

Anmeldeadresse

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Artland keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an die:

Bitte benutzen Sie die eingehafteten Anmeldevordrucke. Aus organisatorischen Gründen können nur schriftliche Anmeldungen berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen keine Anmeldebestätigungen.

**Samtgemeindeverwaltung
Artland
Markt 1, 49610 Quakenbrück**

Mitarbeiterin:

■ **Erika Fehst**
Tel.: (0 54 31) 182-132
Fax: (0 54 31) 182-145
E-Mail: fehst@artland.de

Sprechzeiten

montags bis freitags
von 8:30 Uhr bis 12:00 Uhr



In Zusammenarbeit mit dem Familienservicebüro

R18 0104

Babysitterkurs

Für Teilnehmer/innen ab 14 Jahren

Babysitter sein, fremde Kinder zu betreuen, ist eine große Verantwortung; zugleich macht die Betreuung Freude und bessert das Taschengeld auf. In diesem Kurs werden praktische und hilfreiche Kenntnisse für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern vermittelt. Inhalte des Kurses sind: Entwicklung und Bedürfnisse von Kindern, altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten, der Umgang mit Problemsituationen und das Erkennen von Gefahrenquellen u.a.m. Über die erfolgreiche Teilnahme erhalten die Teilnehmer/innen eine Bescheinigung. Zudem können sie in die Babysitterkartei des Poggenhus für eine mögliche Vermittlung aufgenommen werden.

Mitzubringen: Verpflegung

Leitung: Judith Schwennen
Ort: Quakenbrück, Heilpädagogische Hilfe, Im Wiesengrund

Termin: Sa., 7. Juli 2012, 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

R18 0306

Autogenes Training für Kinder

von 8 bis 10 Jahren

Wenn ein Kind unkonzentriert, ängstlich oder nervös ist, kann es durch Autogenes Training Sicherheit, Mut und Ausgeglichenheit erlangen. Autogenes Training fördert Phantasie und Aktivität, ist spannend, unterhaltsam und lehrreich zugleich. Bewegungsspiele und Phantasiereisen führen Kinder in das Autogene Training ein. Die Kinder lernen, dass Entspannung Spaß macht.

Mitzubringen: eine Decke und bequeme Kleidung

Leitung: Diane Knitsch
Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 16:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 16:30–17:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

R18 0331

Willkommen im Kinder-Kochclub

für Kinder ab 8 Jahren

Habt Ihr Lust, mal selbst zu kochen oder zu backen und nebenbei auch noch allerlei zu lernen? Dann seid Ihr herzlich willkommen im Kinder-Kochclub. Hier habt Ihr die Gelegenheit, mit Freude einfache Rezepte selbst zuzubereiten und zu genießen. Damit die ersten Mahlzeiten gelingen, erlernt Ihr, welches Kochgeschirr Ihr braucht, wie man mit dem Herd richtig umgeht und auch, wie man nach Rezepten vorgeht.

Weitere Termine: 19. 4., 10. 5. und 14. 6. 2012

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: Sigrid Lömker
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22

Beginn: Do., 8. März 2012, 15:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, 15:30–17:45 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 27; zzgl. Lebensmittelumlage und Materialkosten; keine Ermäßigung

R18 0502

Computerschreiben in 6 Stunden

Kurs für Schülerinnen und Schüler von 10 bis 14 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn Du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn Du dann weiter trainierst, ist es leicht die Anzahl der Anschläge zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für den Traumjob. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: Sabine Rechten
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, EDV-Raum, Jahnstraße 22

Beginn: Sa., 17. März 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 9:00–12:00 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung



R18 0101

Knigge für Individualisten ...

Für alle, die sich nicht verbiegen lassen wollen, aber dennoch einen souveränen Auftritt möchten. Folgende Themen werden erarbeitet: Der Gruß und sonstige Annäherungen; Kleider machen Leute erfolgreich; Partygeflüster stilgerecht; Mit Knigge am Tisch. Bei Begegnungen mit anderen sich in jeder Situation sicher fühlen, ist das Lernziel des Abends.

Leitung: Maria Niehe-Ernsting
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Essraum, Jahnstraße 22

Termin: Do., 23. Feb. 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10

R18 0102

PFAU-Tec: Beweglichkeit sichern

Ideen und Perspektiven für die Mobilität

Das Artländer Unternehmen PFAU-Tec ermöglicht vor allem mit seinen Dreirädern und mit anderen Produkten vielen älteren und behinderten Menschen die persönliche Beweglichkeit und damit Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Wie Anregungen und Verbesserungsvorschläge aus dem heilpädagogischen oder pflegerischen Alltag in Ideen, Entwicklung, Konstruktion und Produktion umgesetzt werden, soll in dieser Veranstaltung ebenso vorgestellt werden wie die aktuelle Produktpalette.

Ort: Quakenbrück, PFAU-Tec GmbH, Wilhelmstr. 49–51

Termin: Mo., 23. April 2012, 16:00–18:15 Uhr
entgeltfrei

R18 0105

„Keine Angst vor Kritik“

Strategien für den gelassenen Umgang mit Kritik für Frauen im Beruf

Häufig werden Kritikgespräche als schmerzhaft empfunden und wenn möglich vermieden. Dabei wäre es doch wünschenswert, locker zu bleiben und unsachliche Kritik souverän zurückzuweisen bzw. nützliche Kritik selbstsicher annehmen zu können. Aber kritisieren will gelernt sein: Wie können Sie anderen Menschen ein vorsichtiges, aber deutliches Feedback geben, ohne zu verletzen oder sich neuen Stress einzuhandeln? In entspannter Atmosphäre können Sie neue Strategien ausprobieren.

Mitzubringen: Verpflegung

Leitung: Renate Steiner
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 101, Jahnstraße 22

Termin: Sa., 25. Feb. 2012, 10:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 32; keine Ermäßigung

R18 0106

Die Naturwunder des Yellowstone Nationalparks – Zu Besuch im ältesten Nationalpark der Welt

Diavortrag

Unheimlich, fast mystisch ist es und traumhaft schön. In der Luft liegt der beißende Geruch von Schwefel. Kochendes Wasser zischt aus der Erde, die schmalen Bretterstege scheinen durch eine Hexenküche zu führen. Geysire schleudern Wassermassen in die Höhe. Bakterien u. Algen färben Wasser tiefgrün, rostrot, mittelblau o. gelb. Zudem lässt die reiche Tierwelt den Besuch des Yellowstone Nationalparks zum unvergesslichen Erlebnis werden. Die Städte Jackson und Salt Lake City runden die Reise ab.

Leitung: Heike Rutenkröger
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Filmraum, Jahnstraße 22

Termin: Mi., 18. April 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R18 0107

Die Farben der Provence

Diavortrag über einen ganz besonderen Landstrich in Frankreich

Lavendelfelder, Sonnenblumenwiesen, sattgrüne Weinberge und orangerote Ockerfelsen vermitteln eine unübertroffene Farbpalette. Wir besuchen u.a. Avignon, Aix und Salon-de-Provence. In den Dörfern der Provence scheinen Hektik und Zeitdruck vergessen. Die verwinkelten Straßen sind oft so eng, dass ein Auto nicht hindurchpasst. Hinter jeder Kurve tut sich ein neuer romantischer Blick auf. Weiter geht es in die Camargue zu den Wildpferden und den wilden Flamingos und dann zur Mittelmeerküste!

Leitung: Heike Rutenkröger
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Filmraum, Jahnstraße 22

Termin: Mi., 9. Mai 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R18 0108

Versteckte Gartenparadiese und Gartenkunst – die „Secret Gardens“ von London

Bilder-Vortrag mit „Tea-Time“

London – Metropole, Olympiastadt 2012, Touristenmagnet – und Gärten? Ja, es gibt sie tatsächlich, allerdings verborgen hinter hohen Mauern. Die „Powerpoint-Präsentation“ mit Tea-Time beginnt mit Clifton Nurseries, einem Gartencenter im „Little Venice“ von London u. führt dann in 8 versteckte Hausgärten der Stadt. Sie sehen Mini-, schwimmende, Dach- und Apothekergärten u. entdecken Oasen der Ruhe mitten in der pulsierenden Stadt.

Leitung: Dr. Manfred Witte
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Filmraum, Jahnstraße 22

Termin: Mi., 14. März 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

R18 0109

Gärtnern im Alter – Tipps für den Seniorengarten

Vortrag mit „Tee-Zeit“

Frühzeitig sollten wir nachdenken, wie der Garten im Alter aussehen soll. Was kann ich noch leisten? Auf was will ich nicht verzichten? Welche Möglichkeiten bestehen, wenn der Garten zu groß ist? Im Rahmen des Vortrages werden zahlreiche Anregungen für einen pflegeleichten Seniorengarten gegeben, wie z. B. Anlage eines Hochbeetes oder Seniorenspielplatzes, die richtige Gehölz- und Staudenauswahl. Auch wird auf die Themen Sicherheit im Garten, Gartengeräte und -möbel für Senioren eingegangen. Der Vortrag richtet sich nicht speziell an Senioren, sondern an alle, die ihren Garten einfacher gestalten möchten.

Leitung: Dr. Manfred Witte
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Filmraum, Jahnstraße 22

Termin: Mi., 25. April 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

R18 0110

Die Hase – Unser Heimatfluss hautnah

Die Quelle und andere Besonderheiten

Auf diesem Ausflug erleben Sie den Beginn unseres Heimatflusses hautnah. Wir besuchen die Hase-Quelle bei Wellingholzhausen und wandern durch den Teutoburger Wald zu den weiteren Quellflüssen der Hase. Danach geht die Fahrt zur berühmten Bifurkation bei Gesmold. Weiter geht es zum Wasserwegekreuz von Hase und Mittellandkanal bevor es wieder zurück nach Quakenbrück geht.

Mitzubringen: Verpflegung und etwas zu trinken

Leitung: Wolfgang Osthus
Ort: Quakenbrück, Parkplatz Neuer Markt

Termin: Sa., 2. Juni 2012, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R18 0111

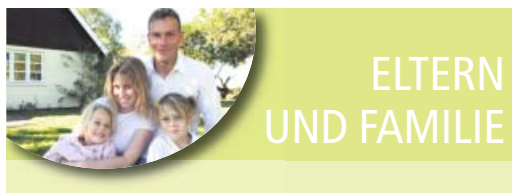
Pannenkurs für Frauen

Selbst ist die Frau! Ein Kurs, in dem Frau lernt, wie kleine Pannen rund ums Auto behoben werden können. Was ist bei einer Panne zu tun? Wie verhalte ich mich richtig? Welche technischen Fragen sind beim Radwechsel und Abschleppen wichtig? Wie halte ich das Fahrzeug in jeder Jahreszeit fit für den Straßenverkehr? Es gibt praktische Tipps für manche alltägliche Pannensituation.

Mitzubringen: unempfindliche Kleidung

Leitung: Helmut Nelson
Ort: Quakenbrück, HP Kfz-Service GbR, Wohldstr. 30

Termin: Di., 21. Feb. 2012, 18:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung



Sie haben vom **Babybesuchsdienst** einen

Bildungsgutschein erhalten?

Kommen Sie zur VHS Osnabrücker Land und lösen Sie ihn beim Besuch einer Veranstaltung der Rubrik „Eltern und Familie“ ein!

R18 0103

Zappelphilipp, Störenfried und Traumsuse

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADS oder ADHS

Mehr als 5 % aller Kinder, Jugendlicher und Erwachsener leiden schwer am Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS), einer genetisch bedingten Neurotransmitterstörung. In diesem Vortrag werden die Erscheinungsbilder des ADHS beschrieben, wissenschaftliche Erkenntnisse zur Entstehung des ADHS vorgestellt wie die multimodale Therapie (pädagogische, psychologische, medikamentöse Hilfen) erläutert. Zudem werden Tipps für aufklärende Fachliteratur gegeben.

Leitung: Gerhild Drüe
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Essraum, Jahnstraße 22

Termin: Di., 7. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung



R18 0201

Einführung in die Malerei

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden bei der individuellen Gestaltung eines Bildes nach eigenen Vorstellungen zu unterstützen. Gleichzeitig wird über die Materialien informiert, aber auch über das Leben und Schaffen bekannter Künstler gesprochen.

Mitzubringen: vorhandene Materialien

Leitung: Ursula Freese
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 101, Jahnstraße 22

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 48 zzgl. Materialkosten

R18 0202

Acrylmalen – „Mit Freude – von der Farbe zur Form“

- Wochenendseminar -

Mit Pinseln, Spachteln und improvisierten Werkzeugen experimentieren. Von der Fläche durch Grundstimmungen zu individuellen Farbgestaltungen, die sich im Malprozess ergeben. „Malen heißt: Nicht Formen färben, sondern Farben formen.“ Darüber hinaus ist jedes Malbedürfnis willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Rolf Brüning
Ort: Neuenkirchen/Vörden, Atelier im Kotten, Grappershausen 7

Beginn: Sa., 10. März 2012, 11:30 Uhr
Dauer: Sa., 11:30–18:30 Uhr, So., 11:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten

R18 0203

Modellieren und Formen mit Ytong-Steinen

Der Ytong-Stein ist wegen seiner weichen Beschaffenheit ein einfaches Ausgangsmaterial zum Fertigen von Skulpturen und Figuren. Er eignet sich gut für erste bildhauerische Versuche. Der kalkweiße, künstlich hergestellte Stein ist einfach mit Säge, Meißel, Raspel und Schraubenzieher zu bearbeiten. Sie können in diesem Kurs eigene Ideen umsetzen und als Relief, Skulptur oder Objekt gestalten. Die Arbeit entspannt und fordert Vorstellungsvermögen und handwerkliches Geschick heraus.

Mitzubringen: evtl. vorhandene Raspeln, Feilen, alte Säge (Fuchsschwanz), sowie einen großen Pinsel und einen Handfeiger, Handschuhe sowie Verpflegung. Staub – bitte alte Sachen anziehen!

Leitung: Bettina Nelson
Ort: Menslage, Grundschule Menslage, Hauptstr. 31

Termin: Sa., 25. Feb. 2012, 9:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R18 0204

Tonköpfe: Plastizieren

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die einen Tonkopf gestalten möchten. Vorkenntnisse sind hierzu nicht erforderlich. Zuerst wird eine Grundform aufgebaut und wir zeigen, wie man die Einzelteile eines Gesichts (Augen, Ohren, Mund, etc.) erarbeitet und zu einem individuellen Antlitz werden lässt.

Leitung: Rolf Brüning
Ort: Neuenkirchen/Vörden, Atelier im Kotten, Grappershausen 7

Beginn: Sa., 17. März 2012, 11:30 Uhr
Dauer: Sa., 11:30–18:30 Uhr, So., 11:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten

R18 0205

Bildhauen mit Sandstein und freies Gestalten mit Speckstein

- Wochenendseminar -

Es lassen sich am Speckstein leicht und ohne bildhauerische Vorkenntnisse durch Raspeln, Schnitzen, Feilen oder Schmirgeln schöne sanft glänzende bzw. abstrakte Formen herausarbeiten. Nach Wahl kann dieser Kurs auch einführen in das bildhauerische Bearbeiten von Sandstein. Dieser Stein regt durch seinen Bruchsteincharakter zu abstrakten oder figürlichen Gestaltungen an.

Leitung: Rolf Brüning
Ort: Neuenkirchen/Vörden, Atelier im Kotten, Grappershausen 7

Beginn: Sa., 12. Mai 2012, 11:30 Uhr
Dauer: Sa., 11:30–18:30 Uhr, So., 11:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten

R18 0206

Skulpturen aus Wurzeln

- Wochenendseminar -

Das Ausgangsmaterial für diesen Kurs sind Wurzeln bzw. Wurzelteile, vor allem Olivenwurzeln. Sie lassen sich ohne bildhauerische Vorkenntnisse bearbeiten. Sie gehen von der natürlich gewachsenen Form aus, die von der Beschaffenheit des Bodens, Trockenzeit und Regenfällen im Laufe von Jahrzehnten des Wachstums bestimmt ist. Durch Schnitzen, Raspeln und Schmirgeln entfernen Sie verwitterte Weichteile, um an den Kern zu gelangen. In Gestalt, Maserung und Färbung entstehen einzigartige Unikate.

Leitung: Susan Berber-Credner
Ort: Neuenkirchen/Vörden, Atelier im Kotten, Grappershausen 7

Beginn: Sa., 12. Mai 2012, 11:30 Uhr
Dauer: Sa., 11:30–18:30 Uhr, So., 11:30–18:30 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten

WWW-TIPP

Online-Anmeldungen für alle Kurse möglich unter www.vhs-osland.de

In Zusammenarbeit mit der Kreismusikschule

R18 0207

Gitarrenkurs für Anfänger/innen

für Jugendliche und Erwachsene

Sie wollten es eigentlich schon immer einmal lernen – das Gitarre spielen? In diesem Kurs erhalten Sie Grundkenntnisse über die verschiedenen Arten Gitarre zu spielen. Einfaches Melodiespiel, erste Akkorde und Rhythmus-Pattern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es kann eine begrenzte Anzahl Gitarren vom Kursleiter, gegen eine Gebühr von € 15, für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt werden.

Mitzubringen: Gitarre, wenn vorhanden

Leitung: Dieter Schlüwe

Ort: Quakenbrück, Kreismusikschule, Lange Str. 45

Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:30–19:30 Uhr, 13 UE

Entgelt: € 52

In Zusammenarbeit mit der Kreismusikschule

R18 0208

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

für Jugendliche und Erwachsene

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse aus dem Anfängerkurs vertiefen? In diesem Kurs erhalten Sie erweiterte Kenntnisse über die verschiedenen Arten, Gitarre zu spielen. Melodiespiel mit dem Plektrum, Akkorde und Rhythmus-Pattern. Vorkenntnisse aus dem Anfängerkurs sind erforderlich. Es kann eine begrenzte Anzahl Gitarren vom Kursleiter, gegen eine Gebühr von € 15, für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt werden.

Mitzubringen: Gitarre, wenn vorhanden

Leitung: Dieter Schlüwe

Ort: Quakenbrück, Kreismusikschule, Lange Str. 45

Beginn: Mo., 21. Mai 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr, 14 UE

Entgelt: € 56

R18 0209

Strick-Workshop

Was Sie schon immer mal stricken wollten ...

Ballerinas, Taschen etc. gestrickt und gefilzt, Socken, Baby-schuhe etc.

Mitzubringen: Garn oder Filzwolle und Stricknadeln

Voraussetzung: Vorkenntnisse/Grundlagen im Stricken

Leitung: Karin Heuer

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 101, Jahnstraße 22

Beginn: Fr., 2. März 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Fr., 19:00–21:15 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 24 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



LITERATUR
UND KUNST

R18 1001

Literatur im Gespräch

Eingeladen ist, wer Freude an der Literatur hat und gerne mit anderen über das Gelesene sprechen möchte. Die Auswahl der Literatur erfolgt gemeinsam, wobei das Spektrum etwa vom 18. Jahrhundert bis zur Gegenwart reicht. Auch nichtdeutschsprachige Literatur, die in Übersetzungen zur Verfügung steht, wird behandelt. Es werden verschiedene Interpretationsmöglichkeiten erörtert, geschichtliche und biografische Hintergründe erschlossen sowie weltanschauliche und thematische Schwerpunkte gesetzt.

Leitung: Eveline Pochadt

Ort: Quakenbrück, Stadtmuseum, Markt 7

Beginn: Mo., 20. Feb. 2012, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 60



GESUNDHEIT
UND
ERNÄHRUNG

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

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.

In Zusammenarbeit mit dem Christlichen Krankenhaus

R18 0301

Impfungen – von Kindheit an bis zur Fernreise

- Vortrag -

Viele ernste Krankheiten (Malaria, Virusinfektionen etc.) sind durch Aufklärung, Beratung aber auch durch rechtzeitige Impfungen und prophylaktische Maßnahmen zu verhindern bzw. rechtzeitig zu erkennen und häufig auch kurativ zu behandeln. In erster Linie sollten man/frau natürlich einen Grundschutz durch Impfungen wie z.B. gegen Tetanus, Kinderlähmung als auch Keuchhusten und Diphtherie bereits haben. In dem Vortrag wird es neben den reisemedizinisch interessanten Fragestellungen auch die Möglichkeit geben auf „normale“ Impfungen z.B. bei Kindern, Impfschutzerneuerung und auch auf die Vorbeugung von Gebärmutterhalskrebs (HPV-Vakzine) einzugehen

Leitung: Dr. Matthias Grade

Ort: Quakenbrück, Christliches Krankenhaus, Danziger Str. 2

Termin: Do., 16. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr

entgeltfrei

In Zusammenarbeit mit dem Christlichen Krankenhaus

R18 0302

Herzinfarkt bei Frauen – Beschwerden, Diagnostik und Therapie

- Vortrag -

Ein Herzinfarkt ist bei Frauen komplikationsträchtiger als bei Männern. Warnsignale und Symptome werden von der Patientin selbst – aber auch vom behandelnden Arzt – häufig nicht angemessen bewertet. Die Referentin informiert über Ursachen und Symptome des Herzinfarktes und weiterer Herz-Kreislauf-Erkrankungen und würdigt dabei insbesondere frauenspezifische Aspekte und primär- und sekundärpräventive Strategien.

Leitung: Dr. Bettina Götting

Ort: Quakenbrück, Christliches Krankenhaus, Danziger Str. 2

Termin: Mi., 22. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr

entgeltfrei

In Zusammenarbeit mit dem Christlichen Krankenhaus

R18 0303

Wenn der Alltag nur noch grau ist – „Volkskrankheit“ Depression

- Vortrag -

Spätestens mit Robert Enke ist das Thema Depression vermehrt ins öffentliche Bewusstsein gerückt. Doch nicht nur Prominente erkranken an einer Depression. Die Krankheit kann jeden treffen. Diese Veranstaltung soll Informationen vermitteln: Woran erkennt man eine Depression? Was sind Ursachen? Wie diagnostiziert man eine Depression? Wo kann man Hilfe bekommen? Welche Therapiemöglichkeiten bestehen? Ein Hauptanliegen besteht aber auch darin, Kompetenzen im Umgang mit Depressionen zu fördern. Denn jeder kann Partner, Kind, Freund, Nachbar oder Arbeitskollege eines Depressiven sein!

Leitung: Stefan Schuchardt

Ort: Quakenbrück, Christliches Krankenhaus, Danziger Str. 2

Termin: Mi., 18. April 2012, 19:00–21:15 Uhr
entgeltfrei

In Zusammenarbeit mit dem Familienservicebüro

R18 0304

Lernblockaden lösen

für Lehrer/innen, Erzieherinnen, Tagesmütter und Eltern

Unsere Kinder können sich oft nicht konzentrieren, sind unruhig oder stören den Unterricht. Hilfreich können Methoden wie BrainGym, leichte Körperübungen und das sanfte Beklopfen bestimmter Energiepunkte an Kopf, Oberkörper und Hand sein. Konzentration und Selbstvertrauen werden gesteigert, Elemente aus dem Autogenen Training ermöglichen Entspannung und Ruhe. Alle Übungen lassen sich in Schule und Kindergarten oder zu Hause leicht und effektiv jederzeit einsetzen.

Leitung: Diane Knitsch

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Essraum, Jahnstraße 22

Termin: Mo., 6. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R18 0305

Stress, Ärger, Ängste, Wut – einfach auflösen

mit der Klopftechnik

Nach der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) finden sich im Körper Energiebahnen, sogen. „Meridiane“. In diesen Meridianen können aufgrund belastender Ereignisse energetische Blockaden entstehen, die sich durch das Klopfen bestimmter Meridianpunkte an Kopf, Oberkörper und Hand lösen lassen. Diese Technik stellt eine schnelle Hilfe in Stresssituationen, bei Ängsten oder Belastung dar. Im Vortrag haben Sie die Möglichkeit, einige Klopfpunkte an sich selbst auszuprobieren.

Leitung: Diane Knitsch

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 101, Jahnstraße 22

Termin: Mi., 14. März 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R18 0308

Klangschalen und Schwingung

Sie erhalten Informationen, wie „Schwingung“ bereits in vielen Bereichen der Medizin eingesetzt wird. Anhand von Klangschalen erfahren Sie, wie die entspannenden und heilsamen Klänge und Vibrationen nicht nur Verspannungen lösen, sondern unterstützend auch bei diversen Krankheitsbildern und zur Schmerzlinderung eingesetzt werden können, ebenso für Kinder mit Beeinträchtigungen und ältere Menschen. Übungen zur eigenen Erfahrung und eine Entspannungsreise runden den Abend ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen, Decke und Isomatte

Leitung: Irene Loose

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Forum, Jahnstraße 22

Termin: Do., 15. März 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

R18 0307

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: zwei Decken (davon evtl. eine Matte), bequeme Kleidung und warme Socken, evtl. ein Stützkissen

Leitung: Renate Rengermann
Ort: Quakenbrück, Grundschule, Aula
 Am langen Esch 10
Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr, 30 UE
Entgelt: € 83; keine Ermäßigung

R18 0309

Tai Chi Chuan

Einführungskurs

Tai Chi Chuan ist eine Bewegungskunst mit langsamen, fließenden Bewegungsabläufen, die auf den gesamten Organismus stärkend und wohltuend wirken. Ursprünglich aus der Kampftechnik entwickelt, ist Tai Chi ein Weg, Unruhe und Stress zu bewältigen. Innere und äußere Entspannung, achtsames Atmen und klare Aufmerksamkeit bringen die Lebensenergie, das „Chi“, zum Fließen. Der Übende lernt, mit sich selbst und seiner Umwelt bewusster umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Leitung: Annette Schöne

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Forum,
 Jahnstraße 22

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:00–20:15 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

R18 0310

Qi Gong

Mit sanften Bewegungen die Lebensenergie stärken - für Qi Gong-Erfahrene -

Das gesundheitsschützende Qi Gong ist Baustein der traditionellen chinesischen Medizin. Es wirkt positiv auf den Energiehaushalt und mobilisiert und vermehrt die Lebensenergie. Die Form umfasst 8 Übungen, die unsere körperlichen, seelischen und geistigen Funktionen reguliert und stärkt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe oder dicke Socken

Leitung: Simone Guido

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Forum,
 Jahnstraße 22

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

R18 0311

Qi Gong

Mit sanften Bewegungen die Lebensenergie stärken - für Anfänger/innen und Fortgeschrittene -

Mitzubringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe oder dicke Socken

Leitung: Simone Guido

Ort: Quakenbrück, FIZ, Hindenburgstraße 37

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 9:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:30–11:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

R18 0312

Qi Gong

Mit sanften Bewegungen die Lebensenergie stärken - für Anfänger/innen -

Die acht Brokatübungen kräftigen die Muskeln, dehnen die Sehnen und Bänder, verbessern die Blutzirkulation und regen den Lymphfluss im gesamten Körper an. Dadurch werden Körper, Geist und Seele harmonisiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Leitung: Simone Guido

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Forum,
 Jahnstraße 22

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

R18 0313

Qi Gong am See – Im Einklang mit der Natur

Praktizieren von bekannten Qi-Gong-Reihen für Qi-Gong-Erfahrene

In diesem Kurs wollen wir das gesundheitsschützende Qi Gong, die 8 Brokate und bekannte vor- und nachbereitende Qi Gong-Übungen wiederholen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Praktizieren und Genießen von Qi Gong. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Forum der HRS Artland, Jahnstraße 22, statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Leitung: Simone Guido

Ort: Quakenbrück, Am Ehrenhain (Wiese)

Beginn: Di., 5. Juni 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R18 0314

Rückengerechte Gymnastik am Vormittag

Beweglich sein ein Leben lang! Das Angebot richtet sich an Teilnehmer/innen in der zweiten Lebenshälfte, die ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft erhalten oder verbessern wollen. Rückengerechte und Gelenk schonende Übungen sowie Entspannung verbessern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Leitung: Magret Höhr

Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle,
 Jahnstraße

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 8:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Do., 8:30–9:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

R18 0315

Rückengerechte Gymnastik am Vormittag

Leitung: Magret Höhr

Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle,
 Jahnstraße

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 9:00–10:00 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

R18 0316

Gymnastik für Sie

Verschiedene gymnastische Übungen fördern die Herz-Kreislauf-Tätigkeit, verbessern Muskelaufbau, Haltung und Beweglichkeit. Gleichzeitig sollen sie Freude an der Bewegung vermitteln. Ein Ausgleich zur einseitigen Belastung in Haushalt und Beruf wird somit geschaffen.

Leitung: Isolde Powalsky

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Turnhalle,
 Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 18:45 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mi., 18:45–19:30 Uhr, 15 UE
Entgelt: € 38; keine Ermäßigung

R18 0317

Gymnastik für Sie

Leitung: Isolde Powalsky

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Turnhalle,
 Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mi., 19:30–20:15 Uhr, 15 UE
Entgelt: € 38; keine Ermäßigung

R18 0318

Gymnastik für Sie

Leitung: Isolde Powalsky

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Turnhalle,
 Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 20:15 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mi., 20:15–21:00 Uhr, 15 UE
Entgelt: € 38; keine Ermäßigung

R18 0319

Rückengymnastik für Sie und Ihn

Dieser Kurs dient zur Vorbeugung von Beschwerden der Wirbelsäule. In einzelnen Bausteinen wird die aufrechte Körperhaltung eingeübt. Sie erlernen die richtige Kombination von Mobilisierung, Stabilisierung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung der entsprechenden Muskulatur, die Ihnen eine aufrechte und wirbelsäulenfreundliche Haltung im Alltag erleichtert.

Leitung: Elke Imwalle

Ort: Quakenbrück,
 Artland Sporthalle,
 Jahnstraße

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00–19:45 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R18 0320

Stepp-Aerobic + Workout

Sie wollen ein möglichst vielseitiges Trainingsprogramm? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Es erwartet Sie ein intensives Stepp-Workout mit anschließendem effektiven Muskeltraining für Bauch, Beine und Po.

Leitung: Nadja Wolter

Ort: Quakenbrück,
 Artland Sporthalle,
 Jahnstraße

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:15 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 18:15–19:30 Uhr, 25 UE
Entgelt: € 63; keine Ermäßigung

R18 0321

Bodyfit

Ein Aufwärmprogramm mit leichten Schrittkombinationen aus der Stepp-Aerobic bringt unseren Kreislauf und unser Koordinationsvermögen erst einmal in Schwung. Danach geht es mit leichten Kräftigungs- und Dehnübungen für die Muskulatur weiter. Ein effektives Ganzkörpertraining mit Spaß und Musik.

Leitung: Petra Kapusta

Ort: Quakenbrück,
 Mehrzweckhalle Neustadt,
 Reddehals 44

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 18:45 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mi., 18:45–19:45 Uhr, 27 UE
Entgelt: € 74

R18 0322

Pilates zum Kennenlernen

für Anfänger/innen

Pilates ist die Erziehung zu mehr Körperbewusstsein. Jede/r kann dieses körperschonende Training überall praktizieren. Es gibt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefer liegenden Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt.

Mitzubringen: kleines Kissen, großes Handtuch und warme Socken

Leitung: Petra Kapusta

Ort: Quakenbrück,
 Mehrzweckhalle Neustadt,
 Reddehals 44

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 17:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:45–18:45 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

R18 0323

Pilates

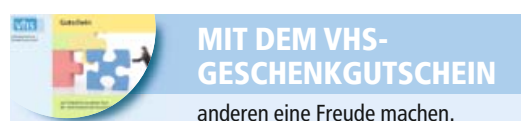
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Mitzubringen: kleines Kissen, großes Handtuch und warme Socken

Leitung: Petra Kapusta

Ort: Quakenbrück,
 Mehrzweckhalle Neustadt,
 Reddehals 44

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:45 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mi., 19:45–20:45 Uhr, 27 UE
Entgelt: € 74; keine Ermäßigung



R18 0324

Zumba®

Diese aus Kolumbien stammende neue Bewegungsform sorgt für viel Spaß beim Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen. Die Zumba Choreografien verbinden viele verschiedenen Latein-Tanz-Stile und durch die unterschiedlichen Tempi kommt es ganz nebenbei zu einem hohen Kalorienverbrauch.

Mitzubringen: Sportzeug, kleines Handtuch, Turnschuhe

Leitung: Dagmar Müller

Ort: Quakenbrück, DreiFit-Fitnesscenter, Wiesengrund 8

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 20:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 20:00–21:15 Uhr, 13 UE

Entgelt: € 52; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit der Heilpädagogischen Hilfe

R18 0325

Selbstbehauptung für Menschen mit geistiger Behinderung/ Beeinträchtigung

- Informationsveranstaltung -

Diese Veranstaltung informiert über den Kurs „Selbstbehauptung für Menschen mit geistiger Behinderung/Beeinträchtigung“, der am 4. 6. 2012 als Schnupperkurs beginnt. Menschen mit Beeinträchtigungen sind besonders gefährdet, Gewalt ausgesetzt zu sein. Die Beratungsstelle der HPH als Initiator der Veranstaltung stellt ihre Arbeit vor und informiert über die Hintergründe und mögliche (bereits beantragte) Zuschüsse zu dieser Veranstaltung. Offene Fragen können hier geklärt werden. Angesprochen sind junge Erwachsene im Alter von ca. 18–25 Jahren mit einer geistigen Behinderung/Beeinträchtigung und ihre Angehörigen.

Leitung: Petra Meyer, Adelheid Ratermann

Ort: Quakenbrück, Heilpädagogische Hilfe, Im Wiesengrund

Termin: Mo., 19. März 2012, 17:00–18:30 Uhr
entgeltfrei

In Zusammenarbeit mit der Heilpädagogischen Hilfe

R18 0326

Selbstbehauptung für Menschen mit geistiger Behinderung/ Beeinträchtigung

- Schnupperkurs in 4 Terminen -

In einem überschaubaren Rahmen werden Grundlagen der Selbstbehauptung/-verteidigung vermittelt. Ziel ist es, die Teilnehmer/innen zu befähigen, in akuten Situationen angemessen zu reagieren. Dieser Kurs ist zunächst ein Einstieg in die Thematik und kann bei entsprechendem Bedarf im kommenden Semester vertieft werden. Der Kurs richtet sich an junge Erwachsene im Alter von ca. 18–25 Jahren mit einer geistigen Behinderung/Beeinträchtigung.

Leitung: Petra Meyer, Adelheid Ratermann

Ort: Quakenbrück, Heilpädagogische Hilfe, Im Wiesengrund

Beginn: Mo., 16. April 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mo., 17:00–18:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit dem Quakenbrücker Präventionsrat

R18 0327

Sinnvoll agieren statt kopflos reagieren!

Methoden der Gewaltabwehr in Alltagssituationen – für Frauen

Nur wer seine Möglichkeiten und Chancen kennt, kann sie auch selbstbewusst nutzen! Das Training vermittelt: Balance zu halten, Fokussierung des Gegners, Power aus dem eigenen Körper, Distanznutzung/Distanzüberbrückung, den Umgang mit unterschiedlichen Gegenständen (Schlüssel, Handy, Stift, Handtasche ...), Selbstsicherheit, Körperbewusstsein und vieles mehr.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Leitung: Georgios Toupas

Ort: Quakenbrück, Grundschule, Turnhalle, Am langen Esch 10

Termin: Sa., 25. Feb. 2012, 14:30–17:30 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

Für Koch- und Backkurse wird eine Lebensmittelumlage fällig. Die Kursleiter/innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten direkt mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.

R18 0328

Mallorquinische Fischküche

Mallorca – wer denkt da nicht an Sonne, Meer und Urlaub. An schöne Sommerabende in kleinen urigen Restaurants, in denen man typisch Mallorquinische Gerichte genießen kann. Besonders die vielen verschiedenen Fischgerichte sind empfehlenswert. Fisch in allen Variationen: als Tapas, Vorspeisen, Eintöpfe, in Salzkruste, usw. Der Dozent, der selbst ein Restaurant in Spanien geführt hat, entführt Sie an diesem Abend auf die Insel und Sie entdecken zusammen die Mallorquinische Fischküche.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben und Geschirrhandtücher

Leitung: Bernd Harnisch

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22

Termin: Mo., 13. Feb. 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage und ggf. Umlage für Wein; keine Ermäßigung

R18 0329

Weniger ist mehr

Genuss auf vollwertige Art

Kochprofis schwören auf gute, frische Zutaten, die möglichst wenig verarbeitet sind. Mit saisonal und regional ausgesuchten Lebensmitteln lassen sich günstige und vollwertige Gerichte zaubern. Immer mehr Menschen schmecken wieder bewusster – eine Antwort auf den großen Anteil an stark verarbeiteten Nahrungsmitteln. Einfache Rezepte, unverfälschte Zutaten und sanfte Zubereitung sollen den reinen Genuss gewährleisten.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: Annemarie Heritani

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22

Beginn: Mo., 20. Feb. 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mo., 19:00–22:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage und Kosten für Kopien; keine Ermäßigung

R18 0330

Neues aus der Suppenküche

Raffinierte Eintöpfe, dazu passende Brotvariationen und viele köstliche Nachspeisen werden in diesem Kurs zubereitet.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: Sigrid Rehhahn

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22

Beginn: Di., 6. März 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00–22:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



SCHENKEN SIE (WEITER-)BILDUNG!

Geschenkgutscheine der VHS erhalten Sie unter Tel. 05 41/501-77 77.

R18 0332

Arabisch-Orientalische Küche

- Hauptgerichte -

Die orientalische Küche hat eine Fülle feiner Zutaten und Gewürze zu bieten, die sich in köstliche Speisen verwandeln lassen. Alle, die sich für den Orient interessieren sind herzlich eingeladen, Einblicke in die Arabische Esskultur zu gewinnen. Unterschiedliche Gerichte werden mit Lamm, Rind, Huhn und vor allem mit Gemüse zubereitet.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: Annemarie Heritani

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22

Beginn: Mo., 12. März 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mo., 19:00–22:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage und Kosten für Kopien; keine Ermäßigung

R18 0333

Dipps, Dressings und Brotaufstriche

Leicht verdaulich und kalorienarm – passend zu vielen Gelegenheiten.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben und Geschirrhandtücher

Leitung: Sigrid Rehhahn

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22

Termin: Di., 20. März 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 10 Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R18 0334

Arabisch-Orientalische Küche

Vorspeisen in Hülle und Fülle

Die breite Palette an Vorspeisen, den sogenannten Mezze oder auch Mukablat, ist ein vorzüglicher Einstieg in die Arabische Küche. Wir bereiten Püree aus Kichererbsen mit Sesam, Auberginenpüree mit Knoblauch, gefüllte Weinblätter und vieles mehr zu. Diese Köstlichkeiten eignen sich auch hervorragend als Beilagen z. B. zum Grillabend.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: Annemarie Heritani

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22

Termin: Mo., 16. April 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage und Kosten für Kopien; keine Ermäßigung

R18 0335

Leichte Kost für warme Sommertage

Frisch verarbeitete Nahrungsmittel sind gesünder! Knackige Salate, leichte Suppen, erfrischende Mixgetränke und fruchtige Nachspeisen, die leicht verdaulich und kalorienarm sind, werden wir in diesem Kurs zubereiten.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: Sigrid Rehhahn

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22

Beginn: Di., 17. April 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00–22:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R18 0336

Fettarme Küche

In diesem Kurs werden Tipps und Kniffe vermittelt, wie man mit wenig Fett vorzügliche Gerichte zubereitet. Die Teilnehmer/innen können in der Küche praxisnah erlernen, wie in vielen Gerichten auf einfache Weise Fett eingespart werden kann, ohne dass das Essvergnügen darunter leidet.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: Sigrid Lömker
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22
Termin: Mi., 25. April 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage u. Kosten für Kopien; keine Ermäßigung

R18 0337

Schnelle Küche für Berufstätige

In gemütlicher Runde wollen wir schnelle, schmackhafte, gesunde und frische Gerichte zubereiten. Doch das Zeitsparen fängt nicht erst bei den Rezepten an, sondern bereits bei der Auswahl der Lebensmittel, dem Einkauf und der Vorratshaltung. All das soll an diesem Abend besprochen werden.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: Sigrid Lömker
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22
Termin: Mi., 9. Mai 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage u. Kosten für Kopien; keine Ermäßigung

R18 0338

Französisch kochen

Leben wie Gott in Frankreich!

An diesem Abend werden wir gemeinsam ein vollständiges französisches 5-Gänge-Menü zubereiten, das wir anschließend mit Zeit und Muße genießen. Sie werden dabei auch einiges über die französische Esskultur und -traditionen erfahren und alle Rezepte auf deutsch erhalten. Da der Aperitif, der Wein und ein Digestif zum Essen gehören, ist es empfehlenswert, sich einen „Chauffeur“ zu organisieren.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und kleine Gläser für Kostproben

Leitung: Nathalie Lebescond
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22
Termin: Do., 10. Mai 2012, 18:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage und Kopierkosten; keine Ermäßigung

R18 0339

Mediterrane Küche

Hier werden leckere mediterrane Rezepte ausprobiert und nebenbei auch noch allerlei Informationen zur Vermeidung von Risikofaktoren vermittelt. Viele Erkrankungen können durch die Ernährungsweise positiv beeinflusst werden. Durch die günstige Auswahl der Lebensmittel liefert die Mittelmeerküche alle wichtigen Inhaltsstoffe in ausgewogener Zusammensetzung.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: Sigrid Lömker
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22
Termin: Mi., 13. Juni 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage u. Kosten für Kopien; keine Ermäßigung

R18 0340

Deutscher Weinabend

Die Führung durch den historischen Weinkeller, dem einzigen Gewölbe-Weinkeller Norddeutschlands, beginnt mit einem kleinen Sektempfang. Danach werden Rot- und Weißweine aus den führenden Weinanbaugebieten Deutschlands probiert und Sie bekommen eine Einführung in die Weinkunde: von Anbau über Ausbau bis zur geschmacklichen Charakterisierung der Weine. Ca. 10 Weine werden vorgestellt. Zwischendurch wird ein rustikales „Artländer-Wurst Galgen-Buffer“ gereicht. Die Kosten für Wein und Essen sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Marion Schöne
Ort: Quakenbrück, Weinhaus Köster, Weinkeller, Lange Str. 68
Termin: Do., 26. April 2012, 20:00–23:00 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

R18 0341

Die Kunst des Bierbrauens

Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem Bierbrauen in den eigenen vier Wänden. Er besteht aus einem theoretischen und praktischen Teil. Es stehen folgende Biersorten auf dem Programm: Pils, kräftiger Bock, rotbraunes Mildes, würziges Braunbier, Weizen, irisches Stout. Ergebnis des Kurses wird sein, dass jeder aktive Teilnehmer mit dem Wissen zum Wiederholen des Brauvorganges und den dazu nötigen Gerätschaften das Seminar abschließt.

Mitzubringen: 1 Wasserkocher, 1 (alter) Dosenöffner, ein 0,5-l-Messbecher mit Milliliter-Einteilung (kann auch beim Dozenten erworben werden).

Leitung: Hibbo Niemann
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Küche, Jahnstraße 22
Beginn: Do., 12. April 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Do., 19:00–22:00 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten (ca. € 70); keine Ermäßigung



R18 0701

Deutschsprachkurs für Frauen

für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Für Teilnehmerinnen, die Probleme mit der Schriftsprache und der Grammatik haben, liegt ein Schwerpunkt auf dem Ausbau der Schreibfertigkeit und dem Ausbau der grammatikalischen Strukturen. Die Lese- und Schreibfähigkeit wird anhand leichter Texte erweitert. Außerdem wird anhand von Rollenspielen und Dialogen der Wortschatz erweitert. Der Sprachkurs bereitet auf die Sprachstandsprüfung Deutsch A2 vor.

Lehrbuch: Themen neu 1 und 2, Hueber Verlag

Ort: Quakenbrück-Neustadt, Grundschule, Gänseweg 1
Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 15:15 Uhr
Dauer: 25 Termine, je Mo. u. Mi., 15:15–16:45 Uhr, 50 UE
Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

R18 0702

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs Stufe 1

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Der Kurs ist Teil der Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung Deutsch.

Lehrbuch: Berliner Platz neu, Band 2

Leitung: Zhanar Sulikan-Löffers
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 101, Jahnstraße 22
Beginn: Do., 19. April 2012, 8:15 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 100 UE
Entgelt: € 235

R18 0703

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs Stufe 2

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Der Kurs bereitet vor auf die Zertifikatsprüfung Deutsch. Das Zertifikat Deutsch bescheinigt die Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen.

Lehrbuch: Berliner Platz neu, Band 2

Leitung: Zhanar Sulikan-Löffers
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 101, Jahnstraße 22
Beginn: Mi., 23. Mai 2012, 8:15 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 100 UE
Entgelt: € 235

R18 0704

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs Stufe 3

Integrationskurs am Vormittag

Für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen. Der Kurs bereitet vor auf die Zertifikatsprüfung Deutsch, bzw. Deutschtest für Zuwanderer (DTZ). Das Zertifikat Deutsch bescheinigt die Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen. Ziel: Kompetenzniveau der Stufe B1 des europäischen Referenzrahmens.

Lehrbuch: Übungsheft Deutschtest für Zuwanderer.

Leitung: Zhanar Sulikan-Löffers
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 101, Jahnstraße 22
Beginn: Fr., 22. Juni 2012, 8:15 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 100 UE
Entgelt: € 235

R18 0705

Rechtschreibung für Erwachsene

Sicher schreiben – ohne Angst vor Fehlern

Sie beherrschen die deutsche Rechtschreibung – trotzdem passieren häufig Fehler und Sie geben das von Ihnen Geschriebene nicht gerne aus der Hand. Trifft das auf Sie zu? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir wiederholen Schritt für Schritt die Rechtschreibregeln. Das Gelernte wird gründlich geübt und vertieft. Durch die Beschäftigung mit unterschiedlichen Textarten wird auch das Bearbeiten, Verstehen und Erstellen von längeren Texten erlernt und trainiert. Auf spezielle Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen. Die Kursleiterin bietet wöchentlich, nach telefonischer Vereinbarung, eine persönliche „Kennenlern-Sprechstunde“ an. Hier können auf Wunsch vorab spezielle Fragen (Legasthenie etc.) geklärt und Kurseinstufungen vorgenommen werden.

Leitung: Evelyn Hertel
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 102, Jahnstraße 22
Beginn: Mi., 22. Feb. 2012, 11:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 11:15–12:45 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 26,40; keine Ermäßigung

R18 0706

Lesen und Schreiben für Erwachsene

von Grund auf

Sie kennen Erwachsene, die nicht – oder nur wenig – Lesen und Schreiben können? Dann möchten wir Sie bitten, diese Menschen auf unsere Lese- und Schreibkurse hinzuweisen: In kleinen Gruppen wird hier, beginnend mit den Buchstaben und Lauten, Lesen und Schreiben von Anfang an gelernt. Der Einstieg in unsere Kurse ist jederzeit – nach Rücksprache und Beratung möglich. Die Kursleiterin bietet wöchentlich, nach telefonischer Vereinbarung, eine persönliche „Kennenlern-Sprechstunde“ an.

Leitung: Evelyn Hertel
Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 103, Jahnstraße 22
Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 25 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr, 50 UE
Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

Information und Beratung zu allen Fremdsprachenkursen

Haben Sie im vergangenen Semester keinen Sprachkurs besucht und möchten nun an einem Vormittags- oder Abendkurs oder einem unserer zahlreichen Intensivkurse und Kompaktwochenenden teilnehmen? Kommen Sie zur Sprachkursberatung. Wir beraten Sie gern. Die Kursleiter/innen oder der zuständige Fachbereichsleiter helfen Ihnen anhand eines Gesprächs oder/und eines Einstufungstestes, einen Ihrem Kenntnisstand entsprechenden Sprachkurs auszuwählen. Auch wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen oder einen Sprachkurs des vorherigen Semesters fortführen möchten, können Sie die Sprachkursberatung nutzen, um sich über Lehrmaterialien, Ablauf und Ziele der Sprachkurse zu informieren.

Wann: Di., 24. Januar, 17:30–19:30 Uhr

Wo: Quakenbrück, Haupt- und Realschule Artland, Jahnstr. 22

Weitere Termine nach Vereinbarung in der Geschäftsstelle in Osnabrück, vgl. auch S. 14.

R18 0409

Englisch Intensiv

Vormittagskurs für Teilnehmer/innen
ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: English Network Starter Compact, Langenscheidt,
ISBN 978-3-526-50423-8

Leitung: Evelyn Hertel

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 102,
Jahnstraße 22

Beginn: Fr., 17. Feb. 2012, 8:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 8:15–9:45 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R18 0410

Englisch Intensiv

Schichtdienstkurs für Teilnehmer/innen
ohne Vorkenntnisse

Ein Kurs in zügigem Lerntempo!

Lehrbuch: English Network Starter Compact, Langenscheidt,
ISBN 978-3-526-50423-8

Zusatzinfo: Termine immer wochenweise im Wechsel freitags
und montags.

Leitung: Evelyn Hertel

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 102,
Jahnstraße 22

Beginn: Fr., 17. Feb. 2012, 11:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 11:15–12:45 Uhr, je Mo.,
17:30–19:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R18 0411

Englisch III

Abendkurs auf dem Niveau A1/A2

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache be-
sitzen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie werden lernen, Ihren
Wortschatz in netter, entspannter Atmosphäre zu erweitern
und beim Lesen, Schreiben und Sprechen ein korrektes Englisch
zu erlernen. Auch wenn Ihre bereits erworbenen Englisch-
kenntnisse schon länger zurück liegen, können sie wieder „ak-
tiviert“ werden.

Lehrbuch: English Network 1, Langenscheidt,
ISBN 978-3-526-50427-6, ca. ab Lekt. 5

Leitung: Evelyn Hertel

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 104,
Jahnstraße 22

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R18 0412

Englisch mit Muße

Vormittagskurs auf dem Niveau A1

Diese Kurse richten sich speziell an ältere Lernende. Mit „älte-
ren“ Lernenden im Sinne dieses Kurses sind Kursteilnehmer/in-
nen ab der Lebensmitte gemeint. Die Kurse berücksichtigen die
Bedürfnisse dieser Zielgruppe durch ein sorgfältiges und lang-
sames Fortschreiten mit entsprechenden Wiederholungsschlei-
fen. Insbesondere wollen wir uns sprachlich auf Situationen
vorbereiten, in denen Englisch benötigt werden könnte, z.B.
auf Reisen, für Familien oder Freundeskontakte.

Lehrbuch: English Network Starter, New Edition,
ISBN 978-3-526-50425-2

Leitung: Evelyn Hertel

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 102,
Jahnstraße 22

Beginn: Fr., 17. Feb. 2012, 9:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 9:45–11:15 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64



GEFUNDEN?

Falls nicht, helfen wir gerne weiter.
Rufen Sie uns an unter **05 41/501-77 77**
oder führen Sie eine Volltextsuche auf
unseren Internetseiten durch:
www.vhs-osland.de

R18 0413

Advanced English Course (in the morning)

Vormittagskurs auf dem Niveau C1

Haben Sie sechs Jahre Englisch gelernt? Sind Ihre Kenntnisse
nicht zu sehr eingerostet? Möchten Sie Ihr Englisch in ent-
spannter Atmosphäre aufpolieren und verbessern? Kommen
Sie zu uns! Wir reden über alles. Wir lachen gemeinsam über
fast alles. Wir lernen gerne Neues kennen von überall. Wir ma-
chen Wortschatzarbeit und fast keine Grammatik. Wir freuen
uns über neue „Neue“! **Lehrmaterial wird vom Dozenten
gegen Entgelt zur Verfügung gestellt.**

Leitung: Hans-Jürgen Scharrenberg

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 102,
Jahnstraße 22

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 9:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:45–11:15 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R18 0414

Business English for Beginners – von Grund auf

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Business Eng-
lish neu von Anfang an lernen wollen. In Business English for
beginners wird nicht erwartet, dass Sie schon einmal Englisch
gelernt haben. Sie werden Schritt für Schritt in die Sprache ein-
geführt und erhalten Gelegenheit zum aktiven Sprachgebrauch
mit leicht verständlichen Zusammenfassungen der wichtigsten
Grammatik.

Lehrbuch: Business English for Beginners, Cornelsen,
ISBN 978-3-8109-1982-3, ab Lekt. 1.

Leitung: Evelyn Hertel

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 103,
Jahnstraße 22

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R18 0401

Französisch – Auffrischkurs

Abendkurs auf dem Niveau A 2

Wenn Sie Ihre vergrabenen Französisch-Kenntnisse wieder
auffrischen und in die Praxis umsetzen möchten, sind Sie hier
genau richtig. In diesem neuen Kurs wird viel Wert auf das
Sprechen gelegt: über den Alltag, die Vergangenheit, Projekte,
die Arbeit, die Familie, Hobbys usw. Wir werden uns auch eine
kleine Lektüre vornehmen. Ganz nebenbei erhalten Sie interes-
sante Informationen zu Land und Leuten mit spannenden Ein-
blicken in die französische Kultur. **Das Arbeitsmaterial wird
in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr
enthalten.**

Leitung: Nathalie Lebescond

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 101,
Jahnstraße 22

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 72

R18 0402

Italienisch I

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

In entspannter Atmosphäre wird besonders auf den Aufbau der
mündlichen und schriftlichen Kommunikationsfähigkeit geach-
tet, also: „Con piacere“. Von Anfang an können die Teilneh-
mer/innen mühelos ihren persönlichen Lernrhythmus und -fort-
schritt verfolgen.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9,
ab Lektion 1

Leitung: Silvia Jakob

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 102,
Jahnstraße 22

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R18 0403

Italienisch VI

Abendkurs auf dem Niveau A1/A2

Wenn Sie über Vorkenntnisse aus ca. 3–5 Italienischkursen
verfügen, dann können Sie diese hier auffrischen und erwei-
tern, wobei die mündliche Bewältigung von Alltagssituationen
besonders intensiv geübt wird.

Lehrbuch: Con piacere A2, Klett, ISBN 978-3-12-525183-0,
ab Lektion 1

Leitung: Silvia Jakob

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 102,
Jahnstraße 22

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R18 0404

Italienisch XII

Abendkurs auf dem Niveau A2

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die über gute
Grundkenntnisse der italienischen Sprache verfügen und diese
erweitern möchten. In diesem Kurs legen wir besonderen Wert
auf das Sprechen der Fremdsprache.

Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1,
ca. ab Lektion 10

Leitung: Silvia Jakob

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 102,
Jahnstraße 22

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R18 0405

Spanisch I

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen,
kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen
verständigen zu können. Außerdem erhalten Sie interessante
Informationen zu Land und Leuten mit spannenden Einblicken
in die Besonderheiten der Kultur und Lebensart.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9,
ab Lektion 1

Leitung: Ruth Beier

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 101,
Jahnstraße 22

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R18 0406

Spanisch II

Abendkurs auf dem Niveau A 1

Sie erlernen Redemittel, die Sie zum Einkaufen, im Restaurant
oder im Hotel benötigen. Landeskundliche Hinweise erweitern
Ihre interkulturelle Kompetenz.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9,
ab Lektion 4

Leitung: Rigoberto Navarro

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 104,
Jahnstraße 22

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R18 0407

Spanisch VIII

Abendkurs auf dem Niveau A2

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen der
spanischen Sprache.

Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514956-4,
ab Lektion 11

Leitung: Rigoberto Navarro

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 104,
Jahnstraße 22

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R18 0408

Spanisch Konversationskurs

Abendkurs auf dem Niveau B1

Curso de conversación donde también se tratan problemas gramaticales correspondientes a un nivel avanzado.

Lehrbuch: Revista „Ecos“ y otros textos

Leitung: Ruth Beier

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 101, Jahnstraße 22

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64



EDV

R18 0501

Weiterbildung im Bereich der EDV

In dieser Informationsveranstaltung wird das EDV-Angebot der VHS vorgestellt und der Aufbau der einzelnen Kurse erläutert. Es besteht die Möglichkeit, sich im Einzelgespräch beraten zu lassen, welcher EDV-Kurs der VHS für Ihre Weiterbildung geeignet ist. Bitte informieren Sie sich vorher über das EDV-Angebot im Gesamtprogramm. Am Ende der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, sich für die gewünschten Kurse (soweit Plätze frei) anzumelden.

Leitung: Günter Wißmann

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, EDV-Raum, Jahnstraße 22

Termin: Mo., 23. Jan. 2012, 18:30–20:00 Uhr entgeltfrei

R18 0503

PC im Haus – was nun?

Einführung in WINDOWS und WORD für Seniorinnen und Senioren

Anhand praktischer Übungen können Sie sich allmählich die Computerwelt erschließen. Nach dem Kennenlernen der Benutzeroberfläche von WINDOWS werden verschiedene Programme ausprobiert: Sie können Bilder malen, Dateien speichern und öffnen oder den PC organisieren. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm WORD, um Briefe oder Einladungen zu schreiben und unternehmen erste Schritte im Internet.

Leitung: Klaus Spiekerkötter

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, EDV-Raum, Jahnstraße 22

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 14:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 14:30–16:45 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R18 0504

Erste Erfolge am PC

Der schnelle Einstieg in WINDOWS, WORD 2007 und das Internet

- Kurs an zwei Wochenenden -

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Computer besser kennen. Alle Arbeitsschritte werden einfach erklärt und gleich ausprobiert, damit Sie zukünftig schneller und sicherer mit Ihrem Computer umgehen können. Inhalte: Elemente und Aufbau des Betriebssystems WINDOWS; Arbeiten mit der Maus und Tastatur; Fenstertechniken; Programme starten und beenden; Erste Texte erfassen, redigieren und formatieren; Dokumente speichern und wieder öffnen; Dokumente suchen und finden; Erste Schritte im Internet.

Leitung: Klaus Spiekerkötter

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, EDV-Raum, Jahnstraße 22

Beginn: Fr., 24. Feb. 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 24./25. Feb. u. 2./3. März 2012, je Fr., 17:00–20:15 Uhr, je Sa., 9:00–13:00 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R18 0505

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS – WORD – EXCEL

- Kurs an zwei Wochenenden -

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL: Grundlagen im Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Grafikelemente; Erstellen von EXCEL-Tabellen; Berechnungen erstellen; Datenaustausch zwischen den Programmen.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Klaus Spiekerkötter

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, EDV-Raum, Jahnstraße 22

Beginn: Fr., 13. April 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 13./14. u. 20./21. April 2012, je Fr., 17:00–20:15 Uhr, je Sa., 9:00–13:00 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R18 0506

EXCEL 2007 – Der effektive Einstieg

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs dient Neulingen dazu, sich ein erstes Bild über die Tabellenkalkulation EXCEL zu machen und grundlegende Kenntnisse zu erhalten. Sie lernen, Daten in Tabellen effektiv zu erfassen und diese für den Ausdruck zu formatieren. Einfache Formeln und Funktionen bilden den Abschluss des Seminars. Inhalte: EXCEL -Bildschirm; Arbeitsmappen und -blätter, Daten eingeben und bearbeiten; Bewegen in der Tabelle; Zeilen, Spalten einfügen und löschen; Einfache Formeln und Funktionen; Drucken.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Klaus Spiekerkötter

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, EDV-Raum, Jahnstraße 22

Beginn: Fr., 9. März 2012, 17:00 Uhr

Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 38

R18 0507

Präsentieren mit POWERPOINT 2007

- Wochenendseminar -

Präsentationen sind wichtige Bestandteile des beruflichen Alltags. Möchten Sie selber Präsentationen erstellen oder wollen Sie POWERPOINT einfach mal kennenlernen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, eine Bildschirmpräsentation zu gestalten und vorzuführen. 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: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Leitung: Klaus Spiekerkötter

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, EDV-Raum, Jahnstraße 22

Beginn: Fr., 15. Juni 2012, 17:00 Uhr

Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 38

R18 0508

Internet und E-Mail

Ob es die Abfahrtszeiten für einen Zug sind, die Veranstaltungstipps zum Wochenende oder elektronische Briefe an Freunde: Informationen aus dem Internet holen und verschicken, dies ist heute nicht mehr wegzudenken. Nach einer strukturierten Einführung werden wir gezielt bestimmte Seiten im Internet aufsuchen. Darüber hinaus ist das Senden und Empfangen von E-Mails vorgesehen. Weitere Stichpunkte sind: Nutzen von Suchmaschinen, Herunterladen von Dateien, Sicherheit mit Tipps und Tricks.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Textverarbeitung

Leitung: Klaus Spiekerkötter

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, EDV-Raum, Jahnstraße 22

Beginn: Mi., 18. April 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 51

R18 0509

Effektiver und kreativer arbeiten mit Mindmapping

für Erwachsene und Schüler/innen ab 14 Jahre

- Wochenendseminar -

Täglich müssen wir viele Informationen aufnehmen u. verarbeiten. Eine Methode zur besseren Verarbeitung der Informationen ist das Mindmapping. Mit Mindmapping werden Themengebiete erschlossen, strukturiert u. dargestellt. Die dabei genutzten Dokumente heißen Mindmaps. Diese Technik hilft Ideen zu entwickeln u. sammeln, Texte zu strukturieren, Vorträge zu entwerfen o. Protokolle zu fertigen. Auch zur Planung u. Organisation von Veranstaltungen o. um Lernstoff aufzubereiten nutzt man Mindmapping.

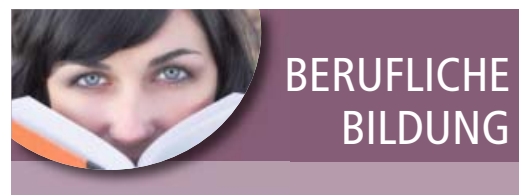
Leitung: Dr. Florian Birk

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Computerraum, Friedrichstr. 37a

Beginn: Fr., 9. März 2012, 16:00 Uhr

Dauer: Fr., 16:00–19:00 Uhr, Sa., 9:00–12:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung



BERUFLICHE
BILDUNG

R18 0510

Buchführung I

Der Kurs wendet sich an Interessierte und Auszubildende, die ihre Grundkenntnisse festigen wollen. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich). Er führt in die Grundlagen der kaufmännischen Buchführung ein. Behandelt wird: Organisation der Buchführung, Inventur, Inventar, System der doppelten Buchführung, Bildung von Buchungssätzen, Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten.

Leitung: Evelyn Hertel

Ort: Quakenbrück, HRS Artland, Raum 103, Jahnstraße 22

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00–20:00 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 45



SCHUL-
ABSCHLÜSSE

R60 0607

Realschule vormittags in Quakenbrück

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Arbeit/Wirtschaft, Physik, Biologie

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a

Beginn: Mo., 10. Sept. 2012, 8:00 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr, mo.-fr., 8:00–13:00 Uhr

Entgelt: € 705