

Anmeldeadresse

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

Gemeindebüro Bissendorf
Im Freeden 7
49143 Bissendorf

Mitarbeiter/in:

Frau Kröger
Tel.: (0 54 02) 4 04 80
Fax: (0 54 02) 98 30 90
Dr. Wolfgang Simon (Leitung)
Tel.: (0 54 02) 46 67

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



R06 0211

Traumfänger kreieren

Für Kinder, die schon Knoten können

Aus Draht, Fäden, Perlen und Federn werden Traumfänger hergestellt. Sei werden ans Fenster oder über das Bett gehängt und bewahren vor schlechten Träumen.

Leitung: Silvia Zschockel

Ort: Bissendorf, HRS, B 26, Am Schulzentrum 2

Termin: Mo., 13. Feb. 2012, 16:00–18:00 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R06 0501

Computerschreiben in 6 Stunden

Kurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren

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

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Bissendorf, HRS, B21 PC, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 26. März 2012, 13:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, Mo.–Mi., je 13:30–15:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 49; keine Ermäßigung



R06 0101

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Ein Muss für Jedermann!

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand so trüben, dass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. 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: Bissendorf, HRS, B 26, Am Schulzentrum 2

Termin: Mi., 14. März 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (€ 3); keine Ermäßigung

R06 0102

Testamente schreiben auch für Laien eine einfache Sache?!

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Bissendorf, HRS, B 26, Am Schulzentrum 2

Termin: Mo., 19. März 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (€ 3); keine Ermäßigung

R06 0103

Übertragung des Hauses an die Kinder – Sicherheit durch das Grundbuch

Viele Eltern fragen: Wie und wann übertrage ich das Haus auf meine Kinder? Wie kann ich mich im Grundbuch absichern? Im Vortrag wird allgemein verständlich die Übertragung eines Hauses auf die Kinder dargelegt. Die verschiedenen Absicherungsmöglichkeiten (u.a. Nießbrauch, Wohnungsrecht) für die Eltern – und noch Eigentümer des Hauses im Grundbuch – werden behandelt. Jeder Zuhörer sollte am Ende des Vortrages in der Lage sein, eine gute Entscheidung zur Übertragung des Hauses zu treffen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Bissendorf, HRS, B 26, Am Schulzentrum 2

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

Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (€ 3); keine Ermäßigung

R06 0104

Wann müssen Kinder für die Eltern Unterhalt zahlen?

In diesem Vortrag werden Fragen zum Thema Kosten für das Alters-/Altenpflegeheim behandelt. Was kostet ein Pflegeplatz? Welche Zuschüsse gibt es von der Kranken- u. Pflegeversicherung? Was ist, wenn das Vermögen der Oma verbraucht ist? Muss ich Elternunterhalt zahlen? Oma hat mir das Eigenheim übertragen, muss ich es verkaufen? Wann zahlt das Sozialamt? Nach diesem Vortrag sind Sie gewappnet und können die Situation für Ihre Familie und Oma richtig einschätzen. Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Bissendorf, HRS, B 26, Am Schulzentrum 2

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

Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (€ 3); keine Ermäßigung

R06 0105

Abschied mit Scheinen?

Kündigung und Abfindung

Ein Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht informiert schwerpunktmäßig über die Beendigung des Arbeitsverhältnisses durch Kündigung, Befristung und Auflösungsvertrag. Er gibt einen Überblick und Hilfestellungen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber, um die vielfältigen Fragen besser lösen zu können, die hier auftreten. Ferner gibt er Tipps zu folgenden Themen: Urlaub, Krankheit, Teilzeitarbeit, Abfindungen und Arbeitslosengeld.

Leitung: Rainer Muth

Ort: Bissendorf, HRS, Raum Nr. B 19, Am Schulzentrum 2

Beginn: Di., 5. Juni 2012, 19:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr, 4 UE

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



R06 0201

Jetzt rede ich!

Stimm- und Sprechtraining

Wir brauchen sie jeden Tag – doch was wissen wir über sie? Unsere Stimme! Was macht meine Stimme aus? Und welche Möglichkeiten habe ich, sie zu unterstützen? An diesem Abend werden wir gemeinsam verschiedene Wahrnehmungsübungen, Lockerungsübungen und Stimmübungen ausprobieren, die uns dabei helfen können, unsere Stimme wirkungsvoll und bewusst einzusetzen. Der Kurs ist für alle geeignet, die ihre Stimme in Beruf und Privatleben bewusst einsetzen und sie trainieren wollen.

Leitung: Sabine Meyer

Ort: Bissendorf, HRS, B 26, Am Schulzentrum 2

Termin: Do., 15. März 2012, 17:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit der Heilpädagogischen Hilfe

R06 0202

Osterdekorationen

Aus verschiedenen Materialien wollen wir eine schöne Dekoration für die Osterzeit anfertigen. Vorhandenes Material kann mitgebracht werden.

Mitzubringen: Denken Sie an eigene Verpflegung!

Leitung: Bärbel Niebrügge, Angela Rehme
Ort: Bissendorf, Werkstatt Schledehausen, Heinrich-Gerdom-Str. 2

Termin: Sa., 17. März 2012, 10:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R06 0203

Der Gitarrensalon

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Wenigstens 1x die Woche wieder Gitarre spielen, am Ball bleiben, – das wär's! Im Gitarrensalon können Sie zu fetzigen und gemütlichen Musikstücken Akkorde, Schlagtechniken und Zupfmuster weiter vertiefen.

Leitung: Sabine Handke
Ort: Bissendorf, HRS, Raum Nr. B 19, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 80

R06 0204

Gitarre für Anfänger

Sie möchten Gitarre spielen lernen? Dieser Kurs bietet dem Anfänger einen einfachen Zugang zum Gitarrenspiel, ob allein oder in der Gruppe. Sie lernen z.B. ein Gute-Nacht-Lied zu begleiten oder mit Freunden „ein Ständchen zu schmettern“. In diesem Kurs wird der Anfänger behutsam eingeführt, der Ungeübte kann in aller Ruhe die vergessenen „Griffe“ auffrischen. Am Beispiel bekannter Musikstücke werden einfache Akkorde und Spieltechniken eingeübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Hans-H. Schneider
Ort: Bissendorf, HRS, B 27, Am Schulzentrum 2

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 13 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr, 26 UE
Entgelt: € 65

R06 0205

Gitarre für Fortgeschrittene

Sie können schon ein wenig Gitarre spielen? Doch wie geht es jetzt weiter? In diesem Kurs können Sie – aufbauend auf dem Gelernten – die Gitarre noch besser kennenlernen. In einfachen Übungen wird mit bekannten Stücken das Repertoire an Spieltechniken und Akkorden Schritt für Schritt weiter ausgebaut. Bald schon ist von „Über den Wolken“ bis „Sweet Home Alabama“ kein Lieblingslied mehr vor Ihnen sicher. Auch ohne Notenkenntnisse erhalten Sie wertvolle Tipps und ernten viel Spaß und gute Stimmung.

Leitung: Hans-H. Schneider
Ort: Bissendorf, HRS, B 27, Am Schulzentrum 2

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 13 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr, 26 UE
Entgelt: € 65



R06 0206

Modern Line Dance

Modern Line Dance ist eine Sportart für alle Junggebliebenen, die Spaß am Tanzen haben. Es werden festgelegte Schrittfolgen erlernt, die zu aktuellen Hits oder Evergreens getanzt werden. Weder Vorkenntnisse noch ein Tanzpartner sind erforderlich.

Leitung: Martina Bottke
Ort: Bissendorf, Grundschule, Aula, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 20:15 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 20:15–21:45 Uhr, 14 UE
Entgelt: € 28



R06 0207

Modern Line Dance für Fortgeschrittene

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

Leitung: Martina Bottke
Ort: Bissendorf, Grundschule, Aula, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr, 14 UE
Entgelt: € 28

R06 0208

Wachslaternen – eine tolle Beleuchtung, die Stimmung schafft

Serviettentechnik der „anderen Art“ auf Wachs

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

Leitung: Carmen Sofke
Ort: Bissendorf, HRS, Kunstraum, Am Schulzentrum 2

Termin: Mi., 14. März 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (ab € 10); keine Ermäßigung

R06 0209

Wachslaternen – eine tolle Beleuchtung, die Stimmung schafft

Serviettentechnik der „anderen Art“ auf Wachs

Leitung: Carmen Sofke
Ort: Bissendorf, HRS, Kunstraum, Am Schulzentrum 2

Termin: Di., 26. Juni 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (ab € 10); keine Ermäßigung

R06 0210

Das moderne Stricken!!!

In diesem Kurs können Sie Socken mit der neuen Bumerangferse oder ohne Ferse stricken. Auch lernen Sie wie man Mützen oder Schals strickt. Wie wäre es mit einem Möbiusschal oder einer gehäkelten Wendemütze. Mit verkürzten Reihen lassen sich sehr schöne Jacken, Westen, Pullover, Tücher, Schals, Taschen, Decken, Kissen usw. stricken. Schauen Sie mal rein, die Strickart ist sehr einfach zu erlernen. Wolle und Nadeln können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Termin: Sa., 18. Feb. 2012, 9:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

R06 0212

Frauenabend

Malen und Typberatung

Eine Designerin berät Sie zu Form und Farbe und Frisur. Die Teilnehmerinnen können Frisurvorschläge und Farbkarten mitnehmen. Während der Einzelberatung können die anderen Teilnehmerinnen an der Staffelei malen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Malkittel mitbringen.

Leitung: Silvia Zschockelt
Ort: Bissendorf, HRS, Kunstraum, Am Schulzentrum 2

Termin: Mo., 13. Feb. 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

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

R06 0301

Die „Schüßler“-Hausapotheke

- Vortrag -

Ursache verschiedenster Beschwerden (z.B. Unwohlsein, Abgeschlagenheit und verminderte Leistungsfähigkeit) kann ein Mangel an lebenswichtigen Mineralien sein. Die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler können einen solchen Mangel ausgleichen und so zur Unterstützung der Lebensenergie dienen. Sie sind sehr gut als Bestandteil jeder Hausapotheke geeignet.

Leitung: Marion Schellin
Ort: Bissendorf, HRS, B 23, Am Schulzentrum 2
Termin: Di., 20. März 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R06 0302

Autogenes Training

- Grundstufe -

Das Autogene Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode, die zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge und zur Unterstützung bei unterschiedlichen Störungen wie z.B. Nervosität, Schlafstörungen usw. eingesetzt werden kann. Durch konzentrierte Selbstentspannung ist es möglich, zu mehr Widerstandskraft, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit zu gelangen. In diesem Kurs wird die Grundstufe des Autogenen Trainings stufenweise vermittelt.

Mitzubringen: Liegematte und eine Decke, ggf. ein kleines Kissen

Leitung: Petra Fleer
Ort: Bissendorf, HRS, B 23, Am Schulzentrum 2
Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 52; keine Ermäßigung



Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/innen für Gesundheitskurse**. Information unter **Tel. 0541/501-7777**.

R06 0303

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein Entspannungsverfahren, dessen Grundprinzip in der gezielten An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen besteht. Sie trägt dazu bei die Stressanfälligkeit herabzusetzen, Spannungen und Blockaden zu lösen, Krankheiten vorzubeugen, Ruhe und Gelassenheit zu erleben, Konzentration und geistige Frische zu erlangen, kreative Kräfte bewusster und leichter zugänglich zu machen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, eine Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen

Leitung: Barbara Kortenkamp
Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 11, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R06 0304

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Fortsetzungskurs

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, eine Decke und bei Bedarf ein kleines Kissen

Leitung: Barbara Kortenkamp
Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 11, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:45 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 19:45–21:15 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R06 0305

Yoga für jederfrau/mann

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

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

Leitung: Birgit Wittenberg
Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

R06 0306

Yoga für jederfrau/mann

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

Leitung: Birgit Wittenberg
Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung



R06 0307

Yoga für jederfrau/mann

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

Leitung: Birgit Wittenberg
Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

R06 0308

Hatha-Yoga

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

Leitung: Ursula Rose
Ort: Bissendorf-Wissingen, Turnhalle, Gymnastikraum, Niemandsweg 4

Beginn: Do., 23. Feb. 2012, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 17:30–18:45 Uhr, 17 UE
Entgelt: € 47; keine Ermäßigung

R06 0309

Hatha-Yoga

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

Leitung: Ursula Rose
Ort: Bissendorf-Wissingen, Turnhalle, Gymnastikraum, Niemandsweg 4

Beginn: Do., 23. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:00–20:15 Uhr, 17 UE
Entgelt: € 47; keine Ermäßigung

R06 0310

Yoga für jederfrau/mann

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

Leitung: Birgit Wittenberg
Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mi., 30. Mai 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

R06 0311

Yoga für jederfrau/mann

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

Leitung: Birgit Wittenberg
Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 4. Juni 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr, 14 UE
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R06 0312

Yoga für jederfrau/mann

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

Leitung: Birgit Wittenberg
Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 4. Juni 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr, 14 UE
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R06 0313

Hormon-Yoga

nach Dinah Rodrigues

In dieser Form des Yoga wird durch gezielte Übungen und Atemtechniken die Hormonerzeugung aktiviert, Hormonwechselstörungen und Begleiterscheinungen in der Menopause wie Hitzewallungen, Unruhe, Migräne, Schlafstörungen usw. kön-

nen verringert bzw. beseitigt werden, Vitalität und Wohlbefinden steigern sich. Es wird empfohlen, ab Ende 30 mit den hormonausgleichenden- bzw. aufbauenden Übungen zu beginnen. Kontraindikationen bitte erfragen.

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

Leitung: Birgit Wittenberg
Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr, 22 UE
Entgelt: € 66; keine Ermäßigung

R06 0314

Qi Gong

„Die acht Brokate“

Auf einem chinesischen Seidenteppich, gefunden als Grabbeigabe aus dem 3. Jh., wurden die Formen der „Acht Brokate“ dargestellt. Heute Übende berichten von größerer Gelassenheit und Ruhe, weil der Atem („Qi“) gleichmäßig, fließend und tiefer wird.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Leitung: Martin Ritter

Ort: Bissendorf, HRS, B 27, Am Schulzentrum 2
Beginn: Di., 6. März 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

R06 0315

Senioren-Frühgymnastik „50+“

Gesundheitssport

Prävention heißt auch, die Gesundheit zu fördern und zu stabilisieren, Herz-Kreislauf-Funktionen zu stärken und die Ausdauer zu trainieren. In diesem Kurs wird unter der Anleitung eines Fachübungsleiters für Gesundheits- und Präventionssport eine entspannende Gymnastik angeboten, Gelenk schonend und Muskel aufbauend, mit viel Spaß und Gruppendynamik beginnt der Start in einen neuen Tag.

Mitzubringen: Sportbekleidung

Leitung: Torsten Koch
Ort: Bissendorf-Jeggen, Haus am Lechtenbrink, Stadtweg 6a

Beginn: Mi., 11. Jan. 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Mi., 10:00–11:00 Uhr, 15 UE
Entgelt: € 38; keine Ermäßigung

R06 0316

Senioren-Frühgymnastik „50+“

Gesundheitssport

Mitzubringen: Sportbekleidung

Leitung: Torsten Koch
Ort: Bissendorf-Jeggen, Haus am Lechtenbrink, Stadtweg 6a

Beginn: Mi., 18. April 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Mi., 10:00–11:00 Uhr, 15 UE
Entgelt: € 38; keine Ermäßigung

R06 0317

Aqua-Jogging

Die schönste und gesündeste Art des körperlichen Trainings findet auch in der Therapie Anwendung, um Heilprozesse zu fördern und zu beschleunigen. Die Eigenschaften des Wassers – Auftriebskraft, Wasserdruck und Wasserwiderstand – sind die positiven unterstützenden Elemente. Die Zeit im Wasser beträgt 30 Minuten.

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

Mitzubringen: Badezeug

Leitung: Torsten Koch
Ort: Bissendorf, REHA-Klinik, Schwimmbad, Am Werscherberg 3

Beginn: Do., 12. Jan. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Do., 20:00–20:45 Uhr, 11 UE
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

R06 0318

Aqua-Jogging

Mitzubringen: Badezeug

Leitung: Torsten Koch

Ort: Bissendorf, REHA-Klinik, Schwimmbad, Am Werscherberg 3

Beginn: Do., 12. Jan. 2012, 20:45 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Do., 20:45–21:30 Uhr, 11 UE

Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

R06 0319

Aqua-Jogging

Mitzubringen: Badezeug

Leitung: Torsten Koch

Ort: Bissendorf, REHA-Klinik, Schwimmbad, Am Werscherberg 3

Beginn: Fr., 13. Jan. 2012, 20:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Fr., 20:00–20:45 Uhr, 11 UE

Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

R06 0320

Aqua-Jogging

Mitzubringen: Badezeug

Leitung: Torsten Koch

Ort: Bissendorf, REHA-Klinik, Schwimmbad, Am Werscherberg 3

Beginn: Do., 19. April 2012, 20:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Do., 20:00–20:45 Uhr, 11 UE

Entgelt: € 59; keine Ermäßigung



R06 0321

Aqua-Jogging

Mitzubringen: Badezeug

Leitung: Torsten Koch

Ort: Bissendorf, REHA-Klinik, Schwimmbad, Am Werscherberg 3

Beginn: Do., 19. April 2012, 20:45 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Do., 20:45–21:30 Uhr, 11 UE

Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

R06 0322

Aqua-Jogging

Mitzubringen: Badezeug

Leitung: Torsten Koch

Ort: Bissendorf, REHA-Klinik, Schwimmbad, Am Werscherberg 3

Beginn: Fr., 20. April 2012, 20:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Fr., 20:00–20:45 Uhr, 11 UE

Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

R06 0323

Alles aus Kartoffeln

Kaiser und Könige aßen diese Gerichte. Kartoffeln sind lecker in allen Variationen: Bratkartoffeln, Kartoffelgratin, Kartoffelpuffer, Ofenkartoffeln, Schweizer Rösti, Kartoffelsuppe.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Behälter für Kostproben

Leitung: Helmuth Fuchs

Ort: Bissendorf, HRS, Schulküche, Am Schulzentrum 2

Termin: Di., 17. April 2012, 18:00–21:45 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



Information und Beratung zu allen Fremdsprachenkursen

Haben Sie im vergangenen Semester keinen Sprachkurs besucht und möchten nun an einem Vormittags- oder Abendkurs oder einem unserer zahlreichen Intensivkurse und Kompaktwochenenden teilnehmen? Kommen Sie zur Sprachkursberatung. Wir beraten Sie gern. Weitere Hinweise und Beratungstermine finden Sie auf S. 14.

R06 0407

Englisch IV

Abendkurs auf dem Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits gute Grundkenntnisse haben, aber kaum Gelegenheit, ihre Englischkenntnisse im Alltag anzuwenden. Grammatikübungen und freies Sprechen in ungezwungener Atmosphäre sollen in diesem Kurs im Vordergrund stehen. Unterrichtsgegenstand werden Alltagssprache und bestimmte grammatische Schwerpunkte sein, die häufig zu Unsicherheiten führen.

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

Leitung: Gisela Weber

Ort: Bissendorf, HRS, B 27, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 64

R06 0408

English Upper Intermediate Course

Abendkurs auf dem Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die gute Englischkenntnisse haben und diese reaktivieren, festigen und ausbauen möchten, wobei die gesprochene Sprache, das freie Sprechen, in verschiedensten Situationen und Themenbereichen, immer mehr in den Mittelpunkt rückt.

Lehrbuch: wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben

Leitung: Regine Jones

Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 10, Am Schulzentrum 2

Beginn: Do., 16. Feb. 2012, 17:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 17:45–19:15 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64

R06 0409

Englisch mit Muße 1

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende. Mit „älteren“ Lernenden im Sinne dieses Kurses sind Kursteilnehmer/innen ab der Lebensmitte gemeint. Die Kurse berücksichtigen die Bedürfnisse dieser Zielgruppe durch ein sorgfältiges und langsames Fortschreiten mit entsprechenden Wiederholungsschleifen. Insbesondere wollen wir uns sprachlich auf Situationen vorbereiten, in denen Englisch benötigt werden könnte, z.B. auf Reisen, für Familien oder Freundeskontakte.

Lehrbuch: Sterling Silver, Bd. I (A1), Cornelsen, ISBN 978-3-464-2006-7, ab Lekt. 1

Leitung: Gudrun Dräger

Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 17:15 Uhr

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

Entgelt: € 64

R06 0410

Englisch mit Muße 2

Abendkurs auf dem Niveau A1

Fortsetzung von Englisch mit Muße 1, jedoch auch für alle, die eingerostete oder geringe Englischkenntnisse auffrischen wollen.

Lehrbuch: Sterling Silver, Bd. I (A1), Cornelsen, ISBN 978-3-464-2006-7,

Leitung: Gudrun Dräger

Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 17:15 Uhr

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

Entgelt: € 64

R06 0411

English Conversation Course

Abendkurs auf dem Niveau A2/B1

Wir sind ein Kurs, der Spaß an englischen Gesprächen und Berichten über alltägliche Dinge, über fremde Länder hat und sind stets für neue Themen offen. Dabei müssen wir noch unsere Englischkenntnisse auffrischen, festigen und erweitern. Dieser Kurs richtet sich somit an Teilnehmer/innen, die ihre Englischkenntnisse und freies Sprechen aktivieren oder reaktivieren möchten.

Lehrbuch: wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben

Leitung: Regine Jones

Ort: Bissendorf, HRS, Raum B 10, Am Schulzentrum 2

Beginn: Do., 16. Feb. 2012, 19:15 Uhr

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

Entgelt: € 53

WWW-TIPP

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

R06 0401

Französisch I

Ein Kurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, erste Grundlagen der französischen Sprache zu erlernen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die sprachliche Bewältigung einfacher alltäglicher Situationen.

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

Leitung: Karin Knüppel

Ort: Bissendorf, HRS, Raum Nr. B 19, Am Schulzentrum 2

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

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

Entgelt: € 64

R06 0402

Französisch Konversationskurs

Abendkurs auf dem Niveau A2

Der Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre Französischkenntnisse schrittweise zu erweitern. Sie werden im Gebrauch des Französischen sicherer werden und noch mehr Freude an dieser Sprache gewinnen. Wir arbeiten mit Artikeln aus der Zeitschrift „Ecoute“ oder lesen eine Lektüre, die wir gemeinsam auswählen, diskutieren und besprechen.

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

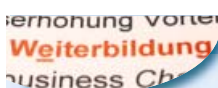
Leitung: Karin Knüppel

Ort: Bissendorf, HRS, Raum Nr. B 19, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 72



SCHENKEN SIE (WEITER-)BILDUNG!

Geschenkgutscheine der VHS erhalten Sie unter Tel. 05 41/501-7777.

R06 0403

Spanisch I

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Sie erwerben im Kurs, Schritt für Schritt, erste Sprachkenntnisse, damit Sie in Alltagssituationen Ihr kommunikatives Ziel erreichen. Landeskundliche Hinweise erleichtern Ihnen die Annäherung an die spanischsprachige Welt.

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

Leitung: **Rigoberto Navarro**

Ort: **Bissendorf, HRS, B 23, Am Schulzentrum 2**

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 64

R06 0404

Spanisch II

Abendkurs auf dem Niveau A1

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Vorkenntnisse der spanischen Sprache. Durch die Arbeit mit dem Lehrbuch werden Sie in die Lage versetzt, sich in alltäglichen Situationen in spanischsprachiger Umgebung behaupten zu können. In lockerer Atmosphäre werden wir die verschiedenen Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben üben und verbessern.

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

Leitung: **Montserrat Claus**

Ort: **Bissendorf, HRS, Raum B 11, Am Schulzentrum 2**

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

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

Entgelt: € 64

R06 0405

Spanisch IV

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre Ihre kommunikativen Fähigkeiten zu trainieren. Neben der Verbesserung der sprachlichen Fertigkeiten stehen die Einführung und Anwendung der grammatischen Strukturen Gerundium, Perfekt und Futur im Vordergrund des gemeinsamen Lernens.

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

Leitung: **Jürgen Claus**

Ort: **Bissendorf, HRS, Raum B 10, Am Schulzentrum 2**

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

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

Entgelt: € 64

R06 0406

Spanisch VIII

Abendkurs auf dem Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die die Vergangenheitsformen (Indefinido, Imperfekt) des Spanischen kennen, die Anwendung und den Gebrauch dieser Zeiten aber verbessern möchten. Mit Hilfe des Lehrbuches werden wir kommunikative Situationen schaffen, die Ihre Sprachkenntnisse festigen und verbessern. Dabei werden die Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben berücksichtigt und so eine umfassende Sicherung des Erlernten gewährleistet.

Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514956-4, ab Lektion 5

Leitung: **Montserrat Claus**

Ort: **Bissendorf, HRS, Raum B 11, Am Schulzentrum 2**

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 19:30 Uhr

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

Entgelt: € 64



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



EDV

R06 0502

PC im Haus – was nun?

Einführung in WINDOWS und WORD für Seniorinnen und Senioren

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

Leitung: **Heike Hellmeister**

Ort: **Bissendorf, HRS, B21 PC, Am Schulzentrum 2**

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 15:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 15:00–17:15 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R06 0503

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: **Angelika Rieger**

Ort: **Bissendorf, HRS, B21 PC, Am Schulzentrum 2**

Beginn: Do., 7. Juni 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 68

R06 0504

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS XP – 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. Inhalte: Grundlagen im Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Grafikelemente; Erstellen von -Tabellen; Berechnungen erstellen; Datenaustausch zwischen den Programmen.

Leitung: **Michael Koloska**

Ort: **Bissendorf, HRS, B21 PC, Am Schulzentrum 2**

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R06 0505

WORD – Einführungskurs

Der Kurs bietet einen Einblick in Funktionsweise und Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung „WORD 2003“. Sie erlernen mit vielen Übungen wie Texte ansprechend und übersichtlich gestaltet werden können. Inhalte: Formatieren von Zeichen und Absätzen; Erstellen von Tabellen; Rahmen und Schattierungen; AutoKorrektur und Rechtschreibprüfung; Bilder einfügen; Umgang mit Dateien, Speichern und Öffnen aus Laufwerken und Ordnern.

Leitung: **Angelika Rieger**

Ort: **Bissendorf, HRS, B21 PC, Am Schulzentrum 2**

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 57

R06 0506

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. Inhalte: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Formeln und Funktionen erstellen; Automatisches Ausfüllen.

Leitung: **Angelika Rieger**

Ort: **Bissendorf, HRS, B21 PC, Am Schulzentrum 2**

Beginn: Do., 19. April 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 57

R06 0507

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

Leitung: **Michael Koloska**

Ort: **Bissendorf, HRS, B21 PC, Am Schulzentrum 2**

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

Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 39

R06 0508

PICASA – Digitale Bilder ordnen und korrigieren

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

Mitzubringen: Digitalkamera und USB-Kabel

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: **Michael Koloska**

Ort: **Bissendorf, HRS, B21 PC, Am Schulzentrum 2**

Beginn: Mi., 9. Mai 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 34

R06 0509

Für die ganze Familie. Fotobücher am PC erstellen und gestalten

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

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

Leitung: **Heike Hellmeister**

Ort: **Bissendorf, HRS, B21 PC, Am Schulzentrum 2**

Beginn: Do., 29. März 2012, 13:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do. u. Fr., je 13:30–16:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung