

## Anmeldeadresse

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Bersenbrück 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.

**Samtgemeindevverwaltung  
Bersenbrück  
Lindenstraße 2, 49593 Bersenbrück**

## Mitarbeiterin:

**Margret Wellmann**  
Tel.: (0 54 39) 962-354 und -352  
Fax: (0 54 39) 962-210  
E-Mail: vhs@bersenbrueck.de



In Zusammenarbeit mit dem Familienservicebüro

### R19 0107

#### Babysitterkurs

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 u. a.: Entwicklung und Bedürfnisse von Kindern, altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten, der Umgang mit Problemsituationen und das Erkennen von Gefahrenquellen. Die Mittagspause entfällt. Stattdessen wird gemeinsam gekocht. Über die erfolgreiche Teilnahme erhalten die Teilnehmerinnen eine Bescheinigung. Zudem können sie in die Babysitterkartei des Familienservicebüros für eine mögliche Vermittlung aufgenommen werden.

**Leitung: Judith Schwennen**  
**Ort: Bersenbrück, Integratives Kinderzentrum, Ravensbergstraße 13a**

Termin: Sa., 11. Feb. 2012, 10:00–16:00 Uhr  
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

### R19 0207

#### Mal- und Zeichenkurs für junge Künstler von 8 bis 15 Jahren

Wer gerne malt oder zeichnet und sich mit professioneller Hilfe vervollkommen möchte, wird sich in dieser Gruppe von Gleichaltrigen wohlfühlen. Verschiedene Materialien und Techniken, u. a. mit wasserlöslichen Farbstiften und Kreiden, werden ausprobiert. Perspektive, Räumlichkeit, Licht- und Schattendarstellung werden thematisiert und erarbeitet. Die Kursteilnehmer/innen werden individuell in ihrer künstlerischen Entwicklung gefördert. Erstes Material wird vom Kursleiter gestellt.

**Leitung: Norbert Arlinghaus**  
**Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**  
Beginn: Di., 6. März 2012, 16:00 Uhr  
Dauer: 9 Termine, je Di., 16:00–17:30 Uhr, 18 UE  
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

### R19 0221

#### Kreativer Kindertanz für 3- bis 4-Jährige

In diesem Kurs wird den Kindern auf spielerische Art und Weise Bewegung und Musik nahe gebracht. Durch kreative Musik- und Tanzspiele lernen sie die Möglichkeiten ihres körperlichen Ausdrucks kennen. Auch Rhythmusgefühl und Fantasie werden gefördert, sodass wichtige Grundlagen für eine ganzheitliche Kindesentwicklung geschaffen werden.

**Leitung: Jenny Schwarz-Dubgorn**  
**Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1**  
Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 16:00 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je Mi., 16:00–16:45 Uhr, 10 UE  
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

### R19 0222

#### Kreativer Kindertanz für 5- bis 6-Jährige

**Leitung: Jenny Schwarz-Dubgorn**  
**Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1**  
Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 17:00 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:00–17:45 Uhr, 10 UE  
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

### R19 0347

#### WenDo – Mädchen sind unschlagbar – Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

**Für Mädchen von 9 bis 13 Jahren**  
Kennst Du das? Dass Dein Bruder Dich piesackt? Die Angst allein unterwegs? Die Angst im Dunkeln? In den Schwitzkasten genommen zu werden? Dass Dir keiner zuhört? Dass es Dir bei fiesen Bemerkungen die Sprache verschlägt? Und? Willst Du das? NEIN? Dann komm doch zum WenDo! Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du Dich zu wehren und alles Dir Mögliche auszuprobieren. WenDo ist für alle Mädchen, ob schüchtern oder mutig. Jede erprobt ihre Power für ein deutliches großes NEIN!  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, einen fest verpackten Schlafsack oder eine Decke, fest verpackt in einem Leinenbeutel, Verpflegung und Getränke  
**Leitung: Margarete Engelhardt-Peters**  
**Ort: Ankum, Grundschule, Turnhalle, Kolpingstraße 9**  
Termin: Sa., 14. April 2012, 10:00–17:00 Uhr  
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten (€ 1,50); keine Ermäßigung

### R19 0357

#### Willkommen im Kinder-Kochclub

**ab 8 Jahren. 1x im Monat**  
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 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: 12. 4., 3. 5. und 7. 6. 2012  
Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

**Leitung: Sigrid Lömker**  
**Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8**  
Beginn: Do., 1. März 2012, 16:00 Uhr  
Dauer: 4 Termine, 1x mlt., je Do., 16:00–18:15 Uhr, 12 UE  
Entgelt: € 27 zzgl. Lebensmittelumlage und Kopierkosten; keine Ermäßigung



### R19 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 Rechtien**  
**Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a**  
Beginn: Sa., 18. Feb. 2012, 9:00 Uhr  
Dauer: 2 Termine, je Sa., 9:00–12:00 Uhr, 8 UE  
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

### R19 0503

#### Computerschreiben in 6 Stunden

**Ein Kurs für Schülerinnen und Schüler von 15 bis 18 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. Im 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 Rechtien**  
**Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a**  
Beginn: Sa., 21. April 2012, 9:00 Uhr  
Dauer: 2 Termine, je Sa., 9:00–12:00 Uhr, 8 UE  
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

### R19 0514

#### Fit in Mathe

**Trainingskurs zur Wiederholung der Oberstufe - Wochenendseminar -**  
Zur Wiederholung, Prüfungsvorbereitung oder zur Vertiefung der Mathematik der gymnasialen Oberstufe eignet sich dieser Kurs. Es werden die zentralen Themen der Oberstufenmathematik wiederholt und trainiert. Inhalt: Differentialrechnung, Integralrechnung und Analytische Geometrie/Lineare Algebra.

**Leitung: Georg Brinkmann**  
**Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**  
Beginn: Fr., 10. Feb. 2012, 18:30 Uhr  
Dauer: Fr., 18:30–21:30 Uhr, Sa., 10:00–13:00 Uhr, So., 10:00–13:00 Uhr  
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

HIER HÄTTE „IHR“ KURS STEHEN KÖNNEN.

Ihre Anregungen und Wünsche nehmen wir gerne entgegen.  
**E-Mail an vhs@LKOS.de.**

**R19 0515**

## Fit in Mathe

Trainingskurs zur Wiederholung der Oberstufe  
- Wochenendseminar -

**Leitung:** Georg Brinkmann

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Fr., 23. März 2012, 18:30 Uhr

**Dauer:** Fr., 18:30–21:30 Uhr, Sa., 10:00–13:00 Uhr,  
So., 10:00–13:00 Uhr

**Entgelt:** € 36; keine Ermäßigung



**R19 0101**

## Geschichte des Alltags

Unser Alltag steckt voller Geschichten und ist durchdrungen von Geschichte, auch wenn die Dinge, die wir besitzen und die Handlungen, die wir mit alltäglicher Gewohnheit ausüben, auf den ersten Blick alles andere als „geschichtsträchtig“ zu sein scheinen. Doch mit historischer Neugier betrachtet, werden sie lebendig und erzählen anschaulich von der Eigenart früheren Lebens und dem Charakter unserer Gegenwart.

**Leitung:** Dr. Jutta Stalfort

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Do., 9. Feb. 2012, 9:15 Uhr

**Dauer:** 7 Termine, je Do., 9:15–10:45 Uhr, 14 UE

**Entgelt:** € 35; keine Ermäßigung

**R19 0102**

## „Gutes Benehmen“ – Knigge für Individualisten ...

Knigge für Individualisten ... für alle, die sich nicht verbiegen wollen, aber dennoch einen souveränen Auftritt möchten. Wir erarbeiten: Der Gruß und sonstige Annäherungen, Kleider machen Leute erfolgreich, Partygeflüster stilgerecht, mit Knigge am Tisch. Bei Begegnungen mit anderen sich sicher fühlen ist das Ziel des Abends.

**Leitung:** Maria Niehe-Ernsting

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Do., 1. März 2012, 19:00–22:00 Uhr

**Entgelt:** € 10; keine Ermäßigung

**R19 0103**

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind ein Muss für Jedermann!

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand trüben, sodass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. In diesem Vortrag werden die Begrifflichkeiten „rechtliche Betreuung; Betreuungsverfügung; Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ erläutert und deren Inhalte verdeutlicht. Im Anschluss wird jeder in der

Lage sein eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung schreiben zu können.

Mitzubringen: Schreibutensilien

**Leitung:** Hartmut Richter

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Do., 8. März 2012, 19:00–22:00 Uhr

**Entgelt:** € 12; keine Ermäßigung

**R19 0104**

## Testamente schreiben auch für Laien eine einfache Sache?!

Wie schreibe ich ein Testament und was muss ich dabei beachten? Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage ein Testament zu schreiben, das auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmt ist.

**Leitung:** Hartmut Richter

**Ort:** Bersenbrück,  
Marktschule, Markt 5

**Termin:** Do., 15. März 2012, 19:00–22:00 Uhr

**Entgelt:** € 12; keine Ermäßigung

**R19 0108**

## Auch mal NEIN sagen und Grenzen ziehen

Frauen lassen sich häufig unangemessen viel Lasten aufbürden – beruflich wie privat. Warum fällt es so schwer angemessene Grenzen zu ziehen? Sie wollen hilfsbereit bleiben, sich aber nicht ausnutzen lassen? Auf eigene Bedürfnisse und ihre persönlichen Grenzen achten? Inhalte des Kurses: – Nein sagen so freundlich und rücksichtsvoll wie möglich und doch unmissverständlich; Angemessen und selbstsicher Kritik üben; Gelassen Kritik anzunehmen bzw. ungerechtfertigte Kritik zurückzuweisen.

Mitzubringen: Verpflegung

**Leitung:** Renate Steiner

**Ort:** Bersenbrück,  
Marktschule, Markt 5

**Termin:** Sa., 10. März 2012, 10:00–17:00 Uhr

**Entgelt:** € 28; keine Ermäßigung

**R19 0109**

## Stressbewältigung – Tiefenentspannung – Positives Denken

Stress in Maßen ist wie ein Lebenselixier, wenn wir dabei die Gelassenheit wahren. Die Herausforderungen des täglichen Lebens wirken oft beflügelnd und bieten Chancen zur persönlichen Entwicklung. Menschen, die sich gut entspannen können und mit positiven Affirmationen (Bestätigungen) arbeiten, meistern die Schwierigkeiten des Lebens oft mit spielerischer Leichtigkeit – anders als Negativ-Denker, deren negative Affirmationen als innere Misserfolgs-Programmierungen wirken. Mittels einfacher Übungen, die Sie später fortsetzen können, gelangen Sie zu mehr Gelassenheit und Erfolg.

**Leitung:** Dr. Helmut Brünger

**Ort:** Bersenbrück,  
Marktschule, Markt 5

**Termin:** So., 3. Juni 2012, 9:30–17:15 Uhr

**Entgelt:** € 32 zzgl. Materialkosten (€ 3); keine Ermäßigung

**R19 0110**

## Philosophie für Unerschrockene

### Ein Gang durch die Philosophiegeschichte

„Der Mensch ist eine gemeine Marmelade.“ Wer sich von dieser Aussage Jean Paul Sartres und ähnlich provokanter Thesen anderer Philosophen der europäischen Geschichte nicht aus der Ruhe bringen lässt, sondern neugierig wird und sich fragt, wie jemand zu so einer frechen Behauptung kommen kann, ist in diesem Kurs genau richtig. An 7 Abenden wird jeweils ein Philosoph/eine Philosophin mit seiner/ihrer provozierendsten These vorgestellt, die zum Nachdenken und Diskutieren anregt.

**Leitung:** Dr. Jutta Stalfort

**Ort:** Bersenbrück,  
Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Do., 16. Feb. 2012, 18:00 Uhr

**Dauer:** 7 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr, 14 UE

**Entgelt:** € 35; keine Ermäßigung

**R19 0111**

## Sorge dich, lebe!

- Vortrag -

Sorge hat eine Doppelbedeutung. Neben der Sorge um etwas gibt es auch die Sorge für etwas, den hingebungsvollen Einsatz z.B. für ein gelingendes Leben. Das kann und darf nicht dem Zufall überlassen bleiben. Sonst werden wir eines Tages von der anderen Sorge eingeholt die mit der Angst einhergeht und positive Lebensverwirklichungen lähmt und blockiert. Lassen Sie es nicht soweit kommen. Achten Sie vielmehr sorgfältig darauf, was Sie denken und tun. Überlassen Sie das weder Anderen noch dem Zufall.

**Leitung:** Otto Pötter

**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19

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

**Entgelt:** € 6 zzgl. Materialkosten (€ 2); keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein

**R19 0112**

## Bersenbrück in Foto und Bild

Beiträge zur regionalen Volkskultur

Der Kurs richtet sich an heimatkundlich interessierte Bürgerinnen und Bürger. In dem Kurs werden Fotos und Bilder aus Bersenbrück und Umgebung vorgestellt. Die Bilder und andere Dokumente zur regionalen Volkskultur werden von den Teilnehmenden mit dem Ziel gesammelt und ausgewertet, einen Bildband über die Geschichte Bersenbrücks zu erstellen.

**Leitung:** Franz Buitmann

**Ort:** Bersenbrück, Heimathaus Feldmühle,  
An der Feldmühle 4

**Beginn:** Di., 21. Feb. 2012, 19:00 Uhr

**Dauer:** 4 Termine, je Di., 19:00–21:00 Uhr, 10 UE

entgeltfrei

**R19 0113**

## Ein schöner Garten – und trotzdem pflegeleicht

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

Günther Vennegerts, ein erfahrener Gartendesigner und Gärtnermeister, vermittelt in Wort und Bild, wie prachtvolle Gärten mit wenig Pflegeaufwand entstehen können. Er verrät viele interne Gestaltungskniffe von Gartenarchitekten.

**Leitung:** Günther Vennegerts

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Mi., 8. Feb. 2012, 19:45–22:00 Uhr

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

**R19 0114**

## Vom Bauplatz zum Garten

Tipps zur Gartengestaltung

Das Haus ist fertig und weiteres Geld fehlt: Nun „machen“ wir den Garten selber. Das geht allerdings oft daneben. Teure Pflanzen werden gekauft, die dann aber nicht richtig anwachsen wollen oder gar eingehen. Was haben wir falsch gemacht? In diesem Vortrag werden Schritt für Schritt Grundkenntnisse zur Gartengestaltung in Eigenregie vermittelt. Themen sind die Bodenbearbeitung, Düngung sowie Pflanzenkauf, Pflanzenabstände und Gartenpflege.

**Leitung:** Achim Speer

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Mi., 7. März 2012, 19:00–21:15 Uhr

**Entgelt:** € 6; keine Ermäßigung

**R19 0115**

## Obst- und Ziergehölze richtig schneiden

Der Kurs gibt einen Überblick über verschiedene Baum- und Straucharten, ihre Erziehung und Erhaltung. Es werden verschiedene Schnittmöglichkeiten vorgestellt, die an einem Nachmittag von den Teilnehmenden unter Anleitung praktisch ausgeführt werden sollen. Schwerpunkte des Kurses: Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt, die wichtigsten Pflanzhinweise; Schnittwerkzeuge; verschiedene Baum- und Strauchformen. Der Kurs gliedert sich in einen Theorieabend und nach Absprache mit den Teilnehmern in einen Praxisnachmittag.

**Leitung:** Achim Speer  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
**Beginn:** Mi., 29. Feb. 2012, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Termine, Mi., 19:00–21:15 u. ein Sa., 14:00–16:15 Uhr, 6 UE  
**Entgelt:** € 14; keine Ermäßigung

## R19 0116

### Faszination Radsport

#### Einsteigerkurs für Frauen und Männer

Alles was Radsportsteiger/innen über ihr neues Hobby wissen müssen: Technik, das richtige Training, Radurlaub auf Mallorca etc. Was muss ich bei Neuanschaffung eines Fahrrades beachten? Die häufigste Ursache für Schmerzen beim Radfahren ist die falsche Größe bzw. das Rad ist falsch eingestellt. Damit Ihrer Radsportbegeisterung nichts im Wege steht, erhalten Sie von uns wichtige Informationen und Tipps zu diesen und weiteren Themen.

**Leitung:** Heiko Stephanidis-Hengehold  
**Ort:** Ankum, Fahrradwerkstatt, Lingener Str. 14  
**Termin:** Mo., 13. Feb. 2012, 19:00–22:00 Uhr  
**Entgelt:** € 10; keine Ermäßigung

## R19 0117

### Radfahren – begeistert auch Frauen

#### Einsteigerkurs für Frauen

Kaum eine Sportart vereint so viele positive Aspekte miteinander wie das Radfahren. Es ist gelenkschonend, ein tolles Herz-Kreislauf-Training, fördert eine sportliche Figur und hat einen hohen Erlebnisfaktor. Möglichkeiten des Trainings mit den unterschiedlichen Radtypen: Mountainbike/Rennrad/Trekkingbike etc. werden in diesem Kurs erörtert. Sie erhalten wichtige Informationen zum Training, Ernährung und Fahrtechnik.

**Leitung:** Heiko Stephanidis Hengehold  
**Ort:** Ankum, Fahrradwerkstatt, Lingener Str. 14  
**Termin:** Fr., 17. Feb. 2012, 19:00–22:00 Uhr  
**Entgelt:** € 10; keine Ermäßigung

## R19 0118

### Baufinanzierung: Finanzierung von Neu-, Um- und Anbauten sowie Hauserwerb

#### Staatliche und öffentliche Fördermöglichkeiten

Den Teilnehmenden werden praxisorientiert Grundlagen der Baufinanzierung vermittelt: Aufstellung der Baukosten, Ermittlung der Eigenleistungen, Finanzierungsbedarf, Darlehensraten etc. Zudem erläutert der Kursleiter staatliche Zulagen sowie mögliche Förderungen.

**Leitung:** Frank Glose  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
**Beginn:** Di., 7. Feb. 2012, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 2 Termine, je Di., 19:30–21:45 Uhr, 6 UE  
**Entgelt:** € 14; keine Ermäßigung



## ELTERN UND FAMILIE

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!

## R19 0105

### Zappelphilipp, Störfried und Traumsuse – Kinder mit ADS/ADHS

Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene leiden schwer an ADHS, der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung. Sie macht es ihnen oft unmöglich, nach den üblichen Regeln zu handeln. Lernprobleme trotz guter Intelligenz und auch Aggressionen begleiten den Alltag. Weniger fallen die nichthyperaktiven, stillen und verträumten ADHS-Kinder auf: Sie leiden vielfach unter Ängsten und Depressionen. Der Vortrag informiert über die Erscheinungsbilder, die Ursachen und die notwendigen Hilfen bei ADHS.

**Leitung:** Gerhild Drüe  
**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19  
**Termin:** Di., 14. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr  
**Entgelt:** € 6; keine Ermäßigung

#### In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

## R19 0106

### Elternkurs „Macht Euch stark für starke Kinder“

#### Basiskurs

Kinder zu begleiten und zu verantwortungsvollen, selbstbewussten, fröhlichen Menschen zu erziehen, ist eine große Herausforderung. Es werden Wege gezeigt, den Alltag mit Kindern harmonischer und konfliktfreier zu gestalten. Im Kurs geht es um die Bedürfnisse von Kindern und Eltern, um die Kommunikation miteinander, um Grenzen und Konflikte, vor allem aber um den Austausch der Eltern untereinander, damit man gestärkt und mit neuen Einsichten und Anregungen den Erziehungsalltag gestalten kann. Die Kinder können betreut werden. In Einzelfällen kann für das Entgelt ein Zuschuss bei der Gleichstellungsbeauftragten der Samtgemeinde Bersenbrück beantragt werden.

**Leitung:** Marita Klein, Brigitte Prinzhorn-Negel  
**Ort:** Bersenbrück, Kindergarten Arche Noah, Goethestraße 2

**Beginn:** Do., 23. Feb. 2012, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 12 Termine, je Do., 15:00–17:15 Uhr, 36 UE  
**Entgelt:** € 75; keine Ermäßigung

## R19 0301

### Kinder fördern durch Bewegung

#### für Kinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in Begleitung ihrer Eltern

Bewegung braucht das Kind, damit es sich gesund entwickeln und wohlfühlen kann. Motor dafür ist die kindliche Neugier und das große Interesse an der Vielfalt der Bewegung. Gemeinsam mit ihren Kindern erleben Sie verschiedene Positionen des Körpers und Fortbewegungsarten (Laufen, Springen, Kriechen, Rutschen), die Erprobung des Körpergleichgewichts auf diverser Untergrund, das Erlebnis von Spannung und Entspannung, die Erfahrung von Körpergrenzen durch Berührungsreize (z.B. Tastspiele). Das Entgelt bezieht sich auf die Teilnahme eines Elternteils in Begleitung jeweils eines Kindes.

**Leitung:** Annette Kemme  
**Ort:** Ankum, Regenbogen e. V., Am Schusterboll 2

**Beginn:** Di., 7. Feb. 2012, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 5 Termine, je Di., 15:00–16:30 Uhr, 10 UE  
**Entgelt:** € 45; keine Ermäßigung

## R19 0302

### Kinder fördern durch Bewegung

#### für Kinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in Begleitung ihrer Eltern

**Leitung:** Annette Kemme  
**Ort:** Ankum, Regenbogen e. V., Bewegungsraum, Am Schusterboll 2

**Beginn:** Do., 9. Feb. 2012, 9:45 Uhr  
**Dauer:** 5 Termine, je Do., 9:45–11:15 Uhr, 10 UE  
**Entgelt:** € 45; keine Ermäßigung



## R19 0303

### Chancen für unsere Kinder – durch Entwicklungskinesiologie

#### - Vortrag -

Die Entwicklungskinesiologie ist ein Bereich der begleitenden Kinesiologie. Sie basiert auf insgesamt 7 Bausteinen vom Moment der Empfängnis bis zum Alter von 4,5 Jahren. In dieser Zeit lernen wir die Grundlagen für unser Lebens-, Lern- und Sozialverhalten. In diesem Vortrag geht es um die kindliche Entwicklung und zu welchen Störungen es kommen kann, wenn wir unsere Entwicklungsschritte nicht richtig abschließen.

**Leitung:** Andrea Rötter  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
**Termin:** Mo., 13. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr  
**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung

## R19 0304

### Lernen mit Spaß und Bewegung

#### EDU-Kinestetik für Eltern und Kinder von 7 bis 10 Jahren

In diesem Kurs für Eltern und Kinder stehen die alltäglichen Probleme, die sich um Schule und Lernen ranken, im Vordergrund. Es werden Hilfen angeboten bei Lese-, Schreib- und anderen Problemen sowie bei Konzentrationsschwäche, Unruhe, allgemeiner Schulinlust usw. Eltern und Kinder lernen gemeinsam ihre Energie- und Lernblockaden kennen. Sie erfahren, wann ihre Augen, Ohren und ihr Gehirn nicht mitarbeiten und was sie selbst für sich tun können. Die Übungen sind für alle leicht zu erlernen. Aus organisatorischen Gründen kann jede/r Erwachsene nur ein Kind mitbringen. Der erste Vormittag ist nur für die Eltern.

Mitzubringen: Wasser zum Trinken, Decke, Wachsmalstifte und großflächiges Papier

**Leitung:** Heike Steinkamp  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
**Beginn:** Di., 7. Feb. 2012, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 4 Termine, je Di., 15:00–18:00 Uhr, 16 UE  
**Entgelt:** Erwachsene € 44; Kinder € 28; keine Ermäßigung

#### In Zusammenarbeit mit dem Familienservicebüro

## R19 0348

### Wickel, Kräuter, Hausrezepte

#### Altbewährte Hausmittel und Naturheilverfahren. Ein Kurs besonders für Eltern von Babys und Kleinkindern

Sie erfahren genaueres über traditionelle Hausmittel, deren Anwendung und Wirkungsweise. Wickel, Kräuter, Hausrezepte, es gibt viele Möglichkeiten, sich bei leichten Erkrankungen aus der Schatzkiste der Natur selbst zu helfen. Im Mittelpunkt steht die Wirkungsweise auf die Gesundheit von Babys und Kleinkindern.

**Leitung:** Jutta Buhl  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
**Termin:** Di., 13. März 2012, 19:45–22:00 Uhr  
**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung



## KULTUR GESTALTEN

R19 0201

### Schach für fortgeschrittene Anfänger/innen

für Teilnehmer, die schon die Schachregeln kennen

Die Kursteilnehmer erlernen spielend wie die Figuren ziehen und ihre Stärken entfalten. In praktischen Partien wird geübt, aktiv zu eröffnen, Material zu gewinnen und letztlich den König Matt zu setzen. Tipps und Tricks dazu werden sie gezielt anwenden können.

**Leitung:** Georg Brinkmann

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Fr., 3. Feb. 2012, 17:00 Uhr

**Dauer:** 5 Termine, je Fr., 17:00–18:30 Uhr, 10 UE

**Entgelt:** € 20; keine Ermäßigung

R19 0202

### Zeichnen und Malen am Vormittag

Für Anfänger und Fortgeschrittene bietet dieser Kurs einen Einstieg in das kreative Arbeiten. Durch verschiedene Zeichenübungen und konzentriertes Beobachten werden die Grundlagen des freien, gegenständlichen Zeichnens vermittelt und der Weg führt zu neuen Sehgewohnheiten. Als Gegengewicht werden wir mit Aquarell- oder Acrylfarben experimentieren und freie Farbgestaltungen entwickeln.

Mitzubringen: Zeichenpapier DIN A3, Bleistift (HB, B), Anspitzer, weitere Materialien werden besprochen

**Leitung:** Katharina Engel-Amelung

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Do., 2. Feb. 2012, 8:45 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Do., 8:45–11:30 Uhr, 44 UE

**Entgelt:** € 105

R19 0203

### Aquarellmalerei am Vormittag

Vorhandene Grundkenntnisse sollen in diesem Kurs erprobt und vertieft werden. Schwerpunkt wird das malerische Erarbeiten von Stilleben und Landschaften sein; geringe Vorkenntnisse und Mut zu Form und Farbe genügen, um an diesem Kurs teilzunehmen. Wir arbeiten nach der Natur und nach kunstgeschichtlichen Vorlagen (bei schönem Wetter im Freien).

Mitzubringen: vorhandenes Material

**Leitung:** Katharina Engel-Amelung

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mi., 1. Feb. 2012, 8:45 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Mi., 8:45–11:30 Uhr, 44 UE

**Entgelt:** € 105 zzgl. Materialkosten

R19 0204

### Pastellmalerei: Träumereien in Farbe

- Einstiegskurs -

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

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

**Zusatzinfo:**

**Leitung:** Diethelm Schäfer

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Do., 9. Feb. 2012, 18:30 Uhr

**Dauer:** 3 Termine, je Do., 18:30–21:30 Uhr, 12 UE

**Entgelt:** € 24; keine Ermäßigung

R19 0205

### Pastellmalerei: Träumereien in Farbe

Einstiegskurs

Mitzubringen: trockende Pastellkreiden Ihrer Wahl, Zeichenpapier DIN A3, Fixativ oder Haarspray, Motivvorlagen (z.B. Urlaubsbilder), Lappen und Schreibmaterialien

**Zusatzinfo:**

**Leitung:** Diethelm Schäfer

**Ort:** Ankum, Oberschule, Am Kattenboll 9–10

**Beginn:** Do., 5. Juli 2012, 18:30 Uhr

**Dauer:** 3 Termine, je Do., 18:30–21:30 Uhr, 12 UE

**Entgelt:** € 24; keine Ermäßigung

R19 0206

### Acryl- und Ölmalerei

- Wochenendseminar -

Wir wollen mit Acryl- und Ölfarben experimentieren. Sie können mit Pinsel oder Malspachtel arbeiten und auch mit Spachtelmasse moderne wie auch realistische Motive hervorheben oder Sand, Muscheln und andere leichte Materialien einarbeiten. Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Mitzubringen: Borstenpinsel Nr. 2, 6 und 10, ein Glas mit Schraubdeckel, ein Brettchen, Alufolie, Küchenkrepp, Kittel oder altes Oberhemd. Vorhandene Materialien können mitgebracht werden.

**Leitung:** Waltraud Bei der Becke

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Fr., 16. März 2012, 19:00 Uhr

**Dauer:** Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 9:30–17:15 Uhr

**Entgelt:** € 24; keine Ermäßigung

R19 0208

### Filzen

Filzen mit Wasser und Seife

- Wochenendseminar -

Wir filzen kleine Taschen mit separaten Innen- oder Außenfächern. Die Oberfläche der Taschen kann mit verschiedenen Filztechniken vielfältig verziert werden. Ausführliche Kursbeschreibung unter [www.filzkram.de](http://www.filzkram.de)

Mitzubringen: eine scharfe Schere, drei bis vier alte Handtücher, eine Plastiktüte, eventuell vorhandene Baumwoll- oder Seidenstoffe, Wollfäden oder ähnliches

**Leitung:** Gabriele Mazaracis

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Sa., 25. Feb. 2012, 10:00 Uhr

**Dauer:** Sa., 10:00–16:00 Uhr, So., 10:00–16:00 Uhr

**Entgelt:** € 36 zzgl. Materialkosten

R19 0209

### Dekoration für Haus und Garten aus Weide

Flechten mit Weiden für Anfänger und Fortgeschrittene

- Wochenendseminar -

Weiden sind die Grundlage eines uralten Handwerks. Der Kurs lädt ein, aus diesem einmaligen Naturmaterial Kostbarkeiten herzustellen. An diesem Wochenende wird jeder etwas Besonderes mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: eine Rosenschere und ein scharfes Taschenmesser

**Leitung:** Günter Ballmann

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Fr., 2. März 2012, 18:00 Uhr

**Dauer:** Fr., 18:00–21:45 Uhr, Sa., 9:00–16:45 Uhr

**Entgelt:** € 35 zzgl. Materialkosten (ca. € 21)

R19 0210

### Kreatives Arbeiten mit Ton

Aufbaukeramik

Töpfern in Aufbautechnik für Haus und Garten. Ideen mitbringen oder auch abgucken und schauen, was daraus wird. Einschließlich Glasurbrand zum Schluss.

Mitzubringen: eine Schürze

**Leitung:** Uwe Lagodny

**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8

**Beginn:** Mo., 16. April 2012, 19:00 Uhr

**Dauer:** 5 Termine, je Mo., 19:00–21:15 Uhr, 15 UE

**Entgelt:** € 30 zzgl. Materialkosten



R19 0211

### 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, Grapperhausen 8

**Beginn:** Sa., 19. Mai 2012, 11:30 Uhr

**Dauer:** Sa., 11:30–18:30 Uhr, So., 11:30–18:30 Uhr

**Entgelt:** € 36 zzgl. Materialkosten

R19 0212

### Skulpturen aus Wurzeln

- Wochenendseminar -

Das Material für den Kurs sind Wurzeln bzw. Wurzelteile, hauptsächlich Olivenwurzeln. Sie lassen sich ohne bildhauerische Vorkenntnisse bearbeiten. Sie gehen von der natürlich gewachsenen Form aus, die von der Beschaffenheit des Bodens, von Trockenzeit und Regenfällen im Laufe von Jahrzehnten des Wachstums bestimmt ist. Durch Schnitzen, Raspeln und Schmirgeln entfernen Sie die verwitterten 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, Grapperhausen 8

**Beginn:** Sa., 19. Mai 2012, 11:30 Uhr

**Dauer:** Sa., 11:30–18:30 Uhr, So., 11:30–18:30 Uhr

**Entgelt:** € 36 zzgl. Materialkosten



### GRÜNES LICHT

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie also nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“ für Ihre Teilnahme.

**R19 0213**

## Gitarre für Anfänger/innen

Wir üben Melodiespielen nach Noten. Hierbei wird die C-Dur-Tonleiter zu Grunde gelegt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wie muss eine Gitarre beschaffen sein? Beim Spielbeginn kommt es auf ein einwandfreies Instrument an. Wünschenswert wäre eine Konzertgitarre in  $\frac{3}{4}$  oder  $\frac{3}{8}$  Größe, je nach Größe der Hand, mit massiver oder laminiertes Fichtendecke. Für die Besaitung sind gute Nylonsaiten zu empfehlen.

Lehrbuch: Die Melodie-Gitarre Band I von Frank Seimer

**Leitung:** Karl-Heinz Ruwe

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

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

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

**Entgelt:** € 48

**R19 0214**

## Gitarre für Fortgeschrittene

Einführung in das Solospiel, Erweiterung der Grundakkorde und Liedbegleitung, Vorstellung von Rhythmusmustern. Anschlagsübungen sowie das Melodiespiel mit Versetzungszeichen werden erlernt.

Lehrbuch: Die Melodie-Gitarre von Frank Seimer

**Leitung:** Karl-Heinz Ruwe

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mo., 6. Feb. 2012, 19:30 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE

**Entgelt:** € 48



**R19 0215**

## Orientalischer Tanz für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Sie erlernen die Grundbewegungen sowie verschiedene Tanzelemente des Orientalischen Tanzes (Einführung in den Schleiertanz). Jede Frau, egal welchen Alters und unabhängig von der körperlichen Verfassung, kann dadurch viele neue Facetten ihres Körpers, ihrer Gefühle und vor allem ihrer Weiblichkeit neu entdecken. Die Variationsmöglichkeiten sind schier unendlich und der eigenen Kreativität sind keinerlei Grenzen gesetzt. Zum Ende des Kurses wird eine Choreographie einstudiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, zu trinken, Stoppersocken oder Gymnastikschuhe und evtl. ein Tuch für die Hüfte

**Leitung:** Petra Samea Bodemann

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule, Overbergstraße 1

**Beginn:** Di., 31. Jan. 2012, 18:00 Uhr

**Dauer:** 10 Termine, je Di., 18:00–18:45 Uhr, 10 UE

**Entgelt:** € 25; keine Ermäßigung

**R19 0216**

## Orientalischer Tanz – Mittelstufe I

In diesem Kurs werden erlernte Bewegungen und Tanzelemente vertieft und ausgebaut. Es folgt die Hinführung zum „freien“ Tanzen. Außerdem werden verschiedene Tanzstile wie z.B. Bollywood, modern Pop, Folklore oder Stocktanz kennen gelernt. Zum Ende des Kurses wird eine Choreographie einstudiert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, evtl. ein Hüfttuch und etwas zu trinken

**Leitung:** Petra Samea Bodemann

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule, Overbergstraße 1

**Beginn:** Di., 31. Jan. 2012, 19:00 Uhr

**Dauer:** 10 Termine, je Di., 19:00–19:45 Uhr, 10 UE

**Entgelt:** € 25; keine Ermäßigung

**R19 0217**

## Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Dieses Kursangebot bietet Frauen mit sehr guten Kenntnissen im Orientalischen Tanz die Möglichkeit ihren eigenen Stil zu entdecken, die Technik zu verbessern und tiefer in die faszinierende Welt des orientalischen Tanzes einzutauchen. Neben anspruchsvollen Chareo's wird auch an Auftrittprojekten gearbeitet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, evtl. ein Hüfttuch und etwas zu trinken

**Leitung:** Petra Samea Bodemann

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule,

**Overbergstraße 1**

**Beginn:** Di., 31. Jan. 2012, 20:00 Uhr

**Dauer:** 10 Termine, je Di., 20:00–20:45 Uhr, 10 UE

**Entgelt:** € 25; keine Ermäßigung

**R19 0218**

## Orientalischer Tanz: Faszination „Schleiertanz“

für Teilnehmer ohne bzw. geringe Vorkenntnisse

Der Schleiertanz fasziniert schon seit Salomes Zeiten. In dieser Workshopreihe setzen wir uns mit der Magie des Schleiertanzes auseinander. Verhüllungen, Präsentation, Originale und charmante Variationen werden gezeigt und gelernt. Am Ende wird eine Kurzchoreographie à la „salome“ getanzt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, etwas zu trinken, evtl. Hüfttuch

**Leitung:** Petra Samea Bodemann

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule,

**Overbergstraße 1**

**Beginn:** Di., 29. Mai 2012, 18:00 Uhr

**Dauer:** 5 Termine, je Di., 18:00–18:45 Uhr, 5 UE

**Entgelt:** € 10; keine Ermäßigung

**R19 0219**

## Orientalischer Tanz „Tanz der Priesterinnen!“

für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Am Hofe des Pharaos tanzten die Priesterinnen besondere Bewegungen. Weiche, schlängelnde, ausdrucksstarke und wellenförmige Tanzformen werden in diesem Workshop eingebracht. Anhand einer Kurzchoreographie wird das Gelernte umgesetzt und getanzt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, etwas zu trinken, evtl. Hüfttuch

**Leitung:** Petra Samea Bodemann

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule,

**Overbergstraße 1**

**Beginn:** Di., 29. Mai 2012, 19:00 Uhr

**Dauer:** 5 Termine, je Di., 19:00–19:45 Uhr, 5 UE

**Entgelt:** € 10; keine Ermäßigung

**R19 0220**

## Orientalischer Tanz „Der Schleier der Isis“

für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen - Fortgeschrittene

In diesem Workshop tanzen wir mit den „Flügeln“ der Isis. Hierbei handelt es sich um einen großen Schleier, plissiert und mit Stöcken verlängert, der ausgebreitet an die Flügel der altägyptischen Göttin Isis erinnert. Wir erlernen Handhabung, Tanzschritte, Akzente und faszinierende Effekte, die in einer Kurzchoreografie wiedergegeben werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, etwas zu trinken, evtl. Hüfttuch

**Leitung:** Petra Samea Bodemann

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule,

**Overbergstraße 1**

**Beginn:** Di., 29. Mai 2012, 20:00 Uhr

**Dauer:** 5 Termine, je Di., 20:00–20:45 Uhr, 5 UE

**Entgelt:** € 10; keine Ermäßigung

**R19 0223**

## Line-Dance für Anfänger

Ein typisch amerikanischer Country- und Westerntanz

Line-Dance erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Die Tänze bestehen aus verschiedenen Schrittkombinationen und begeistern durch Vielseitigkeit, schnelle Erfolgserlebnisse und universelle Anwendbarkeit. Line Dance wird, wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jeder tanzt sozusagen „Solo“, aber mit Anderen und zu allen möglichen Rhythmen.

**Leitung:** Markus Schäfer

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule, Overbergstraße 1

**Beginn:** Mo., 6. Feb. 2012, 19:30 Uhr

**Dauer:** 8 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 16 UE

**Entgelt:** € 40

**R19 0224**

## Line-Dance für Fortgeschrittene

Ein typisch amerikanischer Country- und Westerntanz

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits den Modern Line Dance Kurs für Anfänger besucht haben.

**Leitung:** Markus Schäfer

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule, Overbergstraße 1

**Beginn:** Mo., 6. Feb. 2012, 17:45 Uhr

**Dauer:** 8 Termine, je Mo., 17:45–19:15 Uhr, 16 UE

**Entgelt:** € 40

**R19 0225**

## Tango Argentino

Schnupperworkshop für Anfänger

Der Tango Argentino streckt seine Fühler aus. Um 1900 entstand in den Armenvierteln von Buenos Aires einer der sinnlichsten Paartänze – der Tango. Die Einflüsse all der Einwanderer, die dorthin strömten, führten zu einer äußerst ausdrucksstarken und lebendigen Art zu tanzen. Der Tango wurde kraftvoll und aufregend, rebellisch und leidenschaftlich, melancholisch und frei. Wir wollen in dem Kurs einen Eindruck von diesen Gefühlen, die die Musik in einem weckt, vermitteln.

**Leitung:** Edmund Schiebener

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule, Overbergstraße 1

**Termin:** Sa., 3. März 2012, 15:00–18:00 Uhr

**Entgelt:** € 20; keine Ermäßigung

**R19 0226**

## Edle Stickerei auf Leinen – Schwälmer Weißstickerei

In diesem Kurs geht es um die Schwälmer Weißstickerei, Hohl säume und die Ajourstickerei, die durch Form und die Fülle der verschiedenen Stickstiche besticht. Hauptbestandteil dieser Stickerei sind prachtvolle Hohl säume, die leicht zu erlernen sind. Zahlreiche Stickstiche werden auch in der Ajourstickerei angewandt, sodass auch die Technik dieser fadengebundenen Sticktechnik im Kurs geübt werden kann. Es besteht auch die Möglichkeit, die Hardanger-Sticktechnik kennenzulernen. Die benötigten Materialien werden am ersten Abend vorgestellt, sie können auch im Kurs erworben werden.

**Leitung:** Maria Deistler

**Ort:** Rieste, Grundschule, Bahnhofstraße 39

**Beginn:** Di., 21. Feb. 2012, 18:00 Uhr

**Dauer:** 3 Termine, jeden 3. Di. im Monat,

18:00–21:00 Uhr, 12 UE

**Entgelt:** € 30

**R19 0227**

## 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

Vorkenntnisse: Grundlagen im Stricken

**Leitung:** Karin Heuer

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Fr., 3. Feb. 2012, 19:00 Uhr

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

**Entgelt:** € 24 ggf. Materialkosten; keine Ermäßigung

R19 0228

## Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

- Abendkurs -

Geht es Ihnen auch so? Sie würden ja gerne nähen – schrecken aber bereits bei der Anleitung bzw. dem Schnittbogen zurück. Nähen ist eigentlich einfach, wenn man einige Grundbegriffe und „Kniffe“ kennt. Lernen Sie in diesem Kurs Ihre Kleidungsstücke bzw. Kinderkleidung selbst anzufertigen (auch Deko möglich). Welches Material Sie benötigen, können Sie bei der Kursleiterin (Telefon 0 54 64/15 40) erfragen.

Mitzubringen: Koffernähmaschine

**Leitung:** Birgit Lienesch

**Ort:** Alfhausen, Nähschule, Hauptstr. 11

**Beginn:** Mi., 22. Feb. 2012, 19:00 Uhr

**Dauer:** 5 Termine, je Mi., 19:00–22:00 Uhr, 20 UE

**Entgelt:** € 50

R19 0229

## Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Vormittagskurs

Mitzubringen: Koffernähmaschine

**Leitung:** Birgit Lienesch

**Ort:** Alfhausen, Nähschule, Hauptstr. 11

**Beginn:** Fr., 24. Feb. 2012, 9:30 Uhr

**Dauer:** 5 Termine, je Fr., 9:30–12:30 Uhr, 20 UE

**Entgelt:** € 50

R19 0230

## Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Vormittagskurs

Mitzubringen: Koffernähmaschine

**Leitung:** Birgit Lienesch

**Ort:** Alfhausen, Nähschule, Hauptstr. 11

**Beginn:** Fr., 13. April 2012, 9:30 Uhr

**Dauer:** 5 Termine, je Fr., 9:30–12:30 Uhr, 20 UE

**Entgelt:** € 50

R19 0231

## Schminken leicht gemacht

Lernen Sie, wie (man) Frau sich morgens schnell und einfach schminkt. Schminktechniken individuell auf Ihren Typ Frau abgestimmt. Gratis dazu erhalten Sie Ihren persönlichen Make-up-Pass. Arbeitsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt. Bitte denken Sie daran, ungeschminkt den Kurs zu besuchen.

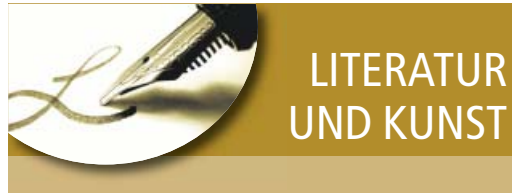
Mitzubringen: Handtuch

**Leitung:** Silke Ortman

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Sa., 21. April 2012, 10:00–12:15 Uhr

**Entgelt:** € 9 zzgl. Materialkosten (ca. € 5); keine Ermäßigung



## LITERATUR UND KUNST

R19 1001

### Ein Buch schreiben und gestalten

Expertenratschläge für Autoren/innen

Der Kursleiter, ein erfahrener Lektor, Autor und Büchermacher, behandelt im Kurs folgende Punkte: Schreibidee, Thema, Erzählform, Schreibblockaden, Dialoge, Texteingabe, Titel, Gestaltung, Buchumfang, Verlag, Auflage, Druck, Budget, Schreibpraxis, Schreibmotivation. Das eigene Buchprojekt wird inhaltlich, gestalterisch und in seiner wirtschaftlichen Seite behandelt. Die Autorin und Mediengestalterin Maria Brune stellt Buchgestaltungen vor.

**Leitung:** Dr. Wolfgang Hesse

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Sa., 21. April 2012, 10:00–17:00 Uhr

**Entgelt:** € 24 zzgl. Materialkosten (€ 5); keine Ermäßigung

R19 1002

### Literatur im Gespräch – 14-tägig

Große Autoren/innen der Literaturgeschichte vom 18. Jh. bis zur Gegenwart werden gemeinsam ausgewählt, ihre Texte gelesen und besprochen. Es werden biographische, geschichtliche, politische, psychologische und gesellschaftspolitische Aspekte herausgearbeitet und möglichst auch verschiedene Interpretationsmöglichkeiten aufgezeigt. Jeder Teilnehmer kann eigene Vorschläge einbringen. Teilnehmen kann jeder, der gerne liest und über das Gelesene sprechen möchte.

**Leitung:** Eveline Pochadt

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Do., 22. März 2012, 19:00 Uhr

**Dauer:** 6 Termine, 14-tägig, je Do., 19:00–20:30 Uhr, 12 UE

**Entgelt:** € 36



## 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.

R19 0305

### Die Frühjahrskur

- Vortrag -

Die Fastenzeit eignet sich hervorragend, um dem Körper Gutes zu tun, auf Genussmittel zu verzichten und gleichzeitig mithilfe von Schüßler-Salzen und pflanzlichen Mitteln sanft zu entgiften und auszuweiten. Sie erhalten an diesem Abend viele Tipps rund um die Frühjahrskur.

**Leitung:** Dagmar Iris Kanig

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Di., 21. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung

R19 0306

### Augen blickt mal!

Sehen – ein Thema das in unserer „ver“visualisierten Welt an Bedeutung zunimmt

Sehen, ein wichtiges Thema, das früher oder später für alle an Bedeutung zunimmt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Sehkraft unterstützen können und was Ihren Augen gut tut, wie Sie sie entlasten können und wie Sie den Mut finden, die Brille manchmal abzusetzen.

**Leitung:** Heike Steinkamp, Christina Oberschmidt

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Mi., 14. März 2012, 19:30–21:45 Uhr

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung



R19 0307

### Schulschwierigkeiten durch unausgewogenes Hören

- Vortrag -

Schulschwierigkeiten, Legasthenie, ADH(S), Spracherwerbsstörungen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen sowie Verhaltensauffälligkeiten: Viele dieser Probleme werden durch unausgewogenes Hören ausgelöst. Es ist nicht das Ohr, das hört, sondern das Gehirn. Das Ohr versorgt uns mit Informationen der Außenwelt, doch erst im Gehirn entsteht der Hörindruck. Unausgewogenes Hören bereitet Probleme, Sprache deutlich zu verstehen und sich ausdauernd zu konzentrieren. Im Vortrag erhalten Sie umfassende Informationen zum Thema Hören und wie daraus entstehende Probleme gelöst werden können.

**Leitung:** Gabriele Thediek

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Do., 22. März 2012, 19:30–21:45 Uhr

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung

R19 0308

### Schmerzfrei leben

Vortrag für Betroffene und Interessierte

Dauernder Schmerz macht krank. Muskuläre Strukturen spielen eine tragende Rolle in der Schmerzwahrnehmung. Um Schmerzen effektiv zu reduzieren ist es unerlässlich, Verkürzungen oder Fehlstellungen dieser Muskeln wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dieser Vortrag soll den Weg in die Schmerzfreiheit verständlich und nachvollziehbar aufzeigen.

**Leitung:** Gabriele Thediek

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Do., 26. April 2012, 19:30–21:45 Uhr

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung

R19 0309

### Shiatsu

- Vortrag -

Shiatsu ist eine Körpertherapie aus Japan. Wörtlich übersetzt bedeutet es „Fingerdruck“. Shiatsu wird am bekleideten Körper ausgeführt, ist sehr entspannend und ganzheitlich wirksam. An diesem Abend werden die theoretischen Grundlagen von Shiatsu erläutert, dazu besteht die Möglichkeit, Shiatsu praktisch auszuprobieren.

**Leitung:** Andrea Rötter

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Mo., 20. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung

## R19 0310

### Jin Shin Jyutsu® – eine alte japanische Heilkunst

#### Informationen und Beispiele aus der Praxis

Jin Shin Jyutsu® ist eine uralte japanische Heilkunst auf der energetischen Ebene. Das Erlernen bedeutet im Wesentlichen, sich dessen, was wir bereits automatisch und intuitiv ausüben, bewusst zu werden und es gezielt an uns selbst und auch an anderen einsetzen zu können. Jin Shin Jyutsu kann zur Harmonisierung beitragen, den Abbau von Stress und Spannungen unterstützen und aktiv zur Aufrechterhaltung von Harmonie und Wohlbefinden eingesetzt werden.

**Leitung:** Ulrike Stratmann

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Mo., 27. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung

## R19 0311

### Raus aus dem Kopf – Zeit für mich

#### Methoden-Workshop zum Stressabbau für Frauen

In Zeiten der Hektik ist es besonders wichtig, sich auf den eigenen Körper zu besinnen, den Kopf mal auszuschalten und loszulassen. In diesem Workshop lernen Sie Ihren Körper bewusster wahrzunehmen, zu bewegen und zu entspannen. Unterstützend wirken verschiedene Methoden, wie z.B. Pilates, PMR, Achtsamkeitsmeditation und Tellington TTouch, die Sie auch für sich zu Hause weiter anwenden können. Nebenbei wird vermittelt, was Stress im Körper auslöst und warum Sie durch Lächeln glücklicher werden.

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, eine Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken

**Leitung:** Tomke Oeltjen

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Sa., 24. März 2012, 10:00–15:00 Uhr

**Entgelt:** € 18; keine Ermäßigung

## R19 0312

### Tellington TTouch® for you

#### Wecken Sie das Potenzial Ihrer Zellen!

Schnuppern Sie in diesen Workshop hinein, in die Körperarbeit nach Linda Tellington-Jones. Der TTouch for you ist eine respektvolle, sanfte Technik, die eine Vielzahl von kreisenden, streichenden und hebenden Berührungen beinhaltet. Deren Grundzüge sind leicht zu erlernen und sowohl an sich selbst als auch an anderen anwendbar. Der TTouch for you unterstützt: Reduktion von Angst und Stress, Linderung von Schmerz, Steigerung der Entspannung

**Leitung:** Tomke Oeltjen

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Sa., 24. März 2012, 15:00–18:45 Uhr

**Entgelt:** € 15; keine Ermäßigung

## R80 0301

### Sommer-Seifen rühren

Im Kaltverfahren werden Seifen aus Pflanzenölen, Kräutern und ätherischen Ölen hergestellt. Von der Wahl der Basisöle über die Frage, wie der Duft in die Seife kommt, bis zu den verschiedenen Farbe- und Marmorieretechniken wird alles besprochen und je nach Wunsch auch angewandt. Nach dem Grundkurs werden Sie mit den gleichen Zutaten Ihr neues Können sofort anwenden, um damit weitere „Spielereien“ fürs Badezimmer herzustellen. Aufgrund der Arbeit mit Lauge nicht für Kinder geeignet.

Mitzubringen: Kittel oder Oberhemd, kleine Plastikgefäße für die Seife

**Leitung:** Stefanie Michaelis

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

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

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



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

In Zusammenarbeit mit der  
Heilpädagogischen Hilfe

## R19 0313

### Selbstbehauptung für Menschen mit geistiger Behinderung/Beeinträchtigung

#### Informationsveranstaltung

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 bis 25 Jahren mit einer geistigen Behinderung/Beeinträchtigung und ihre Angehörigen

**Leitung:** Petra Meyer

**Ort:** Bersenbrück,  
Sprachheilkindergarten,  
Liebigstr. 2

**Termin:** Mo., 21. Mai 2012, 17:00–18:30 Uhr  
entgeltfrei

In Zusammenarbeit mit der  
Heilpädagogischen Hilfe

## R19 0314

### 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 bis 25 Jahren mit einer geistigen Behinderung/Beeinträchtigung.

**Leitung:** Petra Meyer

**Ort:** Bersenbrück,  
Sprachheilkindergarten,  
Liebigstr. 2

**Beginn:** Mo., 4. Juni 2012, 17:00 Uhr

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

**Entgelt:** € 40; keine Ermäßigung

## R19 0315

### Entspannung für Menschen mit geistiger Behinderung

Was ist Entspannung? Wie können wir uns entspannen? In diesem Kurs wollen wir Antworten auf diese Fragen finden. Mit verschiedenen Entspannungstechniken versuchen wir, den Stress, der durch Arbeit, Familie oder Wohneinrichtung entstehen kann, hinter uns zu lassen und zu uns selbst zu finden.

Mitzubringen: kleines Kissen, Decke und warme Socken

**Leitung:** Julia Spille, Jessica Rotter

**Ort:** Bersenbrück,  
Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mi., 8. Feb. 2012, 15:30 Uhr

**Dauer:** 10 Termine, je Mi., 15:30–17:30 Uhr, 27 UE

**Entgelt:** € 80; keine Ermäßigung

## R19 0316

### Entspannung für Menschen mit geistiger Behinderung

Mitzubringen: kleines Kissen, Decke und warme Socken

**Leitung:** Julia Spille, Jessica Rotter

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mi., 8. Feb. 2012, 17:45 Uhr

**Dauer:** 10 Termine, je Mi., 17:45–19:45 Uhr, 27 UE

**Entgelt:** € 80; keine Ermäßigung

## R19 0317

### Autogenes Training nach Prof. Dr. J. H. Schultz

Das Autogene Training ist eine Selbstentspannungsmethode, die den Menschen hilft, jene innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, die benötigt wird, um mit den Belastungen des Alltags besser fertig zu werden. Bei regelmäßiger Anwendung können auch viele psychosomatische Krankheiten positiv beeinflusst werden.

**Leitung:** Werner Hanschen

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Do., 9. Feb. 2012, 19:30 Uhr

**Dauer:** 7 Termine, je Do., 19:30–21:45 Uhr, 21 UE

**Entgelt:** € 53; keine Ermäßigung

## R19 0318

### Yoga für Anfänger/innen

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

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

**Leitung:** Peer Klose

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Do., 2. Feb. 2012, 17:00 Uhr

**Dauer:** 15 Termine, je Do., 17:00–18:30 Uhr, 30 UE

**Entgelt:** € 105; keine Ermäßigung

## R19 0319

### Yoga für Fortgeschrittene

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

**Leitung:** Peer Klose

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

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

**Dauer:** 15 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr, 30 UE

**Entgelt:** € 105; keine Ermäßigung

## R19 0320

### Yoga für Fortgeschrittene

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

**Leitung:** Peer Klose

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Do., 2. Feb. 2012, 20:00 Uhr

**Dauer:** 15 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr, 30 UE

**Entgelt:** € 105; keine Ermäßigung

## R19 0321

### Yoga am Vormittag

#### für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen und Fortgeschrittene am Vormittag

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

**Leitung:** Helga Nagel

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mo., 6. Feb. 2012, 10:00 Uhr

**Dauer:** 15 Termine, je Mo., 10:00–11:30 Uhr, 30 UE

**Entgelt:** € 83; keine Ermäßigung



## R19 0322

### Aktive und stille Meditationen

#### am Vormittag

Wir erproben verschiedene Meditationsformen, die speziell für den modernen Menschen entwickelt wurden, der unter anderen Lebensbedingungen lebt als in früheren Zeiten und Traditionen, deren zeitloses Wissen um den Menschen und seine körperliche und geistige Gesundheit jedoch mit eingeflossen ist. Die wohltuende Wirkung dieser Methoden wird heute durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt.

Mitzubringen: eine Yogamatte, bequeme Kleidung, evtl. Sitzkissen

**Leitung:** Birgitt Philips

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 9:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:30–11:00 Uhr, 24 UE  
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

## R19 0323

### Tai Chi Chuan

#### Einführung in die lange Form

Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse aus der kurzen Form. Ein Quereinstieg ist möglich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

**Leitung:** Annette Raben

**Ort:** Ankum, Grundschule, Turnhalle, Kolpingstraße 9

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 19:00 Uhr  
Dauer: 15 Termine, je Do., 19:00–20:00 Uhr, 20 UE  
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

## R19 0324

### Tai Chi Chuan

#### Einführung in die kurze Form

Es werden kurze Sequenzen vertieft und der 1. Teil der kurzen Form nach Cheng Man Ching erlernt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

**Leitung:** Annette Raben

**Ort:** Ankum, Grundschule, Turnhalle, Kolpingstraße 9

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 20:00 Uhr  
Dauer: 15 Termine, je Do., 20:00–21:00 Uhr, 20 UE  
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

## R19 0325

### Tai Chi Chuan

#### Fortsetzungskurs bzw. für alle, die bereits einen Kurs besucht haben

Es werden kurze Sequenzen vertieft und der 2. Teil der kurzen Form nach Cheng Man Ching erlernt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

**Leitung:** Annette Raben

**Ort:** Gehrde, Kindergarten Sonnenschein, Lange Straße 57

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 19:30 Uhr  
Dauer: 15 Termine, je Di., 19:30–20:30 Uhr, 20 UE  
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

## R19 0326

### Bewusstheit durch Bewegung – die Feldenkrais-Methode

Die Feldenkrais-Methode ermöglicht es, eingeschliffene, evtl. schmerzhaft bewegungsgewohnheiten und Verhaltensmuster wahrzunehmen und diese durch einen Prozess des Lernens zu verändern. Mit neuen Bewegungserfahrungen entwickelt sich eine Verbesserung des Körpergefühls und der Koordination und ganz allgemein ein positives Wohlbefinden im Alltag, indem wir neue Möglichkeiten und Alternativen in unserem Tun entdecken.

Mitzubringen: Neugier, Decke, warme bequeme Kleidung, Socken und Badelaken

**Leitung:** Barbara Sievers

**Ort:** Bersenbrück, Integratives Kinderzentrum, Ravensbergstr. 13a

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:00 Uhr  
Dauer: 7 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 14 UE  
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

## R19 0327

### Bewusstheit durch Bewegung – die Feldenkrais-Methode

Mitzubringen: Neugier, Decke, warme bequeme Kleidung, Socken und Badelaken

**Leitung:** Barbara Sievers

**Ort:** Bersenbrück, Integratives Kinderzentrum, Ravensbergstr. 13a

Beginn: Mi., 18. April 2012, 19:00 Uhr  
Dauer: 5 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 10 UE  
Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

## R19 0328

### ÄLTER werden und AKTIV bleiben

Dieses Angebot richtet sich an Senioren/innen, die die Chance wahrnehmen möchten, etwas für Geist, Seele und Gesundheit zu tun. In der Gruppe und mit Musik macht das „Sich bewegen“ (sitzend und stehend) mehr Spaß, darüber hinaus reaktionsbereiter, geistig leistungsfähiger und hält fit.

**Leitung:** Monika Zurhorst

**Ort:** Eggermühlen, Grundschule, Turnhalle, Schulstraße 2

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:00 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je Do., 18:00–19:00 Uhr, 13 UE  
Entgelt: € 27; keine Ermäßigung

## R19 0329

### Fit for Fun

Dieses 60-Minuten-Fitnessprogramm umfasst nach einem ausreichenden „Warm-up“ ein intensives Problemzonentraining. Kraft und Ausdauer, Straffung des Gewebes sowie Kräftigung der Muskulatur und eine verbesserte Beweglichkeit sind das Ziel. Nach dem Training erfolgt das wichtige Dehnen und Entspannen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, ein Handtuch und Wasser

**Leitung:** Andreas Wiest

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:15 Uhr  
Dauer: 15 Termine, je Mi., 18:15–19:15 Uhr, 20 UE  
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

## R19 0330

### Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Zur Vorbeugung von Wirbelsäulenbeschwerden, Aufbau von Rücken- und Bauchmuskulatur, Dehnung verschiedener Muskelgruppen, Mobilisation, Stabilisation, Bewusstmachung einer gesunden Körperhaltung, rückschonendes Verhalten in Alltagssituationen.

Mitzubringen: ein Badehandtuch, eine Iso-Matte und bequeme Kleidung

**Leitung:** Anja Thale-Jöring

**Ort:** Bersenbrück, Paul-Moor-Bildungszentrum, Im Dom 21

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00–18:45 Uhr, 10 UE  
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

## R19 0331

### Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Mitzubringen: ein Badehandtuch, eine Iso-Matte und bequeme Kleidung

**Leitung:** Anja Thale-Jöring

**Ort:** Bersenbrück, Paul-Moor-Bildungszentrum, Im Dom 21

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:00 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:00–19:45 Uhr, 10 UE  
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

## R19 0332

### Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Mitzubringen: ein Badehandtuch, eine Iso-Matte und bequeme Kleidung

**Leitung:** Andreas Wiest

**Ort:** Ankum, Grundschule, Turnhalle, Kolpingstraße 9

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:15 Uhr  
Dauer: 9 Termine, je Di., 18:15–19:15 Uhr, 12 UE  
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

## R19 0333

### Beckenboden – Die Kraft in unserer Körpermitte

#### Ein Workshop für Frauen, die die Kraft des Beckenbodens erfahren und entwickeln möchten

Ein gut trainierter, aktiver Beckenboden sorgt nicht nur für Kontinenz, sondern auch für ein lebendiges Empfinden und nicht zuletzt für Stabilität und Kraft im unteren Rücken. Sie lernen, Ihren Beckenboden wahrzunehmen, durch spezielle Übungen zu trainieren und in alltäglichen Situationen bewusst einzusetzen. So können Sie belastende Momente, zu denen bereits Husten, Lachen oder auch Bücken gehören, erkennen und durch schonendes Verhalten ausgleichen.

Mitzubringen: eine Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung

**Leitung:** Tomke Oeltjen

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Sa., 25. Feb. 2012, 10:00–13:45 Uhr  
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

## R19 0334

### Pilates für Anfänger/innen

#### ohne Vorkenntnisse

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:** Gehrde, Kindergarten Sonnenschein, Lange Straße 57

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 20:00 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je Mo., 20:00–21:00 Uhr, 13 UE  
Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

## R19 0335

### Pilates für Anfänger/innen

#### ohne Vorkenntnisse

Mitzubringen: kleines Kissen, großes Handtuch und warme Socken

**Leitung:** Petra Kapusta

**Ort:** Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 19:00 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00–20:00 Uhr, 13 UE  
Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

## R19 0336

### Pilates

#### Vorzugsweise für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Mitzubringen: kleines Kissen, großes Handtuch und warme Socken

**Leitung:** Petra Kapusta

**Ort:** Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 20:00 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je Di., 20:00–21:00 Uhr, 13 UE  
Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

**R19 0337**

## Stepp-Aerobic

Stepp-Aerobic als modernes Fitness- und Ausdauertraining ist nicht mehr wegzudenken. Bewegung – Musik – Spaß – Körpergefühl – Ausdruck. Das und vieles mehr macht die Faszination von Aerobic aus. Aerobic trainiert Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Körperhaltung und leistet einen Beitrag zur Verbesserung der persönlichen Fitness und des Wohlbefindens. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erarbeiten abwechslungsreicher Choreographien.

Mitzubringen: feste Turnschuhe und etwas zu trinken

**Leitung:** Petra Kapusta

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

**Beginn:** Di., 7. Feb. 2012, 17:45 Uhr

**Dauer:** 10 Termine, je Di., 17:45–18:45 Uhr, 13 UE

**Entgelt:** € 36; keine Ermäßigung



**R19 0338**

## Stepp-Aerobic und Bodyforming

für Fortgeschrittene

Stepp-Aerobic ist ein Konditions- und Koordinationstraining auf einer höhenverstellbaren Plattform, in dem durchgehend mit Musik, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainiert wird. Ziel ist es, das Herz-Kreislauf-System und die Ausdauer zu trainieren.

Mitzubringen: feste Turnschuhe, Getränk

**Leitung:** Nadja Wolter

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

**Beginn:** Mi., 8. Feb. 2012, 19:15 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Mi., 19:15–20:15 Uhr, 16 UE

**Entgelt:** € 44; keine Ermäßigung

**R19 0339**

## Dance-Stepp

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Dance-Stepp™ ist eine Form des Stepp-Aerobic, gründliches Herz-Kreislauf-Training, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining, etwas Armarbeit. Eine Möglichkeit einfach abzutanzten. Raffinierte Tanzelemente und deren Variationen geben den bekannten Stepp-Mustern eine völlig neue tänzerische Note. In den einzelnen Stunden erarbeiten wir uns kleine Choreographien. Jede Stunde endet mit einem speziell auf die Musik abgestimmten Finale. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Mitzubringen: feste Turnschuhe und etwas zu trinken

**Leitung:** Petra Kapusta

**Ort:** Gehrde, Kindergarten Sonnenschein, Lange Straße 57

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

**Dauer:** 10 Termine, je Mo., 19:00–20:00 Uhr, 13 UE

**Entgelt:** € 36; keine Ermäßigung

**R19 0340**

## Wassergymnastik am Abend

Wie jede andere körperliche Aktivität ist Wassergymnastik zum einen ein Mittel, um sich elastisch und fit zu halten. Darüber hinaus wird sie bei Beschwerden eingesetzt wie Haltungs-, Muskulatur- und Bindegewebsschwäche, Durchblutungsstörungen und Wirbelsäulensyndromen. Die Übungen zielen auf die Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur, Dehnung in Hüft- und Kniegelenken, Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur.

Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen holen Sie bitte vor Anmeldung den Rat Ihres Arztes ein.

**Leitung:** Günther Welp

**Ort:** Ankum, Hallenbad, Am Kattenboll 8

**Beginn:** Do., 9. Feb. 2012, 18:00 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Do., 18:00–18:45 Uhr, 12 UE

**Entgelt:** € 30 zzgl. Eintrittsgeld (€ 22, am ersten Abend zu entrichten); keine Ermäßigung

**R19 0341**

## Wassergymnastik am Nachmittag

**Leitung:** Günther Welp

**Ort:** Ankum, Hallenbad, Am Kattenboll 8

**Beginn:** Do., 9. Feb. 2012, 15:45 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Do., 15:45–16:30 Uhr, 12 UE

**Entgelt:** € 30 zzgl. Eintrittsgeld (€ 22, am ersten Abend zu entrichten); keine Ermäßigung

**R19 0342**

## Wassergymnastik am Nachmittag

**Leitung:** Christine Mauritz

**Ort:** Ankum, Hallenbad, Am Kattenboll 8

**Beginn:** Mo., 20. Feb. 2012, 16:15 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 16:15–17:00 Uhr, 12 UE

**Entgelt:** € 30 zzgl. Eintrittsgeld (€ 22, am ersten Abend zu entrichten); keine Ermäßigung

**R19 0343**

## Schwimmen für Erwachsene

Anfänger/innenkurs

Falls Sie bisher noch nie richtig Schwimmen gelernt haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Ziel ist ein möglichst angstfreies Vertrauen werden mit dem Element Wasser. Am Ende des Kurses sollen sich die Teilnehmenden mit Grundzügen des Brustschwimmens und ohne Hilfsmittel über Wasser halten können.

**Leitung:** Günther Welp

**Ort:** Ankum, Hallenbad, Am Kattenboll 8

**Beginn:** Do., 9. Feb. 2012, 21:00 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Do. und Di., 21:00–22:00 Uhr, 16 UE

**Entgelt:** € 40 zzgl. Eintrittsgeld (€ 22, am ersten Abend zu entrichten); keine Ermäßigung

**R19 0344**

## Moderne Schwertkunst – „Ritterschwert trifft Kung Fu“ – Schnupperkurs

In Kooperation mit Bai Lung e.V.

Die moderne Schwertkunst ist eine bundesweit anerkannte und doch noch unbekannt Sportart. Das soll dieser Kurs ändern. In diesem Sport wird mit Holzschertern trainiert, die dem langen Schwert der Gotik nachempfunden sind. Im Kurs arbeiten wir mit leihbaren Schwertern, die jedem zur Verfügung stehen. Ergänzend kommen Techniken aus asiatischen Sportarten zur Anwendung. Unter Berücksichtigung sportmedizinischer Aspekte werden Fitness, Koordination und Reaktionsvermögen angesprochen.

Mitzubringen: bequeme, möglichst schwarze oder dunkle Sportkleidung (trainiert wird barfuß)

Voraussetzung: Mindestalter: 16 Jahre

**Leitung:** Jan Brockmann

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Sa., 4. Feb. 2012, 10:00–16:00 Uhr

**Entgelt:** € 20; keine Ermäßigung

**R19 0345**

## Moderne Schwertkunst – „Ritterschwert trifft Kung Fu“

In Kooperation mit Bai Lung e.V.

Weitere Termine: 7. 4. und 5. 5. 2012

Mitzubringen: bequeme, möglichst schwarze oder dunkle Sportkleidung (trainiert wird barfuß)

Voraussetzung: Mindestalter: 16 Jahre

**Leitung:** Jan Brockmann

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Sa., 3. März 2012, 10:00 Uhr

**Dauer:** 3 Termine, 1 x monatl. je Sa., 10:00–16:00 Uhr, 24 UE

**Entgelt:** € 60; keine Ermäßigung

**R19 0346**

## Moderne Schwertkunst – „Ritterschwert trifft Kung Fu“

In Kooperation mit Bai Lung e.V.

Weiterer Termin: 7. 7. 2012

Mitzubringen: bequeme, möglichst schwarze oder dunkle Sportkleidung (trainiert wird barfuß)

Voraussetzung: Mindestalter: 16 Jahre

**Leitung:** Jan Brockmann

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Sa., 2. Juni 2012, 10:00 Uhr

**Dauer:** 2 Termine, 1 x monatl. je Sa., 10:00–16:00 Uhr, 16 UE

**Entgelt:** € 40; keine Ermäßigung

**R19 0349**

## Erste Hilfe für Sportler/innen

für alle interessierten Sportler/innen mit und ohne Vorkenntnisse

Sie erhalten Informationen über verschiedene Sportverletzungen und den richtigen Umgang damit. Wussten Sie z. B., dass es beim Sport zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand kommen kann? Wissen Sie, wie Sie sich bei einem während des Trainings auftretenden Asthmaanfall richtig verhalten? Themen u. a.: Knochenbrüche, Sportverletzungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Asthma, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung sowie weitere Themen nach Wunsch.

**Leitung:** Thilo Schäck

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Sa., 7. Juli 2012, 9:00–17:30 Uhr

**Entgelt:** € 28; 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.

**R19 0350**

## Wohlfühlen durch Fasten

Fasten für Gesunde

Frei von Versuchungen des Alltags und eingebettet in eine unterstützende Gruppe lässt es sich leicht, erlebnisreich und effektiv fasten. Entspannungstechniken unter Anleitung wie z. B. Qi Gong, Meditation, Erlernen der Bauchselbstmassage, Atem- und Bewegungseinheiten und Gesprächsrunden beleuchten die Teilaspekte des Fastens und behandeln individuelle Fastenprobleme. Den Abschluss der Fastenwoche bilden das Fastenbrechen und der Kostaaufbau durch ein gemeinsames Frühstück mit Ess-Genuss-Training.

Mitzubringen: kleines Kissen, Decke, Schreibmaterial und etwas zu trinken

**Infotermin:** Mittwoch, 21. 3. 2012, 19:00–20:30 Uhr,

**Kursbeginn:** Freitag, 13. 4. 2012, 19:00–21:30 Uhr,

**weitere Termine:** 14., 16., 18., 20. April je 19:00–21:30 Uhr und Samstag, 21. April 2012, 9:00–11:30 Uhr

**Leitung:** Marianne Lauxtermann

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mi., 21. März 2012, 19:00 Uhr

**Dauer:** 7 Termine, 20 UE

**Entgelt:** € 66 zzgl. Materialkosten + Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**21**

In 21 Städten, Gemeinden und Samtgemeinden des Landkreises Osnabrück ist die VHS Ihr Bildungspartner vor Ort. Stöbern Sie ruhig mal in den Angeboten der weiteren VHS-Außenstellen. Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei!

## R19 0351

### Spanische Tapas

Tapas werden in Spanien traditionell in Tapas-Bars und Bodegas serviert und dienen hauptsächlich als Vorspeisen und Beilagen zu Getränken. Tapas – das sind klassische spanische Leckerbissen, die Sie Ihren Gästen zum Empfang servieren können. Von der marinierten Olive bis zur Tortilla – an diesem Abend zeigt Ihnen der Dozent, der selbst ein Restaurant in Spanien geführt hat, Tipps und Kniffe der spanischen Küche.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben und Geschirrhandtücher

**Leitung:** Bernd Harnisch

**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Fr., 27. Jan. 2012, 19:00–22:00 Uhr

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

## R19 0352

### Leckere Gerichte aus Topf und Pfanne – schnell zubereitet

In diesem Kurs gibt es viele Anregungen, wie man kleine Gerichte aus dem Topf und in der Pfanne schnell und schmackhaft zubereiten kann.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Restbehälter

**Leitung:** Adele Frerker

**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Küche, Im Dom 19

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

Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:30–21:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

## R19 0353

### Gehaltvolle Eintöpfe zur Winterzeit

Ein altes Sprichwort sagt: Eintöpfe wärmen im Winter nicht nur den Magen, sondern auch die Seele. Eintöpfe sollten generell mehr Beachtung finden, denn in den Ernährungsgewohnheiten nehmen gebratene Gerichte überhand. Das ist nicht unbedingt zum Vorteil Ihrer Gesundheit. Lassen Sie uns gemeinsam wieder die Vorliebe für Eintöpfe entdecken. In diesem Kurs werden ca. 6–8 verschiedene Eintöpfe gekocht.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrhandtücher und Schreibutensilien

**Leitung:** Birgit Dalheimer-Jedamzik

**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Di., 14. Feb. 2012, 18:30–21:30 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

## R19 0354

### Aufläufe auf moderne Art

herzhaft und süß

Aufläufe sind Schlemmereien aus dem Ofen. Wir bereiten sie zu mit Gemüsen wie Grünkohl, Sauerkraut, Wirsing, Brokkoli und mehr.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

**Leitung:** Adele Frerker

**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Küche, Im Dom 19

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

Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:30–21:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit der Heilpädagogischen Hilfe

## R19 0355

### Kochen macht fit und selbstständig

**Kochkurs für Menschen mit Behinderungen. Besonders angesprochen sind Bewohner der Wohnheime Quadenort und Bokeler Bach**

Wir stellen eine gesunde und ausgewogene Ernährung vor und geben die Möglichkeit, die Herstellung einfacher Gerichte mit individueller Hilfestellung zu erlernen. Bei Bedarf werden wir Bildrezepte einsetzen, sodass die Teilnehmer am Ende des Kurses die Mahlzeiten mit größtmöglicher Selbstständigkeit zubereiten können. Ziel ist es, die Freude am Kochen und den Umgang mit frischen und gesunden Lebensmitteln zu wecken.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtuch

**Leitung:** Claudia Feldmann, Kerstin Fiswick

**Ort:** Bersenbrück, Grundschule, Küche, Overbergstraße 1

Beginn: Di., 21. Feb. 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, 14-tägig, je Di., 18:00–20:15 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 54 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

## R19 0356

### Küche und Kultur – gemeinsam genießen

**Multikultureller Kochabend für Frauen – 1x monatlich**

Dieses Kursangebot für Frauen fördert über das gemeinsame Kochen – als Teil des Kursabends – den Dialog und den Austausch zwischen Frauen unterschiedlicher Kulturen. Das Kochen als gemeinsame Aktivität bietet sich als Weg, offener und interessierter für bislang Fremdes zu werden, um so den Prozess der Integration zu erleichtern. Beim gemeinsamen Essen besteht die Gelegenheit zum persönlichen Austausch, zum Lernen voneinander und miteinander, und zur Diskussion aktueller Themen.

Weitere Termine: 19. 3., 23. 4., 21. 5., 25. 6., 24. 9., 15. 10. und 26. 11. 2012

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

**Leitung:** Adele Frerker

**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Küche, Im Dom 19

Beginn: Mo., 27. Feb. 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, 1x monatlich, je Mo., 18:30–21:30 Uhr, 32 UE

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

## R19 0358

### Asiatische Küche

Mit den Reisen in verschiedene Länder Asiens ist deren kulinarische Vielfalt bekannt geworden. Gerichte aus der asiatischen Küche sind nicht nur köstlich, sie haben auch große gesundheitliche Vorzüge: Die überwiegend pflanzlichen Zutaten, wenig Fett, nährstoffschonende Zubereitung und die besonderen Gewürze fördern die Verdauung und regen den Stoffwechsel an. Wer einen Wok besitzt, bringt ihn bitte mit.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben und Geschirrtücher

**Leitung:** Sigrid Rehhahn

**Ort:** Ankum, Oberschule, Küche, Am Kattenboll 9–10

Beginn: Mo., 5. März 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

## R19 0359

### Leckere Gerichte mit Reis und Nudeln

Leckere Gerichte, die schnell und einfach zubereitet werden können.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und kleine Behälter für Kostproben

**Leitung:** Adele Frerker

**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Küche, Im Dom 19

Beginn: Mi., 7. März 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:30–21:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

## R19 0360

### Backen zu Ostern

Holen Sie sich neue Backideen für das Osterfest. Sie lernen verschiedene Methoden kennen und bekommen neue, leckere Rezepte zum Nachbacken.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

**Leitung:** Adele Frerker

**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Küche, Im Dom 19

Termin: Mi., 21. März 2012, 18:30–21:30 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

## R19 0361

### Hier kocht der Mann!

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die sich mit den Grundlagen des Kochens vertraut machen wollen und Spaß daran haben, in lockerer Runde neue Rezepte auszuprobieren.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

**Leitung:** Sigrid Rehhahn

**Ort:** Ankum, Oberschule, Küche, Am Kattenboll 9–10

Beginn: Mo., 16. April 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

## R19 0362

### Cholesterinarm kochen – Salate und Suppen

Viele Menschen haben heutzutage einen erhöhten Cholesterinspiegel. In der Regel lässt sich dieser mit einer ausgewogenen Mischkost und durch eine gute Auswahl an richtigen Nahrungsfetten wieder auf ein gesundes Maß einstellen. In diesem Kochkurs geht es um cholesterinarme, knackige Salate, sowie verschiedene Suppen mit Einlage.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrhandtücher und Schreibutensilien

**Leitung:** Birgit Dalheimer-Jedamzik

**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Mi., 18. April 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



## R19 0363

### Cholesterinarm kochen – Hauptgerichte

Viele Menschen haben heutzutage einen erhöhten Cholesterinspiegel. In der Regel lässt sich dieser mit einer ausgewogenen Mischkost und durch eine gute Auswahl an richtigen Nahrungsfetten wieder auf ein gesundes Maß einstellen. In diesem Kochkurs geht es um cholesterinarme Speisen, die schon bald zu Ihren Lieblingsrezepten zählen werden.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrhandtücher und Schreibutensilien

**Leitung:** Birgit Dalheimer-Jedamzik

**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Di., 15. Mai 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

## R19 0364

### Köstliche Gerichte mit Kartoffeln und Äpfeln

Die Kartoffel ist eine gesunde Knolle und sehr vielfältig verwendbar. Vom Auflauf bis zum Reibekuchen sind viele Zubereitungsarten möglich. Außerdem werden verschiedene Apfelgerichte zubereitet.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und kleine Behälter für Kostproben

**Leitung:** Adele Frerker

**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Küche, Im Dom 19

Beginn: Mi., 18. April 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:30–21:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R19 0365**

## Fettarme Ernährung: Gesund und bewusst essen

In diesem Kurs werden Tipps und Kniffe vorgestellt, wie man mit wenig Fett vorzügliche Gerichte zubereitet. Es wird praxisnah erlernt, wie in vielen Gerichten auf einfache Weise Fett eingespart werden kann, ohne dass das Essvergnügen darunter leidet.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

**Leitung:** Sigrd Lömker  
**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

**Termin:** Di., 24. April 2012, 19:00–22:00 Uhr  
**Entgelt:** € 10 zzgl. Lebensmittelumlage und Kopierkosten; keine Ermäßigung

**R19 0366**

## Allerlei mit Ei und leckere Spargelgerichte

Köstliches mit Spargel, Spargel im Eintopf, als Auflauf oder leckere Füllung von Teigtaschen – immer wieder neu variiert.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

**Leitung:** Adele Frerker  
**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Küche, Im Dom 19  
**Termin:** Mi., 2. Mai 2012, 18:30–21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R19 0367**

## Spargel – mal anders!

Es ist wieder Spargelzeit! Wir werden köstliche, neue Spargelvariationen zubereiten und uns unwiderstehliche Desserts aus Erdbeeren und Rhabarber munden lassen.

Mitzubringen: Geschirrtücher und Behälter für Kostproben

**Leitung:** Sigrd Rehahn  
**Ort:** Ankum, Oberschule, Küche, Am Kattenboll 9–10

**Beginn:** Mo., 7. Mai 2012, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Termine, je Mo., 19:00–22:00 Uhr, 8 UE  
**Entgelt:** € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R19 0368**

## Schnelle Küche für Berufstätige

In gemütlicher Runde wollen wir schnelle, schmackhafte, gesunde und frische Gerichte zubereiten. Wer wenig Zeit hat, fängt mit dem Zeitsparen am besten schon bei der Auswahl der Lebensmittel, dem Einkauf und der Vorratshaltung an. All das soll an diesem Abend besprochen werden.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

**Leitung:** Sigrd Lömker  
**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

**Termin:** Di., 8. Mai 2012, 19:00–22:00 Uhr  
**Entgelt:** € 10 zzgl. Lebensmittelumlage und Kopierkosten; keine Ermäßigung

**R19 0369**

## Arabische Küche – Schnupperabend für Anfänger/innen

### Kochen wie in 1001 Nacht

Die Libanesishe Küche ist für ihre hervorragenden Geschmackserlebnisse in der Arabischen Welt berühmt. Lassen Sie sich von den frischen und gesunden, kulinarischen Köstlichkeiten des vorderen Orients überraschen. Wir bereiten zu: Kichererbsen-Fetasalat, Tabule, Auberginen-Zucchini-Dip, Hühnerbrust gefüllt mit Datteln an Orangen-Aprikosen-Soße, dazu Nussreis, Kafta-Arabischer Hackbraten, Dattelkugeln, natürlich dürfen Mocca mit Kardamon und Tee mit frischer Minze nicht fehlen

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

**Leitung:** Noura Veltrup  
**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

**Termin:** Mi., 23. Mai 2012, 19:00–22:00 Uhr  
**Entgelt:** € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R19 0370**

## Kochclub für Männer

### Lust auf Kochen am Abend?

Leckere Gerichte, die schnell und einfach zubereitet werden können.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und kleine Behälter für Kostproben

**Leitung:** Adele Frerker  
**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Küche, Im Dom 19  
**Beginn:** Mi., 30. Mai 2012, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 2 Termine, je Mi., 18:45–21:45 Uhr, 8 UE  
**Entgelt:** € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R19 0371**

## 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:** Sigrd Lömker  
**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

**Termin:** Di., 12. Juni 2012, 19:00–22:00 Uhr  
**Entgelt:** € 10 zzgl. Lebensmittelumlage und Kopierkosten; keine Ermäßigung

**R19 0372**

## Fischrezepte à la carte

### Günstig für unsere Gesundheit: Omega-3-Fettsäuren

Dass Omega-3-Fettsäuren aus Kaltwasserfischen günstig für unsere Gesundheit sind und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken, ist schon lange erforscht. Sogar übersteigerte Stressreaktionen können durch Omega-3-Fettsäuren abgeschwächt werden. Noch ein Grund mehr, die wertvollen Rezepte einmal auszuprobieren! Wir bereiten kalte Salate sowie gebackene und gebratene Hauptgerichte zu.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrhandtücher und Schreibutensilien

**Leitung:** Birgit Dalheimer-Jedamzik  
**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

**Beginn:** Di., 19. Juni 2012, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 2 Termine, je Di., 18:30–21:30 Uhr, 8 UE  
**Entgelt:** € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R19 0373**

## Herzhaftes Backen

### Köstliche Füllungen aus „1001 Nacht“

Wir bereiten Gerichte mit verschiedenen Broten und die dazu passenden Füllungen zu: z. B. Kichererbsenbällchen (Falafel) fritrieren, dazu Plusterbrot backen, leckere gefüllte Teigtaschen mit Kalbshack und Pinienkernen, Yufka (Blätterteig) gefüllt mit Weichkäse herstellen, einen Feta-Spinat-Kuchen backen u.a. Zum Abschluss trinken wir einen Tee mit Minze oder Mocca.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

**Leitung:** Noura Veltrup  
**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

**Termin:** Mi., 27. Juni 2012, 19:00–22:00 Uhr  
**Entgelt:** € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R19 0374**

## Gesunde und farbenfrohe Gemüse- und Obst-Salate für die Grillparty

Ob als Vorspeise oder Beilage, zum Picknick oder für eine Party, wir werden viele gesunde Varianten für jede Gelegenheit zubereiten. Knackige Blatt- und Gemüsesalate, herzhaft mit Fleisch und Fisch, sowie auch Reis-, Kartoffel- und Nudelvaria-

tionen werden dabei sein. Nichts ist so wandlungsfähig wie Salatgerichte. Um diese nährstoffreicher zu machen, kommen zusätzlich verschiedene Kräuter zum Einsatz.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrhandtücher und Schreibutensilien

**Leitung:** Birgit Dalheimer-Jedamzik  
**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

**Termin:** Do., 12. Juli 2012, 18:30–21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R19 0375**

## Gesundes Kochen für die Singleküche

Singles haben es nicht leicht, wenn es ums Kochen und Zubereiten von Gerichten geht. Oft hat man keine Lust, nur für eine Person zu kochen, zumal es viele Lebensmittel nur in Großpackungen gibt. Aus Zeitgründen wird häufig zu Fastfood gegriffen oder lediglich am Wochenende gekocht. Auf Dauer kann das nicht gesund sein. Es gibt viele Gerichte, die in 15 bis 45 Minuten zubereitet werden können. Dazu gibt es Tipps zur Mengenbewältigung und Aufbewahrung sowie Einkaufs- und Vorratsvorschläge.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrhandtücher und Schreibutensilien

**Leitung:** Birgit Dalheimer-Jedamzik  
**Ort:** Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

**Termin:** Mi., 18. Juli 2012, 18:30–21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R19 0376**

## 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 und 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 und ein Dosenöffner alten Typs (der, bei dem der Deckel nicht wiederverschließbar ist!) sowie ein 0,5-l-Messbecher mit Millimeter-Einteilung (kann auch beim Dozenten erworben werden)

**Leitung:** Hibbo Niemann  
**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Küche, Im Dom 19

**Beginn:** Mi., 9. Mai 2012, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, je Mi., 18:45–21:45 Uhr, 12 UE  
**Entgelt:** € 30 zzgl. Materialkosten (€ 70); keine Ermäßigung



SPRACHEN

**R19 0701**

## Einbürgerungstest

Ab dem 1. September 2008 ist neben dem Nachweis der Sprachkenntnisse auch der Nachweis über die Kenntnisse zu landeskundlichen Themen für das Einbürgerungsverfahren vorzulegen. Im Einbürgerungstest sind Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie über die Lebensverhältnisse in Deutschland nachzuweisen. Der Test dauert 60 Minuten. Der Test kann auch ohne vorherige Teilnahme an einem Vorbereitungsseminar abgelegt werden.

**Leitung:** Georg Quappen  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
**Termin:** Fr., 9. März 2012, 15:00–16:00 Uhr  
**Entgelt:** € 25; keine Ermäßigung

**R19 0702**

## Einbürgerungstest

**Leitung:** Georg Quappen

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Termin:** Fr., 7. Sept. 2012, 15:00–16:00 Uhr

**Entgelt:** € 25; keine Ermäßigung

**R19 0703**

## Deutschsprachkurs Stufe 1.1

**Integrationskurs**

Der Kurs richtet sich an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Teilnehmer, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, erwerben Grundkenntnisse und können sich am Ende in einfachen Gesprächssituationen des täglichen Lebens verständigen und einfache Texte verstehen. Eine Ermäßigung bzw. Kostenbefreiung ist möglich. Ziel: Kompetenzniveau A1 des Europäischen Referenzrahmens.

**Leitung:** Zhanar Sulikan-Löffers

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mo., 9. Jan. 2012, 8:15 Uhr

**Dauer:** 20 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 100 UE

**Entgelt:** € 235

**R19 0704**

## Deutsch als Fremdsprache – Stufe I.2

**Integrationskurs**

Wenn Sie die Stufe 1 besucht haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen, können Sie hier größere Sicherheit im Umgang mit der gesprochenen und geschriebenen Sprache in einfachen Alltagssituationen erwerben. Ziel: Kompetenzniveau A1 des europäischen Referenzrahmens.

**Leitung:** Zhanar Sulikan-Löffers

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mo., 6. Feb. 2012, 8:15 Uhr

**Dauer:** 20 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 100 UE

**Entgelt:** € 235

**R19 0705**

## Deutsch als Fremdsprache – Stufe I.3

**Integrationskurs**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die die Stufen 1 und 2 absolviert haben oder über Kenntnisse verfügen, die dem Niveau A1 des Referenzrahmens entsprechen. Ziel: Kompetenzniveau der Stufe A2 des europäischen Referenzrahmens.

**Leitung:** Zhanar Sulikan-Löffers

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mo., 5. März 2012, 8:15 Uhr

**Dauer:** 20 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 100 UE

**Entgelt:** € 235

**R19 0706**

## Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs 1

**Integrationskurs**

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Der Aufbaukurs bereitet vor auf die Zertifikatsprüfung Deutsch. Ziel: Kompetenzniveau der Stufe A2 des europäischen Referenzrahmens.

**Leitung:** Christiane Noweck-Vieregge

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Do., 12. April 2012, 8:00 Uhr

**Dauer:** 20 Termine, je Mo.–Fr., 8:00–12:05 Uhr, 100 UE

**Entgelt:** € 235

**R19 0707**

## Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs 2

**Integrationskurs**

Der Kurs bereitet Teilnehmer auf die Abschlussprüfung Deutsch-Test für Zuwanderer vor. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Sprachstand A2 (GER).

**Leitung:** Zhanar Sulikan-Löffers

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mo., 14. Mai 2012, 8:15 Uhr

**Dauer:** 20 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 100 UE

**Entgelt:** € 235

**R19 0708**

## Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs 3

**Integrationskurs**

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Der Kurs bereitet vor auf die Zertifikatsprüfung Deutsch, Stufe B1. Das Zertifikat Deutsch bescheinigt Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen. Ziel: Kompetenzniveau der Stufe B1 des europäischen Referenzrahmens.

**Leitung:** Christiane Noweck-Vieregge

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Fr., 15. Juni 2012, 8:15 Uhr

**Dauer:** 20 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 100 UE

**Entgelt:** € 235

**R19 0709**

## Deutschsprachkurs Orientierungskurs

Der Orientierungskurs bildet den Abschluss des Integrationskurses und vermittelt Kenntnisse zur Geschichte der Bundesrepublik, dem Rechtssystem, den Werten und Normen der Gesellschaft. Der erfolgreiche Abschluss des Orientierungskurses ist Voraussetzung für eine beschleunigte Einbürgerung. Für Teilnehmer/innen, die den Aufbaukurs des Sprachkurses absolviert haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.

**Leitung:** Zhanar Sulikan-Löffers

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mo., 16. Juli 2012, 8:15 Uhr

**Dauer:** 9 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 45 UE

**Entgelt:** € 105,75

**R19 0710**

## Prüfung Zertifikat Deutsch DTZ /B1

Für die Einbürgerung ist seit August 2007 der Nachweis des Zertifikats Deutsch Stufe B1 zu erbringen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen Teil (freitags) und einem mündlichen Teil (samstags). Die Teilnahme an einem Vorbereitungskurs wird empfohlen, um den eigenen Lernstand kennenzulernen und mit dem Prüfungsverfahren vertraut zu werden.

**Leitung:** Christiane Noweck-Vieregge,  
Volker Wellmann

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Fr., 13. Juli 2012, 9:00 Uhr

**Dauer:** Fr., 9:00–11:30 Uhr, Sa., 9:00–11:30 Uhr

**Entgelt:** € 75; keine Ermäßigung

**R19 0711**

## Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs 1

**Integrationskurs**

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Der Aufbaukurs bereitet vor auf die Zertifikatsprüfung Deutsch. Ziel: Kompetenzniveau der Stufe A2 des europäischen Referenzrahmens.

**Leitung:** Claudia Pingel

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mo., 19. März 2012, 8:15 Uhr

**Dauer:** 20 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 100 UE

**Entgelt:** € 235

**R19 0712**

## Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs 2

**Integrationskurs**

Der Kurs bereitet Teilnehmer auf die Abschlussprüfung Deutsch-Test für Zuwanderer vor. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Sprachstand A2 (GER).

**Leitung:** Dr. Olga Rosenstengel

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Do., 26. April 2012, 8:15 Uhr

**Dauer:** 20 Termine, Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 100 UE

**Entgelt:** € 235

**R19 0713**

## Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs 3

**Integrationskurs**

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Der Kurs bereitet vor auf die Zertifikatsprüfung Deutsch, Stufe B1. Das Zertifikat Deutsch bescheinigt Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen. Ziel: Kompetenzniveau der Stufe B1 des europäischen Referenzrahmens.

**Leitung:** Dr. Olga Rosenstengel

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Fr., 1. Juni 2012, 8:15 Uhr

**Dauer:** 20 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 100 UE

**Entgelt:** € 235

**R19 0714**

## Deutschsprachkurs für Frauen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende Deutschkenntnisse erwerben oder die geringen Kenntnisse verbessern wollen. Besonders angesprochen sind Mütter, deren Kinder den Kindergarten oder die Grundschule besuchen. Ziel des Kurses ist es, die Sprach- und Lesefertigkeit zu verbessern um eine direkte Kommunikation mit den Erziehern und Lehrern zu ermöglichen.

**Leitung:** Ella Gering

**Ort:** Bersenbrück, Kindergarten Arche Noah,  
Goethestraße 2

**Beginn:** Di., 7. Feb. 2012, 15:00 Uhr

**Dauer:** 20 Termine, je Di., 15:00–17:25 Uhr, 60 UE

**Entgelt:** € 42; keine Ermäßigung

**In Zusammenarbeit mit der Heilpädagogischen Hilfe**

**R19 0715**

## Lesen und Schreiben für langsame Lerner

Alphabetisierungskurs für Erwachsene mit einer geistigen Behinderung. Kurs für Erwachsene der Wohnheime „Bokeler Bach“ und „Quadenort“ In diesem Kurs wird das Thema „Haushalt und Haushaltsgeräte“ anhand von eigenen Beiträgen und Vorstellungen der Teilnehmer besprochen und mithilfe von Bildern und kleinen Texten bearbeitet.

Mitzubringen: Papier, Bleistifte, Buntstifte, 1 Mappe, Schere, Klebestift und Anspitzer

**Leitung:** Sabine Schenk

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Sa., 11. Feb. 2012, 10:00 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Sa., 10:00–14:30 Uhr, 56 UE

**Entgelt:** € 33,60; 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. Kursleiter/innen oder der zuständige Fachbereichsleiter helfen Ihnen anhand eines Gesprächs oder/und eines Einstufungstests, 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:** Do., 19. Januar, 17:00–19:00 Uhr

**Wo:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

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



Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/innen für Sprachen**.  
Information unter **Tel. 05 41/501-77 77**.

**R19 0417**

## Englisch I

### Abendkurs 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.

Lehrbuch: English Network Starter, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50425-2, ab Lekt. 1

**Leitung:** Christiane Helmedach  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE  
Entgelt: € 64

**R19 0418**

## Englisch II

### Abendkurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Englisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. 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.

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

**Leitung:** Christiane Helmedach  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 19:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE  
Entgelt: € 64

**R19 0419**

## Englisch XII

### Abendkurs auf dem Niveau A2

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese vertiefen und erweitern möchten.

Lehrbuch: English Network, Bd. 2 Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0, ab Lekt. 5

**Leitung:** Karin Suelmann  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE  
Entgelt: € 64

**R19 0420**

## Refresher Course

### Abendkurs auf dem Niveau A2

Sie haben mehrere Jahre – zumindest sechs – in der Schule Englisch gelernt. Ihr Schulbesuch liegt längere Zeit zurück und Sie haben das Gefühl, vieles vergessen zu haben? Sie wollen jetzt beginnen, wieder Englisch zu lernen und suchen einen Kurs, der dabei Ihre Vorkenntnisse berücksichtigt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie werden sehr bald feststellen, dass Sie dank gezielter Aktivierung Ihrer Vorkenntnisse große Fortschritte in der Beherrschung der englischen Sprache machen werden.

Lehrbuch: English Network Refresher A2, Langenscheidt ISBN 978-3-526-50471-9, ab Lekt. 1

**Leitung:** Christiane Helmedach  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 19:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE  
Entgelt: € 64

**R19 0421**

## Englisch für Fortgeschrittene

### Vormittagskurs auf dem Niveau B1

If you want to improve your knowledge of English, why don't you come and join us on Tuesday mornings.

Lehrbuch: English Network Basic Conversation, Langenscheidt, ISBN: 978-3-526-57766-9, ab Lekt. 3

**Leitung:** Karin Suelmann  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 10:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Di., 10:30–12:00 Uhr, 24 UE  
Entgelt: € 64

**R19 0422**

## English Conversation Course

### Abendkurs auf dem Niveau B2

Yes, you're absolutely right! The best way to improve your English is to spend some time in an English speaking country. The next best option is to visit us on Monday evenings and talk about things that interest you with people who want to do the same. Come and air your opinions and gain confidence in expressing yourself. Most of all come and enjoy speaking English.

**Leitung:** Kristi Lynn Heinz  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE  
Entgelt: € 64

**R19 0423**

## Business English for Beginners

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Business English 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 eingeführt 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:** C. G. Erika Tina Dirkes  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 18:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE  
Entgelt: € 64

**R19 0401**

## Französisch I

### Vormittagskurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs beschäftigen wir uns in abwechslungsreicher Weise und mit viel Spaß mit der Bewältigung von Alltagssituationen und der Vermittlung von Grundkenntnissen der französischen Sprache.

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

**Leitung:** Birgitt Philips  
**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5  
Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 9:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Do., 9:30–11:00 Uhr, 24 UE  
Entgelt: € 64

**R19 0402**

## Französisch Auffrischkurs

### Abendkurs auf dem Niveau A2

Wenn Sie Ihre vergrabenen Französischkenntnisse wieder auffrischen und in die Praxis umsetzen möchten, sind Sie hier 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. Sie erhalten nebenbei interessante Informationen zu Land und Leuten mit spannenden Einblicken in die französische Kultur.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

**Leitung:** Nathalie Lebescond

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 72

**R19 0403**

## Französisch Sprechen und Spielen (1x monatlich)

### In Zusammenarbeit mit dem Partnerschaftsverein Bersenbrück Tinténia e.V.

In lockerer Atmosphäre werden französische Sketche, kleine Theaterstücke, Szenen und Situationen durchgesprochen und gespielt. Es werden Französischkenntnisse aufgefrischt, aufgebaut oder erweitert – ohne Stress und Hektik und nah am wirklichen Leben. Jeder kann sich seinen Kenntnissen entsprechend engagieren. Wichtig ist ein hohes Maß an Toleranz gegenüber den unterschiedlichen Kenntnisständen der Teilnehmer/innen – und die Lust am Spielen. Vorkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich, jedoch von Vorteil.

**Leitung:** Dozententeam

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: So., 5. Feb. 2012, 15:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, jeden 1. So. im Monat, 15:00–17:00 Uhr, 11 UE

entgeltfrei

**R19 0404**

## Italienisch I

### Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Entdecken Sie die italienische Sprache mit Vergnügen! In diesem Kurs werden Sie auf lockere Weise in die italienische Sprache eingeführt. Bei dem nächsten Aufenthalt in Italien werden Sie sich sicher besser zurechtfinden.

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

**Leitung:** Carlotta Pancheri-Groteschulte

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

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

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

Entgelt: € 64

**R19 0405**

## Italienisch IV

### Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs bereitet Sie auf die nächste geplante Italienreise vor. Die Sprachpraxis wird mithilfe von Szenen aus Alltagssituationen trainiert.

Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ab Lektion 11

**Leitung:** Carlotta Pancheri-Groteschulte

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 20:00 Uhr

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

Entgelt: € 64

**R19 0413**

## Spanisch I mit Muße

### Vormittagskurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen auf Spanisch zu verständigen. Es wird Wert auf ein langsames Lerntempo mit vielen Wiederholungen gelegt. Die Grammatik wird leicht verständlich erklärt, sodass der Spaß erhalten bleibt.

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

**Leitung:** Mariella Orcon Rosa de Weltermann

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:00–10:30 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64



**MIT DEM VHS-  
GESCHENKGUTSCHEIN**

anderen eine Freude machen.

R19 0414

## Spanisch I mit Muße

### Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen auf Spanisch zu verständigen. Es wird Wert auf ein langsames Lerntempo mit vielen Wiederholungen gelegt. Die Grammatik wird leicht verständlich erklärt, sodass der Spaß erhalten bleibt. Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

**Leitung:** Mariella Orcon Rosa de Weltermann

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mi., 1. Feb. 2012, 19:00 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE

**Entgelt:** € 64

R19 0415

## Spanisch II

### Abendkurs auf dem Niveau A1

In entspannter Atmosphäre wird besonders auf den Ausbau der mündlichen und schriftlichen Kommunikationsfähigkeit geachtet, also: „Con gusto“. Die Teilnehmer/innen können von Anfang an mühelos ihren persönlichen Lernfortschritt beim Verstehen, Sprechen und Schreiben der spanischen Sprache verfolgen.

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

**Leitung:** Silvia Jakob

**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19

**Beginn:** Mo., 6. Feb. 2012, 19:30 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE

**Entgelt:** € 64

R19 0416

## Spanisch IV

### Abendkurs auf dem Niveau A1

Fortsetzung des Kurses aus dem Vorsemester.

Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen! Wenn Sie über Vorkenntnisse der spanischen Sprache verfügen, können Sie diese hier auffrischen und erweitern. Die mündliche Bewältigung von Alltagssituationen steht im Vordergrund des Unterrichts.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett, ISBN 978-3-12-514954-0, ca. ab Lektion 8

**Leitung:** Silvia Jakob

**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19

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

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

**Entgelt:** € 64

R19 0406

## Niederländisch II

### Abendkurs für Teilnehmer/innen auf dem Niveau A1

Für diesen Kurs sind nur geringe Niederländischkenntnisse nötig. Wir lernen z.B. die Zahlen, die Uhrzeit und den Kalender und sprechen über Tagesabläufe und das Leben in den Niederlanden.

Lehrbuch: Taal vital, Hueber, ISBN 978-3-19-005252-3, ab Lektion 4

**Leitung:** Clara Finke-de Jong

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

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

**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE

**Entgelt:** € 64

R19 0407

## Niederländisch Konversationskurs

### Abendkurs auf dem Niveau A2

Dieser Kurs ist gut geeignet für Wiedereinsteiger/innen, die über gute Grundkenntnisse der niederländischen Sprache verfügen. Wir arbeiten hauptsächlich mit dem Lehrbuch, lesen aber auch, in Absprache mit den Teilnehmer/innen, kurze authentische Texte. Unsere nächsten Themen sind u. a. Kulturunterschiede in den Niederlanden und Gesundheit.

Lehrbuch: Nederlands in actie, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528885-0, etwa ab Lektion 5

**Leitung:** Clara Finke-de Jong

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

**Beginn:** Mo., 6. Feb. 2012, 17:15 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 17:15–18:45 Uhr, 24 UE

**Entgelt:** € 64

R19 0408

## Niederländisch Konversationskurs

### Abendkurs auf dem Niveau B1

Dieser Kurs ist ein Angebot an Teilnehmer/innen, die schon mehrere Niederländischkurse besucht haben oder über gute Niederländischkenntnisse verfügen. Wir arbeiten hauptsächlich mit dem Lehrbuch, lesen aber auch, in Absprache mit den Teilnehmer/innen, kürzere oder längere Originaltexte. Unsere nächsten Themen sind Gesundheit, Kunst und Kultur. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Op naar de eindstreep, Klett, ISBN 978-3-12-528888-1, etwa ab Lektion 6

**Leitung:** Clara Finke-de Jong

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

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

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

**Entgelt:** € 64

R19 0411

## Schwedisch I

### Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, die schwedische Sprache kommunikativ und orientiert an Alltagssituationen zu erlernen.

Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A1, Groa-Verlag, Lehrbuch-ISBN 978-3-933119-01-8 und Übungsbuch-ISBN 978-3-933119-11-7, ab Lektion 1

**Leitung:** Lillemor Hjørter-Dettmer

**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19

**Beginn:** Mo., 13. Feb. 2012, 18:00 Uhr

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

**Entgelt:** € 64

R19 0412

## Schwedisch IV

### Abendkurs auf dem Niveau A2

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

Lehrbuch: Tala svenska Schwedisch A2+, Groa-Verlag, ISBN 978-3-933119-02-5

**Leitung:** Lillemor Hjørter-Dettmer

**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19

**Beginn:** Mo., 13. Feb. 2012, 19:30 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE

**Entgelt:** € 64

R19 0409

## Polnisch II

### Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs legt den Unterrichtsschwerpunkt auf das Thema „Reisen nach Polen“. Sie erwerben Sprachkenntnisse, die Sie benötigen, um sich in typischen Situationen (z. B. im Hotel, bei alltäglichen Gesprächen, im Fremdenverkehrsamt etc.) zu rechtzufinden.

Lehrbuch: Witam!, Hueber, ISBN 978-3-19-005369-8, ca. ab Lektion 5

**Leitung:** Andreas Karwowski

**Ort:** Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19

**Beginn:** Mi., 1. Feb. 2012, 18:00 Uhr

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

**Entgelt:** € 64



### GEFUNDEN?

Falls nicht, helfen wir gerne weiter. Rufen Sie uns an unter **05 41/501-7777** oder führen Sie eine Volltextsuche auf unseren Internetseiten durch: **www.vhs-osland.de**

R19 0410

## Russisch I

### Ein Kurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Russisch gilt als „schwere“ Sprache, doch das ist eher ein Vorurteil. Das fremde kyrillische Alphabet ist gar nicht so schwer und der Unterricht schreitet langsam, mit vielen Übungen voran. Dabei steht die sprachliche Beherrschung von alltäglichen Situationen im Mittelpunkt.

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

**Leitung:** Ludmilla Nerenberg

**Ort:** Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

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

**Dauer:** 12 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE

**Entgelt:** € 64



R19 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:** Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

**Termin:** Do., 26. Jan. 2012, 18:30–20:00 Uhr  
entgeltfrei

R19 0504

## PC im Haus – was nun?

### Einführungskurs in WINDOWS 7 und WORD

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.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

**Leitung:** Jeanette Ehmke

**Ort:** Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

**Beginn:** Mo., 20. Feb. 2012, 15:30 Uhr

**Dauer:** 6 Termine, je Mo., 15:30–17:45 Uhr, 18 UE

**Entgelt:** € 68

R19 0505

## Der Umgang mit dem PC

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:** Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

**Beginn:** Do., 16. Feb. 2012, 19:00 Uhr

**Dauer:** 6 Termine, je Do., 19:00–21:15 Uhr, 18 UE

**Entgelt:** € 68

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle  
Frau + Betrieb e.V.

## R19 0506

### PC-Kenntnisse für den Büroalltag

#### WINDOWS – WORD – EXCEL

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:** Renate Kohl  
**Ort:** Bersenbrück, Medienforum,  
EDV, Ravensbergstraße 15a

**Beginn:** Di., 17. April 2012, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 5 Termine, je Di., 17:00–19:45 Uhr, 18 UE  
**Entgelt:** € 68; 34 € bei Anspruch auf Bezuschussung

## R19 0507

### WORD

#### - Einführungskurs -

Der Kurs bietet einen Einblick in die Funktionsweise und die Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung WORD. Sie erlernen mit vielen Übungen, wie Texte ansprechend und übersichtlich gestaltet werden können: Formatierungen 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-Grundkenntnisse

**Leitung:** Jeanette Ehmke  
**Ort:** Bersenbrück, Medienforum,  
Computerraum, Ravensbergstraße 15a

**Beginn:** Di., 17. April 2012, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 5 Termine, je Di., 19:15–21:30 Uhr, 15 UE  
**Entgelt:** € 57

## R19 0508

### WORD – 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 den Funktionsleisten und dem Menü, Erfassen und Überarbeiten von Texten, Erstellen von Briefen; Texte gestalten (Zeichenformatierung), Seitenränder, Hoch- und Querformate.

**Leitung:** Jeanette Ehmke  
**Ort:** Bersenbrück, Medienforum,  
Computerraum, Ravensbergstraße 15a

**Beginn:** Fr., 8. Juni 2012, 17:30 Uhr  
**Dauer:** Fr., 17:30–20:30 Uhr, Sa., 8:00–13:00 Uhr  
**Entgelt:** € 38

## R19 0509

### EXCEL – 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: 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-Grundkenntnisse

**Ort:** Bersenbrück, Medienforum,  
Computerraum, Ravensbergstraße 15a

**Beginn:** Fr., 10. Feb. 2012, 17:30 Uhr  
**Dauer:** Fr., 17:30–20:45 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr  
**Entgelt:** € 38

## R19 0510

### EXCEL – Einführungskurs

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

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

**Leitung:** Renate Kohl  
**Ort:** Bersenbrück, Medienforum,  
Computerraum,  
Ravensbergstraße 15a

**Beginn:** Di., 28. Feb. 2012, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 4 Termine, je Di., 16:30–19:20 Uhr, 15 UE  
**Entgelt:** € 57

## R19 0511

### EXCEL – Formeln, Funktionen und Diagramme

#### - Wochenendseminar -

Sie möchten Berechnungen 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; Erstellen von Tabellen für Fahrtkostenabrechnungen etc.; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: EXCEL-Grundkenntnisse

**Leitung:** Klaus Spiekerkötter  
**Ort:** Bersenbrück, Medienforum,  
Computerraum,  
Ravensbergstraße 15a

**Beginn:** Fr., 2. März 2012, 17:00 Uhr  
**Dauer:** Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr  
**Entgelt:** € 38

## R19 0512

### PICASA – Digitale Bilder ordnen und korrigieren

#### - Wochenendseminar -

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.

**Ort:** Bersenbrück, Medienforum,  
Computerraum,  
Ravensbergstraße 15a

**Beginn:** Fr., 3. Feb. 2012, 17:30 Uhr  
**Dauer:** Fr., 17:30–20:30 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr  
**Entgelt:** € 38

## R19 0513

### Internet – Einsteigerkurs

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: INTERNET EXPLORER bzw. MOZILLA FIREFOX kennenlernen, Internetseiten aufrufen, Startseite, Favoriten und Lesezeichen, Sicherheitseinstellungen, Wettervorhersage, Telefonauskünfte, Hotels finden ...

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

**Leitung:** Renate Kohl  
**Ort:** Ankum, Oberschule,  
Computerraum,  
Am Kattenboll 9–10

**Beginn:** Do., 26. April 2012, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, je Do., 16:00–18:15 Uhr, 9 UE  
**Entgelt:** € 39

# BILDUNGSBÜRO

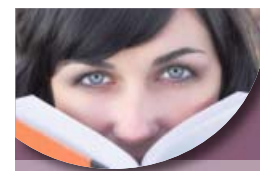


Individuelle,  
kostenfreie und  
trägerunabhängige  
Beratung für alle  
Bürger zu Fragen  
rund um die Themen  
Bildung und Lernen.

## BILDUNGSBÜRO BERSENBRÜCK auch für die Samtgemeinden Arltand, Fürstenau und Neuenkirchen

**Tel.: 05439/6039-248**  
**bildungsbuero-bersenbrueck@LKOS.de**

Ravensbergstraße 15a  
49593 Bersenbrück



## BERUFLICHE BILDUNG

In Zusammenarbeit mit dem Familienservicebüro

## R19 0901

### Qualifizierung für eine Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

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

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

Informationsveranstaltung: Dienstag, 17. 1. 2012, 18:00 Uhr, Marktschule.

**Leitung:** Sofia Pain, Luise Moß  
**Ort:** Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus,  
An der Bleiche 5

**Beginn:** Mi., 1. Feb. 2012, 8:30 Uhr  
**Dauer:** 48 Termine, je Mi. und Mo., 8:30–11:30 Uhr,  
192 UE  
**Entgelt:** € 390; keine Ermäßigung

