

Anmeldeadresse

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

VHS-Außenstelle

Belm

Heideweg 26, 49191 Belm

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

Mitarbeiterin:

■ Frau Olga Paul

Tel.: (0 54 06) 81 86 52

Fax: (0 54 06) 81 86 54

E-Mail: vhs_belm@gmx.de

Sprechzeiten

dienstags und donnerstags
von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr,
freitags von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr



JUNGE VHS

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R05 0101

Komm mit ins Märchenland

Ein märchenhafter Nachmittag mit Kostümen und Geschichten

Heute öffnet die Märchenerzählerin ihren großen Koffer und heraus springt: das Märchenland. Doch im Märchenland sieht alles anders aus. Und so verkleiden wir uns erst, als König, Fee, Prinzessin oder Fabelwesen. Dann ein Sprung, ein Tanz, ein Lied – und wir sind da. Und hören wir die Geschichten von kleinen Feen, klugen Königen und so manchem Geheimnis. Der Nachmittag ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet. Mitzubringen sind Turnschuhe oder Hausschuhe, da auch getanzt wird.

Leitung: Sabine Meyer

Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26

Termin: Do., 22. März 2012, 16:00–17:30 Uhr

Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

R05 0501

Computerschreiben in 6 Stunden

Kurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 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. Hier 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 Assoziations-techniken. Vorkenntnisse am PC sind nicht erforderlich. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Belm, HRS, EDV-Raum 2, Heideweg 26

Beginn: Mo., 26. März 2012, 10:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, Mo.–Mi., je 10:30–12:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 49; keine Ermäßigung



EINZELVERANSTALTUNGEN

mit einem Entgelt unter € 10 werden in der Regel im Rahmen einer Tages-/Abendkasse abgerechnet.

Das Entgelt wird von Mitarbeitern der VHS in bar entgegengenommen. Es wäre hilfreich, wenn Sie den Betrag passend bereithalten würden.

R05 0510

Für die ganze Familie: Fotobücher am PC erstellen und gestalten

Mutter- oder Vater-Kind-Kurs;
Oma- oder Opa-Enkelkind-Kurs

Sie möchten Ihre Familienfotos einzigartig präsentieren oder etwas Individuelles zum Verschenken erstellen? Wählen Sie Ihre schönsten Bilder aus und bringen Sie diese auf CD oder USB-Stick mit zum Kurs. Sie können die Bilder mit Texten ergänzen und erfahren weitere Tricks zur Gestaltung des Buchs. Im Computerraum der VHS steht ein kostenloses Fotobuch-Programm zur Verfügung. Trotz zahlreicher Vorlagen bleibt genug Freiraum zur gemeinsamen kreativen Gestaltung. Das Entgelt bezieht sich als Familienpreis auf die Teilnahme von 1 Erwachsenen und 1 Kind an einem Computerarbeitsplatz.

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Belm, HRS, EDV-Raum 2, Heideweg 26

Beginn: Do., 29. März 2012, 9:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do. u. Fr., je 9:30–12:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung



POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT

R05 0102

Ein schöner Garten – und trotzdem pflegeleicht

mit Blütenpracht von Februar bis Ende Oktober – wie ist das möglich?

Der bekannte Gartendesigner und erfahrene Gärtnermeister Günther Vennegerts vermittelt in Wort und Bild, wie prachtvoll Gärten geplant und angelegt werden können, die wenig Pflegeaufwand erfordern. Er gibt konkrete Ratschläge und vertritt viele interne Gestaltungskniffe von Gartenarchitekten.

Leitung: Günther Vennegerts

Ort: Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26

Termin: Do., 16. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 6 zzgl. Materialkosten (€ 4); keine Ermäßigung



KULTUR GESTALTEN

R05 0201

Aquarellmalerei

In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Umgang mit Licht und Schatten, richtiges Sehen sowie verschiedene Techniken der Aquarellmalerei. Experimentierfreude soll die Entwicklung des eigenen Stils fördern.

Leitung: Heide Tüting

Ort: Belm, HRS, Zeichenraum, Heideweg 26

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 17:00–19:15 Uhr, 30 UE

Entgelt: € 60 zzgl. Materialkosten

R05 0202

Malen mit Glas

Neue Gestaltungsmöglichkeiten durch flüssiges/kaltes Glas

Zugeschnittenes Glas bemalen Sie mit kaltem/flüssigem Glas und können so Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Sie gestalten Schalen, Teller, Windlichter, Schmuck, Gartenobjekte und vieles mehr. Nach dem Trocknen wird Ihr Kunstwerk bei 850° im Fusingofen verschmolzen. Material kann im Kurs erworben werden.

Mitzubringen: 1 Handtuch, 1 Rolle Küchenkrepp

Leitung: Ute Kaul

Ort: Belm, Kulturzentrum, U1, Heideweg 26

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

R05 0203

Malen mit Glas

Neue Gestaltungsmöglichkeiten durch flüssiges/kaltes Glas

Mitzubringen: 1 Handtuch, 1 Rolle Küchenkrepp

Leitung: Ute Kaul

Ort: Belm, Kulturzentrum, U1, Heideweg 26

Beginn: Mi., 21. März 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

R05 0204

Acryl-Workshop

- Wochenendseminar -

An diesem Wochenende haben wir Zeit, Ideen umzusetzen, Neues auszuprobieren und zu experimentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: zwei etwas größere Wasserbehälter, Skizzenblock, weichen Bleistift, wenn vorhanden Borstenpinsel. Farbe und Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden. Mittagsimbiss!

Leitung: Heide Tüting
Ort: Belm, HRS, Zeichenraum, Heideweg 26
Beginn: Fr., 24. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00–21:00 Uhr, Sa., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 30

R05 0205

Pastellmalerei: Träumereien in Farbe
 - Einstiegskurs -

Tauchen Sie ein in eine Welt wunderschöner, sanfter und leuchtender Farben. Geben Sie Ihren Motiven und Träumen ein pastellfarbenes Gesicht. Weder brauchen Sie Wasser zum Anrühren, noch müssen Sie sich einem Terpenteruch aussetzen. Kaum eine andere Maltechnik bietet einen solch unmittelbaren und fühlbaren Kontakt mit Farben wie die Pastellmalerei. Was Sie jdoch dabei alles berücksichtigen müssen, erfahren Sie in diesem Seminar.

Mitzubringen: trockene Pastellkreiden Ihrer Wahl, Zeichenpapier DIN A3, Fixativ oder Haarspray, Motivvorlagen (z. B. Ur-laubsbilder), Lappen, Schreibmaterialien

Leitung: Diethelm Schäfer
Ort: Belm, Kulturzentrum, U2, Heideweg 26
Beginn: Do., 1. März 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Do., 18:30–21:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 36 Unterrichtsunterlagen können für € 4 erworben werden

R05 0206

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Eine sehr nette bestehende Gruppe, die schon einige anspruchsvolle Auftritte hinter sich hat z.B. (Familienfest Kreishaus, Begegnungsfest Belm, Fest der Kulturen) sucht neue Mit-tänzerinnen. Habt Ihr Lust dazu und schon etwas mehr Tanzer-fahrung (ca. 3 Jahre)? Dann seid Ihr hier herzlich willkommen. Wir erlernen eine neue Choreografie, wobei auch auf die Wün-sche der Kursteilnehmerinnen eingegangen wird. Die Auftritte sind natürlich freiwillig.

Mitzubringen: Hüfttuch, Leggings, Stoppersocken und etwas zu trinken

Leitung: Helga Middendorf
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Mo., 9. Jan. 2012, 19:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:45–21:15 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 60

R05 0207

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

Für alle Frauen, die den Orientalischen Tanz schon für sich ent-deckt haben. Die Grundbewegungen werden wiederholt und neue raffinierte Bewegungen und Schritte erlernt. Diese Kom-binationen fügen wir zu einer schwungvollen Choreografie zu-sammen, wobei auch der Schleier zum Einsatz kommt. Ein vor-bereitendes Warm-Up zum Lockerwerden, Kräftigen und Deh-nen bereitet den Körper optimal auf den Tanz vor.

Mitzubringen: Hüfttuch, Leggings, Stoppersocken und etwas zu trinken

Leitung: Helga Middendorf
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Mo., 23. Jan. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 60



R05 0208

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die die harmoni-schen Bewegungen des Orientalischen Tanzes für sich entde-cken und sich von der Lebensfreude dieses weiblichen Tanzes anstecken lassen möchten. Der Orientalische Tanz ist zugleich ein Ganzkörpertraining, er schult eine gesunde Körperhaltung, steigert die Kondition und stärkt die Muskulatur des gesamten Körpers.

Mitzubringen: Hüfttuch, Leggings, Stoppersocken und etwas zu trinken

Leitung: Helga Middendorf
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:00–18:00 Uhr, 15 UE
Entgelt: € 40

R05 0209

Flamenco zum Ausprobieren

Tangos flamencos
 - Wochenendseminar -

Wirbelnde Röcke, rhythmisch stampfende Füße, Gitarrentremo-los, laut rufende, klatschende Leute, die einen Tänzer oder eine Tänzerin anfeuern, ihr Bestes zu geben ... Wer das Span-nende dieser Bewegungen einmal ausprobieren möchte, und sein Bestes mit anderen lachend teilen mag, ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Bitte zum Aufwärmen dicke Socken oder Gymnastikschuhe und für danach gut sitzende Schuhe mit Ab-satz und einen möglichst weit schwingenden Rock mitbringen.

Leitung: Karin Hopmann
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Sa., 11. Feb. 2012, 11:00 Uhr
Dauer: Sa., 11:00–14:00 Uhr, So., 11:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 30

R05 0210

Sticken, Occhi mit der Nadel, Neues Socken stricken ...

Gestickt werden in vielerlei Techniken z.B. Makramee-, My-reschka-, Amager-, Colbert-, Gerstenkorn-, Richelieu. Gearbei-tet werden z.B. Deckchen, Kissen, Tischdecken, Lampen-schirme usw. Sie können in diesem Kurs OCCHI mit der Nadel lernen und Socken mit der Bumerang-Ferse oder „ohne“ sti-cken.

Mitzubringen: Sockenwolle und Stricknadeln. Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Belm, Rathaus, Sitzungssaal, Marktring 13
Beginn: Mo., 30. Jan. 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 9:00–11:15 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 48

R05 0211

Klöppeln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieses alte Kunsthandwerk hat in den vergangenen Jahren wieder viele Liebhaber gefunden. Der Kurs bietet die Mög-lichkeit, das Klöppeln zu lernen, aber auch vorhandene Kennt-nisse zu vervollkommen. Material kann im Kurs erworben werden.

Leitung: Maria Wesseler
Ort: Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26
Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 15:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 15:00–17:00 Uhr, 27 UE
Entgelt: € 54 zzgl. Materialkosten

R05 0212

Klöppeln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Leitung: Maria Wesseler
Ort: Belm, Kulturzentrum, U2, Heideweg 26
Beginn: Di., 21. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00–21:00 Uhr, 27 UE
Entgelt: € 54 zzgl. Materialkosten



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.

R05 0301

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Durch das bewusste Erleben von An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen kann das innere Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Die Methode ist für alle Altersgruppen geeignet und in kurzer Zeit erlernbar.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, eine Decke, kleines Kissen

Leitung: Rosa Reichert
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 15:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 15:00–16:30 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R05 0302

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, eine Decke, kleines Kissen

Leitung: Rosa Reichert
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Mi., 18. April 2012, 15:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 15:00–16:30 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R05 0303

Hatha-Yoga

für Fortgeschrittene.
Kurs ist bereits weitgehend belegt.

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 Kleidung, Socken, Wolldecke

Leitung: Henriette Richter
Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26
Beginn: Do., 12. Jan. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 55; keine Ermäßigung



R05 0304

Hatha-Yoga

für Fortgeschrittene.

Kurs ist bereits weitgehend belegt.

Mitzubringen: warme Kleidung, Socken, Wolldecke

Leitung: Henriette Richter

Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26

Beginn: Do., 12. Jan. 2012, 19:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 19:45–21:15 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

R05 0305

Hatha-Yoga am Vormittag

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme Kleidung, Socken, Wolldecke sowie eine rutschfeste Unterlage

Leitung: Karin Knüppel

Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:30–11:00 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

R05 0306

Hatha-Yoga

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme Kleidung, Socken, Wolldecke

Leitung: Karin Knüppel

Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 17:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:30–19:00 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

R05 0307

Hatha-Yoga

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme Kleidung, Socken, Wolldecke sowie eine rutschfeste Unterlage

Leitung: Karin Knüppel

Ort: Belm-Vehrte, Grundschule, Rosenstr. 14

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:45–21:15 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

R05 0308

Gymnastik für den Rücken

Wer hatte nicht schon einmal Rückenschmerzen, Schulterverspannungen, Schmerzen, die bis ins Bein ausstrahlen? Wirbelsäulengymnastik soll Rückenschmerzen und Bandscheibenbeschwerden vorbeugen. Um den Alltag beschwerdefrei zu halten, wird durch gezieltes Training die Belastbarkeit und Körperhaltung verbessert und ein Stück Lebensqualität zurückerobert.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Theraband, Hanteln, Matte

Leitung: Anke Lang-Kohde

Ort: Belm-Powe, Grundschule, Gymnastikhalle, Ringstraße 116

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 17:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 17:30–18:30 Uhr, 13 UE

Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R05 0309

Rundum fit

Es erwartet Sie ein intensives Trainingsprogramm mit Übungsphasen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Ausdauer und zum Anknüpfen der Fettverbrennung. Nach und nach gewinnen Sie mehr Kondition, Beweglichkeit und Wohlbefinden!

Mitzubringen: eine Matte

Leitung: Bettina Schweitzer

Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Di., 19:00–20:00 Uhr, 19 UE

Entgelt: € 57; keine Ermäßigung

R05 0310

Body-Workout

Bei diesem äußerst intensiven Workout aller Muskelgruppen geht es nicht unbedingt darum, das „Volumen“ zu reduzieren, sondern vor allem um die Straffung der Problemzonen.

Leitung: Bettina Schweitzer

Ort: Belm, HRS, Alte Aula, Heideweg 26

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 20:00 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Di., 20:00–21:00 Uhr, 19 UE

Entgelt: € 57; keine Ermäßigung

R05 0311

Body-Styling nach Callanetics Art

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer von der Jugend bis ins hohe Alter. Das Programm besteht aus Übungen mit minimalen, harmonisch aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen mit hoher Wiederholungszahl. Die ausgeklügelte Kombination von Dehnungs- und Entspannungsübungen bewirkt, dass die Muskeln bereits nach wenigen Trainingsstunden reagieren und der Körper gestrafft wird, ohne dass Bänder und Gelenke strapaziert werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Übungsmatte

Leitung: Gaby Möllering

Ort: Belm-Powe, Grundschule, Gymnastikhalle, Ringstraße 116

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 19:30–20:30 Uhr, 13 UE

Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R05 0312

Body-Styling nach Callanetics Art

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Übungsmatte

Leitung: Gaby Möllering

Ort: Belm-Powe, Grundschule, Gymnastikhalle, Ringstraße 116

Beginn: Do., 26. April 2012, 19:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 19:30–20:30 Uhr, 11 UE

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

R05 0313

Männer kochen gut!

Internationale Gerichte und Rezepte aus der deutschen Küche unter Verwendung verschiedener Beilagen, Vor- und Nachspeisen sowie Salate. Weitere Termine: 7. 3., 25. 4. und 13. 6. 2012

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtuch und Behälter für Kostproben

Leitung: Elke Mathlage

Ort: Belm, Ickerbachschule, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je 18:30–21:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 36 zzgl. Lebensmittelumlage

R05 0314

Männer kochen gut!

Weitere Termine: 14. 3., 9. 5. und 20. 6. 2012

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtuch und Behälter für Kostproben

Leitung: Elke Mathlage

Ort: Belm, Ickerbachschule, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je 18:30–21:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 36 zzgl. Lebensmittelumlage

R05 0315

Couscous-Variationen

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche; mit Fleisch oder vegetarisch mit Gemüse zubereitet ist es das Leibgericht der Berber. Die Variationen der Verarbeitung und Kombination sind praktisch unbegrenzt. Sie lernen die richtige Gartetechnik für den Hartweizengries sowie schmackhafte Gewürzkombinationen kennen. Wir bereiten Couscous als Salat und warm mit Fleisch, Tofu und Gemüse.

Mitzubringen: Restebehälter

Leitung: Rudolf Fromme

Ort: Belm, Ickerbachschule, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Termin: Fr., 20. April 2012, 18:00–21:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage (€ 8); keine Ermäßigung

R05 0316

Die Wokküche

Im Wok werden ohne großen Aufwand aus frischen Zutaten mit aromatischen Kräutern und Gewürzen internationale Gerichte schmackhaft und gesund zubereitet. Im Wok kann man braten, dämpfen und frittieren. Durch Pfannenrühren bei großer Hitze lässt sich Gemüse und Fleisch schonend zubereiten. In diesem Kurs werden die wesentlichen Techniken des Wok-garens vermittelt.

Mitzubringen: Restebehälter

Leitung: Rudolf Fromme

Ort: Belm, Ickerbachschule Belm, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26

Termin: Fr., 11. Mai 2012, 18:00–21:45 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage (€ 8); 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. Weitere Hinweise und Beratungstermine finden Sie auf S. 14.

R05 0411

Englisch für Fortgeschrittene

Abendkurs auf dem Niveau A2/B1

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die über mehrjährige Vorkenntnisse verfügen und diese zusammen mit Gleichgesinnten ausbauen möchten.

Lehrbuch: English Network, Bd. 3 Langenscheidt, ISBN 3-526-50431-8

Leitung: Margit Kroesen

Ort: Belm, Kulturzentrum, U2, Heideweg 26

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 64



R05 0412

Englisch für Fortgeschrittene**Vormittagskurs auf dem Niveau B1**

Sie haben schon mehrere Jahre Englisch gelernt und Ihre Kenntnisse sind nicht allzu „eingerstet“ (ein wenig dürfen sie es sein). Dann haben Sie in diesem Kurs die Chance, Ihre Kenntnisse zu aktivieren, sodass Sie Alltagssituationen bald problemlos sprachlich meistern mögen.

Lehrbuch: English Network, Bd. 3, Langenscheidt, ISBN 3-526-50431-8, ab Lekt. 1

Leitung: Gisela Weber

Ort: Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 9:30–11:00 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 53



R05 0403

Französisch I**Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs führt Sie in die französische Sprache ein. Die sprachliche Bewältigung von Alltagssituationen steht im Mittelpunkt des Unterrichts.

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber, ISBN 978-3-19-003325-6, ab Lektion 1

Leitung: Karin Knüppel

Ort: Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 20:00 Uhr

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

Entgelt: € 53

R05 0404

Französisch Konversationskurs**Abendkurs auf dem Niveau B1**

Wir arbeiten mit Artikeln aus der Zeitschrift „Écoute“ oder lesen eine Lektüre, die wir gemeinsam auswählen, diskutieren und besprechen.

Lehrbuch: Écoute bzw. Lektüre

Leitung: Karin Knüppel

Ort: Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 53

R05 0405

Italienisch I**Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

Sie wollten schon immer Italienisch lernen? Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen geeignet, die Lust auf einen kommunikativen Einstieg in die italienische Sprache haben. In entspannter Atmosphäre werden wir anhand unterhaltsamer Aktivitäten die ersten Schritte tun, um für die nächste Italienreise gut vorbereitet zu sein.

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

Leitung: Francesco Parise

Ort: Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26

Beginn: Fr., 10. Feb. 2012, 17:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 17:30–19:00 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64

R05 0406

Italienisch III**Vormittagskurs auf dem Niveau A1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der italienischen Sprache.

Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 8

Leitung: Gianfranco Bono

Ort: Belm, Kulturzentrum, U2, Heideweg 26

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 9:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 9:30–11:00 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64

R05 0409

Spanisch I**Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

Sie möchten in angenehmer, lockerer und geselliger Kursatmosphäre lernen? Ihr Wunsch ist es, die wichtigen Alltagssituationen in spanischer Sprache bewältigen zu können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

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

Leitung: Ingrid Rolfes

Ort: Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 20:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64

R05 0410

Spanisch IV**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Sie verfügen schon über Grundkenntnisse der spanischen Sprache und möchten diese weiter ausbauen? Dann sind Sie herzlich willkommen! Wir arbeiten in entspannter Atmosphäre. Der Unterricht ist abwechslungsreich und im Austausch mit den anderen Kursteilnehmer/innen werden Sie aktiv und mit viel Lernspaß die spanische Sprache praktizieren.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett, ISBN 978-3-12-514954-0, ab Lektion 10

Leitung: Ingrid Rolfes

Ort: Belm, Kulturzentrum, U3, Heideweg 26

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64

R05 0408

Russisch I**Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

Nachdem Sie das kyrillische Alphabet gelernt haben, steht die sprachliche Beherrschung von alltäglichen Situationen im Mittelpunkt dieses Kurses.

Lehrbuch: Otlitschno! A1, Hueber, Kursbuch-ISBN 978-3-19-004477-1, Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-014477-8, ab Lektion 1

Leitung: Irina Kunz

Ort: Belm, Kulturzentrum, U4, Heideweg 26

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 64

R05 0407

Polnisch II**Abendkurs auf dem Niveau A1**

In diesem Kurs erwerben Sie die Kenntnisse, die Sie benötigen, um sich in typischen Alltagssituationen (z. B. im Hotel, bei alltäglichen Gesprächen, im Fremdenverkehrsamt etc.) zurechtzufinden.

Lehrbuch: Witam!, Hueber, ISBN 978-3-19-005369-8

Leitung: Regina Rudolf

Ort: Belm, Kulturzentrum, U2, Heideweg 26

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 64

R05 0401

Arabisch Schnupperkurs**Kurzkurs am Abend für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

In diesem kurzen Kurs lernen Sie die Grundbegriffe der arabischen Schrift und Sprache. Kurze Dialoge (sich vorstellen, nach dem Weg fragen usw.) runden den Kurs ab. Sie können herausfinden, ob und mit welchem Aufwand die arabische Sprache für Sie erlernbar ist. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Gamal El Azazy-Schengber

Ort: Belm, Kulturzentrum, U5, Heideweg 26

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 36

R05 0402

Arabisch I**Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

Im Kurs wird Hocharabisch unterrichtet, das in seiner geschriebenen Form in allen 21 arabischen Ländern verstanden wird. Die arabische Schrift erlernen Sie anhand eines vom Kursleiter selbst geschriebenen Lehrwerkes und Übungsheftes. Falls Sie auf Ihrem PC oder Laptop ein arabisches Textverarbeitungssystem installieren möchten, bietet der Kursleiter seine Unterstützung an. Interkulturelle Themen (arabische Küche, arabisches Kino) werden in den Unterricht einfließen.

Lehrbuch: „Einführung in die arabische Sprache und Schrift“ (Bestellung am ersten Abend beim Kursleiter)

Leitung: Gamal El Azazy-Schengber

Ort: Belm, Kulturzentrum, U5, Heideweg 26

Beginn: Di., 17. April 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64



R05 0502

PC im Haus – was nun?**Einführungskurs in WINDOWS 7 und WORD 2010**

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: Heike Hellmeister

Ort: Belm, HRS, EDV-Raum 2, Heideweg 26

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 9:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 9:30–11:45 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68



R05 0503

Der Umgang mit dem PC

WINDOWS 7 – WORD 2010 – Internet

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PC; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Einführung in WORD (Texteingabe und -korrektur; Speichern und Öffnen, Zeichenformatierung); Arbeiten mit Dateien (Ordner erstellen; Dateien verschieben und kopieren und löschen); Erste Schritte im Internet.

Leitung: **Olaf Perrey**

Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 2, Heideweg 26**

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–20:30 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R05 0504

Umstieg auf Office 2010

Wer bisher noch Microsoft Office 2003 benutzt, möchte beim Umstieg nicht nach neuen Befehlen suchen, sondern effizient und produktiv arbeiten können. Dieser Kurs vermittelt mit folgenden Themen den schnellen Wechsel zu WORD, EXCEL oder POWERPOINT 2010. Inhalte: Neue Oberflächen; Aero-Oberflächen nutzen; Befehlsaufrufe beschleunigen; Nutzen der visuellen Vorschau; Die neuen Dateiformate; Neue, wichtige Befehle und Funktionen. Ein geübter, sicherer Umgang mit Office 2002/2003 wird vorausgesetzt.

Leitung: **Heike Hellmeister**

Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 2, Heideweg 26**

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 9:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 9:30–11:45 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 34

R05 0505

WORD 2010

Einführungskurs

Der Kurs bietet einen Einblick in die Funktionsweise und die Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung „WORD 2010“. Sie erlernen mit vielen Übungen, wie Texte ansprechend und übersichtlich gestaltet werden können. – Formatieren von Zeichen und Absätzen – Seiteneinrichtung und Briefgestaltung nach DIN 5008 – Erstellen von Tabellen – Rahmen und Schattierungen – AutoKorrektur und Rechtschreibprüfung – Bilder einfügen – Umgang mit Dateien, Speichern und Öffnen aus Laufwerken und Ordern

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: **Heike Hellmeister**

Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 2, Heideweg 26**

Beginn: Di., 17. April 2012, 9:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 9:30–12:20 Uhr, 15 UE

Entgelt: € 57



WWW-TIPP

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

R05 0506

EXCEL 2010 – Der effektive Einstieg

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: 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: **Heike Hellmeister**

Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 2, Heideweg 26**

Beginn: Di., 17. April 2012, 17:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 17:30–21:15 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 38

R05 0507

EXCEL 2010 – Formeln, Funktionen und Diagramme

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

Voraussetzung: EXCEL-Grundkenntnisse

Leitung: **Heike Hellmeister**

Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 2, Heideweg 26**

Beginn: Di., 8. Mai 2012, 17:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 17:30–21:30 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 38

R05 0508

Präsentieren mit POWERPOINT 2010

In Ausbildung und Beruf wird es immer wichtiger, gesammelte Informationen und Ergebnisse optisch ansprechend vorzustellen. Vorträge, Referate und Projekte lassen sich mit POWERPOINT „richtig rüberbringen“. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, eine Bildschirmpräsentation zu gestalten und vorzuführen. Das Einfügen von Bildern, Grafiken und Elementen aus WORD oder EXCEL und die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD und EXCEL

Leitung: **Olaf Perrey**

Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 2, Heideweg 26**

Beginn: Di., 5. Juni 2012, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 45

R05 0509

PICASA – Digitale Bilder ordnen und korrigieren

Digitale Fotos machen ist nicht schwer. Wie kommen dann die Bilder auf den PC? Und wie behalte ich den Überblick? Wie drehe ich Bilder, wie entferne ich rote Augen?... Mit PICASA steht ein kostenloses Werkzeug zur Verfügung, um Ordnung in die persönliche Bildersammlung zu bringen. Neben der Verwaltung ermöglicht PICASA auch die wichtigsten Bildkorrekturen. Inhalte: PICASA installieren; Fotos ordnen; Bildbearbeitungsfunktionen; Bildgrößen verändern; Drucken.

Mitzubringen: Digitalkamera mit USB-Kabel

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: **Heike Hellmeister**

Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 2, Heideweg 26**

Beginn: Di., 5. Juni 2012, 9:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Di., 9:30–12:00 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 38

R05 0511

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.

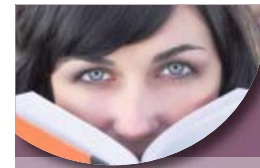
Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: **Klaus Löhdefink**

Ort: **Belm, HRS, EDV-Raum 1, Heideweg 26**

Termin: Sa., 12. Mai 2012, 9:00–13:00 Uhr

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung



BERUFLICHE BILDUNG

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten und dem Familienservicebüro

R05 0901

Qualifizierung für die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

Der Lehrgang umfasst 172 Unterrichtsstunden.

- Aufgaben und Profil von Tagesmüttern/-vätern
- Entwicklungspsychologie
- Kinder in besonderen Lebenssituationen
- Schwierigen Situationen in der Erziehung
- Kreative Gestaltung des Erziehungsalltags
- Spiel- und Freizeitpädagogik
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Kommunikation/Gespräch
- Konfliktbewältigung
- Gesundheit und Ernährung
- Rechtliche Fragen
- Erste Hilfe

Förderung: Tagesmüttern/-vätern, die nach dem erfolgreichen Besuch des Lehrgangs eine Pflegeurlaubnis erhalten und im Auftrag des Familienservicebüros eine Kinderbetreuung übernehmen, wird das Kursentgelt in voller Höhe erstattet.

Informationsveranstaltung: Dienstag, 24. April 2012, 18:00 Uhr, Pfarrheim der Kath. Kirche Belm, Lindenstraße 67

Leitung: **Luise Moß**

Ort: **Belm, Pfarrheim der Kath. Kirche, Lindenstr. 67**

Beginn: Mo., 7. Mai 2012, 8:30 Uhr

Dauer: 43 Termine, je Mo. und Mi., 8:30–11:30 Uhr, 172 UE

Entgelt: € 390; keine Ermäßigung

