

Anmeldeadresse

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

Stadt Bad Iburg
Am Gografenhof 4
49186 Bad Iburg

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

Mitarbeiterin:

■ **Isabella Pieruszka**

Tel.: (0 54 03) 404-12

Fax: (0 54 03) 404-99

E-Mail: buez@badiburg.de

Öffnungszeiten

Montag–Freitag: 8:00–13:00 Uhr

Montag und Dienstag: 14:00–16:30 Uhr

Donnerstag: 14:00–18:00 Uhr



KULTUR GESTALTEN

R02 0201

Malen mit Ölfarben

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Es werden grundlegende Techniken der Ölmalerei, der Umgang mit Ölfarben auf Papier, Leinwand und Holz, die Tonwerte und Kontraste, Harmonisierung kalter, warmer und gebrochener Farben, vermittelt. Am ersten Abend wird die Materialausstattung besprochen.

Mitzubringen: „Schutzkleidung“

Leitung: **Klaus Meyer**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, Zeichenraum, Kronesch 3**

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 19:00–21:15 Uhr, 21 UE

Entgelt: € 42 zzgl. Materialkosten

R02 0202

Aquarellmalerei – Zart und duftig, wild und knallbunt

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Gönnen Sie dem Alltag eine malerische Pause. Haben Sie Lust, sich nach getaner Arbeit mit Pinsel und Farben auf dem Aquarellpapier auszulassen? Durch die kreative Tätigkeit gewinnen Sie Abstand zum Alltag und neue Energie. Sie erleben entspannende und spannende Abende im Umgang mit Farbe und Pinsel. Bildaufbau und verschiedene Maltechniken werden vermittelt, sowie Mischtechnik und experimentelles Arbeiten. Sie werden überrascht sein, wie schnell die ersten kleinen Kunstwerke entstehen.

Das Material wird am ersten Kurstag besprochen. Für den ersten Kurstag stehen Arbeitsmittel zur Verfügung. Bleistift (2B), 2 Wassergefäße und einen saugenden Lappen oder Papiertücher und auch bereits vorhandenes Material bitte mitbringen.

Leitung: **Martina Görtz**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, Zeichenraum, Kronesch 3**

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 19:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 19:30–21:45 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten



R02 0203

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen und Mittelstufe

Erster Kursblock

Es gibt eine faszinierende Möglichkeit, dem Alltag einmal zu entkommen. Orientalischer Tanz ist Ausdruck von Weiblichkeit und Sinnlichkeit, aber auch von Power. Mal rund und weich, mal zackig und kraftvoll – die Bewegungen des Bauchtanzes schaffen ein neues Körpergefühl, das nicht von Idealen geprägt ist. Alter, Beweglichkeit und Konfektionsgrößen spielen hier keine Rolle. Orientalischer Tanz ist ein würdevoller Tanz und pure Lebensfreude. Es ist Balsam für Körper, Geist und Seele.

Mitzubringen: ein Tuch für die Hüfte und bequeme Kleidung

Leitung: **Swaantje Marahrens**

Ort: **Bad Iburg, Gesundheitszentrum der Dörenberg-Klinik, Phillip-Sigismund-Allee 4**

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 40

R02 0204

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Erster Kursblock

Mitzubringen: ein Tuch für die Hüfte und bequeme Kleidung

Leitung: **Swaantje Marahrens**

Ort: **Bad Iburg, Gymnasium, Sporthalle, Bielefelder Straße 15**

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 20:15 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 20:15–21:45 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 40

R02 0205

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen und Mittelstufe

Zweiter Kursblock

Mitzubringen: ein Tuch für die Hüfte und bequeme Kleidung

Leitung: **Swaantje Marahrens**

Ort: **Bad Iburg, Gesundheitszentrum der Dörenberg-Klinik, Phillip-Sigismund-Allee 4**

Beginn: Do., 19. April 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 50

R02 0206

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Zweiter Kursblock

Mitzubringen: ein Tuch für die Hüfte und bequeme Kleidung

Leitung: **Swaantje Marahrens**

Ort: **Bad Iburg, Gymnasium, Sporthalle, Bielefelder Straße 15**

Beginn: Do., 19. April 2012, 20:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 20:15–21:45 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 50

R02 0207

Wachslaternen – eine tolle Beleuchtung, die Stimmung schafft

Serviettentechnik der „anderen Art“ auf Wachs

Zaubern Sie mit Ihrer Wachslaterne ein ganz besonderes Raumambiente. Das Teelicht in der Mitte verleiht dem Motiv eine tolle Lebendigkeit. In diesem Kurs werden die Wachslaternen mit Serviettentechnik verziert. Das Aufbringen des Motivs erfolgt durch das Verschmelzen mit dem Wachs. Dabei sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die Technik ist für jedermann schnell erlernbar, fördert die Kreativität und vermittelt eine neuartige Form der Serviettentechnik.

Eigene Servietten können gerne mitgebracht werden!

Leitung: **Carmen Sofke**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss I, Kronesch 3**

Termin: Do., 8. März 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (ab € 10); keine Ermäßigung

R02 0208

Wachslaternen – eine tolle Beleuchtung, die Stimmung schafft

Serviettentechnik der „anderen Art“ auf Wachs

Eigene Servietten können gerne mitgebracht werden!

Leitung: **Carmen Sofke**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss I, Kronesch 3**

Termin: Di., 3. Juli 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (ab € 10); keine Ermäßigung

R02 0209

Strick-Schnupperkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse im Stricken und fertigen einen individuellen Schal an. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Garn und Stricknadeln

Leitung: **Karin Heuer**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss I, Kronesch 3**

Beginn: Di., 13. März 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 19:00–21:15 Uhr, 6 UE

Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R02 0210

Strick-Workshop

Was Sie schon immer einmal stricken wollten ... Ballerinas, Taschen, etc. gestrickt und gefilzt, Socken, Babyschuhe etc.

Mitzubringen: Garn oder Filzwolle und Stricknadeln

Voraussetzung: Grundlagen im Stricken

Leitung: **Karin Heuer**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss I, Kronesch 3**

Beginn: Mi., 2. Mai 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 24 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R02 0211

Farb- und Stilberatung

Den Schrank voller Kleidung und trotzdem ziehen Sie immer das gleiche an? Das liegt wahrscheinlich an der Farbe, die besonders gut mit Ihrem Hautunterton harmoniert oder auch am Schnitt des Kleidungsstückes. Finden Sie heraus, warum Ihnen manches besser steht als anderes. Typgerechte Farbe und Kleidung steigert den Wohlfühlfaktor und lässt Sie selbstbewusster wirken. In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zu Farbkombinationen und typgerechter Kleidung sowie Accessoires.

Leitung: Katrin Becker

Ort: Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss I, Kronesch 3

Termin: Do., 3. Mai 2012, 19:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

R02 0212

Schminken leicht gemacht

Investieren Sie 10 Minuten für Ihr tägliches Make-up, um sich wohlfühlen. Lernen Sie, mit wenigen „Pinselstrichen“ Ihre Persönlichkeit natürlich zu unterstreichen. Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

Mitzubringen: Handspiegel

Leitung: Katrin Becker

Ort: Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss I, Kronesch 3

Termin: Di., 15. Mai 2012, 18:00–21:45 Uhr
Entgelt: € 12,50 zzgl. Materialkosten (€ 5,50); keine Ermäßigung



**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 Gesundheitszentrum der Dörenbergklinik

R02 0301

Ganzheitliche Gesundheitswohlfühlwoche mit den 5 Säulen von Pfarrer Kneipp

- Unverbindlicher Informationsabend -

Wahlweise Buchinger- oder Basenfasten – der Abend dient der Information und Entscheidung, ob Sie teilnehmen möchten. Der Termin wird ärztlich begleitet.

Leitung: Elisabeth Mentrup

Ort: Bad Iburg, Dörenberg-Klinik, Am Kurgarten 7

Termin: Mo., 23. Jan. 2012, 19:00–21:15 Uhr
entgeltfrei

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum der Dörenbergklinik

R02 0302

Ganzheitliche Gesundheitswohlfühlwoche mit den 5 Säulen von Pfarrer Kneipp

Wasser – Bewegung – Ernährung – Heilpflanzen – Lebensordnung

Die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden

Wahlweise Buchinger- oder Basenfasten

Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren und hat als Vorbeugung und Frühheilverfahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Fasten macht schöner und jünger, indem es zur Entgiftung und Straffung des Bindegewebes führt und vorzeitige Alterungsvorgänge aufhält. Es wirkt hilfreich bei erhöhten Blutfettwerten, Rheuma, Allergien, Übergewicht und beginnender Arteriosklerose. Es hilft nicht nur dem Körper, sondern auch Seele und Geist zu stärken. Der Kurs vermittelt Informationen zum Fasten und zur Ernährung. In der Fastenwoche tägliche Treffen, Uhrzeiten nach Absprache. Fitnessangebote unter Anleitung durch Fachkräfte sind enthalten. Weitere Schnupperangebote stellt das Gesundheitszentrum der Dörenbergklinik auf Anfrage kostengünstig zur Verfügung. Krönen der Abschluss der Fastenwoche ist ein Kochabend mit Köstlichkeiten aus der Vollwertküche.

Zusatzinfo: Vorbesprechung der Fastenwoche am 31. Jan. 2012, 19:00 Uhr, Realschule; Fastenbeginn am 4. Feb. 2012

Leitung: Elisabeth Mentrup

Ort: Bad Iburg, Realschule, Kronesch 3

Beginn: Di., 31. Januar 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 9 Termine, Di., 31. Jan. 2012, Sa., 4. Feb. bis Fr., 10. Feb., je 19:00–21:15 Uhr u. Sa., 11. Feb., 10:00–16:30 Uhr, 31 UE

Entgelt: € 85 zzgl. Materialkosten u. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R02 0303

Qi Gong und Tai Chi – die Heilkraft der Bewegung

- Grundkurs -

Qi Gong und Tai Chi mit ihren fließenden und sanften Bewegungen sind ein guter Weg, die Gesundheit zu fördern und körperlich und geistig zu entspannen. Die langsamen Bewegungen machen die Gelenke frei und flexibel, stabilisieren die Wirbelsäule und wirken kräftigend und ausgleichend auf die Muskulatur. Schulung des Körperbewusstseins, Atemübungen, Entspannung und Heilgymnastik sind wesentliche Aspekte.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke

Leitung: Dieter Lodde

Ort: Bad Iburg, Wiecking-Stiftung, Cheruskerstr. 6–8

Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Fr., 17:00–18:00 Uhr, 19 UE
Entgelt: € 57; keine Ermäßigung

R02 0304

Tai Chi Chuan und Qi Gong

- Aufbaukurs -

Wir beschäftigen uns mit der „Kurzform“ des Yang-Stils, ergänzt durch Qi Gong-Übungen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben bzw. schon Erfahrungen im Tai Chi besitzen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke

Leitung: Dieter Lodde

Ort: Bad Iburg, Sonnenhof, Cheruskerstr. 7

Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Fr., 18:00–19:30 Uhr, 28 UE
Entgelt: € 84; keine Ermäßigung



Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/innen für Gesundheitskurse.** Information unter **Tel. 05 41/501-7777.**

R02 0305

Hatha-Yoga „Sanfte“ Variante

Gruppe A

Wir führen den Körper langsam und liebevoll in die leichteren Varianten verschiedener Yoga-Übungen und geben genügend Zeit für die Zwischenentspannung zur Regeneration.

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte

Leitung: Kathrin Kirchenknopf

Ort: Bad Iburg, Wiecking-Stiftung, Cheruskerstr. 6–8

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 17:00–18:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 84; keine Ermäßigung

R02 0306

Hatha-Yoga „Sanfte“ Variante

Gruppe B

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte

Leitung: Kathrin Kirchenknopf

Ort: Bad Iburg, Wiecking-Stiftung, Cheruskerstr. 6–8

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:45–20:15 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 84; keine Ermäßigung

R02 0307

Hatha-Yoga „Sanfte“ Variante

- zwischen den Semestern

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte

Leitung: Kathrin Kirchenknopf

Ort: Bad Iburg, Wiecking-Stiftung, Cheruskerstr. 6–8

Beginn: Di., 12. Juni 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 17:00–18:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R02 0308

Hatha-Yoga

Stufe I, auch für Einsteiger/innen geeignet

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: warme, bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte

Leitung: Kathrin Kirchenknopf

Ort: Bad Iburg, Wiecking-Stiftung, Cheruskerstr. 6–8

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 84; keine Ermäßigung

R02 0309

Hatha-Yoga

Stufe II, für Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte

Leitung: Kathrin Kirchenknopf

Ort: Bad Iburg, Wiecking-Stiftung, Cheruskerstr. 6–8

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 84; keine Ermäßigung

R02 0310

Hatha-Yoga

Stufe I

- zwischen den Semestern

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte

Leitung: Kathrin Kirchenknopf
Ort: Bad Iburg, Wiecking-Stiftung, Cheruskerstr. 6-8

Beginn: Mi., 13. Juni 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung



R02 0311

Aktiv in den Tag

Gruppe A

Wir aktivieren unser Herz-Kreislauf-System und trainieren unsere Ausdauer mit Aerobic zu flotter Musik. Anschließend kräftigen wir die gesamte Muskulatur unter Einbeziehung von Hanteln, Therabändern oder anderen Kleingeräten.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk

Leitung: Andrea Friese
Ort: Bad Iburg, Grundschule Ostenfelde, Turnhalle, Eichengrund

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 8:00 Uhr
Dauer: 17 Termine, je Di., 8:00-9:00 Uhr, 23 UE
Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

R02 0312

Aktiv in den Tag

Gruppe B

Geeignet für Frauen ab 50+!

Mitzubringen: Sportbekleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, Getränk

Leitung: Andrea Friese
Ort: Bad Iburg, Grundschule Ostenfelde, Turnhalle, Eichengrund

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 17 Termine, je Di., 9:00-10:00 Uhr, 23 UE
Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

R02 0313

Bei uns ist alles gut gewickelt!

Kochen mit Spaß!

An diesem Abend wickeln, würzen, brutzeln und braten wir von der Kohlroulade über die Lammrolle bis zur Sauerkrautroulade alles was gut und lecker ist. Sie lernen die Grundlagen der gutbürgerlichen Küche kennen. Auf unterhaltsame Weise bekommen Sie Tipps + Tricks, um schon bald raffinierte und leckere Gerichte selbst zuzubereiten. Laktose- und Glutenintoleranz können berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben!

Mitzubringen: Schürze, Messer, Becher mit Deckel, Geschirrtuch

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Bad Iburg, Hauptschule, Küche, Bielefelder Straße 15

Termin: Di., 21. Feb. 2012, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R02 0314

Einladung zum Frühlingsbrunch

Überraschen Sie Ihre Gäste mit verschiedenen Häppchen mit Feinem drin oder drauf. Frische Brötchen mit leckerem süßen oder pikantem Aufstrich, Warmes und Kaltes – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Mitzubringen: Restebehälter, Geschirrtuch

Leitung: Renate Johannaber
Ort: Bad Iburg, Hauptschule, Küche, Bielefelder Straße 15

Termin: Di., 6. März 2012, 18:00-21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R02 0315

Der Beginn einer kochenden Leidenschaft

Kochkurs für Anfänger/innen mit Gelinggarantie

Möchten Sie endlich kochen lernen? Dann sollten Sie sich folgendes Erlebnis nicht entgehen lassen: An diesem Abend kocht jede 3er-Gruppe ein 3-gängiges Menü. Sie lernen die Basics der gutbürgerlichen Küche kennen. Sie erhalten auf unterhaltsame Art und Weise Tipps und Tricks, um schon bald raffinierte und leckere Gerichte selbst zuzubereiten. Laktose- und Glutenintoleranz können berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben!

Mitzubringen: Schürze, Messer, Becher mit Deckel, Geschirrtuch

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Bad Iburg, Hauptschule, Küche, Bielefelder Straße 15

Termin: Di., 24. April 2012, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R02 0316

Alles Hack, oder was?

Ein Grundprodukt mit 1000 verschiedenen Rezepten

Beim Auftischen von Hackfleischgerichten jeder Art gibt es garantiert am Tisch nur lachende Gesichter. Freuen Sie sich auf vergessene Gerichte, zeitgemäß im neuen Gewand, wie z.B. „Königsberger Klopse“ oder eine „Mousaka“, die uns auf den nächsten Urlaub einstimmt. Sie dürfen auf leckere Hackfleischgerichte gespannt sein! Laktose- und Glutenintoleranz können berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben!

Mitzubringen: Schürze, Messer, Becher mit Deckel, Geschirrtuch

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Bad Iburg, Hauptschule, Küche, Bielefelder Straße 15

Termin: Di., 22. Mai 2012, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R02 0317

Einladung an die Salatbar

An diesem Abend gibt es Rezepte für Salate jeder Art, wie z.B. Salat mit Himbeer-Kuss, mediterranen Kartoffelsalat, Taco-Salat usw.

Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrtuch

Leitung: Renate Johannaber
Ort: Bad Iburg, Hauptschule, Küche, Bielefelder Straße 15

Termin: Mi., 23. Mai 2012, 18:00-21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG

Jeder Bildungsträger lebt von Veränderungen, sei es in der kundenorientierten Angebotsvielfalt oder in der individuellen Gestaltung eines jeden Kurses. Die Attraktivität des Bildungsangebotes im Osnabrücker Land wächst mit Ihren Ideen und Anregungen.

Nutzen Sie Ihre Mitgestaltungsmöglichkeiten. Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**

R02 0318

Kräuterspaziergang

Kräuter entdecken und erkennen

Wir werden erkunden, welche Pflanzen an welchen Standorten zu finden und wie sie sicher zu erkennen sind. Sie erhalten Hinweise zu eventuellen Verwechslungen mit Giftpflanzen bzw. Informationen zu oft in unmittelbarer Nähe wachsenden giftigen Pflanzen. Zu manchen Pflanzen gibt es auch Geschichten zu erzählen ... Der Bärlauch hat sich schon wieder „verzogen“ und trotzdem gibt es jede Menge interessante Pflanzen zu entdecken. Pünktlichkeit am Treffpunkt ist unbedingt erforderlich! Die Erkundung findet bei jedem Wetter (außer bei Gewitter) statt. Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung an.

Mitzubringen: Schreibzeug und falls vorhanden, eine Kamera

Leitung: Andrea Drefke
Treffpunkt: Bad Iburg, Wanderparkplatz Freedom, Wassertretstelle

Termin: Fr., 15. Juni 2012, 17:00-20:45 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. € 3 Materialkosten/Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



R02 0319

Jetzt werden die „Taschen“ voll gepackt!

Leckeres Kochen ist keine Hexerei!

Schnitzel, Koteletts, Blätterteig, Nudelteig herzhafte oder süß gefüllt – wir verarbeiten saisongemäß den Inhalt eines guten, gesunden Einkaufskorbs. Sie lernen auf unterhaltsame Weise die Grundlagen der gutbürgerlichen deutschen Küche mit frischen Zutaten kennen. Vielleicht finden Sie in diesem Kurs auch Mutters vergessene Leckereien wieder! Laktose- und Glutenintoleranz können berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben!

Mitzubringen: Schürze, Messer, Becher mit Deckel, Geschirrtuch

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Bad Iburg, Hauptschule, Küche, Bielefelder Straße 15

Termin: Di., 26. Juni 2012, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



R02 0701

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger/innen

- in Abendform -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse bzw. mit (sehr) geringen Sprachkenntnissen.

Lehrbuch: Schritte 1, ab Lektion 1

Leitung: Jekaterina WeBeler
Ort: Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 17:30 Uhr
Dauer: 30 Termine, je Mi. und Mo., 17:30-20:00 Uhr, 90 UE

Entgelt: € 153

R02 0702

Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene

- in Abendform -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Sprachkenntnissen. Das Erwerben vom Zertifikat Deutsch (B1/B2) ist möglich.

Lehrbuch: Berliner Platz III, ab Lektion 1

Leitung: Jekaterina Weßeler
Ort: Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 17:30 Uhr
Dauer: 30 Termine, je Do. und Di., 17:30–20:00 Uhr, 90 UE
Entgelt: € 153



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. Weitere Hinweise und Beratungstermine finden Sie auf S. 14.

R02 0405

Englisch für Anfänger/innen

Ein Kurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Englisch ist heute die Weltsprache Nr. 1. Zwar nicht nach der Zahl der Personen, die es als Muttersprache sprechen, doch es ist das Kommunikationsmedium zwischen Menschen unterschiedlicher Muttersprachen. Ergreifen daher auch Sie die Gelegenheit und lernen Sie die Sprache, mit der Sie sich (fast) auf dem gesamten Globus verständigen können.

Mitzubringen: Schreibzeug

Lehrbuch: Next Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3, ab Unit 1 (bitte erst nach dem 1. Treffen bestellen/besorgen)

Leitung: Harry Jahns
Ort: Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R02 0406

Englisch II

Abendkurs auf dem Niveau A1

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben. Dieser Kurs ist auch als Refresher Course für Teilnehmer/innen mit geringen Sprachkenntnissen geeignet.

Mitzubringen: Schreibzeug

Lehrbuch: Next Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3, ab Unit 5 bzw. 6

Leitung: Harry Jahns
Ort: Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R02 0407

Englisch III

Abendkurs auf dem Niveau A2

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester. Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Wenn Sie über Vorkenntnisse verfügen, die etwa 2–3 Jahren Schulenglisch entsprechen oder bereits an mindestens 2–3 Kursen der Volkshochschule teilgenommen haben, dann können Sie diese in diesem Kurs erweitern und einen weiteren Schritt zum souveränen Gebrauch des Englischen tun. Dieser Kurs ist aber auch als REFRESHER COURSE geeignet.

Mitzubringen: Schreibzeug

Lehrbuch: English Next A2/2, Hueber, ISBN 978-3-19-002933-4, ab unit 1 (bitte aber erst nach dem 1. Treffen bestellen/besorgen)

Leitung: Harry Jahns
Ort: Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss, Kronesch 3

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R02 0401

Französisch XII

Abendkurs auf dem Niveau A2

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen der französischen Sprache. Sie können auch verschüttete Sprachkenntnisse ohne Stress auffrischen und erweitern, wobei die mündliche Bewältigung von Alltagssituationen besonders intensiv geübt wird.

Lehrbuch: On y va! A2, Hueber, ISBN 978-3-19-003351-5, ab Lektion 2

Leitung: Hildburg Bücker
Ort: Bad Iburg, Gymnasium, B19, Bielefelder Straße 15

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R02 0402

Französisch Konversationskurs

Vormittagskurs auf dem Niveau A2

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen der französischen Sprache. Besonders geübt wird die mündliche Ausdrucksfähigkeit.

Lehrbuch: facettes aktuell A2, Hueber, ISBN 978-3-19-003321-8, ab Lektion 8

Leitung: Hildburg Bücker
Ort: Bad Iburg, Mühlenstraße 35

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 10:00–11:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 53



R02 0403

Spanisch II

Abendkurs auf dem Niveau A1

Haben Sie, neben dem reinen Spracherwerb, Interesse an landeskundlichen Themen wie der spanischen Kultur, der Musik, der Gastronomie, der Literatur und natürlich den Einwohnern? In diesem Kurs können Sie Spanisch lernen, mit Spaß und ohne Zeitdruck, für Ihre nächste Reise oder einfach aus Neugierde.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 5

Leitung: Rodrigo Gay Lopez-Cepero
Ort: Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss I, Kronesch 3

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

R02 0404

Spanisch IV

Abendkurs auf dem Niveau A2

In diesem Kurs können Sie ohne Leistungsdruck und mit Spaß Ihre Spanischkenntnisse auffrischen und vertiefen. In angenehmer Atmosphäre üben wir Schritt für Schritt die sprachliche Bewältigung von Alltagssituationen mithilfe von Dialogen. Dadurch erweitern wir auch den aktiven Wortschatz. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 1

Leitung: Rodrigo Gay Lopez-Cepero
Ort: Bad Iburg, Realschule, Obergeschoss I, Kronesch 3

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



SIND SIE AN WERBUNG IM PROGRAMMHEFT DER VHS OSNABRÜCKER LAND INTERESSIERT?

Wir informieren Sie.
Ihr Ansprechpartner: Jörg Temmeyer,
05 41/501-77 77, vhs@LKOS.de



EDV

R02 0501

PC im Haus – was nun?

Einführungskurs in WINDOWS 7 und WORD 2010 für Seniorinnen und Senioren

- Kurs an zwei Wochenenden -

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: Wolfgang Raker
Ort: Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3

Beginn: Fr., 24. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 24./25. Febr. u. 2./3. März 2012, je Fr., 18:00–21:15 Uhr, je Sa., 9:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 68 zzgl. Materialkosten

R02 0502

Erste Erfolge am PC

Der schnelle Einstieg in WINDOWS 7, WORD 2010 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 7; 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: **Wolfgang Raker**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3**

Beginn: Fr., 9. März 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 9./10. u. 16./17. März 2012, je Fr., 18:00–21:15 Uhr, je Sa., 9:00–13:00 Uhr

Entgelt: € 68 Materialkosten

R02 0503

WORD 2010 –

Briefe schnell und einfach erstellen

- Wochenendseminar -

Sie möchten Ihre Korrespondenz schnell und sicher erledigen? Sie möchten Ihre Briefe optimal gestalten? Das richtige Programm dazu ist WORD. Ziel dieses Seminars ist das selbstständige Erstellen und Bearbeiten von Textdokumenten unter MICROSOFT WORD. Inhalte: Umgang mit Multifunktionsleisten und Dialogfeldern; Erfassen und Redigieren von Text; Erstellen von Briefen; Texte gestalten (Zeichenformatierung); Seitenränder, Hoch-/Querformate.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: **Wolfgang Raker**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3**

Beginn: Fr., 23. März 2012, 18:00 Uhr

Dauer: Fr., 18:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 38 zzgl. Materialkosten

R02 0504

EXCEL 2010 – Der effektive Einstieg

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs dient Neulingen dazu, sich ein Bild über die Tabellenkalkulation EXCEL 2010 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: Der 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-Kenntnisse

Leitung: **Wolfgang Raker**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3**

Beginn: Fr., 13. April 2012, 18:00 Uhr

Dauer: Fr., 18:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 38 zzgl. Materialkosten



R02 0505

EXCEL – Formeln, Funktionen und Diagramme

- Wochenendseminar -

Sie möchten Berechnungen mit EXCEL anstellen und kalkulieren? Sie suchen Lösungen für Fahrtkostenabrechnungen, Verbrauchsdaten, Rechnungen etc. oder möchten aus Daten einen Mittelwert ermitteln? In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen mit EXCEL: Formeln und Funktionen erstellen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Tabellen für den Haushaltsplan etc.; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: EXCEL-Grundkenntnisse

Leitung: **Wolfgang Raker**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3**

Beginn: Fr., 4. Mai 2012, 18:00 Uhr

Dauer: Fr., 18:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 38 zzgl. Materialkosten

R02 0506

Präsentieren mit POWERPOINT 2010

- 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: **Wolfgang Raker**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3**

Beginn: Fr., 25. Mai 2012, 18:00 Uhr

Dauer: Fr., 18:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 38 zzgl. Materialkosten

R02 0507

Internet-Einsteigerkurs

- Wochenendseminar -

Das Internet mit seiner Vielzahl von vernetzten Computern ist mittlerweile die größte Bibliothek und Informationsquelle der Welt. In diesem Kurs erfahren Sie, was das Internet eigentlich ist und wie man Zugang zum Netz bekommt. Inhalte: INTERNET EXPLORER kennenlernen; Internetseiten aufrufen; Einrichten der Startseite; Favoriten und Lesezeichen erarbeiten; Sicherheitseinstellungen anpassen; Suchmaschinen und Ihre Anwendung erlernen; Download von Dateien ausführen.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: **Wolfgang Raker**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3**

Beginn: Fr., 8. Juni 2012, 18:00 Uhr

Dauer: Fr., 18:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 43 zzgl. Materialkosten

R02 0508

Kostenlos und privat inserieren mit EBAY-Kleinanzeigen

Online-Verkäufe im Internet

- Wochenendseminar -

Sie möchten Ihr eigenes Fahrrad gebraucht verkaufen, eine Wohnung vermieten oder suchen einen Babysitter in Ihrer näheren Umgebung? EBAY oder EBAY-Kleinanzeigen? Mit einer kostenlosen Anzeige im Internet und digitalen Fotos haben Sie

die besten Chancen. Wir stellen gemeinsam einen Artikel mit Fotos zum Verkauf ein, wie einfach das geht, lernen Sie in diesem Kurs. Wir geben viele gute Tipps für Leute, die von den Vorteilen im Internet profitieren wollen und weisen auf Gefahren und Risiken hin.

Leitung: **Klaus Löhdefink**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3**

Termin: Sa., 18. Feb. 2012, 9:00–13:00 Uhr

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

R02 0509

Kostenlos und privat inserieren mit EBAY-Kleinanzeigen

Online-Verkäufe im Internet

- Wochenendseminar -

Leitung: **Klaus Löhdefink**

Ort: **Bad Iburg, Realschule, EDV-Raum, Kronesch 3**

Termin: Sa., 28. April 2012, 9:00–13:00 Uhr

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

R02 0510

MAGIX Digitale Fotobearbeitung: Geschichten leben durch bewegte Bilder/Digitale Fotobearbeitung/Fotoshow

Für Programmeinsteiger/innen

- Wochenendseminar -

Bilder aus der Digitalkamera oder vom Handy können Sie mit MAGIX Fotos auf CD + DVD in den PC einlesen und in wenigen Augenblicken in eine tolle Fotoshow verwandeln. Dabei verbessert das Programm mit einem Klick die Qualität unscharfer Fotos oder hellt zu dunkle Aufnahmen im Handumdrehen auf. Hier erlernen Sie den Umgang mit der Software um eine spannende, actiongeladene und brillante Fotoshow mit Musik, Animationen, virtuellen Kamerafahrten und starken 3D-Effekten am PC zu erstellen.

Wer möchte, kann seine eigenen Fotos auf einem Datenträger, z.B. USB-Stick, mitbringen.

Voraussetzung: MS-WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: **Detlef Fries**

Ort: **Bad Iburg, Gymnasium, EDV-Raum C 08, Bielefelder Straße 15**

Beginn: Fr., 9. März 2012, 18:00 Uhr

Dauer: Fr., 18:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–15:15 Uhr

Entgelt: € 47

R02 0511

MAGIX Digitaler Videoschnitt/ Videobearbeitung am PC

Für Programmeinsteiger/innen

- Wochenendseminar -

Mehr Möglichkeiten für perfekte Videos mit VIDEO DELUXE von MAGIX. Verwandeln Sie Ihre Videoaufnahmen in eindrucksvolle Filme mit sensationellen Schnitten, Special-Effects, 3D-Überblendungen und brillantem Sound à la Hollywood. Verewigen Sie Ihre wertvollen Erinnerungen auf CD + DVD und erleben Sie sie per DVD-Player im TV! Hier erlernen Sie den Umgang mit der preisgekrönten Software und bekommen viele nützliche Tipps im Umgang mit Ihrem Camcorder.

Wer möchte, kann seine eigenen Videos auf dem Datenträger, z.B. USB-Stick, mitbringen.

Voraussetzung: MS-WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: **Detlef Fries**

Ort: **Bad Iburg, Gymnasium, EDV-Raum C 08, Bielefelder Straße 15**

Beginn: Fr., 23. März 2012, 18:00 Uhr

Dauer: Fr., 18:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–15:15 Uhr

Entgelt: 47 €

HABEN SIE ANREGUNGEN FÜR UNSERE NEUE PROGRAMMPLANUNG?

Ihre Vorschläge und Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie im Rahmen unserer Möglichkeiten.
E-Mail an vhs@LKOS.de.