarländer, die Niederlande und Belgien, besuchen und erste sprachliche Schritte auf die dort lebenden Menschen zugehen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen Begrüßungs- und Verabschiedungsformen, das Bestellen im Restaurant, Uhrzeiten, Gespräche im Hotel bzw. in Geschäften zu führen und darüber hinaus spannende Anekdoten über die niederländische Kultur und Lebensart.

Termin: Sa., 07.10.2023, 9:00-15:45 Uhr

Leitung: Arjen Ligtoet

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

Entgelt: € 39

Kurs: 232-600415



Niederländisch Konversationskurs A2/B1

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Sie beherrschen die Grundkenntnisse des Niederländischen, möchten aber noch flüssiger sprechen und an Ihrer Aussprache arbeiten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Wir werden über Reisen, Essen und vieles mehr sprechen.

Termin: Di., 05.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Ellen Kol-Van der Kemp

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

Entgelt: € 70

Kurs: 232-600416

Persisch zum Kennenlernen

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

Salam! Das moderne Hochpersisch ist als Farsi Amtssprache im Iran. In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen ersten Einblick in die persische Sprache, entdecken die persische Schrift und hören spannende Geschichten und Anekdoten über die Bräuche, Traditionen und die Kultur im Iran.

Lehrbuch: Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet.

Termin: Mi., 22.11.2023, 18:00-20:30 Uhr

Leitung: Shohreh Papoli-Barawati

Ort: Osnabrück

Entgelt: € 24; zzgl. Kopierkosten ca. € 3; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600417

EDV, Neue Medien

>> Carola Lanvers

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

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: Di., 10.10.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Di.-Do., je 9:00-16:15 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

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

Entgelt: € 156

Kurs: 232-600503

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: Mi., 01.11.2023, 9:00 Uhr

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

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 156

Kurs: 232-600504

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

BU

Word, Excel, PowerPoint

Für Fortgeschrittene

Termin: Mo., 18.12.2023, 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: 232-600505



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., 08.01.2024, 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: 232-600506

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: Fr., 15.09.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:00 Uhr, Sa., 9:00-12:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600507

Tastschreiben in sechs Stunden

NEU

Crashkurs

Termin: Sa., 11.11.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Gabriele Konrad

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

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600508

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 u. a. mehr.

Termin: Di., 12.09.2023, 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: 232-600509

Der Umgang mit dem Computer/Laptop

Windows, Internet, E-Mail

Für Anfänger/-innen

Digitale Grundbildung

Termin: Do., 30.11.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

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

Entgelt: € 113

Kurs: 232-600510

Windows 11

Kurzübersicht über die Neuerungen
Digitale Grundbildung

In diesem Kurs lernen Sie die Oberfläche und alle wichtigen Funktionen und Tools von Windows 11 kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die praktischen Neuerungen von Windows 11 effizient einsetzen. Inhalt: Übersicht über die Neuerungen; Kennenlernen der Bedienoberflächen; Widgets, Apps und neue Tools; Andockhilfe; der Microsoft Store.

Termin: Di., 05.09.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 31

Kurs: 232-600511

Installation und Deinstallation von Programmen

Digitale Grundbildung

Apps müssen auf dem PC installiert bzw. eingerichtet und manchmal auch wieder gelöscht werden. Wie dies geht, wird in diesem Kurs Schritt für Schritt gezeigt.

Termin: Mo., 08.01.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mo., 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

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

Entgelt: € 38

Kurs: 232-600512



Ordnung auf dem Computer/Laptop

Systematisches Speichern und Auffinden von Dateien
Digitale Grundbildung

In diesem Kurs werden neben der Dateiverwaltung (Erstellen von Ordnern, Kopieren oder Löschen von Dateien) Dateieigenschaften erläutert (Was ist eine schreibgeschützte Datei?). Mit der Windows-Suche können Sie Dateien wiederfinden. Außerdem geht es um den Windows-Explorer und um die verschiedenen Dateiformate (Was bedeutet .pdf oder .xls?). Daneben erhalten Sie kleine Tipps, um z. B. mit Verknüpfungen den Zugriff auf Dateien zu vereinfachen, und Hilfe zur Systempflege.

Termin: Fr., 12.01.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Fr., 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

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

Entgelt: € 50

Kurs: 232-600513

Basiswissen EDV - Erste Schritte in der Textverarbeitung

NEU

Modul 1

Inhalt: Eingabe und Korrektur von Texten; einfache Formatierungen; Speichern; Drucken. Tastaturbelegung und Arbeiten mit der Maus.

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibutensilien

Termin: Mi., 08.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600515

Basiswissen EDV - Ordnung auf dem Computer

NEU

Modul 2

Dieser Kurs zeigt, wie man Ordnung auf dem PC schafft. Inhalt: Datensicherung und Dateiverwaltung; Speicherorte; Anlegen, Umbenennen, Kopieren und Löschen von Dateien und Ordern u. a. mehr.

Voraussetzung: Windows-Grundlagen

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibutensilien

Termin: Mi., 15.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600516

Basiswissen EDV - Arbeit mit Bildern und Grafiken

NEU

Modul 3

Inhalt: Bearbeiten und Einbinden von Bildern und Grafiken in Texte; Finden von Bildern und Grafiken auf dem Smartphone und im Internet; Speichern; Zuschneiden von Bildern und Grafiken; Hinzufügen von Beschriftung; Rahmen und Schattierungen.

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundlagen

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibutensilien

Termin: Mi., 22.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600517

Basiswissen EDV - E-Mail, Teil 1

NEU

Modul 4

E-Mails sind ein wichtiges Kommunikationsmittel. Inhalt: Empfangen und Senden von E-Mails; Antworten und Weiterleiten; Löschen; Anlegen eines Adressbuches.

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibutensilien

Termin: Mi., 29.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600518

Basiswissen EDV - E-Mail, Teil 2

NEU

Modul 5

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit E-Mails die schriftliche Korrespondenz rationalisieren und vereinfachen können. Inhalt: Anlegen von Gruppen; Hinzufügen, Öffnen und Speichern von Anlagen; Abwesenheitsnotiz; Weiterleitung; Sicherheit.

Voraussetzung: Teilnahme an Modul 4

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibutensilien

Termin: Mi., 06.12.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600519

Basiswissen EDV - Weitere Schritte in der Textverarbeitung

NEU

Modul 6

Soll Ihre Arbeit und Gestaltung attraktiv werden und Sie möchten sich die Eingabe erleichtern? Inhalt: Weitergehende Formatierungen; Einrichten der Bearbeitungsleisten; Nummerierungen und Aufzählungen; alphabetisches Sortieren; Listen und Tabellen ohne Berechnungen.

Voraussetzung: Windows- und Word-Grundlagen

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibutensilien

Termin: Mi., 13.12.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600520

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., 07.09.2023, 17:30-21:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600514

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.

Termin: Di., 12.09.2023, 15:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Di., 15:30-17:45 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 57

Kurs: 232-600521

Internetnutzung

Für Anfänger/-innen 50+

Digitale Grundbildung

Termin: Do., 09.11.2023, 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: 232-600522

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., 05.09.2023, 9:00-12:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 31

Kurs: 232-600523

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., 12.10.2023, 9:00-16:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 50

Kurs: 232-600524



Word Profiwissen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie für Ihre Dokumente effektive Formatvorlagen anlegen, Inhaltsverzeichnisse erstellen, wie Sie Tabstopps nutzen oder Fußnoten einfügen. Sie lernen, welche Möglichkeiten es gibt, Textfelder, Formen und Wasserzeichen hinzuzufügen und Elemente einzubetten.

Mitzubringen: USB-Stick, Schreibutensilien

Termin: Fr., 08.12.2023, 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: 232-600525

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., 23.01.2024, 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: 232-600526

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., 13.10.2023, 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: 232-600527

Der einfache Einstieg in Excel

Kompakt

Termin: Do., 09.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 57

Kurs: 232-600528

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., 30.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 57

Kurs: 232-600529



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., 01.12.2023, 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: 232-600530

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., 10.11.2023, 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: 232-600531

Excel - Rechnen mit Datum und Zeit

Im Kurs werden Excel-Funktionen zur Zeitberechnung ausführlich vorgestellt und geübt. Inhalt: Erstellen eines Kalenders; Ermitteln von Wochentagen; Berechnung von Zeiten; Umrechnung in Dezimal; Errechnen von Zeiträumen.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Termin: Di., 30.01.2024, 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: 232-600532

Outlook fürs Büro

Kompakt

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: Do., 14.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 57

Kurs: 232-600533

Outlook fürs Büro

Termin: Fr., 24.11.2023, 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: 232-600534

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., 19.01.2024, 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: 232-600535

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., 07.11.2023, 18:00 Uhr

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

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 113

Kurs: 232-600536

LibreOffice

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, 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: Mi., 15.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Anke Lange

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

Entgelt: € 101

Kurs: 232-600537

OneNote - besser als Ihr Notizbuch

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Mit OneNote können Sie Ihre Notizen dokumentieren, strukturieren und ergänzen und so Ihren Überblick im Alltag professionalisieren und optimieren. Texte, Grafiken/Bilder, Listen, Dokumente lassen sich bequem verwalten und man kann von mobilen Endgeräten darauf zugreifen. Microsoft stellt dieses Werkzeug zum kostenlosen Download zur Verfügung. Beenden Sie Ihre Zettelwirtschaft!

Voraussetzung: Installation von OneNote

Mitzubringen: eigener Laptop (Betriebssystem Windows 10 oder Windows 11); eigenes Tablet (Android) oder iPad; Zugangsdaten für Microsoft-Account

Termin: Sa., 18.11.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

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

Entgelt: € 56

Kurs: 232-600538



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

Workshop

NEU

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: Do., 19.10.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Franziska Toth

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

Entgelt: € 31

Kurs: 232-600539

LinkedIn professionell nutzen

NEU

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: Mo., 06.11.2023, 17:00-20:00 Uhr

Leitung: Franziska Toth

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

Entgelt: € 31

Kurs: 232-600540

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: Mi., 08.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

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

Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600541

Sketchnotes

NEU

Visuelle Notizen für jeden Zweck

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Gedanken, Inhalte von Meetings, Gesprächen oder Präsentationen für Schule und Beruf lassen sich effektiv mit Sketchnotes festhalten. Ein Zusammenspiel aus Text und Bild bewirkt, dass Inhalte schneller wahrgenommen werden und wesentlich besser im Gedächtnis bleiben. In diesem Kurs wird in einer Kleingruppe gearbeitet.

Wichtig: Zeichnerisches Talent ist nicht erforderlich!

Termin: Sa., 04.11.2023, 9:00-14:00 Uhr

Leitung: Franziska Toth

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

Entgelt: € 56

Kurs: 232-600542

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: Mo., 27.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Reinhard Scharf

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

Entgelt: € 99

Kurs: 232-600543

Programmieren mit C++

NEU

Programmieren für Schule, Studium und Beruf

Für Fortgeschrittene

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Termin: Mo., 15.01.2024, 18:00 Uhr

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

Leitung: Reinhard Scharf

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

Entgelt: € 129

Kurs: 232-600544

Erstellen Sie Ihre eigene Homepage

Für Anfänger/-innen

Im Kurs lernen Sie, ohne Programmierkenntnisse eine kostenlose Website 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., 06.11.2023, 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: 232-600545



Instagram

NEU

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: Di., 16.01.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

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

Entgelt: € 31

Kurs: 232-600546



Kreative Posts gestalten für Pinterest, Facebook und Instagram

Für Unternehmen, Freiberufler/-innen, Selbstständige und Vereine
Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Sie lernen, wie Sie Kunden mit guten Posts erreichen und binden. Dabei ist die Art des Textens, die Gestaltung und Organisation Ihrer Posts wichtig. Wie sprechen Sie am besten mit Ihren Kund/-innen und wie gehen Sie mit Shitstorm richtig um? Wir schauen, wie die Fotos aussehen sollten und wie Sie gelungene Headlines schreiben. Gearbeitet wird mit dem Tool Canva. Sie erstellen dort eigene Posts.

Voraussetzung: PC- und Internetkenntnisse

Mitzubringen: E-Mail-Adresse; eigene Bilder auf USB-Stick (auf Wunsch)

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Franziska Toth

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

Entgelt: € 56

Kurs: 232-600547

Instagram- und Facebook-Marketing

NEU

Für Unternehmen, Freiberufler/-innen, Selbstständige und Vereine
Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Facebook und Instagram sind aktuell die beiden erfolgreichsten Netzwerke zur Kundengewinnung. Jede Marketingaktion lässt sich tracken und optimieren, denn Facebook stellt Ihnen die Daten freiwillig zur Verfügung. Inhalt: Facebook- und Instagram-Marketing, Landingpage, Social Media (online Marketing Funnel), Tracking der Marketingkampagnen.

Voraussetzung: PC- oder Mac-Kenntnisse

Mitzubringen: Fotos für die Profil- und Titelfotos, Posts, digitales Firmenlogo auf USB-Stick, auf Wunsch eigener Laptop

Termin: Fr., 17.11.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 09:00-15:30 Uhr

Leitung: Ralf Hage

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

Entgelt: € 156

Kurs: 232-600548

Website- und Suchmaschinenoptimierung

NEU

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Um Produkte oder Dienstleistungen erfolgreich im Web zu bewerben und zu verkaufen, ist ein einschlägiges Fachwissen zum Marketing die Grundbedingung. Ferner kommt der Optimierung des entsprechenden Contents für Suchmaschinen eine entscheidende Rolle zu: Search Engine Optimization (SEO). Ziel des Kurses ist die Erarbeitung von Inhalten, die direkt in die Praxis umgesetzt werden können.

Termin: Do., 18.01.2024, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Ralf Hage

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

Entgelt: € 52

Kurs: 232-600549

WhatsApp Business

Für Freiberufler/-innen, Handwerker/-innen und kleine Betriebe
Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

WhatsApp Business wurde speziell für kleinere Unternehmen, Freiberufler/-innen und Selbstständige entwickelt und kann kostenlos heruntergeladen werden. Mithilfe der App können Sie ganz bequem Produkte und Dienstleistungen vorstellen, mit Ihren Kund/-innen in Kontakt treten und Fragen während des gesamten Einkaufserlebnisses beantworten. Im Kurs wird gemeinsam ein Katalog erstellt, um Produkte und Dienstleistungen zu präsentieren.

Mitzubringen: Smartphone (Android) oder iPhone

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Ralf Hage

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

Entgelt: € 78

Kurs: 232-600550

YouTube

NEU

Von der Idee zum Kanal

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

YouTube ist die Plattform für Onlinevideos, doch YouTube-Star zu werden gelingt nicht von heute auf morgen. Wer mit YouTube erfolgreich sein möchte, hat viele Aufgaben: Von der Konzeptionierung des Kanals über das Skripten, Produzieren und Schneiden von Videos bis hin zur Verbreitung bzw. dem Aufbau von Reichweite mittels Social Media. Wer sich der Herausforderung stellen will, erfolgreich mit YouTube zu werden, erhält in diesem Kurs das Handwerkszeug, um diesem Ziel näher zu kommen.

Mitzubringen: Smartphone, Ladegerät und Kamera (falls vorhanden)

Termin: Sa., 30.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 10:00-16:00 Uhr, So., 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Ralf Hage

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

Entgelt: € 130

Kurs: 232-600551

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: Fr., 10.11.2023, 17:00-21:00 Uhr

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

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

Entgelt: € 32

Kurs: 232-600552

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

NEU

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., 19.01.2024, 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: Osnabrück, Schulungsgebäude, Johann-Domann-Str. 10

Entgelt: € 82

Kurs: 232-600553

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., 03.11.2023, 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: 232-600554

Desktop-Publishing 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 gute und kostenfreie Alternative zu InDesign und Photoshop darstellt! Voraussetzung: PC- und Windows-Grundkenntnisse

Termin: Do., 11.01.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Lange

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

Entgelt: € 84

Kurs: 232-600555

Digitale Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Schnelle Korrekturen, detaillierte Retuschen oder komplexe Kunstwerke aus vielen Ebenen, Import von PSD-Dateien aus Photoshop - Affinity Photo ist eine preisgünstige Alternative.

Voraussetzung: Erfahrungen mit Bildbearbeitungsprogrammen sind vorteilhaft

Termin: Do., 02.11.2023, 18:00 Uhr

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

Leitung: Ralf Hage

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

Entgelt: € 132

Kurs: 232-600556

Grafische Gestaltung mit Affinity Publisher

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Von Zeitschriften, Broschüren und Briefpapier bis zu Flyern und Foldern - die intuitive App ohne Aboverpflichtung bietet, was für professionell gestaltete Layouts mit Texten, Fotos und Grafiken benötigt wird. Dieser Grundkurs vermittelt ebenfalls notwendiges Hintergrundwissen.

Voraussetzung: Erfahrungen mit Textverarbeitung (Word) sind vorteilhaft

Termin: Do., 23.11.2023, 18:00 Uhr

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

Leitung: Ralf Hage

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

Entgelt: € 132

Kurs: 232-600557

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., 13.10.2023, 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: 232-600558

iPhone/iPad Einzelberatung

NEU

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: Do., 02.11.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

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

Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600559

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 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., 01.12.2023, 10:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Fr., 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 56

Kurs: 232-600560

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Für Fortgeschrittene

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-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: Do., 25.01.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do. und Fr., je 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 56

Kurs: 232-600561

Der Umgang mit dem Smartphone (Android)

NEU

Anwendung verschiedener Apps

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.

Termin: Mi., 04.10.2023, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600562

Der Umgang mit dem Smartphone (Android)

NEU

Unterwegs mit Google Maps

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.

Termin: Do., 05.10.2023, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600563

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., 22.09.2023, 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: 232-600564

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: Mi., 11.10.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-600565

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: Mi., 10.01.2024, 17:00-20:00 Uhr

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

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

Entgelt: € 31

Kurs: 232-600566

Erste Schritte mit dem eigenen Tablet (Android)

Für Anfänger/-innen

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Digitale Grundbildung

Dieser Kurs zeigt Ihnen die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten Ihres Tablets. Inhalt: Aufrufen von Internetadressen; Internetrecherche; Erstellen von Fotos; App-Installation; Mailversand; TV u. a. mehr.

Mitzubringen: Tablet (Android)

Termin: Mi., 04.10.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mi. und Do., je 9:00-12:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 74

Kurs: 232-600567

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: Do., 14.12.2023, 17:00-20:00 Uhr

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

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

Entgelt: € 31

Kurs: 232-600568



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., 23.09.2023, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 50

Kurs: 232-600569

Instagram, YouTube, Pinterest und Co.

Für Erwachsene 50+

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: Fr., 22.09.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

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

Entgelt: € 38

Kurs: 232-600570

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: Di., 09.01.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

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

Entgelt: € 31

Kurs: 232-600571

Onlinekäufe und -verkäufe

NEU

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: Di., 16.01.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

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

Entgelt: € 50

Kurs: 232-600572

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 08.09., 13.10., 10.11. und 08.12.2023 statt.

Termin: Fr., 08.09.2023, 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: 232-600573



Silke Steiger

Tel.: 05431 9669866

Mobil: 01525 1378429

silke.steiger@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
im Artland



Mehrgenerationenhaus Quakenbrück: vhs-Außenstelle | Friedrichstraße 37a, Raum 29 | 49610 Quakenbrück

Sprechzeiten: Mo. 09:00-15:30 Uhr | Do. 09:00-12:30 Uhr

Grundbildung, Schulabschlüsse

Weitere Informationen zum Thema Schulabschlüsse finden Sie auf Seite 10.

>> Ansprechpartner

Thorsten Feltkamp

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

vhs-Lerntreff im Quartier

NEU

Der „vhs-Lerntreff im Quartier“ bietet die Möglichkeit zur Weiterentwicklung von Alltagskompetenzen. Lernbegleitet soll dabei die Freude am eigenständigen Lernen geweckt werden.

Ziele:

- Abbau von Lernhemmnissen, Aufbau von Lernkompetenzen
- Stärkung der Rechtschreib- und Lesefähigkeiten, des Sprachvermögens, der mathematischen, wirtschaftlichen und gesundheitlichen Grundkenntnisse
- die Vermittlung in weitere geeignete Angebote

Termin: Di., 05.09.2023, 13:15 Uhr

Dauer: 30 Termine, je Di. und Do., 13:15-15:30 Uhr

Leitung: Stefan Renze

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 31, Friedrichstr. 37a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-180601

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Haupt- und Realschule Quakenbrück

Holen Sie gemeinsam mit anderen Erwachsenen Ihren Schulabschluss nach! Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, 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., 21.08.2023, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 860; Rechnung in 10 Raten à € 86, ermäßigt € 60

Kurs: 232-180602

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.

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:



Rückenwind fürs Kind - Unterstützung für Schulkinder

Für Kindertagespflegepersonen und pädagogische Fachkräfte aus Grundschulen, Horten und Kindertageseinrichtungen
Vom Fachdienst Jugend als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt

Oft fehlt schon Erstklässlern kurz nach der Einschulung die Motivation zu lernen. Die Hausaufgaben scheinen für die Kinder kaum machbar und sind begleitet von Überforderung und Stress. In diesem Workshop wird die Methode der Kinesiologie vorgestellt. Mit einfachen Übungen kann es gelingen, die Kinder beim entspannten Lernen zielgerecht zu unterstützen. Außerdem können die Übungen auch der betreuenden Person helfen, starke Nerven zu behalten und neue Blickrichtungen einzuschlagen.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 26.09.2023, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Eva Wolke-Hanenkamp

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 14, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

Kurs: 232-180903

Das ist Mönnersache

NEU

Für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege
Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Was spricht Männer in Aktivierungs- und Begleitungsrunden an? Um dieser Frage gezielter auf den Grund zu gehen, setzt sich diese Fortbildung mit dem Männerbild der Nachkriegsgeneration auseinander. Ein professioneller Blick auf Männerrollen und männliche Lebenswege erleichtert gezielte Ansprachemöglichkeiten in der Aktivierungsarbeit und individuellen Betreuung.

Mitzubringen: Imbiss und Getränk

Termin: Sa., 30.09.2023, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Sabine Meyer

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 14, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 53

Kurs: 232-180902

Politik, Gesellschaft

Klonschnack bei Klöntrup

Gesprächskreis Plattdeutsch

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 13.09., 11.10., 08.11., 13.12.2023 und 10.01.2024.

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, mtl., je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Claus Peter Poppe, Annerose Poppe

Ort: Quakenbrück, Hermann-Bonnus-Geburtshaus, Goldstraße 9

Entgelt: € 37

Kurs: 232-180101

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., 28.10.2023, 9:00-13:00 Uhr

Leitung: Jadwiga Myrdzio, Bettina Övermöhle

Ort: Quakenbrück, Christliches Krankenhaus Quakenbrück, Hörsaal, Goethestr. 30

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-180102

In Kooperation mit dem Hospizverein Leben bis zuletzt e.V.

Jüdisches Leben im Osnabrücker Land

Vortrag

Jüdisches Leben ist seit mehr als 1700 Jahren Teil deutscher Identität und Geschichte. Ziel der Veranstaltung ist es, die aktuelle Vielfalt und Lebendigkeit jüdischer Kultur, insbesondere im Osnabrücker Land, in den Fokus zu rücken. Zeljko Dragic bietet nicht nur Einblicke in alltägliche Facetten der Glaubenspraxis, sondern führt vor allem in eine reiche (Lokal-)Geschichte ein.

Termin: Do., 02.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Zeljko Dragic

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 14, Friedrichstr. 37a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-180103

Demokratiewerkstatt

Was ist eigentlich Demokratie, und warum ist sie für uns so bedeutsam? Welche Formen gibt es, und wie verhält es sich um Themen wie Meinungsfreiheit, politische Teilhabe und Bürger/-innenrechte? Die Veranstaltung skizziert Merkmale und Besonderheiten und erörtert in anschaulicher Weise, was eine Demokratie - insbesondere in Zeiten von Polikrisen - aushalten kann bzw. muss. Für all diejenigen, die ihre Perspektiven auf aktuelle politische Entwicklungen schärfen wollen.

Termin: Do., 18.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Zeljko Dragic

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 14, Friedrichstr. 37a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-180104

Umwelt

Besuch der Kläranlage Quakenbrück

NEU

Morgens duschen, die Zähne putzen und ganz nebenbei rund 40 Liter Abwasser produzieren. Das kennen wir alle, doch was passiert eigentlich mit dem benutzten Wasser? Bei einer Führung über die Kläranlage werden die wichtigen Umweltaufgaben der Reinigung erläutert und alles Wesentliche rund um das Thema Abwasser beleuchtet.

Termin: Mi., 18.10.2023, 14:00-15:15 Uhr

Ort: Quakenbrück, Kläranlage, Plückmannstr. 27

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-180801

Energiewende und der Stromnetzausbau

NEU

Zusammenhang und Bürger/-innenbeteiligung

Deutschland hat dem globalen Pariser Klimaabkommen zugestimmt. Der steigende Anteil erneuerbarer Energien erfordert ein flexibleres Energiesystem. Das Stromnetz wird daher überall ausgebaut - auch im Landkreis Osnabrück. Sie erfahren Wissenswertes über Vergangenheit und Zukunft der Energieversorgung sowie welche Herausforderungen der Kohleausstieg mit sich bringt und weshalb Windkraftanlagen bei Wind manchmal abgeschaltet werden. Des Weiteren erhalten Sie Informationen darüber, wie der Leistungsbedarf ermittelt wird, wie Planungsverfahren ablaufen, welchen Stellenwert der Umwelt- und Gesundheitsschutz hat und wie Sie als Bürger/-innen darauf Einfluss nehmen können.

Termin: Mi., 08.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Jonas Töpken

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-180802

Stecker-Solargeräte und Balkonkraftwerke

NEU

Die kleine Solaranlage für alle

Mini-Solaranlagen, auch Balkonkraftwerke genannt, sind preiswert, leicht zu installieren, einfach in der Bedienung, brauchen keine/n Elektriker/-in 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 Anschauungsobjekt zum Anfassen.

Termin: Di., 28.11.2023, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Klaus Kuhnke

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-180803

Kultur, Kunst, Kreativität

Herbstliche Kränze selbst binden

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

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 Strohrömer, Bindendraht etc. sind vorhanden, eigene Naturmaterialien aus dem Garten können mitgebracht werden.

Mitzubringen: Rosenschere, scharfes Taschenmesser, Naturmaterialien nach Wunsch

Termin: Sa., 16.09.2023, 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: 232-180201

Herbstliche Aquarelle

NEU

Der Herbst hat seine ganz eigenen Stimmungen und Farben. Mit ein paar Übungen wollen wir uns mit dieser Jahreszeit auseinandersetzen und anschließend eigene Aquarellbilder gestalten.

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserglas, Aquarellpapier

Termin: Sa., 07.10.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Sa., 9:00-11:30 Uhr

Leitung: Gabriele Pradel

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-180202

Schmuckgestaltung

Kreativ mit Perlen, Draht und Co.

Der Kurs für Einsteigende vermittelt diverse Techniken, mit denen sich aus Perlen, Schmuckdraht und Co. individuelle Schmuckstücke wie Ohringe, Armbänder oder Ketten herstellen lassen.

Termin: Sa., 07.10.2023, 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Marina Schwarze

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 31, Friedrichstr. 37a

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

Kurs: 232-180203

Kerzen verzieren

NEU

In diesem Kurs werden Sie lernen, Kerzen mit kleinen Grußbotschaften zu kreieren: Sie dekorieren Kerzen mit Folien, Stempeln und Papier, und auch eine hübsche Verpackung zum Verschenken darf nicht fehlen.

Termin: Do., 09.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Elisabeth Vink

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 31, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 15; zzgl. ca. € 12,00 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-180204

Weihnachtliche Aquarelle im kleinen Format

Mit viel Spaß und Experimentierfreude, nach Anregung oder eigenen Ideen, wollen wir kleine Aquarelle zu weihnachtlichen Themen gestalten. Dabei bietet das kleine Format eine gute Möglichkeit zum Ausprobieren neuer Ausdrucksformen. So können kleine Werke für Weihnachtskarten, Geschenkanhänger oder eine Bildserie entstehen.

Mitzubringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserglas, Aquarellpapier

Termin: Sa., 25.11.2023, 9:00-12:15 Uhr

Leitung: Gabriele Pradel

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-180205

Engelskulptur aus Beton

NEU

Wochenendseminar

In diesem Kurs entsteht auf einem Holzsockel eine elegante, dekorative und schlanke Bronzefigur (ca. 40 cm). Am ersten Tag wird eine Grundform erstellt, die mit Hilfe einer schnell trocknenden Betonmasse zu einer menschlichen Figur modelliert wird. Am zweiten Kurstag wird die Skulptur geschliffen und erhält mit Bindemittel und Farbpigmenten eine Bronzeoptik. Nach dem Versiegeln ist die Skulptur für den Innen- und Außenbereich geeignet.

Mitzubringen: Einmal-Gummihandschuhe, 3 Liter Plastikschaale, Kissen für Transport, Getränk und Snack

Termin: Sa., 02.12.2023, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 11:00-14:45 Uhr, So., 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 54; zzgl. ca. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-180206

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

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., 05.09.2023, 18:45 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 18:45-20:15 Uhr

Leitung: Simone Guido

Ort: Quakenbrück, Hebammenpraxis Wiesengrund, Wiesengrund 6

Entgelt: € 79

Kurs: 232-180301

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., 12.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Simone Guido

Ort: Quakenbrück, FIZ, Hindenburgstraße 37

Entgelt: € 70

Kurs: 232-180302

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 verbessern und verfeinern 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., 30.08.2023, 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: 232-180303



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 rückenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf, um den alltäglichen Bewegungsmangel auszugleichen.

Mitzubringen: Handtuch, eigene Gymnastikmatte

Termin: Mi., 06.09.2023, 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: 232-180304

Rückhalt

Ganzheitliche Rückenschule
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Handtuch, eigene Gymnastikmatte

Termin: Mi., 06.09.2023, 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: 232-180305



Functional Fitness mit Faszientraining

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper verbessern und kräftigen und durch gezieltes Faszientraining zugleich Verspannungen der Muskulatur vermeiden wollen. Mithilfe ausgewählter Übungen in Form eines Zirkeltrainings mit Musik soll eine ganzheitliche Verbesserung von Kraft- und Ausdauerfähigkeit erreicht werden, beim anschließenden Training mit Faszienrollen und -bällen werden Verklebungen der Faszien gelöst und ein besseres Körpergefühl und Wohlbefinden erzeugt.

Mitzubringen: Handtuch, Hallenschuhe, Getränk

Termin: Mi., 06.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Lea Fellmann

Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße 21

Entgelt: € 69

Kurs: 232-180306

Hula Hoop

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Hula Hoop Reifen ist ein effizientes Fitnessgerät, auch für Erwachsene. Zu flotter Musik und mit viel Spaß kann man sich auspowern, Stress abbauen, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl verbessern. Rücken- und Bauchmuskulatur werden trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt.

Mitzubringen: wenn vorhanden eigenen Reifen, Handtuch, Hallenschuhe, Getränk

Termin: Mo., 18.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Maria Moormann

Ort: Quakenbrück, FIZ, Hindenburgstraße 37

Entgelt: € 26

Kurs: 232-180307

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.



Arabische Küche aus „Tausendundeiner Nacht“

NEU

Geschmack und Duft des Orients werden Sie an diesem Abend in die einzigartige und vielfältig bunte Welt der arabischen Küche entführen. Couscous, Gerichte mit diversen Gemüse- und Fleischsorten und orientalischen Gewürzen gepaart mit interessanten Informationen rund um Sitten und Gebräuche der arabischen Esskultur - lassen Sie sich beim gemeinsamen Essen verzaubern wie in den Märchen aus „Tausendundeiner Nacht“!

Termin: Mo., 09.10.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Mithak Aljazaery

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Küche, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-180308

Falafel

Falafel - so viel mehr als ein arabischer Imbiss. Selbst zubereitet mit guten Zutaten, viel Gemüse und dem perfekten Geheimrezept gelangen sie außen knusprig und innen zart und saftig. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig Falafel sein können!

Termin: Mo., 22.01.2024, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Mithak Aljazaery

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Küche, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-180309

Traditionelle türkische Küche

NEU

Mit viel Spaß am Kochen und interessanten Informationen über Land und Leute wird an diesem Abend ein traditionelles türkisches Drei-Gänge-Menü zubereitet und gemeinsam verzehrt.

Termin: Fr., 10.11.2023, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Shirin Pethig

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Küche, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-180310

Weihnachtliches Überraschungsmenü

NEU

Traditionelle deutsche Weihnachtsrezepte raffiniert abgewandelt, exotisch aufgepeppt und lecker variiert - lassen Sie sich überraschen, was sich für Sie und Ihre Gäste an Weihnachten Leckerer zaubern lässt!

Termin: Fr., 24.11.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Mithak Aljazaery

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Küche, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-180311



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 226.

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 **Quakenbrück:**

231-180707	Orientierungskurs, ab 9. Okt. 2023
231-180708	Prüfung DTZ, 13./14. Okt. 2023
231-180714	Aufbaukurs 2, ab 21. Sep. 2023
231-180715	Aufbaukurs 3, ab 20. Okt. 2023
231-180716	Orientierungskurs, ab 27. Nov. 2023
231-180717	Prüfung DTZ, 8./9. Dez. 2023
232-180701	Basiskurs 1, ab 13. Nov. 2023
232-180702	Basiskurs 2, ab 11. Dez. 2023
232-180703	Basiskurs 3, ab 22. Jan. 2024
232-180704	Aufbaukurs 1, ab 19. Feb. 2024
232-180705	Aufbaukurs 2, ab 18. Mrz. 2024
232-180706	Aufbaukurs 3, ab 23. Apr. 2024
232-180707	Orientierungskurs, ab 24. Mai 2024
232-180708	Prüfung DTZ, 14./15. Jun. 2024
232-180710	Basiskurs 1, ab 8. Jan. 2024
232-180711	Basiskurs 2, ab 5. Feb. 2024
232-180712	Basiskurs 3, ab 4. Mrz. 2024
232-180713	Aufbaukurs 1, ab 9. Apr. 2024
232-180714	Aufbaukurs 2, ab 8. Mai 2024
232-180715	Aufbaukurs 3, ab 7. Jun. 2024
232-180716	Orientierungskurs, ab 5. Jul. 2024
232-180717	Prüfung DTZ, 9./10. Aug. 2024

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Mo., 18.09.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Mi., 8:30-11:00 Uhr

Leitung: Bahamani Kandulna

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 31, Friedrichstr. 37a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-180719



Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Termin: Di., 19.09.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 8:30-11:00 Uhr

Leitung: Bahamani Kandulna

Ort: Badbergen, Heimathaus Badbergen, Am Markt 4

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-180720

Deutsch Grundkurs A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die geringe Kenntnisse der deutschen Sprache besitzen. Sie erlernen die Grundlagen der Grammatik und trainieren das Hör- und Leseverstehen.

Termin: Sa., 09.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Sa., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Mariya Paul

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 60

Kurs: 232-180721

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.

Termin: Mo., 04.09.2023, 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: 232-180722

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: Di., 05.09.2023, 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: 232-180723

Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs

Für Neuzugewanderte

Termin: Mo., 04.09.2023, 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: 232-180724

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> Ansprechpartnerin

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

Englisch Grundkurs A1.I

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: Sa., 09.09.2023, 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: 232-180401

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., 06.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Geoffrey Wakeling

Ort: Quakenbrück, Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Lötzer Str. 5

Entgelt: € 84

Kurs: 232-180402

Italienisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

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 A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

Termin: Mi., 06.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Silvia Jakob

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 84

Kurs: 232-180403



Italienisch Grundkurs A2.III

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Questo corso è rivolto a persone che hanno una conoscenza di base della lingua italiana e vogliono approfondire sia la grammatica che il vocabolario. In un ambiente sereno e privo di stress parleremo sulla vita in Italia e ci occuperemo della pronuncia e della comunicazione di gruppo.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6

Termin: Mi., 06.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Silvia Jakob

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 33, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 84

Kurs: 232-180404

EDV, Neue Medien

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., 17.11.2023, 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: 232-180501

Sicherheit für Ihren Computer/Laptop

NEU

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.

Termin: Fr., 19.01.2024, 17:30-20:30 Uhr

Leitung: Thomas Blumenau

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 31

Kurs: 232-180502

Der Umgang mit dem eigenen Smartphone/Tablet (Android)

NEU

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., 12.01.2024, 17:00 Uhr

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

Leitung: Thomas Blumenau

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Entgelt: € 63

Kurs: 232-180503

**Mario Auf dem Kampe**

Tel.: 05472 401-410
mario.aufdemkampe@vhs-osland.de

**Ina Gneiding**

Tel.: 05472 401-408
ina.gneiding@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Bad Essen



Gemeinde Bad Essen: vhs-Außenstelle | Lindenstraße 41/43 | 49152 Bad Essen

Öffnungszeiten Rathaus: Mo.-Fr. 08:00-12:00 Uhr | Mo.-Mi. 14:00-16:00 Uhr | Do. 14:00-18:00 Uhr

Politik, Gesellschaft

Erbrecht

Vortrag

Der Vortrag informiert in anschaulicher Weise und mit vielen Beispielfällen über die Grundlagen des Erbrechts und die verschiedenen Möglichkeiten der gesetzlichen und testamentarischen Erbfolge.

Termin: Do., 02.11.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Heinz J. Ellermann

Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau,
Platanenallee 5-7

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-010101

Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht

Vortrag

Alter, Unfall oder Krankheit können dazu führen, dass man seine eigenen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Was passiert dann? Kann ich selbst Vorsorge treffen für diesen Fall? Aber wie? Der Vortrag informiert über Möglichkeiten wie Vorsorgevollmacht, Betreuungsrecht Patient/-innenverfügung.

Termin: Di., 21.11.2023, 15:00-17:00 Uhr

Leitung: Claudia Schumacher

Ort: Bad Essen, Ökumenische Beratungsstelle, Lindenstr. 6

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-010102

Sterben, Tod und Trauer

NEU

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 Begleitungsangebote hat der Hospizdienst vor Ort? Über diese Themen kommen Mitarbeitende des Ambulanten SPES VIVA Hospizdienstes mit Interessierten ins Gespräch.

Termin: Mi., 11.10.2023, 10:00-12:15 Uhr

Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2

Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

Kurs: 232-010103

Umwelt

Speisepilze sammeln und zubereiten

NEU

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

In verschiedenen Waldlebensräumen werden wir einige ausgewählte, sicher zu bestimmende Pilzarten sammeln. Die Merkmale sowie die Standorte der Pilze und eventuelle Partnerschaften zu Bäumen werden herausgearbeitet, damit auch zu späterer Zeit eine sichere Bestimmung gelingt. Anschließend werden die Pilze nach Pilzarten in verschiedenen Pfannen zubereitet und mit Pasta genossen. Tee aus zwei verschiedenen Pilzarten wird vor Ort gekocht. Treffpunkt: Grundschule, Lintorf
Mitzubringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe; Wenn vorhanden, bringen Sie bitte einen kleinen Korb und ein Messer mit.

Termin: Fr., 29.09.2023, 16:00-21:00 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtendorf

Ort: Bad Essen, Grundschule Lintorf, Küche, Bühenkamp 10

Entgelt: € 29; zzgl. € 5 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-010801

Eulen - lautlose Jäger der Nacht

NEU

Nachdem er in den 1960er Jahren fast ausgerottet war, ist unsere größte Eule, der Uhu, bei uns wieder heimisch. Aber auch der Waldkauz ist im Wald um die Saurierfährten zu Hause. Auf einem Rundgang lernen wir den Lebensraum und die Biologie beider Eulenarten kennen und können hoffentlich ihre unverkennbaren Rufe hören.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe

Termin: Sa., 30.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtendorf

Ort: Bad Essen, Wanderparkplatz Saurierfährten,
Buersche Str. 161

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-010802

Tierspuren und Tiere im Wald

NEU

Viele Tiere, wie Reh, Eichhörnchen, Maus und Specht, leben in unseren Wäldern. Selten können wir sie beobachten. Aber alle Tiere hinterlassen Spuren wie Nester, Wohnbauten, Ruheplätze, Kot und Fraßspuren. Auf der Wanderung halten wir danach Ausschau, und nebenbei erfahren Sie Wissenwertes über die verschiedenen Waldbewohner.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe

Termin: Sa., 11.11.2023, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtendorf

Ort: Bad Essen, Wanderparkplatz, Zur Schlucht 29

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-010803

Kultur, Kunst, Kreativität

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 Kai Meyer „Die Bücher, der Junge und die Nacht“.

Termin: Di., 07.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Birgit Pietsch

Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau,
Platanenallee 5-7

Entgelt: € 33

Kurs: 232-010201

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-, Tomaten- 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., 11.11.2023, 9:00-17:30 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau,
Platanenallee 5-7

Entgelt: € 32

Kurs: 232-010203

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, so dass unter fachkundiger Anleitung individuelle Kunstwerke entstehen.

Termin: Di., 05.09.2023, 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: 232-010204

Porträt zeichnen

NEU

Ein Kurs für alle, die sich schon immer in der Porträtkunst ausprobieren wollten. Interessierte erlernen grundlegende Techniken des Porträtierens und üben sich in Proportion, Perspektive und dem Modellieren von Licht und Schatten. Unter professioneller Anleitung entstehen Strich für Strich Bildnisse mit Ähnlichkeit nach Vorlage.

Termin: Mo., 18.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Larina Heinitz-Miklaev

Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau, Platanenallee 5-7

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

keine Ermäßigung

Kurs: 232-010205

Maltechniken einfach erklärt

NEU

Kohle, Acryl, Aquarell, Pastellkreide
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wir widmen uns dank verschiedener Mal- und Zeichentechniken unterschiedlichen Gattungen. Neben der Aquarellzeichnung üben wir uns im Porträt, im Stilleben und der Landschaft. Interessierte erlernen im Schnelldurchlauf die Grundlagen der Komposition, Proportion und Perspektive.

Termin: Mi., 08.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Larina Heinitz-Miklaev

Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau, Platanenallee 5-7

Entgelt: € 32; zzgl. € 20 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-010206

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Die 15 Ausdrucksformen des 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. Durch regelmäßiges Üben können körperliche sowie seelische und geistige Funktionen wieder in Einklang gebracht werden.

Termin: Mo., 11.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Annette Eilers

Ort: Bad Essen, DRK Sozialzentrum, Lindenstraße 193

Entgelt: € 107; keine Ermäßigung

Kurs: 232-010302

Shiatsu - Einführung

Meridiandehnungsübungen

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 die fünf Wandlungsphasen und in die Meridianlehre der chinesischen Medizin. Dann erfolgt das Erlernen der Meridiandehnungsübungen zur Selbstbehandlung. Diese sanften Dehnungsübungen aus dem Shiatsu können leicht zu Hause durchgeführt werden und führen zu innerer Ruhe und Entspannung.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Yogamatte, warme Socken

Termin: Mi., 08.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Ulrike Berensmeyer

Ort: Bad Essen-Lintorf, Praxis für Naturheilkunde, Wiehenstr. 6

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 232-010303

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.



Backen und Kochen



Für Senior/-innen mit und ohne Behinderung

Wir verbinden das Backen mit dem Kochen und machen herzhafte Kuchen. Reibe „Kuchen“ oder Zwiebel „Kuchen“ oder Flamm „Kuchen“ - alles herzhaft und lecker.

Termin: Di., 05.09.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Ute Karrenbrock

Ort: Bad Essen, Heilpädagogische Hilfe, Küche, Burgstr. 18

Entgelt: € 14; zzgl. Lebensmittelpauschale; keine Ermäßigung

Kurs: 232-010304

In Kooperation mit der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück e.V.

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.

Termin: Mi., 22.11.2023, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Bad Essen, Grundschule Lintorf, Küche, Bühenkamp 10

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 232-010305

Fingerfood für festliche Anlässe

Ob Geburtstagsfeier, Silvesterparty, Brunch oder ein geselliges Beisammensein..., es gibt immer wieder Anlässe, an denen Sie leckeres Fingerfood auf den Tisch bringen können. Windbeutel mit verschiedenen Pasteten, Piroggen und Käsestangen, Bällchen aus Quinoa, köstliche „Ceviche“... die Vielfalt an verschiedenen Zubereitungsformen mit unterschiedlichem Aussehen und Geschmack ist nahezu unbegrenzt.

Mitzubringen: scharfes Messer

Termin: Di., 14.11.2023, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Bad Essen, Grundschule Lintorf, Küche, Bühenkamp 10

Entgelt: € 21; zzgl. € 12,50 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 232-010306

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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 Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Di., 05.09.2023, 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: 232-010701

Deutsch Grundkurs A2: Mama lernt Deutsch

Für Frauen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Ziel des Kurses ist es, die Sprech- und Lesefertigkeiten zu festigen, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, im Beruf und bei Behörden angemessen verständigen zu können.

Termin: Mo., 04.09.2023, 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: 232-010702

Deutsch Grundkurs A2

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits über Basiskenntnisse der deutschen Sprache auf dem Sprachstand A1 verfügen und diese ausbauen möchten. Neben sprachpraktischen Übungen zur Bewältigung von Alltagssituationen werden auch berufssprachliche Elemente und wichtige Grammatikthemen der Grundstufe behandelt und vertieft.

Termin: Di., 05.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Di., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Ingke Polifka

Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau, Platanenallee 5-7

Entgelt: € 83

Kurs: 232-010703

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> 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 Sprechen üben.

Lehrbuch: Das Arbeitsmaterial wird in Abstimmung mit den Teilnehmenden ausgewählt.

Termin: Di., 05.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Di., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Draga Klei

Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2

Entgelt: € 79

Kurs: 232-010401

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., 14.09.2023, 9:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 9:45-11:15 Uhr

Leitung: Margit Kroesen

Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2

Entgelt: € 72

Kurs: 232-010402

Italienisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Wir bauen weiter auf den Grundkurs auf und erweitern unseren Wortschatz, Rechtschreibung und Grammatik. Der Fokus liegt wieder auf dem Sprechen der italienischen Sprache, wobei wir die Dinge vertiefen, die wir besonders für unseren Italien-Aufenthalt gebrauchen können. Kultur und Lebensart der Italiener/-innen werden dabei ebenfalls wieder zur Sprache kommen. In entspannter Atmosphäre in einer kleinen Gruppe mit nur vier bis fünf Teilnehmenden macht es uns immer mehr Freude, uns auf Italienisch zu verständigen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12525201-1, ca. Lektion 4/5

Termin: Di., 12.09.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 17:00-18:30 Uhr

Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2

Entgelt: € 108

Kurs: 232-010403

Italienisch Grundkurs A2.VIII

Wir werden ausdrucksstärker und sicherer im Sprechen der italienischen Sprache. Die italienischen Regionen mit ihren Besonderheiten finden auch weiterhin viel Beachtung. In einer Kleingruppe mit vier bis fünf Teilnehmenden vertiefen wir Wortschatz und Grammatik. Mit viel Vergnügen trainieren wir das Sprechen in Teamarbeit und in Vorträgen.

Lehrbuch: Con piacere A2, Klett, ISBN 978-3-12-525183-0, ca. ab Lektion 7

Termin: Mo., 11.09.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 17:00-18:30 Uhr

Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2

Entgelt: € 108

Kurs: 232-010404

Spanisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen mit keinen oder sehr geringen Vorkenntnissen

Wollen Sie weiter in entspannter Atmosphäre mit unterhaltsamen Aktivitäten und vor allem mit viel Spaß Spanisch lernen? Dieser Spanischkurs ist sehr lebendig. Hier lernen Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden, egal, ob Sie aus beruflichen Gründen oder für die nächste Spanienreise lernen wollen. Spaß und Lernerfolg garantiert! ¡Bienvenido!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- u. Übungsbuch, ISBN 978-3-12-514671-6

Termin: Mi., 06.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Draga Klei

Ort: Bad Essen, Jugendtreff TriO, Schulallee 2

Entgelt: € 72

Kurs: 232-010407

EDV, Neue Medien

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

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 (ein Internetzugang ist für diesen Einführungskurs nicht notwendig)

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-14:45 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Bad Essen, Oberschule Bad Essen, Neubau, Platanenallee 5-7

Entgelt: € 56

Kurs: 232-010503



Regina Meyer-Kietzmann

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



Kerstin Diener

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

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Bad Iburg



vhs-Regionalstelle Georgsmarienhütte/Bad Iburg: Am Rathaus 18 | 49124 Georgsmarienhütte | **Sprechzeiten:** Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr

Junge vhs

Fossiliensuche im Freden

NEU

Suche nach versteinerten Tieren und Pflanzen
Für Kinder von 6 bis 13 Jahren

Auf den Kalksteinen des Kleinen Fredens in Bad Iburg kann man oft uralte Tiere und Pflanzen entdecken. Diese nennen sich Fossilien. Heute untersuchen wir Kalksteine nach Fossilien. Die gefundenen Fossilien dürfen mit nach Hause genommen werden.

Mitzubringen: Pinsel, verschleißbare Box, wetterfeste Kleidung und Schuhe

Termin: Sa., 04.11.2023, 10:00-12:00 Uhr

Leitung: Tobias Demircioglu

Ort: Bad Iburg, Wanderparkplatz Zum Freden, Wassertretstelle, Hagenberg/Zum Freden

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-020803

Umwelt

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., 13.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 13, Kronesch 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-020801

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 richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Mi., 27.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 13, Kronesch 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-020802



Kultur, Kunst, Kreativität

Norwegen

NEU

Von Oslo bis in die Arktis
Reisevortrag

Norwegen - für viele der Inbegriff spektakulärer Fjordlandschaften und verlassener Weiten. Aber das ist nur eine der vielen Facetten. Einsame Tundralandschaften, Wasserfälle und Berge prägen die norwegische Natur. Den Kontrast dazu bilden lebendige Städte wie Oslo, Stavanger, Bergen, Trondheim oder Tromsø. Entdecken Sie Norwegen und lassen sich mitnehmen auf eine Bilderreise, von Nord nach Süd, von Oslo über die Fjorde Westnorwegens bis in die Regionen nördlich des Polarkreises und weiter bis zur zu Norwegen gehörenden Inselgruppe Spitzbergen!

Termin: Mo., 25.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Torsten Pahlkötter

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 15, Kronesch 3

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-020201

Fotografieren leicht gemacht

NEU

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. Voraussetzung ist eine digitale Fotokamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten.

Mitzubringen: digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, voller Akku, Bedienungsanleitung der Kamera

Termin: Do., 14.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Sören Gramadtke

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 14, Kronesch 3

Entgelt: € 55

Kurs: 232-020210

Lesekreis Kurzgeschichten

NEU

Die Kunst der kurzen Form

Die Kurzgeschichte, auch Erzählung, wird oft als Stiefkind der Literatur angesehen, da sie im Gegensatz zu der jahrhundertalten Tradition von Drama, Epos und Roman, ein relativ neues literarisches Genre ist. Doch es gibt nicht wenige Autor/-innen, deren literarischer Ruhm sich ausschließlich auf diese Form gründet. In diesem Kurs wird die Kurzgeschichte in allen ihren weitläufigen Ausformungen an einigen ausgewählten Beispielen vorgestellt.

Leseliste: Ludwig Tieck: Der blonde Eckberg - Heinrich v. Kleist: Das Erdbeben in Chili - E.T.A. Hoffmann: Der Sandmann - Josef v. Eichendorff: Das Schloss Dürande - E.A. Poe: Der Untergang des Hauses Usher - Gustav Flaubert: Ein schlichtes Herz - Arthur Schnitzler: Leutnant Gustl - Franz Kafka: Das Urteil - F. Scott Fitzgerald: Wiedersehen mit Babylon - Katherine Mansfield: Glück - Ernest Hemingway: Das kurze glückliche Leben des Francis Macomber - Heinrich Böll: Nicht nur zur Weihnachtszeit - Friedrich Dürrenmatt: Die Panne - Alice Munro: Der Bär kletterte über den Berg

Termin: Di., 12.09.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Dr. Florian Marzin

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 14, Kronesch 3

Entgelt: € 64

Kurs: 232-020211

Theatergruppe

Die Bretter, die die Welt bedeuten...?
Infoabend

NEU

Eine Möglichkeit für alle, die am Theater nicht nur als Zuschauer/-innen interessiert sind, sondern selbst ausprobieren möchten, wie es ist, mit anderen zusammen ein Theaterstück zu erarbeiten. Der Anfang dazu ist diese Einführungsveranstaltung als Vorbereitung für einen Theaterworkshop im nächsten Semester.

Termin: Mi., 29.11.2023, 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Dr. Florian Marzin

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 14, Kronesch 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-020212

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.

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation (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, zwei Decken, evtl. Meditationskissen

Termin: Sa., 16.09.2023, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Bibliothek, Kronesch 3

Entgelt: € 35

Kurs: 232-020301

In Balance bleiben

NEU

Stress reduzieren - Resilienz stärken

Stress ist in der Gesellschaft fast ein ständiger Begleiter. Konzentrations- und Schlafstörungen oder gesundheitliche Probleme sind Folgen von chronischem Stress. Sie erlernen verschiedene Techniken für die Priorisierung und effektive Erledigung von Aufgaben, um in Drucksituationen gelassen zu bleiben. Wirkungsvolle Stressbewältigungsstrategien, Achtsamkeitsübungen und Tipps für eine nachhaltige Umsetzung sorgen für eine gestärkte Resilienz und dauerhafte Stressreduktion.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Termin: Sa., 11.11.2023, 10:00-16:15 Uhr

Leitung: Britta Spieker

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 13, Kronesch 3

Entgelt: € 46

Kurs: 232-020302

Entspannt essen: Emotional Eating überwinden

NEU

Hintergründe verstehen und Strategien entwickeln
Vortrag

Plötzlich ist die Chipstüte leer und man hat es gar nicht gemerkt. Abends ständig auf der Suche sein nach Snacks. Einfach nicht aufhören können zu essen, obwohl man längst satt ist. Dies sind nur einige der vielen Facetten von emotionalem Essen, die früher oder später jede/-n einmal ereilen. Doch was ist, wenn das Verhalten immer und immer wieder auftritt? Wieso wir bei Stress, Kummer, Frust und Co. essen und wie man dem Essensdrang begegnen kann, erfahren Sie in diesem Kurs.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termin: Do., 21.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Birte Uthoff

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Kronesch 3

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-020303

Picky Eaters -

NEU

Kinder mit wählerischem Essverhalten

So bekommen sie wieder Lust zu essen

Workshop

Kinder essen manchmal komisch. Aber einige Kinder essen über einen längeren Zeitraum sehr eingeschränkt und streichen immer mehr von der Liste der „essbaren Lebensmittel“. In diesem Workshop gehen wir auf Ursachenforschung und finden heraus, warum Kinder das machen. Anschließend geht es um die Frage, was Eltern konkret tun können, damit Kinder wieder ganz ohne Druck essen und langfristig einen guten Bezug zu gesunder Ernährung bekommen.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termin: Di., 28.11.2023, 19:00-21:00 Uhr

Leitung: Yacine Moldt

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 13, Kronesch 3

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-020304

Tai Chi und Qi Gong - Schwerpunkt: Qi Gong

Pflege der Lebensenergie

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Bei der fernöstlichen Bewegungslehre Qi Gong steht die Pflege der Lebensenergie „Qi“ im Mittelpunkt. Qi Gong ist, genau wie Tai Chi, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und reduziert Stress, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Es werden verschiedene Übungen vermittelt, wie z. B. der Kranich oder die Meridiandehnübungen. Ziel ist die Harmonisierung der Lebensenergie Qi, so dass diese wieder ungehindert den Körper durchströmen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Schuhe, Decke

Termin: Mi., 06.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Benno Raude

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Aula, Kronesch 3

Entgelt: € 88

Kurs: 232-020305

Tai Chi und Qi Gong - Schwerpunkt: Die Kurze Form

Erlernen der Kurzen Form des Yang Stils

Für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen in Tai Chi

Tai Chi, auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen bezeichnet, bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Die philosophischen Wurzeln liegen im Taoismus, der Lehre des Tao (Weg). Die Kurze Form ist eine Abfolge von Figuren und kann von jeder/jedem erlernt werden. Die Bewegungen fördern eine gute Körperstatik durch Optimierung der Gelenkstellungen. Allmählich wird die Atmung vertieft - die Atemzüge werden ruhiger und länger - der Geist kann sich beruhigen und sammeln.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder leichte Schuhe, Decke

Termin: Mi., 06.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Benno Raude

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Aula, Kronesch 3

Entgelt: € 88

Kurs: 232-020306



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., 04.09.2023, 8:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 8:00-9:00 Uhr

Leitung: Andrea Friese

Ort: Bad Iburg, Grundschule am Hagenberg, Turnhalle, Arndtstr. 11

Entgelt: € 67

Kurs: 232-020307

Aktiv in den Tag

Für Erwachsene 60+

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 04.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 9:00-10:00 Uhr

Leitung: Andrea Friese

Ort: Bad Iburg, Grundschule am Hagenberg, Turnhalle, Arndtstr. 11

Entgelt: € 67

Kurs: 232-020308

Fechten

NEU

Schnupperkurs

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 Fingerringhandschuh

Termin: Sa., 04.11.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 16:00-18:00 Uhr, So., 16:00-18:00 Uhr

Leitung: Monika Brörmann, Andreas Thieme

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Aula, Kronesch 3

Entgelt: € 45; Gerätenutzung in der Gebühr enthalten

Kurs: 232-020309

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.



Indische Küche

Köstlich, fruchtig, überraschend

Die indische Küche ist so vielfältig wie das Land selbst. Gewürzkombinationen bringen Ihnen den köstlichen Geschmack. Chutneys aus Obst sind fruchtig und farbenfroh. Currys sind abwechslungsreich gewürzt. Lassen Sie sich angenehm überraschen. Wir bereiten Currys mit und ohne Huhn zu. Die Gewürze werden in wertvollem Ghee angeröstet.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Do., 23.11.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Manuela Markowski

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Küche, Kronesch 3

Entgelt: € 18; zzgl. ca. € 12 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-020310



Fit in den Frühling mit Linsen und Co.

NEU

An diesem Abend erleben Sie, wie schmackhaft und abwechslungsreich Linsen oder Kichererbsen mit heimischem Gemüse sowie indischen Gewürzen kombiniert werden können. Hülsenfrüchte sind nahrhaft und kleine köstliche Powerfrüchte. Die Gewürze werden in wertvollem Ghee angeröstet.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 23.01.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Manuela Markowski

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Küche, Kronesch 3

Entgelt: € 18; zzgl. ca. € 12 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-020311

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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 Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Sa., 09.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 17 Termine, je Sa., 9:00-11:30 Uhr

Leitung: Julia Maslova

Ort: Bad Iburg, Pfarrbüro St. Clement, Rathausstr. 12

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-020701

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., 04.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 34 Termine, je Mo. und Mi., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Reinhard Jacob

Ort: Bad Iburg, Pfarrbüro St. Clement, Rathausstr. 12

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-020702

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> Ansprechpartnerin

Kirstin Fechtner

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

Englisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

Sie haben keine oder sehr geringe 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

Termin: Di., 12.09.2023, 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: € 108

Kurs: 232-020401

Englisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Sie haben geringe 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 Lektion 4

Termin: Di., 12.09.2023, 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: € 108

Kurs: 232-020402

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. 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: Mo., 04.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Kerstin Hoffmann

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 14, Kronesch 3

Entgelt: € 84

Kurs: 232-020403



Island - Sprache, Land, Kultur

NEU

Tipps für neugierige Urlauber/-innen

Velkominn til Íslands - der wunderschönen Insel mit faszinierenden Gletschern und Vulkanen, fauchenden Geysiren, gewaltigen Wasserfällen, den Elfen und Trollen und den etwas kauzigen Einheimischen, die durch ihre Gastfreundschaft glänzen. In diesem Seminar werden grundlegende Kenntnisse der isländischen Sprache vermittelt. Ergänzt durch Einblicke in die isländische Kultur und sehenswerte Landschaften, bereitet dieser Kurs perfekt auf eine Reise auf die Vulkaninsel im Nordatlantik vor!

Termin: Mo., 18.09.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Torsten Pahlkötter

Ort: Bad Iburg, Realschule Bad Iburg, Raum 15, Kronesch 3

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-020404

Spanisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen 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, ca. ab Lektion 4

Termin: Mo., 04.09.2023, 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: € 108

Kurs: 232-020405

EDV, Neue Medien

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

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

(ein Internetzugang ist für diesen Einführungskurs nicht notwendig)

Termin: Mi., 08.11.2023, 12:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 12:30-14:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Bad Iburg, Stadthaus, Sitzungssaal 1. OG, Am Gografenhof 3

Entgelt: € 56

Kurs: 232-020501



Ann-Britt Striemer

Tel.: 0175 1534311
ann-britt.striemer@vhs-osland.de



Silke Pieper

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

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Bad Laer



vhs-Regionalstelle Dissen/Bad Laer/Hilter

Schulungsgebäude: Bahnhofstraße 3 | 49201 Dissen a.T.W. | **Sprechzeiten in Dissen a.T.W.:** Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr

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.



Fortbildungen Kindertagespflege

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



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 Küs-
tenreviere mit Sportbooten innerhalb der Seeschiffsstraßenordnung
(SeeSchStrO). Der Kurs dient als theoretische Vorbereitung auf die
Sportbootführerschein See-Prüfung vor einem amtlichen Prüfungsaus-
schuss. Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses an der theoretischen
Prüfung teilzunehmen. Die Praxisausbildung kann im Kurs organi-
siert 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., 10.10.2023, 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: 232-030301

Achtsamkeit in der Natur

NEU

Für Menschen mit und ohne Behinderung

Achtsam und all unsere Sinne einsetzend schlendern wir durch den wun-
derbaren Kurpark Bad Laer und entdecken gemeinsam die spätsommer-
liche Natur. Abgerundet wird die entspannte Auszeit vom Alltag u. a. mit
kleinen Texten, Atemübungen und viel Zeit zum Staunen und Innehalten.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk,
ein kleines Sitzkissen, Getränk

Termin: Fr., 08.09.2023, 10:00-12:00 Uhr

Leitung: Sandra Meinert

Ort: Bad Laer, Gradierwerk im Kurpark Bad Laer

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-030320

In Kooperation mit der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück e.V.

Saunieren

NEU

Regeln der Leichtigkeit fürs gesundheitliche Optimum
Vortrag

Immer mehr Deutsche gehen regelmässig saunieren. Es scheint so ein-
fach zu sein - ist es aber nicht, wenn ich das gesundheitliche Optimum
an Wirkung erreichen will. Wie sauniere ich wissenschaftlich und prak-
tisch am gesündesten und wirkungsvollsten? Was gibt es zu bedenken
und was sollte ich unbedingt vermeiden? Im Kurs werden Vorurteile, Kli-
schees und Mythen über das Saunieren thematisiert.

Termin: Do., 28.09.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Raum 91,
Mühlenstraße 2

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-030302

Mit chronischen Erkrankungen leben lernen

NEU

Lassen Sie sich nicht entmutigen - für mehr Lebensqualität

„Damit müssen Sie jetzt leben!“ Diese Aussage tut weh. Der Praxisalltag
zeigt, dass mit Methoden aus der Naturheilpraxis die Möglichkeit einer
Verbesserung der Symptome bei den meisten chronischen Erkrankun-
gen besteht. Auch wenn nicht in allen Fällen völlige Beschwerdefreiheit
erreicht werden kann, lohnt es sich für Ihre Lebensqualität „am Ball zu
bleiben“.

Termin: Do., 16.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg

Ort: Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Raum 91,
Mühlenstraße 2

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-030303

Wie Wetter und Jahreszeit auf Körper und Seele wirken

NEU

Vortrag

Wer kennt nicht dieses Gefühl, welches der Herbst mit sich bringt? Er-
fahren Sie, wie den melancholischen Gefühlen mit kleinen Änderungen
der Lebensgewohnheiten und mit sanften, naturkundlichen Mitteln be-
gegnet werden kann.

Termin: Do., 02.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg

Ort: Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Raum 91,
Mühlenstraße 2

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-030304

Heilkräuter für Frauen

Vortrag

NEU

Das Wissen um die Vorgänge im weiblichen Körper war schon immer eine Domäne der Frauen. Wenn die Wechseljahre da sind, wünschen wir uns eine ganzheitliche Beachtung. Die Natur schenkt uns darum Kräuter, die uns Frauen guttun.

Termin: Di., 07.11.2023, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Claudia Lohmann

Ort: Bad Laer, Geschwister-Scholl-Oberschule, Raum 92, Mühlenstraße 2

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-030305

Shiatsu

NEU

Einführung in die Shiatsu-Massage (Partnermassage)

Sehnen Sie sich nach ein paar Minuten zum Abschalten, in denen Sie entspannen und neue Energie tanken können? Mit Shiatsu (Shi=Fin-ger, Atsu=Druck), der traditionellen japanischen Massagetechnik, ist das möglich. Durch sanften Druck an bestimmten Punkten (Gesicht und Kopf, Nacken und Schulter, Arme und Hände) werden der Energiefluss Ki im Körper angeregt und Blockaden gelöst. Verschiedene Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Verspannungen und innere Unruhe, können so gelindert werden. Die Kursanmeldung ist mit und ohne Partner/-in möglich.

Mitzubringen: 2 Frotteehandtücher

Termin: Do., 09.11.2023, 19:15-21:30 Uhr

Leitung: Karin Hülsmann

Ort: Bad Laer, Blomberg-Klinik, Gymnastikraum, Remseder Str. 3

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-030306

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: Gymnastikmatte, großes Handtuch

Termin: Mo., 21.08.2023, 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: 232-030307

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., 11.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Roswitha Többen

Ort: Bad Laer, Blomberg-Klinik, Gymnastikraum, Remseder Str. 3

Entgelt: € 67

Kurs: 232-030308

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 Nichtschwimmer 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., 15.11.2023, 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: 232-030309

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: 04.10., 01.11. und 06.12.2023

Termin: Mi., 06.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, mtl., je Mi., 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hubert Mehring

Ort: Bad Laer, Grundschule Am Salzbach, Küche, Mühlenstr. 2

Entgelt: € 68; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-030310

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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 Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Mo., 04.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Mi., 9:00-11:30 Uhr

Leitung: Liesel Schnetkamp-Klaphake

Ort: Bad Laer, Arche-Noah-Kindergarten, Weststr. 8

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-030701

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





Sabine Leclercq-Fröbel

Tel.: 05424 2218-113

sabine.leclercq-froebel@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Bad Rothenfelde



Kur und Touristik: vhs-Außenstelle | Am Kurpark 12 | 49214 Bad Rothenfelde | **Sprechzeiten:** Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr | Mo.-Do. 13:30-17:00 Uhr

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Denk-Pfad - Gedächtnistraining in der Natur

Mal wieder in der Natur alle Sinne anregen! Das Herz-Kreislauf-System und das Gehirn werden durch eine verbesserte Sauerstoffaufnahme unterstützt. Spielerisch mit Fantasie und Kreativität können die Wortfindung, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Denkflexibilität, Struktur sowie logisches und assoziatives Denken gestärkt werden. Es ist eine Binsenweisheit, dass das Gehirn stets neue Impulse braucht, um besten mit gleichzeitiger körperlicher Aktivität, um geistig fit zu bleiben. „Gehen macht gesund, glücklich und schlau.“ Die Wegstrecke beträgt ca. 4,5-5,5 km.

Termin: Sa., 14.10.2023, 13:00-16:00 Uhr

Leitung: Ursula Kück-Wessel

Ort: Bad Rothenfelde, Wanderparkplatz, Eggeweg-Bismarck-Hütte

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-040301

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., 06.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Susanne Wöhrmeyer

Ort: Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 10

Entgelt: € 112

Kurs: 232-040302

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte

Termin: Mi., 06.09.2023, 10:45 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 10:45-12:15 Uhr

Leitung: Susanne Wöhrmeyer

Ort: Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 10

Entgelt: € 112

Kurs: 232-040303

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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., 04.09.2023, 9:15 Uhr

Dauer: 33 Termine, je Mo. und Do., 9:15-10:45 Uhr

Leitung: Ulrich Höft

Ort: Bad Rothenfelde, Ev. Gemeindehaus, Münstersche Straße 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-040701

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**

Tel.: 05406 8344884
claudia.porcher@vhs-osland.de

**Susanne Riese**

Tel.: 05406 8344874
susanne.riese@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Belm



vhs-Außenstelle: 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.

Grundbildung, Schulabschlüsse

Weitere Informationen zum Thema Schulabschlüsse finden Sie auf Seite 10.

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

Lernwerkstatt Belm

Die Lernwerkstatt bietet Raum zum Lernen und zum Austausch, zum Aufbau und Weiterentwickeln von eigenen Fähigkeiten und Kenntnissen, insbesondere im Bereich der (Grund-)Bildung. Die Lernwerkstatt ist kostenfrei. Wir arbeiten ohne Zeitdruck und in entspannter Atmosphäre. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei, und entdecken Sie das Lernen und das Lesen neu!

Termin: Mo., 04.09.2023, 15:00 Uhr
Dauer: 9 Termine, 14-tägig, je Mo., 15:00-16:30 Uhr
Leitung: Funda Wagner
Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-050601

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., 21.08.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr
Ort: Belm, Belmer Integrationswerkstatt, Lindenstr. 68
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-050602
In Kooperation mit der Belmer Integrationswerkstatt e.V.

Junge vhs

Komm und mal mit mir

NEU

Für (Groß-) Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Bestimmt von täglichen Verpflichtungen geht schöpferisches Tun im Alltag oft unter. Kreative Aktivitäten zu Hause benötigen Vorbereitung, um loslegen zu können, und Nachbereitung, bis alles wieder aufgeräumt ist. Heute kann gleich gestartet werden. Ohne Vorgabe tauchen wir spielerisch in die Welt der Farben ein, experimentieren mit Händen, Pinseln, Schwämmen und Spachteln, malen Geschichten und entwickeln Bilder. Wir malen mit hautfreundlichen Gouachefarben und verschiedensten Malwerkzeugen.

Termin: Fr., 01.09.2023, 16:00-17:30 Uhr
Leitung: Michaela Jedlitschka
Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 9; Gebühr pro Person;
zzgl. € 3 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung
Kurs: 232-050207



Tonloses Modellieren

NEU

Tierfiguren
Für (Groß-) Eltern und Kinder von 7 bis 12 Jahren

Das Modellieren mit Knetmasse ist wieder in. Nicht nur die Möglichkeit zur kreativen Entfaltung macht die Technik interessant. Das Modellieren ermöglicht es, (unbewusste) Emotionen auszudrücken, sich zu entspannen und Stress abzubauen, und fördert das autonome Nervensystem. Im Kurs kommen unterschiedliche Techniken zur Anwendung und wir erschaffen realistische Tierfiguren, die zu Hause bemalt werden können.

Termin: Sa., 30.09.2023, 11:00-13:15 Uhr
Leitung: Larina Heinitz-Mikliaev
Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 12; Gebühr pro Person;
zzgl. € 12 Materialkosten; keine Ermäßigung
Kurs: 232-050208

Kreativ in der Adventszeit

NEU

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Basteln ist eine wertvolle Beschäftigung, von der Kinder in vielerlei Hinsicht profitieren. Die Zeit vor Weihnachten ist für viele Kinder sehr spannend. Im Workshop werden wir gemeinsam künstlerisch aktiv. Kinder lernen unterschiedliche Gegenstände, Materialien und Konsistenzen kennen und fertigen vielleicht sogar das eine oder andere Geschenk.

Mitzubringen: Schere, Papier und Bleistift

Termin: Sa., 02.12.2023, 9:00-13:00 Uhr
Leitung: Isa Jovita Solizar
Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 20; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung
Kurs: 232-050227

Weihnachtskekse backen

NEU

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

In diesem Kurs backen und verzieren wir verschiedene Kekse mit weihnachtlichen Motiven. Ergänzend dazu fertigen wir Spritzgebäck an. Am Ende der Veranstaltung kann jedes Kind eine Portion gebackener Kekse mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Getränk, Ausstechförmchen, Nudelholz, Dose

Termin: Sa., 25.11.2023, 14:30-17:30 Uhr
Leitung: Dina Restemeyer
Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 15; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung
Kurs: 232-050337

Robotik mit Lego Mindstorms EV3-Robotern

NEU

Erste spannende Erlebnisse mit Programmierung
Für Kinder ab 10 Jahren

In dem Kurs werden Kindern Grundkenntnisse der Robotik vermittelt. Auf spaßig-intelligente Weise werden Lego Mindstorms EV3-Roboter gebaut. Dabei lernen die Kinder spielerisch das Programmieren und den kreativen Umgang mit Technik, die uns überall im Alltag begegnet. Am Ende der Veranstaltung werden die Roboter den Eltern und anderen Interessierten präsentiert. Das Material wird gestellt, bitte nichts mitbringen.

Mitzubringen: Pausenbrot, Getränk

Termin: Sa., 25.11.2023, 9:30-16:00 Uhr
Leitung: Johannes Herfurth
Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 37; keine Ermäßigung
Kurs: 232-050501

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.

Fit fürs Vorstellungsgespräch - Gut vorbereitet zum Traumjob

Workshop

NEU

Ein gut vorbereitetes Bewerbungsgespräch bietet die große Chance, ein Unternehmen für sich zu gewinnen. Neben den fünf Phasen während des Auswahlgesprächs liegt der Fokus darauf, mit guten Antworten auf typische Fragen im Bewerbungsgespräch zu punkten und sich passend zu präsentieren sowie eigene Stärken, aber auch Schwächen souverän darzustellen und Nervosität abzubauen.

Mitzubringen: Schreibutensilien und Verpflegung

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-16:15 Uhr

Leitung: Britta Spieker

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 46

Kurs: 232-051201



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:



Auf Entdeckungsreise: Sprache fördern mit Naturerlebnissen

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Naturerfahrungen in den Lebensräumen Wald, Bach oder Wiese bieten vielfältige Anlässe zur Kommunikation und Wortschatzarbeit. In diesem praktischen Workshop stehen Erfahrungen im Gelände und die Einbettung der Naturerlebnisse in die sprachliche Bildung und Förderung der Kinder im Vordergrund. Zusätzlich werden die sprachlichen Themen mit zahlreichen Spielideen und vertiefenden Angeboten, wie Malen mit Naturfarben, sinnvoll verknüpft.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, passendes Schuhwerk, Getränk und Pausenverpflegung

Termin: Do., 28.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do. und Fr., je 10:00-15:15 Uhr

Leitung: Josef Gebbe

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 100; keine Ermäßigung

Kurs: 232-559901

Die Stimme als Handwerkszeug in der Kita pflegen und trainieren

NEU

Für pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen

Die Stimme von Fachkräften in der Kita ist kostbar und kann viel bewirken! Sie ist jeden Tag im Einsatz - vorlesen, singen, Gespräche mit Kindern, Eltern und Kollegium. Um die tägliche Belastung zu bewältigen und die Stimme effektiv und ausdrucksvoll einzusetzen, benötigt sie Aufmerksamkeit, Pflege und ein gewisses Training. In diesem Workshop geht es um Techniken zur Verbesserung der Wirkung der Stimme im Kita-Alltag und zur Stimmgesundheit.

Termin: Mi., 11.10.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Ulrike Teepe

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

Kurs: 232-559906

Musik- und Bewegungsspiele - Herbsttöne

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Musik, Lieder, Spiele und Bewegung können ein Schlüssel zur eigenen Lebensgeschichte sein und so einen Zugang zu älteren Menschen mit kognitiven Einschränkungen erleichtern. In diesem Workshop werden Schnittmengen von Bewegungs- und Musikspielen erforscht, geübt und für die Zielgruppen angepasst.

Mitzubringen: Imbiss und Getränk

Termin: Do., 14.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Do., 14.9. und 28.9.2023, 10:00-16:45 Uhr

Leitung: Barbara Dümmerling, Monika Gümpel

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 106

Kurs: 232-090910

Musikalische Zeitreise

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Lieder sind für viele Menschen ein Bestandteil ihrer Biografie und jede Generation hat ihre eigenen Lieder. In diesem Workshop werden Schlager und Volkslieder der Nachkriegszeit bis zu den 70er Jahren erlernt und deren Bedeutung für die Generation der heute alten Menschen nachgespürt.

Mitzubringen: Imbiss und Getränk

Termin: Di., 19.09.2023, 10:00-16:45 Uhr

Leitung: Barbara Dümmerling

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 53

Kurs: 232-050910

Glück am Ende des Weges - Märchen in der Sterbebegleitung

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Das Sterben und die Trauer als Weg zu begreifen und die eigene Angst loszulassen, sind Themen dieser Fortbildung. Eine Annäherung an Tod und Trauer als Übergang zu etwas Neuem begegnet uns auch in Märchen. Themenschwerpunkte sind Sterben und Trauer als Weg; Umgang mit der eigenen Angst; Umgang mit Angehörigen, der Einsatz und die Interpretation von Märchen als Hoffnungsträger sowie der Umgang mit Ritualen und Symbolen.

Termin: Mo., 25.09.2023, 9:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mo., 25.09. und Di., 26.09.2023, je 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Sonja Fischer

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 106

Kurs: 232-050914

Gestalten mit Naturmaterialien - mit allen Sinnen in den Herbst

NEU

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Im Jahresverlauf bietet der Herbst im Garten und Wald eine Vielfalt an Materialien, die sich für kleine floristische Kunststücke besonders gut eignen. Dieser Workshop hat zum Ziel, Anregungen für das Erstellen von einfachen kleinen Kränzen, Gestecken oder Ähnlichem zu schaffen. Menschen in Einrichtungen erleben auf diese Weise den Herbst in ihrem Zuhause, und die Sinne sowie das biografische Erzählen werden angeregt.

Mitzubringen: Imbiss und Getränk, Rosenschere, Küchenmesser, Heißklebepistole, Papier/Pappe zum Unterlegen, Schleifen, eigene Naturmaterialien aus Garten oder Wald etc.

Termin: Do., 28.09.2023, 10:00-16:45 Uhr

Leitung: Barbara Dümmerling

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 65

Kurs: 232-050911

Resilienz in Bewegung

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

In der Arbeit mit pflegebedürftigen Menschen geht es oft sehr stressig zu und auch der private Alltag kann kraftraubend sein. Umso wichtiger ist es, für das eigene seelische und körperliche Immunsystem zu sorgen. Im Seminar erwartet die Teilnehmenden eine Mischung aus Yoga-ähnlicher Bewegungspraxis und Entspannung. Des Weiteren werden die Grundlagen zum Thema Resilienz vermittelt und Übungen zur Selbstreflexion durchgeführt.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte und eine Decke, Verpflegung

Termin: Sa., 04.11.2023, 9:00-15:45 Uhr

Leitung: Iris Henke

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 98

Kurs: 232-050915

Mäeutik - Das andere Pflege- und Betreuungskonzept nach Cora van der Kooij

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Bei dem bedürfnisorientierten Pflege- und Betreuungsmodell steht die einzigartige Persönlichkeit des Menschen mit Demenz in seiner aktuellen Situation, seinem Umfeld, seiner Geschichte, seinen Bedürfnissen und individuellen Reaktionen auf die Auswirkung der Krankheit im Mittelpunkt. Bedürfnisorientiert Pflegen und Betreuen heißt, sich in die Erlebenswelt der Bewohner/-innen hineinversetzen und entsprechend zu reagieren. Zielsetzung ist, dass jeder pflegebedürftige Mensch mit Demenz das Gefühl hat, gehört, verstanden und angenommen zu werden, um sich so mit anderen Menschen verbunden zu fühlen. Es geht in diesem Workshop auch um Gefühle/Bedürfnisse, um menschliche Erfahrungsbereiche/Lebensgeschichten, Spannungsfelder/Coping und die sich daraus ergebende Lernstrategien sowie um Teamkultur und wie eine wertfreie Dokumentation erfolgen kann.

Mitzubringen: Imbiss und Getränk

Termin: Mi., 15.11.2023, 9:00-15:30 Uhr

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 53

Kurs: 232-050912



Als die Bilder noch schwarz-weiß waren

NEU

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Ein gelebtes Leben ist voller Erinnerungen, voller Bilder und voller Geschichten. In der Biografie- und Aktivierungsarbeit wird die Lebensgeschichte wieder lebendig, denn sie knüpft mit unterschiedlichen Impulsen und Angeboten an die Lebenserfahrung der alten Menschen an. Unterschiedliche Rollenerfahrungen der Frauen und Männer sollen bei den verschiedenen Angeboten in der Einzel- und Gruppenbetreuung berücksichtigt werden und so das biographische Erzählen aktivieren.

Mitzubringen: Imbiss und Getränk

Termin: Do., 16.11.2023, 9:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do., 16.11. und Fr., 17.11.2023 je 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Sabine Meyer

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 106

Kurs: 232-050913

Politik, Gesellschaft

Dritter Lebensabschnitt: Herbstlust oder Herbstfrust

Für Seniorinnen

Gesprächskreis

Wir erschließen Definitionen der „Silver Ager“, leiten Erwartungen, Befürchtungen und Standpunkte ab. Unter anderem betrachten wir Lebensweisheiten wie „Wer rastet, der rostet“, befassen uns mit gesundheitlichen Fragestellungen und schauen nach sinngebenden Perspektiven. Mit grundlegenden Kenntnissen über Gestaltungsmöglichkeiten, Problemlösung und Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) können wir mit Zuversicht unseren eigenen Weg gehen. Eigene Fragestellungen sind erwünscht.

Termin: Mi., 08.11.2023, 15:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 15:30-17:00 Uhr

Leitung: Maria Meyer-Hafkemeyer

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 32

Kurs: 232-050101

Sterben, Tod und Trauer

NEU

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: Do., 18.01.2024, 10:00-12:15 Uhr

Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

Kurs: 232-050102

Umwelt

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 richtet sich an Eigentümer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Di., 24.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-050801

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: Di., 12.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-050802



Kultur, Kunst, Kreativität

Schlager fetzen

Für Menschen mit und ohne Behinderung

Mal so richtig los zu singen, macht einfach Spaß. Wir singen gemeinsam bekannte deutsche Schlager von früher und heute. Alle können mitmachen.

Termin: Fr., 15.09.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Barbara Dümmerling

Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 36

Kurs: 232-050201

In Kooperation mit dem Netzwerk Osnabrück Inklusiv



NEU

Einmal China und zurück

Ein ganz normales Leben

Reisevortrag

Dorothe Stahljans lebte und arbeitete von 2017 bis 2021 in Peking/Shanghai und möchte ihre Erfahrungen mit Interessierten teilen. Erfahren Sie mehr über den hohen Digitalisierungsgrad, das Erlernen der Sprache und die Arbeitskultur. Lernen Sie mehr über die wunderschöne Natur Chinas in Verbindung mit 50 km-Trail-Läufen, Freundschaften mit Chines/-innen und Expats und das Leben während der Coronazeit. Der Vortrag ist interaktiv und Fragen sind jederzeit willkommen. Erleben Sie China in Worten, Bildern und mit Anschauungsobjekten.

Termin: Mi., 22.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dorothe Stahljans

Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-050224

NEU

Rumänien

Reisevortrag

Karpaten, Dracula, k.u.k.-Monarchie, Klöster und Mamaliga: Die Liste der Klischees ist lang. Dabei bietet Rumänien geografische, gesellschaftliche und kulturelle Vielfalt, die ihresgleichen sucht. Der Vortrag führt Interessierte in kulturelle Besonderheiten des Landes ein und illustriert einen unvergleichlichen Facettenreichtum. Rumänien - ein Land voller Gegensätze.

Termin: Mi., 08.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anca Gabriela Hübner

Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-050202

NEU

Seriendrehorte in Südengland und Wales

Tatorte, Zeitmaschinen, Adelssitze

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: Fr., 12.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Harald Keller

Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-050203

NEU

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. Am ersten Kurstermin wird der Roman „Tauben im Gras“ (1951) von Wolfgang Koeppen diskutiert.

Termin: Do., 28.09.2023, 10:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 10:30-12:00 Uhr (28.09., 02.11., 23.11. und 14.12.2023)

Leitung: Rüdiger Reinecke

Ort: Belm, vhs, Raum 206, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 27

Kurs: 232-050204

Erlebniswelt Theater - Eine Krimi-Komödie

Mord aus feministischer Einsicht



NEU

In Hengasch im Kreis Liebernich ist es leidenschaftslos eintönig, ultra bürgerlich und mega spießig. Das L(i)eben dort ist wenig prickelnd. Eines Tages wird das Polizeirevier neu besetzt. Thorsten wird nach einem Disziplinarverfahren von Köln aus nach Hengasch strafversetzt. Er ist ein taffer nebenberuflicher Yoga-Lehrer, ehemaliger Hippie und bekennender Feminist. Es geschehen unerklärliche, rätselhafte Morde. In Hengasch ist es definitiv vorbei mit der idyllischen, tradierten Normalität. Ein interaktives Theater mit Erlebnisfaktor.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte

Termin: Fr., 08.12.2023, 19:00-21:30 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-050205



Experimentelle Fotografie

NEU

Im Kurs experimentieren wir mit fotografischen Techniken (Belichtungszeiten, Mehrfachbelichtungen oder Kamerabewegungen) der künstlerischen Verfremdung von Realität. Teilnehmende lernen, wie man mit der Kamera beeindruckende Effekte und neue Stile entdeckt, wie man Motive neu komponiert und so die Bildaussage intensiviert. Experimentelle Fotografien sind keine Zufallsergebnisse, es braucht Kenntnis und ein Gefühl dafür, welche Technik bei welchem Motiv zu ungewöhnlichen und einzigartigen Ergebnissen führt.

Mitzubringen: DSLR oder Systemkameraausrüstung, Laptop mit Bildbearbeitungsprogramm, Stativ, ND Filter (Neutraldichtefilter für Langzeitbelichtungen)

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-17:00 Uhr

Leitung: Angela von Brill

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 45

Kurs: 232-050206

Maltechniken einfach erklärt

Kohle, Acryl, Aquarell, Pastellkreide

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

NEU

Ein Kurs für alle, die sich schon immer einmal künstlerisch ausprobieren wollten. An vier Terminen widmen wir uns mittels verschiedener Mal- und Zeichentechniken unterschiedlichen Gattungen. Neben der Aquarellzeichnung üben wir uns im Porträt, im Stillleben und in der Landschaftsmalerei. Interessierte erlernen im Schnelldurchlauf die wichtigsten Grundlagen der Komposition, Proportion und Perspektive.

Termin: Mi., 06.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Larina Heinitz-Mikliaev

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 32; zzgl. € 20 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-050209

Trauern mit Farbe

Das Unglück ausatmen können

NEU

„Der Trauer malend einen Raum geben“. Trauer macht hilflos, sprachlos und mitunter auch einsam. Der Schmerz des Verlustes und starke, wechselnde Gefühle sind manches Mal nicht auszuhalten. Dort wo Worte fehlen und Gefühle gefühlt werden wollen, findet beides Ausdruck im spontanen Malen nach Laurence Fotheringham auf großformatigen Papierbögen mit leuchtenden, hautfreundlichen Gouachefarben.

Mitzubringen: bequeme, unempfindliche Kleidung

Termin: Sa., 16.09.2023, 14:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 14:00-18:00 Uhr (16.09., 30.09. und 14.10.2023)

Leitung: Michaela Jedlitschka

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 60; zzgl. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-050210

Trauern mit Farbe

Das Unglück ausatmen können

NEU

Mitzubringen: bequeme, unempfindliche Kleidung

Termin: Sa., 11.11.2023, 14:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 14:00-17:00 Uhr (11.11., 02.12. und 16.12.2023)

Leitung: Michaela Jedlitschka

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 60; zzgl. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-050211

Malen aus dem Unbewussten

NEU

Workshop

Den eigenen, spontanen, intuitiven Spuren folgen. Malend Geschichten entdecken, die sich Schritt für Schritt auf dem Papier entwickeln. Dazu sind keine Vorkenntnisse nötig - nur die Lust am kreativen Tun. Im achtsamen Hineinspüren erfahren Sie Ruhe und Entschleunigung. Auf großen Malbögen mit farbtintensiven Gouachefarben, Kleister und verschiedenen Malwerkzeugen entstehen Bilder, die aus Ihrem Inneren kommen.

Mitzubringen: Getränk und Snack für die Pause

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Michaela Jedlitschka

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 40; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-050212

Tusche auf Steinpapier

Go with the flow

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: Fr., 17.11.2023, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Michaela Jedlitschka

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 15; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050213



Hortensienkränze binden

NEU

Workshop

In diesem Kurs fertigen wir einen individuellen Hortensienkranz mit Naturmaterialien an, der sowohl als Tischdekoration als auch als Türkranz verwendet werden kann. Durch das gleichmäßige Eintrocknen und Beibehalten der Farbe kann der Kranz sehr lange genutzt werden.

Mitzubringen: wenn vorhanden: Hortensienblüten, Heide, Hagebutten, Gräser

Termin: Sa., 23.09.2023, 14:30-16:45 Uhr

Leitung: Dina Restemeyer

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050214



Glückwunschkarten mit Watercolorelementen

NEU

Workshop

Watercoloring - die trendige Interpretation der Aquarellmalerei. Dank wasserbasierter Farben eignet sich die Technik hervorragend zur Kreation einzelner Stilelemente oder kleiner Illustrationen - Pflanzen, Tiere, Blumen etc. Also perfekt, um individuelle Karten zu gestalten! Im Kurs fertigen wir Unikate mit floralen Elementen zu den unterschiedlichsten Themen, ob Geburtstag, Herbst oder für zwischendurch. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Wer mag, kann mit Stempeln ergänzen.

Mitzubringen: wenn vorhanden, Aquarellfarben, Stempel, Pinsel, Brushpens

Termin: Mo., 09.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dina Restemeyer

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050215

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., 28.10.2023, 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: 232-050216

Weihnachtskarten mit Watercolorelementen

NEU

Workshop

Watercoloring - die trendige Interpretation der Aquarellmalerei. Dank wasserbasierter Farben eignet sich die Technik hervorragend zur Kreation einzelner Stilelemente oder kleiner Illustrationen um Karten zur Weihnachtszeit zu gestalten! Im Kurs fertigen wir Unikate mit verschiedenen Elementen rund um das Thema Weihnachten und Winterzeit an. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Wer mag, kann mit Stempeln und Handlettering ergänzen.

Mitzubringen: wenn vorhanden, Aquarellfarben, Stempel, Pinsel, Brushpens

Termin: Di., 05.12.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dina Restemeyer

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050217

Engelskulptur aus Beton

NEU

Wochenendseminar

Die Arbeit mit Beton ist kreativ, faszinierend und vielseitig. In diesem Kurs entsteht auf einem Holzsockel eine elegante, dekorative und schlanke Bronzefigur (ca. 40 cm). Am ersten Tag fertigen wir eine Grundform, die mit Hilfe einer schnell trocknenden Betonmasse zu einer menschlichen Figur modelliert wird. Am zweiten Kurstag wird die Skulptur geschliffen, und sie erhält mit Bindemittel und Farbpigmenten eine Bronzeoptik. Nach dem Versiegeln ist die Skulptur für den Innen- und Außenbereich geeignet. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: Einmal-Gummihandschuhe, 5-Liter-Plastikschale, Kissen für den Transport

Termin: Sa., 09.12.2023, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa. (09.12.), 11:00-14:45 Uhr und So. (10.12.2023), 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Belm, vhs, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 48; zzgl. ca. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-050218



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: Mo., 06.11.2023, 9:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 9:00-11:15 Uhr
Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Belm, vhs, Raum 206, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 51
Kurs: 232-050220

Das moderne Stricken und Häkeln

Termin: Mo., 11.09.2023, 9:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 9:00-11:15 Uhr
Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Belm, vhs, Raum 206, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 51
Kurs: 232-050219

Nähen

Nähkurs 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: Mi., 27.09.2023, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:30-21:30 Uhr
Leitung: Isa Jovita Solizar
Ort: Belm, vhs, Raum 206, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 42
Kurs: 232-050226

Schminkschule

NEU

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. Alle Fragen rund ums Thema Schminken werden beantwortet. Wir analysieren unser Gesicht. Bitte ungeschminkt erscheinen!

Termin: Sa., 18.11.2023, 14:00-16:15 Uhr
Leitung: Gisela Overlöpfer
Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 12; zzgl. ca. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-050221

Modern Line Dance

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrungen im Modern Line Dance haben.

Termin: Fr., 01.09.2023, 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: 232-050222

Standardtänze

NEU

Das nächste Fest kommt bestimmt
 Für Anfänger/-innen

Darauf dürften alle Tanzmuffel gewartet haben: Wer sich bisher beharrlich geweigert hat, auf Bällen, Hochzeiten, Parties oder Betriebsfesten das Tanzbein zu schwingen, weil sie/er nicht tanzen kann, hat nach diesem Kurs keine Ausrede mehr. An nur acht Terminen lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Standardtänze: Wiener Walzer, Disco Fox und Cha-Cha-Cha werden soweit eingeübt, dass Mann/Frau sich sicher auf der Tanzfläche bewegen kann.

Termin: Mi., 01.11.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Kristina Buschmann-Pawlak
Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 66
Kurs: 232-050223

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Demenz begreifen

Wenn Unsicherheiten und Missverständnisse zunehmen

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

Termin: Fr., 29.09.2023, 17:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Fr., 29.09., 17:00-20:15, je Sa., 30.09. und 07.10.2023, 10:00-17:00 Uhr
Leitung: Brigitte Helmers-Weber
Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-050301
 In Kooperation mit der Barmer Ersatzkasse (BEK)

Das Geheimnis der Bachblüten

NEU

Thema Angst und Unsicherheit

Für jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen. Verschiedene Blütenessenzenzen schenken innere Harmonie und lassen Ihre Gefühle wieder frei fließen. Am Ende gibt es eine Fantasiereise zur Entspannung und wer möchte, kann sich ein paar Blüten mit nach Hause nehmen.

Termin: Sa., 25.11.2023, 9:30-11:00 Uhr
Leitung: Isi Well
Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 11; keine Ermäßigung
Kurs: 232-050302

Ab 40... wird alles anders?

NEU

Jetzt sinnvoll in die eigene Gesundheit investieren
 Vortrag

Jetzt ist die Zeit, in der es sich lohnt, in die eigene Gesundheit zu investieren. Blödes Einnehmen von Nahrungsergänzungsmitteln und irreführende Werbeversprechungen führen oft auf den Holzweg. Was kann ich selbst tun? In welchen Bereichen und wie sollte ich meine Lebensgewohnheiten ändern? Wie ernähre ich mich jetzt gut und trotzdem genussvoll?

Termin: Do., 07.09.2023, 19:00-21:15 Uhr
Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg
Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 232-050303

Mit chronischen Erkrankungen leben lernen

NEU

Methoden aus der Naturheilpraxis
Vortrag

„Damit müssen Sie jetzt leben!“ Diese Aussage tut weh. Der Praxisalltag zeigt, dass mit Methoden aus der Naturheilpraxis die Möglichkeit einer Verbesserung der Symptome bei den meisten chronischen Erkrankungen besteht. Auch wenn nicht in allen Fällen völlige Beschwerdefreiheit erreicht werden kann, lohnt es sich für Ihre Lebensqualität „am Ball zu bleiben“.

Termin: Do., 05.10.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-050304

Ausmisten - erst die Klamotten und dann das ganze Leben

NEU

Kleingruppe

Wie kann ich mein Leben „ausmisten“ und das „Ausgemistete“ durch konkrete Glücksfaktoren ersetzen? In diesem Kurs geht es nicht um intellektuelle Inhalte, sondern darum, das Glück sinnlich alltäglich erlebbar zu machen und die Erkenntnisse der Glücksforschung in unsere Lebensrealität zu übersetzen.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte

Termin: Do., 16.11.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 41

Kurs: 232-050305

Das taffe Sixpack des L(i)ebens

NEU

Kleingruppe

L(i)eben: Wie kann ich die taffe Kunst des L(i)ebens erlernen?

Glück: Wie ist Happiness konkret und nachhaltig erlebbar?

Lebenssinn: Gibt es einen bereichernden, erfrischend lebendigen Sinn?

Achtsamkeit: Wie kann ich gesundheitsfördernde Inspirationen in meinen Alltag integrieren?

Resilienz: Ist seelische Widerstandsfähigkeit praktisch erlernbar?

Vergebung/Spiritualität: Wie kann ich mich - meditativ - der Vergebung nähern, mich gesundheitlich, ganzheitlich bewusst stärken?

Alle Kursinhalte werden meditativ angeboten. Die erfrischende Erlebnisintensität ist das Ziel.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Yoga- oder Isomatte, Schreibmaterial, Aroma- oder Massageöl, Urlaubsfoto (wer mag)

Termin: Fr., 19.01.2024, 18:30 Uhr

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

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Belm, vhs, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 97

Kurs: 232-050306

Schnelle Hilfe zur Selbsthilfe

NEU

Das kinesologische Tape im Einsatz
Kleingruppe

Helfen sie sich selbst, bei Verspannung und Kopfschmerz. Sie erhalten eine verständliche Anleitung und können es am eigenen Körper ausprobieren. Zum Abschluss erfahren Sie, wie man sich mit leichten Übungen entspannen und erholen kann. Selbstverständlich bekommt jede/r Teilnehmende ein ausführliches Skript für Zuhause.

Termin: Sa., 02.12.2023, 11:15-14:15 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 38

Kurs: 232-050307

Geht nicht, gibt's nicht

NEU

Verabschiede Dich von Deiner inneren Motivationsbremse
Kleingruppe

Ein Tag, der Ihr Leben verändern kann. Brechen Sie aus Ihrer Routine aus und machen Sie sich auf einen neuen Weg. Wecken Sie Ihre Begeisterung und verabschieden Sie sich von negativen Glaubenssätzen und schlechten Erfahrungen. Erleben Sie die Kraft von Mut, Energie und Lebensfreude. Danach kann Ihnen kein „Miesepeter“, kein/-e schlechte/-r gelaunte/-r Chef/-in und kein Nein-Sager den Tag verderben.

Mitzubringen: Getränk, Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken, bequeme Kleidung

Termin: Sa., 11.11.2023, 9:30-15:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 75

Kurs: 232-050308

Naturseifen ayurvedisch - selbstgemacht!

Wir stellen zusammen verschiedene Naturseifen her, Kräuter-, Gewürz-, Kaffee-Peeling- und Aloe Vera-Seifen, die Sie dann mit nach Hause nehmen können. Zudem erhalten Sie Anregungen für Ihre Hautpflege.

Mitzubringen: Behälter zum Transport der Seifen

Termin: Fr., 15.12.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 22; zzgl. € 13 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050309

Harmonisierende Ernährung nach der Tibetischen Medizin

Für Wohlbefinden, Kraft und einen frischen Geist
Vortrag

Die Tibetische Medizin Sowa Rigpa ist eine traditionelle, ganzheitliche Heilkunst aus dem Himalaya und geht auf Buddha Shakyamuni zurück. In diesem Vortrag lernen Sie den Medizinbuddha Sangye Menla und sein Mandala Tanadug kennen. Durch praktische Inspirationen und alltagstaugliche Ideen wird vermittelt, welche Ernährungs- und Verhaltensweisen wichtig sind, um Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Termin: Fr., 29.09.2023, 9:30-12:00 Uhr

Leitung: Dr. Melanie Stolle

Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-050310

Lach dich frei, sei dabei - Lachyoga

Workshop

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., 18.11.2023, 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Ursel Möller

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-050311

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation (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) 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: Sa., 09.09.2023, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 35

Kurs: 232-050312



Entspannt ins Wochenende - wie Yoga gegen Stress helfen kann

Workshop

NEU

In einer digitalen Welt ist Entspannung notwendiger denn je, um zu regenerieren. Dass Yoga ein Weg zur tiefen Entspannung und besseren Konzentration ist, wurde inzwischen vielfach wissenschaftlich belegt. Warum Yoga wirkt, wird verständlich, wenn wir uns nicht nur mit den Yogaübungen befassen, sondern auch ein wenig mit der dahinter stehenden Theorie beschäftigen. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf der Praxis. Die Teilnehmenden werden in diesem Workshop auch Methoden kennenlernen, die vor und in stressigen Situationen eingesetzt werden können, um den Vagusnerv zu stimulieren und das parasympathische Nervensystem zu aktivieren. Da Faszien unser Gehirn mit wichtigen Informationen zum Zustand unseres Körpers versorgen, werden auch Übungen vorgestellt, die die Faszien geschmeidig(er) werden lassen. Nach diesem Tag sollen Sie sich in Ihrem Körper wohler fühlen und verstehen, warum Yoga wirkt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Handtuch, Verpflegung

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-16:00 Uhr
Leitung: Prof. Dr. Sabine Kirchhoff, Beate Prins
Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 59
Kurs: 232-050313

Hatha Yoga

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 Faszienyoga unser Bindegewebe geschmeidiger machen und elastisch halten kann, werden diese Techniken in dieser 90minütigen Yoga-Einheit miteinander kombiniert. Das Ergebnis ist eine etwas längere Yogastunde, von der gleichermaßen jüngere, wie ältere Menschen profitieren können. Regelmäßig ausgeübt kann vor allem diese Yogaart dazu beitragen, Stress zu reduzieren und Schmerzen vorzubeugen.

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

Termin: Mi., 20.09.2023, 9:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:00-10:30 Uhr
Leitung: Prof. Dr. Sabine Kirchhoff
Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 96; keine Ermäßigung
Kurs: 232-050314

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: Do., 07.09.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Birgit Westermann
Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 96
Kurs: 232-050316

Hatha Yoga

Für Fortgeschrittene

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

Termin: Do., 07.09.2023, 19:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:45-21:15 Uhr
Leitung: Birgit Westermann
Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 96
Kurs: 232-050317

Yoga auf dem Stuhl

Die Yogapraxis auf dem Stuhl ist nicht nur für lebenserfahrene Teilnehmende eine schöne Möglichkeit, Yoga zu praktizieren und dem Körper etwas Gutes zu tun. Auch für Menschen mit Verletzungen, Bewegungseinschränkungen oder Verspannung aufgrund einer Bürotätigkeit ist dieser Kurs geeignet. Unterstützt durch den Stuhl, Entspannungs- und Atemübungen, arbeiten wir mit Hilfe einer ganzheitlichen Yogapraxis, um den Körper in eine gute Balance zu bringen und zu halten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Getränk

Termin: Do., 07.09.2023, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 16:00-17:15 Uhr
Leitung: Birgit Westermann
Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 80
Kurs: 232-050318

Fitness-Mix 50+

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., 06.09.2023, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:00-18:00 Uhr
Leitung: Roswitha Többen
Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 54
Kurs: 232-050319

Functional Fit

Präventionskurs

Dieser Kurs zielt auf die ganzheitliche Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens ab. Durch ein funktionelles Training werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. So wird neben der muskulären Kräftigung auch die Beweglichkeit, Koordinations- und Ausdauerfähigkeit verbessert. Der Kurs wird in Form von Intervall- und Zirkeltrainings durchgeführt. Mit Unterstützung von motivierender Musik kommen wir ordentlich ins Schwitzen.

Mitzubringen: Handtuch, Sportbekleidung und Schuhe, Getränk

Termin: So., 15.10.2023, 11:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je So., 11:00-11:45 Uhr
Leitung: Hannah Hellmer
Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 34; keine Ermäßigung
Kurs: 232-050320

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 Fitnesseffekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 04.09.2023, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 20:00-21:00 Uhr
Leitung: Helga Middendorf
Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26
Entgelt: € 63
Kurs: 232-050321



Hula Hoop - Schwung um die Hüfte

Schnupperkurs

Jede/r kennt den Hula Hoop noch aus dem Kindergarten. In diesem Kurs entdecken wir ihn neu und tauchen in die Welt des Hoopdance ein! Mit einfachen Tricks um Hände und Hüfte steigen wir ein in Bewegung, Spaß, Flow und Tanz. Dabei fördern wir Herz-Kreislauf-Gesundheit und stärken gleichzeitig unsere motorische Lernfähigkeit und geistige Fitness.

Mitzubringen: Getränk, bequeme und enganliegende Baumwollkleidung

Termin: So., 17.09.2023, 13:30-15:00 Uhr

Leitung: Maïta Bengsch

Ort: Belm, vhs, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-050315

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.



Pizza, Pasta - basta

NEU

Pizza und Nudeln selbst herzustellen und dazu eine Vielzahl delikater Füllungen, Saucen und Beläge zuzubereiten ist einfacher als Sie glauben. Es beginnt alles mit Mehl und Eiern und endet im Gaumengenuss! Diese Gerichte gehen immer und machen die ganze Familie glücklich! Laktose- und Glutenintoleranz können berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben!

Mitzubringen: Messer, Deckelbehälter

Termin: Do., 07.09.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Ulla Abraham

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050322

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.

Termin: Di., 05.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl. je Di., 18:30-21:30 Uhr (05.09., 10.10. und 21.11.2023)

Leitung: Elke Mathlage

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 51; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-050323

Männer kochen gut!

Weitere Termine: 11.10. und 22.11.2023

Termin: Mi., 06.09.2023, 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: 232-050324

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: Transportbehälter, Getränk

Termin: Sa., 16.09.2023, 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 22; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050325

Schnell, gesund und lecker für Berufstätige

NEU

Dieser Kurs richtet sich an alle, die trotz Stress und Job nicht auf gutes, gesundes Essen verzichten möchten. 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. Von kleinen Gerichten aus der kalten Küche über Gemüseahlzeiten, Pasta, Reisgerichte, schnelle Fleisch- und Fischspezialitäten bis zu unkomplizierten Desserts.

Termin: Mi., 20.09.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 22; zzgl. ca. € 13 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050326

Kürbis neu entdeckt!

NEU

Egal in welcher Form, der Kürbis enthält immer viele Vitalstoffe, die die Gesundheit fördern und das Immunsystem stärken. Als gelernte Köchin und Liebhaberin von gesunder Küche hat die Dozentin ein leckeres und vielfältiges Menü für Sie kreiert und lädt Sie herzlich dazu ein, dieses zusammen zu kochen und zu genießen. Der Fantasie sind hierbei kaum Grenzen gesetzt: Egal ob Kürbischips, Kürbisplätzchen, Kürbis-Zucchini-Puffer, Kürbisaufguss, leckere Chutneys, Brei oder Kürbissaft - aus Kürbis lassen sich unzählige leckere Gerichte zaubern.

Termin: Mi., 27.09.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 22; zzgl. € 13 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050327

Persische Küche - duftender Zauber der Orients

Ein Ausflug in die köstliche persische Küche! Lassen Sie sich verführen von den feinen, leichten und gesunden Speisen Persiens. Sie bekommen einen Einblick in die besondere Art der orientalischen Zubereitung und den Umgang mit feinen Kräutern, Gewürzen und sonstigen typischen Zutaten.

Termin: Sa., 04.11.2023, 10:00-14:45 Uhr

Leitung: Shohreh Papoli-Barawati

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 28; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-050331

Vegane, leckere Gerichte aus Indien und Marokko

Mehr Gemüse und Hülsenfrüchte in den Alltag integrieren - Ihnen fehlen aber irgendwie die Ideen dazu? Hier stehen leckere Gemüsegerichte aus Indien und Marokko im Mittelpunkt. Vorspeisen und Desserts komplettieren das farbenfrohe Menü. Vegan bedeutet keinesfalls Verzicht, im Gegenteil: ein Zugewinn und Genuss für alle Sinne. Hier wird „echt“ gekocht, wir verzichten bewusst auf vegane Ersatzprodukte, dafür lernen Sie die Gewürze kennen, die bald auch zum i-Tüpfelchen in Ihrer Küche werden können.

Termin: Do., 05.10.2023, 18:15-21:45 Uhr

Leitung: Monika Marciniak

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 21; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050328

Baumkuchen - der König der Kuchen

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: Getränk

Termin: Sa., 07.10.2023, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 24; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050329

Leckeres to go - Gesundes für die Lunchbox

NEU

Wir probieren schmackhafte kalte und auch warme Rezepte aus, die sich einfach vorbereiten lassen. Fingerfood, sättigende Salate oder Eintopfcreationen sind ideal zum Mitnehmen ins Büro. So wird die Mittagspause richtig lecker und Sie kommen leistungsfähig durch den Tag.

Termin: Do., 12.10.2023, 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: 232-050330

Löffelweise Kartoffeln und Glück

NEU

Aus gutem Grund ist die Kartoffel unser liebstes Gemüse - köstlich, nahrhaft und so unglaublich vielseitig! Leckere und raffinierte Rezeptideen, ob rein vegetarisch oder mit feinem Fleisch oder Wurst... Suppen und Eintöpfe sind immer eine wunderbare Mahlzeit!

Mitzubringen: Messer, mehrere Becher mit Deckel, Geschirrtücher

Termin: Mi., 04.10.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Ulla Abraham

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050332

Multitalente Hülsenfrüchte

NEU

Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. liegen im Trend. Sie lassen sich 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!

Termin: Do., 09.11.2023, 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: 232-050333

Fermentieren - haltbar machen leicht gemacht!

Überall in der Welt fermentieren Menschen seit Jahrtausenden alle möglichen Lebensmittel: von Kimchi in Korea bis zum deutschen Sauerkraut. Dabei wird Gemüse roh, mit Hilfe von Salz und unter Sauerstoffabschluss, haltbar gemacht, indem Bakterien den Zucker in Milchsäure umwandeln. Fermentieren ist somit Konservieren ohne Erhitzen der Lebensmittel.

Mitzubringen: Einmachgläser

Termin: Mi., 15.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Ulla Abraham

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050334

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: scharfes Messer

Termin: Do., 16.11.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 22; zzgl. ca € 12,50 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050335

Pralinen, Trüffel und Co. zur Weihnachtszeit

Verwöhnen Sie sich selbst oder stellen Sie Geschenke her, die einzigartig sind: 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, Behältnisse zum Transport

Termin: Sa., 02.12.2023, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 22; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050338

Generalprobe Weihnachten

Wir kochen das Weihnachtsmenü schon mal durch und probieren verschiedene Leckereien aus. Schweinefilet, Entenbrust, Fisch mit moderneren, leichten Beilagen wie Zimtcreme und vieles mehr. Raffinierte Rezepte mit Gelinggarantie werden Ihnen stressfreie Weihnachtstage beschern. Laktose- und Glutenintoleranz können berücksichtigt werden. Dies bitte bei der Buchung mit angeben.

Termin: Mi., 08.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Ulla Abraham

Ort: Belm, vhs, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-050339

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 226. 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:**

231-050706	Aufbaukurs 3, ab 27. Sep. 2023
231-050707	Orientierungskurs, ab 8. Nov. 2023
231-050708	Prüfung DTZ, 10./11. Nov. 2023
232-050701	Basiskurs 1, ab 4. Sep. 2023
232-050702	Basiskurs 2, ab 4. Okt. 2023
232-050703	Basiskurs 3, ab 10. Nov. 2023
232-050704	Aufbaukurs 1, ab 8. Dez. 2023
232-050705	Aufbaukurs 2, ab 19. Jan. 2024
232-050706	Aufbaukurs 3, ab 16. Feb. 2024
232-050707	Orientierungskurs, ab 15. Mrz. 2024
232-050708	Prüfung DTZ, 22./23. Mrz. 2024
232-050710	Basiskurs 1, ab 8. Jan. 2024
232-050711	Basiskurs 2, ab 5. Feb. 2024
232-050712	Basiskurs 3, ab 4. Mrz. 2024
232-050713	Aufbaukurs 1, ab 9. Apr. 2024
232-050714	Aufbaukurs 2, ab 8. Mai 2024
232-050715	Aufbaukurs 3, ab 7. Jun. 2024
232-050716	Orientierungskurs, ab 5. Jul. 2024
232-050717	Prüfung DTZ, 9./10. Aug. 2024

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., 04.09.2023, 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: 232-050719

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> Ansprechpartnerin

Kirstin Fechtner

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

Italienisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

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: Mi., 13.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Maria Di Zio

Ort: Belm, vhs, Raum 202, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 108

Kurs: 232-050402

Schwedisch Grundkurs A1.VIII

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Premium Intensiv

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., 04.09.2023, 19:00 Uhr

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

Leitung: Nils Huhtakangas

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 84

Kurs: 232-050403

Spanisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit 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., 05.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Maren Kordes

Ort: Belm, vhs, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 108

Kurs: 232-050401

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 u. a. mehr.

Mitzubringen: USB Stick

Termin: Fr., 22.09.2023, 14:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Fr., 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Anke Lange

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 76

Kurs: 232-050502

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: Do., 07.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do. 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hermine Glawion

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 57

Kurs: 232-050503

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: Mi., 20.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Anke Lange

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 101

Kurs: 232-050504

LibreOffice

NEU

Eine 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 sowie 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: Do., 09.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Anke Lange

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 101

Kurs: 232-050505

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., 18.11.2023, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Hermine Glawion

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 50

Kurs: 232-050506





Margret Wellmann

Tel.: 05439 962-354

margret.wellmann@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Bersenbrück



Samtgemeinde Bersenbrück: vhs-Außenstelle | Markt 7 | 49593 Bersenbrück | **Sprechzeiten:** Mo.-Fr. 08:00-12:00 Uhr

Junge vhs

Babysitting

Für Teilnehmer/-innen ab 13 Jahren

Babysitten macht Spaß, bessert das Taschengeld auf und 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 Babypuppe

Termin: Sa., 18.11.2023, 9:30-16:30 Uhr

Leitung: Iris Kästner

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 32; zzgl. € 3 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-190101

Adventsgeflüster - gemütlich auf Weihnachten einstimmen

Für Kinder und Erwachsene

Lassen Sie sich auf den Advent, die stille Zeit des Jahres, einstimmen. Vergessen Sie für ein paar Stunden einmal die Hektik vor den Festtagen und lehnen Sie sich gemütlich zurück. Genießen Sie besinnliche Texte und lustige Anekdoten rund um die Weihnachtszeit. Den Abschluss bildet ein Klangkonzert mit Gong, Trommel und Klangschalen.

Mitzubringen: Getränk, Decke

Termin: So., 03.12.2023, 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 14; Gebühr pro Person; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190308

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: Mo., 18.09.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:00-17:45 Uhr

Leitung: Viktoria Adam

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1

Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190201

Tanzen

Für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Power pur! Ein Mix verschiedener Tanzstile (Bollywood, Hip-Hop, Orientalischer Tanz) in Verbindung mit sportlichen Tanzelementen sorgt für Fitness, Spaß und Kondition.

Termin: Mo., 18.09.2023, 17:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:45-18:30 Uhr

Leitung: Viktoria Adam

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1

Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190202

Arabisch für Kinder

Für Kinder arabischer Herkunft zwischen 5 und 10 Jahren

In diesem Kurs können Kinder arabischer Herkunft spielerisch die Grundlagen der arabischen Sprache in den Bereichen Lesen und Schreiben erlernen. Hierbei steht die Freude an der Sprache im Vordergrund - es wird gebastelt, gemalt und gespielt, um in einer netten Gruppe mit viel Spaß Fortschritte zu erzielen.

Mitzubringen: Heft und Schreibmaterial

Termin: Sa., 02.09.2023, 12:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Sa., 12:30-14:00 Uhr

Leitung: Randa Bittar

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190401

Bauernhof-Rallye für Familien

Für (Groß-) Eltern und Kinder

Die Bauernhof-Rallye durch den Haustierpark des ökologischen, landwirtschaftlichen Betriebes der Arche Alfsee ist eine erlebnisorientierte Bildungsveranstaltung und macht die Vielfalt der verschiedenen Haustierrassen „be-greifbar“. Es werden vielerlei Tiere zu sehen und so manche Mutprobe zu bestehen sein. Nachdem die Tiere kennengelernt wurden, spielen zwei Mannschaften mit einem Rallyebogen und ihrem „neuen Wissen“ um einen Preis.

Termin: Sa., 30.09.2023, 15:00-17:15 Uhr

Ort: Rieste, Arche Alfsee, Bootshafenstr. 1

Entgelt: € 9; Gebühr pro Person; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190800

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.

Fortbildungen Kindertagespflege

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



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: 21.09.2023

Termin: Di., 29.08.2023, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Sandra Weigand

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-190906

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: Do., 21.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 41 Termine

Leitung: Sandra Weigand, Maren Hülsmann, Renajha Yogeswaran, Britta Pawel

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 520; zzgl. € 11 Materialkosten; Ratenzahlung möglich; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190907

Prozesse gestalten, steuern und begleiten - am Beispiel Medienbildung

Für Kitaleitungen und ihre Stellvertretungen

Leitungen kommt eine besondere Rolle in der Gestaltung von Prozessen in Kindertageseinrichtungen zu. Sie koordinieren und stärken ihr Team, welches Kinder und deren Familien auf ihrem Weg in eine zukunftsfähige, digitalisierte und mediatisierte Gesellschaft begleitet. Neue Perspektiven des medienbezogenen Bildungsauftrags werden hier mit Methoden und Techniken für die Prozessgestaltung, -steuerung und -begleitung verknüpft. Ziel ist es auch, Widerständen und Herausforderungen gestärkt zu begegnen.

Mitzubringen: Getränk, Pausenverpflegung

Termin: Mo., 13.11.2023, 9:00-14:15 Uhr

Leitung: Gabi Wiegel

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 85; keine Ermäßigung

Kurs: 232-559907

Körperliche Wahrnehmung durch Yoga

Für Kindertagespflegepersonen und pädagogische Fachkräfte aus Grundschulen, Horten und Kindertageseinrichtungen

Ein Yoga-Tag, um eine Auszeit zu nehmen von dem beruflichen Alltag, der mit den Kindern so wundervoll vielfältig und zugleich herausfordernd ist. Was wir den Kindern geben können, ist unsere Aufmerksamkeit und Offenheit für ihre Einzigartigkeit. Dies ist manches Mal gar nicht so einfach und fällt leichter, wenn wir üben, uns selbst liebevolle Aufmerksamkeit entgegenzubringen. An diesem Tag soll der Körper bewegt und gekräftigt, die eigene Körperwahrnehmung gestärkt und innerlich wie äußerlich Haltung gewonnen werden. Ein Bewusstsein für den Atem gewinnen, das Nervensystem entlasten und Entspannung üben. Einfache Techniken werden erprobt und geübt, die im Arbeitsalltag mit den Kindern ausprobiert und integriert werden können.

Mitzubringen: Verpflegung, Stift, Notizblock, Kissen, Decke, evtl. eigene Yogamatte

Termin: Sa., 25.11.2023, 10:00-17:00 Uhr

Leitung: Daria Feye

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190903

Nährstoffreiche Ernährung für Kinder

Für Kindertagespflegepersonen, pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen und Eltern

Eine gesunde Ernährung ist essenziell für heranwachsende Kinder. Nicht nur, was die Kinder essen ist entscheidend, sondern auch in welchem Rahmen sie die Mahlzeiten einnehmen. Dieses Seminar soll Mythen und Fakten einer gesunden Kinderernährung aufdecken und allen Bezugspersonen des Kindes das Wissen vermitteln, wie ein Kind einen Weg zur gesunden Ernährung finden kann, von Mischkost bis zu veganem Essen.

Termin: Sa., 09.09.2023, 9:30-12:45 Uhr

Leitung: Elsa Marques de Jesus

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190905

Bunte Töne durch die vier Jahreszeiten

NEU

Musikalische Animation für Kinder von 0 bis 6 Jahren.

Für Kindertagespflegepersonen, pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen und Eltern

Wir begeben uns auf eine abenteuerliche Reise in unterschiedlichen musikalischen Stilrichtungen, um vier Jahreszeiten zu erfahren. Ziel der vorgestellten Spiele ist es, vom passiven Musikhören zum aktiven Spielen überzugehen. Durch vielfältige musikalische Aktivitäten können wir die Entwicklung des Kindes in verschiedenen Bereichen unterstützen. Während des Kurses lernen wir die Rolle von Melodie und Rhythmus im Leben eines Kindes kennen.

Termin: Sa., 02.09.2023, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Zaneta Anna Polanska

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190908

Politik, Gesellschaft

Offener Gesprächskreis zu politischen Themen

Hintergründe und Diskussion

Aktuelle Politik ist oft eine undurchsichtige Sache. In diesem Gesprächskreis sollen Hintergründe beleuchtet und kontroverse Meinungen bewertet werden. Es werden Fragen und Antworten zu politischen Ereignissen erörtert. Aktuelle und fortdauernde Themen, wie die Entwicklungen in den USA und Großbritannien oder der Nahost- und Syrienkonflikt, werden unter der Fragestellung: „Und was geht uns das an?“ analysiert.

Termin: Do., 24.08.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, 14-tägig, je Do., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Dr. Zeljko Dragic

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-190102

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., 27.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, 14-tägig, je Mi., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Franz Buitmann

Ort: Bersenbrück, Heimathaus Feldmühle, An der Feldmühle 4

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-190103

In Kooperation mit dem Heimatverein Bersenbrück e.V.

Die Geologie in unserer Region

Fossilien aus dem Bereich Wallenhorst/Wiehengebirge
Vortrag

NEU

In der Oberkreide vor ca. 78 Millionen Jahren wurde im Meer des Campaniums das Erzvorkommen Damme gebildet. Das Erzvorkommen im Dammer Untergrund prägte viele Jahrzehnte die Arbeitswelt in unserer Gegend. Der Vortrag erklärt die Entstehung sowie die geologischen Verhältnisse der Erzlagerstätte und führt uns in die Schachtanlage mit ihrer Abbautechnik für die Nutzung der Erze. Sammlungsstücke werden präsentiert und ergänzen den Vortrag.

Termin: Do., 02.11.2023, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Joachim Fiedler

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190105

Die Geologie in unserer Region

Das Wiehengebirge - Entstehung und geologischer Streifzug
Vortrag

NEU

In der Jurazeit vor ca. 180 Millionen Jahren entstand das Wiehengebirge mit vielseitigen geologischen Auswirkungen. Der Vortrag erklärt die Entstehung des beeindruckenden Bergrückens und führt zu besonderen Fundpunkten von Steinschichten, Mineralien und Fossilien. Sammlungsstücke werden präsentiert und ergänzen den Vortrag.

Termin: Do., 23.11.2023, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Joachim Fiedler

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190106

Die Geologie in unserer Region

Führung

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 acht Jahren) sind herzlich willkommen.

Termin: Do., 30.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Joachim Fiedler

Ort: Neuenkirchen-Vörden, Landkult-Wenstrup, Wenstrup 19

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190107

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: Do., 16.11.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190108

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“: einfühlsame Hilfe und Begleitung. 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., 23.11.2023, 17:00-21:00 Uhr

Leitung: Grit Beimdiek, Elfriede Haarannen

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190109

In Kooperation mit dem ambulanten Hospizverein Bramsche e.V. und der BKK Energie

Mein letzter Wille

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.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Termin: Do., 30.11.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190110

Umwelt

Saatgut aus dem eigenen Garten

Die Samenzucht kann zu einer faszinierenden Beschäftigung werden. Wie gewinne ich Gemüse- und Wildpflanzensaatgut aus dem eigenen Garten? Der Kurs gibt erste Einblicke in die verschiedenen Aspekte der Saatgutarbeit.

Termin: Sa., 23.09.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Ronald Siegmund-Stuckenberg

Ort: Alfhausen, Biologische Station Haseniederung, Alfseestr. 291

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190801

Der Haustierpark der Arche Alfsee e.V.

NEU

Führung

Die Führung durch den Haustierpark des ökologischen, landwirtschaftlichen Betriebes der Arche Alfsee macht die Vielfalt der verschiedenen Haustierrassen „be-greifbar“. Es werden Ihnen eine Vielzahl an Rassen begegnen. Mit der Erhaltungszucht alter vom Aussterben bedrohter Haustierrassen wird hier nicht nur ein altes Kulturgut bewahrt, sondern auch die Neugestaltung der Mensch-Tier-Beziehung in den verschiedenen Arbeitsbereichen seit 25 Jahren gelebt.

Termin: Sa., 23.09.2023, 15:00-17:15 Uhr

Ort: Rieste, Arche Alfsee, Bootshafenstr. 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190802

Obstbaum- und Gehölzschnitt

Theorie und Praxis

Der Kurs gibt einen Überblick über verschiedene Baum- und Straucharten sowie ihre Aufzucht und Erhaltung. Es werden verschiedene Schnittmöglichkeiten vorgestellt, die unter Anleitung praktisch ausgeführt werden sollen. Schwerpunkte des Kurses sind: Aufzucht-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt, wichtige Pflanzhinweise, Schnittwerkzeuge, verschiedene Baum- und Strauchformen. Der Kurs gliedert sich in einen Theorieabend und nach Absprache mit den Teilnehmer/-innen in einen Praxisnachmittag.

Termin: Do., 02.11.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do., 19:30-21:45 Uhr und 1 Termin nach Absprache

Leitung: Achim Speer

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 27; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190803



Vom Bauplatz zum Garten

Tipps zur Gartengestaltung
Vortrag



Das Haus ist fertig und weiteres Geld fehlt: Nun macht man den Garten selbst. Das geht allerdings oft daneben. Teure Pflanzen werden gekauft, die dann aber nicht richtig anwachsen wollen oder gar eingehen. Was hat man falsch gemacht? In diesem Vortrag werden Schritt für Schritt Grundkenntnisse zur Gartengestaltung in Eigenregie vermittelt. Themen sind u. a. Bodenbearbeitung, Düngung, Pflanzenkauf, Pflanzenabstände und Gartenpflege.

Termin: Do., 09.11.2023, 19:30-21:45 Uhr

Leitung: Achim Speer

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190804

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., 20.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-190805

Strom erzeugen mit Photovoltaik

NEU

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? Wir werden Fragen klären.

Termin: Di., 17.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-190806

Eigenheimplanung - zukunfts- und regenerativ sanieren und bauen



Unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit und des Klimawandels

Beim Hausbau wird viel Energie verbraucht. Welche Alternativen gibt es zu Erdöl und Gas? Wie macht man sich möglichst unabhängig von den fossilen Energieträgern und kostet das wirklich mehr? Beim Bauen und Sanieren gibt es viel, was man hinsichtlich Nachhaltigkeit und Klimawandel beachten kann. Für verschiedene Maßnahmen gibt es Förderprogramme, die vorgestellt werden. Was ist mit Klimafolgen, wie Starkregen, Dürre und Hitze? Auf diese Themen wird eingegangen. Es werden Vorsorgemöglichkeiten aufgezeigt.

Termin: Do., 23.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Tanja Kalmage

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-190807

Energiewende und der Stromnetzausbau

NEU

Zusammenhang und Bürger/-innenbeteiligung

Deutschland hat dem globalen Pariser Klimaabkommen zugestimmt. Der steigende Anteil erneuerbarer Energien erfordert ein flexibleres Energiesystem. Das Stromnetz wird daher überall ausgebaut - auch im Landkreis Osnabrück. Sie erfahren Wissenswerte über Vergangenheit und Zukunft der Energieversorgung sowie welche Herausforderungen der Kohleausstieg mit sich bringt und weshalb Windkraftanlagen bei Wind manchmal abgeschaltet werden. Des Weiteren erhalten Sie Informationen darüber, wie der Leistungsbedarf ermittelt wird, wie Planungsverfahren ablaufen, welchen Stellenwert der Umwelt- und Gesundheitsschutz hat und wie Sie als Bürger/-innen darauf Einfluss nehmen können.

Termin: Do., 09.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Jonas Töpken

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-190808

Kaltgepresste Öle - vom Boden bis zur Flasche

NEU

Öle sind ein wichtiger Bestandteil in der Ernährung, sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Versorgung unseres Körpers. Zudem sind Öle auch Geschmacksträger in unseren Speisen. Vom Boden bis zur Flasche wird gezeigt, was ein Speiseöl ausmacht. Sie erhalten Informationen von „B“ wie Basilikumwürzöl bis „W“ wie Walnussöl. Zum Abschluss werden wir die Öle gemeinsam verkosten und lernen mehr über die Verwendung und Vorteile eines jeden einzelnen Öls.

Termin: So., 15.10.2023, 15:00-17:30 Uhr

Leitung: Stephan Künne

Ort: Eggermühlen; Hof Kuenne, Krevinghauser Str. 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190809

Abfallwirtschaft im Landkreis Osnabrück



Vortrag und Führung bei der AWIGO

Die AWIGO ist im Landkreis Osnabrück der zentrale Ansprechpartner für alle Belange der Abfall- und Wertstoffwirtschaft. Sie besichtigen den Recyclinghof in Ankum und erfahren, was mit Ihrem Abfall passiert und wie der Grünabfall aus Ihren Gärten zu qualitativem Humus und Mulch verwertet wird. Sie erhalten zudem wertvolle Informationen über Abfallvermeidung, -trennung und -verwertung. Die Tipps können Sie direkt zu Hause umsetzen und damit einen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Ein pünktliches Erscheinen am Treffpunkt ist für die Teilnahme erforderlich.

Termin: Di., 24.10.2023, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Martina Störmann

Ort: Ankum, Recyclinghof Ankum, Bippener Str. 32

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-190810

Vom Windpark zur Solaranlage

NEU

Geführte Fahrradtour

Diese geführte Radtour führt durch das schöne Osnabrücker Land und zu verschiedenen Orten, an denen erneuerbare Energien erzeugt werden. Sie erfahren auf dieser Tour unter anderem mehr über Windräder und Freiflächensolaranlagen. Die Tour hat eine Länge von ungefähr 45 km mit Steigungen. Start- und Endpunkt sind identisch. Bei Bedarf kann ein E-Bike gegen eine Gebühr ausgeliehen werden - dies kann bis 14 Tage vor Start der Tour bei der Anmeldung angegeben werden.

Mitzubringen: verkehrssicheres Fahrrad, wetterangepasste Kleidung

Termin: So., 22.10.2023, 10:45-17:45 Uhr

Leitung: Uwe Schmidt

Ort: Bersenbrück, Bahnhof, Vorplatz, Am Bahnhof 10

Entgelt: € 40

Kurs: 232-190811

Kultur, Kunst, Kreativität

Fünf-Sinne-Forum

NEU

Erlebnisse und Empfindungen als künstlerisches Thema

Ein Kurs für alle, die beim Einatmen frischer Seeluft oder dem Anblick eines blühenden Gartens Freude empfinden. In diesem Forum geht es darum, wahrgenommene Empfindungen in Wortschöpfungen, Lyriktexten, Skizzen oder Farben umzusetzen. Kommen Sie mit an Bord dieser feinfühligsten, empfindsamen Gemeinschaft und füllen Sie Ihren Sinnes-Erlebniskoffer mit ausdrucksstarken, selbstgeschaffenen kleinen „Kunstwerken“! Alle Altersgruppen sind willkommen!

Mitzubringen: falls vorhanden, einige Ihrer bisherigen Arbeiten und Materialien, mit denen Sie im Unterricht arbeiten können, Pausenverpflegung

Termin: Mi., 06.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 9:00-11:15 Uhr

Leitung: Diethelm Schäfer

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 35

Kurs: 232-190203

Aquarellmalerei

Vorhandene Grundkenntnisse sollen in diesem Kurs erprobt und vertieft werden. Schwerpunkt wird das malerische Erarbeiten von Stilleben 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., 06.09.2023, 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: 232-190204

Aquarellmalerei

Mitzubringen: wenn vorhanden, Aquarellpapier, -pinsel und -farben

Termin: Mi., 01.11.2023, 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: 232-190206

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., 07.09.2023, 8:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 8:45-11:30 Uhr

Leitung: Gabriele Pradel

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 119

Kurs: 232-190205

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., 25.11.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 32; zzgl. ca. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-190208

Schöne Geschenke nähen

Kleingruppe

In diesem Workshop entstehen unter fachkundiger Anleitung kleine Geschenke für die Lieben. Es können Kleinigkeiten, wie Schals und Mützen, angefertigt werden. Um vorherige Kontaktaufnahme mit der Kursleitung bzgl. Material und Schnittmustern unter der Tel. 0171 5177810 wird gebeten.

Mitzubringen: Nähmaschine

Termin: Sa., 02.12.2023, 9:30-14:00 Uhr

Leitung: Birgit Lienesch

Ort: Alfhausen, Atelier Lienesch, Hauptstr. 11

Entgelt: € 30

Kurs: 232-190211

Nähen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bisher vor Schnittbögen und Nähanleitungen zurückgeschreckt sind. Nähen ist einfach, wenn man nur einige Grundlagen und Kniffe kennt. Diese werden im Kurs vermittelt. Hier entstehen unter fachkundiger Anleitung individuelle Kleidungsstücke für Erwachsene oder auch Kinder. Um Kontaktaufnahme mit der Kursleitung wird unter der Tel. 0171 5177810 gebeten, um Fragen zu Schnittmustern und Material zu klären.

Mitzubringen: Nähmaschine

Termin: Do., 23.11.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Birgit Lienesch

Ort: Alfhausen, Atelier Lienesch, Hauptstr. 11

Entgelt: € 80

Kurs: 232-190212

Nähen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Kleingruppe

Mitzubringen: Nähmaschine

Termin: Fr., 03.11.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Fr., 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Birgit Lienesch

Ort: Alfhausen, Atelier Lienesch, Hauptstr. 11

Entgelt: € 100

Kurs: 232-190213

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., 04.09.2023, 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: 232-190214

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. Begeisterung wird garantiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Getränk

Termin: Di., 12.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 18:30-19:30 Uhr

Leitung: Petra Samea Bodemann

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1

Entgelt: € 44

Kurs: 232-190215

Orientalischer Tanz

Für gute Mittelstufe und Fortgeschrittene

Termin: Di., 12.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Petra Samea Bodemann

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1

Entgelt: € 66

Kurs: 232-190216

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 optimieren können.

Termin: Do., 16.11.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Maria Niehe-Ernsting

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190217

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme 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, warme Socken, Schreibunterlagen, Getränk und Verpflegung

Termin: Mo., 09.10.2023, 9:00 Uhr

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

Leitung: Christina Oberschmidt, Eva Wolke-Hanenkamp

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 292

Kurs: 232-190301

Souverän dem Berufs- und Alltagsstress begegnen

BU

Mitzubringen: Decke, warme Socken, Schreibunterlagen, Getränk und Verpflegung

Termin: Mo., 22.04.2024, 9:00 Uhr

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

Leitung: Christina Oberschmidt, Eva Wolke-Hanenkamp

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 292

Kurs: 241-190301

Der Jakobsweg im Osnabrücker Land

Tagespilgertour von Vörden nach Engter

Der Jakobsweg liegt im Osnabrücker Land vor der Haustür. Die Wanderung führt durch die abwechslungsreiche Landschaft unserer Region. Pilgern heißt 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 Vörden nach Engter (20 km). Startpunkt: Vörden, Bushaltestelle Koppelstr. (Buslinie 585), Endpunkt: Engter, Parkplatz Evinghausener Straße/Wallenhorster Straße
Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, Getränk und Verpflegung, wenn möglich Sitzunterlage

Termin: Sa., 02.09.2023, 10:30-17:30 Uhr

Leitung: Barbara Jakob

Ort: Neuenkirchen-Vörden, Bushaltestelle Vörden Koppelstr., Osnabrücker Str. 59

Entgelt: € 35

Kurs: 232-190302

Meridian-Klopptechnik 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-Klopptechnik 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. Es werden außerdem unsere weiteren Lebensbedürfnisse aus der natürlichen Gesundheitslehre besprochen. Weiterer Termin: 14.11.23

Termin: Di., 07.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Elke Tymko

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 4, Markt 7

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190303

Die Angst besiegen

NEU

In zehn Wochen entspannt durch die Angst
Kleingruppe für Frauen

Lernen Sie, die Angst zu erkennen und entspannt hindurch zu gehen. Wir stellen uns der Angst und durchbrechen somit unseren Angstkreis. Durch die Formel der schnellen Selbsthilfe wird unsere Eigenverantwortung gefördert und unser Verhalten zum Positiven verändert. Der Austausch mit Gleichgesinnten stärkt unseren Entschluss, die Angst gezielt zu besiegen. Bei jedem Termin erhalten Sie schriftliche Inhalte der Gruppentreffen ausgehändigt.

Mitzubringen: Getränk, Schreibmaterial

Termin: Fr., 15.09.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Fr., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 188

Kurs: 232-190304

Sei Du selbst

NEU

In zehn Monaten zu mehr Selbstvertrauen
Kleingruppe für Frauen

Mit einem speziellen Übungsprogramm lernen Sie, Schritt für Schritt erfolgreich und flexibel zu sein. Das Ziel dieses Kurses ist es, zu lernen, sich selbst in schwierigen Situationen zu vertrauen, neue Herausforderungen anzunehmen, über seine Grenzen hinauszuwachsen, besser „Nein“ zu sagen und sich abzugrenzen, entspannter mit Kritik umzugehen und auch Lob und Komplimente anzunehmen.

Mitzubringen: Getränk, Schreibmaterial

Termin: Fr., 15.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, mtl., je Fr., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 188

Kurs: 232-190305

Das Geheimnis der Bachblüten - Thema Angst und Unsicherheit

NEU

Gegen jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen. Verschiedene Blütenessenzenzen schenken innere Harmonie und lassen Ihre Gefühle wieder frei fließen. Am Ende gibt es eine Fantasiereise zur Entspannung und wer möchte, kann sich ein paar Blüten mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Getränk, Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken, bequeme Kleidung

Termin: Mi., 22.11.2023, 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190306

Wohlfühltag - Balsam für die Seele

NEU

Es erwartet Sie ein Rundum-Programm für Körper, Geist und Seele. Der Tag beginnt mit einer Heilgymnastik. Danach lösen wir unsere Verspannungen mit einer Gesichts- und Kopfmassage und erlernen Auszüge aus dem Lachyoga. Kreativsein heißt, auf neue Gedanken zu kommen. Dazu nutzen wir intuitives Malen, Mantras singen sowie Klangmeditation. Den Abschluss bildet eine Fantasiereise zur Tiefenentspannung.

Mitzubringen: Getränk, Yogamatte, Decke, Kissen, dicke Socken, bequeme Kleidung

Termin: Sa., 04.11.2023, 10:00-14:00 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 26

Kurs: 232-190307

Qi Gong wie am Meer

Atemübungen und Meditation in der Salzgrotte

Wir starten mit sanften Qi Gong-Bewegungen im Übungsraum, beruhigen unseren Körper und unser Nervensystem, entspannen die Muskeln, lösen Blockaden und lassen die Lebensenergie, also das Qi frei fließen. Anschließend werden meditative Atemübungen in der Salzgrotte praktiziert. Zum Abschluss entspannen wir bei einer Bild-Meditation und genießen die salzhaltige Luft des Salariums.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Hallenturnschuhe, Getränk

Termin: Mi., 22.11.2023, 17:15-18:45 Uhr

Leitung: Simone Guido

Ort: Ankum, ASD - Mehrgenerationenhaus (Mia), Kolpingstr. 9

Entgelt: € 15; zzgl. € 10 Eintritt in die Salzgrotte (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-190309

Yoga am Vormittag

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., 04.09.2023, 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: 232-190310

Hatha Yoga und Faszienarbeit

Für sportliche Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Faszien durchziehen den Körper dreidimensional in allen Schichten und bilden ein Spannungsnetzwerk, das für die strukturelle Integrität sorgt. Im faszial ausgerichteten Hatha-Yoga wird dem Körper achtsam und spürend begegnet und in den Yoga-Asanas nach dem Fließenden, Weichen und Sanften gesucht. Bestehende mentale Konzepte und festgefahrene Muster weichen neuen Erfahrungen, die dem Körper Raum geben und das fasziale Gewebe vielfältigen Impulsen aussetzen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga- oder Sportmatte, Decke

Termin: Di., 12.09.2023, 17:20 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 17:20-18:20 Uhr

Leitung: Anja Mösche

Ort: Bersenbrück, Astrid-Lindgren-Tagesstätte, Hesslager Weg

Entgelt: € 76

Kurs: 232-190311

Hatha Yoga

Für sportliche 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 verbessert und verfeinert sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yoga- oder Sportmatte, Decke

Termin: Di., 12.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Anja Mösche

Ort: Bersenbrück, Astrid-Lindgren-Tagesstätte, Hesslager Weg

Entgelt: € 115

Kurs: 232-190312

Meditation und Yoga

Für sportliche Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Das in diesem Kurs praktizierte Hatha-Yoga besteht aus den drei Säulen Körper, Atem und Meditation. Die Kombination aus Atem und Bewegung soll Flexibilität und Geduld fördern sowie allgemein zu einem verstärkten Bewusstsein über den eigenen Körper verhelfen. Hierdurch werden Blockaden gelöst und dauerhafte Entspannung erzielt. Meditation ist ein mentales Training, das während des Übens sowie in Alltagssituationen dabei hilft, innerlich ruhiger und gelassener zu werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Termin: Mi., 20.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Anja Mösche

Ort: Rieste, Kindertagesstätte „Lindenallee“, Bewegungshalle, Lindenallee 1

Entgelt: € 115

Kurs: 232-190313

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch

Termin: Mo., 04.09.2023, 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: 232-190314

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch

Termin: Mo., 04.09.2023, 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: 232-190315

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., 05.09.2023, 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: 232-190316

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., 06.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Katja Bokel

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

Entgelt: € 42

Kurs: 232-190317

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., 06.09.2023, 18:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:45-19:30 Uhr

Leitung: Katja Bokel

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

Entgelt: € 42

Kurs: 232-190318



Aquafitness

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Aqua Fitness 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., 04.09.2023, 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); keine Ermäßigung

Kurs: 232-190319

Aquafitness

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Termin: Do., 07.09.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 16:00-16:45 Uhr

Leitung: Renate Balßen

Ort: Ankum, Ohase Das Hallenbad Ankum, Grüner Weg 47

Entgelt: € 55; zzgl. Eintritt für das Hallenbad (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-190320

Aquafitness

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Termin: Do., 07.09.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 17:00-17:45 Uhr

Leitung: Renate Balßen

Ort: Ankum, Ohase Das Hallenbad Ankum, Grüner Weg 47

Entgelt: € 55; zzgl. Eintritt für das Hallenbad (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-190321

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 entsprechend der Saison leckere und originelle Rezepte zubereitet. Liebhaber/-innen von herzhaften Gerichten über Suppen, Salate und Desserts sind herzlich eingeladen.

Termin: Mo., 28.08.2023, 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: 232-190322

Falafel

NEU

Falafel - so viel mehr als ein arabischer Imbiss. Selbst zubereitet mit guten Zutaten, viel Gemüse und dem perfekten Geheimrezept gelingen sie außen knusprig und innen zart und saftig. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig Falafel sein können!

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-13:45 Uhr

Leitung: Mithak Aljazaery

Ort: Bersenbrück, von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstr. 8

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-190323

Reisen Sie durch Europas Bierkultur

NEU

Für Teilnehmer/-innen ab 18 Jahren

Bier verbindet Menschen in Europa und auf der ganzen Welt. Wir schauen in die Bierkultur verschiedener Länder Europas. Sie erhalten Informationen über Bierkunst und Traditionen aus acht europäischen Ländern. Dabei verköstigen Sie jeweils einen typischen Bierstil der Brauerei. Dazu werden kleine Snacks gereicht.

Termin: Fr., 20.10.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Karl-Heinz Stricker

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 18; zzgl. ca. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-190324

Italienische Versuchung

NEU

Kulinarisches aus Italien mag jede/-r - aber es gibt so viel mehr als die allseits bekannten Pizza- und Pasta-Rezepte. An diesem Vormittag werden Sie neue raffinierte Variationen der italienischen Küche kennenlernen.

Termin: Sa., 04.11.2023, 10:00-13:45 Uhr

Leitung: Mithak Aljazaery

Ort: Bersenbrück, von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstr. 8

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

Kurs: 232-190325





Marokkanische Küche

Die marokkanische Küche ist exotisch, vielfältig, bunt, abwechslungsreich und sehr lecker. Dieser Kurs bietet Ihnen eine kleine kulinarische Auswahl der nordafrikanischen Küche mit Hauptspeise, Salat, Nachtisch und dem Nationalgetränk Minztee als Abschluss. Gleichzeitig berichtet die Dozentin anschaulich über ihr Land, Speisen, Sitten und Gewohnheiten Marokkos.

Termin: Do., 09.11.2023, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Ghizlane Bachar

Ort: Bersenbrück, von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstr. 8

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-190326

Herzhaftes aus dem Ofen

Leckere Aufläufe, pikante Kuchen, pfiffige Snacks. Hier ist für jede/-n aus der Familie etwas dabei!

Termin: Di., 14.11.2023, 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: 232-190327

Couscous - marokkanische Küche

Die marokkanische Küche bietet Geschmacksrichtungen, die so keine andere Küche der Welt besitzt - dafür sorgen die zahlreichen farbenfrohen Kräuter und Gewürze. Couscous ist wohl das bekannteste Gericht Nordafrikas. An diesem Abend wird es ein schmackhaftes Menü mit Couscous geben: Hauptspeise, Nachspeise und ein landestypisches Getränk zum Abschluss.

Termin: Do., 16.11.2023, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Ghizlane Bachar

Ort: Bersenbrück, von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstr. 8

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-190328

Köstlichkeiten für den Advents- oder Weihnachtsbrunch

Freuen Sie sich auf unterschiedliche kulinarische Ideen für den Advents- oder Weihnachtsbrunch!

Termin: Mo., 11.12.2023, 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: 232-190329



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 226.

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 **Bersenbrück**:

222-190714 Aufbaukurs 2, ab 18. Sep. 2023

222-190715 Aufbaukurs 3, ab 9. Nov. 2023

222-190716 Orientierungskurs, ab 8. Jan. 2024

222-190717 Prüfung DTZ, 12./13. Jan. 2024

222-190732 Alphabetisierung, Abschnitt 7, ab 9. Okt. 2023

222-190733 Alphabetisierung, Abschnitt 8, ab 21. Nov. 2023

222-190734 Alphabetisierung, Abschnitt 9, ab 9. Jan. 2024

222-190735 Alphabetisierung, Orientierungskurs, ab 13. Feb. 2024

222-190732 Alphabetisierung, Abschnitt 7, ab 9. Okt. 2023

222-190733 Alphabetisierung, Abschnitt 8, ab 21. Nov. 2023

222-190734 Alphabetisierung, Abschnitt 9, ab 9. Jan. 2024

222-190735 Alphabetisierung, Orientierungskurs, ab 13. Feb. 2024

231-190703 Basiskurs 3, ab 6. Sep. 2023

231-190704 Aufbaukurs 1, ab 5. Okt. 2023

231-190705 Aufbaukurs 2, ab 10. Nov. 2023

231-190706 Aufbaukurs 3, ab 8. Dez. 2023

231-190707 Orientierungskurs, ab 19. Jan. 2024

231-190708 Prüfung DTZ, 22./23. Dez. 2023

231-190712 Basiskurs 3, ab 4. Sep. 2023

231-190713 Aufbaukurs 1, ab 2. Okt. 2023

231-190714 Aufbaukurs 2, ab 8. Nov. 2023

231-190715 Aufbaukurs 3, ab 6. Dez. 2023

231-190716 Orientierungskurs, ab 17. Jan. 2024

231-190718 Prüfung DTZ, 26./27. Jan. 2024

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Mo., 18.09.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Mi., 8:30-11:00 Uhr

Leitung: Ghizlane Bachar

Ort: Ankum, Kommunaler Kindergarten am Kattenboll, Georg-Siemer-Str. 4

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-190701

In Kooperation mit dem Familienzentrum Ankum

Deutsch Grundkurs A1.II: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Termin: Do., 23.11.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 8:30-11:00 Uhr

Ort: Bersenbrück, Kindergarten Arche Noah, Goethestraße 2

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-190702

In Kooperation mit dem Familienzentrum Bersenbrück

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Termin: Do., 14.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 8:30-11:00 Uhr

Leitung: Ghizlane Bachar

Ort: Alfhausen, Kita Johanna Alfhausen, Schulungsraum, Alte Schulstraße 8

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-190703

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 Sprachkenntnisse praxisnah durch gemeinsame Aktivitäten vor dem Besuch eines Integrationskurses erwerben möchten. Die konkreten Bedarfe zur Alltagsbewältigung und Orientierung in der Stadt stimmen die Frauen gemeinsam ab. Die Teilnahmevoraussetzungen werden nach der Anmeldung geprüft.

Termin: Di., 05.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 17 Termine, je Di. und Do., 9:00-11:00 Uhr

Leitung: Mariya Paul

Ort: Bersenbrück, Kindergarten Arche Noah, Goethestraße 2

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-190704



Deutsch Grundkurs A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die geringe Kenntnisse der deutschen Sprache haben. Die Grundlagen der Grammatik werden vermittelt und in vielen verschiedenen Übungsformen trainiert. Vor allem aber werden Sprechanlässe gegeben, um das Verstehen in Alltagssituationen zu sichern.

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Bahamani Kandulna

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG, Raum 3, Markt 7

Entgelt: € 65

Kurs: 232-190705

Deutsch Grundkurs A2

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Mit diesem Kurs sind Deutschlernende angesprochen, die bereits Grundlagen auf der Stufe A1 haben und ihre mündlichen und schriftlichen Sprachfertigkeiten festigen möchten.

Termin: Mi., 13.09.2023, 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: 232-190706

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

Termin: Mo., 15.01.2024, 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: 232-190707

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> **Ansprechpartnerin**

Kirstin Fechtner

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

Englisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Entspanntes Lernen für „falsche Anfänger/-innen“. Nur Mut, es wird mit Muße gelernt. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich im Alltag und auf Reisen besser verständigen möchten.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0

Termin: Mo., 04.09.2023, 17:00 Uhr

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

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 84

Kurs: 232-190402

Englisch Grundkurs A2.I - Englisch lernen in späten Jahren

Nur Mut, es wird mit Muße gelernt. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die sich im Alltag und auf Reisen besser verständigen möchten und schon über erste Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen. Die Lerngeschwindigkeit wird den Teilnehmenden angepasst.

Lehrbuch: Great! Survival English, Kursbuch A1-B1, Klett, ISBN 978-3-12-501495-4

Termin: Di., 05.09.2023, 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: € 84

Kurs: 232-190403

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: English Network Basic Conversation, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606562-7

Termin: Di., 05.09.2023, 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: € 56

Kurs: 232-190404

Englisch Konversationskurs A2/B1

Lehrbuch: English Network Basic Conversation, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606562-7

Termin: Di., 05.09.2023, 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: € 56

Kurs: 232-190405

Englisch für den Alltag und die Reise B1.I

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs ist das Lerntempo gedrosselt und das Erlernte wird mit häufigen Wiederholungen gefestigt. Die Kursteilnehmer/-innen werden sprachlich auf Situationen vorbereitet, in denen Englisch benötigt werden könnte, z. B. auf Reisen, bei Kontakten mit dem Arzt, im Hotel, am Schalter, Bus, Zug, Flugzeug und in weiteren Alltagssituationen. Inhalte des Kurses sind: Grammatik, Konversation und aktuelle Themen (wie z. B. Medien usw.) Es wird auch gerne auf Wunschthemen eingegangen.

Lehrbuch: Great! Survival English, Kursbuch A1-B1, Klett, ISBN 978-3-12-501495-4

Termin: Mi., 06.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 1, Markt 7

Entgelt: € 84

Kurs: 232-190406

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., 05.09.2023, 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: € 84

Kurs: 232-190407

Französisch Grundkurs A2.I

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen auf dem Niveau A1 oder Vorkenntnissen aus der Schule. Je nach den Wünschen der Teilnehmenden werden Themen aus dem A1 Bereich auch wiederholt.

Lehrbuch: On y va! A2 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN-13: 978-3191033514;

Grammatiktrainer: ISBN13: 978-3190933518

Termin: Di., 05.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Birgitt Philips

Ort: Bersenbrück, Marktzentrum, 1. OG., Raum 2, Markt 7

Entgelt: € 84

Kurs: 232-190408

Italienisch Grundkurs A1.V

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Voi già parlate e capite un po' di Italiano? Sehr gut! Wir laden Sie ein, auf dem Markt einzukaufen und auch über ihre Essgewohnheiten zu sprechen. Wir möchten auch Geschichten berühmter italienischer Unternehmer/-innen erfahren, die über ihre Familie sprechen. Der Giro di Italia wird in Sizilien und der Toskana fortgesetzt. Vi aspettiamo!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 8

Termin: Mo., 04.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Silvia Jakob

Ort: Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19

Entgelt: € 84

Kurs: 232-190409

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., 04.09.2023, 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: € 84

Kurs: 232-190410

Russisch Grundkurs A1.VI

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-204477-9

Termin: Mo., 04.09.2023, 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: € 84

Kurs: 232-190411

Spanisch Grundkurs A2.VII

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., 05.09.2023, 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: € 84

Kurs: 232-190412

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: Do., 02.11.2023, 18:00 Uhr

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

Leitung: Hans-Werner Bidder

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 113

Kurs: 232-190501

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: Mo., 21.08.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hans-Werner Bidder

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 57

Kurs: 232-190502



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 Adressetiketten und Briefumschlägen. Außerdem lernen Sie Format- und Dokumentvorlagen kennen sowie die Nutzung von Excel-Tabellen für Serienbriefe.

Voraussetzung: Word-Grundlagen

Termin: Mi., 04.10.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Mi. 04.10., Mi. 11.10. und Fr. 13.10.2023, je 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hans-Werner Bidder

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 57

Kurs: 232-190503

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., 22.08.2023, 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: 232-190504

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., 05.10.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Do. 05.10., Mo. 09.10. und Do. 12.10.2023, je 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hans-Werner Bidder

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 57

Kurs: 232-190505

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., 15.11.2023, 18:00 Uhr

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

Leitung: Hans-Werner Bidder

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 113

Kurs: 232-190506

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: Do., 14.09.2023, 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: 232-190507

Sicherheit im Internet

NEU

Digitale Grundbildung

Computer und Laptops werden immer wieder von Hackern angegriffen und für kriminelle Zwecke missbraucht. Von daher ist es wichtig, die Sicherheitslücken zu schließen. Inhalt: sichere Passwörter; Schutz vor bösartigen E-Mails; Viren und Trojaner, sichere Einstellung des Internetbrowsers; PDF-Dateien; Antivirus-Programme, Firewalls u. a. mehr. Voraussetzungen: PC- und Internet-Grundkenntnisse

Termin: Fr., 03.11.2023, 17:45-20:45 Uhr

Leitung: Thomas Blumenau

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 31

Kurs: 232-190508

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.

Termin: Fr., 17.11.2023, 17:45-20:45 Uhr

Leitung: Thomas Blumenau

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 31

Kurs: 232-190509

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: Fr., 10.11.2023, 17:00 Uhr

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

Leitung: Thomas Blumenau

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Entgelt: € 63

Kurs: 232-190510





Nadine Neuhöfer

Mobil: 0171 1752807

nadine.neuhoefer@vhs-osland.de



Dr. Wolfgang Simon

(Leitung)

Tel.: 05402 4667

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Bissendorf



Gemeinde Bissendorf: vhs-Außenstelle | Kirchplatz 1 | 49143 Bissendorf

Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung: Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr | Mo. 15:00-18:30 Uhr

Junge vhs

Töpfern für Kinder

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Ton bietet Kreativität ohne Ende. 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 07.10.2023 glasiert und am 14.10.2023 abgeholt werden können.

Mitzubringen: Arbeitsmittel/Schürze

Termin: Sa., 16.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 16.09. und 07.10.2023, 10:00-13:00 Uhr und 14.10.2023, 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: 232-060201

Komm und mal mit mir

Für (Groß-) Eltern und Kinder

Bestimmt von täglichen Verpflichtungen geht schöpferisches Tun im Alltag oft unter. Kreative Aktivitäten zu Hause benötigen Vorbereitung und Nachbereitung. Bei diesem Malangebot kann gleich gestartet werden. Ohne Vorgabe tauchen wir spielerisch in die Welt der Farben ein, experimentieren mit Händen, Pinseln, Schwämmen und Spachteln, malen Geschichten und entwickeln Bilder. Wir malen mit hautfreundlichen Gouachefarben und verschiedensten Malwerkzeugen. Gebühr pro Person.

Termin: Di., 24.10.2023, 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Michaela Jedlitschka

Ort: Bissendorf, Seelenkraft.art- Atelier für Ausdruckmalen, Mindener Str. 87

Entgelt: € 9; (Gebühr pro Person); zzgl. € 3 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-060206

Umwelt



Wilde Kräuter aus Wald und Wiese

Kräuterspaziergang im Zittertal

Im schönen Zittertal lernen Sie Wildkräuter kennen, die eine gesunde und schmackhafte Alternative zu unserem herkömmlichen Kulturgemüse sind. Sie erfahren, wie sich diese zubereiten lassen und welche Möglichkeiten es gibt, Wildkräuter ohne großen Aufwand in die tägliche Ernährung einzubeziehen, um den eigenen Speiseplan zu bereichern.

Mitzubringen: festes Schuhwerk und geeignete Kleidung

Termin: Sa., 23.09.2023, 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Andreas Rotthoff

Ort: Bissendorf, Wanderparkplatz Zum Rochusberg im Zittertal

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-060801



Kultur, Kunst, Kreativität



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 Holzbrettchen gearbeitet. Interessierte erwartet ein entspannter und kreativer Vormittag. Die entstandenen Unikate werden am 30.09.2023 glasiert und können am 14.10.2023 abgeholt werden.

Mitzubringen: Arbeitsmittel/Schürze, Getränke

Termin: Sa., 02.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa. 02.09., 10:00-16:00 Uhr, 30.09., 10:00-13:00 Uhr und 14.10.2023, 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: 232-060202



Hortensienkränze binden

In diesem Kurs fertigen wir einen individuellen Hortensienkranz mit Naturmaterialien an, der sowohl als Tischdekoration als auch als Türkranz verwendet werden kann. Durch das gleichmäßige Eintrocknen und Beibehalten der Farbe kann der Kranz sehr lange genutzt werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Mitzubringen: falls vorhanden: Hortensienblüten, Heide, Hagebutte, Gräser

Termin: Mi., 04.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dina Restemeyer

Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 112, Am Schulzentrum 2

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-060203

Tusche auf Steinpapier

Go with the flow

Den Farben zuschauen, wie sie verlaufen, ineinander laufen, sich mischen und immer neue Gebilde und Spuren erschaffen. Wunderbar entschlernigend. Dem Zufall freie Hand lassen, kindliche Freude beim Spiel mit der Farbe wiederentdecken. So entstehen wie durch Zauberhand kleine Kunstwerke.

Termin: Fr., 15.09.2023, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Michaela Jedlitschka

Ort: Bissendorf, Seelenkraft.art- Atelier für Ausdruckmalen, Mindener Str. 87

Entgelt: € 15; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-060205



Malen aus dem Unbewussten

Den eigenen, spontanen, intuitiven Spuren folgen. Malend Geschichten entdecken, die sich Schritt für Schritt auf dem Papier entwickeln. Dazu sind keine Vorkenntnisse nötig - nur die Lust am kreativen Tun. Im achtsamen Hineinspüren erfahren Sie Ruhe und Entschleunigung. Auf großen Malbögen mit farbintensiven Gouachefarben, Kleister und verschiedenen Malwerkzeugen entstehen Bilder, die aus Ihrem Inneren kommen.

Mitzubringen: Getränk und Snack für die Pause

Termin: Sa., 25.11.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Michaela Jedlitschka

Ort: Bissendorf, Seelenkraft.art- Atelier für Ausdruckmalen, Mindener Str. 87

Entgelt: € 40; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-060207

Make-up

Workshop

Jeder Mensch kann seine Schönheit betonen. In diesem Seminar werden Sie dazu Gelegenheit haben, unter Anleitung 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., 25.11.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 113, Am Schulzentrum 2

Entgelt: € 16; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-060208

DIY Weihnachtskarten mit Watercolorelementen

Watercoloring - die trendige Interpretation der Aquarellmalerei. Dank wasserbasierter Farben eignet sich die Technik hervorragend zur Kreation einzelner Stilelemente oder kleiner Illustrationen, um individuelle Karten zur Weihnachtszeit zu gestalten! Im Kurs fertigen wir Unikate mit verschiedenen Elementen rund um das Thema Weihnachten und Winterzeit an. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Wer mag, kann mit Stempeln und Handlettering ergänzen.

Mitzubringen: falls vorhanden: Aquarellfarben, Stempel, Pinsel, Brushpens

Termin: Mi., 29.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dina Restemeyer

Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 112, Am Schulzentrum 2

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-060204

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 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., 06.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Marianne Waltermann

Ort: Bissendorf, Turnhalle Wissingen, Niemandsweg 2

Entgelt: € 88

Kurs: 232-060303

Lebensmittellage

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.



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: 27.09., 08.11. und 13.12.2023

Termin: Mi., 30.08.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, mtl. je Mi., 19:00-22:45 Uhr

Leitung: Christine Hülsmann

Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, unteres Schulgebäude, Schulküche, Am Schulzentrum 2

Entgelt: € 84; zzgl. Lebensmittellage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-060304



Flammkuchen und Pizza

Für Menschen mit und ohne Behinderung

Wir backen Flammkuchen und Pizza draußen im Pizzaofen - mit viel Liebe und guter Laune.

Termin: Di., 19.09.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Ute Karrenbrock

Ort: Bissendorf-Ellerbeck, Ellernhof der HHO Osnabrück

Entgelt: € 14; zzgl. Lebensmittelpauschale; keine Ermäßigung

Kurs: 232-060305

In Kooperation mit der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück e.V.

Männerkochzeit

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne große Kocherfahrung, die sich ausgewogen ernähren und doch schnell selbst versorgen möchten.

Mitzubringen: Gläser, Restbehälter

Termin: Do., 23.11.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Liboria Hagspihl

Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, unteres Schulgebäude, Schulküche, Am Schulzentrum 2

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-060307

Vegane und vegetarische Gerichte

Gekocht werden saisonale und regionale Gerichte für den Tag. Ob Frühstück, Mittag oder Abendessen, wir kochen alltagstaugliche Mahlzeiten und schauen auf ihre Inhaltsstoffe.

Termin: Do., 09.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Liboria Hagspihl

Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, unteres Schulgebäude, Schulküche, Am Schulzentrum 2

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

Kurs: 232-060311

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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 Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Di., 19.09.2023, 8:45 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 8:45-11:30 Uhr

Ort: Bissendorf-Schledehausen, Schule am Berg, Schulweg 3-5

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-060701

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> **Ansprechpartnerin**

Kirstin Fechtner

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

Spanisch Grundkurs A2.III - Blended Learning

Ein Kurs mit Präsenz- und Onlinephasen

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. ¡Y mucho más! ¡Le espero! Verfügen Sie schon über Grundkenntnisse der spanischen Sprache und wollen Sie sie erweitern? Hier werden wir den Wortschatz sowie die Grammatik wiederholen, vertiefen und erweitern.

Präsenztermine: Mo., 11.09., 25.09., 09.10., 06.11., 20.11., 04.12.2023: Dieser Kurs findet 14-tägig montags in Bissendorf und donnerstags online in der vhs.cloud statt. Voraussetzung: stabiler Internetzugang, aktueller Browser, wie Firefox oder Chrome, für den Zugang zur vhs.cloud, sichere PC-/Windows-Kenntnisse.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 5

Termin: Mo., 11.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, 14-tägig, je Mo. und Do., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Ana Carracas Estévez

Ort: Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 113, Am Schulzentrum 2

Entgelt: € 84

Kurs: 232-060401

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@bohnte.deHier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Bohnte**Gemeinde Bohnte:** vhs-Außenstelle | Bremer Straße 4 | 49163 Bohnte | **Sprechzeiten:** Mo.-Fr. 08:00-12:00 Uhr

Kultur, Kunst, Kreativität

Porträt zeichnen

NEU

Ein Kurs für alle, die sich schon immer in der Porträtkunst ausprobieren wollten. Interessierte erlernen grundlegende Techniken des Porträtierens und üben sich in Proportion, Perspektive und dem Modellieren von Licht und Schatten. Unter professioneller Anleitung entstehen Strich für Strich Bildnisse mit Ähnlichkeit nach Vorlage. Für Einsteigende und Erfahrene, die auf der Suche nach Tipps und Tricks sind.

Termin: Mo., 20.11.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Larina Heinitz-Mikliaev
Ort: Bohnte, Erich-Kästner-Schule, Tilingstraße 1
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung
Kurs: 232-070201

Acrylmalerei

NEU

Winterlandschaft

Verschneite Tannen in einer wunderschönen Winterlandschaft. Unter professioneller Anleitung entstehen atmosphärische Gemälde zur Weihnachtszeit.

Termin: Mo., 04.12.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Larina Heinitz-Mikliaev
Ort: Bohnte, Erich-Kästner-Schule, Tilingstraße 1
Entgelt: € 24; zzgl. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-070202

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 mit Gebrauchsanweisung, Nähzeug (Schere, Garn, Stecknadeln u.s.w.), Schnittmuster, evtl. Kopierpapier, Verlängerungskabel, Stoff

Termin: Sa., 23.09.2023, 9:00-17:00 Uhr
Leitung: Ursula Barkhau
Ort: Bohnte, Oberschule Bohnte, Schulstr. 7
Entgelt: € 35
Kurs: 232-070203

Patchwork - Zwirol

Im Kurs wird gezeigt, wie vielseitig Patchwork sein kann. Aus vielen kleinen Stoffteilen entstehen textile Kunstwerke. Mit viel Fantasie und einer guten Stoffwahl gelingt jedes Teil. Angefangene Arbeiten können fertiggestellt werden.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Schere, Nadeln, Garn, Rollschneider, Schneideunterlage, Lineal, 5 verschiedene Stoffe à 0,50 m

Termin: Sa., 04.11.2023, 9:00-17:00 Uhr
Leitung: Ursula Barkhau
Ort: Bohnte, Oberschule Bohnte, Schulstr. 7
Entgelt: € 35
Kurs: 232-070204

Lichterglanz mit finnischen Papiergarnen

NEU

Adventszeit ist Lichterglanz. Holen Sie sich mit finnischen Papiergarnen eine besondere Atmosphäre in die Wohnung. Finnisches Papiergarn ist in Verbindung mit Licht sehr wirkungsvoll. Im Kurs werden wir eine stimmungsvolle Sternen-Lichterkette aus diesem ungewöhnlichen und farbtintensiven Material fertigen. Gestalten mit finnischen Papiergarnen ist einfach zu erlernen und die erzielte Wirkung groß.

Termin: Sa., 11.11.2023, 9:00-12:45 Uhr
Leitung: Jutta Tiemeier
Ort: Bohnte, Erich-Kästner-Schule, Tilingstraße 1
Entgelt: € 20; zzgl. ca. € 9 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-070205

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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 - Maßnahme zum Spracherwerb von Geflüchteten

Der Kurs richtet sich an Geflüchtete, die bereits Grundkenntnisse haben. Die Förderung durch das Land Niedersachsen erfordert die Prüfung der Teilnahmevoraussetzungen bei der Anmeldung.

Termin: Di., 12.09.2023, 8:30 Uhr
Dauer: 25 Termine, je Di. und Fr., 8:30-11:45 Uhr
Leitung: Nadiya Kybart
Ort: Bohnte, Ev.-Luth. St. Thomas-Kirchengemeinde, Bremer Str. 70
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-070701

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



Johanna Gellrich

Tel.: 05461 831-46
johanna.gellrich@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Bramsche



vhs-Regionalstelle Bramsche/Wallenhorst: Jägerstraße 23 | 49565 Bramsche | **Sprechzeiten:** Mo.-Fr. 09:00-13:00 Uhr

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., 07.09.2023, 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: € 25,20; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080601

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: Mo., 21.08.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr
Ort: Bramsche, Die Brücke, Bramscher Str. 13
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-080602
In Kooperation mit der Werkgemeinschaft Die Brücke, Bramsche

Junge vhs

GrabungsCamp für Kids

NEU

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Workshop

In unserem GrabungsCamp sind die Gruppen bei einer inszenierten Live-Grabung dabei und sehen, welche faszinierenden Geheimnisse sich im Boden verbergen. Wir beschäftigen uns auch mit der Funddokumentation und erfahren, wie Funde und Befunde ausgewertet werden. Wie lassen sich Alter und Herkunft der archäologischen Relikte bestimmen und welche Hilfsmittel kommen zum Einsatz?

Termin: Sa., 23.09.2023, 13:00-14:30 Uhr
Leitung: VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land
Ort: Bramsche, Treffpunkt Besucherzentrum, Varusschlacht im Osnabrücker Land gGmbH, Venner Straße 69
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080101
In Kooperation mit VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land gGmbH - Museum und Park Kalkriese

Fackelführung im Museumspark

NEU

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.

Termin: Sa., 11.11.2023, 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: 232-080104
In Kooperation mit VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land gGmbH - Museum und Park Kalkriese

Führung mit der Römerin Laetitia im Museum

NEU

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 2000 Jahren. Lassen Sie sich exklusiv berichten, warum Laetitia am Ort der Varusschlacht gefangen ist. Umgeben von den eindrücklichen Überresten des Geschehens schildert sie die letzten Tage in Varus' Tross. Hören Sie aus erster Quelle, was sich jenseits der Geschichtsbücher „wirklich“ zutrug.

Termin: Fr., 01.12.2023, 16:30-17:30 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: 232-080105
In Kooperation mit VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land gGmbH - Museum und Park Kalkriese

Schietwetter-Führung im Museumspark

NEU

Für (Groß-) Eltern und Kinder

Regen, Sturm, Kälte - Germanien war in vielerlei Hinsicht eine Herausforderung für die sonnenverwöhnten Römer. Und auch heute kennen wir in Norddeutschland „Schietwetter“. In der neuen Führung erfahren Besucher/-innen, wie sich Germanen und Römer schon vor 2000 Jahren gegen Sonne, Wind und Regen geschützt haben. Bei einem Rundgang durch den Park, ausgestattet mit römischen und germanischen Mänteln, wird dann auch schnell klar, dass das Wetter ein entscheidender Punkt im Schlachtverlauf gewesen sein könnte.

Termin: So., 14.01.2024, 11:00-12:30 Uhr
Leitung: VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land
Ort: Bramsche, Treffpunkt Besucherzentrum, Varusschlacht im Osnabrücker Land gGmbH, Venner Straße 69
Entgelt: € 16; Erwachsene; € 11,50 Kinder; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080106
In Kooperation mit VARUSSCHLACHT im Osnabrücker Land gGmbH - Museum und Park Kalkriese

Minigolfen

Für (Groß-) Eltern und Kinder
Schnupperkurs

Der perfekte Spaß für Jung und Alt, um dem Alltagsstress zu entkommen! Wie hält man den Schläger richtig, damit der Ball ins passende Loch rollt? Auf der Minigolfanlage mit Bundesligaspielplatzreife beim Café am Haseesee zeigt Ihnen der Dozent alle notwendigen Tipps und Tricks, damit Sie beim nächsten Spiel als Sieger/-in vom Platz gehen!

Termin: Sa., 09.09.2023, 12:00-14:30 Uhr
Leitung: Wolfgang Gausmann
Ort: Bramsche, Haseesee, Hasestraße
Entgelt: € 9; zzgl. € 4 für die Nutzung des Minigolfplatzes (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-080318

Zu welcher Peer-Group gehörst du?



NEU

Jugendliche, die gleiche Interessen haben, treffen sich gerne in Peer-Groups und sprechen über ihre Hobbys oder „ihren“ Sportverein. Zugehörigkeit ist für alle Menschen wichtig, bietet jedoch auch Chancen und Risiken. Wir werden über Fragen der Identität sprechen: „Wer bist du?“, und wie können wir in unserer Gesellschaft friedlich miteinander leben?

Termin: Do., 05.10.2023, 15:00-18:00 Uhr
Leitung: Dr. Diana Häs
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-080102

Menstruation - aktiver Austausch



NEU

Für Teilnehmerinnen ab 13 Jahren

Blutige Anfänger/-innen, erprobte Bluter/-innen oder (noch) keine Berührungspunkte mit dem Thema gehabt? Seid willkommen, Euch mit uns über das immer wiederkehrende Thema auseinanderzusetzen. Im interaktiven Workshop räumen wir mit Menstruationsmythen auf, vermitteln Grundwissen über den Zyklus und dessen Auswirkungen auf den Körper, Verhütung und Hygieneartikel. Im Fokus steht zudem die politische Bedeutung der Periode. Gemeinsam schauen wir uns den Umgang mit dem Thema in der Gesellschaft damals und heute an und diskutieren aktuelle Beispiele.

Termin: Sa., 04.11.2023, 11:00-14:00 Uhr
Leitung: Sabine Adamaschek, Lydia Marlen Sirek
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-080103

Rumba für Kids

NEU

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

In diesem Kurs bekommen Kinder im Alter zwischen 8 und 12 Jahren die Gelegenheit, Musik durch Rhythmus, Tanz und Ausdruck, zu erfahren. Wir werden den Rumba-Flamenco erlernen und gemeinsam mit Spaß und Freude tanzen.

Mitzubringen: Sport-, ggf. Tanzkleidung, Sport- oder Riemchenschuhe. Handtuch und Getränk. (Bitte keine Straßenschuhe!)

Termin: Fr., 15.09.2023, 15:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Fr., 15:00-16:30 Uhr
Leitung: Graciela Bögelmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080201

Dip-Dye-Kerzen gestalten

NEU

Für (Groß-) Eltern und Kinder

Ob als Geschenk oder als Dekoration für die eigenen vier Wände - die Dip-Dye-Kerzen sind der Hit! In diesem Kurs zeigt dir die Dozentin, mit welchen Techniken du deinen Kerzen einen tollen, kunterbunten Farbverlauf verpassen und ihnen mit einem Stempel das gewisse Etwas verleihen kannst. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Mitzubringen: wenn vorhanden: Kerzenreste, wasserfestes Stempelkissen mit Stempel

Termin: Sa., 20.01.2024, 14:30-16:45 Uhr
Leitung: Dina Restemeyer
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 12; (Gebühr pro Person); zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-080202

Wie bringe ich einen Weihnachtsbaum zum Leuchten?

NEU

Für (Groß-) Eltern und Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren

In diesem Kurs baust du mit Hilfe eines Elektrobausatzes einen kleinen Tannenbaum und bringst diesen zum Leuchten. Dafür bestückst du Platinen mit elektronischen Bauteilen. Zudem werden dir verschiedene Löttechniken vermittelt und erklärt, was sich hinter einem Schaltkreis verbirgt. Am Ende des Kurses kannst du, neben neuem Grundwissen der Elektronik, auch deinen selbstgebauten, leuchtenden Weihnachtsbaum mit nach Hause nehmen.

Termin: Fr., 01.12.2023, 16:30-18:45 Uhr
Leitung: Helmut Kölbach
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: entgeltfrei; zzgl. € 10 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 232-080244
 In Kooperation mit dem Bramscher Flicker-Café

Robotik mit Lego Mindstorms EV3-Robotern

NEU

Erste spannende Erlebnisse mit Programmierung
 Für Kinder ab 10 Jahren

In dem Kurs werden Kindern Grundkenntnisse der Robotik vermittelt. Auf spielfähig-intelligente Weise werden Lego Mindstorms EV3-Roboter gebaut. Dabei lernen die Kinder spielerisch das Programmieren und den kreativen Umgang mit Technik, die uns überall im Alltag begegnet. Am Ende der Veranstaltung werden die Roboter den Eltern und anderen Interessierten präsentiert. Das Material wird gestellt, bitte nichts mitbringen.

Mitzubringen: Pausenbrot, Getränk

Termin: Sa., 18.11.2023, 9:30-16:00 Uhr
Leitung: Johannes Herfurth
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 37; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080501

Bau eines Insektenhotels für Eltern und Kinder



Für Eltern und Kinder von 7 bis 14 Jahren

Wir bauen ein Zuhause für Insekten. Mittlerweile hat sich nämlich unsere Naturlandschaft durch den intensiven menschlichen Eingriff so stark gewandelt, dass nur noch wenige natürliche Lebensräume für Insekten vorhanden sind. Auf diesem Wege fördern wir nicht nur die Insektenwelt, sondern unterstützen die Vielfalt der Pflanzenwelt. Je Familie ist ein Insektenhotel möglich.

Mitzubringen: Hammer und Zange

Termin: Fr., 17.11.2023, 16:00-18:15 Uhr
Leitung: Alexander Müller
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 20; zzgl. € 7,50 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-080801

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.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

nach Marshall B. Rosenberg

Einführung

Ob im Kollegium oder im Kontakt mit Angehörigen, im Alltag kommt es immer wieder zu herausfordernden Situationen. Mit Hilfe der „Gewaltfreien Kommunikation“ erhalten wir einen neuen Blickwinkel, wie wir im beruflichen und persönlichen Alltag besser kommunizieren sowie ein besseres Verständnis für das Denken und Handeln des Gegenübers entwickeln können. Im Kurs werden die Grundlagen vermittelt und an praktischen Beispielen erprobt.

Termin: Fr., 03.11.2023, 16:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 16:00-19:15 Uhr, Sa., 9:00-15:30 Uhr
Leitung: Andrea Seidel
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 72
Kurs: 232-081201

„Du kannst mich einfach nicht verstehen“

NEU

Sprechen Frauen anders als Männer?

Im Gespräch miteinander haben sowohl Frauen als auch Männer häufig das Gefühl, nicht richtig verstanden zu werden. Es scheint manchmal so, als ob sie regelrecht aneinander vorbeireden. Das frustriert auf Dauer und kann z. B. Beziehungen und Partnerschaften nachhaltig beeinträchtigen. An diesem Tag wollen wir uns mit einigen wichtigen Erkenntnissen der amerikanischen Sprachwissenschaftlerin Deborah Tannen über verschiedene Sprachstile von Frauen und Männern auseinandersetzen. Zum anderen werden wir Überlegungen darüber anstellen, wie eine bessere Verständigung zwischen ihnen erzielt werden kann. Praktische Beispiele und Ihre Fragen können in einer anschließenden Diskussion erörtert werden.

Termin: Sa., 18.11.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Renate Steiner

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

Kurs: 232-081202

Selbstbewusstsein kann man lernen

Stark durch innere Stärke

Selbstbewusstsein ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Um das Selbstbewusstsein zu stärken, ist es wichtig, unbewusste, negative Glaubenssätze über sich selbst zu widerlegen. In diesem Kurs entdecken und aktivieren Sie (vergessene) Stärken und Talente. Fördern und stärken Sie Ihre Selbstakzeptanz. Ziel ist ein gesundes Selbstwertgefühl - für ein sicheres und souveränes Auftreten in allen Lebenslagen. Inhalte: Entdecken von Stärken und Talenten, Umgang mit Versagensängsten, Analyse von Fehlern/Missgeschicken, Selbstmanagement/achtsame Selbstwertschätzung, Stressmanagement.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Termin: Sa., 04.11.2023, 10:00-16:15 Uhr

Leitung: Britta Spieker

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 89

Kurs: 232-081203



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:



Politik, Gesellschaft

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., 07.11.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Tim Reinermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080107

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., 10.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Tim Reinermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080108

In Kooperation mit „Demokratie leben! in Bramsche“ aus dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Trauer ist die Lösung, nicht das Problem!

Trauer ist eine natürliche, (über-)lebensnotwendige und gesunde Reaktion auf einen Verlust. Das kann der Tod eines geliebten Menschen genauso sein wie der Verlust einer Partnerschaft, von Heimat (wie es z. B. Geflüchtete erleben) oder von Fähigkeiten nach einer Erkrankung. Trauer ist mehr als ein Gefühl, sondern ein Prozess mit starken Emotionen. Gibt es „richtige“ Trauer und wie lange „darf“ man trauern? Im Kurs arbeiten wir u. a. mit dem „Kaleidoskop des Trauerns“ (nach Chris Paul), um Trauernden Strukturen und Orientierung zu eröffnen.

Termin: Sa., 14.10.2023, 9:30-15:00 Uhr

Leitung: Susanne Lange, Heide Großgarten

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 49

Kurs: 232-080109

Einbruchschutz in der dunklen Jahreszeit

NEU

Vortrag

Einbruchschutz ist wichtig, vor allem in der dunklen Jahreszeit. Doch wie kann man die eigene Immobilie vor Einbrüchen schützen, um sich wieder sicher zu fühlen? Julia Westerfeld vom Polizeikommissariat Bramsche vermittelt wichtige Informationen zu mechanischen und technischen Sicherungen von z. B. Fenstern und Türen, und gibt weitere nützliche, präventive Tipps zum Thema Einbruchschutz.

Termin: Sa., 14.10.2023, 10:00-12:30 Uhr

Leitung: Julia Westerfeld

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-080110

Betrugsmasche Enkel/-innentrick

NEU

Vortrag

Schockanrufe, Haustürgeschäfte oder die falsche Finanzberatung meldet sich - die Enkel/-innentrickmasche ist bekannt, aber die Betrüger/-innen gehen immer geschickter vor. Mit immer raffinierteren Strategien versuchen sie, Geld zu ergaunern. Doch wie kann man sich oder ältere Angehörige davor schützen? Wie verhält man sich bei einem möglichen Betrug? Julia Westerfeld vom Polizeikommissariat Bramsche klärt über die skrupellosen Vorgehensweisen der Betrüger/-innen auf, und gibt wichtige Tipps zu den Themen Enkel/-innentrick, Romance Scamming, Trickdiebstahl und Haustürgeschäfte.

Termin: Di., 14.11.2023, 18:00-20:30 Uhr

Leitung: Julia Westerfeld

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-080111

Gefahren für die junge Generation

NEU

Vortrag

Nicht nur das Internet auch das Nachtleben ist im Wandel und damit lauern überall Gefahren für junge Erwachsene. Wie kann man sich aber vor Cyber Mobbing, Hate Speech, Partydrogen und K.o.-Tropfen schützen? Wie verhalten wir uns gegenüber betroffenen Personen oder wenn wir selbst Opfer sind? In diesem Vortrag vermittelt Julia Westerfeld vom Polizeikommissariat Bramsche wichtige Tipps zum Umgang mit Themen, die eine physische und psychische Gefahr insbesondere für junge Mitmenschen sind.

Termin: Di., 05.12.2023, 18:00-20:30 Uhr

Leitung: Julia Westerfeld

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-080112

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., 04.11.2023, 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Christine Schmitt

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080113

Die Trauer in die Hand nehmen

NEU

Kreativ-gestalterische Auszeit

Die Trauer um den Verlust eines geliebten Menschen ist „unfassbar“. Da sind erst einmal Leere, kreisende Gedankenspiralen sowie auch Stolpern oder Fallen. Die Trauer in die Hand nehmen, formbar machen, nach außen bringen - dazu laden wir Trauernde ein. Ohne Zielvorgaben, ohne Perfektionismus und Leistungsdruck! In keramischer Ton-Masse werden wir momentane Impulse eindrücken und zum Fließen bringen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre bieten die Trauerbegleiterin Susanne Lange und die Ausdrucksünstlerin Maria Breer-Dühnen Ihnen die Möglichkeit, diese Gestaltungsform kennenzulernen.

Mitzubringen: Verpflegung, gemütliche Kleidung

Termin: Sa., 18.11.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Maria Breer-Dühnen, Susanne Lange

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Am Kloster 6

Entgelt: € 50; zzgl. ca. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080114

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“, einfühlsame Hilfe und Begleitung. Der „Letzte-Hilfe“-Kurs geht auf mögliche Herausforderungen ein. 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., 18.01.2024, 17:00-21:00 Uhr

Leitung: Grit Beimdick, Elfriede Haaranen

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080115

In Kooperation mit dem ambulanten Hospizverein Bramsche e.V. und der BKK Energie

Grundlagen der Biografiearbeit

NEU

Wie bin ich dahin gekommen, wo ich jetzt stehe?

Kleingruppe

In diesem Kurs werden wir uns mit Fragen beschäftigen, wie: Was hilft mir? Was hindert mich? Was ist eine Kraftquelle? Was wiederholt sich? Was will näher betrachtet werden? Wir werden intensiv die ersten drei Siebenjahresperioden der Biografie (0 bis 7 Jahre, 7 bis 14 Jahre, 14 bis 21 Jahre) beleuchten und die Phänomene betrachten. Was füllt meinen Rucksack? Wie gehe ich mit den Einflüssen aus Erziehung, Vererbung, Gegebenheiten aus Land, Klima, Sprache, Kultur meinen Weg? Wir arbeiten mit Elementen des Gesprächs, des Malens, des Schreibens und des Zeichnens.

Termin: Di., 12.09.2023, 19:45 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Di., 19:45-21:15 Uhr

Leitung: Karin Simon

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 57; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080116

An Widerständen und Krisen wachsen

Niederlagen, Verlust und Enttäuschung gehören zum Leben. Entscheidend ist, dass wir uns von Krisen nicht unterkriegen lassen. Denn gerade Krisen, in denen wir das Gefühl haben, den Boden unter den Füßen zu verlieren, bieten uns auch die Gelegenheit zu reifen und zu unserer inneren Stärke zu finden. An diesem Abend lernen Sie Methoden und Techniken kennen, die helfen, die Krise als Chance zu nutzen, aus der Vergangenheit zu lernen und in eine kraftvollere Zukunft zu gehen.

Termin: Do., 14.09.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Kerstin Kohne

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080117

Gemeinschaftliches Wohnen in Bramsche

NEU

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 ein zum Kennenlernen und zum Gedanken- und Ideenaustausch. Wir freuen uns auf einen inspirierenden Abend.

Termin: Di., 19.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, Di., 19.09., Mi., 01.11. und Mo., 27.11.2023, je 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Sabine Christan

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-080118

In Kooperation mit LeNa (Lebendige Nachbarschaft) Bramsche

Was bedeutet es, hochsensibel zu sein?

NEU

Last und Lust einer Persönlichkeitsausprägung
Workshop

Interessieren Sie sich für das Persönlichkeitsmerkmal der Hochsensibilität? Glauben Sie, dass es Sie selbst, Familienangehörige oder Menschen in Ihrem beruflichen Umfeld betrifft und Ihnen mehr Kenntnisse zu diesem Thema weiterhelfen könnten? Im Workshop vermittelt die Kursleitung Wissen und persönliche Erfahrungen aus dem eigenen Leben sowie der langjährigen Leitung eines Gesprächskreises für hochsensitive Menschen. Auch wird es Raum geben für Erklärungen, persönlichen Austausch und praktische Übungen zu dieser „Superkraft mit Nebenwirkungen“.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:30-13:00 Uhr

Leitung: Josephine Hammig

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080119

Deeskalierende Gesprächsführung

NEU

Handlungsempfehlungen in Bedrohungs- und Konfliktsituationen

Einführung in das Thema, Erlernen von verbalen und nonverbalen deeskalierenden Methoden, hilfreiche Haltung in Konfliktsituationen.

Termin: Sa., 23.09.2023, 9:00-13:00 Uhr

Leitung: Tim Reineremann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080120

In Kooperation mit „Demokratie leben! in Bramsche“ aus dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Das Dramadriek

Täter, Opfer und Retter

Im Zwischenmenschlichen erläutert das Dramadriek (Transaktionsanalyse) die Rollen von Täter, Opfer und Retter. Es hilft, die Entstehung von Konflikten besser zu verstehen, und lässt sich auf private und berufliche Beziehungen anwenden. Sie erfahren, an welchen Stellen Sie für Manipulation anfällig sind und wie Sie diese vermeiden können, um Streit und Drama aus dem Weg zu gehen. Der praxisorientierte Workshop richtet sich an alle, die selbstsicher und selbstwirksam aus belastenden Situationen aussteigen wollen. Gemeinsam erarbeiten wir Handlungsstrategien.

Mitzubringen: Mittagsverpflegung, Getränk, Schreibzeug

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-15:30 Uhr

Leitung: Kerstin Kohne

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 30

Kurs: 232-080121

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., 11.10.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Dr. Hubertus von Schoenebeck

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080122

Erste Hilfe für den Hund

Vortrag

Ihr Hund ist in einen Unfall verwickelt, hat eine Vergiftung, (Biss-)Wunde oder eine Krallenverletzung? Wie verhält man sich richtig? Egal, wie schwerwiegend der Notfall ist, die Erstversorgung ist der Grundstein der weiteren Genesung. Erfahren Sie, wie Sie im Notfall richtig handeln, wie Sie Symptome verstehen und Verbände anlegen. Weitere Themen sind der Notfall-Koffer und der Verzehr giftiger Lebensmittel und Pflanzen.

Termin: Do., 12.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Alexandra Pohlmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 17; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080123

Sabbatical - einfach mal raus!

In der beruflichen Auszeit einmal um die Welt

Vortrag

Bis zur Rente warten, um endlich mal wieder länger zu verreisen? Warum den Schritt nicht jetzt schon wagen, denn wer weiß, was noch alles passiert? Wie sich dieser Traum auch mitten im Berufsleben umsetzen lässt und was es dabei alles zu organisieren gilt, zeigen euch Franziska und Jan Hendrik anhand ihres Sabbaticals, welches sie für eine unglaubliche Weltreise genutzt haben.

Termin: Sa., 04.11.2023, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Franziska Gellrich, Jan Hendrik Meier

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080124

NEU



Elternunterhalt

Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?

Vortrag

Was kostet ein Pflegeplatz in der Region? Welche Zuschüsse gibt es? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Müssen Kinder Elternunterhalt zahlen, wenn ja, wann und wie viel? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Welche Rechte hat das Sozialamt? Was bedeutet die Zehnjahresfrist? Diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit dem Thema „Pflege im Altenpflegeheim“ werden an diesem Abend besprochen.

Termin: Do., 02.11.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080125

Erbrecht

Vortrag

Der Vortrag informiert in anschaulicher Weise und mit vielen Beispielfällen über die Grundlagen des Erbrechts und die unterschiedlichen Möglichkeiten der gesetzlichen und testamentarischen Erbfolge.

Termin: Do., 16.11.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Heinz J. Eilermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080126

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: Di., 05.12.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080127

Umwelt

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: der Witterung angepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Termin: Fr., 15.09.2023, 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Renate Brüwer

Ort: Treffpunkt: Bramsche, Parkplatz Friedwald, Gehnstraße

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080802

Wasser finden und aufbereiten

Outdoor-Exkursion

Lernen Sie, wie Sie Wasser in der Natur finden und wie das kostbare Nass aufbereitet, gelagert und transportiert werden kann. Gewässer- und Verseuchungsarten, Filtern und Abkochen, Birkensaft und Kondensierung, chemische und UV-Licht-Reinigung - diese Begriffe stehen in diesem „Bushcraft-Kurs“ im Mittelpunkt.

Mitzubringen: strapazierfähige, witterungsbeständige Kleidung, robustes Schuhwerk, genügend Trinkwasser und ein paar gesunde Snacks für zwischendurch

Termin: Sa., 16.09.2023, 10:00-14:00 Uhr

Ort: Bramsche, Wanderparkplatz Steinbruch an der B218

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080803

In Kooperation mit Go! Survival

NEU

Orientierung mit Kompass, Karte und Natur

NEU

Outdoor-Exkursion

Ein GPS-Gerät für die Orientierung ist gut - aber wenn der Akku versagt, ist es hilfreich sich anhand anderer Hilfsmittel orientieren zu können. In dieser Exkursion lernen Sie den Umgang mit Karte und Kompass, die Landschaft zu lesen, das Navigieren nach Sonnenstand und Sternen sowie die Orientierungshilfen von Tier- und Pflanzenwelt wie auch Wetterzeichen zu deuten.

Mitzubringen: strapazierfähige, witterungsbeständige Kleidung, robustes Schuhwerk, genügend Trinkwasser und ein paar gesunde Snacks für zwischendurch

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-14:00 Uhr

Ort: Bramsche, Wanderparkplatz Steinbruch an der B218

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080804

Energetische Gebäudesanierung - so geht's

NEU

Vortrag

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 richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Mi., 18.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-080805

Stecker-Solargeräte und Balkonkraftwerke

Die kleine Solaranlage für alle

Mini-Solaranlagen, auch Balkonkraftwerke genannt, sind preiswert, leicht zu installieren, einfach in der Bedienung, brauchen keine/-n Elektriker/-in 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 Anschauungsobjekt zum Anfassen.

Termin: Mo., 06.11.2023, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Klaus Kuhnke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080806

Strom erzeugen mit Photovoltaik

NEU

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? Wir werden Fragen klären.

Termin: Mi., 08.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-080807

Solarbetriebene Shacks - autarke Stromversorgung

NEU

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: Sa., 18.11.2023, 10:00-17:30 Uhr

Leitung: Franz Peter Zantis

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 42

Kurs: 232-080808

Energiewende und der Stromnetzausbau

NEU

Zusammenhang und Bürger/-innenbeteiligung

Deutschland hat dem globalen Pariser Klimaabkommen zugestimmt. Der steigende Anteil erneuerbarer Energien erfordert ein flexibleres Energiesystem. Das Stromnetz wird daher überall ausgebaut - auch im Landkreis Osnabrück. Sie erfahren Wissenswertes über Vergangenheit und Zukunft der Energieversorgung sowie welche Herausforderungen der Kohleausstieg mit sich bringt und weshalb Windkraftanlagen bei Wind manchmal abgeschaltet werden. Des Weiteren erhalten Sie Informationen darüber, wie der Leistungsbedarf ermittelt wird, wie Planungsverfahren ablaufen, welchen Stellenwert der Umwelt- und Gesundheitsschutz hat und wie Sie als Bürger/-innen darauf Einfluss nehmen können.

Termin: Mi., 22.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Jonas Töpken

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-080809

**Gründächer attraktiv für Insekten und Co. gestalten - aber wie?**

NEU

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., 23.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080810

Gärten im Klimawandel

NEU

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., 20.01.2024, 13:30-15:45 Uhr

Leitung: Johann Beidersandwich

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080811

Hühner im eigenen Garten

Wie sieht das in der Praxis aus?

Morgens ein frisches Ei - wer im eigenen Garten Hühner hält, braucht nicht mehr zum Markt zu gehen. Selbst Essensreste und Bioabfall lassen sich in Eier verwandeln. In diesem Kurs werden Ihnen die notwendigen Kenntnisse und Voraussetzungen vermittelt. Mitglieder des Geflügelzuchtvereins Bramsche e.V. geben wertvolle Tipps zur Umsetzung Ihres Gartenprojektes.

Termin: Fr., 06.10.2023, 17:00-19:30 Uhr

Leitung: Jürgen Krämer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080812

Naturkosmetik aus Kräutern

NEU

Kräuter und Heilpflanzen können unsere natürliche Schönheit und unser Wohlbefinden unterstützen. Mit einfachen Zutaten und ohne Zusatzstoffe lassen sich pflegende Produkte ganz leicht und günstig selbst herstellen. In diesem Workshop stellen wir gemeinsam verschiedene Naturkosmetika, wie z. B. Lippenbalsam, ayurvedisches Zahnpulver, Hautmilch, Körperpeeling oder ähnliche Produkte, her.

Mitzubringen: 2 bis 3 leere Gefäße mit Deckel (z. B. Marmeladengläser)

Termin: Sa., 16.09.2023, 13:00-17:00 Uhr

Leitung: Anja Schwolow

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 27; zzgl. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080813

E-Bike-Sicherheitstraining

NEU

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., 22.09.2023, 16:30-18:30 Uhr

Leitung: Jörg Grandt

Ort: Bramsche, Treffpunkt vhs-Gebäude, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080814

In Kooperation mit der Verkehrswacht Bramsche Wallenhorst und Umgebung e.V.

Kultur, Kunst, Kreativität

Jüdisches Leben in Bramsche

NEU

Lesung zum 85. Jahrestag des Novemberpogroms

In Bramsche gab es keine Synagoge. Dennoch haben Jüdinnen und Juden in dieser Stadt gelebt. Der Bramscher Geschichtsforscher Dieter Przygode ist ihren Spuren nachgegangen. Was er über diese Menschen herausgefunden hat, wie sie in unserer Stadt gelebt haben und was aus ihnen geworden ist, darüber wird er berichten.

Termin: Mi., 08.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Dieter Przygode

Ort: Bramsche, Stadtbücherei, Lesesaal, Mühlenstraße 7

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080203

In Kooperation mit „Demokratie leben! in Bramsche“ aus dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

„ENDLICH TACHELES“

NEU

Filmvorführung zum 85. Jahrestag des Novemberpogroms

Am 9. November jähren sich die Novemberprogrome der NS-Diktatur zum fünfundsiebzigsten Mal. Die vhs Osnabrücker Land sowie „Demokratie leben! in Bramsche“ nehmen dies zum Anlass und präsentieren den Dokumentarfilm „ENDLICH TACHELES“ (2022), der für diverse Filmpreise nominiert wurde. Die Filmvorführung wird von Moderator/-innen sowie dem Bramscher Autor Dieter Przygode begleitet, der anschaulich Wissenswerte über das damalige jüdische Leben in Bramsche berichten kann.

Termin: Do., 09.11.2023, 17:30-20:00 Uhr

Leitung: Dieter Przygode

Ort: Bramsche, Rathaus, Hasenstr. 11

Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080204

In Kooperation mit „Demokratie leben! in Bramsche“ aus dem Bundesprogramm „Demokratie leben!“ des Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Viva México!

NEU

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., 11.11.2023, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Graciela Bögelmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080205

Führung durch das Tuchmacher Museum

Wolfflocken 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., 20.09.2023, 15:00-16:30 Uhr

Ort: Bramsche, Tuchmacher Museum, Mühlenort 6

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080206

Führung durch das Tuchmacher Museum

Termin: Mi., 22.11.2023, 15:00-16:30 Uhr

Ort: Bramsche, Tuchmacher Museum, Mühlenort 6

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080207

Der besondere Werkstattbesuch

NEU

Kontrabassbau im Kulturkloster Malgarten

Instrumentenbauer sind traditionell eher in Süd- oder Ostdeutschland angesiedelt, daher ist die Sünnenblink-Musikwerkstatt von Heiner Windelband etwas ganz Besonders. Seit über 40 Jahren konstruiert, repariert, restauriert und klangoptimiert er die klanggewaltigen Instrumente in verschiedensten Varianten. Interessierte können ihm in der Werkstatt beim Arbeiten über die Schulter schauen und fertige Instrumente bewundern. Bestimmt spielt der Klangkünstler Ihnen zum Abschluss eines seiner Lieblingsstücke vor.

Termin: Sa., 16.09.2023, 12:00-13:30 Uhr

Leitung: Heiner Windelband

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Werkstattscheune, Haus Nr. 8, Am Kloster 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080208

Der besondere Klosterspaziergang

NEU

Räucherbündel für die Jahreswende/Rauhnächte wickeln
Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Die Menschheit räuchert seit Jahrtausenden zu rituellen Anlässen oder aus gesundheitlichen und energetischen Gründen. Dies ist auch mit heimischen Wild- und Gartenpflanzen möglich. Gemeinsam spazieren die Teilnehmenden über das Klostergelände und durch den Garten der Dozentin und sammeln Kräuter für eine individuelle Räuchermischung, welche anschließend im Atelier Alchemilla verarbeitet werden. Zur Jahreswende bzw. in den Rauhnächten können Sie dann mit Ihren selbstgewickelten Räucherbündeln Ihre Räumlichkeiten ausräuchern!

Mitzubringen: Eigenes Pflanzenmaterial und Gartenmesser/-scheren können mitgebracht werden. Spende für Material vor Ort willkommen.

Termin: Sa., 11.11.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt vor Haus Nr. 2a, Am Kloster 6

Entgelt: € 24; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080209

Der besondere Klosterspaziergang

Winterliche Dekoschnüre gestalten
Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Das Thema Upcycling ist in vieler Munde - wir gestalten echte Hingucker aus gesammelten Schätzen, wie Kronkorken, Schraubglasdeckeln, Weissblech-Backförmchen, Glasperlen, Zapfen, Blätter, Strandgut, Federn usw. Zubehör zum Auffädeln gibt es im Atelier Alchemilla sowie im Garten der Kursleitung. Auf dem naturnahen Klostergelände kann Naturmaterial gesammelt werden. Bringen Sie Ihre Schätze gerne mit! Eine Kontaktaufnahme im Vorfeld ist erforderlich unter mail@silkeschwarz.com oder 0173 9619 255.

Mitzubringen: Eigenes Wunschmaterial kann mitgebracht werden. Material nach Verbrauch bitte bar vor Ort bezahlen (€ 5 bis € 15).

Termin: Sa., 13.01.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt vor Haus Nr. 2a, Am Kloster 6

Entgelt: € 39; zzgl. ca. € 20 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080210

Atelier und Garten Alchemilla

Schnupperbesuch

In der farbenfrohen und kreativen kleinen Welt von Silke Schwarz im Kulturkloster Malgarten kann man sich wohlfühlen und zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten für duftende Kräuter, edle Steine und ätherische Öle kennenlernen. Re- und Upcycling sowie Essbares aus dem Garten und historische Anekdoten runden den kurzweiligen Besuch ab, der Ihnen hoffentlich Lust auf mehr bereiten wird.

Termin: Sa., 16.09.2023, 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt vor Haus Nr. 2a, Am Kloster 6

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080211

Kulturelle Schnuppertour im Kloster Malgarten

Wer oder was verbirgt sich eigentlich hinter dem „Kulturkloster Malgarten“? Viele der kreativen Angebote vor Ort sind noch unbekannt. Vier Aktive des Forums Kloster Malgarten nehmen Sie daher mit auf eine Entdeckungstour und beschern Ihnen bunte Eindrücke. Zu den Stationen gehören die Museumsscheune, das Atelier im Malgarten sowie die Ateliers „Alchemilla“ und „hestia“, die auf dem historischen Klostergelände verteilt liegen. Lassen Sie sich überraschen und inspirieren! Es freuen sich auf Sie: Brigitte Prinzhorn-Negel, Silke Schwarz, Maria Breer-Dühnen und Rolf Brüning.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, warme Kleidung

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Museumsscheune, Am Kloster 6

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080212

Göttinnen großer Kulturen im Wandel der Zeiten

Führung durch die Museumsscheune in Malgarten

Ein Gang durch die Museumsscheune, in der die einmaligen Göttinnen-Skulpturen der Bonner Künstlerin Julitta Franke ausgestellt werden. Die Autorin Vera Zingsem, die vor einigen Jahren diese Scheune ins Leben gerufen und sich in vielen Ihrer Bücher intensiv mit dem Thema der großen Göttinnen auseinandergesetzt hat, weiß die Mythen, welche auch die Künstlerin bewegt haben, kenntnisreich und kurzweilig zu erzählen. Auch Bezüge zu biblischen Texten werden hergestellt.

Termin: Fr., 06.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Vera Zingsem

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Museumsscheune, Am Kloster 6

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080213

Kulturkloster Malgarten

NEU

Wussten Sie schon, dass es neben der über 600-jährigen Benediktinerinnen-Vergangenheit auch eine über 100-jährige Amtsrichter-Epoche im Kloster Malgarten gegeben hat und dass die ältesten Funde aus der Zeit 3000 bis 4000 v. Chr. stammen? Dass heute vielfältige kreative Aktivitäten für Besucher/-innen von den Klosterakteur/-innen in reizvollem, historischen Ambiente inmitten eines naturnahen, kreativ gestalteten Außengeländes angeboten werden? Während der gut zweistündigen Führung über das Außengelände bekommen Sie einen kurzweiligen Ein- und Überblick.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, warme Kleidung

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt vor Haus Nr. 2a, Am Kloster 6

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080214



Mythische Bäume

Ein Spaziergang durch die faszinierende Welt der Bäume in Malgarten

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., 08.10.2023, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Vera Zingsem

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt Steinkreis, Am Kloster 1

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080215

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 Rundgang weiter. Die Führung findet auch bei Regen statt.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, Taschenlampe

Termin: Fr., 03.11.2023, 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt vor Haus Nr. 2a, Am Kloster 6

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080216

Lebenslaufarmbänder herstellen

NEU

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Vielleicht kennen Sie spirituellen Schmuck aus verschiedenen Kulturen - Perlen des Glaubens, Rosenkränze, Mala-Gebetskettchen. Im Gegensatz dazu orientieren wir uns in diesem Workshop jedoch an unserer persönlichen Biographie und ordnen wichtigen Lebensthemen oder -ereignissen wunderschöne Edelsteinperlen zu, aus denen dann unsere individuellen Armbänder entstehen. Ein meditatives Angebot im kleinen Kreis.

Termin: Sa., 18.11.2023, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt vor Haus Nr. 2a, Am Kloster 6

Entgelt: € 29; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080217

Winterliche Papiersterne falten

NEU

Im Atelier Alchemilla

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Zur Weihnachtszeit genießen wir eine winterliche Auszeit zusammen im aromatisch duftenden und gemütlichen Atelier Alchemilla bei einer Tasse Gewürztee. Bei meditativen Klängen falten wir gemeinsam einfache und attraktive Papiersterne aus transparentem Pergament und verschiedenen Papieren, wie bspw. Packpapier, Stadtplänen oder Landkarten. Zwei verschiedene Modelle können in jeweils zwei verschiedenen Größen nachgefaltet und mit nach Hause genommen werden.

Mitzubringen: Eigene Papiere können mitgebracht werden. Spende für Material vor Ort willkommen.

Termin: Sa., 02.12.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Silke Schwarz

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Treffpunkt vor Haus Nr. 2a, Am Kloster 6

Entgelt: € 24; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080218

Lebende Bilder

NEU

Ein Theaterkurs zu Bildern aus der Malerei

In diesem Theaterkurs werden Abbildungen gemalter Kunstwerke mit ihren stimmungsvollen, schönen und unheimlichen Farben die Grundlage dafür geben, Theaterszenen zu erfinden. In Improvisationen wird die Situation auf den Bildern nachgestellt. Es wird sich in Landschaften hineingefunden und Geschichten zu den Bildern erspielt. Der schöpferische Prozess wird durch Körperübungen, Atem- und Stimmarbeit aus der Theaterarbeit ins Fließen gebracht.

Mitzubringen: eine Abbildung aus der Malerei, bequeme Kleidung, Schreibzeug

Termin: Sa., 14.10.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 10:00-15:45 Uhr, So., 10:00-15:45 Uhr

Leitung: Nico Marie Steiner

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 63

Kurs: 232-080219

Erlebniswelt Theater - Eine Krimi-Komödie

NEU

Mord aus feministischer Einsicht

In Hengasch im Kreis Liebernich ist es leidenschaftslos eintönig, ultra bürgerlich und mega spießig. Das L(i)eben dort ist wenig prickelnd. Eines Tages wird das Polizeirevier neu besetzt. Thorsten wird nach einem Disziplinarverfahren von Köln nach Hengasch strafversetzt. Er ist ein taffer, nebenberuflicher Yoga-Lehrer, ehemaliger Hippie und bekennender Feminist. Es geschehen unerklärliche, rätselhafte Morde. In Hengasch ist es definitiv vorbei mit der idyllischen, tradierten Normalität. Ein interaktives Theater mit Erlebnisfaktor.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte

Termin: Fr., 17.11.2023, 19:00-21:30 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080220

Fünf-Sinne-Forum

NEU

Erlebnisse und Empfindungen als künstlerisches Thema

Ein Kurs für alle, die beim Einatmen frischer Seeluft oder dem Anblick eines blühenden Gartens Freude empfinden. In diesem Forum geht es darum, wahrgenommene Empfindungen in Wortschöpfungen, Lyriktexten, Skizzen oder Farben umzusetzen. Kommen Sie mit an Bord dieser feinfühligsten, empfindsamen Gemeinschaft und füllen Sie Ihren Sinnes-Erlebniskoffer mit ausdrucksstarken, selbstgeschaffenen kleinen „Kunstwerken“! Alle Altersgruppen sind willkommen!

Mitzubringen: falls vorhanden einige Ihrer bisherigen Arbeiten und Materialien mit denen Sie im Unterricht arbeiten können, Pausenverpflegung

Termin: Di., 05.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 9:00-11:15 Uhr

Leitung: Diethelm Schäfer

Ort: Bramsche, Treffpunkt vhs-Gebäude, Jägerstr. 23

Entgelt: € 35

Kurs: 232-080221

Malerei mit Aquarell- oder Acrylfarben

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen wir die Vielfalt malerischer Techniken und Möglichkeiten kennen oder vertiefen diese. 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., 07.09.2023, 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: 232-080222

Aquarell- und Acrylmalerei im Atelier

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 Tel. 05461 9589686.

Mitzubringen: Aquarellpapier, Farben, Pinsel

Termin: Sa., 04.11.2023, 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: € 59; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080223

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 figurliche Gestaltung. Aus Speckstein lassen sich durch Raspeln, Feilen und Schmirgeln einzigartige, sanft glänzende Formen herausarbeiten. Rückfragen an den Dozenten unter der Tel. 05461 9589686.

Termin: Sa., 02.09.2023, 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: € 59; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080224

Tonköpfe (und andere Objekte) plastizieren

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 Tel. 05461 9589686.

Termin: Sa., 07.10.2023, 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: € 59; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080225

Handwerkerinnen-Einmaleins

NEU

Von Frau für Frauen

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmerinnen

Ihr Heim braucht noch einen passenden Eyecatcher, vielleicht einen selbstgebauten Bilderrahmen, ein rustikales Holztablett oder ein hübsches Schmuckkästchen? In diesem Kurs vermittelt Ihnen die Tischlermeisterin Katrin Prinzler in ihrer Werkstatt, wie frau mit handwerklichem Geschick ein ödes Bild mit Hilfe eines selbstgebauten Rahmens im Handumdrehen in einen Eyecatcher verwandelt oder eine triste KüchENZEILE, die mit einem schicken Holztablett ausgestattet wird, optisch aufwertet. Das gibt es nirgendwo zu kaufen, denn es ist handmade mit Frauenpower!

Termin: Sa., 04.11.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Katrin Prinzler

Ort: Bramsche, Tischlerei Prinzler, Zum Langholz 10

Entgelt: € 40; zzgl. € 25 Materialkosten (für ein Werkstück), (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080226

Handwerkerinnen-Einmaleins

Von Frau für Frauen

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmerinnen

In diesem Kurs bringt Ihnen die Tischlermeisterin Katrin Prinzler in ihrer Werkstatt 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.

Termin: Sa., 18.11.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Katrin Prinzler

Ort: Bramsche, Tischlerei Prinzler, Zum Langholz 10

Entgelt: € 40; zzgl. € 25 Materialkosten (für ein Werkstück), (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080227



Handwerkerinnen-Einmaleins

Von Frau für Frauen

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmerinnen

In diesem Kurs bringt Ihnen die Tischlermeisterin Katrin Prinzler in ihrer Werkstatt 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.

Termin: Sa., 02.12.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Katrin Prinzler

Ort: Bramsche, Tischlerei Prinzler, Zum Langholz 10

Entgelt: € 40; zzgl. € 25 Materialkosten (für ein Werkstück),
(vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080228

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: Do., 14.09.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 8:30-10:45 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 42

Kurs: 232-080229

Das moderne Stricken und Häkeln

Termin: Do., 14.09.2023, 10:45 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 10:45-13:00 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 42

Kurs: 232-080230

Das moderne Stricken und Häkeln

Termin: Do., 02.11.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 8:30-10:45 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 42

Kurs: 232-080231

Das moderne Stricken und Häkeln

Termin: Do., 02.11.2023, 10:45 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 10:45-13:00 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 42

Kurs: 232-080232

Das moderne Stricken und Häkeln

Termin: Sa., 25.11.2023, 9:00-17:30 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 29

Kurs: 232-080233

Neues Ikebana

NEU

Auch wegen immer weiter steigender Preise für Schnittblumen wird das Gestalten nach der Lehre des Ikebana immer beliebter. Mit dieser Methode lassen sich unglaublich spannende Gestecke mit wenigen Materialien fertigen. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen dieser Gestaltungsart und kreieren ein Gesteck für eine Tischdeko mit frischen Blumen. Die Ruhe und Reduktion des Ikebana haben zudem meditativen Charakter.

Mitzubringen: Messer, Rosenschere

Termin: Do., 14.09.2023, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Nicole Schnieders

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 14; zzgl. € 13 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-080234

Moosbild - Hängender Garten

NEU

Gestalte ein lebendiges Bild mit Moosen und Pflanzen

Nachhaltig, kreativ und außergewöhnlich. Hängende Gärten sind ein wahrer Hingucker für Ihre Wand. Im Workshop erlernen Sie den Aufbau eines lebendigen Bildes und wie mit verschiedenen Strukturen Spannung erzeugt werden kann. Weiterhin werden Grundlagen der Gestaltungslehre vermittelt. Sie arbeiten mit Naturmaterialien, Farben und frischem und konserviertem Grün in verschiedener Form. Am Ende des Kurses besprechen wir die individuelle Pflege Ihres lebenden Bildes (ca. 30x30cm).

Termin: Sa., 07.10.2023, 13:00-16:00 Uhr

Leitung: Nicole Schnieders

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-080235



Nähen mit der Hand

NEU

Herbst-Special

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Für die herbstlichen Tage darf es an gemütlicher Dekoration nicht fehlen. In diesem Kurs sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Sie nähen eine Igelfamilie aus Mohairstoff. Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen: Stoffschere, Näh- und Stecknadeln

Termin: Mo., 09.10.2023, 16:00-19:00 Uhr

Leitung: Elke Bopp

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Kurs: 232-080236

Dekorative Kronen aus Konservendosen

NEU

Upcycling

Aus Alt mach Neu! Aus Konserven- und Blechdosen gestalten wir hübsche Kronen, die wir als Blumentöpfe oder Windlichter mit Farbe, Perlen und Deko zu einem echten Blickfang verwandeln. Egal, ob Rost- oder Shabbylook oder vielleicht doch in bunt, die Kronen sind auch immer ein willkommenes Geschenk.

Mitzubringen: leere Konservendosen, wenn vorhanden Blechschere, es sollte alte Kleidung getragen werden

Termin: Sa., 21.10.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Birgit Tepe

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 16; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-080237

Weihnachtskarten gestalten

Modern und nachhaltig



Handgemachte Karten sind ein liebevolles und besonderes Geschenk und wesentlich preiswerter als Gekaufte. Hier lernen Sie schöne Techniken, um individuelle Weihnachtskarten zu fertigen, die Sie auch zu Hause umsetzen können. Sie gestalten 5 bis 10 Karten im Nordischen- und Landhausstil, die durch ihre schlichte Eleganz bestechen. Es werden nachhaltige und natürliche Materialien verwendet, die Lust auf das Arbeiten mit Recyclingstoffen machen.

Mitzubringen: Schere

Termin: Do., 02.11.2023, 17:00-20:00 Uhr

Leitung: Nicole Schnieders

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Kurs: 232-080238

Dip-Dye-Kerzen gestalten

Workshop

Ob als Geschenk zu Weihnachten oder als Dekoration für die eigenen vier Wände - die Dip Dye Kerzen sind der Hit! In diesem Kurs zeigt Dina Restemeyer, mit welchen Techniken Kerzen einen tollen, kunterbunten Farbverlauf erhalten und wie mit einem Stempel das gewisse Etwas verliehen werden kann. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Mitzubringen: wenn vorhanden: Kerzenreste, wasserfestes Stempelkissen mit Stempel

Termin: Do., 02.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dina Restemeyer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080239

Der kreativ-schöpferische Ausdruck

Schnupperkurs

Fast wie nebenbei und dennoch die Mitte, den Kern treffen, damit es im Alltag inspiriert und kraftvoll bleibt. Nach einer Einführung zum Verständnis einer solchen Ausdrucksweise probieren wir uns aus: betrachten, ordnen an, stellen zusammen oder etwas her; mal in Stille - mal im Austausch, mal ruhig - mal bewegt. Lassen Sie sich überraschen: es geht immer was! Kunst kann das! Keine Vorkenntnisse erforderlich! Auch für Personen mit Handicap!

Mitzubringen: Verpflegung

Termin: Sa., 04.11.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Maria Breer-Dühnen

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Am Kloster 6

Entgelt: € 19; zzgl. ca. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080240

Der kreativ-schöpferische Ausdruck

Schnupperkurs

Mitzubringen: Verpflegung

Termin: Mo., 06.11.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Maria Breer-Dühnen

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Am Kloster 6

Entgelt: € 19; zzgl. ca. € 5,- Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080241

Weihnachtsschmuck und Geschenkanhänger häkeln

Kreativer Weihnachtsschmuck und Geschenkanhänger sind ein echter Hingucker und besonders, wenn man sie selbst hergestellt hat. In diesem Kurs sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Sie häkeln schönen Weihnachtsschmuck und besondere Anhänger für Ihre Geschenke und machen Beschenkten damit eine kleine Freude.

Mitzubringen: Häkelnadel 3, 5 oder 4, Wollreste, Schere

Termin: Mo., 06.11.2023, 16:00-19:00 Uhr

Leitung: Elke Bopp

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Kurs: 232-080242

Nassfilzen in der Adventszeit

Im Tuchmacher Museum Bramsche

Für Erwachsene

Der Workshop Nassfilzen wird mit geschickten Händen, Experimentierfreude und Formgefühl für Jung und Alt zum großen Erlebnis.

Termin: Mi., 29.11.2023, 14:30-16:30 Uhr

Ort: Bramsche, Tuchmacher Museum, Mühlenort 6

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080243

Baumschmuck im norwegischen Design

Hygge Look - nachhaltig und naturverbunden

Norwegisches Lebensgefühl heißt Hygge. Sie lernen, welche Materialien und Farben zu diesem Deko-Trend gehören, und arbeiten mit passenden Materialien. Seien Sie kreativ und probieren Sie verschiedene Techniken aus! Der Deko-Trend begeistert durch natürliche, nachhaltige Materialien und helle Farben. Sie gestalten für sich zwölf Christbaumschmuck-Anhänger. Auch für Ihr Fenster oder für Vasen mit Zweigen sind die Hänger ein schöner Hingucker. Sie arbeiten mit Filz, Farbe, Holz, Draht, Papier und Naturmaterialien.

Mitzubringen: Schere

Termin: Fr., 01.12.2023, 17:00-20:00 Uhr

Leitung: Nicole Schnieders

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; zzgl. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080245

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., 02.12.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 32; zzgl. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080246

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 Objekträger 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 Holzpfehl befestigt sind sie in jedem Beet ein Hingucker.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Gummihandschuhe, 5 Liter Kunststoffschaale

Termin: Sa., 06.01.2024, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 11:00-14:00 Uhr, So., 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 48; zzgl. ca. € 35 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080247

Pétanque - das Boule-Spiel

Schnupperkurs

Kleingruppe

Pétanque oder Boule eignet sich für jedes Alter und wird seit über 100 Jahren in Frankreich gespielt. Aber auch in Deutschland wird es beliebter, und immer öfter sieht man Menschen, die mit Kugeln diskutierend auf einem Bouleplatz stehen. In vier Einheiten lernen Sie das Boulespiel in seinen Grundlagen kennen und können danach selbstsicher auf allen Plätzen der Welt mitspielen. Ist das Wetter während der Kurstage zu schlecht, kann nach Absprache auch auf andere Tage umgelegt werden.

Mitzubringen: bequeme, wetterangepasste Kleidung

Termin: Fr., 01.09.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Fr., 17:00-19:00 Uhr

Leitung: Ingolf Sollmann

Ort: Bramsche, Treffpunkt Vereinsgelände TuS Engter, Schleptruper Kirchweg

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080248

Pétanque - das Boule-Spiel

Schnupperkurs
Kleingruppe

Mitzubringen: bequeme, wetterangepasste Kleidung

Termin: Fr., 20.10.2023, 16:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 16:00-19:00 Uhr, Sa., 14:00-19:00 Uhr
Leitung: Ingolf Sollmann
Ort: Bramsche, Treffpunkt Vereinsgelände TuS Engter, Schleptruper Kirchweg
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080249

Pétanque - das Boule-Spiel

Schnupperkurs
Kleingruppe

Mitzubringen: bequeme, wetterangepasste Kleidung

Termin: Fr., 03.11.2023, 17:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Fr., 17:00-19:00 Uhr
Leitung: Ingolf Sollmann
Ort: Bramsche, Treffpunkt Vereinsgelände TuS Engter, Schleptruper Kirchweg
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080250

Make-up-Seminar

Ein Schminknachmittag unter 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., 23.09.2023, 14:00-17:00 Uhr
Leitung: Gisela Overlöper
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 16; zzgl. ca. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-080251

Tanzen durch Israel und Südosteuropa

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., 07.10.2023, 14:00-18:00 Uhr
Leitung: Vera Zingsem
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 33
Kurs: 232-080252

Flamenco

Schnupperkurs

An diesem Tag werden wir einen Grundschrift der Sevillanas kennenlernen. Sevillanas sind traditionelle Tänze aus Sevilla, die unter anderem auch im Flamenco getanzt werden. An erster Stelle steht der Spaß und die Freude am Tanzen.

Mitzubringen: Sport-, ggf. Tanzkleidung, Handtuch und Getränk, Schuhe: mit breitem Absatz, ggf. Flamencotanzschuhe (Bitte keine Straßenschuhe!)

Termin: Sa., 07.10.2023, 14:00-16:30 Uhr
Leitung: Graciela Bögelmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080253

Salsa und Son

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Salsatänzer/-innen mit Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist es, entspannt zu den südländischen Rhythmen zu tanzen. Lassen Sie uns gemeinsam Fortschritte machen, um beim nächsten Salsa-Event zu überraschen. Dabei sollen Spaß und Freude am Tanzen nicht zu kurz kommen!

Mitzubringen: Sport-, ggf. Tanzkleidung, Handtuch und Getränk (Bitte keine Straßenschuhe!)

Termin: Mo., 09.10.2023, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Graciela Bögelmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 64
Kurs: 232-080254

Flamenco

Für Einsteiger/-innen

In diesem Kurs werden wir die Grundschrift der Sevillanas kennenlernen. Sevillanas sind traditionelle Tänze aus Sevilla, die unter anderem auch im Flamenco getanzt werden. An erster Stelle steht der Spaß und die Freude am Tanzen. Wenn Sie demnächst wieder einmal nach Spanien reisen, könnten Sie auf einem Volksfest oder einer Feier mit der Gemeinschaft zusammen tanzen. Öle!

Mitzubringen: Sport-, ggf. Tanzkleidung, Handtuch und Getränk, Schuhe: mit breitem Absatz, ggf. Flamencotanzschuhe (Bitte keine Straßenschuhe!)

Termin: Mi., 08.11.2023, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Graciela Bögelmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 48
Kurs: 232-080255

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Lieber leichter - Ausgewogen essen und genießen

Präventionskurs

In diesem Präventionskurs lernen Sie Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten mit allen Sinnen und ohne Verzicht auf Genuss kennen und verstehen. Sie erhalten einen Überblick über eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung und wie eine nachhaltige Ernährungsumstellung gelingen kann. Vielfältige alltagstaugliche Praxisbeispiele ergänzen das Angebot. Ziel ist es, eine Ernährungsweise zu erreichen, die eine Gewichtsstabilisierung zur Folge hat. Weitere Termine: 24.10., 26.10. und 02.11.2023

Termin: Do., 19.10.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Maike Kosin
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 85; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-080301

Intervallfasten

Wie kann ich es gesundheitlich optimieren und das Glück mitnehmen

Intervallfasten ist in aller Munde. Ratgeber gibt es ohne Ende. Wie sieht aber die Praxis aus und welche Formen sind individuell sinnvoll? Mit welchen, alltäglichen, gesundheitlichen und meditativen Strategien kann ich es optimieren? Wie kann ich es in ein allgemeines Lebenskonzept mit einer ganzheitlichen Ausrichtung integrieren? Wie können Ernährungs- und Glücksforschung miteinander verbunden werden? Der Kurs bietet eine umfassende Integration des Intervallfastens in ein übergeordnetes, glücksorientiertes L(i)ebensmodell der Achtsamkeit/Meditation.

Mitzubringen: legere Kleidung, Yogamatte, Kissen, Decke, Aroma- oder Massageöl, wer mag gerne ein Urlaubsfoto

Termin: Fr., 08.09.2023, 18:00-21:15 Uhr
Leitung: Thorsten Engwer
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080302

NEU

NEU

NEU

NEU

NEU

Wie verzichte ich auf Süßigkeiten und Zucker?

NEU

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: Do., 11.01.2024, 10:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Do., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Rieke Kuhlmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 49; zzgl. € 20 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080303

Mit dem Rauchen aufhören - aber wie?

NEU

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 Entzugerscheinungen 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 Raucherentwöhnung.

Termin: Di., 12.09.2023, 17:30-19:45 Uhr

Leitung: Rieke Kuhlmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080304

Mit Sucht umgehen als Angehörige/r

NEU

Infoabend

Als Angehörige(r) von Suchtkranken fällt es oft schwer, sich abzugrenzen. Sie übernehmen Verantwortung, bügeln Fehler des Suchtkranken aus und bleiben oft selbst auf der Strecke. Was können Sie tun, um wieder für sich selbst da zu sein, aber trotzdem die Kraft zu haben, sich um den Suchtkranken zu kümmern? Dieser Frage gehen wir in diesem Gesprächskreis nach. Sie werden einige neue Impulse bekommen, damit Sie zukünftig wieder gut mit sich umzugehen lernen.

Termin: Di., 26.09.2023, 17:30-19:45 Uhr

Leitung: Rieke Kuhlmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080305

Aufbruch in ein neues Leben - gelassen essen

Für Frauen

Haben Sie Kummer mit Ihrem Essverhalten oder mit Ihrem Gewicht? Haben Sie genug von erfolglosen Diäten und dem ständigen Kampf gegen sich selbst? Wenn Sie bereit sind für einen neuen Anfang, werden Sie in diesem Kurs bei Ihrer Umstellung auf eine gesunde und genussvolle Ernährungsweise begleitet, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Bedingungen abgestimmt ist. Sie sind eingeladen, sich über das Thema „Essen“ neu kennenzulernen und eine liebevolle Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Dieser Kurs ersetzt nicht die notwendige medizinische Behandlung bei krankhaften Ernährungsproblemen und Essstörungen.

Termin: Mo., 28.08.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Sabine Christan

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 69; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080306

Resilienz - wecke das Stehaufmännchen in dir

Resilienz bedeutet seelische Widerstandskraft. Hier geht es um die innere Stärke eines Menschen, mit der er/sie Lebenskrisen, Konflikte, Misserfolge oder Niederlagen meistert. Diese Fähigkeit ist nicht angeboren, sondern kann im Laufe des Lebens erlernt und entwickelt werden. Wir werfen einen Blick darauf, was uns hilft, Krisen besser zu überstehen, und welche Schutzfaktoren wir entwickeln können. Den Abschluss bildet eine Klang- und Fantasiereise.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termin: Fr., 06.10.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Hedwig Coners-Krämer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080307

Stress lass nach - der Weg zur Gelassenheit

Positiv mit Druck und Stress umgehen

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass Sie sich wie ein Hamster im Rad drehen? Was könnte hinter dem Gefühl des Getriebenseins stecken, und wie können neue Lebenskraft und Energie gewonnen werden? Angesprochen wird: Was ist Stress? Was sind Stressauslöser und -reaktionen? Welche Ursachen gibt es für Druck und Stress? Was bedeutet Gelassenheit? Es werden einfache Wege zur persönlichen inneren Sicherheit, die Mut und das Leben einfacher, klarer und leichter machen, vermittelt.

Termin: Do., 28.09.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Kerstin Kohne

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080308

Selbstverteidigungstechniken

NEU

Für Frauen

Kleingruppe

Kennen Sie das Angstgefühl, das Sie ereilt, wenn Sie abends bzw. im Dunkeln alleine unterwegs sind? Ziel ist es, ein Gegenprogramm zu erlernen, um sich effektiv wehren zu können. Eine Option ist, sich in die Psychologie des Täters hineinzusetzen und völlig überraschende Selbstverteidigungstechniken anzuwenden. Psychologie und Techniken sind entscheidend - nicht Körpergröße und Muskelkraft.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte (falls vorhanden)

Termin: Fr., 24.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 18:00-21:30 Uhr, Sa., 10:00-16:15 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 103

Kurs: 232-080309

Gesunder Fuß -

NEU

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 der damit verbundenen chronischen Fehlbelastungen aktiv vorbeugen und entgegenwirken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Termin: Fr., 24.11.2023, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Beate Winkler

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 28

Kurs: 232-080310

Einführung in die Alexander-Technik:

NEU

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., 19.01.2024, 17:00-21:00 Uhr

Leitung: Barbara Röder

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 47

Kurs: 232-080311

Entspanntes Schlafen mit der „Klopfmethode“

NEU

Schlafprophylaxe mit einer sanften Methode

Das „Klopfen“ hat R. Callahan (Psychotherapeut aus den USA) entdeckt und weiterentwickelt, um Belastungen in Beruf und Alltag entgegenzuwirken. Aufgrund des alltäglichen Stresserlebens fällt es vielen Menschen schwer, entspannt ein- und durchzuschlafen zu können. Während des Seminars werden die jeweiligen Belastungen besprochen und anschließend bestimmte Schlüsselakupunkturpunkte beklopft, um das Nervensystem zu entlasten, zu regulieren und somit eine angenehme Schlafqualität zu erreichen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schreibmaterialien

Termin: Sa., 04.11.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Petra Jokuszies-Bülter

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080312

(Un-)Ruhestand - sinnerfülltes Leben!

NEU

Auftakt in einen neuen Lebensrhythmus

Den Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand aktiv gestalten - auch für Paare!

Sie fragen sich, wie Sie die Zeit nach Ihrer Berufstätigkeit genießen und wie Sie - genussvoll und ganzheitlich gesund - aktiv leben können? Sie möchten sich neu orientieren, Ihre Wünsche und Ideen verwirklichen, Ihren eigenen neuen Lebensrhythmus finden? Im Seminar beschäftigen wir uns mit den zentralen Fragen: Was will ich wirklich und wie kann ich das für mich realisieren? In entspannter angenehmer Atmosphäre nehmen wir uns Zeit für die unterschiedlichen Übungen: Meditation und Achtsamkeit, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, sinnzentrierte Lebensfragen an der Schwelle zu einem neuen Lebensabschnitt. Der Austausch mit Gleichgesinnten rundet dieses Seminar ab.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte

Termin: Mi., 01.11.2023, 19:15 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 19:15-21:30 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 40

Kurs: 232-080313

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., 01.12.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Hedwig Coners-Krämer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080314

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation (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

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 35

Kurs: 232-080315



Bogenschießen

Schnupperkurs

Sie erhalten von den Mitgliedern des TuS Bramsche Bogensport ein Grundagentraining im Schießen mit Pfeil und Bogen. Nach Einweisung schießen Sie erst auf Scheiben und später, wenn gewünscht, auf plastische Tiernachbildungen (3D-Ziele).

Termin: Sa., 23.09.2023, 11:00-13:15 Uhr

Leitung: Torsten Grotkopp

Ort: Bramsche, Schießgelände Hesepe, Kiebitzweg

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080316

Minigolfen

Für Erwachsene

Schnupperkurs

Der perfekte Spaß für Jung und Alt, um dem Alltagsstress zu entkommen! Wie hält man den Schläger richtig, damit der Ball ins passende Loch rollt? Auf der Minigolfanlage mit Bundesligaspielplatzreife beim Café am Haseesee zeigt Ihnen der Dozent alle notwendigen Tipps und Tricks, damit Sie beim nächsten Spiel als Sieger/-in vom Platz gehen!

Termin: Fr., 08.09.2023, 16:00-18:30 Uhr

Leitung: Wolfgang Gausmann

Ort: Bramsche, Haseesee, Hasestraße

Entgelt: € 9; zzgl. € 4 für die Nutzung des Minigolfplatzes (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080317

Waldbaden® (Shinrin Yoku)

Die wohltuende Atmosphäre des Waldes genießen

Ein Waldspaziergang tut uns gut und hebt unsere Stimmung. Wissenschaftliche Forschung belegt: Der Aufenthalt im Wald trägt nachweislich zur Stärkung unserer körperlichen und seelischen Gesundheit bei. Blutdruck und Puls werden reguliert, Stresshormone abgebaut, gesundheitsfördernde Stoffe in der Waldluft stärken unser Immunsystem. Eine gelassene und freudvolle Stimmung stellt sich ein. Diese Effekte erfahren und nutzen wir bei meditativen Spaziergängen, Achtsamkeits- und Körperübungen.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung

Termin: Do., 07.09.2023, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Sabine Christan

Ort: Bramsche, Parkplatz Evinghausener Str./Wallenhorster Str.

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080319

Der Jakobsweg im Osnabrücker Land

Tagespilgertour von Engter nach Osnabrück

Der Jakobsweg liegt im Osnabrücker Land. Die Wanderung führt durch die abwechslungsreiche Landschaft unserer Region. Pilgern heißt Ankommen bei sich selbst und in der Natur. Innehalten, geistig und körperlich in Bewegung kommen, sich austauschen oder nicht reden. Übungen der HeartMath-Methode helfen, Stress loszulassen, den Augenblick zu genießen und machen den Pilgertag zu einer Kraftquelle. Diese Etappe führt uns von Engter nach Osnabrück (20 km). Startpunkt: Engter, Parkplatz Evinghausener Straße/Wallenhorster Straße (Haltestelle Engter Post/Buslinie 585) Endpunkt: Osnabrück Markt/Rathaus gegen 18:30 Uhr.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, Getränk und Verpflegung

Termin: Sa., 16.09.2023, 10:15-18:30 Uhr

Leitung: Barbara Jakob

Ort: Bramsche, Parkplatz Evinghausener Str./Wallenhorster Str.

Entgelt: € 43

Kurs: 232-080320

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 Feldenkrais®-Methode. Erleben Sie in diesem Kurs, wie Sie sich wieder natürlich frei bewegen können.

Mitzubringen: bequeme und warme Kleidung, Matte, Decke, großes Handtuch

Termin: Di., 12.09.2023, 17:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 17:45-19:15 Uhr
Leitung: Gudrun Steven
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 92
Kurs: 232-080321

Die Feldenkrais Methode® - Bewusstheit und Bewegung

Mitzubringen: bequeme und warme Kleidung, Matte, Decke, großes Handtuch

Termin: Di., 12.09.2023, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:30-21:00 Uhr
Leitung: Gudrun Steven
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 92
Kurs: 232-080322

Gemeinsam den Tag abschließen

Meditation

Meditation führt zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe. Wer regelmäßig meditiert, lässt sich im Alltag weniger mitnehmen von negativen Ereignissen, Gedanken und Gefühlen. Meditieren hilft, im Alltag leichter mit schlechter Laune, Wut, Unsicherheit und anderen negativen Emotionen umzugehen. Probieren Sie es einfach aus und genießen Sie die wohlthuende Wirkung der Meditation. Eine davon ist ein besserer Schlaf, vor allem wenn wir so gemeinsam den Tag abschließen

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Termin: Mi., 06.09.2023, 21:15 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 21:15-22:00 Uhr
Leitung: Arjen Ligthoet
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 27
Kurs: 232-080323

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., 06.09.2023, 16:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 16:30-18:00 Uhr
Leitung: Barbara Stein
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 70
Kurs: 232-080324

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 wohlthuende Reise durch die Kurseinheiten und deren Wirkung.

Mitzubringen: Isomatte, kleines Kissen, Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung

Termin: Mo., 11.09.2023, 16:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 16:30-18:00 Uhr
Leitung: Barbara Stein
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 88
Kurs: 232-080325

Shiatsu

Meridiandehnungsübungen

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. Ruhe, Entspannung und Vitalität folgen.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Yogamatte, warme Socken

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-13:00 Uhr
Leitung: Ulrike Berensmeyer
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080326

Shiatsu

Partnerarbeit
 Aufbaukurs

Die Inhalte des Einführungskurses werden vertieft. Dann werden die Kursteilnehmer/-innen eine kleine Shiatsu-Massage in Partnerarbeit kennenlernen und unter Anleitung durchführen. Ein Einführungskurs in Shiatsu ist für diese Kurseinheit Voraussetzung.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Yogamatte, warme Socken

Termin: Sa., 07.10.2023, 14:00-16:15 Uhr
Leitung: Ulrike Berensmeyer
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung
Kurs: 232-080327

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, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Termin: Do., 24.08.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Irmlind Placke
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 96
Kurs: 232-080328

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



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., 13.09.2023, 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: 232-080329

Hatha Yoga

Präventionskurs

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

Termin: Mi., 13.09.2023, 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: 232-080330

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., 21.08.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 64

Kurs: 232-080331

Yoga für den Rücken

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

Termin: Mo., 21.08.2023, 11:05 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 11:05-12:05 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 64

Kurs: 232-080332

Yoga für den Rücken

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

Termin: Mo., 21.08.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 64

Kurs: 232-080333

Yoga für den Rücken

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

Termin: Mi., 23.08.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 64

Kurs: 232-080334

Yoga für den Rücken

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

Termin: Mi., 23.08.2023, 18:05 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:05-19:05 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 64

Kurs: 232-080335

Yoga für den Rücken

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

Termin: Di., 22.08.2023, 16:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 16:45-17:45 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 64

Kurs: 232-080336

Männeryoga

NEU

Schnupperkurs

Yoga hat auch für Männer viele positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs tun wir etwas Gutes für unsere körperliche und geistige Gesundheit: Stressabbau, Entspannung, Kraft und Flexibilität! Schon bald werden Sie bemerken, dass Yoga viele positive Effekte mit sich bringt. Probieren Sie es einfach mal aus!

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Termin: Mi., 06.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Arjen Ligtoet

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 58

Kurs: 232-080337

Vinyasa-Yoga

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer Yogastil. Die verschiedenen Yoga-Übungen, genannt „Asanas“, werden in fließenden Bewegungen aneinander gereiht und synchron zum Atmen, genannt „Pranayama“, ausgeführt. Dabei kann die Reihenfolge der Übungen frei und kreativ variieren. Vinyasa-Yoga mobilisiert die Gelenke, Sehnen, Bänder und die Wirbelsäule. Es stärkt die Muskulatur und bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Leichte Vorkenntnisse im Yoga sind für diesen Kurs von Vorteil.

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

Termin: Di., 22.08.2023, 10:05 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 10:05-11:05 Uhr

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 64

Kurs: 232-080338

Yoga-Walking

Atmen und Gehen - Yoga im Wald

Schnupperkurs

Genießen Sie eine Zeit für sich, die Ihrem Körper und Ihrer Seele gut tut! In diesem Kurs lernen Sie eine Yoga-Tradition kennen, die in der Natur durchgeführt wird. Die Verbindung von Gehen, rhythmischer Atmung und einfachen Yoga-Übungen lässt sich leicht erlernen und gut in den Alltag integrieren. Sie versorgt Kopf und Körper mit frischer Energie, verhilft uns zu mehr Achtsamkeit, innerer Ruhe und Gelassenheit. Der Aufenthalt im Wald wirkt dabei wohltuend, reduziert Stress und stärkt unser Immunsystem.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung

Termin: Do., 05.10.2023, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Sabine Christan

Ort: Bramsche, Parkplatz Evinghausener Str./Wallenhorster Str.

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080339

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., 07.09.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 17:30-18:30 Uhr

Leitung: Bogdana Chlygina

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 56

Kurs: 232-080340

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., 05.09.2023, 14:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 14:30-15:30 Uhr

Leitung: Bogdana Chlygina

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 56

Kurs: 232-080341

Sit Fit!

NEU

Training auf und an einem Stuhl

Für Erwachsene 60+

Training auf einem Stuhl? Das ist langweilig? Weit gefehlt. Die vielseitigen Übungen bieten ein tolles körperliches Training, das einfach genial ist. Ein abwechslungsreicher Mix aus unterschiedlichen Intensitäten von Kraft, Ausdauer und Stretching wird vorgestellt. Sie erhalten einen guten Einblick in ein Training, das fast überall und jederzeit machbar ist und dabei kaum Platz beansprucht.

Mitzubringen: Getränke, bequeme (Sport)Kleidung, Sportschuhe

Termin: Do., 07.09.2023, 16:15 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Do., 16:15-17:15 Uhr

Leitung: Bogdana Chlygina

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080342

Sit Fit!

NEU

Training auf und an einem Stuhl

Für Erwachsene 60+

Mitzubringen: Getränke, bequeme (Sport)Kleidung, Sportschuhe

Termin: Do., 02.11.2023, 16:15 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Do., 16:15-17:15 Uhr

Leitung: Bogdana Chlygina

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080343

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., 08.09.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 8:30-9:30 Uhr

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 68

Kurs: 232-080344

Athletiktraining für Ausdauersportler/-innen

NEU

Für sportliche Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Athletiktraining ist eine Kombination aus Kraft-, Stabilisations- und Mobilitätstraining und sowohl für Einsteigende als auch für erfahrene Ausdauersportler/-innen unerlässlich, um Verletzungen vorzubeugen und langfristig Erfolge im Ausdauertraining zu erzielen. Durch die Mischung verschiedener Übungen wird der Rumpf gestärkt, wodurch eine bessere Körperhaltung beim Ausüben des Sports eingenommen wird und diese auch länger gehalten werden kann. Verletzungen durch Überlastung oder muskuläre Dysbalancen wird so vorgebeugt.

Termin: Mo., 04.09.2023, 18:15 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 18:15-19:15 Uhr

Leitung: Katja Bielefeld

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 29

Kurs: 232-080345

Athletiktraining für Ausdauersportler/-innen

NEU

Für sportliche Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Termin: Mo., 06.11.2023, 18:15 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 18:15-19:15 Uhr

Leitung: Katja Bielefeld

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 29

Kurs: 232-080346

Start-up-Jogging

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: Mi., 06.09.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 17:30-18:30 Uhr

Leitung: Katja Bielefeld

Ort: Bramsche, Treffpunkt vhs-Gebäude, Jägerstr. 23

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080347

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., 05.09.2023, 18:15 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Di., 18:15-19:15 Uhr

Leitung: Karin Simon

Ort: Bramsche, Turnhalle Gartenstadtschule, Jägerstr. 23

Entgelt: € 69

Kurs: 232-080348

Zumba-Fitness®

Ein mitreißendes Workout

Zumba ist eine Kombination aus Tanz- und Fittnesselementen zu latein-amerikanischen 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., 05.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Di., 19:30-20:30 Uhr

Leitung: Rita Dos Santos Behrens

Ort: Bramsche, Turnhalle Gartenstadtschule, Jägerstr. 23

Entgelt: € 70; zzgl. € 2 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080349

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., 07.09.2023, 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: 232-080350

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Termin: Do., 07.09.2023, 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: 232-080351

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Termin: Fr., 08.09.2023, 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: 232-080352

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Termin: Fr., 08.09.2023, 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: 232-080353

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: 26.09. und 14.11.2023

Termin: Di., 29.08.2023, 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: 232-080354

Vegane Winterküche

NEU

In diesem Kochkurs zaubern wir mit saisonalem und regionalem Gemüse vom Biohof leckere, rein pflanzliche Gerichte inklusive Dessert. Wie in den vergangenen Kursen werden Sie erstaunt sein, was man auch ohne tierische Produkte so alles kochen kann, und das ganz ohne vegane Ersatzprodukte und Zusatzstoffe! Dafür bedienen wir uns der Welt der duftenden Gewürze und verbringen einen schönen Abend in geselliger Runde.

Termin: Do., 23.11.2023, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Monika Marciniak

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080355

Vegane, leckere Gerichte aus Indien und Marokko

Mehr Gemüse und Hülsenfrüchte in den Alltag integrieren - Ihnen fehlen aber irgendwie die Ideen dazu? Hier stehen leckere Gemüsegerichte aus Indien und Marokko im Mittelpunkt. Vorspeisen und Desserts komplettieren das farbenfrohe Menü. Vegan bedeutet keinesfalls Verzicht, im Gegenteil: ein Zugewinn und Genuss für alle Sinne. Hier wird „echt“ gekocht, wir verzichten bewusst auf vegane Ersatzprodukte, dafür lernen Sie die Gewürze kennen, die bald auch zum i-Tüpfelchen in Ihrer Küche werden können.

Termin: Sa., 20.01.2024, 10:15-14:00 Uhr

Leitung: Monika Marciniak

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080356

Arabische Küche aus „Tausendundeiner Nacht“

NEU

Geschmack und Duft des Orients werden Sie an diesem Abend in die einzigartige und vielfältig bunte Welt der arabischen Küche entführen. Couscous, Gerichte mit diversen Gemüse- und Fleischsorten und orientalischen Gewürzen - gepaart mit interessanten Informationen rund um Sitten und Gebräuche der arabischen Esskultur - lassen Sie sich beim gemeinsamen Essen verzaubern wie in den Märchen aus „Tausendundeiner Nacht“!

Termin: Sa., 11.11.2023, 10:00-13:45 Uhr

Leitung: Mithak Aljazaery

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080357

Persische Küche - duftender Zauber des Orients

NEU

Ein Ausflug in die köstliche persische Küche! Lassen Sie sich verführen von den feinen, leichten und gesunden Speisen Persiens. Sie bekommen einen Einblick in die besondere Art der orientalischen Zubereitung und den Umgang mit feinen Kräutern, Gewürzen und sonstigen typischen Zutaten.

Termin: Do., 30.11.2023, 17:00-21:45 Uhr

Leitung: Shohreh Papoli-Barawati

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 26; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080358

Eine kulinarische Reise nach Äthiopien

NEU

In diesem Kurs wird nicht nur äthiopisch gekocht, sondern auch über äthiopische Lebensgewohnheiten und die kulturelle Vielfalt in Äthiopien geplaudert. Wir werden mit der Gruppe gemeinsam Injera, einen flachen, fluffigen Fladen aus Teff Mehl backen und ein paar äthiopische Speisen, die mit Injera gegessen werden (mit den Fingern, nicht mit Gabeln!) vorbereiten. Lassen Sie sich auf eine unterhaltsame kulinarische Reise durch Äthiopien ein!

Termin: Sa., 18.11.2023, 10:00-13:45 Uhr

Leitung: Ambachew Addisu Anjulo

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080359

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.

Termin: Di., 16.01.2024, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Eleni Papadopoulou

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-080360

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 Draga traditionelle bulgarische Vorspeisen und Hauptgerichte zu und genießen einen schönen gemeinsamen Abend.

Termin: Di., 21.11.2023, 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Draga Klei
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-080361

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 Draga traditionelle bulgarische Hauptgerichte und Desserts zu und genießen einen schönen gemeinsamen Abend.

Termin: Di., 28.11.2023, 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Draga Klei
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-080362

Reise durch Europas 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 Brau nation.

Termin: Fr., 13.10.2023, 18:30-21:30 Uhr
Leitung: Karl-Heinz Stricker
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 18; zzgl. 15 € pro Pers. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-080363

Kochen mit dem Thermomix®

Die Zubereitung von Gerichten mit dem Thermomix® ist vielseitig und macht Spaß. Wir testen unkomplizierte und leckere Gerichte, unter anderem Brötchen mit Dips, Gemüsereis mit Hähnchen und leckeres Eis zum Nachtisch. Köstliches von morgens bis abends - für jede/-n ist etwas dabei. Darüber hinaus erfahren Sie wie Cookidoo® funktioniert. Gerne dürfen Sie auch Ihr Gerät (selbstverständlich auch von einem anderen Hersteller) mitbringen. Diese Veranstaltung ist ein unabhängiger Kochkurs, der nicht in Kooperation mit der Herstellerfirma der Küchenmaschine durchgeführt wird.

Termin: Di., 05.12.2023, 17:45-20:45 Uhr
Leitung: Petra Wübbe
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-080364

Weihnachtliches Überraschungsmenü

Traditionelle deutsche Weihnachtsrezepte raffiniert abgewandelt, exotisch aufgepeppt und lecker variiert - lassen Sie sich überraschen, was sich für Sie und Ihre Gäste an Weihnachten Leckeres zaubern lässt.

Termin: Sa., 02.12.2023, 10:00-13:45 Uhr
Leitung: Mithak Aljazaery
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-080365

Kreative Cupcakes - kleine Kuchen ganz groß!

Die süßen Törtchen mit der tassenähnlichen Form und den hübschen Dekorationen sind ein Hingucker auf jeder Kaffeetafel! Wir vermitteln Ihnen, wie Sie die ganz besonders fluffigen Minikuchen in verschiedenen kreativen Varianten zubereiten und garnieren. Lassen Sie uns gemeinsam diesen traumhaft süßen Gaumenschmaus backen und finden Sie bei der gemeinsamen Verkostung heraus, warum sich Cupcakes geradezu zu einem Klassiker entwickeln.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 23.09.2023, 11:00-14:30 Uhr
Leitung: Dirk Gerdau
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 21; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-080366

Schokoladen-Werkstatt

Woher kommt Schokolade? Was passiert beim Conchieren? Und wie wird Schokolade richtig temperiert? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie Antworten - aber nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch, denn Sie kreieren Ihre 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, Behältnisse

Termin: Sa., 04.11.2023, 11:00-14:45 Uhr
Leitung: Dirk Gerdau
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 22; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-080367

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 226.

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 Bramsche:

222-080707	Orientierungskurs, ab 11. Sep. 2023
222-080708	Prüfung DTZ, 15./16. Sep. 2023
231-080705	Aufbaukurs 2, ab 8. Sep. 2023
231-080706	Aufbaukurs 3, ab 16. Okt. 2023
231-080707	Orientierungskurs, ab 28. Nov. 2023
231-080708	Prüfung DTZ, 8./9. Dez. 2023
231-080719	Basiskurs 3, ab 20. Sep. 2023
231-080720	Aufbaukurs 1, ab 14. Nov. 2023
231-080721	Aufbaukurs 2, ab 10. Jan. 2024
231-080722	Aufbaukurs 3, ab 22. Feb. 2024
231-080723	Orientierungskurs, ab 16. Apr. 2024
231-080724	Prüfung DTZ, 3./4. Mai 2024
232-080701	Basiskurs 1, ab 6. Nov. 2023
232-080702	Basiskurs 2, ab 4. Dez. 2023
232-080703	Basiskurs 3, ab 15. Jan. 2024
232-080704	Aufbaukurs 1, ab 12. Feb. 2024
232-080705	Aufbaukurs 2, ab 11. Mrz. 2024
232-080706	Aufbaukurs 3, ab 16. Apr. 2024
232-080707	Orientierungskurs, ab 16. Mai 2024
232-080708	Prüfung DTZ, 31. Mai/1. Jun. 2024

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Di., 12.09.2023, 9:00 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Di. und Do., 9:00-11:30 Uhr
Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-080710

Deutsch Grundkurs A2 für Berufstätige

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen, die ihre berufssprachlichen Deutschkenntnisse erweitern möchten.
 Ziel: A2 des GER

Termin: Mi., 06.09.2023, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:00-19:15 Uhr
Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 90
Kurs: 232-080711

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., 06.11.2023, 8:30 Uhr
Dauer: 100 Termine, je Mo.-Fr., 8:30-12:40 Uhr
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 1.210
Kurs: 232-080712

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., 05.09.2023, 14:30 Uhr
Dauer: 33 Termine, je Di. und Fr., 14:30-16:00 Uhr
Leitung: Tamina Slink
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-080713

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

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

Englisch Auffrischkurs A2 kompakt und intensiv

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen der englischen Sprache, die diese auffrischen und erweitern möchten. Bekannte Grammatikstrukturen werden reaktiviert und neue eingeübt. Neuer und alter Wortschatz werden wiederholt und gefestigt. Freies Sprechen kann in Gruppenarbeit geübt und intensiviert werden. Der englische Satzbau wird anhand von Rollenspielen und Übungen praktiziert.

BU

Lehrbuch: Network Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3, ca. Lektion 1-5

Termin: Mo., 20.11.2023, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., 09:00-16:15 Uhr
Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 184
Kurs: 232-080401

Englisch Grundkurs A1.II - für „falsche Anfänger/-innen“

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Haben Sie irgendwann ein bisschen Englisch gelernt? Möchten Sie 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: Di., 05.09.2023, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Stefanie Scholz-Thies
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 84; zzgl. € 2 Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 232-080402

Englisch Schnupperkurs A2

NEU

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen aber erst einmal in einen Kurs hineinschnuppern? Dann probieren Sie es aus. In entspannter Atmosphäre lesen wir Texte, hören Lieder und sprechen miteinander über Alltagssituationen. Bei Bedarf wiederholen wir wichtige grammatische Strukturen.

Lehrbuch: Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt.

Termin: Mi., 01.11.2023, 10:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr
Leitung: Gerhild Wolf
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 46
Kurs: 232-080403

Survival English A2

NEU

Kommunikation auf dem Sprachniveau A2

Kennen Sie die Situationen, in denen Sie auf Englisch etwas mitteilen möchten, Ihnen fallen aber keine passenden Formulierungen ein? In diesem Kurs lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen auszudrücken. Sie erweitern und festigen Ihren Wortschatz und lernen Kommunikationsstrategien kennen, die Ihnen helfen, ein Gespräch auch dann souverän fortzuführen, wenn Ihnen mal eine Vokabel fehlt.

Lehrbuch: Great! Survival English, Klett, ISBN 978-3-12-501495-4

Termin: Do., 28.09.2023, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Gerhild Wolf
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 56
Kurs: 232-080404

Englisch Grundkurs A2.IV

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 978-3-12-501482-4, ca. ab Lektion 6

Termin: Do., 07.09.2023, 10:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 10:00-11:30 Uhr
Leitung: Gerhild Wolf
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 84
Kurs: 232-080405

Englisch Grundkurs A2.V

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: Great! A2, Klett, Kurs- und Übungsbuch ISBN 978-3-12-501482-4 und Great! A2, Klett, Trainingsbuch und Audio-CD, ISBN 978-3-12-501483-1, ca. ab Lektion 8

Termin: Mo., 11.09.2023, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr
Leitung: Elisabeth Jungmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 70
Kurs: 232-080406

Grammar in context A2/B1

Read, talk and learn grammar

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die kurz und intensiv, aber nachhaltig ihre Grammatikkenntnisse auffrischen wollen. Anhand von Texten, Liedern und alltäglichen Kommunikationssituationen werden wir wichtige grammatische Strukturen wiederholen und mit Übungen festigen. Der Schwerpunkt wird auf dem Gebrauch der Zeiten (tenses) liegen, andere grammatische Bereiche werden je nach zeitlichem Rahmen und Wünschen der Teilnehmer/-innen besprochen.

Lehrbuch: Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt.

Termin: Mi., 06.09.2023, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr
Leitung: Gerhild Wolf
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 46
Kurs: 232-080407

Tea and Talk for Seniors A2/B1

Has Brexit made changes to life on the island? And to our relationship with the British? England, Great Britain, the United Kingdom, is there a difference? And will it ever be the same again after the Queen has passed away? Our meetings are relaxed and informal over a cup of tea or coffee and a biscuit, with fun and laughter, but some interesting information and language practice, too. New members are always welcome. Come along and give it a try. Hope to see you soon!

Termin: Mi., 06.09.2023, 15:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 15:30-17:00 Uhr
Leitung: Sabine Winkelmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 84; zzgl. Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 232-080408

Englisch Aufbaukurs B1.VII

Mit Muße

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem Fitbleiben in der englischen Sprache. Wenn Sie also Ihre Kenntnisse vertiefen möchten, sind Sie hier genau richtig. In angenehmer Atmosphäre frischen Sie Ihren Wortschatz sowie Ihre Grammatikkenntnisse auf und überwinden Ihre Angst zu sprechen.

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Termin: Fr., 08.09.2023, 10:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 10:30-12:00 Uhr
Leitung: Stefanie Scholz-Thies
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 84; zzgl. € 2 Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 232-080409

Englisch Aufbaukurs B2.IV

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.

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Termin: Di., 05.09.2023, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 17:30-19:00 Uhr
Leitung: Stefanie Scholz-Thies
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 84; zzgl. € 2 Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 232-080410

Englisch Aufbaukurs 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. Of course, grammar will be revised on a regular basis. Participants can get prepared for the Cambridge First Certificate Examination (FCE) if requested. Apart from work with the course book they will also discuss a contemporary novel from the English-speaking world.

Lehrbuch: Cambridge English Objective First, 4th Edition, ISBN 3-12-535057-1, ca. ab Lektion 16

Termin: Di., 12.09.2023, 9:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 9:30-11:00 Uhr
Leitung: Elisabeth Jungmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 70
Kurs: 232-080411

Englisch Konversationskurs B2: Reading Club

In this conversation circle participants can widen their speaking, reading and listening skills. Grammar will be revised on a regular basis. Apart from work with the course book they will also discuss a contemporary novel from the English-speaking world.

Lehrbuch: Straightforward Upper Intermediate, Second Edition, Hueber/MacMillan, ISBN 978-1-786-32767-3, ca. ab Lektion 8/9

Termin: Mi., 13.09.2023, 9:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:30-11:00 Uhr
Leitung: Elisabeth Jungmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 70
Kurs: 232-080412

Französisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne und mit geringen Vorkenntnissen
 Premium Intensiv

Bonjour! In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, erste Grundlagen der französischen Sprache zu erlernen oder aufzufrischen. Im Mittelpunkt steht die sprachliche Bewältigung einfacher alltäglicher Situationen. Sie tauchen ein in die wunderschöne französische Sprache, lernen praktische Satzstrukturen und bauen sich einen Wortschatz auf, um sich in Alltagssituationen in französischsprachigen Ländern zurechtzufinden. À bientôt - bis bald!

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5, ab Lektion 1

Termin: Do., 14.09.2023, 9:30 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Do., 9:30-11:00 Uhr
Leitung: Ruth Scheithauer
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 108
Kurs: 232-080413

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: Fr., 08.09.2023, 9:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 9:30-11:00 Uhr
Leitung: Marie-Juliette Liebergesell
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 84; zzgl. Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 232-080414



Italienisch Grundkurs A2.IV

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. Die Behandlung einer geeigneten Lektüre erfolgt nach Absprache.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525206-6

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Josef Jungmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 70
Kurs: 232-080415

Italienisch Aufbaukurs B1.III

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. Die Behandlung einer geeigneten Lektüre erfolgt nach Absprache.

Lehrbuch: nach Absprache

Termin: Do., 07.09.2023, 17:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 17:00-18:30 Uhr
Leitung: Linda Barlassina
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 70
Kurs: 232-080416

Niederländisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
 Premium Intensiv

Sie fahren gerne in die Niederlande oder nach Belgien in den Urlaub und möchten mit Niederländern oder 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: Do., 14.09.2023, 18:30 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr
Leitung: Dirk Wichmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 108
Kurs: 232-080417

Niederländisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne in die Niederlande oder nach Belgien fahren und mit Niederländer/-innen oder Flamen/Flamen Kontakt in der Landessprache aufnehmen möchten. Ortsunabhängig erweitern und vertiefen Sie Ihre Niederländischkenntnisse, so dass 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 3

Termin: Di., 05.09.2023, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr
Leitung: Dirk Wichmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 84
Kurs: 232-080418



Persisch zum Kennenlernen

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
 Premium Intensiv

Salam! Das moderne Hochpersisch ist als Farsi Amtssprache im Iran. In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen ersten Einblick in die persische Sprache, entdecken die persischen Schrift und hören spannende Geschichten und Anekdoten über die Bräuche, Traditionen und die Kultur im Iran.

Lehrbuch: Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt.

Termin: Mi., 08.11.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:00-20:30 Uhr
Leitung: Shohreh Papoli-Barawati
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 46; zzgl. ca. €3 Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 232-080419

Russisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
 Premium Intensiv

Russisch ist die meistgesprochene slawische Sprache. Heute wird diese nicht nur in Russland gesprochen, sondern in den meisten früheren Sowjetstaaten. In einer kleinen Gruppe von vier bis fünf Teilnehmer/-innen lernen Sie weiter die Verständigung in Alltagssituationen und erfahren spannende Hintergründe über die russische Kultur und Lebensart.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-204477-9

Termin: Do., 14.09.2023, 19:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Oleg Paustovsky
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 108
Kurs: 232-080420

Spanisch Grundkurs A1.IV

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Die Teilnehmenden dieses Kurses verfügen über solide Vorkenntnisse aus drei 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., 07.09.2023, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr
Leitung: Maren Kordes
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Entgelt: € 84
Kurs: 232-080421

Spanisch Grundkurs A2.III

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., 06.09.2023, 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: € 84
Kurs: 232-080422



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., 06.09.2023, 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: € 84; zzgl. Kopierkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-080423

Ukrainisch Grundkurs A1.1

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

Ukrainisch gehört zu den ostslawischen Sprachen und gilt als Amtssprache der ca. 42 Mio. Einwohner/-innen der Ukraine. Weit verbreitet ist Ukrainisch durch die zahlreichen Aussiedler/-innen in Kanada, den USA, Portugal, Israel, Russland und den ehemaligen Sowjetstaaten. In diesem Grundkurs erhalten Sie Einblicke in die slawische Sprache, die nach dem Russischen und Polnischen die dritthöchste Sprecherzahl besitzt. Tauchen Sie ein in Grammatik und Wortschatz und lernen nebenbei die ukrainische Kultur kennen!

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Termin: Do., 14.09.2023, 17:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 17:15-18:45 Uhr

Leitung: Oleg Paustovskyi

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 108

Kurs: 232-080424

EDV, Neue Medien

Tastschreiben in sechs Stunden

Crashkurs



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., 18.11.2023, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Nicole Schnieders

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Kurs: 232-080502

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 u. a. mehr.

Termin: Mi., 06.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 9:00-11:30 Uhr

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 76

Kurs: 232-080503

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., 03.11.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr. 17:00-20:15 Uhr, Sa. 09:00-14:00 Uhr

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 63

Kurs: 232-080504

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., 24.11.2023, 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: 232-080505

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., 07.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 18:00-20:30 Uhr

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 101

Kurs: 232-080506

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

Word, Excel, PowerPoint

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die bereits sicher mit Word, Excel und PowerPoint am Arbeitsplatz umgehen. Inhalt: professionelle Gestaltung umfangreicher Dokumente; erweiterte Tabellenfunktionen; Format- und Dokumentvorlagen; Serienbriefe; komplexe Berechnungen; Datenanalyse; Grundlagen der Präsentation mit PowerPoint.

Termin: Di., 09.01.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di. und Do., 18:00-20:30 Uhr

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 113

Kurs: 232-080507



Social Media

Für Freiberufler/-innen, Handwerker/-innen und kleine Betriebe

NEU

Wie funktioniert Social Media? Wie gewinnt man mit Facebook, YouTube oder Twitter und Co. Kunden? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Kanäle kennen und finden das passende Netzwerk für Ihr Unternehmen. Das Einrichten einer eigenen Fanpage bei Facebook oder auf einer anderen Plattform ist ebenso Thema wie Profil- und Titelfotos, die Suche nach Themen und Inhalten zur eigenen Veröffentlichung, das Erarbeiten einer geeigneten Strategie u. a. mehr.

Voraussetzung: PC- oder Mac-Kenntnisse

Mitzubringen: Fotos für die Profil- und Titelfotos, Posts, digitales Firmenlogo auf USB-Stick, auf Wunsch eigener Laptop

Termin: Fr., 10.11.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Nicole Schnieders

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 76

Kurs: 232-080508

Kreative Posts gestalten für Pinterest, Facebook und Instagram

NEU

Für Unternehmen, Freiberufler/-innen, Selbstständige und Vereine
Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Sie lernen, wie Sie Kund/-innen mit guten Posts erreichen und binden. Dabei ist die Art des Textens, die Gestaltung und Organisation Ihrer Posts wichtig. Wie sprechen Sie am besten mit Ihren Kund/-innen und wie gehen Sie mit einem Shitstorm richtig um? Wir schauen, wie die Fotos aussehen sollten und wie Sie gelungene Headlines schreiben. Gearbeitet wird mit dem Tool Canva. Sie erstellen dort eigene Posts.

Voraussetzung: PC- und Internetkenntnisse

Mitzubringen: E-Mail-Adresse; eigene Bilder auf USB-Stick (auf Wunsch)

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Nicole Schnieders

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 56

Kurs: 232-080509



Canva

NEU

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: Fr., 08.12.2023, 17:00-21:00 Uhr

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 32

Kurs: 232-080510

Erste Schritte mit dem eigenen Tablet (Android)

Für Anfänger/-innen

Digitale Grundbildung

Dieser Kurs zeigt Ihnen die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten Ihres Tablets. Inhalt: Aufrufen von Internetadressen; Internetrecherche; Erstellen von Fotos; App-Installation; Mailversand; TV u. a. mehr.

Mitzubringen: Tablet (Android)

Termin: Sa., 27.01.2024, 9:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Sa., 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 50

Kurs: 232-080511

Fotos und Videos mit dem Smartphone/Tablet (Android)

Für Anfänger/-innen

Digitale Grundbildung

Geknipst, für gut befunden und schon auf dem Laptop zu sehen. So wünschen es sich die meisten. 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., 27.01.2024, 13:15 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Sa., 13:15-16:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 50

Kurs: 232-080512

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: Mi., 22.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:00-20:30 Uhr

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 38

Kurs: 232-080513

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., 08.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:00-20:30 Uhr

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 38

Kurs: 232-080514

Instagram, YouTube, Pinterest und Co.

Für Erwachsene 50+

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: Fr., 27.10.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 38

Kurs: 232-080515

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.

Termin: Do., 14.09.2023, 15:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 15:00-16:30 Uhr

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Entgelt: € 76

Kurs: 232-080516



Ann-Britt Striemer

Tel.: 0175 1534311
ann-britt.striemer@vhs-osland.de



Silke Pieper

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

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Dissen a.T.W.



vhs-Regionalstelle Dissen/Bad Laer/Hilte

Schulungsgebäude: Bahnhofstraße 3 | 49201 Dissen a.T.W. | **Sprechzeiten:** Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr

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., 21.08.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr
Ort: Dissen, Lernstandort Noller Schlucht, Rechenbergstr. 100
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-090601
In Kooperation mit dem Regionalen Umweltzentrum Noller Schlucht - Jugendwerkstatt Nolle

Junge vhs

Sütterlin schreiben für Kinder

Für Kinder ab 8 Jahren

Hast du Lust, eine Geheimschrift zu lernen? Dann mach mit und lerne Sütterlin! Du lernst das Alphabet, deinen Namen und kleine Texte zu schreiben. Diese Schrift eignet sich wunderbar für geheime Botschaften, die andere nicht lesen sollen.

Mitzubringen: Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und Füllhalter

Termin: Di., 17.10.2023, 14:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 14:00-16:00 Uhr
Leitung: Annette Schelte
Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 20; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-090201

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: Matte, Sportschuhe, Getränk

Termin: Sa., 21.10.2023, 13:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 13:30-15:30 Uhr
Leitung: Monika Brörmann
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 28; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfiel (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-090301

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung „safe kids“

Für Kinder im Grundschulalter (1. bis 4. Klasse)

Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, Getränk

Termin: Sa., 09.12.2023, 13:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 13:30-15:30 Uhr
Leitung: Monika Brörmann
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 28; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfiel (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-090302

Robotik mit Lego Mindstorms EV3-Robotern

Erste spannende Erlebnisse mit Programmierung

Für Kinder ab 10 Jahren

In dem Kurs werden Kindern Grundkenntnisse der Robotik vermittelt. Auf spielerisch-intelligente Weise werden Lego Mindstorms EV3-Roboter gebaut. Dabei lernen die Kinder spielerisch das Programmieren und den kreativen Umgang mit Technik, die uns überall im Alltag begegnet. Am Ende der Veranstaltung werden die Roboter den Eltern und anderen Interessierten präsentiert. Das Material wird gestellt, bitte nichts mitbringen.

Mitzubringen: Pausenbrot, Getränk

Termin: Mi., 18.10.2023, 9:30-16:00 Uhr
Leitung: Johannes Herfurth
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 37; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090501

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.

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:



Musik- und Bewegungsspiele - Herbsttöne

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsrarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Musik, Lieder, Spiele und Bewegung können ein Schlüssel zur eigenen Lebensgeschichte sein und so einen Zugang zu älteren Menschen mit kognitiven Einschränkungen erleichtern. In diesem Workshop werden Schnittmengen von Bewegungs- und Musikspielen erforscht, geübt und für die Zielgruppen angepasst.

Mitzubringen: Imbiss und Getränk

Termin: Do., 14.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Do., 14.9. und 28.9.2023, 10:00-16:45 Uhr

Leitung: Barbara Dümmerling, Monika Gümpel

Ort: Belm, vhs, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Entgelt: € 106

Kurs: 232-090910



Yoga für und mit Senior/-innen

Fortbildung für Mitarbeiter/-innen in der Altenpflege, Betreuungsrarbeit § 43b SGB XI und Heilpädagogik

Yoga im Sitzen, Yoga im Liegen oder Yoga mit dem Rollator. Dieser Workshop vermittelt eine Einführung in die Theorie und Praxis dieser sanften Methode, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es werden für diese Zielgruppe entsprechende Übungen erprobt und geübt.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, wärmende Socken, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Imbiss und Getränk

Termin: Sa., 04.11.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 04.11. und 18.11. je 9:00-12:15 Uhr und 02.12.2023, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 106

Kurs: 232-090912

Politik, Gesellschaft

Plattdeutsch lernen

Dieser plattdeutsche Sprachkurs ist sowohl für Fortgeschrittene als auch für interessierte Quereinsteiger/-innen geeignet. 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, wie die gesellschaftliche Akzeptanz der niederdeutschen Sprache sowie der Aufbau eines Vokabulars zur schnellen Verständigung im Alltag, dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Termin: Do., 07.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Frank Niemann

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 60

Kurs: 232-090101

Politische Mittwochsrunder

NEU

Politik in Deutschland

Vortrag mit Diskussion

Kriege und Krisen zeigen: Politik ist wichtig. Deshalb lernen wir in diesem Kurs, wie in Deutschland Entscheidungen getroffen und Gesetze formuliert werden. Wir blicken auf die Außen-, Sozial-, Umwelt- und Wirtschaftspolitik und erfahren, wie das Verhältnis von Bundestag und Bundesregierung ausgestaltet wird, wie die Regierungsarbeit funktioniert und wie der Parteiwettbewerb zur Kritik und Kontrolle des Regierungshandelns beiträgt. Auch lernen wir die Bedeutung direktdemokratischer Instrumente, der Verbändebeteiligung und des Protests kennen.

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Ricardo Kaufer

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-090102

Politische Mittwochsrunder

NEU

Nationalismus und Rechtspopulismus

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 appellieren an die nationalen Gefühle und verstärken Ängste vor Einwanderung und Überfremdung. Vor diesem Hintergrund werden wir die Geschichte, Ursachen, Formen und Grenzen des Nationalismus kennenlernen. Auch diskutieren wir, welche Zukunft der Nationalstaat hat und wie politische Alternativen aussehen.

Termin: Mi., 11.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Ricardo Kaufer

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-090103

Politische Mittwochsrunder

NEU

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., 08.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Ricardo Kaufer

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-090104

Politische Mittwochsrunder

NEU

Demokratie

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 von Demokratie erreichen wollen. Wir werden uns sowohl mit den Gegner/-innen als auch mit den Unterstützer/-innen der Demokratie befassen. Dazu greifen wir sowohl auf klassische Texte als auch auf aktuelle Beispiele zur Bedeutung von Demokratie zurück. Wir diskutieren die Stärken und Schwächen demokratischer Regierungssysteme und blicken auf Vorschläge zur Ausweitung und Stärkung der Demokratie.

Termin: Mi., 13.12.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Ricardo Kaufer

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-090105

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, so dass 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., 05.11.2023, 13:00-16:00 Uhr

Leitung: Johannes Schröder

Ort: Dissen, Wanderparkplatz Rechenberstr., L94 zwischen Nolle/Wellingholzhausen

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090106

Umwelt

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 um die Saurierfährten zu Hause. Auf einem Rundgang lernen wir den Lebensraum und die Biologie beider Eulenarten kennen und können hoffentlich ihre unverkennbaren Rufe hören.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe

Termin: Fr., 13.10.2023, 17:30-19:45 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtendorf

Ort: Dissen, Wanderparkplatz Lernstandort Noller Schlucht, Rechenbergstr. 100

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090801

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 an Hand 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: wetterfeste Kleidung und Schuhe

Termin: Fr., 20.10.2023, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtendorf

Ort: Dissen, Wanderparkplatz Lernstandort Noller Schlucht, Rechenbergstr. 100

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090802

Praxiswissen Lebensraum - Wiesen



Die Wiese ist ein wichtiger Bestandteil des Naturschutzes. Dies ist vielen bekannt - aber warum genau und für welche Tiere der Lebensraum „Wiese“ wichtig ist, erfahren Sie an diesem spannenden Vortragsabend.

Termin: Fr., 29.09.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Matthias Beckwermert

Ort: Dissen, Literaturcafé Jean Paul, Frommenhof 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090803

Praxiswissen Schutz und Pflege von Wiesen



Auch Wiesen benötigen Schutz und Pflege, damit sie dauerhaft als Lebensraum für die verschiedensten Tiere erhalten bleiben und jedes Jahr erneut eine bunte Blütenpracht bieten. Erfahren Sie am heutigen Abend, welche Pflegemaßnahmen wichtig sind, um die Wiese als wichtigen Bereich des Naturschutzes zu erhalten.

Termin: Fr., 20.10.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Matthias Beckwermert

Ort: Dissen, Literaturcafé Jean Paul, Frommenhof 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090804

Anlage von extensiven Wiesen - Tipps für die Praxis



Wer selbst eine Wiese oder Blühstreifen anlegt, leistet einen wichtigen Beitrag für den Naturschutz. Aber wie geht das? Welche Vorbereitungen müssen getroffen werden? Ist jeder Standort geeignet und welches Saatgut sollte ausgewählt werden? An diesem Abend erhalten Sie Tipps, wie Ihr Vorhaben gelingen kann.

Termin: Fr., 24.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Matthias Beckwermert

Ort: Dissen, Literaturcafé Jean Paul, Frommenhof 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090805

Kultur, Kunst, Kreativität



GEHEN SIE MIT UNS

auf Reisen...

Wir bieten noch weitere Reisevorträge und virtuelle Museumsbesuche an, siehe S. 14-16

Norwegen

Von Oslo bis in die Arktis

Reisevortrag

Norwegen - für viele der Inbegriff spektakulärer Fjordlandschaften und verlassener Weiten. Aber das ist nur eine der vielen Facetten. Einsame Tundralandschaften, Wasserfälle und Berge prägen die norwegische Natur. Den Kontrast dazu bilden lebendige Städte wie Oslo, Stavanger, Bergen, Trondheim oder Tromsø. Entdecken Sie Norwegen und lassen sich mitnehmen auf eine Bilderreise, von Nord nach Süd, von Oslo über die Fjorde Westnorwegens bis in die Regionen nördlich des Polarkreises und weiter bis zur zu Norwegen gehörenden Inselgruppe Spitzbergen!

Termin: Fr., 08.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Torsten Pahlkötter

Ort: Dissen, vhs, Raum E.03, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090202

Island

Reisevortrag

Island - diese mystische Insel im Nordatlantik, geprägt von Feuer, Wind und Eis, hat neben einer atemberaubenden Natur auch vielfältige kulturelle Highlights zu bieten. Auf einer Rundreise zu spektakulären Wasserfällen und beeindruckenden Vulkanlandschaften lernen Interessierte die magische Ausstrahlung dieser Insel kennen. Einen Kontrast dazu bietet die lebendige Inselhauptstadt Reykjavík mit einem abwechslungsreichen Programm an kulturellen und sportlichen Veranstaltungen.

Termin: Fr., 15.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Torsten Pahlkötter

Ort: Dissen, vhs, Raum E.03, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090203

Einmal China und zurück



Ein ganz normales Leben

Reisevortrag

Dorothe Stahljans lebte und arbeitete von 2017 bis 2021 in Peking/Shanghai und möchte ihre Erfahrungen mit Interessierten teilen. Erfahren Sie mehr über den hohen Digitalisierungsgrad, das Erlernen der Sprache und die Arbeitskultur. Lernen Sie mehr über die wunderschöne Natur Chinas in Verbindung mit 50 km-Trail-Läufen, Freundschaften mit Chines/-innen und Expats und das Leben während der Coronazeit. Der Vortrag ist interaktiv und Fragen sind jederzeit willkommen. Erleben Sie China in Worten, Bildern und mit Anschauungsobjekten.

Termin: Mi., 08.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dorothe Stahljans

Ort: Dissen, vhs, Raum E.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090234

Erlebniswelt Theater - Eine Krimi-Komödie

Mord aus feministischer Einsicht



In Hengasch im Kreis Liebernich ist es leidenschaftslos eintönig, ultra bürgerlich und mega spießig. Das L(i)eben dort ist wenig prickelnd. Eines Tages wird das Polizeirevier neu besetzt. Thorsten wird nach einem Disziplinarverfahren von Köln nach Hengasch strafversetzt. Er ist ein taffer, nebenberuflicher Yoga-Lehrer, ehemaliger Hippie und bekennender Feminist. Es geschehen unerklärliche, rätselhafte Morde. In Hengasch ist es definitiv vorbei mit der idyllischen, tradierten Normalität. Ein interaktives Theater mit Erlebnisfaktor.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte

Termin: Fr., 29.09.2023, 19:00-21:30 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090204

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 kalligraphischen 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: Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und Füllhalter falls vorhanden

Termin: Di., 12.09.2023, 19:00 Uhr

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

Leitung: Annette Schelte

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 36; zzgl. € 7 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-090205

Arbeitskreis „Deutsche Schreibschrift“

Übertragung altdeutscher Hand- und Schreibschriften

Wir treffen uns, um gemeinsam die leicht oder schwer zu entziffernden mitgebrachten alten Dokumente (Briefe, Testamente, Tagebücher, etc. auf CD, Stick oder Kopie) zu lesen und zu übertragen. Literaturhinweise, Empfehlungen zu PC-Programmen sowie Nachschlagewerke für die alten Schriften stehen zur Einsicht zur Verfügung.

Mitzubringen: Schreibblock, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Lupe (falls vorhanden Tablet oder Laptop)

Termin: Mo., 04.09.2023, 14:00-18:00 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 22; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-090206

Arbeitskreis „Deutsche Schreibschrift“

Übertragung altdeutscher Hand- und Schreibschriften

Mitzubringen: Schreibblock, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Lupe (falls vorhanden Tablet oder Laptop)

Termin: Mo., 02.10.2023, 14:00-18:00 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 22; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-090207

Arbeitskreis „Deutsche Schreibschrift“

Übertragung altdeutscher Hand- und Schreibschriften

Mitzubringen: Schreibblock, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Lupe (falls vorhanden Tablet oder Laptop)

Termin: Mo., 06.11.2023, 14:00-18:00 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 22; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-090208

Malen mit Aquarellkreiden und Tuschen

In diesem Kurs erleben Sie eine ganz andere Art der Aquarellmalerei. Wir arbeiten mit wasservermalbaren Aquarellkreiden, teilweise auf grundierten Papieren. Im Gegensatz zur „Nass-in-Nass“-Technik spielt die grafische Gestaltung eine große Rolle. Dieser Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und ist daher auch für Anfänger/-innen geeignet, die etwas Neues ausprobieren möchten.

Mitzubringen: Tesa-Krepp, Schere, Einmalhandschuhe, Wassergefäß, Küchenrolle, Getränk und evtl. Snack für die Pause

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Katrin Boidol

Ort: Dissen, vhs, Raum E.03, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 32; zzgl. € 3 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-090211

Malen in Acryl

NEU

Zauber der Blumen

In diesem Kurs lernen wir die Acrylmalerei kennen. Durch verschiedene Technikübungen machen wir uns zuerst mit Acrylfarbe vertraut. Es sollen Blumen und florale Elemente im Vordergrund stehen, dabei entwickeln wir Bildmotive, die von realistischen Darstellungen bis hin zu experimentellen und kreativen Bildern mit Blumenmotiven reichen. Kursteilnehmende erstellen eine eigene Sammlung finaler Acrylmalereien.

Mitzubringen: Papier, Acrylfarbe, Pinsel, Leinwand und/oder Acrylpapier

Termin: Mo., 18.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Leela Sophie Ide

Ort: Dissen, vhs, Raum U.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 64

Kurs: 232-090212

Arbeitskreis „Deutsche Schreibschrift“

Übertragung altdeutscher Hand- und Schreibschriften

Mitzubringen: Schreibblock, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Lupe (falls vorhanden Tablet oder Laptop)

Termin: Mo., 04.12.2023, 14:00-18:00 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 22; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-090209

Arbeitskreis „Deutsche Schreibschrift“

Übertragung altdeutscher Hand- und Schreibschriften

Mitzubringen: Schreibblock, Bleistift, Radiergummi, Anspitzer, Lupe (falls vorhanden Tablet oder Laptop)

Termin: Mo., 05.02.2024, 14:00-18:00 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 22; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-090210

Malen in Acryl

Halloween, es wird gruselig

NEU

In diesem Kurs lernen wir die Acrylmalerei kennen. Wir erproben, auf welche Arten wir mit Acryl malen können und finden unterschiedliche Malweisen und Stile. Neben Technikübungen fertigen wir finale Male-reien an. Dafür entwickeln wir schöne Bildmotive rund um das Thema Herbst und Halloween und bringen diese auf Leinwand oder Acrylpapier.

Mitzubringen: Papier, Acrylfarbe, Pinsel, Leinwand und/oder Acrylpapier

Termin: Sa., 07.10.2023, 11:00-17:00 Uhr

Leitung: Leela Sophie Ide

Ort: Dissen, vhs, Raum U.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 32

Kurs: 232-090213

Malen in Acryl

Es weihnachtet sehr

NEU

In diesem Kurs lernen wir die Acrylmalerei kennen. Von der Vorfreude auf Weihnachten inspiriert, wollen wir stimmungsvolle Grußkarten rund um das Thema Winter und Weihnachten erschaffen. Wir erproben verschiedene Techniken, entwickeln individuelle Bildmotive und erlernen so verschiedene Malweisen mit Acryl. Kursteilnehmer/-innen können sich eine individuelle Sammlung an Acrylbildern im Grußkartenformat erstellen.

Mitzubringen: Papier, Acrylfarbe, Pinsel, Acrylpapier

Termin: Sa., 18.11.2023, 11:00-17:00 Uhr

Leitung: Leela Sophie Ide

Ort: Dissen, vhs, Raum U.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 32

Kurs: 232-090214

Glasmalerei

NEU

Die Glasmalerei gehört zu den ältesten und traditionsreichsten Kunstformen überhaupt und lebt von der Verbindung von Licht und Glas. Im Workshop gestalten die Teilnehmer/-innen einen Glasrohling - ob abstrakt oder figürlich, knallbunt oder dezent monochrom. Nach der Bemalung mit Schmelz-farben wird das Werkstück bei ca. 800 Grad gebrannt, um eine dauerhafte Verbindung zu erzielen. Nun kann das individuelle Glasunikat im Licht ungeahnte Leuchtkraft entfalten. Die Abholung der gebrannten Arbeiten erfolgt in Absprache mit den Mitarbeitenden der vhs-Regionalstelle Dissen.

Termin: Mi., 20.09.2023, 8:30-11:00 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: 232-090215

Glasmalerei

NEU

Die Abholung der gebrannten Arbeiten erfolgt in Absprache mit den Mitarbeitenden der vhs-Regionalstelle Dissen.

Termin: Do., 21.09.2023, 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: 232-090216

Glasmalerei

NEU

Die Abholung der gebrannten Arbeiten erfolgt in Absprache mit den Mitarbeitenden der vhs-Regionalstelle Dissen.

Termin: Mi., 15.11.2023, 8:30-11:00 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: 232-090217

Glasmalerei

NEU

Die Abholung der gebrannten Arbeiten erfolgt in Absprache mit den Mitarbeitenden der vhs-Regionalstelle Dissen.

Termin: Do., 16.11.2023, 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: 232-090218

Kreative Skulpturen mit POWERTEX® und Stoneart

NEU

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 03.11.2023 werden alle notwendigen Materialfragen geklärt.

Termin: Fr., 03.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: Vorbesprechung: Fr., 03.11., 19:00-20:30 Uhr,

Kurs: Sa., 25.11.2023, 10:00-18:00 Uhr

(Kreativraum im Keller U.01)

Leitung: Annette Schelte

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 51; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-090219

Mixed-Art

NEU

Das Medium der Collage bietet eine Vielzahl kreativer Ausdrucksmöglichkeiten. Warum also nicht auch einmal Metall verarbeiten? Goldschmiedin Ingrid Micheel vermittelt im Workshop Grundtechniken des Sägens und Feilens. Es entstehen besondere und individuelle Werkstücke, die zusammen mit Bildern und Textstücken sowie in Kombination mit Techniken des Aquarellierens und Elementen des (Bullet-) Journalings zu spannenden Farb- und Bildkompositionen collagiert werden.

Termin: Do., 23.11.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Do., 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Ingrid Micheel

Ort: Dissen, vhs, Raum U.01, Bahnhofstr. 3

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

Kurs: 232-090220

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., 02.12.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 31; zzgl. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-090221

Schmuckherstellung

Schmuck herstellen aus verschiedenen Modelliermassen

In diesem Kurs geht es um Schmuck, der aus farbiger Modelliermasse hergestellt wird. Es werden Röhrenperlen, runde oder ovale Perlen individuell aufgefädelt, die dem Alltag neuen Glanz verleihen. Ob es sich um eine Halskette, Brillenkette, Ohrschmuck oder auch Ringe handelt, für jeden Anlass und zu jedem Kleidungsstück kann man den passenden Schmuck selbst herstellen. Der eigenen Kreativität und dem eigenen Geschmack sind keine Grenzen gesetzt. Im Rahmen einer Vorbesprechung werden alle notwendigen Materialfragen geklärt.

Termin: Mo., 08.01.2024, 19:00 Uhr

Dauer: Vorbesprechung: Mo., 08.01., 19:00-19:45 Uhr,

Kurs: Sa., 20.01.2024, 10:00-16:00 Uhr (Küche im 1. OG)

Leitung: Annette Schelte

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 37; zzgl. € 10 Nutzungsgebühr für das Werkzeug sowie ggf. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-090222

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.

Mitzubringen: Kittel, falls vorhanden: Schmirgelpapier.
Sonstige Materialien werden von der Kursleiterin mitgebracht.

Termin: Mi., 27.09.2023, 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: € 141; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 232-090223

Goldschmiedekurs

Mitzubringen: Kittel, falls vorhanden: Schmirgelpapier.
Sonstige Materialien werden von der Kursleiterin mitgebracht.

Termin: Di., 10.10.2023, 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: € 106; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 232-090224

Stricken und Häkeln

NEU

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Warum kaufen und nicht selbst Unikate stricken? Sie tragen gerne ausgefallene Häkel- und Stricksachen, können aber noch nicht häkeln und stricken und möchten es lernen, oder Ihre Kenntnisse erweitern? Es können Mützen, Schals, Pullover und Strümpfe gefertigt werden. Es werden Fragen zu italienischen Maschenaufnahmen und Maschenproben beantwortet und Schnitte erstellt.

Mitzubringen: 50 g Wolle, Häkel- und Stricknadeln in Stärke 3-4 und sonstige Wolle und Stricknadeln, Maßband, Papier für Schnitte (Packpapier, Tapetenrolle) Bleistift und Schere.

Termin: Fr., 29.09.2023, 15:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Fr., 15:00-17:15 Uhr
Leitung: Annette Schelte
Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 40
Kurs: 232-090225

Männer an die Nadeln

NEU

Stricken und Häkeln
Für Männer

Strick- und Häkelkurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Warum kaufen und nicht selbst Unikate stricken? Sie tragen gerne ausgefallene Häkel- und Stricksachen, können aber noch nicht häkeln und stricken und möchten es lernen, oder Ihre Kenntnisse erweitern? Es können Mützen, Schals, Pullover, Strümpfe, oder für den täglichen Gebrauch auch Topflappen und Gästehandtücher gefertigt werden.

Mitzubringen: 50 g Wolle, Häkel- und Stricknadeln in Stärke 3-4 und sonstige Wolle und Stricknadeln, Maßband, Papier für Schnitte (Packpapier, Tapetenrolle) Bleistift und Schere.

Termin: Fr., 29.09.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Fr., 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Annette Schelte
Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 40
Kurs: 232-090226

Tanzen 50+

Schnupperkurs

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.

Termin: Sa., 16.09.2023, 11:00-12:30 Uhr
Leitung: Claudia Gerke-Plath
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090227

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., 17.09.2023, 11:00-13:15 Uhr
Leitung: Claudia Gerke-Plath
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090228



Line Dance

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Line Dance, das ist Tanzen zu fetziger Musik, ohne Partner/-in, aber mit anderen! Gemeinsam werden festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen erlernt, die hauptsächlich zu aktuellen Hits oder Evergreens getanzt werden. Konzentration, Koordination und Kondition werden dabei gefördert. Line Dance, das ist mehr als nur Tanzen, Line Dance ist viel Spaß, Gemeinschaft und Sport. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben.

Termin: Mi., 06.09.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr
Leitung: Martina Bottke
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 33
Kurs: 232-090229

Line Dance

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Kenntnisse und Erfahrungen im Line Dance erlangt haben.

Termin: Mi., 06.09.2023, 19:15 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 19:15-20:30 Uhr
Leitung: Martina Bottke
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 42
Kurs: 232-090230

Line Dance

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Termin: Mi., 08.11.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr
Leitung: Martina Bottke
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 56
Kurs: 232-090231

Line Dance

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Kenntnisse und Erfahrungen im Line Dance erlangt haben.

Termin: Mi., 08.11.2023, 19:15 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:15-20:30 Uhr
Leitung: Martina Bottke
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 70
Kurs: 232-090232

Bridge

Bridge ist ein Kartenspiel für vier Spieler/-innen. Man spielt gegen andere Paare. Die vielfältigen Facetten des Spiels, wie Strategie, Spannung und psychologisches Einfühlungsvermögen, sind verbunden mit Kommunikation und ständigem Gedächtnistraining. Das Spiel hat internationale Regeln und kann sowohl im privaten Kreis als auch sportlich im Bridgeclub gespielt werden. Das Spiel hat einen hohen sozialen Wert, da es neben ständiger Konzentration den Spaß und die Gemeinsamkeit für alle Altersgruppen fördert.

Termin: Fr., 29.09.2023, 15:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Fr., 15:00-17:15 Uhr
Leitung: Adelheid Custodis
Ort: Dissen, vhs, Raum E.03, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 53
Kurs: 232-090233

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Picky Eaters -

Kinder mit wählerischem Essverhalten

So bekommen sie wieder Lust zu essen

Kinder essen manchmal komisch. Aber einige Kinder essen über einen längeren Zeitraum sehr eingeschränkt und streichen immer mehr von der Liste der „essbaren Lebensmittel“. In diesem Workshop gehen wir auf Ursachenforschung und finden heraus, warum Kinder das machen. Anschließend geht es um die Frage, was Eltern konkret tun können, damit Kinder wieder ganz ohne Druck essen und langfristig einen guten Bezug zu gesunder Ernährung bekommen.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termin: Di., 14.11.2023, 19:00-21:15 Uhr
Leitung: Yacine Moldt
Ort: Dissen, vhs, Raum 1.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090303

Verrückt nach Zucker?

Wie lernen Kinder einen gesunden Umgang mit Zucker?

Kinder lieben Schokolade, Kuchen und Eis. Doch wir alle wissen: Zu viel Zucker schadet der Gesundheit. Wie lernen Kinder eine entspannte Beziehung zu Zucker, sodass sie ihn aus ganzem Herzen genießen können und gleichzeitig vernünftige Mengen essen? Und wie können wir in der Kindheit beeinflussen, wie Kinder lebenslang naschen? Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindern zwischen Beikoststart und zehn Jahren.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termin: Di., 07.11.2023, 19:00-21:15 Uhr
Leitung: Yacine Moldt
Ort: Dissen, vhs, Raum 1.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090304

Körper- und Darmreinigung mit Ayurveda

Durch verschiedene tägliche Herausforderungen im Alltag benötigt unser Körper immer wieder Unterstützung bei der Ausleitung und Reinigung sowie beim Darmaufbau. Durch Ayurveda können wir Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen und den Körper bei der Regeneration unterstützen.

Mitzubringen: Duschtuch/Badetuch, Handtuch, bequeme Kleidung, Decke

Termin: Do., 14.09.2023, 18:30-20:00 Uhr
Leitung: Marita Habel
Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090305

Gesund durch Herbst und Winter

NEU

Mit aus Heilpflanzen hergestellter Medizin gut durch die Erkältungszeit kommen. Im Kurs erhalten Sie Tipps zu Hausmitteln, wie sie schon unsere Großeltern angewendet haben.

Termin: Di., 24.10.2023, 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Claudia Lohmann
Ort: Dissen, vhs, Raum E.03, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090306

Warum wir essen, was wir essen!

NEU

Vortrag mit Gespräch

Erleben Sie einen wissenschaftlich unterhaltsamen Vortrag über unsere Essgewohnheiten und deren evolutiven Hintergrund. Sie erhalten Empfehlungen, wie Sie einfach und unkompliziert Ihren Darm innerlich und äußerlich pflegen können. Dies kann zur Stärkung Ihres Immunsystems beitragen.

Termin: Mi., 29.11.2023, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Dr. Christine Leutbecher
Ort: Dissen, vhs, Raum 1.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090307

Entspannt schlafen - vom Traum zur Wirklichkeit

NEU

Vortrag mit Gespräch

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? So gibt es viele andere Möglichkeiten, die wir aktiv beisteuern können, um „schlafraubende“ Belastungen zu reduzieren und so zu einem erholsamen Schlaf zurück zu finden. Auf Fakten und Tipps zur Schlafhygiene mit Messung ihrer Elektro-Belastung können Sie gespannt sein.

Termin: Fr., 08.12.2023, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Dr. Christine Leutbecher
Ort: Dissen, vhs, Raum 1.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090308

Glück darf man nicht träumen

Eine meditative und erlebnisorientierte Entdeckungsreise zum Glücklichen
 Kleingruppe

Was macht uns Menschen nachhaltig und ganzheitlich glücklich? Gibt es Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, die mir tiefe Erfüllung, Ausgeglichenheit und Gesundheit schenken? In diesem Kurs bietet der Kursleiter die aktuellen Erkenntnisse der interdisziplinären Glücksforschung methodisch so an, dass die Teilnehmenden diese ganz konkret und alltagsbezogen umsetzen können. Das Motto lautet: „Glücklichen - als wenn Sie Wichtiges zu tun hätten?“ Der gesamte Kurs ist eine taffe, entspannte Liebeserklärung an das Leben und das inspirierende, lebensverändernde Lieben.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte, wenn möglich ein Massage- bzw. Aromaöl

Termin: Fr., 06.10.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 18:00-21:30 Uhr, Sa., 10:00-15:30 Uhr
Leitung: Thorsten Engwer
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 97
Kurs: 232-090309

Das taffe Sixpack des L(i)ebens

Kleingruppe

L(i)eben: Wie kann ich die tolle Kunst des L(i)ebens erlernen?
 Glück: Wie ist Happiness konkret und nachhaltig erlebbar?
 Lebenssinn: Gibt es einen bereichernden, erfrischend lebendigen Sinn?
 Achtsamkeit: Wie kann ich gesundheitsfördernde Inspirationen in meinen Alltag integrieren?
 Resilienz: Ist seelische Widerstandsfähigkeit praktisch erlernbar?
 Vergebung/Spiritualität: Wie kann ich mich - meditativ - der Vergebung nähern, mich gesundheitlich, ganzheitlich bewusst stärken?
 Alle Kursinhalte werden meditativ angeboten. Die erfrischende Erlebnisintensität ist das Ziel.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Yoga- oder Isomatte, Schreibmaterial, Aroma- oder Massageöl, Urlaubsfoto (wer mag)

Termin: Fr., 03.11.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 18:00-21:00 Uhr, Sa., 10:00-15:30 Uhr
Leitung: Thorsten Engwer
Ort: Dissen, vhs, Raum 1.03, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 91
Kurs: 232-090310

Selbstverteidigungstechniken

Für Frauen
 Kleingruppe

Kennen Sie das Angstgefühl, das Sie ereilt, wenn Sie abends bzw. im Dunkeln alleine unterwegs sind? Ziel ist es, ein Gegenprogramm zu erlernen, um sich effektiv wehren zu können. Eine Option ist, sich in die Psychologie des Täters hineinzusetzen und völlig überraschende Selbstverteidigungstechniken anzuwenden. Psychologie und Techniken sind entscheidend - nicht Körpergröße und Muskelkraft.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte (falls vorhanden)

Termin: Fr., 10.11.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 18:00-21:30 Uhr, Sa., 10:00-16:00 Uhr
Leitung: Thorsten Engwer
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 104
Kurs: 232-090311

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. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Mitzubringen: Schreibmaterial und Getränk

Termin: Mi., 20.09.2023, 15:30 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mi., 15:30-17:00 Uhr
Leitung: Ursula Kück-Wessel
Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 58
Kurs: 232-090312

Denk-Pfad - Gedächtnistraining in der Natur

Mal wieder in der Natur alle Sinne anregen! Das Herz-Kreislauf-System und das Gehirn werden durch eine verbesserte Sauerstoffaufnahme unterstützt. Spielerisch mit Fantasie und Kreativität können die Wortfindung, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Denkflexibilität, Struktur sowie logisches und assoziatives Denken gestärkt werden. Es ist eine Binsenweisheit, dass das Gehirn stets neue Impulse braucht, am besten mit gleichzeitiger körperlicher Aktivität, um geistig fit zu bleiben. „Gehen macht gesund, glücklich und schlau.“ Die Wegstrecke beträgt ca. 4,5 bis 5,5 km.

Termin: Sa., 30.09.2023, 13:00-16:00 Uhr
Leitung: Ursula Kück-Wessel
Ort: Dissen, Wanderparkplatz Rechenberstr., L94 zwischen Nolle/Wellingholzhausen
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090313

Einsteigen in die Meditation

Nicht selten wird der Alltag von Terminen, Hektik und Stress bestimmt. Viele fühlen sich entsprechend erschöpft und sehnen sich nach Entspannung und Gelassenheit. Die Meditation bietet die Möglichkeit, zu sich selbst zu kommen und einen Zustand tiefer innerer Ruhe zu erreichen. Die Techniken der Meditation sind leicht erlernbar und in den Alltag zu integrieren. Es wird sowohl im Sitzen als auch in der Bewegung meditiert. Atem- und Dehnungsübungen begleiten die Meditation.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, evtl. Meditationskissen

Termin: Sa., 16.09.2023, 14:00-17:00 Uhr
Leitung: Heide Horala
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090314

Ayurveda-Massage - mehr als nur Wellness

NEU

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Basistechniken der ayurvedischen Shiroabhyanga-Massage im gegenseitigen Austausch zu erlernen. Bei dieser entspannten Massage werden erwärmte Öle auf Kopf, Gesicht, Schulter, Nacken und Dekolleté aufgetragen und mit leichten Streichungen einmassiert. Eine Anmeldung ist mit oder ohne Partner/-in möglich.

Mitzubringen: Duschtuch/Badetuch, Handtuch, bequeme Kleidung, Decke

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:30-12:00 Uhr
Leitung: Marita Habel
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090315

Shiatsu

Sehnen Sie sich nach ein paar Minuten zum Abschalten, in denen Sie entspannen und neue Energie tanken können? Mit Shiatsu (Shi = Finger, Atsu = Druck), der traditionellen japanischen Massagetechnik, ist das möglich. Durch sanften Druck an bestimmten Punkten (Gesicht und Kopf, Nacken und Schulter, Arme und Hände) werden der Energiefluss Ki im Körper angeregt und Blockaden gelöst. Verschiedene Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Verspannungen, innere Unruhe, können so gelindert werden. Die Kursanmeldung ist mit und ohne Partner/-in möglich.

Mitzubringen: 2 Frotteehandtücher

Termin: Sa., 23.09.2023, 9:30-11:45 Uhr
Leitung: Karin Hülsmann
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090316



Meditatives Bogenschießen und Qi Gong

Beim meditativen Bogenschießen geht es ebenso wie beim Qi Gong um die Zentrierung des Geistes und die Ausrichtung auf die Mitte. Die Konzentration bezieht sich auf den Augenblick. Das „Loslassen“ bekommt seine ganz eigene Bedeutung. „Zielen ohne zu zielen“ trifft am besten den Kern der Übung. Mut, Klarheit sowie Rückenstärkung, Achtsamkeit, Aufrichtung, das innere Lot finden, Freiheit und Geduld werden gefördert.

Mitzubringen: bequeme, dunkle (schwarze) Kleidung, sowie Schuhe für drinnen und draußen, Verpflegung

Termin: Sa., 02.09.2023, 9:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Sa., 9:30-17:00 Uhr, So., 9:30-17:00 Uhr
Leitung: Monika Preuß
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 114
Kurs: 232-090317

Tai Chi: Kurze Form

Tai Chi ist eine langsame chinesische Bewegungskunst. Tai Chi hat eine Wirkung auf das gesamte körpergeistseelische Gleichgewicht des Menschen. Die Beweglichkeit wird verbessert und Verspannungen können gelöst werden. Es ist förderlich für den Stressabbau und hilft beim Abschalten und Entspannen vom Alltag. Tai Chi ist Meditation in Bewegung. Es werden Grundlagen und kurze Sequenzen, wie Harmonie oder acht Brokate des Tai Chi, gelehrt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte, dicke Socken/ leichte Schuhe

Termin: Di., 05.09.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Benno Raude
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 88
Kurs: 232-090318

Qi Gong - Sanfte Übungen für Körper und Seele

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

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 Gong praktizieren bedeutet also: an seiner Lebensenergie arbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet zum Teil auch in den Sommerferien statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/leichte Schuhe

Termin: Di., 05.09.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Benno Raude

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 59

Kurs: 232-090319

Qi Gong, stille Meditation und Klang

Bewegen und zu sich finden

Qi Gong Yangsheng sind gesundheitsfördernde Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin, deren Anwendungsbereich die Gesundheitsbildung, -erhaltung, Prävention, Unterstützung bei Beschwerden und chronischen Erkrankungen, Burnout-Prophylaxe u. v. m. umfasst. Sie lernen Techniken im Sitzen, Gehen, Stehen und Bewegen kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schuhe für drinnen und draußen, Verpflegung

Termin: Sa., 14.10.2023, 10:00-17:00 Uhr

Leitung: Monika Preuß

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 36

Kurs: 232-090320

Yogadehnung und Yoga Nidra

NEU

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: Do., 09.11.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, 14-tägig, je Do., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Christiana Stumpp

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 77

Kurs: 232-090321

Yoga 50+

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 50+ 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.

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

Termin: Do., 14.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Marion Fröhlich

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 106

Kurs: 232-090322

Spaziergang und Yoga im Teuto

Wir starten am Röwekamp zu Spaziergängen von ca. 4 km Länge. Durch die ausdauernde und ruhige Bewegung in der Natur sprechen wir alle Sinne an. Mit Yoga-Übungen im Stehen verbessern und kräftigen wir unseren Körper. Atemübungen lassen uns am Ende entspannen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

Mitzubringen: bequeme Schuhe und Getränk

Termin: Mo., 25.09.2023, 15:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 15:30-17:00 Uhr

Leitung: Christiana Stumpp

Ort: Dissen, Treffpunkt Parkplatz Röwekamp, Röwekamp

Entgelt: € 58

Kurs: 232-090323

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., 04.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 29

Kurs: 232-090324

Pilates

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 06.11.2023, 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: € 62

Kurs: 232-090325

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., 04.09.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 29

Kurs: 232-090326

Faszien-Fitness

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 04.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 29

Kurs: 232-090327

Faszien-Fitness

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 06.11.2023, 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: 232-090328



Faszien-Fitness

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mo., 06.11.2023, 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: 232-090329

Hula Hoop - Schwung um die Hüfte

Schnupper-Workshop

Jede/-r kennt den Hula Hoop noch aus dem Kindergarten. In diesem Kurs entdecken wir ihn neu und tauchen in die Welt des Hoopdance ein! Hula Hoop fördert unsere Fitness, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Gesundheit und stärkt gleichzeitig unsere motorische Lernfähigkeit und geistige Fitness. In diesem Kurs erkunden wir die Bewegung des Reifens um den Körper und probieren uns an einfachen Tricks um die Hüfte und Hände. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Die „Hula-Reifen“ werden gestellt.

Mitzubringen: bequeme, eng anliegende Baumwollkleidung, Getränk

Termin: So., 08.10.2023, 11:00-12:30 Uhr
Leitung: Maita Bengsch
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090330

Step Aerobic - der Klassiker

NEU

Für Einsteiger/-innen

Step Aerobic ist ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training mit und auf dem Step Brett. Es bringt den gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln die Ausdauer und die Muskulatur. Durch das Auf- und Absteigen am Step Brett trainieren wir vor allem die Gesäß- und Beinmuskulatur. Aber auch die Arme werden bei dieser Form des Aerobics vermehrt genutzt und dadurch ebenso beansprucht. Wir erarbeiten in der Stunde Choreographien zur Musik.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/leichte Schuhe

Termin: Di., 07.11.2023, 10:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 10:00-11:00 Uhr
Leitung: Christa Schnuck
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090331

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., 21.10.2023, 16:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 16:00-18:00 Uhr
Leitung: Andreas Thieme, Monika Brörmann
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 59; Gerätenutzung in der Gebühr enthalten
Kurs: 232-090332

Fechten

Kleingruppe

Mitzubringen: Sportschuhe, lange Sporthose, Langarmsportshirt, Rechter Finger-Handschuh

Termin: Sa., 09.12.2023, 16:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Sa., 16:00-18:00 Uhr, So., 16:00-18:00 Uhr
Leitung: Andreas Thieme, Monika Brörmann
Ort: Dissen, vhs, Raum D.01, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 59; Gerätenutzung in der Gebühr enthalten; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090333

Wassergymnastik

Bewegung, Koordination und Kraft im Wasser stehen im Mittelpunkt. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Termin: Di., 29.08.2023, 18:15 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:15-19:00 Uhr
Leitung: Heike Muslija
Ort: Dissen, Aktivbad Dissen, Bergstr. 6
Entgelt: € 83; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090334

Wassergymnastik

Termin: Di., 29.08.2023, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00-19:45 Uhr
Leitung: Heike Muslija
Ort: Dissen, Aktivbad Dissen, Bergstr. 6
Entgelt: € 83; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090335

Wassergymnastik

Termin: Do., 31.08.2023, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:00-19:45 Uhr
Leitung: Heike Muslija
Ort: Dissen, Aktivbad Dissen, Bergstr. 6
Entgelt: € 83; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090336

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. Nicht geeignet ist dieser Kurs für Menschen mit kardiologischen Erkrankungen.

Termin: Fr., 15.09.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 18:00-18:45 Uhr
Leitung: Iris Kinzig
Ort: Dissen, Aktivbad Dissen, Bergstr. 6
Entgelt: € 83; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090337

Aquafitness

Termin: Fr., 15.09.2023, 18:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 18:45-19:30 Uhr
Leitung: Iris Kinzig
Ort: Dissen, Aktivbad Dissen, Bergstr. 6
Entgelt: € 83; keine Ermäßigung
Kurs: 232-090338

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. Weitere Termine: 27.09. und 15.11.2023

Mitzubringen: Behälter für Kostproben, Getränk

Termin: Mi., 30.08.2023, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, mtl., je Mi., 18:30-21:30 Uhr
Leitung: Elke Mathlage
Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3
Entgelt: € 48; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-090339



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

Termin: Sa., 30.09.2023, 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 22; zzgl. ca. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-090340

Baumkuchen - der König der Kuchen

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: Getränk

Termin: Sa., 14.10.2023, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; zzgl. ca. € 15 Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090341

Schokoladen-Werkstatt

Woher kommt Schokolade? Was passiert beim Conchieren? Und wie wird Schokolade richtig temperiert? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie Antworten - aber nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch, denn Sie kreieren Ihren ganz eigenen 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, Behälter

Termin: Sa., 18.11.2023, 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 22; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-090342

Pralinen und Trüffel zum Valentinstag

Möchten Sie Ihrer/m Liebsten eine besonders süße Überraschung zum Valentinstag bereiten? Dann lassen Sie uns eine verführerische Mischung aus Pralinen und Trüffeln mit leckeren Zutaten, wie Nougat, Marzipan und verschiedenen Trüffelmassen, herstellen. Dabei wird natürlich die Herzform im Vordergrund stehen!

Mitzubringen: Getränk, Behälter

Termin: Sa., 27.01.2024, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 24; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-090343

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, so dass jeder 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: Geschirrtücher, Schwamm, Lappen, einen elektr. 25 Liter Einkochtopf mit mind. 1800 Watt und einen lebensmittelechten 20 Liter Kunststoffimer mit Deckel

Termin: Sa., 11.11.2023, 11:00-19:00 Uhr

Leitung: Teutoburger Brauerei GbR

Ort: Dissen, vhs, Küche, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 72; Materialkosten und Imbiss in Höhe von € 30 sind in der Kursgebühr enthalten; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090344

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 226.

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 **Dissen a.T.W.:**

222-090724	Aufbaukurs 3, ab 14. Sep. 2023
222-090725	Orientierungskurs, ab 8. Nov. 2023
222-090726	Prüfung DTZ, 10./11. Nov. 2023
231-090705	Aufbaukurs 2, ab 21. Sep. 2023
231-090706	Aufbaukurs 3, ab 17. Nov. 2023
231-090707	Orientierungskurs, ab 18. Jan. 2024
231-090708	Prüfung DTZ, 26./27. Jan. 2024
231-090719	Aufbaukurs 2, ab 9. Okt. 2023
231-090720	Aufbaukurs 3, ab 21. Nov. 2023
231-090721	Orientierungskurs, ab 9. Jan. 2024
231-090722	Prüfung DTZ, 26./27. Jan. 2024
231-090726	Basiskurs 3, ab 12. Okt. 2023
231-090727	Aufbaukurs 1, ab 5. Dez. 2023
231-090728	Aufbaukurs 2, ab 31. Jan. 2024
231-090729	Aufbaukurs 3, ab 14. Mrz. 2024
231-090730	Orientierungskurs, ab 8. Mai 24
231-090731	Prüfung DTZ, 17./18. Mai 2024
232-090701	Basiskurs 1, ab 11. Dez. 2023
232-090702	Basiskurs 2, ab 22. Jan. 2024
232-090703	Basiskurs 3, ab 19. Feb. 2024
232-090704	Aufbaukurs 1, ab 18. Mrz. 2024
232-090705	Aufbaukurs 2, ab 23. Apr. 2024
232-090706	Aufbaukurs 3, ab 24. Mai 2024
232-090707	Orientierungskurs, ab 21. Jun. 2024
232-090708	Prüfung DTZ, 28./29. Jun. 2024

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., 04.09.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 100 Termine, Mo.-Fr., 8:30-12:40 Uhr

Ort: Dissen, vhs, Raum E.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-090710

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: Di., 05.09.2023, 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: 232-090711

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: Mo., 04.09.2023, 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: 232-090712

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Lehrbuch: Schritte plus neu A1

Termin: Di., 28.11.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Di. und Mo., 9:00-11:30 Uhr

Ort: Dissen, Kinder- und Familienzentrum Dissen, Bergstr. 8

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-090713

In Kooperation mit dem KiFaZ Dissen

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die bereits einige Grundkenntnisse der deutschen Sprache erworben haben und diese gerne erweitern möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Lehrbuch: Schritte plus neu A1

Termin: Mi., 06.09.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mi. und Do., 8:30-11:00 Uhr

Ort: Dissen, Kinder- und Familienzentrum Dissen, Bergstr. 8

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-090714

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. Das Angebot wird vom BaMF gefördert. Die Teilnahme ist an Voraussetzungen gebunden, die bei der Anmeldung geprüft werden.

Termin: Mo., 04.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 17 Termine, je Mo. und Di., 9:00-11:00 Uhr

Ort: Dissen, Kinder- und Familienzentrum Dissen, Bergstr. 8

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-090715

Gefördert durch:



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., 04.09.2023, 13:00 Uhr

Dauer: 33 Termine, je Mo. und Do., 13:00-14:30 Uhr

Leitung: Julia Maslova

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-090716

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> Ansprechpartnerin

Kirstin Fechtner

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

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., 07.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 84

Kurs: 232-090401





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 3

Termin: Do., 07.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 84

Kurs: 232-090402

Italienisch Grundkurs A1.IV

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet eine weitere Einführung in die italienische Sprache, eine kleine gedankliche Reise durch „la 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 A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ca. ab Lektion 6

Termin: Di., 31.10.2023, 17:00 Uhr

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

Leitung: Gianfranco Bono

Ort: Dissen, vhs, Raum E.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 84

Kurs: 232-090403

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 paure, 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., 31.10.2023, 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: € 84

Kurs: 232-090404



Spanisch für den Urlaub

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

Sie reisen gerne in spanischsprachige Länder, Ihnen kommt aber alles „spanisch“ vor, wenn sich die Einheimischen unterhalten? Für Reisende ohne Vorkenntnisse bietet dieser Kurs die Möglichkeit, sich alle wichtigen Redemittel, die während der Reise benötigt werden, anzueignen. Themen, wie Begrüßung, Verabschiedung, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkaufen, werden behandelt. Das Sprechen steht hierbei im Mittelpunkt. Zusätzlich hören Sie spannende landeskundliche Anekdoten, insbesondere aus der lateinamerikanischen Kultur.

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Neu, Hueber, ISBN 978-3-19-317243-3

Termin: Di., 05.09.2023, 10:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Daniela Klatt

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.02, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 108

Kurs: 232-090405

Spanischkurs A2.I

¿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 la Navidad, el Carnaval y las Fallas de Valencia. ¡Y mucho más! ¡Le espero! Verfügen Sie schon über Grundkenntnisse der spanischen Sprache und wollen Sie sie erweitern? Dieser Kurs ist ideal für Sie! Ich freue mich auf Sie!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett ISBN 978-3-12-514677-8, ca. ab Lektion 1

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, 14-tägig, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Ana Carracelas Estévez

Ort: Dissen, vhs, Raum 1.01, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 42

Kurs: 232-090406

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 u. a. mehr.

Termin: Mi., 08.11.2023, 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: 232-090502

Windows 11

Kurzübersicht über die Neuerungen

Für Erwachsene 50+

Digitale Grundbildung

In diesem Kurs lernen Sie die Oberfläche und alle wichtigen Funktionen und Tools von Windows 11 kennen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die praktischen Neuerungen von Windows 11 effizient einsetzen. Inhalt: Übersicht über die Neuerungen; Kennenlernen der Bedienoberflächen; Widgets, Apps und neue Tools; Andockhilfe; der Microsoft Store.

Termin: Mi., 06.09.2023, 9:00-12:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 31

Kurs: 232-090503

Von der losen Blattsammlung zum eigenen Kochbuch

Mit Word

In diesem Kurs machen Sie aus Ihrer Rezeptsammlung mit dem Textverarbeitungsprogramm Microsoft Word ein jederzeit erweiterbares Kochbuch mit allen Extras, wie Titelseite, Inhaltsverzeichnis, Seitenzahlen, gleiche Formatierung und Bild zum Rezept. Das Kochbuch kann nicht nur jederzeit zu Hause erweitert werden, es eignet sich auch gut zum Verschenken!

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Mitzubringen: USB-Stick

Termin: Di., 23.01.2024, 15:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Di.-Do., je 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 57

Kurs: 232-090504

Der einfache Einstieg in Excel

Crashkurs

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-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: Sa., 11.11.2023, 9:15-16:30 Uhr

Leitung: Michael Koloska

Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 84

Kurs: 232-090505

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: Mi., 06.09.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 31

Kurs: 232-090506

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., 13.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 9:00-11:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 57

Kurs: 232-090507

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Mitzubringen: Bilder auf USB-Stick

Termin: Sa., 16.09.2023, 9:15-16:30 Uhr

Leitung: Michael Koloska

Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 84

Kurs: 232-090508



Instagram, YouTube, Pinterest und Co.

Für Erwachsene 50+

Schnuppertag

Digitale Grundbildung

Social-Media-Angebote nutzen inzwischen 90 Prozent der Internetnutzer/-innen. In diesem Schnuppertag 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., 28.10.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 38

Kurs: 232-090509

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

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 (ein Internetzugang ist für diesen Einführungskurs nicht notwendig).

Termin: Di., 07.11.2023, 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: 232-090510

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Für Fortgeschrittene

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-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., 28.11.2023, 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: 232-090511

Smartphone (Android)-Einzelberatung

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: Mi., 11.10.2023, 9:00-12:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Dissen, vhs, Raum E.07, Bahnhofstr. 3

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-090512



Tel.: 0541 501-7777
info@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Fürstenau



Samtgemeinde Fürstenau: vhs-Außenstelle | Schloßplatz 1 | 49584 Fürstenau | **Sprechzeiten:** Mo.-Fr. 08:00-12:00 Uhr

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., 21.08.2023, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr

Ort: Fürstenau, Jugendwerkstatt Fürstenau, Bahnhofstr. 46

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-200601

In Kooperation mit der DEULA Freren

Junge vhs

Babysitting

Für Teilnehmer/-innen ab 13 Jahren

Babysitten macht Spaß, bessert das Taschengeld auf und 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-paires ist die Teilnahme ein zusätzliches Plus bei der Bewerbung.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Verpflegung/Getränk und wenn möglich, eine angezogene Babypuppe

Termin: Sa., 07.10.2023, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Iris Kästner

Ort: Fürstenau, Jugendwerkstatt, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 32; zzgl. € 3,50 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200101

In Kooperation mit dem Familienzentrum Fürstenau St. Katharina

Pfoten-Pass

Hundewissen mit Spaß erlernen

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die Hunde lieben und gerne mehr über sie lernen möchten. Gemeinsam mit Therapiebegleithund Mo schauen wir uns die Körpersprache von Hunden an und lernen etwas über die Bedürfnisse und Pflege von Hunden. Hundekekse werden auch gebacken, und wir üben wichtige Kommandos und kleine Tricks. Alle Kursteilnehmer/-innen erhalten ein Arbeitsheft mit wichtigen Informationen zu allen Themen, kleinen Rätseln, Rezepten, u.v.m.

Mitzubringen: Buntstifte

Termin: Sa., 14.10.2023, 14:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Sa., 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Anna Eisenbart

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

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

Kurs: 232-200102

Zukunftsschmiede

Für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren

NEU

Endlich weiß ich, was ich nach der Schule machen möchte. Dieser Kurs richtet sich an junge Menschen, die bald ihren Abschluss machen und noch nicht genau wissen, wie es im Anschluss daran weiter gehen soll. Gemeinsam schauen wir uns individuelle Interessen und Möglichkeiten an und entwickeln daraus Perspektiven für die Zukunft. Dazu gehört auch, sich selbst ein Stück weit besser kennenzulernen und vielleicht die ein oder andere Sache an sich zu entdecken, die man vorher noch gar nicht so wahrgenommen hat.

Termin: Sa., 02.09.2023, 14:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Sa., 14:00-15:30 Uhr

Leitung: Anna Eisenbart

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200103

Malen wie die Großen

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Der Kurs bietet Kindern unmittelbare Erfahrungen bei der Erforschung der Stile und Techniken berühmter Künstler/-innen. Im Vordergrund der Kunstprojekte stehen spielerisches Erforschen und Entdecken, was den Kindern ermöglicht, ihre individuelle Kreativität zu entfalten. Das fertige Kunstwerk wird ein zusätzlicher Gewinn sein.

Mitzubringen: alles womit ihr gerne arbeitet, z. B. große Bögen Papier, Leinwände, Farben, Stifte und Kleber

Termin: Sa., 09.09.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Barbara Niestroj

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200201

In Kooperation mit der Klexx Jugendwerkstatt Fürstenau

Malen mit Acrylfarben

Halloween Special

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren

NEU

Acrylfarben sind bunt und ansprechend! Kinder lernen in diesem Kurs verschiedene Techniken. Sie haben die Möglichkeit, unterschiedliche Materialien (Knöpfe, Blätter, Perlen, etc.) in das Bild einzubringen. Also ran an die Acrylfarben und Keilrahmen und dann geht es los! Jedes Kunstwerk wird ein Unikat.

Termin: Mo., 16.10.2023, 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Rita Denning

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 11; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200202

In Kooperation mit der Klexx Jugendwerkstatt Fürstenau

Malen mit Acrylfarben

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

NEU

Die unglaubliche Vielfalt der Farben im Herbst - mit viel Fantasie zaubern wir kleine Kunstwerke mit Acrylfarben und Herbstmaterialien.

Termin: Mo., 06.11.2023, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Rita Denning

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 11; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200203

In Kooperation mit der Klexx Jugendwerkstatt Fürstenau

Malen mit Acrylfarben

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

NEU

Sterne in den schönsten Farben und vielleicht in Kombination mit tollen anderen Materialien. Neue Möglichkeiten für farbenfrohe und eigene Kunstwerke!

Termin: Mo., 27.11.2023, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Rita Denning

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 11; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200204

In Kooperation mit der Klexx Jugendwerkstatt Fürstenau

Experimentelles Gestalten

Für Kinder ab 10 Jahren

Experimentelles Gestalten mit Papier, Farben, Fäden und vielen anderen Materialien. Hier sind die Möglichkeiten der Kreativität grenzenlos: es entstehen witzige, surreale und ausdrucksstarke Bilder oder Objekte.

Termin: Mo., 13.11.2023, 16:30-18:45 Uhr

Leitung: Margarethe Joseph

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200205

In Kooperation mit der Klexx Jugendwerkstatt Fürstenau

Acryl auf Leinwand

Für Jugendliche ab 14 Jahren

In diesem Kurs erfahren Jugendliche, wie ein Bild aufgebaut wird. Wann wird etwas hell und wann dunkel gemalt? Welche Pinselführung ist möglich? Räumliches Denken und Sehen werden ebenso gefördert wie die malerische Darstellung von Menschen, der Natur und den Tieren in ihren Lebensräumen. Jedes Werk wird als ein eigenes, mit viel Mut selbst geschaffenes, wertvolles Produkt mit nach Hause genommen.

Mitzubringen: wenn vorhanden, Malutensilien

Termin: Sa., 25.11.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Barbara Niestroj

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200206

In Kooperation mit der Klexx Jugendwerkstatt Fürstenau

Alles rund um die Kastanie

Für Teilnehmende ab 14 Jahren und Erwachsene

Erkunden, malen und filzen. Wir erforschen die Kastanie. Den Baum, die Blätter und die braune Kastanie. Malen. Im Anschluss filzen wir mit Schafwolle, Seife und Wasser eine Hülle mit der Kastanie.

Mitzubringen: alte Kleidung die auch schmutzig werden darf, 1-2 alte Frotteehandtücher, 1 Plastikschüssel/für ca. 500 ml Wasser)

Termin: Fr., 13.10.2023, 14:30-19:00 Uhr

Leitung: Gudrun Abraham

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 28; zzgl. € 10-15 Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200207

In Kooperation mit der Klexx Jugendwerkstatt Fürstenau

Filzen

Für Teilnehmende ab 14 Jahren und Erwachsene

NEU

Tauche ein in die Welt der Fabelwesen - du filzt in Nassfilztechnik (Schafwolle, Wasser und Seife) eine Kugel als Kopf. Die Elfen/Feen werden dann in Trockenfilztechnik hergestellt. Zwei verschiedene Arten an Elfen/Feen lernst du herzustellen.

Mitzubringen: alte Frotteehandtücher, 1 Plastikschüssel / für ca. 500 ml Wasser)

Termin: Sa., 14.10.2023, 9:00-13:30 Uhr

Leitung: Gudrun Abraham

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 28; zzgl. € 10-15 Materialkosten nach Verbrauch (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200208

In Kooperation mit der Klexx Jugendwerkstatt Fürstenau

Nähen mit der Nähmaschine

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

In diesem Kurs wird der Umgang mit der Nähmaschine vermittelt und das Nähen nähergebracht. Gestartet wird mit einem einfachen Projekt. Schon nach kurzer Zeit können auch Projekte, wie zum Beispiel Kissenbezug, Kosmetiktui, Schreibetui, Stofftier oder Schlüsselanhänger, genäht werden. Nähmaschine kann gestellt werden.

Mitzubringen: Nähmaschine, wenn vorhanden

Termin: Mo., 16.10.2023, 9:15 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mo. und Di., je 9:15-13:00 Uhr

Leitung: Birgit Lienesch

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200209

In Kooperation mit der Klexx Jugendwerkstatt 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 Kurstag: 03.11.2023

Mitzubringen: Handtuch und kleine Restbehälter

Termin: Fr., 06.10.2023, 15:00 Uhr

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

Leitung: Mechthild Waller

Ort: Berge, Oberschule am Sonnenberg, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 21; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200301

Selbstverteidigung

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Du möchtest dich aus der „Opferrolle“ befreien bzw. gar nicht erst in diese kommen? Wir geben dir hier Hilfestellung. So kannst du im Fall der Fälle einen kühlen Kopf bewahren und nicht einfach aus dem Gleichgewicht geraten. Du lernst die Befreiung aus körpernahen Situationen und ein effektives Befreien aus Umklammerung und Festhalten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Verpflegung, Getränk

Termin: Sa., 20.01.2024, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Karmen Lohstroh

Ort: Fürstenau, Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Entgelt: € 32; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200302

In Kooperation mit Hadashi Fürstenau

Weihnachtsbäckerei für die ganze Familie

Kochevent für (Groß-) Eltern und Kinder

Endlich Zeit, gemeinsam zu kochen. Bei diesem Event stehen der Spaß und die Freude an Zubereitung und natürlich dem Verzehr im Vordergrund. Die Familien dürfen mit ihren Kindern gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen. Bunt soll es sein, frisch und gesund, kulinarisch und heimisch, angepasst an die Jahreszeiten. Die Eltern erhalten wertvolle Tipps für einen gesunden Familienalltag.

Termin: Sa., 02.12.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Elsa Marques de Jesus

Ort: Berge, Oberschule am Sonnenberg, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 18 (Gebühr pro Person); zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200321



Erntedank für die ganze Familie

Kochevent für (Groß-) Eltern und Kinder

Endlich Zeit, gemeinsam zu kochen. Bei diesem Event stehen der Spaß und die Freude an Zubereitung und natürlich dem Verzehr im Vordergrund. Die Familien dürfen mit ihren Kindern gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen. Bunt soll es sein, frisch und gesund, kulinarisch und heimisch, angepasst an die Jahreszeiten. Die Eltern erhalten wertvolle Tipps für einen gesunden Familienalltag.

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Elsa Marques de Jesus

Ort: Berge, Oberschule am Sonnenberg, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 18; (Gebühr pro Person); zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200329



Halloween für die ganze Familie

Kochevent für (Groß-) Eltern und Kinder

Endlich Zeit, gemeinsam zu kochen. Bei diesem Event stehen der Spaß und die Freude an Zubereitung und natürlich dem Verzehr im Vordergrund. Die Familien dürfen mit ihren Kindern gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen. Bunt soll es sein, frisch und gesund, kulinarisch und heimisch, angepasst an die Jahreszeiten. Die Eltern erhalten wertvolle Tipps für einen gesunden Familienalltag.

Termin: Di., 17.10.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Elsa Marques de Jesus

Ort: Berge, Oberschule am Sonnenberg, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 18; (Gebühr pro Person); zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200330

Drops selbst gemacht



Kennt ihr die Bezeichnung „Drops“, „Gutsle“ oder „Zuckerl“? Alle stehen für eine Sache, die wahrscheinlich jedes Kind kennt und auch gerne nascht! Na... erraten? Genau! Es handelt sich um verschiedene Namen für Bonbons, und genau die wollen wir zusammen herstellen! Kommt mit mir in die Zauberküche und stellt leckere, bunte Bonbons selbst her!

Mitzubringen: kleine Restbehälter

Termin: Fr., 01.12.2023, 15:30-17:30 Uhr

Leitung: Anja Schwolow

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 14; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200325

In Kooperation mit der Klexx Jugendwerkstatt Fürstenau

Arabisch

Für Kinder arabischer Herkunft zwischen 5 und 10 Jahren

In diesem Kurs können Kinder arabischer Herkunft spielerisch die Grundlagen der arabischen Sprache in den Bereichen Lesen und Schreiben erlernen. Hierbei steht die Freude an der Sprache im Vordergrund. Es wird gebastelt, gemalt und gespielt, um in einer netten Gruppe mit viel Spaß sprachliche Fortschritte zu erzielen.

Mitzubringen: Heft und Schreibmaterial

Termin: Sa., 26.08.2023, 10:00 Uhr

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

Leitung: Randa Bittar

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200401

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)

BU

Dieses Seminar bereitet berufsbegleitend und -übergreifend auf die Ausbildereignungsprüfung der IHK vor. Diese findet regelmäßig statt. Bitte beachten Sie den IHK-Anmeldeschluss. Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt individuell, die Prüfungsgebühr ist direkt an die IHK zu entrichten. Inhalt: Mitwirken bei der Einstellung von Auszubildenden unter Prüfung der Ausbildungsvoraussetzungen, Planung und Vorbereitung der Ausbildung, Durchführung und Abschluss der Ausbildung. Wir empfehlen, bereits mit Anmeldung zum Prüfungsvorbereitungskurs eine Anmeldung zur Ausbilder-Eignungsprüfung bei der IHK vorzunehmen, da die nächsten Prüfungstermine erfahrungsgemäß erst in einigen Monaten zur Verfügung stehen. Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG). In der Kursgebühr ist Fachliteratur enthalten.

Termin: Mo., 13.11.2023, 8:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., 8:00-14:45 Uhr

Leitung: Roy Münster

Ort: Fürstenau; Jugendheim Hollenstede

Entgelt: € 330; inkl. Lehrwerk

Kurs: 232-201201

Nährstoffreiche Ernährung für Kinder

NEU

Für Kindertagespflegepersonen, pädagogische Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen und Eltern

Eine gesunde Ernährung ist essenziell für heranwachsende Kinder. Nicht nur was Kinder essen, ist entscheidend, sondern auch in welchem Rahmen sie die Mahlzeiten einnehmen. Dieses Seminar soll Mythen und Fakten einer gesunden Kinderernährung aufdecken und allen Bezugspersonen des Kindes das Wissen vermitteln, wie ein Kind einen Weg zur gesunden Ernährung finden kann, von Mischkost bis zu veganem Essen.

Termin: Sa., 11.11.2023, 9:30-12:45 Uhr

Leitung: Elsa Marques de Jesus

Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Küche, Schorfteichstr. 21

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200903



Politik, Gesellschaft

Fürstenauer Geschichtslegenden

Und wie es wirklich war

Wann wurde Fürstenau gegründet? Wann erhielt Fürstenau Stadtrechte? Warum ist Fürstenau eine Hansestadt mit Befestigung und Stadt-toren? Diesen und anderen Fragen der Stadtgeschichte will dieser Kurs nachgehen. Legenden richtigstellen und die tatsächlichen Ereignisse erläutern. Gerne können auch gewünschte Themen behandelt werden.

Termin: Do., 02.11.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 17:30-18:30 Uhr

Ort: Fürstenau; Bürgerscheune-Marktplatz der Ideen; Wintergarten, Große Straße 37

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-200104



Einbruchschutz in der dunklen Jahreszeit

Vortrag

Einbruchschutz ist wichtig, vor allem in der dunklen Jahreszeit. Doch wie kann man die eigene Immobilie vor Einbrüchen schützen, um sich wieder sicher zu fühlen? Christian Rauf vom Polizeikommissariat Bersenbrück vermittelt wichtige Informationen zu mechanischen und technischen Sicherungen von z. B. Fenstern und Türen und gibt weitere nützliche, präventive Tipps zum Thema Einbruchschutz.

Termin: Di., 28.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Christian Rauf

Ort: Fürstenau; Bürgerscheune-Marktplatz der Ideen; Wintergarten, Große Straße 37

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-200105

Betrugsmasche Enkel/-innentrick

NEU

Vortrag

Schockanrufe, Haustürgeschäfte oder die falsche Finanzberatung meldet sich - die Enkel/-innentrickmasche ist bekannt, aber die Betrüger/-innen gehen immer geschickter vor. Mit immer raffinierteren Strategien, versuchen sie, Geld zu ergaunern. Doch wie kann man sich oder ältere Angehörige davor schützen? Wie verhält man sich bei einem möglichen Betrug? Christian Rauf vom Polizeikommissariat Bersenbrück klärt über die skrupellosen Vorgehensweisen der Betrüger/-innen auf und gibt wichtige Tipps zu den Themen Enkel/-innentrick, Romance Scamming, Trickdiebstahl und Haustürgeschäfte.

Termin: Di., 12.12.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Christian Rauf

Ort: Fürstenau; Bürgerscheune-Marktplatz der Ideen; Wintergarten, Große Straße 37

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-200106

Letzte Hilfe

Begleitung von Menschen in der letzten Lebensphase

Die meisten Menschen möchten in ihrem gewohnten Zuhause sterben. Um Angehörigen und Nahestehenden die Begleitung zu erleichtern, werden Ihnen in diesem Kurs Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe aufgezeigt. Diese sollen Sie ermutigen, Sterbende in ihrem Umfeld zu betreuen. Weitere Themen sind: Sterben ist ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern und Abschied nehmen.

Termin: Sa., 11.11.2023, 9:00-13:00 Uhr

Leitung: Christa Wübben

Ort: Fürstenau; Bürgerscheune-Marktplatz der Ideen; Wintergarten, Große Straße 37

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200107

In Kooperation mit dem Hospiz St. Johannes Alfhausen

Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

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: Do., 11.01.2024, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Schorfeichstr. 21

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200108

Elternunterhalt

Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?

Vortrag

Was kostet ein Pflegeplatz in der Region? Welche Zuschüsse gibt es? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Müssen Kinder Elternunterhalt zahlen, wenn ja, wann und wie viel? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Welche Rechte hat das Sozialamt? Was bedeutet die 10-Jahresfrist? Diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit dem Thema „Pflege im Altenpflegeheim“ werden an diesem Abend besprochen.

Termin: Di., 23.01.2024, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Schorfeichstr. 21

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200109

Kinderschlaf in der bedürfnisorientierten Familie

NEU

Wieso schlafen Menschen überhaupt? Wieso lassen Babys sich ungern ablegen und schlafen nicht einfach durch? Was tun, wenn die Begleitung immer sehr lange dauert oder ein allabendlicher Kampf ist? All das und vieles mehr besprechen wir im aktiven Workshop. Im Verlauf und im Austausch mit anderen Eltern lernen Sie wertvolle praktische Tipps für den Alltag. Dabei orientieren wir uns an der aktuellen Studienlage. Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern bis zum 4. Geburtstag und alle Interessierten.

Termin: Sa., 18.11.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Lea Lampe

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200110

Umwelt

Wilde Wurzeln, Früchte und (Ge)Nüsse



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.

Termin: Sa., 02.09.2023, 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Renate Brüwer

Ort: Berge, Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200820

Ein Naturgarten entsteht

NEU

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich ein Garten zu einem „Naturgarten“ entwickeln kann. Der Dozent zeigt die Möglichkeiten anhand eines Gartens auf, welcher nach und nach zu einem Naturgarten umgestaltet wurde. Aus einem Rasen wurde eine Wiese, Regenwasser wurde genutzt, Verrieselungsflächen wie auch Trockenstandorte und Totholzlelemente sind entstanden.

Termin: Di., 30.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Jürgen Schneiders

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200821



Nützlich, praktisch und günstig



In diesem Workshop erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie ganz einfach ohne viel Aufwand etwas Nützliches aus scheinbar Unbrauchbarem herstellen können. Sie schonen damit ihren Geldbeutel und durch weniger Müll auch die Umwelt. Lassen Sie sich überraschen was möglich ist!

Mitzubringen: Mitzubringen sind 3-4 leere Gefäße mit Deckel (z. B. leere Marmeladengläser)

Termin: Mo., 09.10.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Anja Schwolow

Ort: Berge, Oberschule am Sonnenberg, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 19; zzgl. € 12 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200822

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 richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Mi., 11.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Schorfteichstr. 21

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-200823



Stecker-Solargeräte und Balkonkraftwerke



Die kleine Solaranlage für alle

Mini-Solaranlagen, auch Balkonkraftwerke genannt, sind preiswert, leicht zu installieren, einfach in der Bedienung, brauchen keine/n Elektriker/-in 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 Anschauungsobjekt zum Anfassen.

Termin: Di., 21.11.2023, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Klaus Kuhnke

Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Forum, Schorfteichstr. 21

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200824

Kultur, Kunst, Kreativität

Schlosskonzert in Fürstenau

Olla Podrida - Musik aus dem Mittelalter. Unter der Leitung von Susanne Hoffmann spielen die sechs Ensemblemitglieder in mittelalterlichen Trachten auf Originalinstrumenten Musik aus dem Mittelalter und der Renaissance. Olla Podrida bezeichnet eigentlich ein typisches Eintopfergericht der kastilischen Küche. Und so soll der Name auch die musikalische Vielfalt der Gruppe symbolisieren. Mit großer Spielfreude lassen die Musiker/-innen Harfe, Laute, Sackpfeifen, Trommeln, Flöten, Krummhörner, Psalter und ihren begeisternden Gesang erklingen.

Termin: So., 24.09.2023, 17:00-19:00 Uhr

Ort: Fürstenau, Schloss Fürstenau, Sitzungssaal, Schlossplatz 1

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200210

In Kooperation mit dem Heimatverein Fürstenau

Schlosskonzert in Fürstenau

„Liebe und Leid“ Werke von Debussy, Chopin, Liszt, Mendelssohn, Rachmaninoff mit Shizuko Yamamoto. Sie wurde in Tokio geboren und begann mit 5 Jahren zunächst als Geigerin. Nach Klavierunterricht am Konservatorium ihrer Heimatstadt Tokio und in München, nahm Sie an Meisterkursen bei Gulda, Gelber, und Merle (Paris) teil. Für Fernsehen und Rundfunk hat Shizuko Yamamoto in Ländern wie Japan, Italien, Deutschland, Österreich, Schweiz, Polen und Spanien gearbeitet und ist dort aufgetreten.

Termin: So., 29.10.2023, 17:00 Uhr

Dauer: Termin, je So., 17:00-19:00 Uhr

Ort: Fürstenau, Schloss Fürstenau, Sitzungssaal, Schlossplatz 1

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200211

In Kooperation mit dem Heimatverein Fürstenau

Lesefrühstück

Die Bücherei möchte Leseratten, die gerne schmökern und am Gedankenaustausch interessiert sind, zum gemeinsamen Lesefrühstück einladen. Die Bibliothekarin stellt bei Brötchen und Kaffee/Tee in entspannter Atmosphäre topaktuelle und beliebte Romane und Bestandsausleiher vor. Dabei sind die Genre bunt gemischt. Vielleicht können wir aus diesem Kurs einen Buchclub entstehen lassen.

Termin: Mi., 13.09.2023, 9:00-11:15 Uhr

Leitung: Marike Rolfes

Ort: Fürstenau, Öffentliche Bibliothek, Schorfteichstr. 21

Entgelt: € 10; inkl. Frühstück

Kurs: 232-200212

In Kooperation mit der Öffentlichen Bücherei Fürstenau und der IGS Fürstenau

Lesefrühstück

Termin: Mi., 29.11.2023, 9:00-11:15 Uhr

Leitung: Marike Rolfes

Ort: Fürstenau, Öffentliche Bibliothek, Schorfteichstr. 21

Entgelt: € 10; inkl. Frühstück

Kurs: 232-200213

In Kooperation mit der Öffentlichen Bücherei Fürstenau und der IGS Fürstenau

Fotospaziergang

Gute Fotos werden von Fotograf/-innen gemacht, nicht von ihren Kameras. Ein gutes Auge für Motive und Perspektiven ist wichtiger als teure Technik. Dieser besondere fotografische Blick lässt sich schulen. Im Rahmen eines Fotospaziergangs werden wir nach versteckten Motiven Ausschau halten und Ideen sammeln, wie sie sich am besten, vielleicht auch mal unüblich, ins Bild setzen lassen.

Termin: Sa., 30.09.2023, 12:15-15:45 Uhr

Leitung: Dr. Harald Keller

Ort: Fürstenau, Schlossinsel Fürstenau, Schlossportal

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200215

Stricken und Häkeln



Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Für die herbstlichen Tage darf es an gemütlicher Dekoration nicht fehlen. In diesem Kurs sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Halloween ist das Motto - Kürbis und vieles mehr werden wir herstellen. Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen: Wollreste, Schere, Häkel-/und-oder Stricknadel 4-4, 5

Termin: Mo., 25.09.2023, 16:00-19:00 Uhr

Leitung: Elke Bopp

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200216

Nähen mit der Hand

Herbst Special

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Für die herbstlichen Tage darf es an gemütlicher Dekoration nicht fehlen. In diesem Kurs sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Sie nähen eine Igelfamilie aus Mohairstoff. Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen: Stoffschere, Näh- und Stecknadeln

Termin: Di., 10.10.2023, 16:00-19:00 Uhr

Leitung: Elke Bopp

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, Kunstraum Klexx, Bahnhofstr. 46

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

Kurs: 232-200217

Weihnachtsschmuck und Geschenkanhänger häkeln

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kreativer Weihnachtsschmuck und Geschenkanhänger sind ein echter Hingucker und besonders, wenn man diese selbst hergestellt hat. In diesem Kurs sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Sie häkeln schönen Weihnachtsschmuck und besondere Anhänger für Ihre Geschenke und machen Beschenkten damit eine kleine Freude. Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen: Häkelnadel 3, 5 oder 4, Wollreste, Schere

Termin: Mi., 08.11.2023, 16:00-16:45 Uhr

Leitung: Elke Bopp

Ort: Berge, Oberschule am Sonnenberg, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200218

Tücher stricken und Bobbelschal

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Bobbelschal sind in hochwertiger Handarbeit gewickelte Farbverlaufsgarne. Die Einzelfäden des Garnes laufen nebeneinander her und sind somit nicht verzwirrt. Beim Farbwechsel entstehen kleine Knötchen, die problemlos mit verarbeitet werden können und im fertigen Werk nicht sichtbar sind. Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen: Bobbelgarn 22 g/ 800 m, Rundstricknadel 3 - 4

Termin: Do., 09.11.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 16:00-19:00 Uhr

Leitung: Elke Bopp

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 48

Kurs: 232-200219

Bananensocken und Stulpen

Die sogenannten Bananensocken sind eine einfache Art Socken zu stricken, die sich beim Anziehen automatisch an den Fuß anpassen und bei denen eine Ferse unnötig ist. Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

Mitzubringen: Nadelstärke 3, 4 - 4, 5, Schere, Sockenwolle 100-150 g

Termin: Mi., 15.11.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 16:00-19:00 Uhr

Leitung: Elke Bopp

Ort: Berge, Oberschule am Sonnenberg, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 32

Kurs: 232-200220

Schmuckgestaltung

Kreativ mit Perlen, Draht und Co.

Der Kurs für Einsteigende vermittelt diverse Techniken, mit denen sich aus Perlen, Schmuckdraht und Co. individuelle Schmuckstücke wie Ohringe, Armbänder oder Ketten herstellen lassen.

Termin: Sa., 11.11.2023, 6:00-0:00 Uhr

Leitung: Marina Schwarze

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

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

Kurs: 232-200221

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Wohlfühltag -

Wie eine Feder schweben deine Gedanken fort

Es erwartet Sie ein Rundum-Programm für Körper, Geist und Seele. Der Tag beginnt mit einer Heilgymnastik. Danach lösen wir unsere Verspannungen mit einer Gesichts- und Kopfmassage und erlernen Auszüge aus dem Lachyoga. Kreativsein heißt, auf neue Gedanken zu kommen. Dazu nutzen wir intuitives Malen, das Singen von Mantras sowie Klangmeditation. Den Abschluss bildet eine Fantasiereise zur Tiefenentspannung.

Termin: Di., 10.10.2023, 10:00-14:00 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 26

Kurs: 232-200303

Loslassen und „Nein“ sagen können

Klar und deutlich seine Meinung sagen, einen Übergriff richtig erkennen, seine Gefühle wahrnehmen und den eigenen Standpunkt klar und deutlich vertreten. All das und noch mehr lernen wir in diesem Kurs.

Termin: Do., 17.08.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200304

Das Lipödem verstehen - der gute Weg

Das Lipödem ist eine häufig auftretende Erkrankung. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Erkrankung zu verstehen und erfahren, wie Sie selbst mit dem Lipödem leben können. Neben Ernährungsempfehlungen werden Bewegungselemente thematisiert, die einfach im Alltag integriert werden können.

Termin: Fr., 13.10.2023 und 27.10.23, 16:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Fr., 16:00-19:00 Uhr

Leitung: Elsa Marques

Ort: Fürstenau, IGS Fürstenau, Lehrküche, Schorrfeldstr. 21

Entgelt: € 40

Kurs: 232-200391

Outdoor-Walking rund um den Galloway-Hof

NEU

3,8 km lang ist die Walkingstrecke in Hollenstede rund um den Galloway-Hof Richter. Walken ist ein sanfter Ausdauersport für Menschen aller Altersgruppen. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Koordination. Die Kursleiterinnen haben einen kleinen Trainingsparcours vorbereitet. Verschiedene Stationen und kleine Fitnessprüfungen für Jung und Alt erwarten Sie!

Termin: Sa., 02.09.2023, 11:00-13:15 Uhr

Leitung: Stephanie Pinnek-Richter

Ort: Fürstenau, Parkplatz, Am Pottebruch (südöstlich Pottebruch-Stadion)

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200306



Waldbaden® (Shinrin Yoku)

NEU

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

Abschalten, Genießen, Durchatmen, Entschleunigen. Ein Aufenthalt im Wald bündelt heilsame Kräfte, die sich positiv auf unser Immunsystem auswirken. So werden z. B. Stress und Bluthochdruck bekämpft und die Konzentrationsfähigkeit nachweislich gesteigert. Wer Lust hat auf eine beruhigende Zeit im Wald mit angeleiteten Übungen für alle Sinne, ist sehr herzlich dazu eingeladen. Das Ziel: Sie haben für ein paar Stunden nicht daran gedacht, was Sie tun müssen oder hätten leisten können, sondern den Moment in der Natur genossen und sich Zeit für sich genommen.

Termin: Sa., 09.09.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Anna Röckener

Ort: Berge, Treffpunkt Alte Heimat, Antener Str. 6

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200307

Waldbaden® (Shinrin Yoku)

NEU

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

Termin: Sa., 23.09.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Anna Röckener

Ort: Berge, Treffpunkt Alte Heimat, Antener Str. 6

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200308

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

Beide Entspannungstechniken in einer Kombination - das Beste, das Sie für sich tun können. Durch diesen Mix kann Tiefenentspannung erzeugt werden.

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

Termin: Di., 07.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 62

Kurs: 232-200309

Qi Gong

Gelenk- und stilles Qi Gong

Mit Muße

Qi Gong ist eine sanfte Bewegungsform, die bereits seit Jahrhunderten in China praktiziert wird. Durch einfache, entspannende Bewegungen werden Körper, Geist und Seele harmonisiert. Blockaden lösen sich und damit verbessern sich Kraft und Wohlbefinden. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Termin: Mo., 04.09.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Monika Preuß

Ort: Berge, Ev. Gemeindehaus, Am Boll 2

Entgelt: € 88

Kurs: 232-200310

Qi Gong

Gelenk- und stilles Qi Gong

Mit Muße

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Termin: Mi., 06.09.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Monika Preuß

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 88

Kurs: 232-200342

Lach-Yoga

Mit Freude durch den Tag

Dieser Kurs informiert und klärt auf, warum Lach-Yoga so gesund ist. Lachen vertreibt schlechte Laune, bewegt unsere Muskulatur, bringt uns auf andere Gedanken und macht Spaß. Hinterher fühlt man sich so leicht, wie schon lange nicht mehr.

Termin: Di., 05.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-200311

Yin Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Yin Yoga ist eine ruhige Form des Yoga, die hauptsächlich im Sitzen und Liegen praktiziert wird. Ziel ist es, in lang gehaltenen Yoga-Positionen hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. Dadurch werden sehr tief liegende Gewebe und Körperbereiche angesprochen. Es inspiriert dazu, Stress und Anspannung auf allen Ebenen loszulassen. Mit dem Üben stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein. Körper-, Atem-, und Meditationsübungen runden die Yoga-Praxis ab.

Mitzubringen: Decke, großes Kissen bzw. Meditationskissen oder Yoga-Bolster, kleines Kissen oder Yoga-Blocks, warme Socken

Termin: Di., 19.09.2023, 18:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 18:15-19:30 Uhr

Leitung: Daria Feye

Ort: Berge, Turnhalle, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 56

Kurs: 232-200312

Yin Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Decke, großes Kissen bzw. Meditationskissen oder Yoga-Bolster, kleines Kissen oder Yoga-Blocks, warme Socken

Termin: Di., 05.12.2023, 18:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 18:15-19:30 Uhr

Leitung: Daria Feye

Ort: Berge, Turnhalle, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 56

Kurs: 232-200313

Yin Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Decke, großes Kissen bzw. Meditationskissen oder Yoga-Bolster, kleines Kissen oder Yoga-Blocks, warme Socken

Termin: Do., 14.09.2023, 18:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 18:15-19:30 Uhr

Leitung: Daria Feye

Ort: Fürstenau, Grundschule Schwagstorf, Gymnastikraum, Schulstr. 9

Entgelt: € 56

Kurs: 232-200314

Yin Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Decke, großes Kissen bzw. Meditationskissen oder Yoga-Bolster, kleines Kissen oder Yoga-Blocks, warme Socken

Termin: Do., 23.11.2023, 18:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 18:15-19:30 Uhr

Leitung: Daria Feye

Ort: Fürstenau, Grundschule Schwagstorf, Gymnastikraum, Schulstr. 9

Entgelt: € 56

Kurs: 232-200315

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: Mi., 30.08.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Martina Feldmann

Ort: Fürstenau, Grundschule Schwagstorf, Gymnastikraum, Schulstr. 9

Entgelt: € 38

Kurs: 232-200316

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., 26.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 19:30-20:30 Uhr

Leitung: Gerda Bräuer-Thole

Ort: Bippin, Sporthalle, Dalumer Straße

Entgelt: € 59

Kurs: 232-200317

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: Mi., 30.08.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Martina Feldmann

Ort: Fürstenau, Grundschule Schwagstorf, Gymnastikraum, Schulstr. 9

Entgelt: € 38

Kurs: 232-200318

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., 28.08.2023, 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: 232-200319

Selbstverteidigung für Frauen

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

Es ist gut, auf Situationen vorbereitet zu sein, in denen Frau in Bedrängnis kommen kann. Dieses Seminar soll Ihnen vermitteln, im Fall der Fälle einen kühlen Kopf zu bewahren und nicht einfach aus dem Gleichgewicht zu geraten. Sie lernen die Befreiung aus körpernahen Situationen und auch ein effektives Befreien aus Umklammerung und Festhalten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Verpflegung, Getränk

Termin: Sa., 27.01.2024, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Karmen Lohstroh

Ort: Fürstenau, Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Entgelt: € 35

Kurs: 232-200320

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.



Kochen mit dem Thermomix®

Neues für dieses und andere Geräte

Die Zubereitung von Gerichten mit dem Thermomix® ist vielseitig und macht Spaß. Wir testen unkomplizierte und leckere Gerichte, unter anderem Brötchen mit Dips, Gemüsereis mit Hähnchen und leckeres Eis zum Nachtisch. Köstliches von morgens bis abends - für jede/-n ist etwas dabei. Darüber hinaus erfahren Sie wie Cookidoo® funktioniert. Gerne dürfen Sie auch Ihr Gerät (selbstverständlich auch von einem anderen Hersteller) mitbringen. Diese Veranstaltung ist ein unabhängiger Kochkurs, der nicht in Kooperation mit der Herstellerfirma der Küchenmaschine durchgeführt wird.

Termin: Do., 14.09.2023, 17:45-20:45 Uhr

Leitung: Petra Wübbe

Ort: Berge, Oberschule am Sonnenberg, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200322

Vegetarisch genießen

Pfiffige Rezepte und leckere Anleitungen - vegetarisch ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.

Mitzubringen: Geschirrhandtuch und kleine Resteboxen

Termin: Do., 21.09.2023, 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: 232-200323

Cracker und Aufstriche

NEU

In diesem Kurs werden wir aus einfachen Zutaten Cracker und verschiedene Dips selbst herstellen und anschließend in gemütlicher Runde verkosten.

Mitzubringen: kleine Resteboxen

Termin: Mo., 04.09.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Anja Schwolow

Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Küche, Schorfteichstr. 21

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200324

Alle Jahre wieder - Vier-Gänge-Menü und mehr

Wir bereiten ein Vier-Gänge-Menü zu und kreieren zusammen leckere Plätzchen sowie selbstgemachte, pfliffige Pralinen für die Weihnachtszeit und Feiertage.

Mitzubringen: Geschirrhandtuch und kleine Restebehälter

Termin: Do., 16.11.2023, 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: 232-200326

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., 22.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 22.09., 18:00-20:15 Uhr und Sa., 23.09.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Thomas Bopp

Ort: Bippin, bei Thomas Bopp, Rosenweg 5

Entgelt: € 50; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-200327

Cooking meets Culture

Süßes aus dem Orient

Mit viel Appetit und Freude genießen Sie heute die süßen Köstlichkeiten des Orients! Neben dem Zubereiten der Leckereien tauschen Sie sich in lockerer Atmosphäre interkulturell aus und erfahren, was der Orient neben seinen kulinarischen Herrlichkeiten an Bräuchen und Traditionen bereithält.

Termin: Sa., 09.09.2023, 10:00-13:45 Uhr

Leitung: Randa Bittar

Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Küche, Schorfteichstr. 21

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200340

Cooking meets Culture

Interkulturelles orientalisches Abendessen

Mit viel Appetit und Freude genießen Sie heute orientalische Gerichte. Neben dem Zubereiten der Speisen, tauschen Sie sich in lockerer Atmosphäre interkulturell aus und erfahren, was der Orient neben seinen kulinarischen Herrlichkeiten an Bräuchen und Traditionen bereithält.

Termin: Fr., 10.11.2023, 16:00-20:00 Uhr

Leitung: Randa Bittar

Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Küche, Schorfteichstr. 21

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-200341



Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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 Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten. Ziel des Kurses ist es, die Sprech- und Lesefertigkeiten zu festigen, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, im Beruf und bei Behörden angemessen verständigen zu können.

Termin: Mi., 06.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Mi. 9:00 bis 12:15 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-200701

Deutsch Grundkurs A2: Mama lernt Deutsch

Für Frauen mit Vorkenntnissen

Termin: Mo., 28.08.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Mi., 8:30-11:00 Uhr

Leitung: Maren Kordes

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-200702

Prüfungsvorbereitung telc Zertifikat Deutsch B1

Für Fortgeschrittene

Für die telc Prüfung Zertifikat Deutsch B1 trainieren wir Hörverstehen, Leseverstehen, schriftlichen und mündlichen Ausdruck, sowie den Teilbereich Sprachbausteine. Gute Deutschkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme am Prüfungsvorbereitungskurs.

Termin: Mo., 04.09.2023, 13:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 13:30-15:00 Uhr

Leitung: Maren Kordes

Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46

Entgelt: € 84

Kurs: 232-200703

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> **Ansprechpartnerin**

Kirstin Fechtner

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

Arabisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs werden die Grundlagen der arabischen Sprache vermittelt und Sie erhalten einen Einblick in die arabische Kultur.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben

NEU

Termin: Fr., 08.09.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Randa Bittar
Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46
Entgelt: € 70; keine Ermäßigung
Kurs: 232-200412

Fit for travel - Englisch für die Reise

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Ideal für alle, die einen Einblick in die Landessprache ihres Reiseziels bekommen möchten. Authentische Redewendungen und viele Modellsätze für Ihren Urlaub werden hier vermittelt. Ziel ist es, an einfachen urlandsrelevanten Gesprächen teilnehmen zu können.

Termin: Sa., 07.10.2023, 12:30-14:00 Uhr
Leitung: Maren Kordes
Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 232-200402

Fit for travel - Englisch für die Reise

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Termin: Sa., 09.12.2023, 12:30-14:00 Uhr
Leitung: Maren Kordes
Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 232-200403

Englisch Grundkurs A1/A2

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Let's enjoy English. Im Kurs werden die Grundlagen der englischen Sprache vermittelt. Im Mittelpunkt stehen tägliche Situationen, Redewendungen und Momente.

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Termin: Fr., 01.09.2023, 11:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 11:30-13:00 Uhr
Leitung: Maren Kordes
Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46
Entgelt: € 84
Kurs: 232-200404

Englisch Grundkurs A1/A2

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

English is easy! Sie wollten schon immer Englisch lernen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Wir fangen fast ganz von vorne an, Sie benötigen nur geringe Vorkenntnisse. In entspannter Atmosphäre und in einer netten Gruppe werden Sie schnell Erfolge erzielen und merken: English is great!

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Termin: Fr., 01.09.2023, 15:45 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Fr., 15:45-17:15 Uhr
Leitung: Maren Kordes
Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46
Entgelt: € 77
Kurs: 232-200405

Having fun with reading stories A2

NEU

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die ihre Englischkenntnisse auf spannende und unterhaltsame Weise auffrischen wollen. Beim Lesen der Short Stories werden nebenbei Wortschatz und Grammatikkenntnisse verbessert.

Termin: Mo., 08.01.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Maren Kordes
Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46
Entgelt: € 21; keine Ermäßigung
Kurs: 232-200406

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., 28.08.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Nicola Behnen
Ort: Fürstenau, Integrierte Gesamtschule Fürstenau, Schorfteichstr. 21
Entgelt: € 84
Kurs: 232-200408

Tea Time - Christmas Special

NEU

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Let's come together and talk! Eine gemütliche Runde zu Tee und Gebäck. Im kleinen Rahmen kommen wir zusammen und unterhalten uns auf Englisch über verschiedene Themen und die englische Kultur.

Termin: Sa., 02.12.2023, 11:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Sa., 11:30-13:00 Uhr, So., 11:30-13:00 Uhr
Leitung: Maren Kordes
Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46
Entgelt: € 19; keine Ermäßigung
Kurs: 232-200409

Spanisch für die Reise

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Planen Sie eine Reise in eines der zahlreichen spanischsprachigen Länder dieser Welt? Und möchten Sie vor Ihrem Urlaub noch schnell ein paar Grundlagen in Spanisch lernen, um sich vor Ort verständigen zu können? Dann ist dieser Kompaktkurs am Wochenende genau richtig für Sie.

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-12:15 Uhr
Leitung: Maren Kordes
Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 232-200410

Spanisch für die Reise

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

Termin: Sa., 09.12.2023, 10:00-12:15 Uhr
Leitung: Maren Kordes
Ort: Fürstenau, Jugendtreff Fürstenau, 1912 Schule, Bahnhofstr. 46
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 232-200411

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

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Georgsmarienhütte



vhs-Regionalstelle Georgsmarienhütte/Bad Iburg: Am Rathaus 18 | 49124 Georgsmarienhütte | **Sprechzeiten:** Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr

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 Raum zum Lernen und zum Austausch, zum Aufbau und Weiterentwickeln von eigenen Fähigkeiten und Kenntnissen, insbesondere im Bereich der (Grund)Bildung. Die Lernwerkstatt ist kostenfrei. Wir arbeiten ohne Zeitdruck und in entspannter Atmosphäre. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei, und entdecken Sie das Lernen und das Lesen neu!

Termin: Mo., 28.08.2023, 16:00 Uhr
Dauer: 1 Halbjahr, 14-tägig, je Mo., 16:00-17:30 Uhr
Leitung: Daniela Moormann-Meyer
Ort: Georgsmarienhütte, Stadtbibliothek Georgsmarienhütte, Seminarraum, Schoonebeekstr. 8
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-100601
In Kooperation mit der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte

Online lernen mit dem Lernportal

Wir arbeiten mit der kostenfreien Lernplattform www.vhs-lernportal.de. Sie können selbstständig zu Hause 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., 02.09.2023, 10:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, 14-tägig, je Sa., 10:30-12:00 Uhr
Leitung: Daniela Moormann-Meyer
Ort: Georgsmarienhütte, Stadtbibliothek Georgsmarienhütte, Seminarraum, Schoonebeekstr. 8
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-100602
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., 21.08.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr
Ort: Georgsmarienhütte, Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte, Erdgeschoss, Werner-von-Siemens-Str. 27
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-100603
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., 21.08.2023, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr
Ort: Georgsmarienhütte, Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte, Erdgeschoss, Werner-von-Siemens-Str. 27
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-100604
In Kooperation mit der Bildungswerkstatt Georgsmarienhütte

Junge vhs

Türkische Gitarre - Baglama

NEU

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Die Baglama - auch als Saz oder türkische Gitarre bekannt - gehört zu den Langhalslauten. Im Unterricht vermittelt Musiklehrer Ozan Tunc Grundlagen des Spiels. Nach dem Kennenlernen des Instruments werden Körperhaltung, Musikalität und Rhythmik geübt. Ein Kurs für alle, die Interesse an (traditioneller) türkischer Musik haben.

Mitzubringen: eigenes Instrument

Termin: Do., 28.09.2023, 17:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 17:00-17:45 Uhr
Leitung: Ozan Tunc
Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung
Kurs: 232-100201

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: Matte, Sportbekleidung, Getränk

Termin: Sa., 11.11.2023, 13:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Sa., 13:30-15:30 Uhr, So., 13:30-15:30 Uhr
Leitung: Monika Brörmann
Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Entgelt: € 28; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfiabel (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-100301

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

NEU

„safe kids“

Für Kinder im Grundschulalter (1. bis 4. Klasse)
Aufbaukurs

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. Dieser Kurs ist für Kinder, die schon einen Grundkurs besucht haben.

Mitzubringen: Matte, Sportbekleidung, Getränk

Termin: Sa., 02.12.2023, 13:30-15:30 Uhr
Leitung: Monika Brörmann
Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Entgelt: € 14; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfilbel (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-100302

Entspannung für Kinder

NEU

Für Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren mit Eltern/Großeltern

Auch Kinder sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Folgen können gesundheitliche Beschwerden oder Schulprobleme sein. Für Kinder sind Entspannungsverfahren gut geeignet. Verschiedene Übungen werden in kindgerechter Weise von den Kindern mit Unterstützung der Eltern/Großeltern eingeübt. Diese Übungen können helfen, mit den Belastungen des Alltags besser zurecht zu kommen. Die Kursgebühr bezieht sich auf eine Person.

Mitzubringen: Decke, Stoppersocken, kleines Kissen, Getränk

Termin: Fr., 10.11.2023, 16:00-18:30 Uhr
Leitung: Monika Höppener-Lövenich
Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung
Kurs: 232-100303

Entspannung für Kinder

Für Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahren mit Eltern/Großeltern

Termin: Fr., 12.01.2024, 16:00-18:30 Uhr
Leitung: Monika Höppener-Lövenich
Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung
Kurs: 232-100304

Tastschreiben in sechs Stunden

NEU

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: Di., 17.10.2023, 10:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Di. und Mi., je 10:00 -13:00 Uhr
Leitung: Franziska Toth
Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Entgelt: € 57; keine Ermäßigung
Kurs: 232-100501

Robotik mit Lego Mindstorms EV3-Robotern

NEU

Erste spannende Erlebnisse mit Programmierung
 Für Kinder ab 10 Jahren

In dem Kurs werden Kindern Grundkenntnisse der Robotik vermittelt. Auf spaßig-intelligente Weise werden Lego Mindstorms EV3-Roboter gebaut. Dabei lernen die Kinder spielerisch das Programmieren und den kreativen Umgang mit Technik, die uns überall im Alltag begegnet. Am Ende der Veranstaltung werden die Roboter den Eltern und anderen Interessierten präsentiert. Das Material wird gestellt, bitte nichts mitbringen.

Mitzubringen: Pausenbrot, Getränk

Termin: Do., 19.10.2023, 9:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Do. und Fr., je 9:30-16:00 Uhr
Leitung: Johannes Herfurth
Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung
Kurs: 232-100502

Fledermausexkursion

NEU

Für Eltern und Kinder von 7 bis 14 Jahren

Heute wollen wir uns mit einer Tierart beschäftigen, die wir Menschen nur selten zu Gesicht bekommen: die Fledermäuse. Auf einer spannenden Exkursion lernen wir verschiedene Arten und deren besondere Lebensweise kennen. Mit einem so genannten „BAT-Detektor“ lassen wir die Rufe der Fledermäuse für das menschliche Ohr hörbar machen.

Mitzubringen: Taschenlampe

Termin: Fr., 01.09.2023, 19:30-21:30 Uhr
Leitung: Tobias Demircioglu
Ort: Georgsmarienhütte, Parkplatz Waldfriedhof Kloster Oesede, Alte Poststraße
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 232-100801

Vogelkalorienknödel selbst gemacht

NEU

Für Kinder von 6 bis 13 Jahren

In unserer oft sehr aufgeräumten und intensiv gepflegten Landschaft finden unsere heimischen Singvögel nicht mehr genug Nahrung um über den Winter zu kommen. Etwas Abhilfe können sogenannte „Meisenknödel“ sein. Heute stellen wir „Vogelkalorienknödel“ selbst her.

Mitzubringen: Feinmaschige Netze, wie Kartoffel oder Zwiebelnetze, Mehrwegbehälter

Termin: Sa., 13.01.2024, 14:00-15:30 Uhr
Leitung: Tobias Demircioglu
Ort: Georgsmarienhütte, Nature Kids & Teens, Am Schürffeld 4
Entgelt: € 7; keine Ermäßigung
Kurs: 232-100802

Schutz für Eulen, Spechte und Wildbienen

NEU

Kopfweiden scheiteln

Für Kinder von 9 bis 14 Jahren

Kopfweiden sind alte Bäume, die regelmäßig geschnitten („gescheitelt“) werden müssen - geschieht dies nicht, brechen sie auseinander. Alte Kopfweiden sind Lebensraum für Eulen und Spechte und bieten im Frühjahr den Bienen reichlich Nahrung.

Mitzubringen: Astschere, Handsäge, Arbeitshandschuhe und Gummistiefel, Imbiss und Getränk

Termin: Sa., 27.01.2024, 11:00-13:00 Uhr
Leitung: Tobias Demircioglu
Ort: Georgsmarienhütte-Oesede, Heinrich-Schmedt-Str. (beim Bahnübergang)
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung
Kurs: 232-100803

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.

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:



Politik, Gesellschaft

Verschörungstheorien



Woher sie kommen, was sie anrichten und wie wir ihnen begegnen können
Vortrag mit Diskussion

Spätestens seit der Corona-Pandemie scheinen Verschwörungsideologien Hochkonjunktur zu haben. Doch schon vorher war rund ein Viertel der deutschen Bevölkerung für Verschwörungserzählungen empfänglich. Häufig sind es sogar Menschen aus unserem persönlichen Umfeld, die fragwürdige Thesen vertreten. Diese wirken meist harmlos und oft skurril und bergen doch großes Gefahrenpotenzial in sich. Der Vortrag beleuchtet prominente Verschwörungsideologien und diskutiert deren Fallstricke sowie Möglichkeiten des Widersprechens.

Termin: Di., 19.09.2023, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Alexander König

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100101

Wie die Rechten nach der Macht greifen



Vortrag

Rechte Parteien verzeichnen in vielen europäischen Ländern Zulauf und gewinnen sogar Wahlen. Auch in Deutschland haben Corona, der Krieg in der Ukraine und die Energiekrise rechte Bewegungen gestärkt. Sie säen Hass und rufen immer offener zu Ausgrenzung und Gewalt auf. Die Veranstaltung hat den Anspruch, die Strategien und Ziele der Rechten aufzudecken und Möglichkeiten zu diskutieren, was die Politik und wir alle im Alltag dagegen tun können.

Termin: Di., 26.09.2023, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Alexander König

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100102

The Queer History of Osnabrück



Queeres Leben in Osnabrück und Umgebung
Vortrag mit Diskussion

Immer öfter hören wir in den Medien das Wort „queer“. Was bedeutet es eigentlich? Für nicht-queere Menschen können andere Sexualitäten, Identitäten und Lebenswirklichkeiten verwirrend und unverständlich sein. Dabei hat queeres Leben eine jahrtausendealte Historie sowie eine aufregende Geschichte in Osnabrück. Wir schlagen einen Bogen von den frühesten „queeren Spuren“ in der Region bis zur gegenwärtigen Situation. Ein lockerer, humorvoller Austausch auf Augenhöhe.

Termin: Mo., 16.10.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Lars Linnhoff

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100103

Alltagssexismus



Erkennen und bekämpfen
Workshop

Alle 72 Stunden wird eine Frau in Deutschland ermordet, weil sie eine Frau ist. Der Mechanismus dahinter: Sexismus. Ein brisantes und dennoch relevantes Thema mit vielen Gesichtern. Denn oft ist gedanklich und emotional nicht klar, was genau sich dahinter versteckt. Was genau ist Sexismus? Welche Rolle spielen Vorurteile und Stereotypen? Wie funktioniert Diskriminierung und welche Folgen kann Sexismus haben? Mit diesen und weiteren Fragen wird sich im interaktiven Austausch auseinandergesetzt.

Termin: Sa., 07.10.2023, 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Verena Lemper

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100104

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: 17.10., 21.11., 19.12.2023 und 16.01.2024

Termin: Di., 19.09.2023, 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: 232-100105

Seien Sie nicht sprachlos



Schlagfertigkeit können Sie trainieren

Mit Technik und Schlagfertigkeit können Sie viel gewinnen, sich ins richtige Licht rücken und Ihre Gesprächspartner/-innen enttarnen. In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Schlagfertigkeitstechniken kennen und üben diese.

Termin: Sa., 16.09.2023, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Brunsmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 48

Kurs: 232-100106

Körpersprache entschlüsseln

In Menschen lesen

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., 11.11.2023, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Brunsmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 48

Kurs: 232-100107

Erbrecht

Vortrag

Der Vortrag informiert in anschaulicher Weise und mit vielen Beispielfällen über die Grundlagen des Erbrechts und die unterschiedlichen Möglichkeiten der gesetzlichen und testamentarischen Erbfolge.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Termin: Do., 09.11.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Heinz J. Eilermann

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 202,

Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100108

Umwelt

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? Wir werden Fragen klären.

Termin: Di., 19.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100804

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, so dass 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. Die Führung ist für Erwachsene.

Termin: Do., 05.10.2023, 17:00-19:15 Uhr

Leitung: Olaf Lietzke

Ort: Georgsmarienhütte, Kläranlage Georgsmarienhütte, Malberger Str. 15

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100805

Abfallwirtschaft im Landkreis Osnabrück

Vortrag und Führung bei der AWIGO

Die AWIGO ist im Landkreis Osnabrück der zentrale Ansprechpartner für alle Belange der Abfall- und Wertstoffwirtschaft. Interessierte besichtigen den Recyclinghof in Georgsmarienhütte und erfahren, was mit ihrem Abfall passiert. Sie erhalten zudem wertvolle Informationen über Abfallvermeidung, -trennung und -verwertung. Die Tipps können direkt zu Hause umgesetzt und damit ein Beitrag zum Umweltschutz geleistet werden. Die Führung ist für Erwachsene.

Termin: Do., 26.10.2023, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Martina Störmann

Ort: Georgsmarienhütte; AWIGO, Haupteingang Verwaltung, Niedersachsenstr. 19

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100806

Meine Kleidung - wie neu

Die richtige Pflege entscheidet

Für Männer

Die Pflege der Kleidung entscheidet, ob Pullover, Hemd etc. lange Zeit wie neu aussehen. Die Auswahl der Waschmittel ist groß, die Programme der Waschmaschine vielfältig - doch welche Pflege und Wäsche ist für welche Kleidung geeignet? Wie entferne ich Flecken am besten? In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und hoffentlich in Zukunft Kleidung, die lange hält und damit auch einen Aspekt der Nachhaltigkeit erfüllt.

Termin: Do., 25.01.2024, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Bettina Thöle

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100807

Gesunde Ernährung für Mensch und Umwelt

Planetary Health Diet

Nachhaltigkeit - eines der wohl wichtigsten Themen heutiger und zukünftiger Generationen. Unsere Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Wie gesunde Ernährung funktioniert, die dem Menschen und dem Planeten guttut, und wie man diese auch im (manchmal stressigen) Alltag umsetzen kann, das und mehr wird Thema des Vortrags sein.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: Do., 18.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Birte Uthoff

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100808



Kultur, Kunst, Kreativität

Island

Reisevortrag

NEU

Island - diese mystische Insel im Nordatlantik, geprägt von Feuer, Wind und Eis, hat neben einer atemberaubenden Natur auch vielfältige kulturelle Highlights zu bieten. Auf einer Rundreise zu spektakulären Wasserfällen und beeindruckenden Vulkanlandschaften lernen Interessierte die magische Ausstrahlung dieser Insel kennen. Einen Kontrast dazu bietet die lebendige Inselhauptstadt Reykjavik mit einem abwechslungsreichen Programm an kulturellen und sportlichen Veranstaltungen.

Termin: Mo., 11.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Torsten Pahlkötter

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100202



Nepal

Reisevortrag

NEU

Gehen Sie gedanklich auf Reisen und tauchen Sie ein in das Abenteuer Nepal! Traumhaft schönes Panorama, umgeben von den großen weißen Riesen des Himalayas. Auf dem „Dach der Welt“ mit schwerem Gepäck und bei minus 20 Grad am Everest Base Camp erschöpft und glücklich angekommen! Aber das Base Camp war nicht das Ende, sondern der Anfang der Strapazen. Besteigung des Kala Patthar, anschließend über den Gokyo-Gletscher hinauf auf den über 5.000 m hohen Berg Gokyo-Ri.

Termin: Fr., 06.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Marcel Vennemeyer

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100203

Seriendrehorte in Südengland und Wales

Tatorte, Zeitmaschinen, Adelssitze

Reisevortrag

NEU

Diese Rundreise gibt es in keinem Reisebüro: Auf den Spuren britischer Serienfiguren besuchte Harald Keller die Klippen von Dorset, eine malerische 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: Fr., 03.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Harald Keller

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100204

Bücher im Gespräch

Literaturzirkel

Interessierte können hier ihrer Leidenschaft des Lesens nachgehen und sich über ihre Leseindrücke austauschen. In der ersten Sitzung wird über „Gute Geister“ von Kathryn Stockett (TB, 608 S.) gesprochen. Die weiteren Themen und Titel werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Weitere Termine: 25.10., 22.11., 20.12.2023 und 17.01.2024.

Termin: Mi., 27.09.2023, 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: 232-100205



Türkische Gitarre - Baglama

NEU

Kleingruppe

Die Baglama - auch als Saz oder türkische Gitarre bekannt - gehört zu den Langhalslauten. Im Unterricht vermittelt Musiklehrer Ozan Tunc Grundlagen des Spiels. Nach dem Kennenlernen des Instruments werden Körperhaltung, Musikalität und Rhythmik geübt. Ein Kurs für alle, die Interesse an (traditioneller) türkischer Musik haben.

Mitzubringen: eigenes Instrument

Termin: Do., 28.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Ozan Tunc

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 45

Kurs: 232-100206

Fotografieren leicht gemacht

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. Voraussetzung ist eine digitale Fotokamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten.

Mitzubringen: digitale Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten, voller Akku, Bedienungsanleitung der Kamera

Termin: Do., 02.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Sören Gramadtke

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 55

Kurs: 232-100207

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: vorhandenes Material

Termin: Mo., 11.09.2023, 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: 232-100208

Ateliermalerei

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die Freude am Malen und Experimentieren haben. Hier können sich eigene Ideen zum bildnerischen Gestalten vollkommen frei entfalten! Es werden verschiedene malerische Techniken erlernt und Farben, wie Acryl, Eitempera und Öl, unter fachlicher Anleitung selbst hergestellt. Der Umgang mit Farbe, Form und Linie wird in vielfältigster Weise erprobt. Ausgangspunkt kann dabei auch mitgebrachtes Material sein. Details werden am ersten Kursabend besprochen.

Mitzubringen: Farben oder Farbstifte, Pinsel, Leinwand oder Papier (mind. DIN A2). Wenn vorhanden, gerne auch Skizzen und anderes Ausgangsmaterial.

Termin: Di., 12.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Gudrun Schmiesing

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 120; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-100209

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., 15.11.2023, 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: 232-100210

Suminaghashi

NEU

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: ein 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., 13.01.2024, 10:00-13:00 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: 232-100211



Seifengießen DIY

NEU

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., 15.09.2023, 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: 232-100212

Seifengießen DIY

NEU

Workshop

Mitzubringen: verschließbare Gefäße für die Seifen, Schere, Dekoband

Termin: Fr., 17.11.2023, 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: 232-100213

Papierschöpfen

Für Einsteiger/-innen



NEU

Sie planschen gerne im Wasser, haben Spaß am Experimentieren und möchten lernen, wie Sie aus Ihren Papierresten herrliches neues Papier für Karten, Bilder, Collagen oder Verpackungen herstellen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie erfahren, wie Sie Pulpe herstellen und den Schöpfrahmen einsetzen. Sie erlernen das Gauschen und bekommen Tipps zum Pressen und Trocknen des feuchten Papiers. Jedes Blatt handgeschöpftes Papier ist ein kleines Kunstwerk und einzigartig!

Mitzubringen: altes Hemd zum Schutz Ihrer Kleidung, optional Einweghandschuhe, alte Zeitungen, 2 bis 3 alte Handtücher, Putzlappen, altes Nudelholz, mittelgroße Schüssel, eine Rolle farbiges Toilettenpapier, Schwamm, einen Schöpfrahmen ca. DIN A5, Behälter (ca. A3) und Pappe zum Transport Ihrer feuchten Bilder.

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Evelyn Binzinger

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 18; zzgl. € 6 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-100214

Hauswächter

NEU

Suchen Sie für Ihr Haus einen Hauswächter? Wir stellen in diesem Kurs einen starken „Hauswächter“ aus Schwarzzement her, z. B. einen Bullen, einen Bison, einen Elefanten, einen Widder oder einen Steinbock. Zu Hause kann er auf einem Holzstab oder einer Eisenstange vor dem Eingang Platz nehmen. Wer kommt oder geht, muss erst an dem 40 bis 50 cm großen Hauswächter aus Schwarzzement mit seinen goldenen Hörnern vorbei.

Mitzubringen: 5 Liter Kunststoffeimer/Schale, Gummihandschuhe.

Termin: Sa., 14.10.2023, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., und So., je 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 60; zzgl. € 35 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-100215

Wandbehang aus Makramee

NEU

Workshop

Makramee liegt voll im Trend! In diesem Kurs knüpfen wir gemeinsam einen Wandbehang. Baumwollgarn und Rundholz sind in den Materialkosten inbegriffen. Für einen natürlichen Look kann aber auch gerne ein Stock (trocken) mitgebracht werden. Mit den gelernten Basics können zu Hause weitere Einzelstücke hergestellt werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Materialkosten sind vor Ort bei der Dozentin zu begleichen.

Mitzubringen: Schere (für Baumwollgarn geeignet), ggf. Ast/Stock ca. 30 bis 40 cm lang/1 bis 2 cm Durchmesser

Termin: Fr., 01.12.2023, 18:00-21:30 Uhr

Leitung: Alisa Kietzmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 19; zzgl. € 12 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-100216

**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., 25.09.2023, 13:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, mtl. je Mo., 25.09. und 30.10.2023, je 13:30-15:45 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: 232-100217

Edle Stickereien auf Leinen

Termin: Mo., 25.09.2023, 16:15 Uhr

Dauer: 2 Termine, mtl. je Mo., 25.09. und 30.10.2023, je 16:15-18:30 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: 232-100218

Modisch in den Herbst

Ein Angebot für alle, die ihre Garderobe selbst schneiden wollen. Ob Blusen, Röcke, Jacken, Hosen oder Kinderkleidung, in diesem Kurs werden Kenntnisse des Nähens, wie Maßnehmen, Schnitte kopieren und Zuschneiden, vermittelt. Interessierte erhalten außerdem Einblicke in die Möglichkeiten der Änderungsschneiderei. Kenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine sind Voraussetzung!

Mitzubringen: Nähutensilien, Folie und Folienschreiber, Schnitte, Stoffe, Nähmaschine

Termin: Do., 07.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 19:30-21:45 Uhr

Leitung: Marlene Pohl-Herhaus

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 84

Kurs: 232-100219

Nähkurs

NEU

Für Anfänger/-innen

Sie haben eine Nähmaschine und möchten richtig nähen lernen? Mit fachlicher Unterstützung kommen Sie leichter zum Ziel. Sie lernen Schritt für Schritt, von Anfang an, ein einfaches Kleidungsstück zu nähen. Informationen zu den Themen Nähmaschine, Stoffvorbereitung und Schnittveränderung gehören auch dazu.

Bei Fragen melden Sie sich gerne im Vorfeld bei der Kursleiterin unter der Tel. 0179-4119822.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien, Schere, Schnittmuster, Stoffe

Termin: Mi., 01.11.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Gudula Fabian

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum E.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 66

Kurs: 232-100220

Kleidung - Taschen - Schnickschnack

NEU

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. Bei Fragen melden Sie sich gerne im Vorfeld bei der Kursleiterin unter der Tel. 0179-4119822.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien, Schere, Schnittmuster, Stoffe

Termin: Di., 05.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 19:00-21:30 Uhr

Leitung: Gudula Fabian

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 66

Kurs: 232-100221

Kleidung - Taschen - Schnickschnack

Für Fortgeschrittene

NEU

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien, Schere, Schnittmuster, Stoffe

Termin: Di., 07.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 19:00-21:30 Uhr

Leitung: Gudula Fabian

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 66

Kurs: 232-100222

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“.

Termin: Di., 12.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Edith Lux

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 70

Kurs: 232-100223

Line Dance

Für Fortgeschrittene

Line Dance ist Tanzen mit anderen, aber ohne Partner/-in zu einer breiten Musikauswahl. Line Dance ist passend für jede Altersstufe, trainiert das Gedächtnis, steigert die Fitness, ist einfach Spaß haben und mehr als „nur Tanzen“. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Erfahrungen im Line Dance haben. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Termin: Di., 12.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Julia Buse

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 56

Kurs: 232-100224

Line Dance

Für Anfänger/-innen

NEU

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Termin: Di., 21.11.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 16:30-17:30 Uhr

Leitung: Julia Buse

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 37

Kurs: 232-100225

Line Dance

Für Fortgeschrittene

Termin: Di., 21.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Julia Buse

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 56

Kurs: 232-100226

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., 05.09.2023, 14:30 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Di., 14:30-16:30 Uhr

Leitung: Manfred Schmidt

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Werkraum, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100227

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 Heiner Dreier, Tel. 0541 80089740, wird gebeten.

Mitzubringen: Gitarre, Keyboard...

Termin: Di., 05.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 16 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: 232-100228

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Schlafen Sie gut?

NEU

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: Mi., 20.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Ulla Kalberg

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100305

Herzkrank?

Schützen Sie sich vor dem Herzstillstand!

Vortrag mit Diskussion

In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod, bei dem es für Betroffene scheinbar aus heiterem Himmel zu einem Herzstillstand kommt. Der plötzliche Herztod ist jedoch selten ein schicksalhafter Ereignis. Oft liegen ihm vermeidbare Ursachen zugrunde. Im Rahmen der bundesweiten Herzwoche 2023 informieren die Kardiologen Herr Dr. Niermann und Herr Kohstall in einem kurzweiligen Vortrag, wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko eines plötzlichen Herztodes auf ein Minimum zu reduzieren.

Termin: Mi., 08.11.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Rainer Niermann, Markus Kohstall

Ort: Georgsmarienhütte, Stadt Georgsmarienhütte, Saal Niedersachsen, Oeseder Straße 85

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100306

In Kooperation mit der Deutschen Herzstiftung e.V.



Picky Eaters -**Kinder mit wählerischem Essverhalten**

So bekommen sie wieder Lust zu essen
Workshop

Kinder essen manchmal komisch. Aber einige Kinder essen über einen längeren Zeitraum sehr eingeschränkt und streichen immer mehr von der Liste der „essbaren Lebensmittel“. In diesem Workshop gehen wir auf Ursachenforschung und finden heraus, warum Kinder das machen. Anschließend geht es um die Frage, was Eltern konkret tun können, damit Kinder wieder ganz ohne Druck essen und langfristig einen guten Bezug zu gesunder Ernährung bekommen.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termin: Di., 21.11.2023, 19:00-21:00 Uhr

Leitung: Yacine Moldt

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100307

Glück darf man nicht träumen

Eine meditative und erlebnisorientierte Entdeckungsreise zum Glücklichen

Was macht uns Menschen nachhaltig und ganzheitlich glücklich? Gibt es Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, die mir tiefe Erfüllung, Ausgeglichenheit und Gesundheit schenken? In diesem Kurs bietet der Kursleiter die aktuellen Erkenntnisse der interdisziplinären Glücksforschung methodisch so an, dass die Teilnehmenden diese ganz konkret und alltagsbezogen umsetzen können. Das Motto lautet: „Glücklichsein - als wenn Sie Wichtigeres zu tun hätten?“ Der gesamte Kurs ist eine taffe, entspannte Liebeserklärung an das Leben und das inspirierende, lebensverändernde Lieben.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte, wenn möglich ein Massage- bzw. Aromäöl

Termin: Fr., 27.10.2023, 18:00 Uhr

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

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 44

Kurs: 232-100308

Orientierungswerkstatt für den Neustart

Wo stehe ich, wo soll es hingehen?

Machen Sie das, was Sie wollen? Leben Sie Ihr Leben, oder werden Sie gelebt? Die Bewältigung einer Krise, der Wiedereinstieg in das Berufsleben oder ein neuer Lebensabschnitt - stehen Sie an einem Punkt, an dem Sie sich fragen, ob das schon alles war oder ob es nicht eine neue, spannende Herausforderung gibt?

Nutzen Sie diese Möglichkeit einer Standortbestimmung und ermitteln Sie Ihre Entwicklungschancen für ein erfülltes Leben, persönliche Freiräume und mehr Ausgeglichenheit.

Mitzubringen: Schreibutensilien und Verpflegung

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-16:15 Uhr

Leitung: Britta Spieker

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 46

Kurs: 232-100309

Endlich Berge versetzen

Wollen - machen - erreichen

Warum können manche Menschen sprichwörtlich Berge versetzen und andere nicht? Motivation allein ist oft nicht ausreichend, um wirklich ein Ziel zu erreichen. Willenskraft entspringt einer bewussten Entscheidung, um eine konkrete Absicht in die Tat umzusetzen. Erfahren Sie, wie Sie mit ein klein wenig Selbstüberlistung Ihre Träume Realität werden lassen. Begegnen Sie der Verschieberitis mit praktischen Tipps für den Start, der Überwindung von Hindernissen und dem Aufrechterhalten der Motivation.

Mitzubringen: Verpflegung

Termin: Sa., 18.11.2023, 10:00-14:15 Uhr

Leitung: Britta Spieker

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 33

Kurs: 232-100310

NEU

Ab 40... wird alles anders?

Jetzt sinnvoll in die eigene Gesundheit investieren
Vortrag

Jetzt ist die Zeit, in der es sich lohnt, in die eigene Gesundheit zu investieren. Blindes Einnehmen von Nahrungsergänzungsmitteln und irreführende Werbeverführungen führen oft auf den Holzweg. Was kann ich selbst tun, wo und wie sollte ich meine Lebensgewohnheiten ändern, wie ernähre ich mich gut und trotzdem genussvoll?

Termin: Di., 14.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100311

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation (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) 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: Sa., 04.11.2023, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 35

Kurs: 232-100312

Achtsamkeit in der Natur

In Kombination mit den „alten Lehren von Sebastian Kneipp“
Für Menschen mit und ohne Behinderung

Kneipp ist cool! Genießen Sie die Kombination Achtsamkeit in der Natur und Kneippen, um so zur vollkommenen Entspannung und Erholung zu gelangen. „Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß“, sagte Kneipp schon vor 200 Jahren. Sie erfahren, wie der Körper mit gesunder Ernährung, Kräutern, Wasseranwendungen, Bewegung, Balance und durch die Kraft der Natur gestärkt wird. Oft sind es die kleinen Glücksmomente „Moments of Joy“, die unseren Alltag erhellen und neue Energie schenken. Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück e.V. statt.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung wird empfohlen

Termin: Di., 26.09.2023, 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Maria Anna Schröder

Ort: Georgsmarienhütte, Kasinopark, Bouledrôme im Garten, Am Kasinopark 12

Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100313

In Kooperation mit der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück e.V.

Waldbaden im Kasinopark

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 den Park/ 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., 03.11.2023, 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Tanja Zorn

Ort: Georgsmarienhütte, Parkplatz am Kasino, Am Kasinopark 2

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100377

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., 08.09.2023, 15:30-17:45 Uhr

Leitung: Petra Schröder

Ort: Georgsmarienhütte, Schröderhof, Gruttkamp 17

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100314

Wanderung mit Alpakas - Wellness für die Seele

Für Teilnehmer/-innen von 8 bis 99 Jahren

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Termin: Fr., 29.09.2023, 15:30-17:45 Uhr

Leitung: Petra Schröder

Ort: Georgsmarienhütte, Schröderhof, Gruttkamp 17

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100315

Wanderung mit Alpakas - Wellness für die Seele

Für Teilnehmer/-innen von 8 bis 99 Jahren

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Termin: Fr., 20.10.2023, 15:30-17:45 Uhr

Leitung: Petra Schröder

Ort: Georgsmarienhütte, Schröderhof, Gruttkamp 17

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100316

Wanderung mit Alpakas - Wellness für die Seele

Für Teilnehmer/-innen von 8 bis 99 Jahren

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Termin: Fr., 03.11.2023, 15:30-17:45 Uhr

Leitung: Petra Schröder

Ort: Georgsmarienhütte, Schröderhof, Gruttkamp 17

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100317

Wandern und Coaching „Weg zum Glück“

NEU

Sie möchten ein glücklicheres und entspannteres Leben führen, finden aber nicht den richtigen Weg dorthin? Immer wieder gibt es Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie den Fokus auf die positiven Dinge verlieren? Bei dieser Wanderung bekommen Sie Impulse und Übungen an die Hand, die Sie überall anwenden können, um mehr Glück 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.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk und wasserfeste Sitzunterlage - bei Starkregen oder Sturm wird der Termin verschoben.

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Inga Petersmann

Ort: Georgsmarienhütte, Wanderparkplatz Forsthaus

Georgsmarienhütte, Bardinghaushof 5

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100318

Entspannung durch Atemübungen

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: Do., 09.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Monika Höppener-Lövenich

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203,

Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100319

Einsteigen in die Meditation

Unser Alltag wird häufig bestimmt von Terminen, Hektik und Stress. Wir fühlen uns oftmals erschöpft und sehnen uns nach Entspannung und Gelassenheit. Beim Meditieren können Sie üben, einen Zustand der inneren Ruhe zu erreichen. Die Techniken sind leicht erlernbar und in den Alltag zu integrieren. Es wird sowohl im Sitzen als auch in der Bewegung meditiert. Atem- und Dehnungsübungen begleiten und ergänzen die Meditation.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, evtl. Meditationskissen

Termin: Mi., 13.09.2023, 10:00 Uhr

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

Leitung: Heide Horala

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203,

Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 90

Kurs: 232-100320

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: Do., 02.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Monika Höppener-Lövenich

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203,

Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 62

Kurs: 232-100321

Relax

NEU

Eine bunte Mischung aus entspannenden Übungen aus den Bereichen Yoga, Faszienyoga, Qi Gong, Atemübungen und Meditation erwartet Sie. Sie erfahren viele kleine Tools, die sich schnell im Alltag integrieren lassen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen (wenn vorhanden), Faszienrolle, Getränk

Termin: Fr., 03.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203,

Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100322





Tai Chi Chuan, Qi Gong und Mixed Yoga im Wald

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Achtsames Bewegen im Wald mit allen Sinnen - sich entspannen und die Lebensenergie stärken. Eine ausgewogene Mischung von Elementen aus Qi Gong, Yoga und Tai Chi Chuan erwartet Sie. Atmen Sie die frische reine Luft des Waldes und lassen Sie den Alltag hinter sich. Körper, Geist und Seele können aufladen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Walkingstöcke (für Übungen), Getränk

Termin: Fr., 08.09.2023, 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Georgsmarienhütte; Parkplatz ehem. Waldrestaurant Schützenhaus, Schützenstr. 10

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100323

Tai Chi Chuan, Qi Gong und Mixed Yoga im Wald

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Walkingstöcke (für Übungen), Getränk

Termin: Fr., 22.09.2023, 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Georgsmarienhütte; Parkplatz ehem. Waldrestaurant Schützenhaus, Schützenstr. 10

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100324

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. Vermittelt werden kurze Sequenzen mit dem Ziel, die Lebensenergie wieder ungehindert durch den Körper strömen zu lassen. Probieren Sie es aus!

Mitzubringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk

Termin: Do., 21.09.2023, 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: 232-100325

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 Joggingsachen

Termin: Di., 21.11.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 17:00-18:00 Uhr

Leitung: Petra Dettmer

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 27

Kurs: 232-100326

Shiatsu -

von Kopf bis Fuß genießen und entspannen

Entspannung zu zweit

Workshop

NEU

Shiatsu - Finger-Druck - basiert auf der chinesischen Medizin und dem Meridiansystem. In einer einfachen Form ist es wunderbar geeignet, sich im Freundes- und Familienkreis gegenseitig Gutes zu tun. Bei einer Rücken-, einer Fuß- und einer Schulter-Nacken-Behandlung erfahren Sie die wohltuende Wirkung im gegenseitigen Austausch. Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung und Entspannung, die Sie gut in den Alltag integrieren können, bereiten Sie vor und verbessern Ihre Beweglichkeit. Durch den Workshop leitet Sie eine erfahrene Physiotherapeutin. Bitte melden Sie sich und Ihren/Ihre Partner/-in einzeln an.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen, eine Decke, Verpflegung

Termin: Sa., 23.09.2023, 11:00-17:00 Uhr

Leitung: Martina Hafner

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 33

Kurs: 232-100327

Shiatsu Gesundheitsübungen

Shiatsu - eine auf der chinesischen Medizin basierende Behandlungsmethode - kennt eine Vielzahl an Übungen, die uns körperlich und seelisch ausgleichen und eine sehr gute Gesundheitsprophylaxe darstellen. Mit yoga-ähnlichen Dehnungen, der Massage bestimmter Akupunkturpunkte und Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen regen wir den Energiefluss in den Meridianen (Energie-Leitbahnen) in unserem Körper an und harmonisieren ihn. Wir finden zu innerem Gleichgewicht und neuer Lebendigkeit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk

Termin: Sa., 07.10.2023, 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Martina Hafner

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100328

Shiatsu Gesundheitsübungen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk

Termin: Sa., 18.11.2023, 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Martina Hafner

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100329

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 gerne Yoga praktizieren möchten, sich aber 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., 18.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 9:00-10:00 Uhr

Leitung: Jutta Wessels

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 38

Kurs: 232-100330

Stuhl-Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen

Termin: Mo., 20.11.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 9:00-10:00 Uhr

Leitung: Jutta Wessels

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 38

Kurs: 232-100331

Yoga 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 50+ 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., 15.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Fr., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Marion Fröhlich

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 106

Kurs: 232-100332

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, Getränk

Termin: Mo., 04.09.2023, 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: 232-100333

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen
Präventionskurs

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Termin: Mo., 04.09.2023, 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: 232-100334

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Termin: Di., 05.09.2023, 8:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 8:45-10:15 Uhr

Leitung: Susanne Wöhrmeyer

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 96

Kurs: 232-100336

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Termin: Di., 05.09.2023, 10:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Susanne Wöhrmeyer

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 96

Kurs: 232-100337

Hatha Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Termin: Mi., 06.09.2023, 20:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 20:00-21:30 Uhr

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 58

Kurs: 232-100335

Hatha Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Termin: Mi., 01.11.2023, 20:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 20:00-21:30 Uhr

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 58

Kurs: 232-100338

Hatha Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Termin: Mi., 10.01.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 20:00-21:30 Uhr

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 39

Kurs: 232-100339

Hatha Yoga für Rücken und Gelenke

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Termin: Mi., 06.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 77

Kurs: 232-100340

Hatha Yoga für Rücken und Gelenke

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Termin: Mo., 11.09.2023, 9:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 58

Kurs: 232-100341

Hatha Yoga für Rücken und Gelenke

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Termin: Mi., 01.11.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 77

Kurs: 232-100342

Hatha Yoga für Rücken und Gelenke

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Termin: Mo., 06.11.2023, 9:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 67

Kurs: 232-100343

Hatha YogaFür Männer
Schnupperkurs

NEU

In diesem Kurs werden Männer dazu eingeladen, Yoga für sich auszuprobieren. Die Yogaübungen können zu mehr Beweglichkeit, Vitalität, Wohlbefinden und innerer Ruhe verhelfen. Verspannungen können sich lösen, Muskeln sich sanft dehnen, die körperliche und mentale Flexibilität kann sich erweitern und eine gesunde Körperhaltung wird gefördert. Den Belastungen des Alltags kann ausgleichend entgegengewirkt werden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken**Termin:** Fr., 22.09.2023, 18:30 Uhr**Dauer:** 3 Termine, je Fr., 18:30-20:00 Uhr**Leitung:** Heike Kuhn**Ort:** Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19**Entgelt:** € 29**Kurs:** 232-100344**Hatha Yoga**

Für Männer

NEU

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken**Termin:** Fr., 10.11.2023, 18:30 Uhr**Dauer:** 7 Termine, je Fr., 18:30-20:00 Uhr**Leitung:** Heike Kuhn**Ort:** Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19**Entgelt:** € 67**Kurs:** 232-100345**Yin Yoga**

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Yin Yoga ist eine ruhige Form des Yoga, die hauptsächlich im Sitzen und Liegen praktiziert wird. Ziel ist es, in lang gehaltenen Yoga-Positionen hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. Dadurch werden sehr tiefliegende Gewebe und Körperbereiche angesprochen. Es inspiriert dazu, Stress und Anspannung auf allen Ebenen loszulassen. Mit dem Üben stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein. Körper-, Atem-, und Meditationsübungen runden die Yoga-Praxis ab.

Termin: Fr., 08.09.2023, 14:15 Uhr**Dauer:** 10 Termine, je Fr., 14:15-15:30 Uhr**Leitung:** Birgit Westermann**Ort:** Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**Entgelt:** € 80**Kurs:** 232-100346**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., 16.09.2023, 15:00-17:15 Uhr**Leitung:** Ursel Möller**Ort:** Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19**Entgelt:** € 14; keine Ermäßigung**Kurs:** 232-100347**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. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Termin: Mo., 11.09.2023, 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:** 232-100348**Wirbelsäulengymnastik****Termin:** Mo., 11.09.2023, 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:** 232-100349**Wirbelsäulengymnastik****Termin:** Mi., 20.09.2023, 18:00 Uhr**Dauer:** 6 Termine, je Mi., 18:00-18:45 Uhr**Leitung:** Jutta Wessels**Ort:** Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**Entgelt:** € 25; keine Ermäßigung**Kurs:** 232-100350**Wirbelsäulengymnastik****Termin:** Mi., 20.09.2023, 19:00 Uhr**Dauer:** 6 Termine, je Mi., 19:00-19:45 Uhr**Leitung:** Jutta Wessels**Ort:** Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**Entgelt:** € 25; keine Ermäßigung**Kurs:** 232-100351**Wirbelsäulengymnastik****Termin:** Mi., 08.11.2023, 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:** 232-100352**Wirbelsäulengymnastik****Termin:** Mi., 08.11.2023, 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:** 232-100353**Wirbelsäulengymnastik**

Für Frauen

Termin: Fr., 08.09.2023, 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:** 232-100354

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., 06.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 29

Kurs: 232-100355

Pilates

Auch für Einsteiger/-innen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

Termin: Mi., 08.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 41

Kurs: 232-100356

Faszien-Fitness

NEU

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: Faszienrolle, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mi., 06.09.2023, 20:15 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 20:15-21:15 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 29

Kurs: 232-100357

Faszien-Fitness

NEU

Mitzubringen: Faszienrolle, bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Getränk

Termin: Mi., 08.11.2023, 20:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 20:15-21:15 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 41

Kurs: 232-100358

Beckenboden-Training

Der Beckenboden ist eine Muskelpatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt. Weil diese Muskulatur nicht direkt zu sehen ist, fällt eine bewusste Ansteuerung gar nicht so leicht. Doch es ist erlernbar, und der Beckenboden lässt sich durch ein gezieltes Training stärken. Eine stabile Beckenbodenmuskulatur wirkt unterstützend bei Haltungsschwächen, Senkungsbeschwerden, Blasenschwäche, hormonellen Veränderungen vor und nach der Geburt und nach Operationen im Beckenbereich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen

Termin: Mi., 06.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 28

Kurs: 232-100359

Beckenboden-Training

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen

Termin: Mi., 08.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 39

Kurs: 232-100360

Heigl - sanftes Bewegungstraining im Freien

NEU

Schnupperkurs

Heigl ist ein ganzheitliches Bewegungstraining aus einfachen, harmonischen, fließenden Dehn-, Streck-, Schwung-, Koordinations- und Gehübungen. „Geheigl“ wird immer draußen auf gewachsenem Boden. Dies ermöglicht eine gute Sauerstoffaufnahme, fördert die Regeneration des Körpers und stärkt das Immunsystem. Nicht Leistung zählt, sondern Erspüren und Genießen, was die Bewegungen im Körper auslösen, das Aufrichten der Wirbelsäule wahrnehmen und das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Termin: Mo., 11.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Bettina Bußmann

Ort: Georgsmarienhütte, Parkplatz am Kasino, Am Kasinopark 2

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100361

Nordic Walking

Das Laufen oder Joggen ist Ihnen zu anstrengend, oder das klassische Walking wiederum nicht anstrengend genug? Dann ist Nordic Walking ideal. Der aktive Einsatz der Stöcke trainiert die Schultergürtel-, Rücken-, Brust- und Armmuskulatur. Die Beanspruchung wächst um 30 bis 40 Prozent im Vergleich zum normalen Walking. Ein gewisses Tempo erleichtert das Erlernen der Technik. Die Ausführung ist einfach und wird Ihnen hier vermittelt.

Mitzubringen: Walking-Stöcke

Termin: Do., 21.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Helga Zukunft

Ort: Georgsmarienhütte, Parkplatz am Kasino, Am Kasinopark 2

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100362

Zumba Gold®

Für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Zumba Gold® ist die einfachste Form von Zumba und wurde für Tanzeinsteiger/-innen und ältere Menschen, die fit und in Bewegung bleiben möchten, entwickelt. Die Schrittfolgen sind einfach und das Tempo der Musik ist etwas langsamer, Kondition und Koordination werden langsam aufgebaut. Der Spaß an der Musik und an der Bewegung mit Gleichgesinnten stehen im Vordergrund und der gewünschte Fitnesseffekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termin: Fr., 01.09.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 16:00-17:00 Uhr

Leitung: Helga Middendorf

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 75

Kurs: 232-100363

Zumba Gold®

Für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

Termin: Mi., 06.09.2023, 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: 232-100364

Zumba Gold®

Für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk**Termin:** Mo., 11.09.2023, 11:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 11:00-12:00 Uhr

Leitung: Karin Simon

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 63

Kurs: 232-100365

NIA - Tanz, Kampfkunst, Lebensfreude in Bewegung

Schnupperkurs

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., 04.09.2023, 17:15 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 17:15-18:15 Uhr

Leitung: Laetitia Godineau

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100366

NIA - Tanz, Kampfkunst, Lebensfreude in Bewegung**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, ggf. Stoppersocken**Termin:** Mo., 06.11.2023, 17:15 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 17:15-18:15 Uhr

Leitung: Laetitia Godineau

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 53

Kurs: 232-100367

NIA - Tanz, Kampfkunst, Lebensfreude in Bewegung**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, ggf. Stoppersocken**Termin:** So., 08.10.2023, 11:00-12:00 Uhr

Leitung: Laetitia Godineau

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100368

NIA - Tanz, Kampfkunst, Lebensfreude in Bewegung**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, ggf. Stoppersocken**Termin:** So., 21.01.2024, 11:00-12:00 Uhr

Leitung: Laetitia Godineau

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100369

Selbstverteidigungstechniken

Für Frauen

Kennen Sie das Angstgefühl, das Sie ereilt, wenn Sie abends bzw. im Dunkeln alleine unterwegs sind? Ziel ist es, ein Gegenprogramm zu erlernen, um sich effektiv wehren zu können. Eine Option ist, sich in die Psychologie des Täters hineinzusetzen und völlig überraschende Selbstverteidigungstechniken anzuwenden. Psychologie und Techniken sind entscheidend - nicht Körpergröße und Muskelkraft.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Schreibmaterial, Isomatte (falls vorhanden)**Termin:** Fr., 22.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 18:00-21:00 Uhr, Sa., 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 51

Kurs: 232-100370

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: Mi., 06.09.2023, 13:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, 13:45-14:30 Uhr

Leitung: Anja Pippig

Ort: Georgsmarienhütte, Panoramabad, Carl-Stahmer-Weg 37

Entgelt: € 92; zzgl. Badeeintritt

Kurs: 232-100371

Aquafitness

NEU

Termin: Fr., 08.09.2023, 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: 232-100372

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., 07.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, mtl. je Do., 07.09., 28.09., 02.11., 07.12.2023 und 18.01.2024, 18:00-22:00 Uhr

Leitung: Martina Heuer

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche,
Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 112; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-100373

Kochclub für Männer**Termin:** Do., 14.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, mtl. je Do., 14.09., 05.10., 09.11., 14.12.2023 und 25.01.2024, 18:00-22:00 Uhr

Leitung: Martina Heuer

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche,
Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 112; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-100374

Türkische Spezialitäten

NEU

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.

Termin: Fr., 06.10.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Hilal Demir

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Küche,
Carl-Stahmer-Weg 16Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-100375



Griechischer Abend

NEU

Die griechische Küche gehört zu den köstlichsten der Welt. An diesem Abend werden wir eine Geschmacksreise an die Mittelmeerküste machen. Rezepte von einem leckeren Moussaka, Gyros in Metaxa Sauce, Tsatsiki, Joghurt-Tiramisu u. v. m. erwarten Sie.

Mitzubringen: Messer, Getränk

Termin: Mi., 17.01.2024, 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: 232-100376

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 226.

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 **Georgsmarienhütte:**

231-100705	Aufbaukurs 2, ab 14. Sep. 2023
231-100706	Aufbaukurs 3, ab 13. Okt. 2023
231-100707	Orientierungskurs, ab 20. Nov. 2023
231-100708	Prüfung DTZ, 24./25. Nov. 2023
232-100701	Basiskurs 1, ab 11. Sep. 2023
232-100702	Basiskurs 2, ab 10. Okt. 2023
232-100703	Basiskurs 3, ab 15. Nov. 2023
232-100704	Aufbaukurs 1, ab 13. Dez. 2023
232-100705	Aufbaukurs 2, ab 24. Jan. 2024
232-100706	Aufbaukurs 3, ab 21. Feb. 2024
232-100707	Orientierungskurs, ab 20. Mrz. 2024
232-100708	Prüfung DTZ, 5./6. Apr. 2024
232-100710	Basiskurs 1, ab 8. Jan. 2024
232-100711	Basiskurs 2, ab 5. Feb. 2024
232-100712	Basiskurs 3, ab 4. Mrz. 2024
232-100713	Aufbaukurs 1, ab 9. Apr. 2024
232-100714	Aufbaukurs 2, ab 8. Mai 2024
232-100715	Aufbaukurs 3, ab 7. Jun. 2024
232-100716	Orientierungskurs, ab 5. Jul. 2024
232-100717	Prüfung DTZ, 9./10. Aug. 2024

Deutsch MiA - Migrantinnen einfach stark im Alltag

NEU

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 werden bei der Anmeldung geprüft.

Termin: Mi., 06.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 17 Termine, je Mi. und Mo., 9:00-11:00 Uhr

Leitung: Gudrun Omnis

Ort: Georgsmarienhütte, Kath. KiTa St. Marien, Auf dem Thie 7a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100719

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Mo., 27.11.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Mo. und Mi., 8:30-11:00 Uhr

Leitung: Gudrun Omnis

Ort: Georgsmarienhütte, Kath. KiTa St. Marien, Auf dem Thie 7a

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-100720

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> Ansprechpartnerin

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

Englisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

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, Klett, Lehrbuch: ISBN 978-3-12-501480-0, Trainingsbuch: ISBN 978-3-12-501481-7

Termin: Di., 07.11.2023, 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: € 108

Kurs: 232-100401

Englisch Grundkurs Anfänger A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Premium Intensiv

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 3

Termin: Di., 12.09.2023, 8:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 8:45-10:15 Uhr

Leitung: Petra Wellmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 108

Kurs: 232-100402

Englisch Grundkurs A2.I

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: Neues Buch - wird in der ersten Stunde bekannt gegeben!

Termin: Mi., 13.09.2023, 10:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Petra Wellmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 84

Kurs: 232-100403

Englisch Grundkurs A2.VII

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.

Lehrbuch: Great! A2, Klett, Lehrbuch: ISBN 978-3-12-501482-4, Trainingsbuch: ISBN 978-3-12-501483-1, ca. ab Lektion 5

Termin: Mi., 13.09.2023, 8:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 8:45-10:15 Uhr

Leitung: Petra Wellmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 84

Kurs: 232-100404

Englisch Grundkurs A2.VII

Mit Muße

Lehrbuch: Great! A2, Klett, Lehrbuch: ISBN 978-3-12-501482-4, Trainingsbuch: ISBN 978-3-12-501483-1, ca. ab Lektion 5

Termin: Do., 14.09.2023, 8:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 8:45-10:15 Uhr

Leitung: Petra Wellmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 84

Kurs: 232-100405

Basis for Business English A2/B1

NEU

Improve your English for the workplace. In this course you'll learn the skills you need to communicate with colleagues and clients in an international environment - meetings, presentations, emails, telephoning, and any other requests you may have. Focus is on the communication strategies (speaking and writing) in the work-related situations: talking of skills and abilities at a job interview, welcoming visitors; giving a company tour or socializing at a trade fair.

Lehrbuch: Basis for Business B1, New Edition, 978-3-06-121850-8

Termin: Sa., 16.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Sa., 10:00-12:30 Uhr

Leitung: Kerstin Hoffmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 71

Kurs: 232-100406

Englisch Grundkurs B1.III

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 4

Termin: Do., 14.09.2023, 10:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Petra Wellmann

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 84

Kurs: 232-100407

Englisch Auffrischkurs B1

Mit Muße

We are using the coursebook for revision both of vocabulary and grammatical structures. Our main focus, though, is speaking and having fun! Wir nutzen eine alte Ausgabe des Lehrwerks!

Lehrbuch: Face2face, Intermediate, Klett, (alte Ausgabe) ISBN 978-3-12-539743-9, ab Lektion 12

Termin: Mo., 04.09.2023, 8:45 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 8:45-10:15 Uhr

Leitung: Sabine Schwichtenberg

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 63

Kurs: 232-100408

Englisch Auffrischkurs B2.III

Let's speak English! Wenn Sie Spaß am Englischlernen haben und Ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten, dann sind Sie hier richtig. Wir trainieren Lesen, Schreiben, vor allem Sprechen und üben Grammatik und Wortschatz. Come and join us! Newcomers are welcome.

Lehrbuch: GO FORT IT B2 Hueber Verlag ISBN 9 783190 429400 ca. ab Lektion 4

Termin: Mo., 04.09.2023, 20:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S104, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 84

Kurs: 232-100409

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., 04.09.2023, 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: € 84

Kurs: 232-100410

Englisch Aufbaukurs B2: English is fun!

Besides working with our book the focus of this course will be on conversation. In a relaxed and welcoming atmosphere everybody is encouraged to share their experiences and ideas. New members are welcome!

Lehrbuch: Face2face Upper Intermediate, Klett, ISBN 978-3-12-540079-5, ca. ab Lektion 4 B

Termin: Mo., 04.09.2023, 10:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 10:30-12:00 Uhr

Leitung: Sabine Schwichtenberg

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 63

Kurs: 232-100411

Englisch Aufbaukurs B2

We talk about anything that might be of interest to us. As a base for our work we also have a textbook.

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Termin: Do., 14.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Kerstin Hoffmann

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S104, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 91

Kurs: 232-100412

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., 25.09.2023, 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: € 108

Kurs: 232-100413

Französisch Grundkurs A2.II

NEU

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 3

Termin: Mo., 04.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Birgit Frauenheim

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.1, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 70

Kurs: 232-100414

Italienisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen 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 A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab ca. Lektion 4

Termin: Do., 02.11.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Gianfranco Bono

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S203, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 70

Kurs: 232-100415

Italienisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die italienische Sprache. Dazu gehören neben der Grammatik und der Rechtschreibung vor allem die Erarbeitung eines Grundwortschatzes und eine Einführung in die italienische 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 Italienisch lernen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 6

Termin: Mi., 06.09.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Jannik Held

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S204, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 108

Kurs: 232-100416

Italienisch Grundkurs B1.I

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Die Reise in die italienischsprachige Welt geht weiter! In diesem Kurs 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., 06.09.2023, 19:00 Uhr

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

Leitung: Jannik Held

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S204, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 84

Kurs: 232-100417

Italienisch Konversationskurs B1

„Il commissario invece era di Catania, di nome faceva Salvo Montalbano, e quando voleva capire una cosa, la capiva ...“

Lehrbuch: Andrea Camilleri, La voce del violino, Sellerio editore Palermo

Termin: Mo., 04.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Lucia Liebscher

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S203, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 84

Kurs: 232-100418

Portugiesisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
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 in diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden mit der Sprache vertraut zu machen und einige Grundlagen der Grammatik zu erlernen, um erste einfache Gespräche führen zu können. Zugleich entdecken wir die portugiesische Kultur und Lebensart. Bem-vindos!

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5

Termin: Do., 07.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Tiziana Maia Laudani

Ort: Georgsmarienhütte, vhs, Raum 1.2, Carl-Stahmer-Weg 17

Entgelt: € 93

Kurs: 232-100419

Spanisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
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., 07.11.2023, 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: € 108

Kurs: 232-100420

Spanisch Grundkurs A1.V

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer/-innen des Spanisch Grundkurses A1.IV und alle, die schon geringe Vorkenntnisse in der Sprache besitzen. Wir machen uns weiter mit der spanischen Sprache vertraut und erlernen die Grundlagen der Grammatik, um einfache Gespräche führen zu können. Zugleich entdecken wir weiter die spanische Kultur und Lebensart.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ca. ab Lektion 10

Termin: Di., 05.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Carolina Vicens Perpina

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 84

Kurs: 232-100421

Spanisch Grundkurs A1 Auffrischkurs

NEU

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

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal angefangen, Spanisch zu lernen oder sind regelmäßig in spanischsprachigen Ländern im Urlaub und können sich schon ein bisschen durchschlagen? In diesem Spanisch Auffrischkurs A1 werden „verschüttete“ Kenntnisse wieder aktiviert und geringe Vorkenntnisse erweitert. Spannende Anekdoten über die spanische Kultur und Lebensart sind ebenfalls Teil des Kurses. Spaß und Lernerfolg garantiert!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6

Termin: Di., 05.09.2023, 19:45 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 19:45-21:15 Uhr

Leitung: Tiziana Maia Laudani

Ort: Georgsmarienhütte, Realschule Georgsmarienhütte, Raum S201, Carl-Stahmer-Weg 16

Entgelt: € 77

Kurs: 232-100422

Spanisch Grundkurs B1.IX

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 7

Termin: Mo., 04.09.2023, 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: € 84

Kurs: 232-100423

EDV, Neue Medien**Tastschreiben in sechs Stunden**

Crashkurs

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., 14.10.2023, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Franziska Toth

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100503

Der Umgang mit dem Computer/Laptop

Windows, Internet, E-Mail

Für Anfänger/-innen 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., 06.09.2023, 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: 232-100504

Der Umgang mit dem Computer/Laptop

Word, Sicherung von Daten, Mobilgeräte

Für Fortgeschrittene 50+

Digitale Grundbildung

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die mit der Bedienung eines Computers vertraut sind, aber noch sicherer werden möchten und 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: Mi., 01.11.2023, 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: 232-100505

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., 10.01.2024, 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: 232-100506

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., 01.11.2023, 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: 232-100507

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: Mi., 10.01.2024, 18:15 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 57

Kurs: 232-100508

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: auf Wunsch USB-Stick

Termin: Mo., 13.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, Mo.13.11., Do.16.11., Mo.,20.11., Mi. 22.11., Mo., 27.11. und Mi. 29.11., je 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Arno Trumme

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 113

Kurs: 232-100509



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: Do., 09.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Franziska Toth

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 31

Kurs: 232-100510

LinkedIn professionell nutzen

NEU

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: Mo., 04.12.2023, 17:00-20:00 Uhr

Leitung: Franziska Toth

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 31

Kurs: 232-100511

Wandern und Radfahren mit dem Smartphone

NEU

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., 12.01.2024, 18:00 Uhr

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

Leitung: Heiko Pülm

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 50

Kurs: 232-100512

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., 21.09.2023, 9:00-12:15 Uhr

Leitung: Robert Kropf

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 31

Kurs: 232-100513

Instagram, YouTube, Pinterest und Co.

NEU

Für Erwachsene 50+

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: Fr., 06.10.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 38

Kurs: 232-100514

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: Do., 14.09.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100515

Einzelberatung

PC/Laptop (Windows 10/11), Smartphone/Tablet (Android), iPhone/iPad

Termin: Do., 02.11.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Gerald Burkat

Ort: Georgsmarienhütte, Michaelisschule, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

Kurs: 232-100516

**Elisabeth Schomaker**

Tel.: 05426 1425

elisabeth.schomaker@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Glandorf



vhs-Außenstelle | Lagestraße 8 | 49219 Glandorf | **Telefonische Sprechzeiten:** Mo.-Fr. ab 14:00 Uhr Termine nach vorheriger Absprache.

Junge vhs

Kochkurs für Kinder

Bunte Herbstküche

Für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Wir kochen mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln ein buntes Menü. Bei der Anmeldung bitte Allergien des Kindes angeben.

Termin: Sa., 14.10.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Melissa Gründker

Ort: Glandorf, Ludwig-Windthorst-Schule, Küche, Schulstr. 1

Entgelt: € 15; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-110302

Kochkurs für Kinder

Bella Italia

Für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Wir reisen in den Süden und kochen ein italienisches Menü. Bei der Anmeldung bitte Allergien des Kindes angeben.

Termin: Sa., 18.11.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Melissa Gründker

Ort: Glandorf, Ludwig-Windthorst-Schule, Küche, Schulstr. 1

Entgelt: € 15; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-110303

Kochkurs für Kinder

Vegetarische Weihnachten

Für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Wir kochen ein weihnachtliches, vegetarisches Drei-Gänge-Menü. Bei der Anmeldung bitte Allergien des Kindes angeben.

Termin: Sa., 09.12.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Melissa Gründker

Ort: Glandorf, Ludwig-Windthorst-Schule, Küche, Schulstr. 1

Entgelt: € 15; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-110304



Kultur, Kunst, Kreativität

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., 04.11.2023, 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: 232-110201

Wir gestalten eine Venus

Nana Figuren auf einem Betonsockel

Wir gestalten eine Venus-Nana Figur auf einem Betonsockel (Höhe ca. 60 cm auf Eisen-Armatur), die wetterfest ist. Nanas sind Plastiken der französischen Künstlerin Niki de Saint Phalle (1930-2002), die wohlgerundete, farbenfrohe gestaltete und körperbetonte weibliche Körper darstellen. Im Kurs wird die Grundform nach einem Muster aus Draht hergestellt. Mit einer Textil-Betonschicht wird die Form bearbeitet, modelliert und glatt gestrichen. Zu Hause kann sie nach einer Trockenzeit bemalt werden oder unbemalt bleiben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: Einmal-Gummihandschuhe, Arbeitshandschuhe, 5-Liter-Plastikschale/-eimer, für Samstag eine kleine Mahlzeit und Getränk**Termin:** Sa., 18.11.2023, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa. 11:00-17:00 Uhr und So. 11:00-16:00 Uhr

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Glandorf, Grundschule Glandorf, Werkraum, Schulstr. 11b

Entgelt: € 88; zzgl. ca. € 70 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-110202



Nähkurs

Kleidung DIY

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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, Schmitze, Stoffe, Nähmaschine**Termin:** Mo., 06.11.2023, 18:00 Uhr

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

Leitung: Iris Heilmann

Ort: Glandorf, Ludwig-Windthorst-Schule, Textilraum, Schulstr. 1

Entgelt: € 65

Kurs: 232-110203



Schminkschule

Natürlich schön
Für Frauen

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: Fr., 13.10.2023, 17:30-19:45 Uhr

Leitung: Gisela Overlöpfer

Ort: Glandorf, Ludwig-Windthorst-Schule, Textilraum, Schulstr. 1

Entgelt: € 12; zzgl. ca. € 4 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-110204

Retro Dance

Für Erwachsene 50+

Für alle ab 50, die zu den Hits von gestern und heute gerne tanzen. In gemäßigttem sportlichen Tempo kommen wir leicht ins Schwitzen. Workouts und einfache Choreografien bringen jede Menge Spaß und Mobilität! Keine Vorkenntnisse notwendig.

Der Kurs findet nicht in den Ferien statt. Kein Unterricht am 02. und 09.11.2023.

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk, 2 kleine Hanteln (0,5 kg)

Termin: Do., 24.08.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 17:30-18:15 Uhr

Leitung: Dunja Andiel

Ort: Glandorf, Grundschule, Aula, Schulstr. 11b

Entgelt: € 54

Kurs: 232-110205

Retro Dance

Für Erwachsene ab 30 Jahren

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.

Der Kurs findet nicht in den Ferien statt. Kein Unterricht am 02. und 09.11.2023.

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk, 2 kleine Hanteln (0,5 kg)

Termin: Do., 24.08.2023, 18:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:15-19:15 Uhr

Leitung: Dunja Andiel

Ort: Glandorf, Grundschule, Aula, Schulstr. 11b

Entgelt: € 72

Kurs: 232-110206



Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Entspannt essen: Emotional Eating überwinden

NEU

Hintergründe verstehen und Strategien entwickeln
Vortrag mit Gespräch

Plötzlich ist die Chipstüte leer, und man hat es gar nicht gemerkt. Abends ständig auf der Suche sein nach Snacks. Einfach nicht aufhören können zu essen, obwohl man längst satt ist. Dies sind nur einige der vielen Facetten von emotionalem Essen, die früher oder später jede/-n einmal ereilen. Doch was ist, wenn das Verhalten immer und immer wieder auftritt? Wieso wir bei Stress, Kummer, Frust und Co. essen und wie man dem Essensdrang begegnen kann, das erfahren Sie in diesem Kurs.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termin: Di., 05.12.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Birte Uthoff

Ort: Glandorf, Ludwig-Windthorst-Schule, Raum 1.16, Schulstr. 1

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-110301



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., 06.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Susanne Wöhrmeyer

Ort: Glandorf, Ludwig-Windthorst-Schule, Meditationsraum,
Schulstr. 1

Entgelt: € 105

Kurs: 232-110305

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., 19.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 19:30-20:30 Uhr

Leitung: Maria Schlingmann

Ort: Glandorf, Sporthalle, Schulstr. 2a

Entgelt: € 50

Kurs: 232-110306

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.



Herzhafte Snacks aus der Backstube

Wir werden uns an den verschiedensten herzhaften Gebäcken probieren und auch vielleicht einen herzhaften Kuchen backen. Käsestange, Pizzaknoten, Kräuterbrote oder auch Quiche usw. Lassen wir uns verzaubern von den leckeren Dingen des Lebens!

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Rührgerät, Nudelholz, Küchenwaage, Getränk

Termin: Di., 17.10.2023, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Ute Karrenbrock

Ort: Glandorf, Ludwig-Windthorst-Schule, Küche, Schulstr. 1

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-110307

Weihnachten kann kommen!

Weihnachten kommt immer so plötzlich und unerwartet! Also auf die Plätzchen, fertig, los! Spritzgebäck, Zimtmonde, Vanillekipferl, Heidesand, Haferflockenplätzchen, Marzipanplätzchen, Anisplätzchen... es gibt unendlich viele Rezepte zum Ausprobieren. Na, Hunger bekommen? Dann auf zum Backen! Wir backen so viele Plätzchen wie möglich.

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Rührgerät, Nudelholz, Küchenwaage, Getränk

Termin: Di., 05.12.2023, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Ute Karrenbrock

Ort: Glandorf, Ludwig-Windthorst-Schule, Küche, Schulstr. 1

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-110308

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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: Di., 05.09.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 33 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: 232-110701

NEU

Auf der neuen Website

vhs-osland.de

finden Sie

- Viele weitere aktuelle Kursthemen
- Angebote in Ihren Nachbargemeinden
- Highlight-Kurse
- Kursideen für Sie selbst, Freunde und Familie
- Impulse zur beruflichen Weiterbildung
- Inspirationen für Do-it-yourself in Haus und Garten
- Jobangebote



vhs-osland.de



**Meike Franksmann**

Tel.: 05401 977-41

meike.franksmann@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Hagen a.T.W.



Gemeinde Hagen a.T.W.: vhs-Außenstelle | Rathaus Zimmer 15 | Schulstraße 7 | 49170 Hagen a.T.W. | **Sprechzeiten:** Mo. + Di. 08:00-12:30 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 Babypuppe

Termin: Sa., 09.12.2023, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Iris Kästner

Ort: Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Str. 19

Entgelt: € 32; zzgl. € 3 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-120101

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Bau von Vogelnistkästen und Nisthilfen für Wildbienen



Für Eltern und Kinder von 7 bis 14 Jahren

In diesem Kurs bauen wir für Vögel und Wildbienen ein Zuhause. Aus vorgesägten Holzteilen kann jeweils ein Kind zusammen mit einer Erwachsenenbegleitung einen Vogelnistkasten und eine Insektennisthilfe für Wildbienen bauen.

Mitzubringen: Hammer und wenn möglich Ohrenschutz

Termin: Di., 10.10.2023, 17:00-19:30 Uhr

Leitung: Jürgen Schneiders

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Werkraum R116, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 15; zzgl. € 13 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); Gebühr für ein Kind in Begleitung eines Erwachsenen; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120801

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. Weitere Termine: 9. und 16.09.2023.

Mitzubringen: Matte, Sportbekleidung, Getränk

Termin: Sa., 02.09.2023, 13:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 13:30-15:30 Uhr

Leitung: Monika Brörmann

Ort: Hagen, Kirschvilla, Musikraum, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 42; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfibel (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 231-120301

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung „safe kids“

Für Kinder im Grundschulalter

Weitere Termine: 20. und 27.01.2024.

Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, Getränk

Termin: Sa., 13.01.2024, 13:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 13:30-15:30 Uhr

Leitung: Monika Brörmann

Ort: Hagen, Kirschvilla, Musikraum, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 42; zzgl. € 2 für die Selbstverteidigungsfibel (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-120301

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., 23.10.2023, 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: 232-120501

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Robotik mit Lego Mindstorms EV3-Robotern

NEU

Erste spannende Erlebnisse mit Programmierung

Für Kinder ab 10 Jahren

In dem Kurs werden Kindern Grundkenntnisse der Robotik vermittelt. Auf spaßig-intelligente Weise werden Lego Mindstorms EV3-Roboter gebaut. Dabei lernen die Kinder spielerisch das Programmieren und den kreativen Umgang mit Technik, die uns überall im Alltag begegnet. Am Ende der Veranstaltung werden die Roboter den Eltern und anderen Interessierten präsentiert. Das Material wird gestellt, bitte nichts mitbringen!

Mitzubringen: Pausenbrot, Getränk

Termin: Mo., 16.10.2023, 9:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mo. und Di., je 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Johannes Herfurth

Ort: Hagen, Kirschvilla, Mensa, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120502

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

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.

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:



Politik, Gesellschaft

Alltagssexismus

Erkennen und bekämpfen
Workshop

Alle 72 Stunden wird eine Frau in Deutschland ermordet, weil sie eine Frau ist. Der Mechanismus dahinter: Sexismus. Ein brisantes und dennoch relevantes Thema mit vielen Gesichtern. Denn oft ist gedanklich und emotional nicht klar, was genau sich dahinter versteckt. Was genau ist Sexismus? Welche Rolle spielen Vorurteile und Stereotypen? Wie funktioniert Diskriminierung und welche Folgen kann Sexismus haben? Mit diesen und weiteren Fragen wird sich im interaktiven Austausch auseinandergesetzt.

Termin: Sa., 21.10.2023, 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Verena Lemper

Ort: Hagen, Kirschvilla, Mensa, Zum Jägerberg 6

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-120102

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 Patientenverfügung, erläutert und deren Inhalte verdeutlicht.

Termin: Do., 28.09.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, Raum R17, Görsmannstr. 16

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120103

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

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: Di., 10.10.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, Raum R17, Görsmannstr. 16

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120104

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

Tipps zum Immobilienkauf

NEU

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: Di., 21.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hartmut Wesseler

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120105

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 mit einer richtigen Pflege Ihr Fahrrad lange funktionstüchtig bleibt.

Mitzubringen: eigenes Fahrrad, Bodenschutz, wie Malerfließ o. ä.

Termin: Do., 12.10.2023, 16:00-20:30 Uhr

Leitung: Holger Vogt

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Technikraum R113, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 34

Kurs: 232-120802

„Wirf mich nicht weg!“ - weihnachtliche Rezepte

NEU

Im Dezember erhält die Lebensmittelverschwendung ihren Höhepunkt. Nach einer kurzen Einführung zum Thema Einkaufsplanung und richtige Lagerung werden wir weihnachtliche Restrezepte 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 im 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., 27.11.2023, 17:30-20:30 Uhr

Leitung: Claudia Kay-Rudhardt

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 5; zzgl. 10 Euro Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-120803



Wilde Wurzeln, Früchte und (Ge-)Nüsse

Kräuterwanderung in den Hagener Bergen



NEU

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 achtsam, 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: Bitte Kleidung und Schuhwerk der Witterung anpassen!

Termin: Sa., 16.09.2023, 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Andreas Rothhoff

Ort: Hagen, Wanderparkplatz Lorenkamp, Zum Jägerberg 45a

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120804

Erkundung einheimischer Pilze

NEU

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., 29.09.2023, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Siegmund Birken

Ort: Hagen a.T.W., Bekanntgabe Treffpunkt vor Kursstart

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120805

Gartenplanung leicht gemacht

NEU

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: Sa., 07.10.2023, 10:00-14:00 Uhr

Leitung: Margret Kämpfer

Ort: Hagen, Kirschvilla, Mensa, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 30; zzgl. € 4 für Skizzenpapier und Kopien (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-120806

Hecken pflanzen und pflegen



NEU

Hecken bieten vielen heimischen Tierarten einen Lebensraum und liefern damit einen wertvollen Beitrag für den Naturschutz. Zudem können Hecken auch einen natürlichen Wind- und Sichtschutz bieten und damit so manchen Zaun ersetzen. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über Benjeshecken, Vogelschutzgehölze, Knicks und sinnvolle Unterpflanzungen. Möglichkeiten werden aufgezeigt und selbstverständlich werden Ihre Fragen auch beantwortet.

Termin: Di., 07.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Jürgen Schneiders

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120807



Energiewende und der Stromnetzausbau

Zusammenhang und Bürger/-innenbeteiligung

NEU

Deutschland hat dem globalen Pariser Klimaabkommen zugestimmt. Der steigende Anteil erneuerbarer Energien erfordert ein flexibleres Energiesystem. Das Stromnetz wird daher überall ausgebaut - auch im Landkreis Osnabrück. Sie erfahren Wissenswertes über Vergangenheit und Zukunft der Energieversorgung sowie welche Herausforderungen der Kohleausstieg mit sich bringt und weshalb Windkraftanlagen bei Wind manchmal abgeschaltet werden. Des Weiteren erhalten Sie Informationen darüber, wie der Leistungsbedarf ermittelt wird, wie Planungsverfahren ablaufen, welchen Stellenwert der Umwelt- und Gesundheitsschutz hat und wie Sie als Bürger/-innen darauf Einfluss nehmen können.

Termin: Di., 14.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Jonas Töpken

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-120808

Stecker-Solargeräte und Balkonkraftwerke

Die kleine Solaranlage für alle

Mini-Solaranlagen, auch Balkonkraftwerke genannt, sind preiswert, leicht zu installieren, einfach in der Bedienung, brauchen keine/n Elektriker/-in 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 Anschauungsobjekt zum Anfassen.

Termin: Mo., 27.11.2023, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Klaus Kuhnke

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120809

Gesunde Ernährung für Mensch und Umwelt



NEU

Planetary Health Diet

Nachhaltigkeit - eines der wohl wichtigsten Themen heutiger und zukünftiger Generationen. Unsere Ernährung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Wie gesunde Ernährung funktioniert, die dem Menschen und dem Planeten guttut, und wie man diese auch im (manchmal stressigen) Alltag umsetzen kann, das und mehr wird Thema des Vortrags sein.

Mitzubringen: Schreibzeug

Termin: Do., 16.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Birte Uthoff

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120890

Kultur, Kunst, Kreativität

Schlager fetzen



Für Menschen mit und ohne Behinderung

Gemeinsam singen wir bekannte Schlager von heute und gestern aus der Sparte „Deutschrock“, „Neue Deutsche Welle“ sowie Lieder von bekannten Liedermacher/-innen. Dabei stehen 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. Jede/-r kann mitmachen und eigene Talente einbringen. Der Kurs ist für Menschen mit und ohne Behinderung geöffnet.

Termin: Mo., 11.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Barbara Dümmerling

Ort: Hagen, Alten- u. Pflegeheim St. Annastift, Natruper Str. 11

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

Kurs: 232-120201

In Kooperation mit dem Netzwerk Osnabrück Inklusiv

Erlebniswelt Theater - Eine Krimi-Komödie

NEU

Mord aus feministischer Einsicht

In Hengasch im Kreis Liebernich ist es leidenschaftslos eintönig, ultra bürgerlich und mega spießig. Das L(i)eben dort ist wenig prickelnd. Eines Tages wird das Polizeirevier neu besetzt. Thorsten wird nach einem Disziplinarverfahren von Köln nach Hengasch strafversetzt. Er ist ein taffer, nebenberuflicher Yoga-Lehrer, ehemaliger Hippie und bekennender Feminist. Es geschehen unerklärliche, rätselhafte Morde. In Hengasch ist es definitiv vorbei mit der idyllischen, tradierten Normalität. Ein interaktives Theater mit Erlebnisfaktor.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte**Termin:** Do., 09.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Hagen, Kirschvilla, Musikraum, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120202

Origami

NEU

Blumen, Kusudama, Tiere

Für Einsteiger/-innen

Die Kunst des Papierfaltens stammt ursprünglich aus dem asiatischen Raum, erfreut sich aber mittlerweile weltweit großer Beliebtheit. Aus einem zumeist quadratischen Stück Papier entstehen bezaubernde Blumen, Blumenkugeln (Kusudama) und Tiere. Hierzu brauchen Interessierte nur etwas Fingerfertigkeit, Geduld und Spaß daran, Menschen herzlich zu begegnen und zu helfen. Unter fachkundiger Anleitung werden einfache Faltschritte und die wichtigsten Grundformen erlernt.

Mitzubringen: einfarbiges und zweifarbiges Origamipapier 15 x 15 cm, Falzbein, optional: quadratisch zugeschnittene Kalenderblätter oder Geschenkpapiere, Klebstoff, einen Behälter für den Transport der Kunstwerke

Termin: Sa., 21.10.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Evelyn Binzinger

Ort: Hagen, Kirschvilla, Musikraum, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 18; zzgl. € 6 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-120203

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 und scharfes Taschenmesser**Termin:** Sa., 11.11.2023, 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: 232-120204

Orientalischer Tanz

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen bis leichte Mittelstufe

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 Spaß und die Freude am gemeinsamen Tanz mit anderen Menschen im Vordergrund.

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden ein Hüfttuch, Getränk

Termin: Di., 05.09.2023, 18:45 Uhr

Dauer: 16 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: € 83

Kurs: 232-120205

Orientalischer Tanz

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden ein Hüfttuch, Getränk

Termin: Do., 07.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Do., 10:00-11:00 Uhr

Leitung: Astrid Dauwe-Roßberg

Ort: Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Str. 19

Entgelt: € 83

Kurs: 232-120206

Gesundheit**Bezuschussung Gesundheitskurse**

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

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

NEU

Vortrag für werdende und frischgebackene Eltern

Mit einer bewussten Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit kann das Baby optimal versorgt werden. Im ersten Teil des Vortrags geht es um die optimale Lebensmittelauswahl: Welche Nährstoffe sind zu welchem Zeitpunkt besonders wichtig und in welchen Lebensmitteln stecken sie? Welche Lebensmittel sollten eher gemieden werden und welche sind sogar gefährlich? Im zweiten Teil des Abends geht es um die Frage, wie die späteren Vorlieben und Ernährungsgewohnheiten des Kindes positiv beeinflusst werden können.

Termin: Mi., 08.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Yacine Moldt

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-120334

In Kooperation mit dem Netzwerk Frühe Hilfen

Beikost - so gelingt der Start

NEU

Von Anfang an gesunde Essgewohnheiten fördern

Für Eltern

Vortrag

Der Beginn der Beikost ist eine aufregende Zeit. Neben der Frage, wann die Kinder etwas essen können, ist auch das Wie wichtig. Denn die Kindheit ist prägend für die lebenslangen Ernährungsgewohnheiten. In diesem Vortrag geht es genau darum: Wie lernen Kinder auf ihren Körper zu hören? Was können Eltern machen, damit Kinder neugierig bleiben und gerne Gemüse und Vollkorn essen? Und wie können Eltern reagieren, wenn Kinder nicht „nach Lehrbuch“ essen? Kinder können gerne mitgebracht werden.

Mitzubringen: Schreibmaterial**Termin:** Mi., 15.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Yacine Moldt

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-120335

In Kooperation mit dem Netzwerk Frühe Hilfen



Picky Eaters -

NEU

Kinder mit wählerischem Essverhalten

So bekommen sie wieder Lust zu essen

Kinder essen manchmal komisch. Aber einige Kinder essen über einen längeren Zeitraum sehr eingeschränkt und streichen immer mehr von der Liste der „essbaren Lebensmittel“. In diesem Workshop gehen wir auf Ursachenforschung und finden heraus, warum Kinder das machen. Anschließend geht es um die Frage, was Eltern konkret tun können, damit Kinder wieder ganz ohne Druck essen und langfristig einen guten Bezug zu gesunder Ernährung bekommen.

Mitzubringen: Schreibmaterial**Termin:** Mi., 22.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Yacine Moldt

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-120336

In Kooperation mit dem Netzwerk Frühe Hilfen

Verrückt nach Zucker?

NEU

Wie lernen Kinder einen gesunden Umgang mit Zucker?

Kinder lieben Schokolade, Kuchen und Eis. Doch wir alle wissen: Zu viel Zucker schadet der Gesundheit. Wie lernen Kinder eine entspannte Beziehung zu Zucker, so dass sie ihn aus ganzem Herzen genießen können und gleichzeitig vernünftige Mengen essen? Und wie können wir in der Kindheit beeinflussen, wie Kinder lebenslang naschen? Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindern zwischen Beikoststart und zehn Jahren.

Mitzubringen: Schreibmaterial**Termin:** Mi., 29.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Yacine Moldt

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-120337

In Kooperation mit dem Netzwerk Frühe Hilfen

Mit dem Rauchen aufhören - aber wie?

NEU

Dieser Kurs erklärt Ihnen 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 Raucherentwöhnung.

Termin: Di., 21.11.2023, 17:30-19:45 Uhr

Leitung: Rieke Kuhlmann

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120338

Gesundheit in Zeiten des Klimawandels

NEU

Der Klimawandel hat vielfältige direkte und indirekte Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Witterungs- und Klimaveränderungen können dazu führen, dass z. B. Infektionskrankheiten und Allergien zunehmen oder sich Symptome bei Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen verstärken. Forschungen stehen noch am Anfang. Auswirkungen bei physischen und auch psychische Belastungen werden aber bereits sichtbar und betreffen uns alle. Welche Veränderungen kommen auf uns zu? Was können wir tun?

Termin: Di., 30.01.2024, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120390

Intervallfasten

NEU

Wie kann ich es gesundheitlich optimieren und das Glück mitnehmen

Intervallfasten ist in aller Munde. Ratgeber gibt es ohne Ende. Wie sieht aber die Praxis aus und welche Formen sind individuell sinnvoll? Mit welchen alltäglichen, gesundheitlichen und meditativen Strategien kann ich es optimieren? Wie kann ich es in ein allgemeines Lebenskonzept mit einer ganzheitlichen Ausrichtung integrieren? Wie können Ernährungs- und Glücksforschung miteinander verbunden werden? Der Kurs bietet eine umfassende Integration des Intervallfastens in ein übergeordnetes, glücksorientiertes L(i)ebensmodell - der Achtsamkeit/Meditation.

Mitzubringen: Schreibmaterial, legere Kleidung, Isomatte, Kissen, Decke, Aroma- oder Massageöl, wer mag, gerne ein Urlaubsfoto**Termin:** Do., 02.11.2023, 18:45-22:00 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Hagen, Kirschvilla, Musikraum, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120302

Osteoporose -

NEU

wenn die Knochen zu bröckeln beginnen

Vortrag mit Gespräch

Osteoporose reduziert immer häufiger die Lebensqualität. Mehr als sechs Millionen Menschen, vor allem Frauen, leiden in Deutschland unter dieser Krankheit. Was passiert da eigentlich mit unseren Knochen? Müssen wir diesem Zerfallsprozess tatenlos zusehen? Welche Rolle spielt in diesem Zusammenhang das häufig eingesetzte Kalzium und Vitamin D3? Gibt es Möglichkeiten, den Knochenstoffwechsel positiv zu beeinflussen und vorbeugend wirken? Fragen wie diesen und möglichen Antworten geht der Vortrag auf den Grund.

Termin: Do., 30.11.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120303

Faszination Darm und Darm-Hirn-Achse

NEU

Vortrag mit Gespräch

Unser Bauch „denkt“ auch und kommuniziert! Erleben Sie einen wissenschaftlich unterhaltsamen Vortrag über das faszinierende Organsystem „Darmrohr“ und darüber, was dieser 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., 10.01.2024, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120304

Achtsamkeit in der Natur in Kombination der „alten Lehren von Sebastian Kneipp“

Intensivkurs für Junggebliebene

Genießen Sie die Kombination Achtsamkeit in der Natur und Kneippen, um so zur vollkommenen Entspannung und Erholung zu gelangen. „Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß“, sagte Kneipp schon vor 200 Jahren. Sie erfahren, wie der Körper mit gesunder Ernährung, Kräutern, Wasseranwendungen, Bewegung, Balance und durch die Kraft der Natur gestärkt wird. Oft sind es die kleinen Glücksmomente, „Moments of Joy“, die unseren Alltag erhellen und neue Energie schenken.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung wird empfohlen, Verpflegung für ein kleines Picknick**Termin:** Do., 26.10.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Maria Anna Schröder

Ort: Hagen, Wanderparkplatz Kollage, Kollage 1

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120305

Der Jakobsweg im Osnabrücker Land

Tagespilgertour von Natrup-Hagen nach Lengerich

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 zu müssen. Übungen der HeartMath-Methode helfen, Stress loszulassen, den Augenblick zu genießen und machen den Pilgertag zu einer Kraftquelle. Diese Etappe führt uns von Natrup-Hagen nach Lengerich (11 km).

Startpunkt: Bahnhof Natrup-Hagen, Endpunkt: Bahnhof Lengerich

Termin: Sa., 04.11.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Barbara Jakob

Ort: Natrup-Hagen, Bahnhof (Treffpunkt), Bahnhofstr. 1

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120306

Shiatsu

NEU

Einführung in die Shiatsu-Massage (Partnermassage)

Sehnen Sie sich nach ein paar Minuten zum Abschalten, in denen Sie entspannen und neue Energie tanken können? Mit Shiatsu (Shi = Finger, Atsu = Druck, der traditionellen japanischen Massagetechnik, ist das möglich. Durch sanften Druck an bestimmten Punkten (Gesicht und Kopf, Nacken und Schulter, Arme und Hände) wird der Energiefluss Ki im Körper angeregt und Blockaden gelöst. Verschiedene Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Verspannungen, innere Unruhe, können so gelindert werden. Die Kursanmeldung ist mit und ohne Partner/-in möglich.

Mitzubringen: 2 Frotteehandtücher

Termin: Do., 05.10.2023, 19:15-21:30 Uhr

Leitung: Karin Hülsmann

Ort: Hagen, Kirschvilla, Musikraum, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120307

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., 05.09.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Di., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, Raum R25, Görsmannstr. 16

Entgelt: € 134

Kurs: 232-120308

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Termin: Di., 05.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Di., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, Raum R25, Görsmannstr. 16

Entgelt: € 134

Kurs: 232-120309

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Termin: Do., 07.09.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Do., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, Raum R25, Görsmannstr. 16

Entgelt: € 134

Kurs: 232-120310

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Termin: Do., 07.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Do., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, Raum R25, Görsmannstr. 16

Entgelt: € 134

Kurs: 232-120311

Hatha Yoga

Für Ältere

Yoga führt als uralte Methode scheinbar Gegensätzliches zusammen, bietet reichlich Angebote, körperlich und geistig beweglich zu bleiben und gleichzeitig zum Wesentlichen zu kommen. Dieser Kurs will älteren Menschen mit angemessenen praktischen Körperübungen Yoga zugänglich machen. So können Yogaübungen nicht nur von der Matte ausgeübt werden, sondern auch in angepasster Form vom Stuhl aus zu interessanten, wohltuenden Körpererfahrungen führen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Termin: Fr., 08.09.2023, 15:00 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Fr., 15:00-16:00 Uhr

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Str. 19

Entgelt: € 83

Kurs: 232-120312

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Ziel der Gymnastik ist die Förderung des Knochenaufbaus, die Kräftigung der Muskulatur, die Verbesserung der Beweglichkeit sowie die Stärkung der Wirbelsäule. Das Kreislauftraining erfolgt rückengerecht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Di., 05.09.2023, 20:00 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Di., 20:00-21:00 Uhr

Leitung: Annerose Hebbe

Ort: Hagen, Kirschvilla, Musikraum, Zum Jägerberg 6

Entgelt: € 73

Kurs: 232-120313

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., 07.09.2023, 20:15 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Do., 20:15-21:15 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 30

Kurs: 232-120314

Pilates

Mitzubringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Termin: Do., 12.10.2023, 20:15 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Do., 20:15-21:15 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 65

Kurs: 232-120315

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., 07.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Do., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 30

Kurs: 232-120316

Faszien-Fitness

Mitzubringen: Faszienrolle, bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Do., 12.10.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Do., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Entgelt: € 65

Kurs: 232-120317

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., 05.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Di., 18:30-19:30 Uhr

Leitung: Claudia Dreyer

Ort: Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8

Entgelt: € 73

Kurs: 232-120318

Enorm in Form - bleib fit - mach mit!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Di., 05.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Di., 19:30-20:30 Uhr

Leitung: Claudia Dreyer

Ort: Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8

Entgelt: € 73

Kurs: 232-120319

Hula Hoop - Schwung um die Hüfte

Schnupperkurs

Jede/-r kennt den Hula Hoop noch aus dem Kindergarten. In diesem Schnupperkurs entdecken wir ihn neu und tauchen in die Welt des Hoopdance ein! Hula Hoop fördert unsere Fitness, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Gesundheit und stärkt gleichzeitig unsere motorische Lernfähigkeit und geistige Fitness. In diesem Kurs erkunden wir die Bewegung des Reifens um den Körper und probieren uns an einfachen Tricks um die Hüfte und Hände. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Mitzubringen: Getränk, bequeme und enganliegende Kleidung - die Reifen werden gestellt. Wer einen eigenen Reifen hat, kann diesen gerne mitbringen.

Termin: Sa., 16.09.2023, 11:30-13:00 Uhr

Leitung: Maita Bengsch

Ort: Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-120320

Zumba Gold®

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., 06.09.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 16:30-17:30 Uhr

Leitung: Helga Middendorf

Ort: Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Str. 19

Entgelt: € 70

Kurs: 232-120321

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

Zumba®

Zumba®-Fitness - ein packendes Workout-Erlebnis

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., 06.09.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 17:30-18:30 Uhr

Leitung: Helga Middendorf

Ort: Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Str. 19

Entgelt: € 70

Kurs: 232-120322

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., 18.09.2023, 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: 232-120323

Fit im Wasser - Fit an Land

Wassergymnastik einmal anders

Termin: Di., 07.11.2023, 20:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 20:45-21:30 Uhr

Leitung: Manuela Müller

Ort: Hagen, Hallenbad, Im Sportzentrum 3

Entgelt: € 70

Kurs: 232-120324

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., 07.09.2023, 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: 232-120325

Wassergymnastik

Termin: Do., 07.09.2023, 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: 232-120326

Wassergymnastik

Termin: Do., 21.09.2023, 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: 232-120327

Aquafitness

Übungen mit Geräten und auch ohne sowie mit guter Musik versprechen viel Power, Spaß und nasse Haare. Übungsgeräte werden gestellt. Die Muskulatur für den ganzen Körper wird gelenkschonend gekräftigt, die Wirbelsäule beweglicher und die Fitness verbessert sich.

Termin: Do., 21.09.2023, 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: 232-120328

Fit und gesund im Alter

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.

Termin: Mi., 30.08.2023, 16:30-20:30 Uhr
Leitung: Anja Schöne
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-120330
 In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

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.



Herzhafte Snacks aus der Backstube

Wir werden uns an verschiedensten herzhaften Gebäcken, wie Käsestangen, Pizzaknoten, Kräuterbröten oder auch Quiche, probieren und einen herzhaften Kuchen backen. Lassen wir uns verzaubern von den leckeren Dingen des Lebens!

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Rührgerät, Nudelholz, Küchenwaage, Getränke

Termin: Di., 26.09.2023, 18:00-21:45 Uhr
Leitung: Ute Karrenbrock
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-120333

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.

Termin: Mi., 11.10.2023, 18:00-21:45 Uhr
Leitung: Anja Schöne
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-120331

Plätzchen, die wir lieben

Weihnachten kann kommen

Weihnachten kommt immer so plötzlich und unerwartet! Also auf die Plätzchen fertig los! Spritzgebäck, Zimtmonde, Vanillekipferl, Heidesand, Haferflockenplätzchen, Marzipanplätzchen, Anisplätzchen... es gibt unendlich viele Variationen! Wir probieren so viele Rezepte aus wie möglich!

Mitzubringen: Rührgerät, Küchenwaage, Dose für die Plätzchen, 3 Geschirrhandtücher, Nudelholz, Getränk

Termin: Di., 14.11.2023, 18:00-21:45 Uhr
Leitung: Ute Karrenbrock
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-120332



Der Männerkochabend

Dieser Abend richtet sich an Männer, die mit wenig Aufwand ein leckeres Menü zaubern möchten, wobei geringe Vorkenntnisse genügen. Es werden einfache, leckere und gesunde Gerichte nach Rezept zubereitet.

Termin: Mi., 15.11.2023, 18:00-21:45 Uhr
Leitung: Anja Schöne
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-120329

Lieber leichter - ausgewogen essen und genießen NEU

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!

Mitzubringen: Schreibmaterial, Behälter für Reste

Termin: Di., 09.01.2024, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Birte Uthoff
Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Schulküche, Raum R213, Schopmeyerstr. 20
Entgelt: € 85; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-120360

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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., 06.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 34 Termine, je Mi. und Fr., 9:00-10:30 Uhr

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Raum R104, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-120701

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> Ansprechpartnerin

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

Englisch Konversationskurs A1.XIII

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., 05.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinstr. 9

Entgelt: € 92

Kurs: 232-120401

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

Englisch Grundkurs A2.VI

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: At your leisure. Englisch mit Zeit und Muße. Kurs- und Arbeitsbuch A2, Hueber, ISBN 978-3-19-109599-4 ab Lektion 8/9

Termin: Mi., 06.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinstr. 9

Entgelt: € 84

Kurs: 232-120402

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 Lehrers 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., 14.09.2023, 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: € 84

Kurs: 232-120403

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., 14.09.2023, 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: € 84

Kurs: 232-120404

Italienisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs unternehmen wir zusammen eine kleine Reise durch Italien, sowohl sprachlich als auch kulturell. Ein besonderes Augenmerk liegt hier in der Kultur, vor allem aber der Musik. Wir üben, Unterhaltungen zu führen, auf Fragen zu antworten und beschäftigen uns mit typischen italienischen Redewendungen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1, ab Lektion 7

Termin: Mo., 04.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Jannik Held

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, Raum R104, Schopmeyerstr. 20

Entgelt: € 84

Kurs: 232-120405

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



Sandra Schäfer

Tel.: 0541 501-2719
sandra.schaefer@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Hasbergen



Bürgerbüro der Gemeinde Hasbergen: Martin-Luther-Straße 12, Räume 101-104 | 49205 Hasbergen | Tel.: 05405 502-111
Sprechzeiten: Mo.-Fr. 09:00-13:00 Uhr

Junge vhs

Eulen aus Tannenzapfen basteln

NEU

Für Kinder ab 10 Jahren
Schnupperkurs

Der Herbst ist da! Aus Tannenzapfen und anderen Naturmaterialien fertigen wir witzige Eulen, die auch in der Weihnachtsdeko eine nette Abwechslung sind.

Mitzubringen: Heißklebepistole oder Klebstoff, es sollte alte Kleidung getragen werden

Termin: Sa., 11.11.2023, 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Birgit Tepe

Ort: Hasbergen Gäste, Hügelschule, Grundschule, Werkraum, Hauptstraße 44

Entgelt: € 16; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-130201

Weihnachtliches Dotpainting

NEU

Für Kinder ab 10 Jahren
Schnupperkurs

Mit der Punktmalerei, einer der bekanntesten Maltechniken der Aborigines, gestalten wir kleine Kunstwerke mit Acrylfarbe und Glitzer mit weihnachtlichen Motiven. Eine entspannende Methode, bei der keine künstlerischen Fähigkeiten erforderlich sind. Die Punktmalerei fordert und fördert Geduld und Disziplin.

Mitzubringen: Es sollte alte Kleidung getragen werden.

Termin: Sa., 25.11.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Birgit Tepe

Ort: Hasbergen, AWO-Hüttenbahnhof, Eisenbahnweg 1

Entgelt: € 16; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-130202

Politik, Gesellschaft

Ein Blick zurück

Die Geschichte von Hasbergen
Vortrag

Hasbergen - das ist mehr als Hüggel(-zwerge), Augustaschacht und Teutoburger Wald. Wie vielerorts im Osnabrücker Land gibt es auch hier spannende Geschichten hinter dem allgemein Bekannten. Der Vortrag bietet Interessierten Spannendes und Kurioses: von der Bedeutung der Eisenbahn über den Eisenerzabbau, die historischen Zusammenhänge der Arbeiterbewegung mit dem Stahlwerk bis hin zum Roten Berg und der sozialdemokratischen Kultur in der Nachkriegsgeschichte.

Termin: Di., 05.09.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-130101

Wie die Rechten nach der Macht greifen

NEU

Vortrag

Rechte Parteien verzeichnen in vielen europäischen Ländern Zulauf und gewinnen sogar Wahlen. Auch in Deutschland haben Corona, der Krieg in der Ukraine und die Energiekrise rechte Bewegungen gestärkt. Sie säen Hass und rufen immer offener zu Ausgrenzung und Gewalt auf. Die Veranstaltung hat den Anspruch, die Strategien und Ziele der Rechten aufzudecken und Möglichkeiten zu diskutieren, was die Politik und wir alle im Alltag dagegen tun können.

Termin: Do., 09.11.2023, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Alexander König

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-130102

Wenn die Eltern älter werden

Vortrag

Mit eigenem Alter steigt auch das Alter der Eltern. Neben dem Wunsch, dass die Eltern ein selbstbestimmtes langes Leben führen können, tritt aber auch die Angst und Hilflosigkeit, Verantwortung für die Menschen zu übernehmen, die uns großgezogen haben. In diesem Kurs werden neben dem Erfahrungsaustausch Möglichkeiten und Wege zum Umgang mit konfliktbehafteten Situationen und Lösungswege hierzu aufgezeigt.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte

Termin: Di., 12.09.2023, 17:30-21:30 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Hasbergen, AWO-Hüttenbahnhof, Eisenbahnweg 1

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-130103

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 Patient/-innenverfügung erläutert, und deren Inhalte verdeutlicht.

Termin: Di., 09.01.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-130104

Die gesetzliche Erbfolge

NEU

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: Do., 25.01.2024, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-130105



Ein Hund!

Infoabend für Ersthundebesitzer/-innen
Vortrag

An diesem Abend gibt es wertvolle Tipps und Erörterungen zur Anschaffung eines Hundes. Natürlich ist es auch interessant, wenn der Hund schon kurze Zeit da ist, denn wir besprechen folgende Themen: Der Sachkundenachweis für Hundehalter/-innen (Pflicht für jede/-n Hundehalter/-in in Niedersachsen); Hundeverhalten mit den wichtigsten Elementen zur Vermeidung späterer Verhaltensauffälligkeiten; Sinn und Unsinn von Hilfsmitteln und sinnvolle Erstausrüstung.

Termin: Mi., 13.09.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Christina Dorn
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung
Kurs: 232-130106

Hunde - sind sie anders?

Vortrag

Menschen und Hunde verbindet eine Menge Gemeinsamkeiten. Der Wunsch nach einem harmonischen Zusammenleben mit dem geliebten Vierbeiner steht dabei im Vordergrund. So toll wir auch mit unseren Hunden zu Hause kuscheln, so schwierig wird es für Viele, wenn irgendein Außenreiz hinzu kommt. Dabei sind Hunde gar nicht so anders als wir! In diesem Vortrag lernen Sie, was die Situationen eskalieren lässt und wie Sie aus dieser sich ständig wiederholenden Spirale herauskommen können.

Termin: Mi., 22.11.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Christina Dorn
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung
Kurs: 232-130107

Hunde - wie werden sie glücklich?

Vortrag

Wenn ein Hund bei uns einzieht, haben wir gewisse Vorstellungen, was wir mit ihm machen wollen. Vorrangig ist es natürlich Spazieren gehen oder Wandern. Viele Möglichkeiten werden nach und nach kennengelernt: Agility, Dogdance etc. Auch Ausbildungen zu Therapiehunden, Arbeit in Rettungshundestaffeln oder Besuchshundearbeit ist für alle möglich. Dieser Vortrag gibt einen Einblick, was Auslastung ist, welche Bedürfnisse Sie unbedingt erfüllen müssen und was für Ihren Hund nützlich ist.

Termin: Mi., 10.01.2024, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Christina Dorn
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung
Kurs: 232-130108

Umwelt

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: Bitte Kleidung und Schuhwerk der Witterung anpassen!

Termin: Sa., 23.09.2023, 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Renate Brüwer
Ort: Hasbergen, Treffpunkt Parkplatz Augustaschacht, Zur Hügelschlucht 4
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung
Kurs: 232-130801



Ein Naturgarten entsteht

Naturschutz im eigenen Garten

NEU

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich ein Garten zu einem „Naturgarten“ entwickeln kann. Der Dozent zeigt die Möglichkeiten anhand eines Gartens, welcher über Jahre nach und nach zu einem Naturgarten umgestaltet wurde. Aus einem Rasen wurde eine Wiese, Regenwasser wurde genutzt, Verrieselungsflächen sind entstanden wie auch Trockenstandorte und Totholzelemente.

Termin: Di., 21.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Jürgen Schneiders
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-130802

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: Di., 14.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vönhoff-Rickelt
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26
Entgelt: entgeltfrei
Kurs: 232-130803

Kultur, Kunst, Kreativität

Schlager fetzen

Für Menschen mit und ohne Behinderung



Mal so richtig los zu singen, macht einfach Spaß. Wir singen gemeinsam bekannte deutsche Schlager von früher und heute. Alle können mitmachen.

Termin: Di., 26.09.2023, 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: 232-130212
In Kooperation mit dem Netzwerk Osnabrück Inklusiv

Dekorative Kronen aus Konservendosen

Upcycling

NEU

Aus Alt mach Neu! Aus Konserven- und Blechdosen gestalten wir hübsche Kronen, die wir als Blumentöpfe oder Windlichter mit Farbe, Perlen und Deko zu einem echten Blickfang verwandeln. Egal, ob Rost- oder Shabbylook oder vielleicht doch in bunt, die Kronen sind auch immer ein willkommenes Geschenk.

Mitzubringen: leere Konservendosen, wenn vorhanden Blechschere, es sollte alte Kleidung getragen werden

Termin: So., 24.09.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Birgit Tepe
Ort: Hasbergen Gaste, Hügelschule, Grundschule, Werkraum, Hauptstraße 44
Entgelt: € 16; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-130203

Herbstliches Dotpainting

Schnupperkurs

NEU

Das Dotpainting, die Punktmalerei, gehört zu den bekanntesten Maltechniken der australischen Aborigines, bei der Mandalas, Ornamente und Tierdarstellungen mit Acrylfarbe aus Punkten zusammengesetzt werden. Es werden herbstliche (Halloween-)Motive gestaltet. Eine spannende Methode, auch für Einsteiger/-innen, die Geduld und Disziplin fordert und fördert.

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Birgit Tepe

Ort: Hasbergen, AWO-Hüttenbahnhof, Eisenbahnweg 1

Entgelt: € 24; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-130204

Lichtschalen

Abformungen aus Papier

Für Einsteiger/-innen

NEU

Ob farbig oder in zartem Weiß, Windlichter aus Papier sind ein echter Hingucker! Wie Sie Schalen und andere geeignete Gegenstände mit Papier abformen, lernen Sie in diesem Workshop. Dabei dürfen Sie nach Herzenslust experimentieren.

Mitzubringen: zarte Papiere, wie Strohseide, Japanpapier, Kozo, gemusterte und einfarbige Papierservietten, Seidenpapiere, Tapetenkleister, eine kleine Flasche Holzleim, 2 bis 3 Luftballons, eine kleine und eine mittelgroße alte Schale, 2 alte Marmeladengläser mit Deckeln, Borsten- und Haarpinsel, alte Zeitungen, einen Lappen, 2 Rollen Toilettenpapier

Termin: Sa., 18.11.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Evelyn Binzinger

Ort: Hasbergen Gaste, Hügelschule, Grundschule, Werkraum, Hauptstraße 44

Entgelt: € 18; zzgl. € 5 Materialkosten; keine Ermäßigung

Kurs: 232-130205

Japanische Shodo

Japanische Kalligrafie

NEU

Shodo ist eine spezielle Technik der japanischen Kalligrafie, die ihren Ursprung im 6. bis 7. Jahrhundert in China besitzt. Im diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der japanischen Kalligrafie, machen erste Erfahrungen mit der Pinseltechnik und erlernen die japanische Kanjischrift als Blockschrift.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, japanische Tusche, Kalligraphie-Pinsel, Kalligraphie-Papier, ein paar kleine Schalen und Gläschen für die Tusche

Termin: So., 19.11.2023, 10:00-15:15 Uhr

Leitung: Satomi Edo

Ort: Hasbergen, AWO-Hüttenbahnhof, Eisenbahnweg 1

Entgelt: € 28; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-130206

Kiri-e - winterliche Schneeflocken

Japanische Schnittekunst und Grafikdesign

NEU

Die japanische Papierkunst Kirigami beruht auf Faltechniken. Es entstehen besonders filigrane Scherenschnitt-Silhouetten mit Einsatz von Papierschnitt- und Klebverfahren. Der Workshop vermittelt technische Grundlagen, experimentelle Schnitttechniken sowie die Entwicklung von Monobildern, und bietet Interessierten einen Einblick in die ästhetischen Möglichkeiten des japanischen Scherenschnitts. Wir gestalten winterliche Schneeflocken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Termin: So., 10.12.2023, 11:00-14:00 Uhr

Leitung: Satomi Edo

Ort: Hasbergen, AWO-Hüttenbahnhof, Eisenbahnweg 1

Entgelt: € 16; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-130207

Experimentelles Drucken

Monotypie und Naturdruck

Für Einsteiger/-innen

NEU

Haben Sie Spaß am Experimentieren und Freude, verschiedene Materialien auszuprobieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wellpappe, Luftpolster- und Alufolie, Kartoffeln, frische Blätter, Gräser, Blüten, Federn, Schablonen, Stempel, Gelli-Platten oder Glasplatten, Moosgummi, Pinsel, Farbbollen, Acrylfarben, wasserlösliche Druckfarbe - bringen Sie einfach mit, was Sie an spannenden Materialien zu Hause finden und los gehts! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, um interessante Unikate zu schaffen.

Mitzubringen: Druckmaterialien (siehe oben), ein altes Hemd zum Schutz Ihrer Kleidung, eventuell Einweghandschuhe, Mallappen, ein altes Glas, Zeitungspapier.

Termin: Sa., 16.12.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Evelyn Binzinger

Ort: Hasbergen Gaste, Hügelschule, Grundschule, Werkraum, Hauptstraße 44

Entgelt: € 18; zzgl. € 6 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-130208

Aquarellmalerei

Farben fließen lassen

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., 27.01.2024, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Evelyn Binzinger

Ort: Hasbergen Gaste, Hügelschule, Grundschule, Werkraum, Hauptstraße 44

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

Kurs: 232-130209

Make-up-Seminar

Ein Schminknachmittag unter 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., 11.11.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Hasbergen, AWO-Hüttenbahnhof, Eisenbahnweg 1

Entgelt: € 16; zzgl. ca. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-130210

Doppelkopf

Für Neueinsteiger/-innen

Schnupperkurs

Doppelkopf ist ein Kartenspiel für vier Spieler/-innen. Die vielfältigen Facetten des Spiels, wie Strategie, Spannung und psychologisches Einfühlungsvermögen, sind verbunden mit Kommunikation und ständigem Gedächtnistraining. Das Spiel kann sowohl im privaten Kreis als auch sportlich auf Turnieren und in Doppelkopfligen gespielt werden. Das Spiel hat einen hohen sozialen Wert, da es neben ständiger Konzentration den Spaß und die Gemeinsamkeit für alle Altersgruppen fördert. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Termin: Do., 05.10.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 17:30-21:15 Uhr

Leitung: Sven Ermrach

Ort: Hasbergen, AWO-Hüttenbahnhof, Eisenbahnweg 1

Entgelt: € 70

Kurs: 232-130211

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Entspannt statt ausgebrannt

NEU

Workshop für (werdende) Mamas
Kleingruppe

Mamasein ist wunderschön und in vielerlei Hinsicht erfüllend - es ist aber auch ein äußerst anstrengender Drahtseilakt, der uns Tag für Tag herausfordert und stresst. Durch das Trainieren, Ausprobieren und Erlernen verschiedener Entspannungs-, Achtsamkeits- und Stressmanagementmethoden unterstützt dieser Workshop dabei, Kraft zu tanken, die Mutterschaft besser genießen zu können und die eigene Handlungsfähigkeit im Rahmen der Selbstfürsorge zu stärken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Decke

Termin: Sa., 14.10.2023, 10:00-14:30 Uhr

Leitung: Diana Pinto Ibrahim

Ort: Hasbergen, DRK, Schulungsraum, Tecklenburger Str. 10-12

Entgelt: € 56

Kurs: 232-130301

Ausmisten -

erst die Klamotten und dann das ganze Leben

Kleingruppe

Wie kann ich mein Leben „ausmisten“ und das „Ausgemistete“ durch konkrete Glücksfaktoren ersetzen? In diesem Kurs geht es nicht um intellektuelle Inhalte, sondern darum, das Glück sinnlich alltäglich erlebbar zu machen und die Erkenntnisse der Glücksforschung in unsere Lebensrealität zu übersetzen.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Isomatte

Termin: Fr., 01.12.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 18:00-21:30 Uhr, Sa., 10:00-14:00 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Hasbergen, DRK, Schulungsraum, Tecklenburger Str. 10-12

Entgelt: € 82

Kurs: 232-130302



Saunieren

NEU

Regeln der Leichtigkeit fürs gesundheitliche Optimum
Vortrag

Immer mehr Deutsche gehen regelmässig saunieren. Es scheint so einfach zu sein - ist es aber nicht, wenn ich das gesundheitliche Optimum an Wirkung erreichen will. Wie sauniere ich wissenschaftlich und praktisch am gesündesten und wirkungsvollsten? Was gibt es zu bedenken und was sollte ich unbedingt vermeiden? Im Kurs werden Vorurteile, Klischees und Mythen über das Saunieren thematisiert.

Termin: Di., 10.10.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-130303



Wandern und Coaching „Optimismus“

Aktiv gegen den Winterblues! Sie fragen sich, ob Optimismus erlernbar ist? Ja, das ist tatsächlich möglich! 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 und wasserfeste Sitzunterlage

Termin: Sa., 18.11.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Inga Petersmann

Ort: Hasbergen, Treffpunkt Parkplatz Augustaschacht,

Zur Hügelschlucht 4

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-130304

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., 04.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Stefan Ulbrich

Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Bewegungsraum, Martin-Luther-Str. 4

Entgelt: € 125

Kurs: 232-130305

Hatha Yoga

Üben in gelassener Achtsamkeit

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Termin: Mo., 04.09.2023, 19:45 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Mo., 19:45-21:15 Uhr

Leitung: Stefan Ulbrich

Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Bewegungsraum, Martin-Luther-Str. 4

Entgelt: € 125

Kurs: 232-130306

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., 05.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Di., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Michael de la Chaux

Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Bewegungsraum, Martin-Luther-Str. 4

Entgelt: € 63

Kurs: 232-130307

Wirbelsäulengymnastik

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

Termin: Di., 05.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Di., 19:00-19:45 Uhr

Leitung: Michael de la Chaux

Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Bewegungsraum, Martin-Luther-Str. 4

Entgelt: € 63

Kurs: 232-130308

Hula Hoop-Dance - Schwung um die Hüfte

Schnupperkurs

Jede/-r kennt den Hula Hoop noch aus dem Kindergarten. In diesem Kurs entdecken wir ihn neu und tauchen in die Welt des Hoopdance ein! Mit einfachen Tricks um Hände und Hüfte steigen wir ein in Bewegung, Spaß, Flow und Tanz. Dabei fördern wir Herz-Kreislauf-Gesundheit und stärken gleichzeitig unsere motorische Lernfähigkeit und geistige Fitness.

Termin: Fr., 15.09.2023, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Maita Bengsch

Ort: Hasbergen; Schule am Roten Berg Hasbergen; Aula

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-130309

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 orientalisch gewürzt, sind sie fantastisch lecker. Lassen Sie es uns gemeinsam ausprobieren! Ein buntes Menü erwartet Sie.

Termin: Do., 07.12.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Maike Kosin

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-130310



Persische Küche - duftender Zauber des Orients

Ein Ausflug in die köstliche persische Küche! Lassen Sie sich verführen von den feinen, leichten und gesunden Speisen Persiens. Sie bekommen einen Einblick in die besondere Art der orientalischen Zubereitung und den Umgang mit feinen Kräutern, Gewürzen und sonstigen typischen Zutaten.

Termin: Mo., 20.11.2023, 16:30-21:15 Uhr

Leitung: Shohreh Papoli-Barawati

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

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

Kurs: 232-130311



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 Behältnisse mit, um den König der Kuchen sicher zu transportieren.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 29.09.2023, 17:30-21:30 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 24; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-130312

Macarons - kleines Gebäck für große Genießer/-innen

Die kostbaren, französischen Spezialitäten aus Mandeln, Eiweiß und Zucker sind zart schmelzend und knusprig zugleich, denn außen findet man eine Art Baiser, während sich in der Mitte die raffiniertesten Füllungen verstecken. Wir zeigen Ihnen, 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 Trüffelfganache bis hin zur Fruchtbuttercreme.

Mitzubringen: Getränk, Behältnisse

Termin: Fr., 13.10.2023, 17:30-21:15 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 24; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-130313

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 natürlich im Vordergrund, deshalb kommen natürlich Zutaten, wie Nougat, Marzipan, Nüsse und Mandeln, zum Einsatz.

Mitzubringen: Getränk, Behältnisse

Termin: Fr., 10.11.2023, 17:30-21:30 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 24; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-130314

Schokoladen-Werkstatt

Woher kommt Schokolade? Was passiert beim Conchieren? Und wie wird Schokolade richtig temperiert? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie Antworten - aber nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch, denn Sie kreieren Ihren ganz eigenen 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, Behältnisse

Termin: Fr., 15.12.2023, 17:30-21:15 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstr. 26

Entgelt: € 22; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-130315

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 226.

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**:

232-130701	Basiskurs 1, ab 11. Sep. 2023
232-130702	Basiskurs 2, ab 17. Okt. 2023
232-130703	Basiskurs 3, ab 6. Dez. 2023
232-130704	Aufbaukurs 1, ab 24. Jan. 2024
232-130705	Aufbaukurs 2, ab 28. Feb. 2024
232-130706	Aufbaukurs 3, ab 11. Apr. 2024
232-130707	Orientierungskurs, ab 22. Mai 2024
232-130708	Prüfung DTZ, 31. Mai/1. Jun. 2024

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> Ansprechpartnerin

Kirstin Fechtner

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

Französisch Grundkurs A2.I

Premium Intensiv

Sie haben Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchten in einer kleinen Gruppe Französisch erlernen, 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 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., 01.11.2023, 9:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 9:30-11:00 Uhr

Leitung: Janice Dos Santos Alvarez

Ort: Hasbergen, DRK, Schulungsraum, Tecklenburger Str. 10-12

Entgelt: € 108

Kurs: 232-130401



Spanisch Grundkurs A1.1 kompakt und intensiv

BU NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen, kurze Unterhaltungen zu führen, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können. Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen daher kommunikative Übungen, mit denen die verschiedenen Fertigkeiten des Spracherwerbs (Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen) trainiert werden. Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- u. Übungsbuch, ISBN 978-3-12-514671-6, ca. Lektion 1-4

Termin: Mo., 20.11.2023, 9:00 Uhr

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

Leitung: Janice Dos Santos Alvarez

Ort: Hasbergen, DRK, Schulungsraum, Tecklenburger Str. 10-12

Entgelt: € 184

Kurs: 232-130402

Spanisch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

¡Sí! Die Reise in die spanische Welt geht weiter! Wollen Sie in entspannter Atmosphäre in einer Kleingruppe von vier bis fünf Teilnehmenden weiter lernen und Ihre Kenntnisse vertiefen? Erfahren Sie, wie Sie das Aussehen und den Charakter von Personen beschreiben, wie Sie das Gefallen und Missfallen äußern, wie Sie in der Bar bestellen und wie Sie sich nach einem Gericht erkunden. Y mucho más. ¡Nos vemos pronto!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6

Termin: Mi., 20.09.2023, 18:30 Uhr

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

Leitung: Janice Dos Santos Alvarez

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Differenzierungsraum, Schulstr. 26

Entgelt: € 108

Kurs: 232-130403

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.: 0175 1534311

ann-britt.striemer@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Hilter a.T.W.

**vhs-Regionalstelle Dissen/Bad Laer/Hilter****Schulungsgebäude:** Bahnhofstraße 3 | 49201 Dissen a.T.W. | **Sprechzeiten:** Mo.-Fr. 09:00-12:00 Uhr

Politik, Gesellschaft

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., 26.09.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Romina Lewandowski

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-140101

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., 24.09.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Johannes Schröder

Ort: Hilter-Hankenberge, Treffpunkt Besucherparkplatz

Fa. Höcker, Borgloher Str. 1

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-140102



Wanderung vom Ockergestein bis zum Kräutergarten am Wakebrink/Johannisweg

NEU

Wir marschieren über alte Schnatgangpfade (von 1334), durch den Lohnbergerbruch und die Vessendorfer- bzw. Peingdorfermark. Dort wird uns Frau Hilbrenner ihren Kräutergarten zeigen und viel Wissenswertes erzählen.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Verpflegung für ein Picknick

Termin: So., 08.10.2023, 13:30-17:00 Uhr

Leitung: Johannes Schröder

Ort: Hilter-Hankenberge, Treffpunkt Besucherparkplatz

Fa. Höcker, Borgloher Str. 1

Entgelt: € 10; zzgl. € 3 Eintritt (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-140103

Umwelt

Stecker-Solargeräte und Balkonkraftwerke

Die kleine Solaranlage für alle

Mini-Solaranlagen, auch Balkonkraftwerke genannt, sind preiswert, leicht zu installieren, einfach in der Bedienung, brauchen keine/-n Elektriker/-in 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 Anschauungsobjekt zum Anfassen.

Termin: Mo., 20.11.2023, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Klaus Kuhnke

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-140801



Im Reich der Pilze

NEU

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: wetterfeste Kleidung und Schuhe

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtendorf

Ort: Borgloh, Oberschule, Treffpunkt Haupteingang, Schulstr. 9

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-140802

Zero Waste - Müllvermeiden im Alltag

NEU

Durch Einwegverpackungen und Einmalprodukte entstehen immer mehr Abfälle. An diesem Abend soll es darum gehen, wie jede und jeder Einzelne im Alltag Müll vermeiden und damit Geld, Zeit und Ressourcen sparen kann. Schwerpunkte: Küche und Einkauf; Bad und Hygiene; Baby und Familie.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Yacine Moldt

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Musikraum

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-140803

Kultur, Kunst, Kreativität

Schlager fetzen

Für Menschen mit und ohne Behinderung

Mal so richtig los zu singen, macht einfach Spaß. Wir singen gemeinsam bekannte deutsche Schlager von früher und heute. Alle können mitmachen.

Termin: Mo., 11.09.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 16:30-18:00 Uhr,
kein Kurstag am 03.10.22

Leitung: Barbara Dümmerling

Ort: Hilter, HHO, Camminer Str. 11

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

Kurs: 232-140201

In Kooperation mit dem Netzwerk Osnabrück Inklusiv



Edle Stickerei auf Leinen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs sollen neben der Schwäbmer Weißstickerei auch Hohl-säume und die Ajourstickerei erlernt werden. 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.
Weiterer Termin: 23.10.2023

Termin: Mo., 18.09.2023, 14:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, mtl., je Mo., 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Maria Deistler

Ort: Hilter, Gemeindezentrum, Am Kirchplatz 4

Entgelt: € 23; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-140202

Edle Stickerei auf Leinen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Weiterer Termin: 23.10.2023

Termin: Mo., 18.09.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, mtl., je Mo., 16:30-18:45 Uhr

Leitung: Maria Deistler

Ort: Hilter, Gemeindezentrum, Am Kirchplatz 4

Entgelt: € 23; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-140203

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 Tel. 0179 4119822 wird gebeten.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien, Schere, Schnittmuster, Stoffe

Termin: Mi., 13.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 19:00-21:30 Uhr

Leitung: Gudula Fabian

Ort: Hilter, Süderbergschule Hilter, Eingang Weststr.; Raum 223

Entgelt: € 55

Kurs: 232-140204

Kleidung - Taschen - Schnickschnack

Nähkurs

Für Fortgeschrittene

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien, Schere, Schnittmuster, Stoffe

Termin: Mi., 01.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 19:00-21:30 Uhr

Leitung: Gudula Fabian

Ort: Hilter, Süderbergschule Hilter, Eingang Weststr.; Raum 223

Entgelt: € 77

Kurs: 232-140205

Dip-Dye-Kerzen gestalten

NEU

Ob als Geschenk oder als Dekoration für die eigenen vier Wände - die Dip-Dye-Kerzen sind der Hit! In diesem Kurs zeigt die Dozentin, mit welchen Techniken Kerzen einen tollen, kunterbunten Farbverlauf erhalten und wie mit einem Stempel das gewisse Etwas verliehen werden kann. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Mitzubringen: wenn vorhanden: Kerzenreste, wasserfestes Stempelkissen mit Stempel

Termin: Mo., 11.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dina Restemeyer

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-140206

Schminken

Nature Look

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. 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., 07.10.2023, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 12; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-140207

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Wie Gedanken unsere ganzheitliche Gesundheit nachhaltig fördern

NEU

Wer kennt das nicht? Ich bin eingeschnappt oder fühle mich seelisch verletzt, fühle mich ungesehen, nicht respektvoll behandelt, nicht wertgeschätzt. Seelische Verletzungen sind alltäglich, sehr dominant und enorm gesundheitsschädlich. Wie kann ich konkret und alltagstauglich diesen Kreislauf wirkungsvoll durchbrechen und wieder in souveräne Freiheit gelangen? In diesem Kurs sollen praktische Strategien aufgezeigt werden.

Termin: Do., 12.10.2023, 19:00-21:15 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Musikraum

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-140301

Bitterstoffe

Gut - besser - bitter
Vortrag

Bitterstoffe sind tief mit unserer Gesundheit verwurzelt. Erfahren Sie, welche vielfältigen Wirkungen und welchen Einfluss diese auf unseren Organismus haben. Die Dozentin geht zudem darauf ein, welche Kräuter eine Vielzahl an Bitterstoffen enthalten.

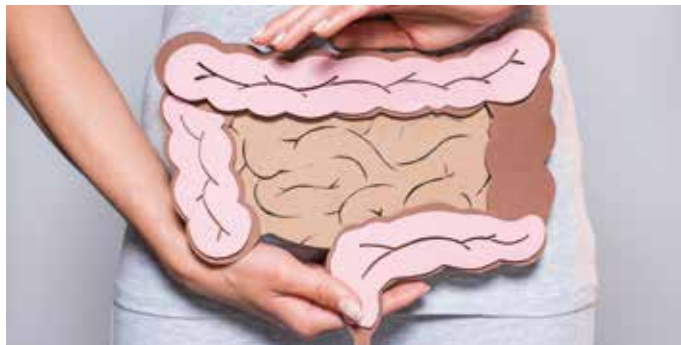
Termin: Di., 12.09.2023, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Claudia Lohmann

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-140302



Faszination Darm - viel mehr als nur Verdauungsorgan

Vortrag mit Gespräch

Unser Bauch „denkt“ auch und kommuniziert! Erleben Sie einen wissenschaftlich unterhaltenden Vortrag über das faszinierende Organsystem „Darmrohr“ und darüber, was dieser 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: Fr., 03.11.2023, 18:00-21:15 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-140303

Osteoporose - wenn die Knochen zu bröckeln beginnen

Vortrag mit Gespräch

Osteoporose reduziert immer häufiger die Lebensqualität. Mehr als sechs Millionen Menschen, vor allem Frauen, leiden in Deutschland unter dieser Krankheit. Was passiert da eigentlich mit unseren Knochen? Müssen wir diesem Zerfallsprozess tatenlos zusehen? Welche Rolle spielt in diesem Zusammenhang das häufig eingesetzte Kalzium und Vitamin D3? Gibt es Möglichkeiten, den Knochenstoffwechsel positiv zu beeinflussen und vorbeugend entgegenzuwirken? Fragen wie diesen und möglichen Antworten geht der Vortrag auf den Grund.

Termin: Mi., 17.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-140304

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation (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., 25.11.2023, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 35

Kurs: 232-140305

NEU

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, Socken, Woldecke, Matte

Termin: Mo., 18.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Jutta Wessels

Ort: Hilter, Ev. Kindergarten, Deldener Str. 20

Entgelt: € 58

Kurs: 232-140306

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Woldecke, Matte

Termin: Mo., 20.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Jutta Wessels

Ort: Hilter, Ev. Kindergarten, Deldener Str. 20

Entgelt: € 58

Kurs: 232-140307

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. Ob Suppen, Aufläufe, Fleisch oder Fischgerichte und ein leckeres Dessert, Kochen bedeutet Leidenschaft, Kreativität und Spaß. Das alles werden wir an unseren Kochabenden umsetzen. Weitere Termine: 09.11.2023 und 11.01.2024

Mitzubringen: Messer

Termin: Do., 12.10.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl., je Do., 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Ann-Kathrin Hüpel

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Entgelt: € 51; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-140308



Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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 Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Mo., 04.09.2023, 8:45 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Fr., 8:45-11:15 Uhr

Leitung: Petra Dettmer

Ort: Hilter-Wellendorf, Karl-Leisner-Haus, Barbarastraße 6

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-140701

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> 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 1.3

Termin: Mi., 20.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Ulrike Pahlkötter

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 70

Kurs: 232-140401



Schwedisch Aufbaukurs A2/B1

Für Fortgeschrittene

Hej! Vi tränar tillsammans det svenska språket och förstår grammatiken. Vi läser texter, pratar om landet, delar på smultronställen. Ibland läser vi romaner. Gute Grundkenntnisse sind erforderlich. Hjärtlig välkomma!

Lehrbuch: Tala Svenska Schwedisch A2, Groa-Verlag, Lehrbuch:

ISBN 978-3-933119-02-5 und Übungsbuch: ISBN 978-3-933119-12-4

Termin: Do., 07.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Nils Huhtakangas

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 84

Kurs: 232-140402

Spanisch Grundkurs A1.IV

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Wollen Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen? ¡Bienvenido! Die Reise in die spanische Welt geht weiter! Erfahren Sie, wie Sie ein Hotelzimmer reservieren, wie Sie in der Bar „Tapas“ bestellen oder wie Sie sich nach einem Gericht erkundigen. In diesem Kurs werden wir diesen Situationen nachgehen und uns mit Themen rund um die Uhrzeit und Tageszeit „con gusto“ beschäftigen. Außerdem werden wir einen kleinen Ausflug nach Sevilla und Bogotá machen. ¡Y mucho más. ¡Hasta pronto!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 4/5

Termin: Di., 12.09.2023, 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: € 42

Kurs: 232-140403

Spanisch Grundkurs A2.III - kompakt und intensiv

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Verfügen Sie schon über Grundkenntnisse der spanischen Sprache und wollen Sie sie erweitern? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie! ¿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 la Semana Santa o la fiesta de las Cruces. ¡Y mucho más! ¡Le espero! Weitere Termine: 29.09., 07.10., 13.10., 04.11., 10.11., 18.11. und 24.11.2023

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514677-8, Lektion 4/5

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Fr., 18:00-20:30 Uhr und je Sa., 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Ana Carracelas Estévez

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Entgelt: € 84

Kurs: 232-140404

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

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Melle



vhs-Außenstelle: 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 Babypuppe

Termin: Sa., 14.10.2023, 9:30-16:30 Uhr

Leitung: Iris Kästner

Ort: Melle, Ev. Familienzentrum, Stadtgraben 11-13

Entgelt: € 32; zzgl. € 2,50 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-150101

Sütterlin schreiben

Für Kinder ab 8 Jahren

Hast du Lust, eine spannende Geheimschrift zu lernen? Dann mach mit und lerne Sütterlin! An zwei Terminen lernst du das Alphabet, deinen Namen und kleine Texte zu schreiben. Diese Schrift eignet sich wunderbar für geheime Botschaften, die andere nicht lesen sollen. Denn wer sie nicht kennt, versteht immer nur „Bahnhof“!

Mitzubringen: Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und Füllhalter

Termin: Do., 19.10.2023, 15:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do. und Fr., je 15:00-16:30 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 15; zzgl. € 6 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-150201

Trockenfilzen

Für Kinder ab 6 Jahren

Ob Feen oder Stofftiere, das Basteln mit Filz ist leicht, macht jede Menge Spaß und am Ende können die Kinder eine schöne Erinnerung mit nach Hause nehmen - ideal auch zum Verschenken!

Termin: Sa., 16.09.2023, 9:45-12:00 Uhr

Leitung: Natalia Becker

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 12; zzgl. € 6 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-150202

Erste Schritte an der Nähmaschine

Für Kinder ab 9 Jahren

Wir erlernen den Umgang mit der Nähmaschine, wie Einfädeln, Aufspulen und das Nähen gerader Steppnähte. Der Kurs dient als Einstiegskurs für den Kurs „Nähen für Kinder“.

Mitzubringen: Nähmaschine mit Zubehör (Spule), Schere, Nähgarn, Stoffreste

Termin: Fr., 15.09.2023, 17:30-19:45 Uhr

Leitung: Anja Pepe

Ort: Melle, Ratsschule, W24, Haus Walle 7
(Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150203

Nähen

Für Kinder ab 9 Jahren

In diesem Kurs wird Kreativität geweckt und gefördert. Wie man mit Stoff etwas Neues schaffen kann, das lernen wir gemeinsam. Wir üben uns im Umgang mit der Nähmaschine und sammeln erste Erfahrungen im Nähen von Kleinigkeiten wie Kissen, Handy- oder Tagebuchhüllen. Am Ende geht jedes Kind mit einer selbst genähten Kreation nach Hause.

Voraussetzung: Erster Umgang mit der Nähmaschine, wie Einfädeln, Aufspulen, das Nähen einer geraden Steppnaht, wird beherrscht.

Mitzubringen: Nähmaschine mit Zubehör (Spule), Schere, Garn, Stecknadeln, Zentimetermaß, Baumwollstoff

Termin: Fr., 22.09.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:30-20:30 Uhr, Sa., 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Anja Pepe

Ort: Melle, Ratsschule, W24, Haus Walle 7
(Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 27; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150204

Encaustic-Malerei

Für Jugendliche ab 12 Jahren

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, 4 alte Tageszeitungen

Termin: Fr., 27.10.2023, 15:00-17:45 Uhr

Leitung: Annette Schelte

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 24; inkl. € 8 Materialkosten; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150205

Malen

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Malen, Neues ausprobieren und Spaß haben! Mit Fingerfarben, Buntstiften, Kreiden und Acrylfarben werden wunderschöne, bunte Schmetterlinge, Marienkäfer, Katzen, Hunde, Pferde oder dein Lieblingstier gemalt.

Mitzubringen: Eigenes Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Termin: Di., 14.11.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 14.11., 28.11., 05.12., 19.12.2023,
16:00-16:45 Uhr

Leitung: Natalia Becker

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 16; auf Wunsch zzgl. € 3 für Material pro Kurstag
(vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150206



Malen

Für Jugendliche ab 12 Jahren

Dieser Malkurs richtet sich an Anfänger/-innen oder leicht Fortgeschrittene, die gerne etwas Neues erlernen oder ihre Kenntnisse festigen wollen. Der Kurs wird in vier Stufen aufgebaut. Die Teilnehmenden erlernen zunächst den Umgang mit dem Bleistift (verschiedene Grautöne), anschließend erwerben sie Fertigkeiten mit dem Kohlestift und zum Schluss den Einsatz von Farben. Es werden Schatten und Hintergründe gemalt, und sie erlernen das perspektivische Malen von Menschen, wie Porträts, Landschaften, Stillleben oder Tieren.

Mitzubringen: Eigenes Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Termin: Di., 14.11.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 14.11., 28.11., 05.12., 19.12.2023, 17:00-18:30 Uhr

Leitung: Natalia Becker

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 32; auf Wunsch zzgl. € 3 für Material pro Kurstag (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150207

Modellieren mit Ton

Für Kinder ab 6 Jahren

Aus Ton formen wir verschiedene Figuren oder Gegenstände, wie z. B. eine menschliche Figur, ein Tier, eine Rose oder eine abstrakte Figur je nach Vorstellung. Nach dem Kurs wird das geschaffene Tonobjekt zu Hause mehrere Wochen an der Luft getrocknet. Das Vorgehen wird im Kurs ausführlich erklärt. Das Material kann im Kurs erworben werden (je nach Verbrauch € 1/kg).

Termin: Sa., 25.11.2023, 13:00-15:15 Uhr

Leitung: Natalia Becker

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150208

Entspannung

Für Kinder von 8 bis 10 Jahren mit (Groß-) Eltern

Auch Kinder sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Folgen hiervon können gesundheitliche Beschwerden oder Schulprobleme sein. Für Kinder sind Entspannungsverfahren gut geeignet. Verschiedene Übungen werden in kindgerechter Weise von den Kindern mit Unterstützung der (Groß-) Eltern eingeübt. Diese Übungen können helfen, mit den Belastungen des Alltags besser zurecht zu kommen. Die Kursgebühr bezieht sich auf eine Person.

Mitzubringen: Decke, Stoppersocken, kleines Kissen, Getränk

Termin: Sa., 09.12.2023, 10:00-12:30 Uhr

Leitung: Monika Höppener-Löwenich

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 2, Grönenberger Str. 24

Entgelt: € 15; (Gebühr pro Person); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150301

Entspannung

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren mit (Groß-) Eltern

Termin: Sa., 09.12.2023, 13:30-16:00 Uhr

Leitung: Monika Höppener-Löwenich

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 2, Grönenberger Str. 24

Entgelt: € 15; (Gebühr pro Person); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150302



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., 23.10.2023, 13:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mo. und Di., je 13:30-16:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 57; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150501

Robotik mit Lego Mindstorms EV3-Robotern

Erste spannende Erlebnisse mit Programmierung

Für Kinder ab 10 Jahren

In dem Kurs werden Kindern Grundkenntnisse der Robotik vermittelt. Auf spaßig-intelligente Weise werden Lego Mindstorms EV3-Roboter gebaut. Dabei lernen die Kinder spielerisch das Programmieren und den kreativen Umgang mit Technik, die uns überall im Alltag begegnet. Am Ende der Veranstaltung werden die Roboter den Eltern und anderen Interessierten präsentiert. Das Material wird gestellt, bitte nichts mitbringen.

Mitzubringen: Pausenbrot, Getränk

Termin: Sa., 28.10.2023, 9:30-16:00 Uhr

Leitung: Johannes Herfurth

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 37; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150502

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.

Ausbildung zum/r Stadtführer/-in in der Stadt Melle

Sie möchten gerne als freiberufliche/-r Stadtführer/-in tätig werden, und dabei die Stadt Melle, Ihren Heimatort, ein Museum, ein besonderes Gebäude oder einen Platz im Grönegau erlebbar und erfahrbar machen? Die Einsatzbereiche sind Naturräume, Denkmäler, Kirchen oder Museen und erstrecken sich von unserer schönen Innenstadt bis in die sieben Stadtteile. Sie verstehen sich als Botschafter/-in Ihrer Region und Ihres Heimatortes und vermitteln den Besuchern und Besucherinnen ein lebendiges und positives Bild der Region des Grönegaus mit seinen zahlreichen Sehenswürdigkeiten und liebenswerten regionalen Besonderheiten. Darüber hinaus betreuen Sie Ihre Gäste freundlich und zugewandt, sind Ansprechpartner/-in für organisatorische Fragen und geben ihnen das Gefühl, gut aufgehoben zu sein. Der Lehrgang bietet Ihnen das Handwerkszeug und die Sicherheit, eigenständig Führungen zu unterschiedlichen Bereichen und Themen zu erarbeiten und durchzuführen. Sie lernen, Ihre persönlichen Stärken und Fähigkeiten optimal einzusetzen.

Inhalte: Geschichte, Kultur, Kunstgeschichte und Naturkunde der Stadt Melle; Rhetorik und Kommunikation sowie organisatorische Kompetenzen; Aufbau und Gestaltung von interessanten Führungen, Tourismus in Melle und dem Osnabrücker Land, Präsentation der eigenen Führung sowie Rechtsgrundlagen für die Tätigkeit als Stadtführer/-in. Termine: 29.09., 07.10., 13./14.10., 10./11.11., 24./25.11. und 08./09.12.2023

Termin: Fr., 29.09.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, Fr., je 16:00-19:15 Uhr, Sa., je 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Dr. Hermann Mesch, Uwe Pläß, Dr. Fritz-Gerd Mittelstädt, Elisabeth Brunsmann, Thilo Richter

Ort: Melle, Rathaus, Markt 22

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-151202

In Kooperation mit dem Kultur- und Tourismusbüro der Stadt Melle

Selbstbewusstsein kann man lernen

Stark durch innere Stärke

Selbstbewusstsein ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Um dieses zu stärken, ist es wichtig, unbewusste, negative Glaubenssätze über sich selbst zu widerlegen. In diesem Kurs entdecken und aktivieren Sie (vergessene) Stärken und Talente. Fördern und stärken Sie Ihre Selbstakzeptanz! Ziel ist ein gesundes Selbstwertgefühl - für ein sicheres und souveränes Auftreten in allen Lebenslagen. Inhalte: Entdecken von Stärken und Talenten, Umgang mit Versagensängsten, Analyse von Fehlern/Missgeschicken, Selbstmanagement/achtsame „Selbst-Wert-Schätzung“, Stressmanagement

Mitzubringen: Schreibutensilien

Termin: Sa., 25.11.2023, 10:00-16:15 Uhr

Leitung: Britta Spieker

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 95

Kurs: 232-151201

Sei, wer du sein willst!

Nur, wer ein Ziel hat, kann es auch erreichen

Wer ein Ziel hat, wird auch etwas erreichen. Viele Menschen sind erfolgreich und beliebt, weil sie dies sein wollen. Sie - ja Sie! - sind jetzt, wer und was Sie sind! Wenn Sie in Zukunft erfolgreich, beliebt oder selbstbewusst sein möchten, dann erreichen Sie dies, weil Sie es wollen! In diesem Kurs erarbeiten wir die Grundlagen und machen uns auf den Weg zu Ihrem Ziel.

Termin: Sa., 07.10.2023, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Brunsmann

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 48

Kurs: 232-151205



**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:



Politik, Gesellschaft

Meine Lebens-Geschichte

Was war gut - was soll so bleiben?

Für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen

In dieser Veranstaltung geht es um Ihre Lebens-Geschichte.

Gemeinsam möchte ich mit Ihnen herausfinden:

Was waren die wichtigen Momente in Ihrem Leben?

Was wünschen Sie sich für Ihr weiteres Leben?

Das machen wir in der Veranstaltung:

Wir reden über Ihren Lebens-Weg.

Wir reden über Ihr Leben heute.

Wir reden über Ihre Zukunft.

Wir überlegen:

Was soll sich ändern? Was soll so bleiben?

Mitzubringen: 3 bis 10 Fotos von wichtigen Erinnerungen aus dem eigenen Leben, von wichtigen Menschen oder wichtigen Orten.

Termin: Fr., 15.09.2023, 15:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Fr., 15:00-18:00 Uhr

Leitung: Dr. Lisa Oermann

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 54

Kurs: 232-150102



Das Verbrenner-Aus

Was ich Brüssel schon immer fragen wollte

Vortrags- und Gesprächsabend

Für viele ist das Aus für Autos mit Verbrennungsmotor ab 2035 ein weiterer Beleg für die EU-Bürokratie als ein Schloss mit sieben Siegeln. Zu verworren, unnahbar und fern der eigenen Lebenswirklichkeit. Der Diskussionsabend bietet Interessierten die Möglichkeit, nachzufragen und zwar direkt. Michael Steinkamp (EUROPE DIRECT Landkreis Osnabrück) steht Rede und Antwort, macht Verbindungen der EU zu regionalen und lokalen Themen im Landkreis sichtbar und ermuntert dazu, sich in zukünftige Debatten einzubringen.

Termin: Do., 14.09.2023, 18:30-20:45 Uhr

Ort: Melle, Automuseum, Pestelstr. 38-40

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-150103

Nachhaltigkeitsziele erklärt - Diversität



Chancen und Potenziale der Vielfalt

Vortrag

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: Do., 11.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Dr. Diana Häs

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-150104

Körpersprache entschlüsseln



Aktiv zuzuhören und parallel die Sprache des Körpers aufmerksam zu 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., 18.11.2023, 9:00-15:30 Uhr

Leitung: Elisabeth Brunsmann

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 48

Kurs: 232-150105

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., 12.09.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Romina Lewandowski

Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7
(Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150106



Tipps zum Immobilienkauf

NEU

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 Erbbau-recht geregelt? Und und und ...

Termin: Mo., 09.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hartmut Wesseler

Ort: Melle, Ratsschule, W24, Haus Walle 7
(Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150107

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: Mi., 08.11.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Astrid Wagner

Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7
(Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 17; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150108

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: Di., 21.11.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150109

Umwelt

Das Artenschutzhaus in Melle

NEU

So einfach werden Sie Artenschützer/-in. Das SON-Artenschutzhaus im Zentrum von Melle ist anschaulich und praxisnah gestaltet und hilft Anregungen zu finden, um etwas für den Erhalt der Artenvielfalt vor der eigenen Haustür zu tun. Auf 80 Quadratmetern Grundfläche mit zweieinhalb Geschossen und dem Außengelände gibt es eine Vielzahl an Anschauungsmodellen und Maßnahmen zu besichtigen, die Sie teilweise selbst zu Hause umsetzen können. Während der Führung erhalten Sie vertiefende Anleitungen zum Aktivwerden.

Termin: Do., 07.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Claudia Große-Johannböcke

Ort: Melle, SON, Mühlenstr. 47

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150801

Wilde Wurzeln, Früchte und (Ge-)Nüsse

NEU

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., 16.09.2023, 9:30-12:30 Uhr

Leitung: Renate Brüwer

Ort: Melle, Wanderparkplatz Weberhaus

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150802

Im Reich der Pilze

NEU

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: wetterfeste Kleidung und Schuhe

Termin: Sa., 30.09.2023, 10:00-12:15 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtdorf

Ort: Melle-Buer, Wanderparkplatz, Friedenshöweg

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150803

Trinkwasser - überlebenswichtig

NEU

Wasser bildet die Grundlage allen Lebens. Wir nutzen es täglich, wissen aber meist wenig über unser Wasser. Auf einem Spaziergang im Quellbereich der Hase wird die Rolle der Bäume und der Gesteinsschichten bei der Grundwasserbildung erläutert. Das Wasser der Hasequellen ist sehr kalkhaltig und überzieht Steine, Zapfen und Holz mit einer weißen Kalkkruste, dem Sinter. Der Bach ist Lebensraum für Tiere, wie Flohkrebse, Köcherfliegen- und Eintagsfliegenlarven, welche wir uns ansehen werden.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe

Termin: Sa., 25.11.2023, 14:00-16:45 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtdorf

Ort: Melle-Wellingholzhausen, Treffpunkt Schützenstraße

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150804

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 1:100 oder 1:50 (tragen Sie nach Möglichkeit schon hohe Hecken, Bäume, Gebäude und Wege ein), Bleistifte, schwarzer Filzstift, Buntstifte, Geodreieck oder Lineal, gerne auch Fotos Ihres Gartens

Termin: Do., 05.10.2023, 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

Kurs: 232-150805



Besichtigung einer Biogasanlage

NEU

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: festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung

Termin: Mi., 27.09.2023, 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Dirk Meyerdrees

Ort: Melle, Biogasanlage BioConstruct, Wellingstraße 66

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150806

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 richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Di., 10.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-150807



Extremwetterlage - Tipps zur Vorbereitung

NEU

Vorkehrungen für Haus, Garten und Versorgungsengpässe

Hitzewellen, Dürrephasen und Starkregenereignisse werden immer häufiger und intensiver. Die gute Nachricht: Jede/-r kann sich vorbereiten. Interessierte erfahren, welche Vorkehrungen sinnvoll sind, um Versorgungsengpässe oder Stromausfälle gut überbrücken zu können. Außerdem gibt es wertvolle Tipps, mit welchen Maßnahmen Haus und Garten an die neuen Wetterlagen angepasst werden können.

Termin: Mi., 11.10.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Timo Kluttig

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-150808

Stecker-Solargeräte und Balkonkraftwerke

NEU

Die kleine Solaranlage für alle

Mini-Solaranlagen, auch Balkonkraftwerke genannt, sind preiswert, leicht zu installieren, einfach in der Bedienung, brauchen keine/-n Elektriker/-in 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 Anschauungsobjekt zum Anfassen.

Termin: Di., 07.11.2023, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Klaus Kuhnke

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150809

Energiewende und der Stromnetzausbau

NEU

Zusammenhang und Bürger/-innenbeteiligung

Deutschland hat dem globalen Pariser Klimaabkommen zugestimmt. Der steigende Anteil erneuerbarer Energien erfordert ein flexibleres Energiesystem. Das Stromnetz wird daher überall ausgebaut - auch im Landkreis Osnabrück. Sie erfahren Wissenswertes über Vergangenheit und Zukunft der Energieversorgung sowie welche Herausforderungen der Kohleausstieg mit sich bringt und weshalb Windkraftanlagen bei Wind manchmal abgeschaltet werden. Des Weiteren erhalten Sie Informationen darüber, wie der Leistungsbedarf ermittelt wird, wie Planungsverfahren ablaufen, welchen Stellenwert der Umwelt- und Gesundheitsschutz hat und wie Sie als Bürger/-innen darauf Einfluss nehmen können.

Termin: Mi., 15.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Jonas Töpken

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-150810

Solarbetriebene Shacks - autarke Stromversorgung

NEU

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 haben und keine Angst vor einfachen Berechnungen.

Termin: So., 19.11.2023, 10:00-17:30 Uhr

Leitung: Franz Peter Zantis

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150811

Aus welchem Stoff ist meine Kleidung?

NEU

Qualität, Pflege, Nachhaltigkeit

In diesem informativen Vortrag erhalten Sie praktische Informationen zum Stoff Ihrer Kleidung. Sie lernen, woran erkennbar ist, welche Fasern verwendet wurden und welche Qualität diese haben. Wertvolle Tipps zur Pflege Ihrer Kleidung, damit diese lange hält und „wie neu“ bleibt, schließen sich an das Grundwissen an. Zudem erfahren Sie, was sich hinter „Nachhaltigkeit“ beim Thema Kleidung verbirgt.

Termin: Mi., 18.10.2023, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Bettina Thöle

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150812



Kultur, Kunst, Kreativität

Norwegen

Von Oslo bis in die Arktis
Reisevortrag

Norwegen - für viele der Inbegriff spektakulärer Fjordlandschaften und verlassener Weiten. Aber das ist nur eine der vielen Facetten. Einsame Tundralandschaften, Wasserfälle und Berge prägen die norwegische Natur. Den Kontrast dazu bilden lebendige Städte wie Oslo, Stavanger, Bergen, Trondheim oder Tromsø. Entdecken Sie Norwegen und lassen sich mitnehmen auf eine Bilderreise, von Nord nach Süd, von Oslo über die Fjorde Westnorwegens bis in die Regionen nördlich des Polarkreises und weiter bis zur zu Norwegen gehörenden Inselgruppe Spitzbergen!

Termin: Do., 14.09.2023, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Torsten Pahlkötter
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-150209

Japan

Reisevortrag

Japan - das Land der aufgehenden Sonne: Bekannt durch Manga, Anime, Filme und Dokumentationen. In diesem Vortrag gibt der Japanologe Lukas Gawor anhand seiner eigenen Reiseerfahrungen einen Einblick in die japanische Kultur. Der Vortrag wird angereichert durch Erklärungen aus der modernen Japanologie. Alle Japan-Interessierten sind herzlich eingeladen zu einem Einblick in die japanische Kultur und Gesellschaft!

Termin: Fr., 15.09.2023, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Lukas Gawor
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-150210

Island

Reisevortrag

Island - diese mystische Insel im Nordatlantik, geprägt von Feuer, Wind und Eis, hat neben einer atemberaubenden Natur auch vielfältige kulturelle Highlights zu bieten. Auf einer Rundreise zu spektakulären Wasserfällen und beeindruckenden Vulkanlandschaften lernen Interessierte die magische Ausstrahlung dieser Insel kennen. Einen Kontrast dazu bietet die lebendige Inselhauptstadt Reykjavík mit einem abwechslungsreichen Programm an kulturellen und sportlichen Veranstaltungen.

Termin: Fr., 22.09.2023, 18:00-20:15 Uhr
Leitung: Torsten Pahlkötter
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-150211

Indien

Reisevortrag

Indien, das Land größtmöglicher Toleranz, tief verwurzelt in unterschiedlichen Religionen (Hindus, Jainas, Sikhs, Zarathustrer). Darüber hinaus geht es um Armut und Reichtum, Freud und Leid, geplantes Chaos und göttliche Ordnung, den Sinn des Lebens und rauschende Feste ohne auch nur einen Tropfen Alkohol. Man erfährt etwas über heilige Orte und Tempel mit plastischen Darstellungen des Kamasutra, über heilige Männer und doch nicht ganz so heilige Kühe, Karma und den absoluten Frieden.

Termin: Mi., 27.09.2023, 18:00-21:00 Uhr
Leitung: Jorg Thomas
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung
Kurs: 232-150212

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 kalligraphischen 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: Di., 07.11.2023, 15:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 15:00-16:30 Uhr
Leitung: Annette Schelte
Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1
Entgelt: € 36; zzgl. € 6 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 232-150213

Zeichnen mit Buntstiften

Einzigartige Charaktere
Workshop

NEU

In diesem Kurs lernen wir, mit Buntstiften zu zeichnen. Wir erschaffen menschliche oder tierische Figuren von der ersten Idee bis zur finalen Zeichnung. Dabei helfen uns Übungen und Skizzen zu Licht, Schatten und Formen, so dass wir diese an der jeweiligen Figur facettenreich einsetzen können. Durch die richtige Farbwahl erproben wir die Wirkung einer Figur und erschaffen so einen einzigartigen Charakter.

Mitzubringen: vorhandenes Zeichenmaterial, alles Weitere wird am ersten Kurstag besprochen

Termin: Do., 21.09.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Leela Sophie Ide
Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1
Entgelt: € 64
Kurs: 232-150216

Zeichnen mit Bleistiften

Einzigartige Charaktere
Workshop

NEU

In diesem Kurs lernen wir, mit Bleistiften realistisch zu zeichnen. Durch ausdrucksstarke Augen wird ein Portrait erst lebendig, daher konzentrieren wir uns in diesem Kurs auf Spiegelungen, Kontraste, Licht- und Schatteneffekte im menschlichen Auge. Unter Anleitung und mit einer fotografischen Vorlage erarbeiten wir unsere eigene realistische Zeichnung.

Mitzubringen: vorhandenes Zeichenmaterial, alles Weitere wird am ersten Kurstag besprochen

Termin: Do., 21.09.2023, 19:45 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 19:45-21:15 Uhr
Leitung: Leela Sophie Ide
Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1
Entgelt: € 64
Kurs: 232-150217

Trockenfilzen

Sie denken bei Filzen an eine mühsame und nasse Arbeit? In diesem Kurs erfahren Sie, wie die trockene Verarbeitung mit der Nadel ohne Anstrengung gelingt. Ob Feen oder Stofftiere, das Basteln mit Filz ist leicht, macht jede Menge Spaß und am Ende können Sie eine schöne Erinnerung mit nach Hause nehmen - ideal auch zum Verschenken!

Termin: Sa., 16.09.2023, 13:00-15:15 Uhr
Leitung: Natalia Becker
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: € 12; zzgl. € 6 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung
Kurs: 232-150218

Encaustic-Malerei

NEU

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., 07.10.2023, 10:00-16:00 Uhr
Leitung: Annette Schelte
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: € 31; zzgl. ca. € 15 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)
Kurs: 232-150219

Handlettering und Aquarell

Für Einsteiger/-innen

NEU

In diesem Workshop können Anfänger/-innen in die Kunst der Schönschrift hineinschnuppern und erste kleinere Handlettering-Projekte gestalten. Verschiedene Schriften, Brushpens und Fineliner können ausprobiert werden. Zusätzlich gibt es eine Einführung in einfache Aquarelltechniken, die sich gut als Hintergrundgestaltung der Schriftbilder eignen. Es stehen viele Vorlagen und Bücher zur Inspiration zur Verfügung, eigene Ideen sind aber natürlich auch willkommen.

Termin: Sa., 14.10.2023, 13:00-18:00 Uhr

Leitung: Nele Jamin

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 34; zzgl. € 8 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150220

Dekoratives Papier-Upcycling

Nachhaltig kreativ
Workshop

NEU

Papierliebe! Falten, rollen, schneiden, kleben, stanzen... Wir tauchen ein in die Welt verschiedener Papiere und erfahren, wie mit wenigen Handgriffen aus alten Papieren wunderbare Papierobjekte entstehen können. Gehen Sie auf Papier-Schatzsuche, denn in diesem Workshop machen wir noch tolle Sachen daraus: Wimpelketten, Einladungskarten, Windlichter, Laternen, Blumen, Wandobjekte, Collagen, Tüten und noch vieles mehr. Dieser Kurs eignet sich bestens für Upcycling-Neulinge.

Mitzubringen: gesammelte Papiere, alte Bücher, Scheren, Leim, Klebestift, Karton für den Transport

Termin: Sa., 28.10.2023, 11:00-17:00 Uhr

Leitung: Dorothee von Rosenberg Lipinsky

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 32

Kurs: 232-150221

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., 03.11.2023, 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: 232-150222

Direkter Blaudruck mit Holzmodel

Workshop

NEU

In dem Workshop wird das Bedrucken von Textilien, Papier oder Holz mit ungiftigen und bis 60°C waschbaren Farben ausgeführt. Ca. 200 verschiedene Model (Holzstempel) und etwa 30 unterschiedliche Farben sowie alle notwendigen Gerätschaften werden zur Nutzung zur Verfügung gestellt. 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 werden oder im Kurs erworben werden.

Termin: Fr., 10.11.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Silvia Prüßner

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 16; zzgl. ca. € 25 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150223

Modellieren mit Ton

Aus Ton formen wir verschiedene Figuren oder Gegenstände, wie z. B. eine menschliche Figur, ein Tier, eine Rose, eine Vase oder aber eine abstrakte Figur Ihrer Vorstellung. Nach dem Kurs wird das geschaffene Tonobjekt zu Hause mehrere Wochen an der Luft getrocknet. Das Vorgehen wird im Kurs ausführlich erklärt. Das Material kann im Kurs erworben werden (je nach Verbrauch € 1/kg).

Termin: Fr., 24.11.2023, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Fr., 17:00-20:00 Uhr, Sa., 9:00-12:00 Uhr

Leitung: Natalia Becker

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

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

Kurs: 232-150224

Makramee-Mandala

Workshop

NEU

Ob als Deko für die Wand oder auf dem Esstisch - wir knüpfen in diesem Workshop gemeinsam ein rundes ca. 30 cm großes Kunstwerk mit Makrameegarn in verschiedenen Farben. Der Workshop richtet sich an Anfänger/-innen oder aber auch Wiedereinsteiger/-innen und vermittelt die Basics.

Mitzubringen: Schere (für Baumwollgarn geeignet)

Termin: Sa., 02.12.2023, 10:00-13:30 Uhr

Leitung: Alisa Kietzmann

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 19; zzgl. € 12 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150225



Makramee-Weihnachtsdeko

Workshop

NEU

Weihnachtsdeko mal anders! Wir knüpfen gemeinsam kleine weihnachtliche Makramee-Werke als Geschenk oder als Deko für zu Hause. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen oder aber auch Wiedereinsteiger/-innen. Beim Knüpfen von Makrameegarn in verschiedenen Farben möchten wir kreative Stunden in weihnachtlicher Stimmung verbringen.

Mitzubringen: Schere (für Baumwollgarn geeignet)

Termin: Sa., 02.12.2023, 14:30-18:00 Uhr

Leitung: Alisa Kietzmann

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 19; zzgl. € 12 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150226

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., 23.09.2023, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 11:00-14:45 Uhr, So., 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Werkraum, Schürenkamp 14

Entgelt: € 60; zzgl. ca. € 35 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-150227

Hauswächter

Skulptur aus Beton

NEU

Suchen Sie für Ihr Haus einen Hauswächter? Es kann ein starkes Tier, wie ein Bulle, Bison, Elefant, Widder oder Steinbock, sein. Wer kommt oder geht, muss zuerst an dem 40 bis 50 cm großen Hauswächter aus Schwarzzement und mit goldenen Hörnern vorbei. Dieser kann auf einem Holz- oder Eisenstab vor dem Eingang zur Beobachtung stehen.

Mitzubringen: Einmal-Gummihandschuhe, 5-Liter-Plastikschale/-eimer, Pausenverpflegung

Termin: Sa., 13.01.2024, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 11:00-14:45 Uhr, So., 11.00-14:45 Uhr

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Werkraum, Schürenkamp 14

Entgelt: € 60; zzgl. ca. € 35 Materialkosten (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-150228

Glanzstücke für den Advent

Wieder ist ein Jahr vorbei und der Advent steht vor der Tür. Wir fertigen aus zeitgemäßen Materialien, wie Kerzen, adventlichen Dekoelementen sowie natürlichen Werkstoffen, z. B. aus Tanne, Zapfen, Zweigen, trendige Werkstücke, vom Minigesteck bis zum großen Lichterkranz. Werkstoffe, wie Tanne, Kerzen, Bänder und Dekoelemente, sind vorhanden.

Mitzubringen: Rosenschere, Klebepistole, wenn vorhanden.

Termin: Sa., 11.11.2023, 14:00-17:45 Uhr

Leitung: Heike Bohle

Ort: Melle-Neuenkirchen, Holterdorfer Kreatives, Langschmidtstr. 16

Entgelt: € 22; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150229



Kranz - Advent - Lichterglanz

Zur Adventszeit gehören Lichterschein, Kerzen und Kränze mit natürlichen oder auch verspielten Dekoelementen. Sie gestalten Ihren Adventskranz nach Ihren Farbvorstellungen, ob klassisch aus Tannengrün gebunden oder ausgefallen aus verschiedensten Werkstoffen, wie Zweigen, Filz, Schnüren, und anschließend mit Kerzen, Kugeln, Zapfen oder Sternen geschmückt. Das Material für die Werkstücke ist vorhanden und kann vor Ort erworben werden.

Mitzubringen: Rosenschere, Klebepistole, wenn vorhanden.

Termin: Sa., 18.11.2023, 14:00-17:45 Uhr

Leitung: Heike Bohle

Ort: Melle-Neuenkirchen, Holterdorfer Kreatives, Langschmidtstr. 16

Entgelt: € 22; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150230

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., 18.11.2023, 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: 232-150231



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- sowie Tomatentechnik oder auch ohne Ferse und üben uns im Swing-Stricken, das besonders effektvolle Muster für Kleidungsstücke und Home-Accessoires ermöglicht. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Mitzubringen: Wolle und Nadeln können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Termin: Fr., 15.09.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 51

Kurs: 232-150232

Das moderne Stricken und Häkeln

Mitzubringen: Wolle und Nadeln können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Termin: Fr., 15.09.2023, 18:15 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 51

Kurs: 232-150233

Das moderne Stricken und Häkeln

Mitzubringen: Wolle und Nadeln können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Termin: Fr., 03.11.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 51

Kurs: 232-150234

Das moderne Stricken und Häkeln

Mitzubringen: Wolle und Nadeln können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Termin: Fr., 03.11.2023, 18:15 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 51

Kurs: 232-150235

Orientalischer Tanz

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Orientalischer Tanz ist eine faszinierende Möglichkeit, dem Alltag zu entkommen. Er ist Ausdruck von Weiblich- und Sinnlichkeit, aber auch von Kraft - ein würdevoller Tanz und pure Lebensfreude. Er ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Die Bewegungen des Bauchtanzes schaffen ein neues Körpergefühl, das nicht von Idealen geprägt ist. Alter, Beweglichkeit und Konfektionsgrößen spielen hier keine Rolle. Vorkenntnisse sind nicht nötig, um Freude an diesem Kurs zu finden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (wenn vorhanden), Getränk

Termin: Mo., 11.09.2023, 20:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr

Leitung: Jessica Sprengle

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 84

Kurs: 232-150236

Orientalischer Tanz

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Hüfttuch (wenn vorhanden), Getränk

Termin: Mo., 08.01.2024, 20:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr

Leitung: Jessica Sprenkle

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 34

Kurs: 232-150237

Tanzen 50+

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., 27.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 27.09., 11.10., 01.11., 15.11.2023, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Claudia Gerke-Plath

Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 32

Kurs: 232-150238

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 - ausgesucht 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., 28.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 28.09., 12.10., 02.11., 30.11.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Karsten Grosser

Ort: Melle, Stadtbibliothek, Weststraße 2

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150239

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Melle

Bridge

Schnupperkurs

Der Kurs bietet einen Einblick in das weltweit verbreitetste 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: Sa., 23.09.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Anje Brinker

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150240

Bridge

Für Anfänger/-innen

Mitzubringen: Schreibpapier und Stift

Termin: Di., 14.11.2023, 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: 232-150241

Schminkschule

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. Alle Fragen rund ums Thema Schminken werden beantwortet. Wir analysieren unser Gesicht. Bitte ungeschminkt erscheinen!

Termin: Sa., 04.11.2023, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 12; zzgl. ca. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150242

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme 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: Do., 30.11.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. € 13 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150303

Mit dem Rauchen aufhören - aber wie?

Dieser Kurs erklärt Ihnen 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 Raucherentwöhnung.

Termin: Di., 05.12.2023, 17:30-19:45 Uhr

Leitung: Rieke Kuhlmann

Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150304

Faszination Darm - viel mehr als nur Verdauungsorgan

Vortrag mit Gespräch

Unser Bauch „denkt“ auch und kommuniziert! Erleben Sie einen wissenschaftlich unterhaltsamen Vortrag über das faszinierende Organsystem „Darmrohr“ und darüber, was dieser 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: Do., 21.09.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150305

Intervallfasten

NEU

Wie kann ich es gesundheitlich optimieren und das Glück mitnehmen?

Intervallfasten ist in aller Munde. Wie sieht aber die Praxis aus und welche Formen sind individuell sinnvoll? Mit welchen alltäglichen, gesundheitlichen und meditativen Strategien kann ich es optimieren? Wie kann ich es in ein allgemeines Lebenskonzept mit einer ganzheitlichen Ausrichtung integrieren? Wie können Ernährungs- und Glücksforschung miteinander verbunden werden? Der Kurs bietet eine umfassende Integration des Intervallfastens in ein übergeordnetes, glücksorientiertes L(i)ebensmodell der Achtsamkeit/Meditation.

Mitzubringen: legere Kleidung, Yogamatte, Kissen, Decke, Aroma- oder Massageöl, wer mag gerne ein Urlaubsfoto

Termin: Sa., 13.01.2024, 10:00-13:15 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150306

Entspannt schlafen - vom Traum zur Wirklichkeit

NEU

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? So gibt es viele andere Möglichkeiten, die wir aktiv beisteuern können, um „schlafraubende“ Belastungen zu reduzieren und so zu einem erholsamen Schlaf zurückzufinden. Auf Fakten und Tipps zur Schlafhygiene mit Messung Ihrer Elektro-Belastung können Sie gespannt sein.

Termin: Mi., 01.11.2023, 18:30-20:45 Uhr

Leitung: Dr. Christine Leutbecher

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150307

Keine Zeit für die Zeit?

Vortrag

Es ist paradox: Je mehr zeitsparende Technologie wir einsetzen, umso weniger Zeit haben wir. Obwohl wir unter Stress leiden, gilt es als gutes Image, „keine Zeit“ zu haben. Das ist ein Irrtum; denn wer keine Zeit hat, lebt an sich vorbei und hat noch nicht gelernt, seine Zeit sinnvoll zu nutzen. Das Geheimnis liegt in der bewussten Achtsamkeit. Der Vortrag vermittelt Anregungen, die es ermöglichen, die Zeit so zu nutzen, dass wir sie im Nachhinein als „erfüllte Zeit“ empfinden.

Termin: Mi., 15.11.2023, 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Otto Pötter

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 17; zzgl. € 2 für Merkblätter, auf Wunsch (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150308

Kraft für den Alltag

Ein Ermutigungstag

Im Alltag wird uns oft viel zugemutet. Gerade dann brauchen wir selbst Ermutigung und Zuspruch. Einfach mal in einer kurzen Auszeit für eine Weile den Trott hinter sich lassen und die eigene Sichtweise korrigieren. Das vertreibt Trübsinn und erhellt den Blick. Zudem ermöglichen sinnorientierte Anregungen mehr Gelassenheit. Themen sind: Einreden statt Ausreden, Ergründen, was trägt, Wachstum durch Zuversicht, Sinnorientierungen im Alltag, Quellen der Achtsamkeit, stärkende Alltagsimpulse. Abgerundet wird der Tag durch eine meditative Entspannung.

Mitzubringen: Schreibzeug, Isomatte, Nackenrolle

Termin: So., 29.10.2023, 9:30-17:30 Uhr

Leitung: Otto Pötter

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 63; zzgl. € 5 für Merkblätter (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-150309

Oase-Tag - Auftanken für Körper und Seele

NEU

Ein kreativer und meditativer Entspannungstag

Kleingruppe

Was stärkt konkret unseren Körper und die Seele? An diesem Tag möchten wir Stress abbauen, Entspannung genießen und sinnliche sowie achtsame, wertschätzende Meditation erleben. Sie erfahren, mit welchen Achtsamkeits- und Meditationsübungen Sie ein erholsames, ganzheitliches und nachhaltiges Glücksgefühl erreichen und wie Sie physische und mentale Gesundheit fördern und den Flow - die höchste Form der Glücksintensität - individuell und alltäglich erleben können.

Mitzubringen: legere Kleidung, Yogamatte, Kissen, Decke, Aroma- oder Massageöl, wer mag, gerne ein Urlaubsfoto

Termin: Sa., 21.10.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 65

Kurs: 232-150310

Glück darf man nicht träumen

Kleingruppe

Was macht uns Menschen nachhaltig und ganzheitlich glücklich? Gibt es Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, die mir tiefe Erfüllung, Ausgeglichenheit und Gesundheit schenken? In diesem Kurs bietet der Kursleiter die aktuellen Erkenntnisse der interdisziplinären Glücksforschung methodisch so an, dass die Teilnehmenden diese ganz konkret und alltagsbezogen umsetzen können. Das Motto lautet: „Glücklichsein - als wenn Sie Wichtigeres zu tun hätten?“ Der gesamte Kurs ist eine taffe, entspannte Liebeserklärung an das Leben und das inspirierende, lebensverändernde Lieben.

Mitzubringen: legere Kleidung, Yogamatte, Kissen, Decke, Aroma- oder Massageöl, wer mag, gerne ein Urlaubsfoto

Termin: Fr., 26.01.2024, 18:00 Uhr

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

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 94

Kurs: 232-150311

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation (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

Termin: So., 08.10.2023, 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 35

Kurs: 232-150312

Meditatives Singen

Wir singen Heil- und Kraftlieder aus unterschiedlichen Traditionen, mal langsam und getragen, mal rhythmisch und lebendig, und erfahren dabei Verbundenheit und Lebensfreude. Leichte Atem- und Stimmübungen zur Körperwahrnehmung unterstützen uns dabei. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

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

Termin: Fr., 10.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Andrea Glüer-Brehmer

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 13; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150313

Achtsamkeit in der Natur in Kombination mit „alten Lehren von Sebastian Kneipp“

Intensivkurs

Kneipp ist cool! Genießen Sie die Kombination Achtsamkeit in der Natur und Kneippen, um so zur vollkommenen Entspannung und Erholung zu gelangen. „Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß“, sagte Kneipp schon vor 200 Jahren. Sie erfahren, wie der Körper mit gesunder Ernährung, Kräutern, Wasseranwendungen, Bewegung, Balance und durch die Kraft der Natur gestärkt wird. Oft sind es die kleinen Glücksmomente, „Moments of Joy“, die unseren Alltag erhellen und neue Energie schenken.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung wird empfohlen, Verpflegung für ein kleines Picknick

Termin: Do., 21.09.2023, 14:00-17:00 Uhr
Leitung: Maria Anna Schröder
Ort: Melle, Wanderparkplatz Weberhaus
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung
Kurs: 232-150315

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: Sa., 13.01.2024, 10:00-13:00 Uhr
Leitung: Inga Petersmann
Ort: Melle, Wanderparkplatz Weberhaus
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung
Kurs: 232-150316

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. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Mitzubringen: Schreibmaterial; Getränk

Termin: Do., 05.10.2023, 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: € 58
Kurs: 232-150317

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: Mi., 01.11.2023, 18:30 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr
Leitung: Monika Höppener-Lövenich
Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1
Entgelt: € 62
Kurs: 232-150318

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.

Mitzubringen: Decke, kleines Kissen, Stoppersocken

Termin: Mi., 08.11.2023, 20:15 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 20:15-21:15 Uhr
Leitung: Monika Höppener-Lövenich
Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung
Kurs: 232-150319

Shiatsu

Meridiandehnungsübungen
 Einführungskurs

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., 11.11.2023, 10:00-13:00 Uhr
Leitung: Ulrike Berensmeyer
Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung
Kurs: 232-150320

Shiatsu

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., 11.11.2023, 14:00-16:15 Uhr
Leitung: Ulrike Berensmeyer
Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung
Kurs: 232-150321

Tai Chi - Qi Gong

Neue Energie durch Harmonisierung von Atmung und Bewegung
 Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Qi Gong ist ein System von langsamen, fließend ausgeführten Körperhaltungs-, Atem- und Bewegungsübungen, die der körperlichen und geistigen Regulation und Entspannung dienen. Die Übungen stärken das Abwehrsystem und wirken aktivierend auf die körperliche Konstitution. Sie fördern Konzentration, innere Ruhe und energiegelades allgemeines Wohlbefinden. Qi Gong kann von allen erlernt werden, die bereit sind, konzentriert zu üben. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke

Termin: Mo., 11.09.2023, 18:15 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:15-19:45 Uhr
Leitung: Gisela Knopff-Fäustlin
Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 2, Grönenberger Str. 24
Entgelt: € 54
Kurs: 232-150322

NEU

Relax

Der Kurs bietet eine bunte Mischung an entspannenden Übungen aus den Bereichen Yoga, Faszienyoga, Qi Gong, Atemübungen und Meditation. Viele kleine Tools, die sich schnell in den Alltag integrieren lassen. Lassen Sie sich entspannen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Faszienrolle, Sitzkissen (wenn vorhanden), Getränk

Termin: Fr., 24.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150323

Lach dich frei, sei dabei - Lachyoga

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: Sa., 04.11.2023, 15:00-17:15 Uhr

Leitung: Ursel Möller

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150324

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., 12.09.2023, 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: 232-150325

Hatha Yoga für Menschen von heute

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Präventionskurs

Termin: Di., 12.09.2023, 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: 232-150326

Hatha Yoga

Mit Selbstfürsorge geschmeidig in den Tag starten! Dieser Kurs kann das Wohlfühl im eigenen Körper steigern und den Geist in eine positive Richtung lenken. Die funktionalen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen sind für jede/-n geeignet, ob mit oder ohne Vorerfahrung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

Termin: Di., 12.09.2023, 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: 232-150327

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

Termin: Mo., 18.09.2023, 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: 232-150328

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

Termin: Di., 12.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Andrea Glüer-Brehmer

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 96

Kurs: 232-150329

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Stefan Ulbrich

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Entgelt: € 115

Kurs: 232-150330

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., 14.09.2023, 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: 232-150331

Yoga für Männer

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke

Termin: Do., 14.09.2023, 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: 232-150332

Entspannung für Schulter und Nacken mit Yoga

Wer kennt sie nicht, diese fiesen Verspannungen im Schulter-Nackengebiet? Doch die Ursachen sind oft vielfältiger (und spannender) als man denkt. Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Beschwerden besser verstehen und selbst aktiv dagegen werden wollen.

Mitzubringen: bequeme (Sport-)Kleidung, Getränk, Schreibzeug für Notizen, Yogamatte, ggf. Sitz- / Meditationskissen (falls vorhanden)

Termin: Sa., 07.10.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Monika Glaeser

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150333

Ein starker Rücken mit Yoga

Workshop

NEU

Woher kommen meine Rückenschmerzen? Was kann ich selbst dagegen tun und worauf sollte ich im Alltag achten? In diesem Workshop lernen Sie in Theorie und Praxis Ihren Körper besser kennen und verstehen. Die alltagstauglichen Übungen können helfen, Schmerzen zu reduzieren und vorzubeugen.

Mitzubringen: bequeme (Sport-)Kleidung, Getränk, Schreibzeug für Notizen, Yogamatte, ggf. Sitz- / Meditationskissen (falls vorhanden)

Termin: Sa., 18.11.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Monika Glaeser

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150334

Yoga trifft Tango Argentino

NEU

Dieser Kurs verbindet Yoga und Tango. In ruhiger und freudvoller Atmosphäre wird Ihr Körper gestärkt, gedehnt, entspannt. Sie lernen gut „durchzuatmen“. Ihre Beweglichkeit, insbesondere die der Wirbelsäule, verbessert sich. Sie lernen, wobei es beim Tango ankommt: Präsenz, Verantwortung für sich und andere, Loslassen, Vertrauen, Körpergefühl, Kreativität, Spaß. Vielleicht entwickeln Sie auch Gefallen an der Musik des Tango Argentino. Offenheit und Freude sind erwünscht.

Mitzubringen: lockere Sportkleidung, Socken (evtl. rutschhemmend)

Termin: Mi., 13.09.2023, 19:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:45-21:15 Uhr

Leitung: Stefan Ulbrich

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Entgelt: € 115

Kurs: 232-150335



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., 11.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Anja Weber

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150336

Rückenfit im Alltag

Gymnastik für jede/-n

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte

Termin: Mo., 11.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 19:00-19:45 Uhr

Leitung: Anja Weber

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150337

Rückenfit im Alltag

Gymnastik für jede/-n

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte

Termin: Mo., 30.10.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Anja Weber

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 26; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150338

Rückenfit im Alltag

Gymnastik für jede/-n

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte

Termin: Mo., 30.10.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 19:00-19:45 Uhr

Leitung: Anja Weber

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 26; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150339

Rückenfit im Alltag

Gymnastik für jede/-n

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte

Termin: Mo., 08.01.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 18:00-18:45 Uhr

Leitung: Anja Weber

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150340

Rückenfit im Alltag

Gymnastik für jede/-n

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte

Termin: Mo., 08.01.2024, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 19:00-19:45 Uhr

Leitung: Anja Weber

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150341

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., 11.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 6 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: € 35

Kurs: 232-150342

Pilates - einfach und wirksam

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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, Matte, Handtuch, falls vorhanden Redondoball und zwei Tennisbälle

Termin: Do., 14.09.2023, 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: 232-150343



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, Handtuch

Termin: Mi., 06.09.2023, 15:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 15:30-16:30 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150344

Faszien-Fitness

Mitzubringen: Sportkleidung, Faszienrolle, Handtuch

Termin: Mi., 08.11.2023, 15:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 15:30-16:30 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150345

Beckenboden-Training

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. Alle Teilnehmer/-innen erhalten individuelle Hilfestellungen bei der Ausführung sowie wertvolle Anregungen für den Alltag.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Handtuch

Termin: Mi., 06.09.2023, 14:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 14:30-15:30 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 30

Kurs: 232-150346

Beckenboden-Training

Mitzubringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Handtuch

Termin: Mi., 08.11.2023, 14:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 14:30-15:30 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Entgelt: € 42

Kurs: 232-150347



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., 12.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Maren Knappmeier

Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 45

Kurs: 232-150348

Hula Hoop - Schwung um die Hüfte

Schnupperkurs

Jede/-r kennt den Hula Hoop noch aus dem Kindergarten. In diesem Kurs entdecken wir ihn neu und tauchen in die Welt des Hoopdance ein! Hula Hoop fördert unsere Fitness, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Gesundheit und stärkt gleichzeitig unsere motorische Lernfähigkeit und geistige Fitness. In diesem Kurs erkunden wir die Bewegung des Reifens um den Körper und probieren uns an einfachen Tricks um die Hüfte und Hände. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Die „Hula-Reifen“ werden gestellt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Termin: So., 17.09.2023, 11:00-12:30 Uhr

Leitung: Maita Bengsch

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 2,

Grönenberger Str. 24

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150349



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., 12.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Heike Tiemeier-Kraatz

Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 42

Kurs: 232-150350



Selbstverteidigung für Frauen

Für alle Altersstufen/Altersgruppen

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., 18.11.2023, 10:00-16:00 Uhr

Leitung: Andreas Laukert

Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Entgelt: € 32

Kurs: 232-150352

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 dem Arzt/der Ärztin besprechen!

Termin: Mo., 11.09.2023, 17:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:15-18:00 Uhr

Leitung: Christiane Hellweg

Ort: Melle, GrönegauBad, Am Wellenbad 43

Entgelt: € 106

Kurs: 232-150353

Aquafitness

Termin: Mi., 13.09.2023, 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: 232-150354

Aquafitness

Termin: Sa., 16.09.2023, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Sa., 9:30-10:15 Uhr

Leitung: Melanie Weitowitz

Ort: Melle, Bad Melle, Am Bahnhof 6

Entgelt: € 106

Kurs: 232-150355

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 auf 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 dem Arzt /der Ärztin besprechen!

Termin: Mo., 11.09.2023, 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: 232-150356

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.



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 u.s.w.), aber auch probiotische Getränke, wie Kefir und Kombucha. Dieser Kochkurs ist besonders für Vegetarier/-innen und Veganer/-innen geeignet.

Mitzubringen: scharfes Messer, 6 bis 7 Gläser mit Deckel (ca. 200 bis 500 ml)

Termin: Sa., 11.11.2023, 10:00-14:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. € 12 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150357

Power Bowls: Alles aus einer Schale

NEU

Praktisch - schnell vorbereitet - voller gesunder Nährstoffe

Alles, was schmeckt und satt macht, landet in einer Schüssel (englisch: bowl). Ihre Lieblingszutaten wie Gemüse, Avocado, Fleisch oder Fisch, Tofu oder Käse, Quinoa, Couscous oder Reis sowie Obstsorten können Sie sich für die Pausenmahlzeit oder das Abendessen zusammenstellen. Dressing und knackiges Topping dazu - fertig!

Mitzubringen: evtl. 2 Schüsseln (Durchmesser ca. 13 bis 20 cm), Getränk

Termin: Mi., 20.09.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Kathrin Pilkenroth

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150358

Früchtegeln, Riegel, Gewürztaler und mehr

NEU

Naschen und Snacken mit Genuss und gutem Gefühl stehen heute im Mittelpunkt. Freuen Sie sich auf süße und pikante, sättigende Snacks für Ihre Gäste, Ihre Pausen am Arbeitsplatz oder Ihre Winterwanderung.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 21.11.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Kathrin Pilkenroth

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150359

Vegane Eintöpfe - bunt und gesund

NEU

Köstlichkeiten ohne Fleischersatzprodukte

Mit viel buntem Gemüse, mit verschiedenen Hülsenfrüchten, Getreide und Obst, frischem Brot und einer Torte verwöhnen wir uns an diesem Abend.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 26.09.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Iris Busch

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150360



Vegitalia - italienische Klassiker vegetarisch

NEU

Wir zaubern eine grün-bunte Gemüsesuppe, schnelle Antipasti, Auberginen-Lasagne, Foccacia mit frischem Rosmarin und natürlich zum Abschluss ein leckeres Dessert.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Di., 14.11.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Iris Busch

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

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

keine Ermäßigung

Kurs: 232-150361

Kochen und Backen mit Bier

Bier ist nicht nur zum Trinken da ... Bier gibt vielen Gerichten eine besondere Geschmacksnote. Wir starten das Menü mit Biersuppe und kernigen Brötchen und fahren fort mit dem „Gruß aus der Küche“. Im Hauptgang bereiten wir ein Fleischgericht mit besonderer Biernote zu, suchen passende Beilagen aus, um mit einem raffinierten Dessert abzuschließen. Kommen Sie doch als Paar zu diesem Kochevent, Ihr Lieblingsbier gerne mit dabei! Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend!

Mitzubringen: Getränk

Termin: Fr., 10.11.2023, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Kathrin Pilkenroth

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittellage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 232-150362

Gaumenfreuden - Leckeres mit Lachs

NEU

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

Termin: Mi., 29.11.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Elke Niemann

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittellage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 232-150363

Gaumenfreuden - italienisch genießen

An diesem Abend werden wir leckere Gerichte kochen, wie Pesto-Stangen, Pastasalat mit Rucola, Thunfisch und Eiern, Farfalle mit Basilikum-Minz-Pesto und Filet, Toskanische Gemüseflans mit Parmesansoße, Ofengnocchi mit Gemüse, Penne mit Spinat-Lachs-Soße und Amaretto-Creme. Lassen Sie sich verwöhnen und freuen Sie sich zum Auftakt auf ein Glas Presecco!

Mitzubringen: Küchenmesser

Termin: Mi., 15.11.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Elke Niemann

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittellage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 232-150364

Asiatische Küche - vegetarisch

NEU

Leckeres mit Tofu aller Art

Tofu ist ein nahrhaftes und proteinreiches Produkt aus Sojabohnen. In der asiatischen Küche wird Tofu nicht als Ersatz für Fleisch verwendet, sondern als ein Grundnahrungsmittel. In diesem Kurs lernen Sie neue vegetarische Rezepte und Zubereitungsmöglichkeiten kennen. Mit den unterschiedlichen Arten von Tofu kochen wir mehrere Gerichte von der Vorspeise bis zur Nachspeise. Dazu gibt es ein aus Sojabohnen hergestelltes, frisches Getränk.

Mitzubringen: Küchenmesser

Termin: Sa., 13.01.2024, 10:00-13:45 Uhr

Leitung: Anh Phuong Schröder

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittellage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 232-150365

Vietnamesische Küche

NEU

Pho Suppe und andere Köstlichkeiten

Sie mögen asiatische Nudelsuppen? Dann werden Sie das vietnamesische Pho lieben! Dieses Nationalgericht besteht aus einer herzhaften, würzigen Brühe mit Bandnudeln. Die Nudeln bekommen durch die frischen Kräuter einen besonderen Geschmack. In diesem Kurs lernen Sie zwei Varianten kennen: Pho Bo, eine Rindersuppe, und Pho Ga, eine Hühnersuppe. Dazu wird das herzhaft, frittierte Hefengebäck Quay zubereitet. Als Vorspeise dienen frische Sommerrollen, die nach Geschmack abgewandelt werden können.

Mitzubringen: Küchenmesser

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:00-14:45 Uhr

Leitung: Anh Phuong Schröder

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 26; zzgl. Lebensmittellage (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 232-150366

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.

Termin: Fr., 13.10.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Hilal Demir

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

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

keine Ermäßigung

Kurs: 232-150367

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.

Termin: Fr., 24.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Hilal Demir

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

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

keine Ermäßigung

Kurs: 232-150368



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: scharfes Messer

Termin: Fr., 15.09.2023, 18:00-21:45 Uhr

Leitung: Ana Carracelas Estévez

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150369

Köstliche indische Currys mit und ohne Huhn

NEU

Die vielfältigen Kombinationen der indischen Küche aus Gewürzen, Gemüse, Obst und Huhn sind ein Genuss. Alle Geschmacksrichtungen werden berücksichtigt und machen diesen Kurs zu einem Erlebnis. Die Gewürze werden in Ghee oder Kokosfett angeröstet und entfalten ein köstliches Aroma von süß, mild bis „etwas“ scharf.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 27.01.2024, 11:00-14:30 Uhr

Leitung: Manuela Markowski

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 21; zzgl. € 12 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150370

Wintergemüse auf indisch - vegetarisches Indien

NEU

An diesem Tag lernen Sie den Einsatz von indischen Spezialitäten, wie Ghee, Kichererbsen, Linsen, und verschiedene Gewürzkombinationen kennen. So genießen Sie zum Abschluss schmackhafte Kombinationen aus bekannten Gemüsen und indischen Köstlichkeiten.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Sa., 18.11.2023, 11:00-14:30 Uhr

Leitung: Manuela Markowski

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 20; zzgl. € 12 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150371



Kürbis neu entdeckt!

NEU

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, Kürbisaufstrich, leckere Chutneys, Brei oder Kürbissaft, aus Kürbis lassen sich unzählige leckere Gerichte zaubern.

Mitzubringen: scharfes Messer

Termin: Do., 28.09.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. € 13 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150372

Fingerfood für festliche Anlässe

Fingerfood hat sich schon immer einer großen Beliebtheit erfreut. Ob Windbeutel mit verschiedenen Pasteten aus geräucherter Forelle oder Geflügel, Piroggen und Käsestangen, Bällchen aus Quinoa, oder köstliche, südamerikanische Ceviche. Die Vielfalt an verschiedenen Zubereitungsformen mit unterschiedlichem Aussehen und Geschmack ist nahezu unbegrenzt. Freuen Sie sich darauf, selbst einmal solche Speisen zuzubereiten und damit Ihre Gäste zu überraschen!

Mitzubringen: scharfes Messer

Termin: Do., 07.12.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. € 13 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150373

Weihnachten kann kommen!

Plätzchen, die wir lieben

Weihnachten kommt immer so plötzlich und unerwartet! Also auf die Plätzchen fertig los! Spritzgebäck, Zimtmonde, Vanillekipferl, Heidesand, Haferflockenplätzchen, Marzipanplätzchen, Anisplätzchen... es gibt unendlich viele Varianten! Lassen Sie uns backen! Wir probieren so viele Rezepte wie möglich!

Mitzubringen: 3 Geschirrtücher, Schüssel für Plätzchen, Rührgerät, Nudelholz, Küchenwaage, Getränke

Termin: Di., 28.11.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Ute Karrenbrock

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150374

Kreative Cupcakes - kleine Kuchen ganz groß!

NEU

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

Termin: Sa., 09.09.2023, 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: 232-150375

Schokoladen-Werkstatt

NEU

Woher kommt Schokolade? Was passiert beim Conchieren? Und wie wird Schokolade richtig temperiert? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie Antworten - aber nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch, denn Sie kreieren Ihren ganz eigenen Glückhahnen 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: Behälter, Getränk

Termin: Sa., 09.12.2023, 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: 232-150376

It's Tea Time

NEU

Für Ihre Tea Time müssen Sie nicht nach London reisen: Die tollen Leckereien, wie luftige Scones, zartes Shortbread, kleine Pies und weitere Kleinigkeiten, stellen wir einfach selbst her. Überraschen Sie Ihre Gäste aber auch mit verschiedenen herzhaften Köstlichkeiten, wie z. B. Sandwiches und Sausage Rolls. Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit am Nachmittag bei einer Tasse Tee oder einem Pott Kaffee - die Mischung macht es so besonders!

Mitzubringen: Behälter, Getränk

Termin: Sa., 20.01.2024, 11:00-15:00 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Küche, Schürenkamp 14

Entgelt: € 22; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-150377

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 226.

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 **Melle**:

222-150707	Alphabetisierung, Spezialkurs 1, ab 14. Sep. 2023
222-150708	Alphabetisierung, Spezialkurs 2, ab 20. Okt. 2023
222-150709	Alphabetisierung, Spezialkurs 3, ab 4. Dez. 2023
222-150710	Alphabetisierung, Orientierungskurs, ab 15. Jan. 2024
231-150704	Aufbaukurs 1, ab 13. Sep. 2023
231-150705	Aufbaukurs 2, ab 12. Okt. 2023
231-150706	Aufbaukurs 3, ab 17. Nov. 2023
231-150707	Orientierungskurs, ab 15. Dez. 2023
231-150708	Prüfung DTZ, 22./23. Dez. 2023
231-150713	Basiskurs 2, ab 18. Sep. 2023
231-150714	Basiskurs 3, ab 17. Okt. 2023
231-150715	Aufbaukurs 1, ab 22. Nov. 2023
231-150716	Aufbaukurs 2, ab 20. Dez. 2023
231-150717	Aufbaukurs 3, ab 31. Jan. 2024
231-150718	Orientierungskurs, ab 28. Feb. 2024
231-150719	Prüfung DTZ, 8./9. Mrz. 2024

Deutsch MiA - Migrantinnen einfach stark im Alltag

NEU

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Das kostenfreie, niedrigschwellige 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 werden bei der Anmeldung geprüft.

Termin: Mo., 18.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 17 Termine, je Mo. und Fr., 9:00-11:00 Uhr

Leitung: Andrea Glüer-Brehmer

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-150701

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Fr., 15.12.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Fr. und Mo., 8:30-11:00 Uhr

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-150702

Deutsch Grundkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

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., 11.09.2023, 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: 232-150703

Fremdsprachen

Weitere Informationen zu Fremdsprachkursen, Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 224.

>> Ansprechpartnerin

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

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., 14.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 109, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 108

Kurs: 232-150401

Englisch Grundkurs A1.IV

Englisch lernen in späten Jahren

Für Teilnehmer/-innen mit geringen 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.

Lehrbuch: Sterling Silver - A1: Band 1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20578-5, ab Lektion 14/15

Termin: Mi., 06.09.2023, 15:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 15:30-17:00 Uhr

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: € 108

Kurs: 232-150402

Englisch für den Alltag und die Reise

NEU

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. 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**Lehrbuch:** Great! A2, Klett, ISBN 978-3-12-501482-4**Termin:** Do., 14.09.2023, 18:00 Uhr**Dauer:** 12 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr**Leitung:** Maria Bleta**Ort:** Melle, Gymnasium, Raum 119, Grönenberger Str. 41**Entgelt:** € 84**Kurs:** 232-150403

Englisch Auffrischkurs A2.III

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 5/6**Termin:** Mo., 11.09.2023, 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:** € 84**Kurs:** 232-150404

Englisch Konversationskurs A2

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2

Do you enjoy speaking English? Would you like to speak more? Then come and join this lively English conversation course! This is your chance to talk about real-life topics in a relaxed, friendly atmosphere. What's more, you can discuss anything from current affairs to your last holiday experience. All suggestions are welcome! So come and join in the fun! Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Termin: Mo., 11.09.2023, 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:** € 89**Kurs:** 232-150405

Englisch Konversationskurs A2/B1

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! We will have fun!

Lehrbuch: In conversation 2nd edition B1, Klett, ISBN 978-3-12-501558-6**Termin:** Do., 21.09.2023, 9:30 Uhr**Dauer:** 7 Termine, je Do., 9:30-11:00 Uhr**Leitung:** Andrea Glüer-Brehmer**Ort:** Melle, Gesundheitsamt, Wallgarten 1**Entgelt:** € 108**Kurs:** 232-150406

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:** Do., 14.09.2023, 19:45 Uhr**Dauer:** 12 Termine, je Do., 19:45-21:15 Uhr**Leitung:** Ayamba Michael Asu**Ort:** Melle, Gymnasium, Raum 109, Grönenberger Str. 41**Entgelt:** € 84**Kurs:** 232-150407

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, Hörverständnissübungen, freies Sprechen und das Schreiben eigener Texte in entspannter Atmosphäre. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: GO FOR IT! B2, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-042940-0, Lektion 5**Termin:** Di., 05.09.2023, 16:30 Uhr**Dauer:** 12 Termine, je Di., 16:30-18:00 Uhr**Leitung:** Carmen Schleiermacher**Ort:** Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1**Entgelt:** € 84**Kurs:** 232-150408

Englisch Aufbaukurs B2

In diesem Kurs werden die vorhandenen Kenntnisse auf B1-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.

Lehrbuch: GO FOR IT! B2, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-042940-0, Lektion 5/6**Termin:** Di., 05.09.2023, 18:30 Uhr**Dauer:** 12 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr**Leitung:** Carmen Schleiermacher**Ort:** Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1**Entgelt:** € 84**Kurs:** 232-150409

Französisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse bzw. mit geringen Vorkenntnissen
Premium Intensiv

Sie haben noch keine Vorkenntnisse in der französischen Sprache und möchten in einer kleinen Gruppe Französisch erlernen? 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 1**Termin:** Di., 19.09.2023, 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:** € 108**Kurs:** 232-150410

Französisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit geringen 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 5**Termin:** Di., 12.09.2023, 18:00 Uhr**Dauer:** 10 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr**Leitung:** Birgit Frauenheim**Ort:** Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41**Entgelt:** € 70**Kurs:** 232-150411



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 Teilnehmenden behandelt.

Lehrbuch: Lectures, articles de presse

Termin: Di., 12.09.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Roland Siebeke

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 84; zzgl. Kosten für Kopien (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-150412

Italienisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die italienische Sprache. Dazu gehören neben der Grammatik und der Rechtschreibung vor allem die Erarbeitung eines Grundwortschatzes und eine Einführung in die italienische Kultur und Lebensart. In angenehmer Atmosphäre werden wir entspannt Italienisch lernen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

Termin: Di., 12.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Maria Bleta

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 119, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 84

Kurs: 232-150413

Italienisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit 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 6

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Maria Bleta

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 119, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 84

Kurs: 232-150414

Italienisch A1 Auffrischkurs kompakt und intensiv

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Bildungsurlaub

„Buongiorno!“ In diesem Kurs können Sie Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen und in kompakter Form weiter die Grundlagen der italienischen Sprache schrittweise und mit vielen Übungen erlernen. Unterrichtsziel ist es, Ihnen Redewendungen und ein Grundvokabular zu vermitteln, das Sie Alltagssituationen „im Land, in dem die Zitronen blühen“ (Goethe) spielerisch bewältigen lässt. Spaß und Lernerfolg garantiert!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN: 978-3-12-525201-1

Termin: Do., 23.11.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Do.-Sa., je 9:00-16:15 Uhr

Leitung: Maria Bleta

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: € 98

Kurs: 232-150415

Japanisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse, die die japanische Sprache erlernen möchten. Sie lernen, sich selbst vorzustellen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen zu verständigen. Gleichzeitig schreiben Sie selbstständig japanische Zeichen. Zudem erfahren Sie mehr über die Eigenarten der japanischen Geschichte, Kultur und Lebensweise. Das Kursmaterial wird vom Dozenten gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Schreibutensilien, Schreibblock (kariert)

Termin: Do., 14.09.2023, 18:30 Uhr

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

Leitung: Lukas Gawor

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Entgelt: € 108

Kurs: 232-150416

Neugriechisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Premium Intensiv

In diesem Kurs für neugierige Anfänger/-innen mit nur vier bis fünf Teilnehmenden werden die Grundlagen für einen schnellen und unbefangenen Sprachgebrauch vermittelt.

Lehrbuch: Jassu! A1+A2, Klett, ISBN 987-3-12-528890-4

Termin: Mi., 27.09.2023, 18:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:45-20:15 Uhr

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 109, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 108

Kurs: 232-150417

Neugriechisch Grundkurs A2.VI

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse erweitern möchten.

Lehrbuch: Jassu! A1+A2, Klett, ISBN 978-3-12-528890-4, ca. ab Lektion 9

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:45 Uhr

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

Leitung: Magdalini Mamali

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 117, Grönenberger Str. 41

Entgelt: € 84

Kurs: 232-150418

Niederländisch Grundkurs A2/B1

Ziel des Kurses ist es auch weiterhin, die Grundlagen der Sprache zu erarbeiten, was Aussprache, elementare Grammatik und Wortschatz angeht, um möglichst rasch die Sprachkenntnisse in der Praxis anwenden zu können. Im Kurs wird großer Wert auf aktive Teilnahme und selbstständiges Sprechen gelegt. Wer also Niederländisch nicht nur für den Campingplatz oder die Segelfreizeit, sondern auch für den beruflichen, familiären oder studentischen Alltag benötigt, ist hier goldrichtig.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird in Absprache mit den Teilnehmenden am ersten Unterrichtstag festgelegt.

Termin: Mo., 11.09.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 16:30-18:00 Uhr

Leitung: Stephen Parsick

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 84

Kurs: 232-150419

Portugiesisch Grundkurs A1.II Abendkurs

Für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

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 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!

Lehrbuch: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528934-5, ab Lektion 2

BU

Termin: Do., 14.09.2023, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr
Leitung: Maria Pinto
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Entgelt: € 70
Kurs: 232-150420

Rumänisch

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse bzw. mit geringen Vorkenntnissen
 Schnupperkurs

Möchten Sie Rumänisch lernen, um sich mit Ihren rumänischen, moldawischen, italienischen usw. Freund/-innen, Bekannten oder Verwandten verständigen zu können? Oder um Filme auf Rumänisch anzuschauen, rumänische Bücher und Nachrichten in der Originalsprache zu lesen? Oder suchen Sie die Gesellschaft, um Ihre Rumänischkenntnisse zu pflegen? In diesem Schnupperkurs erlernen Sie erste nützliche Wörter und Redewendungen für den Alltag. „Bun venit“ (Herzlich willkommen)!

Termin: Sa., 25.11.2023, 9:30-12:30 Uhr
Leitung: Marina Vladica
Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1
Entgelt: € 19; keine Ermäßigung
Kurs: 232-150421

Russisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
 Premium Intensiv

Mit etwas Geduld werden Sie schnell die kyrillischen Buchstaben beherrschen und schon bald erste Wörter wie auch einfache Texte lesen und schreiben können. In diesem Kurs werden Sie in einer Kleingruppe mit vier bis fünf Personen üben, Redemittel in Alltagssituationen zu verwenden, Fragen zu formulieren und zu beantworten.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, Hueber, Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-204477-9

Termin: Mi., 13.09.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Marina Vladica
Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41
Entgelt: € 108
Kurs: 232-150422

Russisch Grundkurs A1.IV

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
 Premium Intensiv

Russisch gilt als „schwere“ Sprache, doch das ist eher ein Vorurteil. Das kyrillische Alphabet ist gar nicht so schwierig zu lernen. In diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden steht die sprachliche Beherrschung von alltäglichen Situationen im Mittelpunkt.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-204477-9, ca. ab Lektion 4

Termin: Mo., 11.09.2023, 18:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr
Leitung: Marina Vladica
Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41
Entgelt: € 108
Kurs: 232-150423

Russisch Grundkurs A2

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen
 Premium Intensiv

Ein Kurs für fortgeschrittene Teilnehmer/-innen, die ihre Sprachkenntnisse zu den Themen Tagesablauf, Aktivitäten der Vergangenheit und Zukunft erweitern möchten. In angenehmer Gesellschaft werden Sie in dieser Kleingruppe mit maximal fünf Personen die Gelegenheit haben, die bereits erworbenen Grundkenntnisse aufzufrischen und neue Kenntnisse anzuwenden.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A2, Hueber, ISBN 978-3-19-214478-3, ab Lektion 2

Termin: Mi., 13.09.2023, 17:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 17:00-18:30 Uhr
Leitung: Lilia Glazkin
Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1
Entgelt: € 124
Kurs: 232-150424

Spanisch Grundkurs A1.III

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen
 Premium Intensiv

Wollen Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen? Bienvenido! Die Reise in die spanische Welt geht weiter! Wollen Sie in diesem Intensivkurs mit nur vier bis fünf Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre weiter lernen und Ihre Kenntnisse vertiefen? Erfahren Sie, wie Sie das Aussehen und den Charakter von Personen beschreiben, wie Sie Gefallen und Missfallen äußern, wie Sie in der Bar bestellen und wie Sie sich nach einem Gericht erkundigen. Y mucho más! Nos vemos pronto!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 3

Termin: Mo., 13.11.2023, 9:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 13.11., 27.11., 11.12.2023, 22.01., 05.02 und 19.02.2024, 9:00-10:30 Uhr
Leitung: Ana Carracelas Estévez
Ort: Melle, Gesundheitsamt, Wallgarten 1
Entgelt: € 92
Kurs: 232-150425

EDV, Neue Medien

Tastschreiben in sechs Stunden

NEU

Crashkurs

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., 25.11.2023, 9:30-16:00 Uhr
Leitung: Franziska Toth
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 68; keine Ermäßigung
Kurs: 232-150503

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 u. a. mehr.

Mitzubringen: USB-Stick

Termin: Di., 28.11.2023, 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: 232-150504

Internetnutzung

Für Anfänger/-innen 50+
 Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen
 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.

Termin: Do., 30.11.2023, 15:15 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Do., 15:15-17:30 Uhr
Leitung: Heike Hellmeister
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Entgelt: € 84
Kurs: 232-150505

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.

Mitzubringen: auf Wunsch USB-Stick

Termin: Mi., 06.12.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, Mi. 6.12., Fr. 8.12., Mi. 13.12., Do. 14.12., je 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Arno Trumme

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 76

Kurs: 232-150506

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., 09.01.2024, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di. und Do., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Arno Trumme

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 76

Kurs: 232-150507

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., 17.11.2023, 17:00 Uhr

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

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 63

Kurs: 232-150508

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., 15.11.2023, 18:00-21:00 Uhr

Leitung: Franziska Toth

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 31

Kurs: 232-150509

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: Mi., 11.10.2023, 17:00-20:00 Uhr

Leitung: Franziska Toth

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 31

Kurs: 232-150510

Kreative Posts gestalten für Pinterest, Facebook und Instagram

NEU

Für Unternehmen, Freiberufler/-innen, Selbstständige und Vereine
Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

Sie lernen, wie Sie Kund/-innen mit guten Posts erreichen und binden. Dabei ist die Art des Textens, die Gestaltung und Organisation Ihrer Posts wichtig. Wie sprechen Sie am besten mit Ihren Kund/-innen und wie gehen Sie mit einem Shitstorm richtig um? Wir schauen, wie die Fotos aussehen sollten und wie Sie gelungene Headlines schreiben. Gearbeitet wird mit dem Tool Canva. Sie erstellen dort eigene Posts.

Voraussetzung: PC- und Internetkenntnisse

Mitzubringen: E-Mail-Adresse; eigene Bilder auf USB-Stick (auf Wunsch)

Termin: Do., 26.10.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Do., 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Franziska Toth

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 56

Kurs: 232-150511

Grundkurs digitale Fotografie

Einführung in die Technik mit Exkursion

Dieser Kurs führt in die gestalterischen und technischen Grundlagen der Fotografie ein. Den ersten Tag verbringen wir mit einem kurzen theoretischen Teil und vielen praktischen Trainings mit der Kamera. Für den zweiten Tag ist eine Exkursion geplant. Das Ziel der Exkursion wird am ersten 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., 11.11.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa. und So., je 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Ralf Hage

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 76

Kurs: 232-150512

Der Umgang mit dem eigenen iPhone/iPad

Kleingruppe mit max. sieben Teilnehmer/-innen

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., 13.10.2023, 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: € 93

Kurs: 232-150513

Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

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 (ein Internetzugang ist für diesen Einführungskurs nicht notwendig).

Termin: Do., 14.09.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 16:00-17:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 56

Kurs: 232-150514

Der Umgang mit dem Smartphone (Android)

NEU

Anwendung verschiedener Apps
Digitale Grundbildung

Ratgeberseidungen, 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., 09.11.2023, 15:15-17:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150515



Der Umgang mit dem Smartphone (Android)

NEU

Unterwegs mit Google Maps
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., 16.11.2023, 15:15-17:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150516

Der Umgang mit dem Smartphone (Android)

NEU

QR-Codes
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., 23.11.2023, 15:15-17:30 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150517

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., 26.01.2024, 16:15-19:15 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

Kurs: 232-150518

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., 01.12.2023, 18:00 Uhr

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

Leitung: Heiko Pülm

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 50

Kurs: 232-150519

Instagram, YouTube, Pinterest und Co.

Für Erwachsene 50+

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., 04.11.2023, 10:00-15:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 38

Kurs: 232-150520

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., 09.09.2023, 9:00-16:00 Uhr

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Entgelt: € 57

Kurs: 232-150521

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. Der Kurs findet statt am 15.09., 17.11., 15.12.2023 und 26.01.2024.

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

Termin: Fr., 15.09.2023, 14:00 Uhr

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

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Entgelt: € 76

Kurs: 232-150522





Lisa Schluchter

Tel.: 05465 20112

lisa.schluchter@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Neuenkirchen



Samtgemeinde Neuenkirchen: vhs-Außenstelle | Südmerzener Str. 8a | 49586 Merzen | **Sprechzeiten:** Mo.-Do. 08:00-12:00 Uhr | 14:00-16:00 Uhr

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.



Fortbildungen Kindertagespflege

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



Umwelt

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: Di., 26.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Voltlage, Dorfküche, Schulstraße 10

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-210801



Strom erzeugen mit Photovoltaik

NEU

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? Wir werden Fragen klären.

Termin: Di., 07.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vonhoff-Rickelt

Ort: Merzen, Dorfgemeinschaftshaus St. Franziskus,
Veranstaltungsraum 2. OG, Am Pastorenholz 11

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-210802

Kultur, Kunst, Kreativität

Wir stricken einen Mützenschal

Wie nennt man Mütze und Schal in einem? Eine Schlupfmütze ist während der kalten Jahreszeiten ein Muss für Kinder und Erwachsene und gehört in jeden Kleiderschrank, denn Mützenschals haben viele Vorteile. Sie schützen nicht nur den Kopf, wie herkömmliche Kopfbedeckungen, sondern wärmen auch den Hals und den Nacken. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene.

Mitzubringen: 300 g Wolle für Nadelstärke 8 - 9, Nadeln 8 - 9

Termin: Di., 07.11.2023, 16:00-19:00 Uhr

Leitung: Elke Bopp

Ort: Voltlage, Dorfküche, Schulstraße 10

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-210201

Bananensocken und Stulpen

NEU

Die sogenannten Bananensocken sind eine einfache Art, Socken zu stricken, die sich beim Anziehen automatisch an den Fuß anpassen und bei denen eine Ferse unnötig ist: also durchaus auch etwas für Ungeübte. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Nadelstärke 3, 4 - 4, 5, Schere, Sockenwolle 100-150 g

Termin: Mo., 20.11.2023, 16:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mo., 16:00-19:00 Uhr

Leitung: Elke Bopp

Ort: Neuenkirchen, Goode-Weg-Schule, Am Schulhof 1

Entgelt: € 32

Kurs: 232-210202

Schminkschule

Lernen Sie, wie störende Hautunebenheiten und Problemstellen verschwinden und Sie wirkungsvoll und ohne großen Zeitaufwand Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Eigenes Make-up kann mitgebracht werden.

Termin: Sa., 30.09.2023, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Merzen, Dorfgemeinschaftshaus St. Franziskus,
Veranstaltungsraum 2. OG, Am Pastorenholz 11

Entgelt: € 12; zzgl. ca. € 4 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-210203

Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Nein sagen, aber richtig

Wie vertrete ich meinen Standpunkt?

Klar und deutlich seine Meinung sagen, einen Übergriff richtig erkennen, seine Gefühle wahrnehmen und den eigenen Standpunkt klar und deutlich vertreten. All das und noch mehr lernen wir in diesem Kurs.

Termin: Mo., 20.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Merzen, Dorfgemeinschaftshaus St. Franziskus, Veranstaltungsraum 2. OG, Am Pastorenholz 11

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-210301

Tai Chi Chuan

Vertiefung und Korrektur der Lang-Form

Schwerpunkt: Vertiefung und Korrektur der Langform. Ein Quereinstieg ist nach Rücksprache mit der Dozentin möglich.

Termin: Do., 21.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Do., 19:30-20:30 Uhr

Leitung: Margarete Pols

Ort: Voltlage, Praxis, Overbergstraße 17

Entgelt: € 53

Kurs: 232-210302

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., 22.09.2023, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 10:00-10:45 Uhr

Leitung: Margarete Pols

Ort: Voltlage, kleine Turnhalle, Jahnstraße

Entgelt: € 53

Kurs: 232-210303

Lach Yoga - Mit Freude durch den Tag

Dieser Kurs informiert und klärt auf, warum Lach Yoga so gesund ist. Lachen vertreibt schlechte Laune, bewegt unsere Muskulatur, bringt uns auf andere Gedanken und macht Spaß. Hinterher fühlt man sich leicht, wie schon lange nicht mehr.

Termin: Do., 02.11.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Isi Well

Ort: Neuenkirchen, Goode-Weg-Schule, Am Schulhof 1

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

Kurs: 232-210304



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., 27.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht Neuenkirchen, Kolpingstraße

Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

Kurs: 232-210305

Pilates

Präventionskurs

Termin: Mi., 27.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht Neuenkirchen, Kolpingstraße

Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

Kurs: 232-210306

Pilates

Präventionskurs

Termin: Do., 28.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Merzen, Kita St. Hildegard, An den Dorfteichen 1

Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

Kurs: 232-210307

Pilates

Präventionskurs

Termin: Do., 28.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 19:00-20:00 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Merzen, Kita St. Hildegard, An den Dorfteichen 1

Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

Kurs: 232-210308



Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Für Frauen
Präventionskurs

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der Muskulatur und Lockerung, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert.

Termin: Mo., 25.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 9:00-10:00 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht Neuenkirchen, Kolpingstraße

Entgelt: € 51; keine Ermäßigung

Kurs: 232-210309

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Für Frauen
Präventionskurs

Termin: Di., 26.09.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 8:30-9:30 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht Neuenkirchen, Kolpingstraße

Entgelt: € 51; keine Ermäßigung

Kurs: 232-210310

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Für Frauen
Präventionskurs

Termin: Di., 26.09.2023, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 9:30-10:30 Uhr

Leitung: Andrea Böwer

Ort: Neuenkirchen, Sportlerheim SV Eintracht Neuenkirchen, Kolpingstraße

Entgelt: € 51; keine Ermäßigung

Kurs: 232-210311

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.



Kochen mit dem Thermomix®

Die Zubereitung von Gerichten mit dem Thermomix® ist vielseitig und macht Spaß. Wir testen unkomplizierte und leckere Gerichte, unter anderem Brötchen mit Dips, Gemüsereis mit Hähnchen und leckeres Eis zum Nachtisch. Köstliches von morgens bis abends - für jede/-n ist etwas dabei. Darüber hinaus erfahren Sie wie Cookidoo® funktioniert. Gerne dürfen Sie auch Ihr Gerät (selbstverständlich auch von einem anderen Hersteller) mitbringen. Diese Veranstaltung ist ein unabhängiger Kochkurs, der nicht in Kooperation mit der Herstellerfirma der Küchenmaschine durchgeführt wird.

Termin: Di., 26.09.2023, 17:45-20:45 Uhr

Leitung: Petra Wübbe

Ort: Neuenkirchen, Goode-Weg-Schule, Schulküche, Am Schulhof 1

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-210312

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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 Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Termin: Mo., 04.09.2023, 8:30 Uhr

Dauer: 23 Termine, je Mi., Mo. und Di., 8:30-10:00 Uhr

Leitung: Ulrike Eichberger

Ort: Merzen, Jugendhaus, Am Schulhof 2

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-210701

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

**Petra Schramm**

Tel.: 05473 9202-22
petra.schramm@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Ostercappeln



Gemeindeverwaltung Ostercappeln: vhs-Außenstelle | 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.

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 Babypuppe, Umlage für Infomaterial

Termin: Sa., 16.09.2023, 9:30-16:30 Uhr

Leitung: Iris Kästner

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 32; zzgl. € 3 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-160101

Tonloses Modellieren

Tierfiguren

Für (Groß-) Eltern und Kinder von 7 bis 12 Jahren

Das Modellieren mit Knetmasse ist wieder in. Nicht nur die Möglichkeit zur kreativen Entfaltung macht die Technik interessant. Das Modellieren ermöglicht es (unbewusste) Emotionen auszudrücken, sich zu entspannen und Stress abzubauen und fördert das autonome Nervensystem. Im Kurs kommen unterschiedliche Techniken zur Anwendung und wir erschaffen realistische Tierfiguren, die zu Hause bemalt werden können.

Termin: Sa., 04.11.2023, 11:00-13:15 Uhr

Leitung: Larina Heinitz-Mikliaev

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 12; Gebühr pro Person; zzgl. € 12 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-160204

Politik, Gesellschaft

Vorsorgevollmacht und Patient/-innenverfügung

Vortrag

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand so trüben, dass man 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.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Termin: Mo., 06.11.2023, 18:30-21:30 Uhr

Leitung: Romina Lewandowski

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-160102

Umwelt

Speisepilze sammeln und zubereiten



In verschiedenen Waldlebensräumen werden wir einige ausgewählte, sicher zu bestimmende Pilzarten sammeln. Die Merkmale sowie die Standorte der Pilze und eventuelle Partnerschaften zu Bäumen werden herausgearbeitet, damit auch zu späterer Zeit eine sichere Bestimmung gelingt. Anschließend werden die Pilze nach Pilzarten in verschiedenen Pfannen zubereitet und mit Pasta genossen. Tee aus zwei verschiedenen Pilzarten werden vor Ort gekocht. Treffpunkt ist vor der Ludwig-Windthorst-Schule.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, wenn vorhanden, einen kleinen Korb und ein Messer

Termin: Fr., 06.10.2023, 16:00-21:00 Uhr

Leitung: Astrid Schmidtendorf

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 29; zzgl. € 5 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-160801

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 richtet sich an Eigenheimbesitzer/-innen von Ein- und Mehrfamilienhäusern.

Termin: Di., 05.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vönhoff-Rickelt

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-160802

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? Wir werden Fragen klären.

Termin: Mi., 06.09.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Anke Vönhoff-Rickelt

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-160803

Stecker-Solargeräte und Balkonkraftwerke



Die kleine Solaranlage für alle

Mini-Solaranlagen, auch Balkonkraftwerke genannt, sind preiswert, leicht zu installieren, einfach in der Bedienung, brauchen keine/-n Elektriker/-in 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 Anschauungsobjekt zum Anfassen.

Termin: Mi., 20.09.2023, 18:15-20:30 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Klaus Kuhnke

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-160804

Energiewende und der Stromnetzausbau

NEU

Zusammenhang und Bürger/-innenbeteiligung

Deutschland hat dem globalen Pariser Klimaabkommen zugestimmt. Der steigende Anteil erneuerbarer Energien erfordert ein flexibleres Energiesystem. Das Stromnetz wird daher überall ausgebaut - auch im Landkreis Osnabrück. Sie erfahren Wissenswertes über Vergangenheit und Zukunft der Energieversorgung sowie welche Herausforderungen der Kohleausstieg mit sich bringt und weshalb Windkraftanlagen bei Wind manchmal abgeschaltet werden. Des Weiteren erhalten Sie Informationen darüber, wie der Leistungsbedarf ermittelt wird, wie Planungsverfahren ablaufen, welchen Stellenwert der Umwelt- und Gesundheitsschutz hat und wie Sie als Bürger/-innen darauf Einfluss nehmen können.

Termin: Di., 21.11.2023, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Jonas Töpken

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-160805

Kultur, Kunst, Kreativität

Den Herbst auf die Leinwand bringen

NEU

Mixed Media
Workshop

In diesem Kurs werden wir mit verschiedenen Materialien ein abstraktes Gemälde passend zum Herbst gestalten. Wir lassen uns von bunten Blättern und kühlen Temperaturen inspirieren und arbeiten künstlerisch frei mit Acrylfarbe, Pastellölkreide und Strukturpaste.

Mitzubringen: 3-4 unterschiedliche Acrylfarben, die zum Herbst passen, Pinsel, 2-3 Wassergefäße, Pastellölkreiden, Spachtel, Leinwand

Termin: Sa., 23.09.2023, 10:30-12:45 Uhr

Leitung: Alysha Burrichter

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-160201

Porträt zeichnen

NEU

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ein Kurs für alle, die sich schon immer in der Porträtkunst ausprobieren wollten. Interessierte erlernen grundlegende Techniken des Porträtierens und üben sich in Proportion, Perspektive und dem Modellieren von Licht und Schatten. Unter professioneller Anleitung entstehen Strich für Strich Bildnisse mit Ähnlichkeit nach Vorlage. Für Einsteigende und Erfahrene, die auf der Suche nach Tipps und Tricks sind.

Termin: Mo., 06.11.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Larina Heinitz-Mikliaev

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-160202

Hortensienkränze binden

NEU

Workshop

In diesem Kurs fertigen wir einen individuellen Hortensienkranz mit Naturmaterialien an, der sowohl als Tischdekoration als auch als Türkranz verwendet werden kann. Durch das gleichmäßige Eintrocknen und Beibehalten der Farbe kann der Kranz sehr lange genutzt werden.

Mitzubringen: wenn vorhanden: Hortensienblüten, Heide, Hagebutten, Gräser

Termin: Sa., 30.09.2023, 14:30-16:45 Uhr

Leitung: Dina Restemeyer

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-160203

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., 14.10.2023, 9:00-17:00 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 35

Kurs: 232-160205

Patchwork-Arbeiten

Eiskristalle

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, so dass jedes Teil gelingt. Zudem gibt es die Möglichkeit, Baumwollstoffreste aufzuarbeiten (bitte die Stoffe waschen und bügeln).

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Schere, Nadeln, Garn, Schneideunterlage, Lineal, 5 verschiedene Stoffe je 0, 5 m

Termin: Sa., 18.11.2023, 9:00-17:00 Uhr

Leitung: Ursula Barkhau

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 35

Kurs: 232-160206

Schminkschule

Natürlich schön 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., 09.09.2023, 14:00-16:15 Uhr

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 12; zzgl. ca. € 4 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-160207

Golfen

Schnupperkurs

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die schon immer einmal ausprobieren wollten, ob Golfen für sie das Richtige ist. Hier lernen die Teilnehmer/-innen den Sport kennen, erfahren unter professioneller Anleitung Grundlegendes über die Ausrüstung etc. und erhalten Einblicke in Schwung- und Schlagtechniken. Die Ausrüstung wird gestellt, und das Erlernte auf dem Übungsgrün umgesetzt. Anschließend können in gemütlicher Runde bei einem Getränk evtl. Rückfragen geklärt werden.

Termin: Sa., 23.09.2023, 14:00-16:00 Uhr

Ort: Ostercappeln, Golfclub Varus, Im Schlingenort 5

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-160208



Gesundheit

Bezuschussung Gesundheitskurse

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

Naturseifen ayurvedisch - selbstgemacht!

NEU

Wir stellen zusammen verschiedene Naturseifen her, Kräuter-, Gewürz-, Kaffee- Peeling- und Aloe-vera-Seifen, die Sie dann mit nach Hause nehmen können. Zudem erhalten Sie Anregungen für Ihre Hautpflege.

Mitzubringen: Behälter zum Transport der Seifen

Termin: Do., 23.11.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 21; zzgl. € 13 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-160301

Fußreflexzonenmassage

NEU

Einführungskurs

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., 18.11.2023, 10:00-14:45 Uhr

Leitung: Ulrike Berensmeyer

Ort: Ostercappeln, Veranstaltungszentrum Schwagstorf, Mühlenstr. 14

Entgelt: € 27

Kurs: 232-160302

Entspannen mit Waldbaden

Innere Ruhe durch Achtsamkeit erfahren

Waldbaden bedeutet, tief in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Es ist wissenschaftlich belegt, wie wohltuend und gesundheitsfördernd sich Waldbaden auf uns auswirkt. Wir nehmen den Geruch, die Farben, Naturgeräusche und die Qualität der Jahreszeit im Wald bewusst wahr. So öffnen wir unsere Sinne und kommen ganz im gegenwärtigen Moment und bei uns selbst an. Wir entschleunigen, gehen z. T. in Stille, machen Achtsamkeits- und Atemübungen, kurze Meditationen und kreative Übungen.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung

Termin: Sa., 30.09.2023, 14:30-16:45 Uhr

Leitung: Ute Bardenberg

Ort: Ostercappeln, Wanderparkplatz Krebsburger Mühle, Venner Straße 32

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-160303

Selbstverteidigungstechniken

Für Frauen alle Altersgruppen

Kennen Sie das Angstgefühl, das Sie ereilt, wenn Sie abends bzw. im Dunkeln alleine unterwegs sind? Ziel ist es, ein Gegenprogramm zu erlernen, um sich effektiv wehren zu können. Eine Option ist, sich in die Psychologie des Täters hineinzuversetzen und völlig überraschende Selbstverteidigungstechniken anzuwenden. Psychologie und Techniken sind entscheidend - nicht Körpergröße und Muskelkraft.

Mitzubringen: legere Kleidung, Yogamatte, Kissen, Decke, Getränk, Schreibmaterial

Termin: Sa., 18.11.2023, 10:00-17:00 Uhr

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Ostercappeln, Kl. Sporthalle, Klosterstraße 1

Entgelt: € 35

Kurs: 232-160304

Faszien-Pilates - der Mix

NEU

Schnupperkurs

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: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Decke, Faszienrolle (falls vorhanden), Getränk

Termin: Sa., 09.09.2023, 9:30-12:00 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Ostercappeln, Veranstaltungszentrum Schwagstorf, Mühlenstr. 14

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-160305

Hula Hoop - Schwung um die Hüfte

NEU

Schnupperkurs

Jede/-r kennt den Hula Hoop noch aus dem Kindergarten. In diesem Kurs entdecken wir ihn neu und tauchen in die Welt des Hoopdance ein! Hula Hoop fördert unsere Fitness, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Gesundheit und stärkt gleichzeitig unsere motorische Lernfähigkeit und geistige Fitness. In diesem Kurs erkunden wir die Bewegung des Reifens um den Körper und probieren uns an einfachen Tricks um die Hüfte und Hände. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Die „Hula-Reifen“ werden gestellt.

Termin: Sa., 23.09.2023, 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Maita Bengsch

Ort: Ostercappeln, Veranstaltungszentrum Schwagstorf, Mühlenstr. 14

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

Kurs: 232-160306

Zumba Gold®

Ein gemäßigtes Tanz-Fitness-Workout

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 Finesseffekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Termin: Di., 07.11.2023, 20:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 20:00-21:00 Uhr

Leitung: Karin Simon

Ort: Ostercappeln, Sporthalle, Klosterstraße 7

Entgelt: € 38

Kurs: 232-160307

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: 10.10., 14.11. und 05.12.2023

Termin: Di., 12.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, mtl., je Di., 19:00-22:45 Uhr

Leitung: Christine Hülsmann

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 84; zzgl. Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen)

Kurs: 232-160308

Die Zuckerschoten

Kochclub

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: 21.11.2023

Termin: Di., 19.09.2023, 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: 232-160309

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: scharfes Messer

Termin: Do., 14.09.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 22; zzgl. ca. € 12,50 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-160310

Es ist Zeit für Herbstgemüse!

NEU

Fleischlose Vielfalt

Regionale und saisonale Gemüsesorten, wie Grünkohl, Kürbis, Steckrüben, Rote Beete oder Rosenkohl, werden köstlich und außergewöhnlich zubereitet. Lassen Sie sich überraschen!

Termin: Di., 26.09.2023, 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: 232-160311

Schnell, gesund und lecker für Berufstätige

NEU

Dieser Kurs richtet sich an alle, die trotz Stress und Job nicht auf gutes, gesundes Essen verzichten möchten. 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. Von kleinen Gerichten aus der kalten Küche über Gemüseahlzeiten, Pasta, Reisgerichte, schnelle Fleisch- und Fischspezialitäten bis zu unkomplizierten Desserts.

Mitzubringen: scharfes Messer

Termin: Di., 07.11.2023, 18:30-22:15 Uhr

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 22; zzgl. ca. € 13 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-160312

Kreative Cupcakes - kleine Kuchen ganz groß!

NEU

Die süßen Törtchen mit der tassenähnlichen Form und den hübschen Dekorationen sind ein Hingucker auf jeder Kaffeetafel! Wir vermitteln Ihnen, wie Sie die ganz besonders fluffigen Minikuchen in verschiedenen kreativen Varianten zubereiten und garnieren. Lassen Sie uns gemeinsam diesen traumhaft süßen Gaumenschmaus backen und finden Sie bei der gemeinsamen Verkostung heraus, warum sich Cupcakes geradezu zu einem Klassiker entwickeln.

Mitzubringen: Getränk

Termin: Mi., 04.10.2023, 17:45-21:30 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 21; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-160313

Schokoladen-Werkstatt

NEU

Woher kommt Schokolade? Was passiert beim Conchieren? Und wie wird Schokolade richtig temperiert? Auf diese und andere Fragen erhalten Sie Antworten - aber nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch, denn Sie kreieren Ihre 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, Behältnisse

Termin: Sa., 25.11.2023, 11:00-14:45 Uhr

Leitung: Dirk Gerdau

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Küche, Bahnhofstraße 4

Entgelt: € 22; zzgl. € 15 Lebensmittelumlage (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung

Kurs: 232-160314

Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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., 04.09.2023, 14:00 Uhr

Dauer: 34 Termine, je Mo. und Mi., 14:00-15:30 Uhr

Leitung: Anna Telic-Zuther, Marielle Lutzer

Ort: Ostercappeln, Ludwig-Windthorst-Schule, Außengebäude, Bahnhofstraße 4

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-160701

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

**Johanna Gellrich**

Tel.: 05461 831-46
johanna.gellrich@vhs-osland.de

Hier gehts zum
aktuellen
Kursangebot
in Wallenhorst

**vhs-Regionalstelle Bramsche/Wallenhorst:**

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

Junge vhs**Weihnachtliches Dotpainting**

NEU

Für Kinder ab 10 Jahren
Schnupperkurs

Mit der Punktmalerei, einer der bekanntesten Maltechniken der Aborigines, gestalten wir kleine Kunstwerke mit Acrylfarbe und Glitzer mit weihnachtlichen Motiven. Eine entspannende Methode, bei der keine künstlerischen Fähigkeiten erforderlich sind. Die Punktmalerei fordert und fördert Geduld und Disziplin.

Mitzubringen: Es sollte alte Kleidung getragen werden.

Termin: Sa., 02.12.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Birgit Tepe

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 16; zzgl. € 4 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);
keine Ermäßigung

Kurs: 232-170201

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.

Rhetorik

Für Frauen
Grundkurs

Reden können ist nicht angeboren, aber es kann erlernt werden. Mehr Sicherheit und Flexibilität in sprachlichen Alltagssituationen ist das Ziel dieses Kurses. Inhalte können sein: Selbstpräsentation, Selbstwertgefühl und Körpersprache, genaues Erfassen der Argumentation der Gesprächspartner/-innen und aktives Zuhören, strukturierte und überzeugende Argumentation, Präsentation von Kurzreden, Tipps für die Kontrolle des eigenen Stresspegels.

Termin: Sa., 25.11.2023, 10:00-17:00 Uhr

Leitung: Renate Steiner

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 48

Kurs: 232-171201

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: Do., 12.10.2023, 19:00-22:00 Uhr

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

Kurs: 232-170101

Einbruchschutz in der dunklen Jahreszeit

NEU

Vortrag

Einbruchschutz ist wichtig, vor allem in der dunklen Jahreszeit. Doch wie kann man die eigene Immobilie vor Einbrüchen schützen, um sich wieder sicher zu fühlen? Julia Westerfeld vom Polizeikommissariat Bramsche vermittelt wichtige Informationen zu mechanischen und technischen Sicherungen von z. B. Fenstern und Türen und gibt weitere nützliche, präventive Tipps zum Thema Einbruchschutz.

Termin: Sa., 04.11.2023, 10:00-12:30 Uhr

Leitung: Julia Westerfeld

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-170102

Betrugsmasche Enkel/-innentrick

NEU

Vortrag

Schockanrufe, Haustürgeschäfte oder die falsche Finanzberatung meldet sich - die Enkel/-innentrickmasche ist bekannt, aber die Betrüger/-innen gehen immer geschickter vor. Mit immer raffinierteren Strategien versuchen sie, Geld zu ergaunern. Doch wie kann man sich oder ältere Angehörige davor schützen? Wie verhält man sich bei einem möglichen Betrug? Julia Westerfeld vom Polizeikommissariat Bramsche klärt über die skrupellosen Vorgehensweisen der Betrüger/-innen auf und gibt wichtige Tipps zu den Themen Enkel/-innentrick, Romance Scamming, Trickdiebstahl und Haustürgeschäfte.

Termin: Di., 07.11.2023, 18:00-20:30 Uhr

Leitung: Julia Westerfeld

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-170103

Gefahren für die junge Generation

NEU

Vortrag

Nicht nur das Internet auch das Nachtleben ist im Wandel und damit lauern überall Gefahren für junge Erwachsene. Wie kann man sich aber vor Cyber Mobbing, Hate Speech, Partydrogen und K.o.-Tropfen schützen? Wie verhalten wir uns gegenüber betroffenen Personen oder wenn wir selbst Opfer sind? In diesem Vortrag vermittelt Julia Westerfeld vom Polizeikommissariat Bramsche wichtige Tipps zum Umgang mit Themen, die eine physische und psychische Gefahr insbesondere für junge Mitmenschen sind.

Termin: Di., 21.11.2023, 18:00-20:30 Uhr

Leitung: Julia Westerfeld

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: entgeltfrei

Kurs: 232-170104

Tipps zum Immobilienkauf

NEU

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 Erbbau-recht geregelt? Und und und ...

Termin: Di., 23.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Hartmut Wesseler

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

Kurs: 232-170105

Umwelt

Wilde Wurzeln, Früchte und (Ge-)Nüsse

Kräuterwanderung im Nettetetal

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: Kleidung und Schuhwerk der Witterung anpassen.

Termin: Do., 21.09.2023, 10:00-13:00 Uhr

Leitung: Renate Brüwer

Ort: Wallenhorst, Wanderparkplatz Bramheide,
Zum Ickerholt 1/Eschkötterweg

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

Kurs: 232-170802

Vom Windpark zur Solaranlage

Geführte Fahrradtour

Diese geführte Radtour führt durch das schöne Osnabrücker Land und zu verschiedenen Orten, an denen erneuerbare Energien erzeugt werden. Sie erfahren auf dieser Tour unter anderem mehr über Windräder und Balkonkraftwerke. Die Tour hat eine Länge von ungefähr 45 km mit Steigungen. Start- und Endpunkt sind identisch. Bei Bedarf kann ein E-Bike gegen eine Gebühr ausgeliehen werden - dies kann bis 14 Tage vor Start der Tour bei der Anmeldung angegeben werden.

Mitzubringen: verkehrssicheres Fahrrad, wetterangepasste Kleidung

Termin: So., 15.10.2023, 11:00-18:00 Uhr

Leitung: Uwe Schmidt

Ort: Wallenhorst, (Neue) St. Alexanderkirche, Vorplatz, Kirchplatz

Entgelt: € 40

Kurs: 232-170803

Hecken pflanzen und pflegen

Hecken bieten vielen heimischen Tierarten einen Lebensraum und liefern damit einen wertvollen Beitrag für den Naturschutz. Zudem können Hecken auch einen natürlichen Wind- und Sichtschutz bieten und damit so manchen Zaun ersetzen. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über Benjeshecken, Vogelschutzgehölze, Knicks und sinnvolle Unterpflanzungen. Möglichkeiten werden aufgezeigt und selbstverständlich werden Ihre Fragen auch beantwortet.

Termin: Di., 16.01.2024, 18:00-20:15 Uhr

Leitung: Jürgen Schneiders

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-170807

In Kooperation mit dem Naturgartenverein

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., 15.09.2023, 16:30-18:30 Uhr

Leitung: Jörg Grandt

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-170881

In Kooperation mit der Verkehrswacht Bramsche Wallenhorst und Umgebung e.V.



Kultur, Kunst, Kreativität

Die Lechtinger Mühle

Ein Schmuckstück im Norden von Osnabrück

Führung

Die Windmühle steht im Wallenhorster Ortsteil Lechtingen, nördlich von Osnabrück. Die Führung informiert Sie über die nicht alltägliche Bauweise und die Funktionen der Mühle. Sie besichtigen die gesamte Windmühle einschließlich der Mühlenkappe. Anschließend geht es weiter in die Motormühle. Der alte Herforder Einzylinder-Standmotor wird angeworfen und die Mühle zum Leben erweckt. Wenn Sie dann noch nicht genug haben, sollten Sie sich unbedingt das Mausefallenmuseum und das Plaggenesch-Informationszentrum ansehen!

Termin: Fr., 15.09.2023, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Franz Josef Albers

Ort: Wallenhorst, Lechtinger Windmühle, Mühlenstraße

Entgelt: € 7; keine Ermäßigung

Kurs: 232-170202

Kreativer Wortsalat

Vom Schreiben und Erzählen

In einem gemeinsamen Prozess wird an den kreativen Umgang mit Sprache, die Verwendung von Worten, die Entwicklung von Texten herangeführt. Ziel ist es, die Scheu abzubauen und mehr Freude am eigenen sprachlichen Ausdruck zu entdecken. Dazu werden spielerisch mündliche und schriftliche Aufgaben gestellt. Verschiedene Methoden werden eingesetzt: z. B. Geschichten zu Ende erzählen, aus Klopffwörtern kleine kreative Geschichten entstehen lassen, spontanes Schreiben, Sprach- und Bilderspiele.

Mitzubringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung

Termin: Sa., 07.10.2023, 11:00-16:00 Uhr

Leitung: Nico Marie Steiner

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

Kurs: 232-170203

Fünf-Sinne-Forum

Erlebnisse und Empfindungen als künstlerisches Thema

Ein Kurs für alle, die beim Einatmen frischer Seeluft oder dem Anblick eines blühenden Gartens Freude empfinden. In diesem Forum geht es darum, wahrgenommene Empfindungen in Wortschöpfungen, Lyriktexten, Skizzen oder Farben umzusetzen. Kommen Sie mit an Bord dieser feinfühligsten, empfindsamsten Gemeinschaft und füllen Sie Ihren Sinnes-Erlebniskoffer mit ausdrucksstarken, selbstgeschaffenen kleinen „Kunstwerken“! Alle Altersgruppen sind willkommen!

Mitzubringen: falls vorhanden, einige Ihrer bisherigen Arbeiten und Materialien, mit denen Sie im Unterricht arbeiten können, Pausenverpflegung

Termin: Do., 07.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 9:00-11:15 Uhr

Leitung: Diethelm Schäfer

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 35

Kurs: 232-170204

Dekorative Kronen aus Konservendosen

Upcycling

Aus Alt mach Neu! Aus Konserven- und Blechdosen gestalten wir hübsche Kronen, die wir als Blumentöpfe oder Windlichter mit Farbe, Perlen und Deko zu einem echten Blickfang verwandeln. Egal, ob Rost- oder Shabbylook oder vielleicht doch in bunt, die Kronen sind auch immer ein willkommenes Geschenk.

Mitzubringen: leere Konservendosen, wenn vorhanden, Blechschere, es sollte alte Kleidung getragen werden

Termin: Sa., 28.10.2023, 14:00-17:00 Uhr

Leitung: Birgit Tepe

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 16; zzgl. € 5 Materialkosten (vor Ort zu zahlen);

keine Ermäßigung

Kurs: 232-170205

Es weihnachtet sehr - Grußkarten mit Wow-Effekt NEU

Für Anfänger/-innen

Dies ist ein Kurs für alle Bastelfreund/-innen, die gerne individuelle Gruß- und Glückwunschkarten herstellen möchten. Facettenreich und nahezu unerschöpflich sind die Möglichkeiten und Techniken, mit denen man Karten herstellen kann. Der eigenen Kreativität sind also keine Grenzen gesetzt. Unter fachkundiger Anleitung entstehen Stück für Stück außergewöhnliche Weihnachtskarten, die auch Freund/-innen und Bekannte begeistern werden!

Mitzubringen: Schere**Termin:** Mi., 01.11.2023, 15:00 Uhr**Dauer:** 3 Termine, je Mi., 15:00-17:15 Uhr**Leitung:** Petra Engelmann**Ort:** Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3**Entgelt:** € 30; zzgl. ca. € 2 Materialkosten (vor Ort zu zahlen); keine Ermäßigung**Kurs:** 232-170206**Standardtänze**

Das nächste Fest kommt bestimmt!

Für Anfänger/-innen

Darauf dürften alle Tanzmuffel gewartet haben: Wer sich bisher beharrlich geweigert hat, auf Bällen, Hochzeiten, Parties oder Betriebsfesten das Tanzbein zu schwingen, weil sie/er nicht tanzen kann, hat nach diesem Kurs keine Ausrede mehr. An nur acht Terminen lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Standardtänze: Wiener Walzer, Disco Fox und Cha-Cha-Cha werden soweit eingeübt, dass Mann/Frau sich sicher auf der Tanzfläche bewegen kann.

Termin: Di., 10.10.2023, 18:00 Uhr**Dauer:** 8 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr**Leitung:** Kristina Buschmann-Pawlak**Ort:** Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3**Entgelt:** € 66**Kurs:** 232-170207**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.

Gesunder Fuß - Prophylaxe und Problembehandlung NEU

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 Kleidung**Termin:** Fr., 15.09.2023, 17:00-19:15 Uhr**Leitung:** Beate Winkler**Ort:** Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3**Entgelt:** € 28**Kurs:** 232-170301**Mit dem Rauchen aufhören - aber wie?** NEU

Vortrag mit Gespräch

Dieser Kurs erklärt Ihnen 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 Raucherentwöhnung.

Termin: Sa., 13.01.2024, 10:00-12:15 Uhr**Leitung:** Rieke Kuhlmann**Ort:** Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3**Entgelt:** € 18; keine Ermäßigung**Kurs:** 232-170302**Intervallfasten** NEU

Wie kann ich es gesundheitlich optimieren und das Glück mitnehmen?

Intervallfasten ist in aller Munde. Ratgeber gibt es ohne Ende. Wie sieht aber die Praxis aus und welche Formen sind individuell sinnvoll? Mit welchen alltäglichen, gesundheitlichen und meditativen Strategien kann ich es optimieren? Wie kann ich es in ein allgemeines Lebenskonzept mit einer ganzheitlichen Ausrichtung integrieren? Wie können Ernährungs- und Glücksforschung miteinander verbunden werden? Der Kurs bietet eine umfassende Integration des Intervallfastens in ein übergeordnetes, glücksorientiertes L(i)ebensmodell der Achtsamkeit/Meditation.

Mitzubringen: legere Kleidung, Yogamatte, Kissen, Decke, Aroma- oder Massageöl, wer mag, gerne ein Urlaubsfoto**Termin:** Fr., 20.10.2023, 18:00-21:15 Uhr**Leitung:** Thorsten Engwer**Ort:** Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3**Entgelt:** € 18; keine Ermäßigung**Kurs:** 232-170303**Einführung in die Achtsamkeitsmeditation (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**Termin:** Sa., 11.11.2023, 10:00-16:30 Uhr**Leitung:** Heinz Rothbrust**Ort:** Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3**Entgelt:** € 35**Kurs:** 232-170304**Adventliche Oase-Tage: Auftanken für Körper und Seele** NEU

Ein kreativer und meditativer Entspannungstag Kleingruppe

Die Gesellschaft fordert permanent Selbstoptimierung. Der Stress nimmt zu. Selten kommen wir zur Ruhe, und Stille scheint uns befremdlich. Wie aber können Stille, Meditation, Fantasiereisen und die Kraft der Imagination unsere ganzheitliche Gesundheit stärken? Wie können Erlebnisse der Sinnlichkeit und Sinnerfahrungen uns dem Glück näherbringen? Ist es konkret möglich, den „Flow“, den Höhepunkt der Glücksintensität, zu erleben? Im Kurs werden wir Übungen der Meditation und Entspannung üben.

Mitzubringen: legere Kleidung, Yogamatte, Kissen, Decke, Aroma- oder Massageöl, wer mag, gerne ein Urlaubsfoto**Termin:** Sa., 09.12.2023, 10:00-16:30 Uhr**Leitung:** Thorsten Engwer**Ort:** Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3**Entgelt:** € 75**Kurs:** 232-170305

Das taffe Sixpack des L(i)ebens

Kleingruppe

NEU

L(i)eben: Wie kann ich die taffe Kunst des L(i)ebens erlernen? Glück: Wie ist Happiness konkret und nachhaltig erlebbar? Lebenssinn: Gibt es einen bereichernden, erfrischend lebendigen Sinn? Achtsamkeit: Wie kann ich gesundheitsfördernde Inspirationen in meinen Alltag integrieren? Resilienz: Ist seelische Widerstandsfähigkeit praktisch erlernbar? Vergebung/Spiritualität: Wie kann ich mich - meditativ - der Vergebung nähern, mich gesundheitlich, ganzheitlich bewusst stärken? Alle Kursinhalte werden meditativ angeboten. Die erfrischende Erlebnisintensität ist das Ziel.

Mitzubringen: legere Kleidung, Decke, Kissen, Yoga- oder Isomatte, Schreibmaterial, Aroma- oder Massageöl, Urlaubsfoto (wer mag)

Termin: Fr., 13.10.2023, 18:00 Uhr

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

Leitung: Thorsten Engwer

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 97

Kurs: 232-170306

Waldbaden® (Shinrin Yoku)

Die wohltuende Atmosphäre des Waldes genießen

Ein Waldspaziergang tut uns gut und hebt unsere Stimmung. Wissenschaftliche Forschung belegt: Der Aufenthalt im Wald trägt nachweislich zur Stärkung unserer körperlichen und seelischen Gesundheit bei. Blutdruck und Puls werden reguliert, Stresshormone abgebaut, gesundheitsfördernde Stoffe in der Waldluft stärken unser Immunsystem. Eine gelassene und freudvolle Stimmung stellt sich ein. Diese Effekte erfahren und nutzen wir bei meditativen Spaziergängen, Achtsamkeits- und Körperübungen.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung

Termin: Do., 28.09.2023, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Sabine Christan

Ort: Wallenhorst, Treffpunkt Parkplatz Gasthaus Beckmann, Engter Str. 5

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Kurs: 232-170307

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., 05.09.2023, 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: 232-170308

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong

Präventionskurs

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch

Termin: Di., 05.09.2023, 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: 232-170309



Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Präventionskurs

NEU

Yoga tut gut! Yoga baut Stress ab und hilft, zu entspannen. Yoga bedeutet Harmonie, Einheit von Körper und Geist. Yoga üben heißt, etwas Gutes für die körperliche und geistige Gesundheit zu tun. Mit verschiedenen Körperübungen lernen Sie Ihre Grenzen kennen und damit besser für sich selbst zu sorgen. Durch die entspannende Wirkung von Yoga kommt auch der Geist zur Ruhe. Die positiven Effekte der Yoga-Praxis werden sich bald bemerkbar machen.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Termin: Di., 05.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Leitung: Arjen Ligtoet

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 96

Kurs: 232-170310

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

Termin: Mo., 04.09.2023, 17:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:30-19:00 Uhr

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 96

Kurs: 232-170311

Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch

Termin: Mi., 06.09.2023, 17:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:45-19:15 Uhr

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 115

Kurs: 232-170312

Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch

Termin: Do., 07.09.2023, 17:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 17:45-19:15 Uhr

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 115

Kurs: 232-170313

Yoga

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch

Termin: Do., 07.09.2023, 19:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 19:30-21:00 Uhr

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 115

Kurs: 232-170314

Yin Yoga

Zur Ruhe kommen

Die Übungen im Yin Yoga werden sehr achtsam eingenommen und 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 und Beweglichkeit zu fördern. Atemtechniken und Meditationen können zu Entspannung und Regeneration führen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen: Yogamatte, 2 Yogablocke (Material und Größe egal), 2 Decken

Termin: Do., 07.09.2023, 16:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 16:30-18:00 Uhr

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 77

Kurs: 232-170315

Yin Yoga

Zur Ruhe kommen

Mitzubringen: Yogamatte, 2 Yogablocke (Material und Größe egal), 2 Decken

Termin: Do., 07.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 77

Kurs: 232-170316

Yoga-Walking

Atmen und Gehen - Yoga im Wald

Schnupperkurs

Genießen Sie Zeit für sich, die Ihrem Körper und Ihrer Seele gut tut! Lernen Sie eine Yoga-Tradition kennen, die in der Natur durchgeführt wird. Die Verbindung von Gehen, rhythmischer Atmung und einfachen Yoga-Übungen lässt sich leicht erlernen und gut in den Alltag integrieren. Sie versorgt Kopf und Körper mit frischer Energie, verhilft uns zu mehr Achtsamkeit, innerer Ruhe und Gelassenheit. Der Aufenthalt im Wald wirkt dabei wohltuend, reduziert Stress und stärkt unser Immunsystem.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung

Termin: Do., 21.09.2023, 16:00-18:15 Uhr

Leitung: Sabine Christan

Ort: Wallenhorst, Treffpunkt Parkplatz Gasthaus Beckmann, Engter Str. 5

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

Kurs: 232-170317

Staycation on Tuesdays

Natur, Yoga, Running und Englisch

„Staycation“ bedeutet Urlaub in der eigenen Stadt. Oft erscheint uns das Warten auf den nächsten Urlaub endlos lang und wir sehnen uns nach einer kleinen Auszeit, nach Zeit zum Auftanken: Erholung in der Natur, Laufen, Entspannung mit Yoga und netten Unterhaltungen auf Englisch. In diesem Kurs schenkt uns der kanadische Kursleiter an fünf Diensten einen bisschen Urlaubsfeeling für zu Hause und zeigt uns, dass Yoga und Laufsport ein wahres Traumpaar abgeben.

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk

Termin: Di., 05.09.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Leitung: Shaun Touchie

Ort: Wallenhorst, Piesberg, Parkplatz Grubenweg

Entgelt: € 43

Kurs: 232-170318

Staycation on Tuesdays

Natur, Yoga, Running und Englisch

Mitzubringen: Sportkleidung, Getränk

Termin: Di., 07.11.2023, 18:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 18:30-19:30 Uhr

Leitung: Shaun Touchie

Ort: Wallenhorst, Piesberg, Parkplatz Grubenweg

Entgelt: € 34

Kurs: 232-170319



Rückenfitness

In diesem Kurs stärken Sie Ihre gesamte Körpermuskulatur inklusive Rückenmuskulatur. Inhalte sind Ausdauer- und Koordinationselemente sowie Dehnungen und Kräftigungsgymnastik. Der Kurs richtet sich an Menschen, die durch Bewegung ihr Wohlbefinden steigern möchten. Im Mittelpunkt steht die Gesundheitsorientierung, nicht der sportliche Ehrgeiz. Vorkenntnisse sind willkommen, aber keine Voraussetzung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch

Termin: Mo., 18.09.2023, 18:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr

Leitung: Susanne Geiger

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 58

Kurs: 232-170320

Rückenrelax

Rückenrelax ist ein ganzheitliches Bewegungstraining. Alltägliche Bewegungsabläufe werden bewusst gemacht und leichteres, ökonomischeres Bewegungsverhalten trainiert. Geringfügige Korrekturen von Bewegungsabläufen bewirken eine enorme Entlastung des Rückens und des gesamten Bewegungsapparates. Die Übungen orientieren sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und verbinden verschiedene Techniken miteinander.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch

Termin: Mo., 18.09.2023, 19:15 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 19:15-20:15 Uhr

Leitung: Susanne Geiger

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 58

Kurs: 232-170321

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 sie mithilfe einer Faszienrolle „entfilzen“. Verspannungen verschwinden und mehr Bewegungsfreiheit entsteht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Faszienrolle, Handtuch, Getränk

Termin: Do., 07.09.2023, 15:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Do., 15:30-16:30 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 29

Kurs: 232-170322

Faszien-Fitness

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Faszienrolle, Handtuch, Getränk

Termin: Do., 09.11.2023, 15:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 15:30-16:30 Uhr

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 35

Kurs: 232-170323

Beckenboden-Training

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt. Weil diese Muskulatur nicht direkt zu sehen ist, fällt eine bewusste Ansteuerung gar nicht so leicht. Doch es ist erlernbar, und der Beckenboden lässt sich durch ein gezieltes Training stärken. Eine stabile Beckenbodenmuskulatur wirkt unterstützend bei Haltungsschwächen, Senkungsbeschwerden, Blasenschwäche, hormonellen Veränderungen vor und nach der Geburt und nach Operationen im Beckenbereich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Do., 07.09.2023, 14:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 14:30-15:30 Uhr
Leitung: Monique Mündelein
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 28
Kurs: 232-170324

Beckenboden-Training

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Termin: Do., 09.11.2023, 14:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 14:30-15:30 Uhr
Leitung: Monique Mündelein
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 34
Kurs: 232-170325

„Bewege dein Leben“

NEU

„Bewege dein Leben“ ist ein Übungsprogramm für die Integration von mehr natürlichen Bewegungen, gesunden Haltungen, bewusster Entspannung und richtigen Atemgewohnheiten in Ihren Alltag. Das führt zu mehr Muskelkraft, Beweglichkeit und Balance. Durch das verbesserte Körperbewusstsein lernen Sie außerdem, sich schneller zu entspannen und können somit besser für sich selbst sorgen. Durch die Alltagsintegration kostet es kaum Zeit, um etwas Gutes für Körper und Geist zu tun.

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Termin: Di., 05.09.2023, 19:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:45-20:45 Uhr
Leitung: Arjen Ligtoet
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 59
Kurs: 232-170326

Hula Hoop - Schwung um die Hüfte

Schnupper-Workshop

Jede/-r kennt den Hula Hoop noch aus dem Kindergarten. In diesem Kurs entdecken wir ihn neu und tauchen in die Welt des Hoopdance ein! Hula Hoop fördert unsere Fitness, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Gesundheit und stärkt gleichzeitig unsere motorische Lernfähigkeit und geistige Fitness. In diesem Kurs erkunden wir die Bewegung des Reifens um den Körper und probieren uns an einfachen Tricks um die Hüfte und Hände. Es sind keine Vorkenntnisse nötig! Die „Hula-Reifen“ werden gestellt.

Mitzubringen: bequeme, eng anliegende Baumwollkleidung

Termin: Fr., 22.09.2023, 17:30-19:00 Uhr
Leitung: Maita Bengsch
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung
Kurs: 232-170327



Sprachen

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurs

Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 226. 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 224.

>> 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 1-3

Termin: Mo., 06.11.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., 09:00-16:15 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 184

Kurs: 232-170401



Englisch Grundkurs A1.1 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: Do., 07.09.2023, 17:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 17:45-19:15 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 108

Kurs: 232-170402

Englisch Auffrischkurs A2

Premium Intensiv

Möchten Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen, strukturieren und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs mit nur vier bis fünf Teilnehmer/-innen genau richtig. Das Tempo dieses Kurses wird Ihren Vorkenntnissen angepasst, und Sie gewinnen dadurch an Sicherheit in der englischen Sprache.

Lehrbuch: Great! A2, Klett, ISBN 978-3-12-501482-4

Termin: Do., 07.09.2023, 19:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 19:15-20:45 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 108

Kurs: 232-170403

Englisch Auffrischkurs A2 kompakt und intensiv

BU

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen
Bildungsurlaub

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen der englischen Sprache, die diese auffrischen und erweitern möchten. Bekannte Grammatikstrukturen werden reaktiviert und neue eingeübt. Neuer und alter Wortschatz werden wiederholt und gefestigt. Freies Sprechen kann in 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, ca. Lektion 1-5

Termin: Mo., 17.06.2024, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., 09:00-16:15 Uhr

Leitung: Christiane Helmedach

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 184

Kurs: 241-170401

Englisch Aufbaukurs A2/B1

„Hello and Welcome“ an alle, die schon fortgeschrittene Kenntnisse 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!

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Termin: Mi., 06.09.2023, 18:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:15-19:45 Uhr

Leitung: Nicola Behnken

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 84

Kurs: 232-170404

Russisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

Russisch ist die meistgesprochene slawische Sprache. Heute wird diese nicht nur in Russland gesprochen, sondern in den meisten früheren Sowjetstaaten. In einer kleinen Gruppe von vier bis fünf Teilnehmer/-innen lernen Sie die Verständigung in Alltagssituationen. Dazu gehören: Sich selbst und andere Menschen vorstellen, einfache Unterhaltungen über sich, die Familie, Hobbys und Reisen führen. Es werden Aussprache, Schrift, einfacher Wortschatz und Teile der Grammatik behandelt.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-204477-9

Termin: Mi., 13.09.2023, 19:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 19:00-20:30 Uhr

Leitung: Oleg Paustovsky

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 108

Kurs: 232-170405

Spanisch Grundkurs A1.I

NEU

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

Sie haben keine Vorkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten in einer kleinen Gruppe Spanisch 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 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 978312514778

Termin: Mo., 04.09.2023, 10:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 10:45-12:15 Uhr

Leitung: Draga Klei

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 108

Kurs: 232-170406

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 978312514778

Termin: Mo., 04.09.2023, 9:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 9:00-10:30 Uhr

Leitung: Draga Klei

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 108

Kurs: 232-170407

Ukrainisch Grundkurs A1.I

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse
Premium Intensiv

Ukrainisch gehört zu den ostslawischen Sprachen und gilt als Amtssprache der ca. 42 Millionen Einwohner/-innen der Ukraine. Weit verbreitet ist Ukrainisch durch die zahlreichen Aussiedler/-innen in Kanada, den USA, Portugal, Israel, Russland und den ehemaligen Sowjetstaaten. In diesem Grundkurs erhalten Sie Einblicke in die slawische Sprache, die nach dem Russischen und Polnischen die dritthöchste Sprecherzahl besitzt. Tauchen Sie ein in Grammatik und Wortschatz und lernen Sie nebenbei die ukrainische Kultur kennen!

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Termin: Mi., 13.09.2023, 17:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 17:15-18:45 Uhr

Leitung: Oleg Paustovsky

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Entgelt: € 108

Kurs: 232-170408

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 228)
- >> Kurse "mit Muße" (Gemäßigtes Lerntempo)

**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

Wir empfehlen Ihnen, einen Online-Einstufungstest zu machen oder unsere kostenfreie und unverbindliche Beratung in Anspruch zu nehmen.

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.

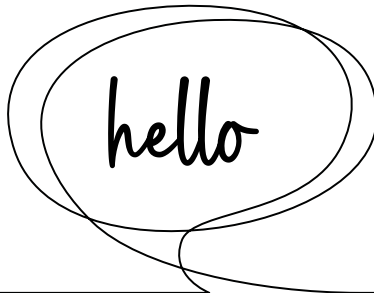
Dann gelten folgende Preise:

Anzahl UE*	ab 7 TN**	6 TN	5 TN	4 TN
24	84 €	129 €	151 €	189 €
22	77 €	118 €	138 €	173 €
20	70 €	108 €	126 €	158 €
18	63 €	97 €	113 €	142 €
16	56 €	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



hello

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 (DELF/DALF)

>> für Französisch



DELF-Prüfungen in der Fremdsprache Französisch (Diplôme d'Études en Langue Française) werden zweimal pro Jahr angeboten.

Als Kooperationspartner für Schulen bietet die vhs Osnabrücker Land die DELF scolaire

Prüfung für Schüler/-innen an. 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 2024:



Schriftliche Prüfung: Samstag, 27. Januar 2024
Mündliche Prüfungen: 17. Januar 2024 - 15. Februar 2024
Anmeldefrist: 04. Oktober 2023 - 22. November 2023

Schriftliche Prüfung: Samstag, 08. Juni 2024
Mündliche Prüfungen: 24. Mai 2024 - 22. Juni 2024
Anmeldefrist: 26. Februar 2024 - 10. April 2024

Deutsch

als Zweitsprache



**Sie haben
Fragen?
Sprechen Sie
uns an!**

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, Mama lernt Deutsch-Kurse

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 nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

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

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)

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

**Deutsch-Test für Zuwanderer:
DTZ Niveau A2/B1**

Orientierungskurs (100 UE)

- Politik
- Geschichte
- Gesellschaft
- Kultur

**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.

Kurse für Frauen: „Mama lernt Deutsch“: Die Kurse vermitteln Frauen die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, in Kindergarten und Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Integrationskurse / Berufssprachkurse: siehe Seite 226

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:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

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)
232-600701	Fr., 15.12.2023

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.

Zertifikat Deutsch / telc Deutsch B1

Ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse für die Einbürgerung in Deutschland ist das Zertifikat Deutsch telc Deutsch B1. Die Teilnahme an der Prüfungsvorbereitung ist verpflichtend.

Kurs-Nr.	Vorbereitungstermine (19:00-21:30 Uhr)
232-600704	Di., 07.11.2023 und Di., 14.11.2023

Kurs-Nr.	Prüfungstermine
232-600703	Schriftlich: Fr., 08.09.2023 Mündlich: Sa., 09.09.2023
232-600705	Schriftlich: Fr., 15.12.2023 Mündlich: Sa., 16.12.2023

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)
232-600706	Fr., 13.10.2023
232-600707	Fr., 08.12.2023

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
232-600708	Fr., 12.01.2024

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
232-601230	Lehrgang zum/zur Brandschutzbeauftragten nach vfdb-Richtlinie 12-09/01	09.10.2023	Osnabrück	25
232-601231	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK)	09.10.2023	Osnabrück	26
232-601232	Agil arbeiten - aber wie? Der kreative Weg zu innovativen Lösungen	04.10.2023	Osnabrück	26
232-201201	Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK)	13.11.2023	Fürstenau	138

EDV/Neue Medien

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Ort	Seite
232-600503	Fit fürs Büro - Word, Excel, Outlook	10.10.2023	Osnabrück	47
232-600504	PC-Kenntnisse für den Büroalltag Word, Excel	01.11.2023	Osnabrück	47
232-600505	PC-Kenntnisse für den Büroalltag - Word, Excel, PowerPoint	18.12.2023	Osnabrück	47
232-600506	Verwaltung von Websites und Blogs mit dem CMS WordPress	08.01.2024	Osnabrück	47

Gesundheit

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Ort	Seite
232-190301	Souverän dem Berufs- und Alltagsstress begegnen	09.10.2023	Bersenbrück	87
241-190301	Souverän dem Berufs- und Alltagsstress begegnen	22.04.2024	Bersenbrück	87
232-600301	Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag	04.12.2023	Osnabrück	39
241-600301	Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag	03.06.2024	Osnabrück	39

Fremdsprachen

Kursnummer	Kurstitel	Beginn	Ort	Seite
232-170401	Englisch Grundkurs A1.1	06.11.2023	Wallenhorst	222
232-080401	Englisch Auffrischkurs A2	20.11.2023	Bramsche	117
241-170401	Englisch Auffrischkurs A2	17.06.2024	Wallenhorst	223
232-600404	Französisch Grundkurs A1.1	16.10.2023	Osnabrück	45
241-600401	Französisch Grundkurs A1.1	18.03.2024	Osnabrück	45
232-600405	Französisch Grundkurs A1.2	23.10.2023	Osnabrück	45
241-600402	Französisch Grundkurs A1.3	08.04.2024	Osnabrück	45
232-130402	Spanisch Grundkurs A1.1	20.11.2023	Hasbergen	182
232-150415	Italienisch A1 Auffrischkurs	23.11.2023	Melle	206

BU In den Außenstellen erkennen Sie unsere Bildungsurlaube am BU-Button.

Intensivkurs zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung

232-601212	Prüfungsvorbereitung für Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement	14.10.2023
232-601206	Prüfungsvorbereitung für Industriekaufleute	14.10.2023
232-601214	Prüfungsvorbereitung für Fachkräfte für Lagerlogistik	14.10.2023

Veranstaltungsort: Osnabrück

Informationen zu den Bildungsurlauben für Auszubildende finden Sie auf **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



Linda Papadimitriou
Assistenz der Geschäftsführung

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

Kundenservice



Daniela Kerkesner
Kundenservice

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



Sigrid Hellige
Kundenservice

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



Christina Grätz
Kundenservice

0541 501-7777
christina.graetz@vhs-osland.de

Marketing



Britta Burgard
Marketingleitung

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



Daniela Dransmann
Grafik

0541 501-2908
daniela.dransmann@vhs-osland.de



Annika Blom
Assistenz

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

Buchhaltung



Thorsten Möller
Verwaltungsleitung
Controlling

0541 501-2706
thorsten.moeller@vhs-osland.de



Astrid Emshoff
Finanzbuchhaltung

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



Simone Grützmacher
Bilanzbuchhaltung

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



Esther Ulrich
Kursabrechnung

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

Deutsch, Integration



Tanja Pöhler
Programmbereichsleitung

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



Julia Stodtmeister
Jugend-Intensivkurse,
Mama lernt Deutsch-Kurse

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

Umwelt



Heike Engelhardt
Programmbereichsleitung /
Assistenz Gesundheit

0541 501-2702
heike.engelhardt@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



Sandra Schäfer
Verwaltung

0541 501-2719
sandra.schaefer@vhs-osland.de

Berufliche Bildung



Idrisia Hamza
Programmbereichsleitung

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



Lisa Frank
Assistenz

0541 501-8905
lisa.frank@vhs-osland.de



Birte Steffen
Assistenz

0171 2287136
birte.steffen@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 Hanses
Fachberatung Sprache

0151 54009116
anne.hanses@vhs-osland.de



Ilona Heitmeyer
Fachberatung Sprache

0160 5280954
ilona.heimmeyer@vhs-osland.de



Nina Rotter
Fachberatung Sprache

0151 54009321
nina.rotter@vhs-osland.de



Stephanie Witt
Fachberatung Sprache

0151 54009798
stephanie.witt@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 Ostenfelde
0152 08990698
heiles@vhs-osland.de



Nadine Gerstner
Bad Iburg
• Grundschule am Hagenberg
0152 08972840
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



Fabienne Garbe
Bissendorf
• Grundschule Bissendorf
0173 3497165
garbe@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



Katharina Winter
Georgsmarienhütte
• Freiherr-vom-Stein-Schule
0151 11141058
winter@vhs-osland.de



Nadine Kleis
Georgsmarienhütte
• Antoniussschule
• Regenbogenschule
0151 22409903
kleis@vhs-osland.de



Marion Lacombe
Georgsmarienhütte
• Michaelisschule
0171 8442778
lacombe@vhs-osland.de



Cristina Wedeking
Georgsmarienhütte
• Grundschule am Harderberg
0170 2083930
wedeking@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 01.07.2023

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 (Ausnahme Bildungsurlaubsveranstaltungen: 28 Tage vor Veranstaltungsbeginn). 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 Werktage 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 Lastschrifteinzug 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 nicht 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 01.07.2023

Sofern der Vertrag unter Nutzung von Fernkommunikationsmitteln, wie z. B. Briefen, Katalogen, Telefonanrufen, Telekopien, E-Mails, sowie Rundfunk, Tele- und Mediensendungen 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 Widerrufs- 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 vom Bildungsinteressierten innerhalb seiner Gültigkeit bei einem Bildungsträger seiner Wahl eingelöst werden, sofern die Bildungsmaßnahme nach AZAV anerkannt ist.

FamilienBildungsgutschein 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.

Nähere Informationen und Formulare zur FIFÖ finden Sie auf www.frau-und-betrieb-os.de unter der Rubrik „Fördermöglichkeiten“.

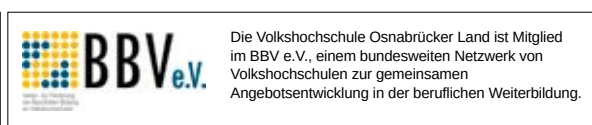
Haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie weiterkommen!

 **Bettina Jacob-Stallforth**

0541 27026
info@frau-und-betrieb-os.de
Schloßstr. 9 • 49074 Osnabrück



Zertifizierte Qualität



Impressum



Herausgeber: Volkshochschule Osnabrücker Land gGmbH

Auflage: 2.2023, 25.000 Exemplare

Druck: Fromm + Rasch GmbH & Co. KG

Fotoquellen: iStock, Pexels, Unsplash, pixabay, fotolia, M. Bengsch, B. Burgard, H. Demir, L. Papadimitriou, D. Schöning, T. Schwertmann,



www.vhs-osland.de