

Anmeldeadresse

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

VHS-Außenstelle Bramsche

Jägerstraße 23, 49565 Bramsche
Fax: (0 54 61) 6 19 62

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

Mitarbeiter/in:

Angeline Clements

Tel.: (0 54 61) 703-242
angeline.clements@stadt-bramsche.de

Franz Langelage

Tel.: (0 54 61) 703-243
franz.langelage@stadt-bramsche.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag–Mittwoch: 8:00–16:00 Uhr
Donnerstag: 8:00–18:00 Uhr
Freitag: 8:00–12:00 Uhr

VHS-KONZERTE FRÜHJAHR 2012

Freitag, 3. Feb., 20 Uhr

Tuchmacher Museum
Eintritt: € 12 / € 10

Gitarrenabend

Der klassische Gitarrist Oliver Thedieck präsentiert Werke vom Barock bis zur südamerikanischen Moderne unter dem Titel „Klangreise in die Welt der klassischen Gitarre“.

Dienstag, 28. Feb., 20 Uhr

Tuchmacher Museum
Eintritt: € 12 / € 10

Kammermusikabend

Wiener-Budapester-Musik
Auf den Spuren der Donaumonarchie

Inna Kogan, Violine und Tobias Bigger, Klavier spielen Werke von Bortkiewicz, Mozart, Robert, Fritz Kreisler und Carl Millöcker, die alle eine beachtliche Zeit in Wien oder Budapest ansässig waren.

Freitag, 16. März, 20 Uhr

Tuchmacher Museum
Eintritt: € 12 / € 10

Klavierabend

„Reise in die Mondschein-Welt“

Dorothee Grüneberg, Klavier und
Claudia Eisenreich, Texte.

Ein musikalisch-literarischer Abend mit Klaviermusik und Texten zur Nacht.

Die Nacht mit ihren betörenden Facetten übt seit jeher eine besondere Faszination auf uns Menschen aus. Schon immer hat die Nacht auch Dichter und Musiker zu abenteuerlichen Gedanken inspiriert, insbesondere in Zeiten, als noch der Mond in seiner Pracht die einzige Beleuchtung für nächtliches Treiben darstellte.

Sonntag, 13. Mai, 11 Uhr

Kloster Malgarten
Eintritt: € 22 / € 16

Kammermusik-Matinee mit dem Duo Arp/Frantz

„Die drei Bs“

Julian Arp, Cello, und Caspar Frantz, Klavier, spielen Werke von Bach, Beethoven und Brahms.

In Kooperation mit dem
Internationalen Arbeitskreis
für Musik e. V.



JUNGE VHS

R08 0108

Das Lernen lernen

Leichter und erfolgreicher lernen –
für Schüler ab 5. Klasse

Erfolg beim Lernen hängt in hohem Maße von der Fähigkeit ab, mit dem Lernstoff umgehen zu können. Im Kurs werden verschiedene Lern- und Arbeitstechniken vermittelt. Die Themen: Hausaufgaben, Organisation der Lernarbeit, Arbeitstechniken zur Informationsaufnahme, Klassenarbeiten, Motivation, Umfeld des Lernenden, Präsentation/Referat. Der Kurs soll in entspannter Atmosphäre z.T. spielerisch die wesentlichen Lerninhalte vermitteln. Herzlich willkommen sind Schüler/innen ab 12 Jahren.

Mitzubringen: Papier (Block mit Linien), bunte Stifte (Filzstifte, Marker o. ä.), Klebestifte, eine Schere und Pausenverpflegung

Leitung: Christopher Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 11. Feb. 2012, 10:00–15:45 Uhr

Entgelt: € 18 zzgl. Materialkosten (€ 2,50);
keine Ermäßigung

R08 0125

Mit Kind und Kanu auf der Hase

Die Flusslandschaft der Hase zwischen Malgarten und Heeke ist einmalig schön und kann sehr gut mit dem Kanu erlebt werden. Mütter, Väter mit ihren Kindern (6 bis 14 Jahre) haben hier die Gelegenheit, besondere Naturerfahrungen auf dem stillen Wasser zu machen. Auch Einzelpersonen ohne Kinder sind herzlich willkommen. Verpflegung, Regenkleidung und Kleidung zum Wechseln sollten mitgebracht werden. Kanus stehen zur Verfügung.

Leitung: Klaus Wirl

Treffpunkt: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 12. Mai 2012, 9:30–16:30 Uhr

Entgelt: Erwachsene € 28; Kinder € 16; keine Ermäßigung

R08 0126

Mit Kind und Kanu auf der Hase

Leitung: Günter Ballmann, Klaus Wirl

Treffpunkt: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 2. Juni 2012, 9:30–16:30 Uhr

Entgelt: Erwachsene € 28; Kinder € 16; keine Ermäßigung

R08 0216

Traumfänger

Für Kinder, die schon Knoten machen können ...

Aus Draht, Garn, Perlen und Federn wird ein Traumfänger kreiert, der die bösen Träume fängt, wenn er über dem Bett hängt.

Leitung: Silvia Zschockelt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Di., 7. Feb. 2012, 16:15–18:30 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R08 0228

Hautpflege und Schminkschule für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren

Die etwas andere Schule

Warum ist Hautpflege so wichtig? Benötigt Ihr noch Schminktipp? Nach einer Hautanalyse erarbeiten wir ein Tages- und ein Party-Make-up, nach Euren Vorstellungen. Bringt Eure Schminkutensilien (Standspiegel, Haarband und evtl. einen Kosmetikpinsel) mit.

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Mi., 30. Mai 2012, 18:00–20:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

R08 0311

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 Schulunlust 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 Nachmittag ist nur für die Eltern.

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

Leitung: Heike Steinkamp

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 15:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 15:00–18:00 Uhr, 16 UE

Entgelt: Erwachsene € 48; Kinder € 28;
keine Ermäßigung



R08 0312**Autogenes Training (Schnupperkurs)****Mutter-Kind-Gruppe (für Kinder von 4 bis 7 Jahren)**

Eine kleine Einführung für Mutter und Kind, die spielerisch die Methoden und Durchführung des Autogenen Training kennenlernen möchten. Wenn Du Dich nicht konzentrieren kannst, wenn Du Stress mit Freunden hast, wenn Du öfters Bauchweh hast, wenn Du nicht so gut schlafen kannst dann bist Du genau richtig in unserem Entspannungskurs.

Mitzubringen: Decke, Kissen und Socken, bequeme Kleidung.

Leitung: Isabella Duengelhof, Heike Watermeyer**Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**

Termin: Sa., 4. Feb. 2012, 9:30–11:45 Uhr

Entgelt: Erwachsene € 12; Kinder € 9; keine Ermäßigung

R08 0313**Autogenes Training****für Eltern und Kinder von 4 bis 7 Jahren**

Mit Phantasie Reisen und Bewegungsspielen werden die 3 Grundformeln (Ruhe, Schwere, Wärme) des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz erlernt. Die Teilnahme eines Elternteils wird vorausgesetzt. Das Entgelt bezieht sich auf die Teilnahme eines Elternteils mit einem Kind.

Leitung: Heike Watermeyer**Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 16:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 16:00–17:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

R08 0314**Autogenes Training für Kinder****von 8 bis 11 Jahren**

Schon bei Kindern wird der Tag oft von Stress und Hektik bestimmt. Autogenes Training ist eine geeignete Entspannungstechnik, diesen Stress aufzufangen und Kindern von Anfang an Hilfen an die Hand zu geben. In diesem Kurs werden spielerisch die Formeln des Autogenen Training nach J. H. Schultz erlernt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Socken

Leitung: Heike Watermeyer**Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**

Beginn: Fr., 10. Feb. 2012, 16:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., 16:00–17:15 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

R08 0342**WenDo – Mädchen sind unschlagbar****Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen von 10 bis 15 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 diesen 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!

Mitzubringen: warme Socken, Sportkleidung, einen fest verpackten Schlafsack o.ä.

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters**Ort: Bramsche, Turnhalle Meyerhofschule, Meyerhofstraße**

Termin: Sa., 12. Mai 2012, 10:00–17:00 Uhr

Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten (€ 1,50); keine Ermäßigung

**R08 0506****Der Umgang mit dem PC für den Alltag (Kinder und Jugendliche)**

Hier werden die Grundlagen im Umgang mit dem PC erlernt: Verschieben und Sichern von Dateien, Gebrauch von Grundfunktionen in Microsoft WINDOWS 7, grundlegende Funktionen in Microsoft WORD 2010 (Erstellen von Briefen, Sichern von Dateien, etc.), Microsoft EXCEL (Erstellen von Tabellen, Formeln, Layout) und Microsoft POWERPOINT (eigene Präsentationen erstellen). Außerdem werden einige Grundfunktionen des Internets erklärt und erlernt. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Leitung: Alexander Dohe**Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23**

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

Dauer: 5 Termine, je Mi., 17:30–19:00 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 38; keine Ermäßigung

R08 0519**facebook für junge Leute (13 bis 17 Jahre)**

In diesem Kurs lernt Ihr alles über die Kommunikationsplattform facebook: Von der Anmeldung, über das Finden von alten Bekannten oder Freunden bis hin zum Teilen von Inhalten im Netz; das Gründen einer Gruppe oder einer eigenen Seite darf hierbei natürlich auch nicht fehlen. Ebenfalls wird Ihnen erklärt, wie Sie welche Informationen vertraulich halten und was man lieber nicht der ganzen Welt nachts um Zwei mitteilen sollte.

Leitung: Alexander Dohe**Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23**

Beginn: Mo., 12. März 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mo., 17:00–18:30 Uhr, 6 UE

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

**R08 0101****China im Wandel****Die Entwicklungen in den letzten 30 Jahren**

Die rasante Entwicklung Chinas in den letzten drei Jahrzehnten beleuchtet der Referent mit Aufnahmen über die Bautätigkeiten und das stürmische Wirtschaftswachstum mit all seinen Auswirkungen auf die Umwelt und die Gesellschaft. Aufgrund seiner langjährigen Erfahrungen in China erläutert der Zeitzeuge zudem die allmählichen Veränderungen in der Sozialstruktur dieses riesigen und aufstrebenden Landes.

Leitung: Siegfried Wistuba**Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**

Termin: Mo., 12. März 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R08 0102**Historischer Arbeitskreis****„Bramsche in Worten“**

Bei unseren Treffen führen wir die Arbeit an der Bramscher Stadtgeschichte fort. Den Schwerpunkt unserer Arbeit bilden die Untersuchungen des lokalen Lebensumfeldes. Weiter wird analysiert, wie die Lebenswirklichkeit durch ökonomische, politische und soziale Entwicklungen beeinflusst wurde. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer, alt und jung, sind uns jederzeit herzlich willkommen.

Leitung: Edeltraut Riedemann**Ort: Bramsche, Gasthaus Alte Post, Am Markt 1**

Beginn: Di., 10. Jan. 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 22 Termine, je Di., 19:00–21:00 Uhr, 58 UE

entgeltfrei

R08 0103**Geschichte des Kirchspiels Engter****- gemeinsam mit Einwohnern -**

Der Arbeitskreis führt die Erarbeitung der Geschichte des Kirchspiels fort. Geplant ist eine Veröffentlichung in Buchform. Die gravierenden Veränderungen der Lebenswelten durch die Zeiten mit umfangreichen Siedlungstätigkeiten im Kirchspiel nach 1945 sollen vom Arbeitskreis mit den Einwohnern im Projekt „Menschen und Häuser erzählen ihre Geschichte“ bearbeitet werden.

Leitung: Christa Brüggemann**Ort: Bramsche-Engter, Grund- und Hauptschule, Schleptrup Kirchweg 27**

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

Dauer: 15 Termine, 14-tägig, je Di., 20:00–22:15 Uhr, 45 UE

entgeltfrei

R08 0104**Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?**

In diesem Vortrag werden die Probleme behandelt, die die nächsten Angehörigen beschäftigen, wenn ein Familienmitglied in ein Altenpflegeheim umziehen muss. Was kostet ein Pflegeplatz? Was für Zuschüsse gibt es? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Muss ich Elternunterhalt zahlen? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Wann zahlt das Sozialamt? Was bedeutet die 10-Jahres-Frist? Weitere Fragen zu „Pflege im Alters-/Altenpflegeheim“ werden erörtert.

Leitung: Hartmut Richter**Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**

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

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R08 0105**Rechtliche Betreuung und Versorgungsvollmacht****Grundwissen Betreuungsrecht**

„Wenn ein erwachsener Mensch seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, bestimmt das Vormundschaftsgericht einen Betreuer...“, so § 1896 BGB in seiner Kernaussage. Wer das nicht will, sollte vorsorgen. Wie, wann und wodurch rechtlich Vorsorge getroffen werden kann, ist das Thema an diesem Abend.

Leitung: Wolfgang Birke**Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**

Termin: Do., 12. April 2012, 18:00–20:15 Uhr

Entgelt: € 3; keine Ermäßigung

R08 0106**Vererben und Erben**

Cirka 95 % der privat verfassten Testamente sind fehlerhaft und unvorteilhaft abgefasst. Den Nachlass zu regeln bedarf sorgfältiger Überlegungen und vor allem sachlicher Kenntnisse. Ein Rechtsanwalt gibt einen Überblick über die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten der Nachlassregelung, insbesondere stellt er folgende Themen dar: Die gesetzliche Erbfolge, Pflichtteil, Testament und Erbvertrag, Schenken statt Vererben, nicht eheliche Lebensgemeinschaft und Erbschafts- und Schenkungssteuer.

Leitung: Rainer Muth**Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23**

Beginn: Di., 6. März 2012, 19:30 Uhr

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

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



R08 0110

Sorge dich, lebe!

- Vortrag -

Sorge hat eine Doppelbedeutung. Neben der Sorge um etwas gibt es auch die Sorge für etwas, den hingebungsvollen Einsatz – zum Beispiel 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 Lebenswirkungen lähmt und blockiert. Lassen Sie es nicht soweit kommen. Achten Sie vielmehr darauf, was Sie denken und tun. Der Vortrag vermittelt Ihnen hierzu Anregungen.

Leitung: Otto Pötter
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Mo., 27. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R08 0111

Lern- und Leistungsberatung

Einführung in die Kunst der Selbstmotivierung

Diese Vortragsveranstaltung wendet sich an junge Erwachsene, die mehr über sich und ihr Leistungsverhalten erfahren wollen, um so gezielt Handlungsblockaden überwinden zu können. Dabei werden folgende Schwerpunkte behandelt: Selbstregulation; Selbstkontrolle; Willensbahnung und Selbstzugang. Der Kurs basiert auf die PSI-Theorie (Persönlichkeits-System-Interaktion) nach Julius Kuhl. Die Teilnahme eines Elternteils ist wünschenswert.

Leitung: Heike Watermeyer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Fr., 2. März 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R08 0115

Lern- und Leistungsberatung

Einführung und Vertiefung in die Kunst der Selbstmotivierung

Dieser Kurs ist für alle, die sich noch intensiver mit dieser Methode beschäftigen wollen. Mit gezielten Übungen werden noch einmal alle Schwerpunkte behandelt.

Leitung: Heike Watermeyer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 17. März 2012, 10:00–13:15 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

R08 0112

Denken und Bewegen – Gedächtnistraining mit Pfiff

Denken macht Spaß

In spannenden Übungen wird in diesem Kurs um die Ecke gedacht, auf kreative Weise werden Zahlen gemerkt und wird mit Worten gespielt. Das ganzheitliche Gedächtnistraining fördert die Konzentration und die geistige Beweglichkeit durch Kombination von Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie das gemeinsame Lösen von kleinen Aufgaben in angenehmer Atmosphäre.

Leitung: Gisela Seekamp
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 30. Jan. 2012, 15:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 15:30–16:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung



R08 0113

Aktives Anti-Stress-Seminar

- Wochenendseminar -

Burn out ist in den letzten Jahren nicht nur in der Berufswelt zu einem dringlichen Thema geworden. Deshalb wendet sich dieses Seminar an Personen, die schon davon betroffen sind oder glauben, etwas tun zu müssen, damit sie nicht „ausbrennen“. Es wird aufgezeigt, wo die individuellen Gefahrenstellen liegen und welche vorbeugenden oder heilenden Alternativen es gibt. Themen: Raus aus den Fallen; Autonomie und Gesundheit; Menschenkenntnis im Umgang mit sich selbst und anderen.

Leitung: Isabella Duengelhof,
Heike Watermeyer
Ort: Bramsche, VHS,
Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 10. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: Fr., 19:30–21:00 Uhr, Sa., 10:00–17:00 Uhr,
So., 10:00–13:15 Uhr
Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

R08 0114

Wege zur Persönlichkeitsentwicklung

Das Enneagramm – Vertiefung

- Wochenendseminar -

Dieses Seminar dient der vertiefenden Arbeit mit dem Enneagramm. Das Enneagramm beschreibt als Typologie neun Charaktermuster. Das sind grundlegend verschiedene Erlebens-, Denk- und Verhaltensmuster. Das Enneagramm ist ein jahrtausend altes Werkzeug, das uns hilft, uns und unsere Mitmenschen besser zu verstehen. Wir können mithilfe des Enneagramms unsere eigene Lebenssituation (Trost- und Stresspunkte) vertieft analysieren und die Potenziale und Probleme von Beziehungen erkennen.

Leitung: Marie-Luise Abraham
Ort: Bramsche, VHS,
Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 16. März 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Fr., 19:00–21:15 Uhr,
Sa., 10:00–17:00 Uhr, 11 UE
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

R08 0116

Denken Sie doch, was Sie wollen!

Es gab eine Zeit, in der man dachte, Gedanken seien „Schall und Rauch“. Heute weiß man, wie die Gedankenwelt unsere Lebenswelt beeinflussen kann. Machen Sie sich in dem Seminar Gedanken über Ihre Gedanken und sich mit deren Auswirkungen vertraut. Sie spüren Ihre „Energieräuber“ und formulieren aufbauende Gedanken. Verantwortung für seine Gedanken zu übernehmen, kann das lästige Gedankenkarussell stoppen. Leitgedanken wirken wie Leuchttürme: sie geben dem weiteren Denken und Handeln Richtung.

Mitzubringen: Schreibzeug

Leitung: Christa Weske
Ort: Bramsche, VHS,
Jägerstr. 23
Termin: Fr., 13. April 2012, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

R08 0117

Ein bisschen Frieden – statt sich wieder einmal zu ärgern

Empfinden Sie Ärger als Zeitverschwendung und unnötig? Wie oft haben Sie schon gedacht: „Lass mich in Ruhe“? Ärger entsteht im Kopf. Durch den bewussten Umgang mit Gedanken, gelingt es, sich weniger zu ärgern. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Gedanken es sind, die den Ärger entstehen lassen, wie es möglich ist, diese zu stoppen und welche Leitgedanken zu Lösungen führen. Eine Kiste wirkungsvoller Werkzeuge unterstützt Sie bei der Entspannung schwieriger Verbindungen zu Mitmenschen.

Leitung: Christa Weske
Ort: Bramsche, VHS,
Jägerstr. 23
Termin: Sa., 16. Juni 2012, 10:00–15:30 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

R08 0118

Rhetorik und Selbstsicherheit im Beruf

In diesem Seminar üben Sie die freie überzeugende Rede. Sie erhalten nützliche Tipps und Hinweise für das Reden mit und vor anderen. Individuelles Feedback und Videotraining steigern Ihre Selbstsicherheit. Seminarschwerpunkte u.a.: Ausstrahlung und Selbstbewusstsein, Lampenfieber und Redeangst, Kontrollierte Körpersprache, Sprechdruck und richtige Atmung, Aufbau von Redebeiträgen, Überzeugungsrede, Abwehr von Angriffen. Methoden: Kurzreferate, Einzel- u. Gruppenübungen, Videoaufzeichnung

Leitung: Heidi Hillermann
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 10. März 2012, 9:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

R08 0119

Schlagfertigkeit und Souveränität

Ein Seminar für alle, die mit ihren Mitmenschen sicherer, souveräner und schlagfertiger umgehen wollen. Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden mutiger, sich zu Wort zu melden. Sie erweitern Ihren aktiven Wortschatz und üben den selbstbewussten Umgang mit der Körpersprache. Sie trainieren spontane Antworten, die das Gegenüber verblüffen u. v. m.

Leitung: Heidi Hillermann
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 21. April 2012, 9:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 28 zzgl. Materialkosten (ca. € 3); keine Ermäßigung

R08 0120

Auszeit im Kloster für Paare

Innehalten – Atemholen – mit neuer Kraft weitergehen

- Wochenendseminar -

Dieser jahrzeitliche Zwischenraum von „nicht mehr und noch nicht“ bietet Paaren die Möglichkeit innezuhalten: Eine dankbares Betrachten der gemeinsamen Zeit; sich bewusst Zeit gönnen und aneinander wahrnehmen (da gibt es auch Neues zu entdecken) und Ausschau halten nach den nächsten Schritten, die für beide wichtig und wertvoll sind. Übungen zur Entspannung stehen ebenso auf dem Programm wie solche, die gemeinsam Neues im kreativen Tun erfahren lassen, auch durch Impulstexte und Gespräche. Die Übernachtungen im Kloster Malgarten sind erwünscht, da sie für den Auszeit-Prozess sinnvoll scheinen. Anmeldungen dazu bitte rechtzeitig bei Maria Breer-Dühnen: Tel.Nr. 0 54 68/93 92 32

Leitung: Maria Breer-Dühnen
Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Am Kloster 6
Beginn: Fr., 10. Feb. 2012, 18:00–21:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00–21:00 Uhr, Sa., 10:00–18:30 Uhr,
So., 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

R08 0121

„Folge deiner inneren Stimme!“ ... doch wie und auf welche?

In uns herrscht ein Dialog von verschiedenen inneren Stimmen. Jeder kennt sie: die Lauten, die Zweifler, die Trotzigsten, die Re-signierten, die Übergangenen und viele mehr. Sie sind selten einig und setzen alles daran auf unser Handeln Einfluss zu nehmen. Sie lassen uns hin- und hergerissen fühlen, lähmen uns und machen uns manchmal auch handlungsunfähig. Wenn es uns gelingt, aus diesen Stimmen ein „Inneres Team“ zu bilden, kann ich den Aufgaben des Lebens mit vereinten Kräften begegnen.

Leitung: Elisabeth Bertram
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Di., 28. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung



MIT DEM VHS-
GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

R08 0122**„(KL-)ÖSTERLICHE Auszeit****Loslassen und Neues kann geschehen
- Wochenendseminar -**

Die Sonne gewinnt in dieser Jahreszeit schon an wärmende Kraft und die Pflanzen wagen sich mit ihren Knospen vor. Überall in der Natur steigen Wachstumskräfte empor. In dieser Auszeit im alten klösterlichen Ambiente, wird durch kreativ-schöpferisches Tun, im Wechsel mit Stille und Gespräch, Achtsamkeitsübungen und Impulsen, Altes verabschiedet, Neues entdeckt und ein Gleichgewicht mit Blick auf die eigene Kraft wieder hergestellt. Übernachtung im Kloster Malgarten erwünscht, da für den Auszeit-Prozess förderlich. Anmeldungen dazu bitte rechtzeitig bei Maria Breer-Dühnen: Tel.-Nr. 0 54 68/939-232. Buchtipps: S. Engelbrecht „Lass los, was Deinem Glück im Wege steht“

Leitung: Maria Breer-Dühnen
Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Am Kloster 6
Beginn: Fr., 9. März 2012, 18:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00–21:30 Uhr, Sa., 10:00–21:30 Uhr, So., 9:30–15:00 Uhr
Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

R08 0123**Gärten im Süden Englands****- Ein Reisebericht -**

In dem Bericht werden Gärten wie Sissinghurst Castle Garden, Snowhill Manor Garden, Sudley Castle Garden, Great Dixter und andere Gärten im schönen Großbritannien aufgesucht. Vor allem werden einmalige Pflanzenarrangements vorgestellt, bei denen noch mal speziell Erläuterungen zu den einzelnen Pflanzen – davon viele Stauden – gegeben werden. Es werden die entsprechenden Standortbedürfnisse aufgezeigt und praktische Pflegetipps gegeben. – Anmeldung erforderlich –

Leitung: Andrea Buddenberg
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Mi., 29. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R08 0124**Kanu-Schnupperkurs****- Wochenendseminar -**

Dieser Kanu-Schnupperkurs wird in Kooperation mit dem Kanu-Club Bramsche e.V. durchgeführt und erstreckt sich über 2 Tage. Nach dem Kurs sind die Teilnehmer/innen in der Lage, selbstständig ein Boot auf fließendem Gewässer zu beherrschen. Jeder Teilnehmer muss schwimmen können. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht! Boote, Zubehör und Schwimmwesten können kostenlos geliehen werden, inkl. Verpflegung. Mitzubringen: Sportsachen, alte Turnschuhe, Regenjacke und ein Handtuch

Leitung: Anke Zeidler und Team
Treffpunkt: Bramsche, Bootshaus am Penter Weg 20
Beginn: Sa., 7. Juli 2012, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–16:00 Uhr, So., 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 38; keine Ermäßigung

**R08 0127****Rosenpraxis****Tipps für die Rosenpflege**

In diesem Vortrag erläutert eine Gartenbautechnikerin sowohl die Standortbedingungen für die Königin der Blumen und das richtige Einpflanzen im Garten wie auch Schnittmaßnahmen

verschiedener Rosenkategorien. Zudem werden Grundkenntnisse zur richtigen Düngung, zu Schädlingen und Krankheiten an Rosen und die entsprechenden Pflanzenschutzmethoden vermittelt. Tipps zum korrekten Winterschutz und praktische Hinweise für Topfgärtner vervollständigen den Abend.

Leitung: Andrea Buddenberg
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Mi., 15. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R08 0128**Rosenkavaliere****Begleitpflanzen und ihre Pflege**

In dem Vortrag werden geeignete und bewährte Rosenbegleitpflanzen sowie Möglichkeiten für ihre Kombination vorgestellt, die Gartenliebhaber das ganze Jahr über erfreuen werden. Weitere Pflegetipps zu den vorgestellten Begleitpflanzen und allgemeine Hinweise zur Gartengestaltung vervollständigen den Informationsabend.

Leitung: Andrea Buddenberg
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Mi., 22. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R08 0129**Reiten für Erwachsene****Einführungsabend für Erwachsene**

In besonders auf erwachsene Anfänger abgestimmten Kleingruppen kann in ruhiger und vertrauensvoller Atmosphäre sanfte und korrekte Einwirkung auf das Pferd erlernt werden (Reiten aus der Körpermitte). Sie werden feststellen, wie viel Freude die Zusammenarbeit mit einem Pferd machen kann! Das Reiten hat besondere körperliche und psychische Vorzüge: das Pferd überträgt seinen Schritt auf den Reiter, der dabei eine sanfte Massage mit Lockerung der Muskulatur erhält.

Leitung: Petra Rippelbeck
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Mi., 23. Mai 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

R08 0131**Freude und Sicherheit im Umgang mit Pferden**

Sie mögen Pferde, wissen aber nicht viel über den Umgang mit ihnen? Sie haben Respekt bzw. Angst vor Pferden? Sie würden gerne ausprobieren, wie es ist, sich von ihnen tragen zu lassen? Vielleicht würden Sie auch gern reiten lernen, auch im fortgeschrittenen Alter? Ihr Kind reitet und Sie würden gern ein paar Grundkenntnisse erwerben, um es zu unterstützen? Diese Einführung vermittelt praktisches Grundwissen über Pferde und den gewaltfreien Umgang mit ihnen.

Mitzubringen: Regenkleidung und feste Schuhe

Leitung: Petra Rippelbeck
Ort: Bramsche, Holunderhof, Achmer Str. 9
Termin: Sa., 2. Juni 2012, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 26; keine Ermäßigung

R08 0130**Gartengestaltung leicht gemacht****- Erstellen Sie Ihr eigenes Gestaltungs- und Bepflanzungskonzept -**

Ziel des Kurses ist es, ein Gestaltungs- und Bepflanzungskonzept für Ihren Garten zu entwerfen. Damit stimmige Pflanzenbilder entstehen, werden Gestaltungsstile erläutert und einzelne Pflanzen sowie deren Kombinationen anhand von Bildern vorgestellt. Danach entwerfen Sie selbst Größe und Lage der Beete und erstellen detaillierte Pflanzpläne. So können Sie später Ihre Vorstellungen leichter umsetzen.

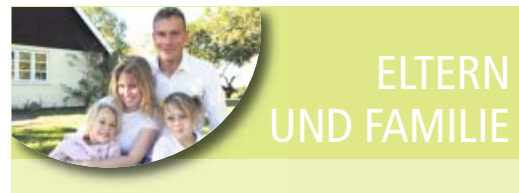
Mitzubringen: Lageplan Ihres Grundstücks im Maßstab 1:100 oder 1:50 (tragen Sie nach Möglichkeit schon hohe Hecken, Bäume, Gebäude und Wege ein), Bleistifte, schwarzer Filzstift, Buntstifte, Geodreieck o. Lineal

Leitung: Margret Kämpfer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 4. Feb. 2012, 10:00–17:15 Uhr
Entgelt: € 24 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R08 0132**Mähen mit der Sense**

In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, wie das Mähen mit der Sense Freude machen kann. Sie erhalten ebenfalls Anleitung zum Dengeln (Schärfen) der Sense. Dazu gibt es Theorie, Praxis und Tipps zum richtigen Gebrauch und zur Pflege der Sense. Die **eigene Sense** kann gerne mitgebracht werden.

Leitung: Günter Ballmann
Ort: Bramsche, Engter Kirchweg 34
Termin: Sa., 9. Juni 2012, 7:30–11:30 Uhr
Entgelt: € 12; 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!

R08 0107**„Chancen für unsere Kinder“
durch Entwicklungskinesiologie**

Die Entwicklungskinesiologie ist ein Fachbereich der begleitenden Kinesiologie. Sie basiert insgesamt auf 7 Bausteinen vom Moment der Empfängnis bis zum Alter von viereinhalb Jahren. Während 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 kommt, wenn wir unsere Entwicklungsschritte nicht richtig abschließen.

Leitung: Andrea Rötter
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Mo., 12. März 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R08 0109**Jedes Kind ist anders****Persönlichkeit, Charakter und Erziehungsstil**

Menschen- und Selbsterkenntnis ist auch in der Erziehung wichtig. Jedes Kind, jeder Mensch hat seine eigene Persönlichkeitsstruktur (Temperament, Charakter, Typus). Nicht jedes Kind einer Familie ist gleich. Das Wissen über Persönlichkeitstypen von Kind und Eltern erleichtert den Umgang miteinander, ist für die Eltern-Kind-Beziehung wichtig. Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Erzieherinnen, die den Charakter, die Persönlichkeit ihres Kindes und ihren eigenen Typus besser verstehen wollen.

Leitung: Marie-Luise Abraham
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Mo., 21. Mai 2012, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

R08 0518**facebook für Eltern****- Vormittagskurs -**

Sie möchten Genaueres über facebook erfahren, da Ihre Kinder es nutzen? In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick zu den Möglichkeiten aber auch zu den Grenzen und Risiken von facebook. Sie erfahren welche Angaben sinnvoll und welche Einstellungen notwendig sind um die Privatsphäre zu schützen. Inhalt: Vorstellung der Plattform facebook; Chancen und Risiken des Austauschs über facebook; Was beim Anlegen eines Profils beachtet werden sollte; Privatsphäre-Einstellungen.

Voraussetzung: ohne Vorkenntnisse der Plattform facebook, Grundkenntnisse Internet

Leitung: Karin Berner
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 9:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 9:30–11:00 Uhr, 4 UE
Entgelt: € 17; keine Ermäßigung



KULTUR GESTALTEN

R08 0201

Gutes Benehmen

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: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Mi., 7. März 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

R08 0202

Lust auf Farben

Aquarell- oder Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Künstlerische Vorhaben und Bildideen der Teilnehmenden können hier mithilfe des Kursleiters realisiert werden. Helfen wird dabei auch die Erarbeitung allgemeiner gestalterischer Grundlagen. Ziel ist es, Neigungen und Fähigkeiten aufzuspüren, auszuprobieren und weiter zu entwickeln, um zu individuellem Ausdruck und zu eigener Bildsprache zu gelangen. Dazu gehört auch die Lust zum Experiment, etwas wagen und sich überraschen lassen. Aquarell- oder Acrylmalerei, beides ist in diesem Kurs möglich!

Mitzubringen: Aquarellfarben und -block (A4), Aquarellpinsel oder Acrylmalblock/kleine Leinwand, Acrylfarben, Pinsel, Zeichenutensilien und Wasserglas

Leitung: Paul Wessler
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:30–21:45 Uhr, 30 UE
Entgelt: € 66 zzgl. Materialkosten

R08 0203

Montmatre – Kunstkreis

Arbeiten mit Pastell- und Rötelkreiden

Unter der Leitung des Dozenten werden mit diesem „Montmatre-Kunstkreis“ monatliche Treffen angeboten, um im Laufe der Zeit verschiedene Materialien und Techniken kennenzulernen. In diesem Semester steht die Pastellmalerei im Vordergrund. Es werden vermittelt: Grundlagenkenntnisse, Arbeitsweise, Farbwirkungen u. Perspektive. Außerdem erhalten Sie Tipps zu anderen Maltechniken. Anliegen des Montmatre-Kunstkreises ist der Austausch von Ideen und Erfahrungen und die Plattform für künstlerisches Arbeiten.

Leitung: Diethelm Schäfer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:30–20:45 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 52

R08 0204

Das „Vormittags-Atelier“

Zeichnen und Malen nach Herzenslust

So bringen Sie Farbe und gute Laune in den Vormittag! Hier hat jeder die Möglichkeit, ob jung oder alt, den Tag mit künstlerischen Aktivitäten zu beginnen. Zeichnen oder malen Sie das, worauf Sie Lust haben. Als Bildvorlage können dienen: Schöne Urlaubsfotos, Abbildungen oder selbst entwickelte Kompositionen. Ausführlich wird geklärt, wie Sie Ihr Bild von der Skizze bis zur endgültigen Fertigstellung schrittweise aufbauen und herstellen können.

Mitzubringen: Materialien, die Sie zum sofortigen Arbeiten benutzen möchten.

Leitung: Diethelm Schäfer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 9:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 9:30–11:00 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

R08 0206

Acryl- und Ölmalerei

Wir wollen mit Acryl- und Ölmalerei experimentieren. Sie können mit Pinsel und Malspachtel arbeiten. Vorhandene Materialien können mitgebracht werden. Der Kurs ist auch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

Leitung: Waltraud Bei der Becke
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 19:00–21:15 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 36

R08 0205

Acrylmalerei – Realistisch malen

für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Das Malen mit Acrylfarben wird immer beliebter. Es ist eigentlich kaum verwunderlich, denn Acrylfarben sind als Malmedium universell einsetzbar und leicht zu verarbeiten. Ihre Anwendung erstreckt sich vom zarten Lasieren bis hin zum reliefartigen Schichten.

Mitzubringen: Bleistifte und Radiergummis, Acrylmalblock (z.B. von Hahnemühle 36x48, oder größer), Acrylfarben und Pinsel, Wasserglas, Arbeitskleidung

Leitung: Yevhen Ayzenberg
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 16:00–18:15 Uhr, 30 UE
Entgelt: € 75 zzgl. Materialkosten

R08 0207

Ölmalerei – Realistisch malen

für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse

Kaum eine Maltechnik eröffnet so viele Gestaltungsmöglichkeiten wie die Ölmalerei. Dieser Kurs wendet sich sowohl an Anfänger/innen, die sich mit der Technik der Ölmalerei vertraut machen möchten, als auch an jene, die bereits Erfahrungen besitzen. Der realistische Malvorgang wird in der Schritt-für-Schritt-Methodik erläutert. Auch eigene Themen und Ideen werden unter Anleitung umgesetzt.

Mitzubringen: alle vorhandenen Ölfarben, Pinsel, Leinwände, Paletten usw.

Leitung: Yevhen Ayzenberg
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:00–21:15 Uhr, 30 UE
Entgelt: € 75

R08 0208

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 eine Kostbarkeit für Ostern oder für den Garten herzustellen. An diesem Wochenende wird jeder etwas Einmaliges mit nach Hause nehmen. Mitzubringen: eine Rosenschere und ein scharfes Taschenmesser.

Leitung: Günter Ballmann
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Sa., 4. Feb. 2012, 9:30 Uhr
Dauer: Sa., 9:30–17:00 Uhr, So., 9:30–12:30 Uhr
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten (ca. € 21)

R08 0209

Bildhauen mit Sandstein und freies Gestalten mit Speckstein

- Wochenendseminar -

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

Leitung: Rolf Brüning
Ort: Neuenkirchen/Vörden, Atelier im Kotten, Grappershausen 8

Beginn: Sa., 21. April 2012, 11:00 Uhr
Dauer: Sa., 11:00–18:45 Uhr, So., 11:00–18:45 Uhr
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten

R08 0210

Gitarrenkurs für Erwachsene

- Anfängerkurs -

Sie wollten es eigentlich schon immer einmal lernen – das Gitarre spielen? In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse des Gitarrenspiels kennen, – einfaches Melodienspiel und erste Akkorde. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: eine Gitarre

Leitung: Peter Krutzki
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:30–19:00 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 60

R08 0211

Gitarrenkurs für Erwachsene

für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Anfängerkurses. Er ist auch geeignet für Teilnehmer mit Grundkenntnissen.

Mitzubringen: eine Gitarre

Leitung: Peter Krutzki
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 60

R08 0212

Gitarren-Workshop

Der Gitarrenworkshop besteht aus Absolventen ehemaliger Gitarrenschüler der VHS Außenstelle Bramsche. Ziele im Workshop: Einübung von ausgewählten Musikstücken.

Mitzubringen: eine Gitarre

Leitung: Peter Krutzki
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 31. Jan. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr, 60 UE
entgeltfrei

R08 0213

Baba Jaga und Aschenputtel

Märchen zwischen den Kulturen

Einst gehörten die Erzählerinnen und Erzähler zum fahrenden Volk. Sie reisten von Feuer zu Feuer, von Dorf zu Dorf, von Land zu Land und mit ihnen reisten Märchen und Geschichten durch Länder und Kulturen. Und noch heute verbinden die Märchen mit ihren Figuren und Symbolen über die Kulturen hinweg. Denn sie erzählen von dem, was uns alle bewegt, von der Liebe, den Frieden und der Heimat. Gemeinsam begeben wir uns an diesem Abend auf eine Märchenschatzsuche.

Leitung: Sabine Meyer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Di., 28. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



GESUCHT UND NICHT GEFUNDEN?

Bitte teilen Sie Ihre Programmwünsche dem vhs-Team mit. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**

R08 0214

Familienchronik**Recherchieren und schreiben**

Familiendaten recherchieren, Quellen nutzen, Stammbäume erstellen, Dokumente lesen und auswerten, Ergebnisse und Ereignisse beschreiben, Personen porträtieren, Familienbuch schreiben, gestalten, verlegen. Es geht um Motivation, Themen und Handwerkzeug für Menschen, die Familiengeschichte für kommende Generationen aufschreiben. Dabei wird auf vom Dozenten redigierte Familiengeschichten und Biografien eingegangen.

Leitung: Dr. Wolfgang Hesse

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 3. März 2012, 10:00–16:30 Uhr

Entgelt: € 28 zzgl. Materialkosten (€ 5)

R08 0215

Amsterdam – Fotoausflug**- Ein Tagesausflug -**

Dieser Ganztagesausflug soll dazu dienen, die Handhabung der eigenen Kamera mit außergewöhnlichen und reizvollen Fotomotiven miteinander zu verknüpfen. Durch unterschiedliche Themenstellungen sollen verschiedene Programme und Einstellungen eingeübt werden. Ein geführter Rundgang zeigt die Schönheiten und Sehenswürdigkeiten dieser Stadt. Auf einer nachfolgenden Fotobesprechung werden die Ergebnisse vorgestellt. Geringe Grundlagenkenntnisse, z.B. Einstellen der Kamera, sind wünschenswert.

Mitzubringen zum 1. Treffen: Kameraausrüstung, Bedienungsanleitung, Schreibmaterialien

Leitung: Diethelm Schäfer

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 6. Juni 2012, 19:00 Uhr (Vorbereitung)

Dauer: So., 10. Juni, 2012, 7:00–19:00 Uhr, Tagesausflug; Mo., 2. Juli 2012, 19:00–21:15 Uhr, Nachbereitungstreffen, 16 UE

Entgelt: € 40 zzgl. Material- (€ 4) und anteilige Fahrtkosten

R08 0217

Perlenschmuck – voll im Trend**Perlen-Workshop**

Ob Ketten oder Armbänder für Anfänger oder Fortgeschrittene, fädeln Sie individuellen Schmuck passend zum Outfit. Es werden an den 3 Tagen mehrere Modelle präsentiert. Alle Modelle liegen den Kursteilnehmern zur Ansicht vor. Der Schwierigkeitsgrad geht von Anfängern bis Fortgeschrittene. Die Anleitungen, der vorgestellten Modelle, gibt es natürlich auch dazu, damit zu Hause weitergearbeitet werden kann. Eine große Auswahl an Perlen, sowie die entsprechenden Materialien stehen zur Verfügung.

Mitzubringen: wenn vorhanden: Perlennadel, Schere, Unterlage (Filz oder ein Stück Teppichboden) und evtl. Lesebrille

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Sa., 16. Juni 2012, 14:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 14:00–16:15 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 27 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R08 0218

Kreatives Sticken**Sticken, Occhi mit der Nadel, Neues Socken stricken, Teddybären und Handpuppen ...**

Gestickt werden in vielerlei Techniken z. B.: Makramee-, Riche-lieu-, Briefecken-, Weiß-, Schwälmer-, Ajour-, Colbert-, Myreschka-, Gerstenkorn-, Masuren und Schwarzstickerei. Auch können Sie in diesem Kurs: Occhi mit der Nadel lernen und Socken mit der Bumerang Ferse oder „ohne Ferse“ stricken. Es können auch Tierhandpuppen und Teddybären gefertigt werden. Die fertigen Bären sind waschbar, voll beweglich und haben eine Brummstimme.

Mitzubringen: zum Sockenstricken Sockenwolle und Stricknadeln

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 10. März 2012, 9:00–17:30 Uhr

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

R08 0219

Kreatives Sticken am Vormittag**Sticken, Occhi mit der Nadel, Neues Socken Stricken ...**

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

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 9:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 9:00–11:15 Uhr, 21 UE

Entgelt: € 42

R08 0220

Nähen und Zuschneiden**für „starke Frauen“ (mit Übergewicht)**

Dieser Kurs wendet sich an Frauen mit Übergewicht, die es oft nicht leicht haben, passende Textilien im Geschäft zu finden. Je nach Wunsch der Kursteilnehmer können modische Blusen, Hosen oder Röcke im Kurs hergestellt werden. Schnittmuster stehen zur Verfügung. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmerinnen in der Lage, selbstständig zu Hause weitere Kleidungsstücke herzustellen. Eigene Nähmaschinen müssen mitgebracht werden. Der 1. Kursabend dient der Vorbesprechung.

Leitung: Ludmilla Wilhelm

Ort: Bramsche, Hauptschule, Heinrichstraße 7

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

Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:00–21:15 Uhr, 22 UE

Entgelt: € 44

**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.

R08 0221

Nähen und Zuschneiden**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Schritt für Schritt wird gelernt, wie ein Kleidungsstück angefertigt wird. Jede Anleitung bzw. jeder Schnittbogen lässt sich bewältigen. Am 1. Kursabend wird besprochen, welche Kleidungsstücke angefertigt werden können oder welche Wünsche sie haben. Bitte dazu noch keine Nähmaschine mitbringen.

Mitzubringen: eine Koffernähmaschine

Leitung: Heike Pagel

Ort: Bramsche, Hauptschule, Heinrichstraße 7

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Do., 19:00–21:15 Uhr, 25 UE

Entgelt: € 50

R08 0222

Nähen und Zuschneiden**für Anfänger**

Mitzubringen: eine Koffernähmaschine

Leitung: Heike Pagel

Ort: Bramsche, Hauptschule, Heinrichstraße 7

Beginn: Do., 12. April 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Do., 19:00–21:15 Uhr, 25 UE

Entgelt: € 50

R08 0223

Klöppeln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieses alte Kunsthandwerk hat in den vergangenen Jahren wieder viele Liebhaber gefunden. Der Kurs bietet die Möglichkeit, das Klöppeln zu erlernen, aber auch vorhandene Kenntnisse zu vervollkommen. Material kann im Kurs erworben werden.

Leitung: Maria Wesseler

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Dauer: 8 Termine, je Mi., 15:00–17:00 Uhr, 21 UE

Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten

R08 0224

Filzen**Alte Technik – neues Handwerk**

Die Verarbeitung von unversponnener Wolle mithilfe dieser frühen, textilen Technik wollen wir uns zunutze machen und durch „Filzen“ und „Walken“ je nach Wunsch und Zweck kreativ und individuell gestaltete Gegenstände herstellen. Wärmende Pantoffeln oder bequeme Sitzkissen, Taschen, Hüte oder gestaltete Schmuck- und Dekostücke.

Mitzubringen: ein altes Laken oder ähnlich großes Tuch, je ein Hand- und Geschirrtuch sowie eine Strandstrohmatten oder ein Bastrollo

Leitung: Ulrike Kinzl

Ort: Bramsche, Tuchmacher Museum, Mühlenort 6

Termin: Sa., 4. Feb. 2012, 10:00–17:00 Uhr

Entgelt: € 18 zzgl. Materialkosten (€ 5); keine Ermäßigung

R08 0225

Filzen**Alte Technik – neues Handwerk**

Mitzubringen: ein altes Laken oder ähnlich großes Tuch, je ein Hand- und Geschirrtuch sowie eine Strandstrohmatten oder ein Bastrollo

Leitung: Ulrike Kinzl

Ort: Bramsche, Tuchmacher Museum, Mühlenort 6

Termin: Sa., 11. Feb. 2012, 10:00–17:00 Uhr

Entgelt: € 18 zzgl. Materialkosten (€ 5); keine Ermäßigung

R08 0226

Wer ist mein Spiegelbild?**Erlebnisabend für Frauen**

Wie will ich eigentlich wirken und wie nehmen andere Menschen mich wahr? Wirke ich so, wie ich mir das vorstelle? Entdecken Sie Ihre Einzigartigkeit: – kleiden Sie sich schlank – schminken Sie sich lebendig – stylen Sie sich typgerecht – entdecken Sie Ihre Farben

Leitung: Inge König

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Mo., 27. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R08 0227

Perfekt geschminkt

Ein perfektes Make-up, ob für den täglichen Bedarf oder aber für den besonderen Anlass! Lernen Sie an 5 Abenden, mit geringem Aufwand Ihr individuelles, persönliches Make-up zu gestalten. Die neuesten Trendfarben und Schminktechniken gehören selbstverständlich zum Programm.

Mitzubringen: Spiegel, Wattepad, Kosmetiktücher und Q-Tipps.

Leitung: Rosel Strubbe

Ort: Bramsche-Engter, Kosmetikstudio Strubbe, Im Alten Dorf 17

Beginn: Di., 31. Jan. 2012, 19:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 19:30–21:45 Uhr, 15 UE

Entgelt: € 45





LITERATUR UND KUNST

R08 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 Buch-Gestaltungen vor.

Leitung: Dr. Wolfgang Hesse
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 10. März 2012, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 27 zzgl. Materialkosten (€ 5)



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.

R08 0301

Gepflegt von Kopf bis Fuß

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Informationen zur Auswahl der für Ihren Hauttyp geeigneten und verträglichen kosmetischen Produkte. Es werden Hinweise zur täglichen Pflege von Gesicht, Dekolleté und Körper gegeben.

Mitzubringen: Kosmetiktücher, Wattepad, Q-Tipps, Handtuch, Stirband und einen kleinen Spiegel

Leitung: Rosel Strubbe
Ort: Bramsche-Engter, Kosmetikstudio Strubbe, Im Alten Dorf 17

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 19:30–21:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

R08 0302

Jin Shin Jyutsu lernen für mich und andere

- Informationen und Beispiele aus der Praxis -

Jin Shin Jyutsu® ist eine uralte Japanische Heilkunst auf der energetischen Ebene. Es ist die Kunst, mit unseren energiebegabten Händen über 26 Punkte, die wir als Sicherheitsenergieschlösser bezeichnen, die körpereigene Energie in ihren Bahnen oder Meridianen anzustoßen, zu beleben, zu steuern und damit zur Harmonisierung beizutragen.

Leitung: Ulrike Stratmann
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Mo., 13. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R08 0304

Was das Auge erzählt

Zur Diagnose und naturheilkundlichen Therapie chronischer Erkrankungen

- Vortrag -

Der Vortrag stellt Ihnen die Augendiagnose vor, ein spannendes und traditionsreiches Verfahren der Naturheilkunde. Die Augen sind ein Wunderwerk der Natur; sie ermöglichen uns das Sehen und sind Spiegel unseres Organismus. Veränderungen der Gewebestruktur, Pigmente und Gefäßzeichen verweisen auf akute und chronische Erkrankungen, dem diagnostischen Hinweisreichtum am Auge sind kaum Grenzen gesetzt. Sie haben die Möglichkeit, dem nachzuspüren und mit der Irislupe die Augen zu betrachten.

Leitung: Esther Noël
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Mi., 29. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung



R08 0305

Runter mit dem Bluthochdruck!

Der Umgang mit Bluthochdruck aus ganzheitlicher Sicht

- Vortrag -

„Essentieller Bluthochdruck“ – was bedeutet diese Diagnose, wie kommt es dazu und wie können Sie Einfluss nehmen? Medikamente wirken lebensrettend, aber nicht auf die Ursachen, die weiterhin Schäden verursachen können. Ratschläge wie Sport treiben, gesunde Ernährung, und Stressvermeidung bleiben an der Oberfläche. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Komplexität der Hintergründe und vermittelt gezielte ganzheitliche Maßnahmen.

Leitung: Ellen Oberste Berghaus
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 2. März 2012, 17:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R08 0306

Mit Psycho-Kinesiologie zu mehr Lebensenergie

Viele Menschen fühlen sich ausgepowert. Aktuelle und frühere belastende Lebenssituationen blockieren den Zugang zu eigenen Potenzial. Als Folge treten häufig Störungen ganz unterschiedlicher Art auf: Konzentrations-/Lernschwierigkeiten, gesundheitliche Störungen, Probleme mit der eigenen Persönlichkeit, dem Partner, den Kindern, die Unzufriedenheit wächst. Die Ursachen liegen in unverarbeiteten Konflikten, die als emotionale Blockaden im Gehirn verankert sind und von dort belastend wirken.

Leitung: Elisabeth Bertram
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Di., 13. März 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R08 0307

Shiatsu

-Vortrag-

Shiatsu ist eine Methode der Körpertherapie aus Japan, die ganzheitlich Entspannung vermittelt. Wörtlich übersetzt bedeutet es „Fingerdruck“. Shiatsu wird am bekleideten Körper durchgeführt. An diesem Abend erfahren Sie die theoretischen Grundlagen und haben die Möglichkeit, Shiatsu praktisch auszuprobieren.

Leitung: Andrea Rötter
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Mo., 19. März 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R08 0308

„Haut“-sache gesund

Warum gerade heute ein Herpesbläschen?

- Vortrag -

Die Haut ist unsere Schutzhülle nach außen. In ihr spiegelt sich wie ansonsten kaum irgendwo unsere Gesundheit wieder. Falten, Allergien, Psoriasis oder Akne sind nicht nur kosmetische Störungen. Sie können ein Hinweis auf jeweilige Störungen unserer Organe sein. Dieser Vortrag vermittelt den Zusammenhang zwischen unserem größten Organ und der Gesundheit unseres Inneren und zeigt Wege auf, chronische Hauterkrankungen natürlich und dauerhaft zu beeinflussen.

Leitung: Ellen Oberste Berghaus
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 20. April 2012, 17:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R08 0309

Einführung in die Chakra-Energetik

- Vortrag -

Als „Chakren“ werden die Energiezentren in unserem Körper bezeichnet. Aus dem energetischen Umfeld nehmen sie die für uns notwendige Lebensenergie auf, um den physischen Körper damit zu versorgen. Je mehr Blockaden in diesem Energiesystem gelöst werden können, desto mehr Lebensenergie und Lebensfreude stehen zur Verfügung. Die Dozentin vermittelt einen Einblick in Thema und Methode der Chakra-Energetik und führt in Übungen und eigene Erfahrungen mit der Energie der Aura und der Chakren ein.

Leitung: Birgit Altmeyen
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Di., 24. April 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R08 0310

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: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 14. April 2012, 9:30–12:45 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R08 0315

Autogenes Training für Erwachsene

Autogenes Training nach J. H. Schultz ist eine Methode der konzentrierten Selbstentspannung, mit der jeder bei sich selbst zu jeder Zeit an jedem Ort einen Entspannungszustand herbeiführen kann. Autogenes Training hilft, die Erholungsfähigkeit des Körpers zu verbessern, Schlafstörungen und Stresssituationen abzubauen.

Mitzubringen: Yoga-Matte, bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen

Leitung: Heike Watermeyer
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 31. Jan. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

R08 0316

Autogenes Training**- Grundstufe -**

Autogenes Training kann einfach nur als Entspannungshilfe genutzt werden oder auch zur Vorbeugung und als Mittel gegen bestehende stressbedingte Erkrankungen eingesetzt werden. Das Autogene Training ist eine bewährte und leicht zu erlernende Technik, die von dem Psychater und Arzt Prof. Schultz entwickelt wurde. Es unterstützt die Regeneration des Körpers und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Es ist ein Weg, die eigene Mitte wiederzufinden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Gisela Seekamp

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 20:15 Uhr

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

Entgelt: € 55; keine Ermäßigung



R08 0317

Autogenes Training für Senioren

Mit zunehmenden Alter stellen sich oft innere Unruhe, Erschöpfung, Schlafstörungen und andere Befindlichkeitsstörungen ein. Das Autogene Training nach J. H. Schultz ist eine anerkannte Methode zur Selbstentspannung. Mithilfe der Übungen kann eine körperliche, gedankliche und psychische Entspannung erreicht werden, die die innere Balance wieder herstellt und für Gelassenheit und Leistungsfähigkeit im Alltag sorgt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen

Leitung: Heike Watermeyer

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 9:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 9:00–10:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

R08 0318

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Zur Bewältigung von Belastungen benötigen wir die Fähigkeit, uns körperlich und gedanklich zu entspannen. Das leicht erlernbare Entspannungstraining nach Dr. E. Jacobson hilft uns, Stress zu bewältigen und funktionellen Beschwerden vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Das Körpergefühl wird geschult, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung entwickelt. Das Verfahren ist universell einsetzbar und bietet so eine Möglichkeit, sich in unterschiedlichen Situationen optimal zu entspannen.

Leitung: Renate Beckmann

Ort: Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a

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

Dauer: 7 Termine, je Do., 18:00–19:00 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R08 0319

Yoga ab 50

Auch und gerade wenn wir uns in der zweiten Lebenshälfte befinden, ist Yoga eine gute Übung, um den Körper beweglich zu halten und zu entspannen. Es werden Grundprinzipien vermittelt, die sich durch ganz einfache Bewegungen auszeichnen. Mithilfe bewusster Atmung gelingt es, zu innerer Ruhe und Lebensfreude zu finden. Phantasiereisen und Entspannungsmethoden helfen, wirklich „abzuschalten“ und tragen wirksam zum Wohlfühlen im eigenen Körper bei.

Mitzubringen: eine Decke und bequeme Kleidung

Leitung: Peer Klose

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 31. Jan. 2012, 9:30 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Di., 9:30–11:00 Uhr, 30 UE

Entgelt: € 105; keine Ermäßigung

R08 0320

Vital-Yoga**für Fortgeschrittene**

Wollten Sie schon immer etwas mehr für Ihre Gesundheit tun? Vital-Yoga ist eine dynamische Variante des Hatha Yoga. Ein herausforderndes Workout, das zu mehr Kraft, Energie und Flexibilität führt. Diese Yogaart fördert das körperliche Wohlbefinden, reduziert die Stressanfälligkeit und bringt Sie in Top-Verfassung.

Mitzubringen: Matte oder Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Joachim Freund

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 83; keine Ermäßigung

R08 0321

Yoga für den Rücken**Für innere Ruhe und einen starken Rücken**

Der Kurs beginnt mit sanften Yoga-Übungen (Asanas), um den Rücken zu stärken und zu innerer Ruhe zu gelangen. Die Übungen aus dem Hatha-Yoga lösen Verspannungen und sorgen für eine beweglichere Wirbelsäule und die Stärkung der Rückenmuskulatur. Mit der ruhigen und tiefen Atemarbeit und der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit wird eine Entspannung und dauerhafte Erholung erreicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen angepasst werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein Kissen

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 16:50 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 16:50–17:50 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

R08 0322

Yoga für den Rücken**Für innere Ruhe und einen starken Rücken**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein Kissen.

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 15:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 15:45–16:45 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

R08 0323

Yoga für den Rücken**Für innere Ruhe und einen starken Rücken**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein Kissen

Leitung: Irmlind Placke

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:00–19:00 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

R08 0324

Hatha-Yoga

Dieser Kurs wendet sich an bereits praktizierende Teilnehmer/innen. Er vertieft und verfeinert die Übungspraxis und macht mit den philosophischen Hintergründen des Yoga weiter vertraut.

Mitzubringen: bequeme, nicht einengende Kleidung, Decke oder Yogamatte, Socken und ein kleines Kissen

Leitung: Beatrix Neuheuser

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Dauer: 13 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr, 26 UE

Entgelt: € 78; keine Ermäßigung

R08 0325

Hatha-Yoga**weiterführender Kurs für bereits Übende**

Dieser Kurs macht mit den Grundübungen des Hatha-Yoga als einem ganzheitlichen Übungssystem vertraut. Es besteht aus sinnvoll aufeinander bezogenen Körperhaltungen und Bewegungsfolgen, verbunden mit Atem- und Konzentrationsübungen. Durch die auf Achtsamkeit beruhende Übungsweise ergibt sich ein natürlicher Zugang zur Entspannung und Meditation. Da die Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen angepasst werden, eignet sich der Kurs auch für bereits Praktizierende.

Mitzubringen: bequeme, nicht einengende Kleidung, Decke oder Yogamatte, Socken und ein kleines Kissen

Leitung: Beatrix Neuheuser

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Dauer: 13 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr, 26 UE

Entgelt: € 78; keine Ermäßigung

R08 0326

Hatha-Yoga – Yoga der Energie**Eine sanfte Form des Yoga für Ungeübte und bereits Übende**

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: rutschfeste Unterlage, Decke, kl. Kissen und warme Socken

Leitung: Roswitha Gerbing

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

R08 0327

Yoga der Energie**Eine sanfte Form des Hatha-Yoga für Ungeübte und bereits Übende**

Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, kl. Kissen, Decke, warme Socken

Leitung: Roswitha Gerbing

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 20:00 Uhr

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

Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

R08 0328

Yoga der Energie**Nicht für Ungeübte geeignet**

Eine besondere Form des Hatha-Yoga. Verfeinerung der Asana-Praxis, Pranayama und Meditation.

Mitzubringen: Decke, eine rutschfeste Unterlage, warme Socken evtl. kl. Kissen

Leitung: Roswitha Gerbing

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 16. Feb. 2012, 16:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 16:30–18:00 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 55; keine Ermäßigung



R08 0329

Yoga ab 50

Für Ungeübte und bereits Übende

Yoga ab 50 bedeutet: Den eigenen Körper neu erfahren und bewusst erfahren. Kräftigung und Beweglichkeit durch sanfte Bewegungen. Konzentrierte, gelenkte Atmung für mehr innere Gelassenheit und Kraft, Stabilisierung durch individuell angepasste YOGA-Haltungen, Ernährungsgewohnheiten erkennen, evtl. verändern und umstellen. Harmonisches, freundliches Beisammensein bei gemeinsamer Entspannung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein Kissen

Leitung: Roswitha Gerbing

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 16. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 55; keine Ermäßigung

R08 0330

Yoga für den Rücken

Für innere Ruhe und einen starken Rücken

Der Kurs beginnt mit sanften Yoga-Übungen (Asanas), um den Rücken zu stärken und zu innerer Ruhe zu gelangen. Die Übungen aus dem Hatha-Yoga lösen Verspannungen und sorgen für eine beweglichere Wirbelsäule und die Stärkung der Rückenmuskulatur. Mit der ruhigen und tiefen Atemarbeit und der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit wird eine Entspannung und dauerhafte Erholung erreicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen angepasst werden.

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 18. April 2012, 15:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 15:45–16:45 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

R08 0331

Yoga für den Rücken

Für innere Ruhe und einen starken Rücken

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein Kissen

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 18. April 2012, 16:50 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 16:50–17:50 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

R08 0332

Yoga für den Rücken

Für innere Ruhe und einen starken Rücken

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein Kissen

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:00–19:00 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

R08 0333

Yoga für den Rücken

Für innere Ruhe und einen starken Rücken

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein Kissen

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 20. Juni 2012, 15:45 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 15:45–16:45 Uhr, 7 UE

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

R08 0334

Yoga für den Rücken

Für innere Ruhe und einen starken Rücken

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein Kissen

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 20. Juni 2012, 16:50 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 16:50–17:50 Uhr, 7 UE

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

R08 0335

Yoga für den Rücken

Für innere Ruhe und einen starken Rücken

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke und ein Kissen

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 20. Juni 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 18:00–19:00 Uhr, 7 UE

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

R08 0336

Achtsamkeits-Meditation

Sie lernen vielfältige Möglichkeiten der Meditation kennen. Wir erleben, dass Achtsamkeit uns in vielen Situationen des alltäglichen Lebens helfen kann, unseren Stress zu reduzieren. Es sind nicht nur die Anforderungen von außen, sondern auch die lang eingeschliffenen Gewohnheiten, die uns so rastlos machen. Achtsamkeit hilft uns, im gegenwärtigen Augenblick anzukommen und uns ausschließlich dem zuzuwenden, was wir gerade tun.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen oder Bänkchen

Leitung: Peer Klose

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 105; keine Ermäßigung

R08 0337

Meditationszyklus

Sie lernen verschiedene geführte Meditationen kennen:

1. Einüben der Meditationsgrundlagen
2. „Ich vergebe“ – Herzmeditation zur Heilung alter Wunden
3. Chakra – Atemmeditation – zur Reinigung und Energetisierung

Alle Meditationen ermöglichen Ihnen, mehr Gelassenheit, eine tiefe Lebendigkeit, eine Fokussierung auf das Wesentliche und größere Bewusstheit.

Leitung: Birgit Altmeppen

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Dauer: 3 Termine, je Di., 19:00–21:15 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 27; keine Ermäßigung

R08 0338

Tai Chi Chuan

Freude, Gelassenheit, innere Ruhe durch Bewegung - für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Erfahrungen mit Tai Chi oder Qi Gong haben. Die Grundhaltung wird vertieft und gezielt in kleinere Bewegungssequenzen umgesetzt. Wir schaffen eine Basis, den inneren Energiefluss wahrzunehmen. Eine Ausgeglichenheit auf den 3 Ebenen Körper, Geist und Seele kann sich einstellen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Leitung: Annette Eilers

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 9:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Mi., 9:00–10:30 Uhr, 30 UE

Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

R08 0339

Tai Chi Chuan

Freude, Gelassenheit, innere Ruhe durch Bewegung - für Einsteiger/innen

Tai Chi kann als Meditation in Bewegung bezeichnet werden. Die Übungen haben das Ziel, den Menschen körperlich, geistig und seelisch zu stärken und zu harmonisieren. Tai Chi befreit unseren Körper von Verspannungen, fördert die allgemeine Entspannung und regt den Kreislauf an. Alle Sehnen, Muskeln und Gelenke werden aktiviert, die körperlichen Kräfte gestärkt. Tai Chi erhält die Jugendlichkeit und das Bewusstsein für die eigene Lebendigkeit. Es verhilft uns zu Gelassenheit und innerer Sammlung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

Leitung: Annette Eilers

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 10:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 10:45–12:15 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R08 0340

Tai Chi Chuan

Freude, Gelassenheit, innere Ruhe durch Bewegung - für Einsteiger/innen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe

Leitung: Annette Eilers

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 16. Mai 2012, 10:45 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 10:45–12:15 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

R08 0341

Fußreflexzonenmassage

- zur Anregung der Selbstheilungskräfte -

Am Fuß sind jedem Organ und jedem Körperabschnitt bestimmte Zonen zugeordnet. Daher kann eine Massage der Füße den Organismus positiv beeinflussen. In diesem Kurs werden in gemütlicher Atmosphäre die Verbindungen der Reflexzonen zum Körper aufgezeigt.

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, eine Decke, dicke Socken, ein kleines Kissen, ein Badetuch als Unterlage für die Knie und Buntstifte

Leitung: Martina Arlt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 10. März 2012, 9:00–14:15 Uhr

Entgelt: € 18 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R08 0343

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Zur Vorbeugung von Rücken- und Bandscheibenbeschwerden werden spezielle gymnastische Übungen durchgeführt und Verhaltensweisen für das tägliche Leben bei Rückenbeschwerden erlernt. Die vermittelten Verhaltensgrundregeln sind wichtig, um für eine Entlastung der Wirbelsäule zu sorgen.

Leitung: Nicole Glatz

Ort: Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a

Beginn: Mo., 30. Jan. 2012, 9:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 9:00–10:00 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung



R08 0344

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Leitung: Nicole Glatz
Ort: Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a
 Beginn: Mo., 30. Jan. 2012, 19:00 Uhr
 Dauer: 9 Termine, je Mo., 19:00–20:00 Uhr, 12 UE
 Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R08 0345

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Leitung: Nicole Glatz
Ort: Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a
 Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 9:00 Uhr
 Dauer: 9 Termine, je Mi., 9:00–10:00 Uhr, 12 UE
 Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R08 0346

ÄLTER werden und AKTIV bleiben

Ein Angebot für Senioren/innen, die die Chance wahrnehmen möchten, etwas für Geist, Seele und ihre 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: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 14:00 Uhr
 Dauer: 20 Termine, je Mi., 14:00–15:00 Uhr, 26 UE
 Entgelt: € 37; keine Ermäßigung

R08 0347

Fit im Kopf und flott in den Beinen**- Geselliges Tanzen -**

Tanzen ist ein wesentlicher Beitrag zur Steigerung der geistigen und körperlichen Vitalität. Das Angebot reicht vom einfachen Mixer bis zum leichten Round.

Leitung: Gundel Grewe
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Di., 31. Jan. 2012, 16:00 Uhr
 Dauer: 15 Termine, je Di., 16:00–17:30 Uhr, 30 UE
 Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R08 0348

Fit im Kopf und flott in den Beinen

Leitung: Gundel Grewe
Ort: Bramsche-Engter, Grund- und Hauptschule, Schlepfruper Kirchweg 27
 Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 17:30 Uhr
 Dauer: 15 Termine, je Do., 17:30–19:00 Uhr, 30 UE
 Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R08 0349

Fitness-Gymnastik für Einsteiger/innen

Mit Gleichgesinnten nach Musik aufwärmen und mit funktionellen gymnastischen Übungen die körperliche Fitness aufbauen. Es erwartet Sie ein allgemeines Konditionstraining, verbunden mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur.

Mitzubringen: etwas zu trinken, ein Handtuch und Turnschuhe

Leitung: Christel Meyerhoff
Ort: Bramsche, Turnhalle Hauptschule, Heinrichstr.
 Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 8:30 Uhr
 Dauer: 10 Termine, je Fr., 8:30–9:30 Uhr, 13 UE
 Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

R08 0350

Fitness-Gymnastik**für Einsteiger/innen**

Mitzubringen: etwas zu trinken, ein Handtuch und Turnschuhe

Leitung: Christel Meyerhoff
Ort: Bramsche, Turnhalle Hauptschule, Heinrichstr.
 Beginn: Fr., 4. Mai 2012, 8:30 Uhr
 Dauer: 10 Termine, je Fr., 8:30–9:30 Uhr, 13 UE
 Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

R08 0351

Schwimmen für Behinderte

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die sich gern im Wasser bewegen und sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten sportlich betätigen wollen. Der Kurs ist gegliedert in ein sportliches Zeitschwimmtraining (für einen Wettkampf, der jedes Jahr in Bethel stattfindet), sowie Wassergymnastik und Schwimmspiele. Die Teilnehmer des Kurses sollten sicher schwimmen und sich möglichst selbstständig an- und auskleiden können.

Leitung: Gunnar Twellmann, Heinz Kassenbeck
Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49
 Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 16:30 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Mi., 16:30–18:30 Uhr, 32 UE
 Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

R08 0352

Wassergymnastik am Vormittag

Wassergymnastik wirkt entspannend und positiv bei vielen Beschwerden; sie ist auch von älteren Menschen durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer eine geeignete Form der Bewegung im Wasser, die lösend und befreiend wirkt, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Wirbelsäule beweglicher, die Fitness verbessert sich. Wassertemperatur 32°; Wassertiefe 0–1,80 m, auch für Nichtschwimmer geeignet.

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

Leitung: Christel Meyerhoff
Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49
 Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 9:00 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00–9:45 Uhr, 12 UE
 Entgelt: € 120; keine Ermäßigung

R08 0353

Wassergymnastik am Vormittag

Leitung: Christel Meyerhoff
Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49
 Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 10:00 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Do., 10:00–10:45 Uhr, 12 UE
 Entgelt: € 120; keine Ermäßigung

R08 0354

Aqua-Fitness am Abend

Der Kurs beinhaltet Konditions- und Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung der Muskulatur sowie Übungen mit verschiedenen Geräten. Da auch Übungen im Wasser ohne Bodenkontakt durchgeführt werden, sollten die Teilnehmer/innen körperlich fit sein und keine Erkrankungen oder Bewegungseinschränkungen haben. Sollten Sie unsicher sein, fragen Sie bitte vor Anmeldung Ihren Arzt!

Leitung: Christel Meyerhoff
Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49
 Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 18:00 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Fr., 18:00–18:45 Uhr, 12 UE
 Entgelt: € 120; keine Ermäßigung

R08 0355

Aqua-Fitness am Abend

Leitung: Christel Meyerhoff
Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49
 Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 19:00 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Fr., 19:00–19:45 Uhr, 12 UE
 Entgelt: € 120; keine Ermäßigung

R08 0356

Ernährung nach den fünf Elementen**- Vortrag -**

Die Fünf-Elemente-Ernährung ist ein wichtiger Baustein der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie erfahren, wie Sie Ihr Wohlbefinden durch die Auswahl der Nahrungsmittel sowie durch die Zubereitungsart positiv beeinflussen können. Mit fol-

genden Fragen wollen wir uns an dem Abend befassen: Warum habe ich ständig Hunger auf was Süßes und warum nehme ich nicht ab, obwohl ich eigentlich nur Rohkost und Joghurt esse? In dem Kochkurs am 16. 2. 2012 folgt die praktische Umsetzung.

Leitung: Christa Walter
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Termin: Do., 9. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr
 Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R08 0357

Gesund essen – besser leben**Ernährungsempfehlungen für die zweite Lebenshälfte**

Wer sich gut fühlen will, kann durch eine gesunde Ernährung viel erreichen. Altern ist ein natürlicher Prozess und damit einhergehende körperliche Veränderungen sind völlig normal. Der Energiebedarf verringert sich, doch der Bedarf an Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist erhöht. Angefangen bei der Frage: Wer ist eigentlich alt? Bis zu den Veränderungen des Organismus, wird an diesem Abend eine altersgerechte Ernährung besprochen.

Leitung: Kerstin Kohne
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Termin: Di., 14. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr
 Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R08 0358

Gesund abnehmen**Raus aus der Diät Falle – hin zum Optimalgewicht**

Wer allein mit Diäten abspecken will, erreicht meist nur eins: Auf das Abnehmen folgt das Zunehmen – der JoJo-Effekt. Um jedoch dauerhaft abzunehmen, braucht unser Gehirn genaue Zielvorgaben. An diesem Abend werden praktische Methoden aus NLP und kognitiven Ansätzen vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie ohne Diät und mit Spaß abnehmen und Ihre Balance halten können. Außerdem bekommen Sie aktuelle Fakten und Tipps zum Thema gesunde Ernährung.

Leitung: Kerstin Kohne
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Termin: Do., 1. März 2012, 19:30–21:45 Uhr
 Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R08 0359

Abnehmen mit NLP – Neue Wege zum Wunschgewicht

Was bedeutet „abnehmen mit NLP“? Dieser Kurs vermittelt Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Wissen über gesunde Ernährung in die Tat umsetzen können, um mit Einsatz von Willen und Bewusstsein abzunehmen und weiterhin Möglichkeiten, wie Sie unbewusste Faktoren Ihres Essverhaltens beeinflussen können. Sie erhalten Informationen, wie mit Methoden des Neurolinguistischen Programmieren (NLP) Menschen unterstützt werden können, ihr gewünschtes Gewicht zu erreichen.

Weitere Termine: 10. 5., 24. 5. und 7. 6. 2012

Leitung: Kerstin Kohne
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Do., 26. April 2012, 19:00 Uhr
 Dauer: 4 Termine, 14-tägig, je Do., 19:00–20:30 Uhr, 8 UE
 Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

R08 0360

Richtig essen im Job**- Vortrag -**

Warum bin ich nur so schlapp? Für Berufstätige ist eine ausgewogene Ernährungsweise eine besondere Herausforderung. Wenig Zeit und mangelnde Motivation zum Kochen führen oft zu einseitiger Ernährung. Dabei stellt gerade heutzutage der Job ganz besondere Anforderungen an jeden einzelnen. Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Nährstoffen ist Grundvoraussetzung für optimale geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Kleine Veränderungen in Ihrem Essverhalten beeinflussen Ihr Wohlbefinden positiv.

Leitung: Kerstin Kohne
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Termin: Do., 15. März 2012, 19:30–21:45 Uhr
 Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R08 0361

Optimale Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2

- Vortrag -

Der Typ 2-Diabetes ist eine typische ernährungsabhängige Zivilisationskrankheit und die häufigste Stoffwechselerkrankung in Industrienationen. Vermutlich können 25 % der Bevölkerung bei erblicher Vorbelastung und falscher Ernährung eine so genannten Altersdiabetes entwickeln. Dieser Vortrag informiert Personen mit einer beginnenden Diabetes, wie sie durch gezielte Ernährungsanpassung die Erkrankung abwenden und denen, die bereit betroffen sind, wie sie trotz Diabetes genussvoll essen können.

Leitung: Kerstin Kohne

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R08 0362

Die Übersäuerung des Menschen

- ein oft unterschätztes Problem -

In einem gesunden Organismus sollen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Die Übersäuerung kann von der Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis hin zu ernstesten Erkrankungen führen wie z. B. Rückenschmerzen, Rheuma, Arthritis, Arthrose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen, Migräne etc. Im Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, vorhandene Säuren abzubauen und die Neubildung zu vermeiden.

Leitung: Martina Arlt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Mi., 25. April 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

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

R08 0363

Kochen und die Philosophie des Essens

In diesem Kurs werden Lebensmittel verwendet, die nicht so häufig in der Küche zu finden sind: Soja, Hirse, Buchweizen, Kürbis u.a. Mit diesen Zutaten werden verschiedene Gerichte hergestellt. Es wird erläutert, warum Soja besonders gut für Frauen in den Wechseljahren ist, oder weshalb Männer mehr Kürbis essen sollten.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Ludmilla Wilhelm

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

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

Dauer: 3 Termine, je Mo., 19:00–22:00 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 27 zzgl. Lebensmittelumlage

R08 0364

Gehaltvolle Eintöpfe zur Winterzeit

Ein altes Sprichwort sagt: „Eintöpfe wärmen im Winter nicht nur den Magen, sondern auch die Seele.“ Eintöpfe sollten generell wieder mehr Beachtung finden, denn in der Ernährung vieler Menschen nehmen zu viele gebratene Gerichte überhand. Das ist nicht unbedingt zum Vorteil Ihrer Gesundheit. Lassen Sie uns gemeinsam wieder die Vorliebe für Eintöpfe entdecken. Wir werden 6–8 Eintöpfe gemeinsam kochen.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 10. Feb. 2012, 18:30–21:30 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R08 0365

Kochen nach den fünf Elementen

Diese Ernährungsform ist sehr abwechslungsreich, aber einfach in der Anwendung. Wir werden sowohl chinesisches kochen, d.h. im Wok garen und mit exotischen Nahrungsmitteln und Gewürzen arbeiten, als auch unsere traditionellen Rezepte durch die chinesischen Ernährungsweisen ergänzen und bereichern. Außerdem werden wir verschiedene Nahrungsmittel probieren und versuchen, sie nach ihrem Geschmack und ihrer Wirkungsweise einzuordnen. Wer einen Wok besitzt, bringe ihn bitte mit.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Christa Walter

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

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

Dauer: 3 Termine, je Do., 19:00–22:00 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 27 zzgl. Lebensmittelumlage

R08 0366

Laktosefreie Aufläufe

Kochen ohne Milchzucker

Eine Laktoseintoleranz ist eine Unverträglichkeit, hervorgerufen durch einen Enzymmangel, keine Allergie. Betroffene und Interessierte sind in diesem Kurs genau richtig. Wir beschäftigen uns mit schmackhaften, gesunden Auflaufvarianten, um mehr Auswahl in Ihren Speiseplan zu bringen.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 17. Feb. 2012, 18:30–21:30 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R08 0367

Arabische Küche V

Wir bereiten zu: Makloubé-Hähnchenbrustfilet an Reis mit Auberginen und Cashewnüssen, frittierte Paprikaschoten und Auberginen mit Gehacktem, Mangoldsuppe, Joghurt-Zucchini-Suppe, Burgel mit Knoblauch an Joghurtsoße, Weizen mit Rindergulasch, süße Yafka-Nester gefüllt mit Pistazien u. v. m. – natürlich darf Mocca oder Tee nicht fehlen.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Noura Veltrup

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

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

Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:30–22:00 Uhr, 14 UE

Entgelt: € 32 zzgl. Lebensmittelumlage

R08 0368

Herzhaftes Backen

Köstliche Füllungen aus „1001 Nacht“

An diesem Abend werden wir Gerichte mit verschiedenen Broten und die dazu passenden Füllungen zubereiten: z. B. Kichererbsenbällchen (Falafel) frittieren, dazu Plusterbrot backen, leckere gefüllte Teigtaschen mit Kalbshack und Pinienkernen, Yufka (Blätterteig) gefüllt mit Weichkäse, Thymian etc. 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: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Termin: Mi., 22. Feb. 2012, 18:30–22:00 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



R08 0369

Fladenbrot – selbst gebacken

In diesem Kurs lernen Sie zunächst, verschiedene arabische Fladenbrote selbst zu backen. Vielerlei Gewürze, in den Teig eingearbeitet, bringen die großen Unterschiede. Dazu werden einige Füllungen und Dips zubereitet, die zu den unterschiedlichen Formen und Stärken der Brote passen. So wird gezeigt, wie aus Fladenbrot gute und praktische Fingerfoods hergestellt werden können.

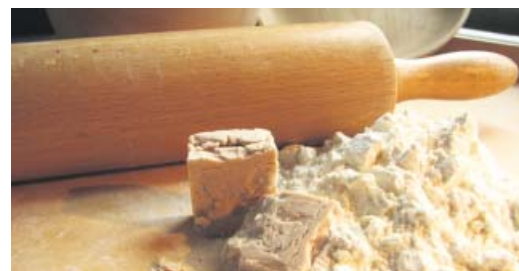
Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Noura Veltrup

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Termin: Mi., 29. Feb. 2012, 18:30–22:00 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



R08 0370

Arabische Küche IV

Kochen wie 1001 Nacht

Die Libanesischen Küche ist in der arabischen Welt für ihre kulinarischen Köstlichkeiten berühmt. In diesem Kurs werden wir einen Orientalischen Kartoffelkuchen, Weiße-Bohneneintopf mit Hackbällchen, Foul, Couscous mit Gemüse, Fisch mit Safran und Couscous, Mandelkuchen, Zucchini-Käse-Kuchen u.v.m. zubereiten.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Noura Veltrup

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 7. März 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:30–22:00 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 21 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R08 0371

Arabische Küche III

Kochen wie in 1001 Nacht

Die köstlichsten kulinarischen Speisen in der Arabischen Welt kommen aus dem Libanon. Wir werden verschiedene Gerichte mit Okraschoten, mit Koriander und Knoblauch, Orientalischen Kartoffelsalat mit wohlschmeckenden Kräutern und Gewürzen, Kürbis mit Datteln und Spinat, Bohnensuppe mit Lamm und Backpflaumen zubereiten sowie köstliche Nachspeisen u. v. m.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Noura Veltrup

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 21. März 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:30–22:00 Uhr, 14 UE

Entgelt: € 32 zzgl. Lebensmittelumlage

R08 0372

Arabischer Kochabend I – Kochen wie in 1001 Nacht

für Anfänger/innen

Wollen Sie völlig neue Geschmackserfahrungen genießen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir werden köstliche Vorspeisen herstellen, z. B. Auberginen-Dip, Kichererbsen-Dip, Fetacreme, Tabouleh (Petersilien-Weizenschrot-Salat); als Hauptspeisen z. B. gefüllte Hühnerbrust mit Datteln, außerdem traumhafte Nachspeisen aus 1001 Nacht zubereiten. Dazu gibt es Mocca und Arabischen Tee. Erleben Sie eine andere Art des Genusses!

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Noura Veltrup

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Termin: Mi., 2. Mai 2012, 18:30–22:00 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R08 0373

**Arabischer Kochabend –
Kochen wie 1001 Nacht****für Anfänger/innen II**

Wir werden köstliche Vorspeisen zubereiten, z.B. gebackene Zucchini-Auberginenröllchen, Kichererbsen-Feta-Salat, Rucolasuppe mit gerösteten Pinienkernen, Hauptspeisen z.B. Kafta – Arabischer Hackfleischkuchen, Spinat mit Hackfleisch u. Koriander und als Nachspeise Baklava mit gemahlenden Nüssen und dazu darf natürlich der Mocca nicht fehlen.

Leitung: Noura Veltrup**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Termin: Mi., 16. Mai 2012, 18:30–22:00 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage;
keine Ermäßigung

R08 0374

Backen wie in „1001 Nacht“

In diesem Kurs werden wir Baklava mit Rosenwassersirup zubereiten sowie Kunafa (arabischen Käsekuchen), Atajef (gefüllte kleine Fladen mit verschiedenen Nussorten), Datteln mit Pistazien u. v. m. Dazu kochen wir uns einen arabischen Mocca mit Kardamon und einen arabischen Tee.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Noura Veltrup**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Termin: Mi., 9. Mai 2012, 18:30–22:00 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R08 0375

**Arabische Küche II –
Kochen wie in 1001 Nacht**

Die libanesische Küche ist in der Arabischen Welt für ihre hervorragenden und köstlichen Geschmackserlebnisse bekannt. Lassen Sie sich von den frischen und gesunden kulinarischen Köstlichkeiten des vorderen Orients überraschen! In diesem Kurs wird gezeigt, wie mit verschiedenen Füllungen Weinblätter, Zucchini und Auberginen hergestellt werden. Wir werden unterschiedliche Gerichte mit Hühner- und Rindfleisch und viel frischem Gemüse zubereiten.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Noura Veltrup**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 6. Juni 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 18:30–22:00 Uhr, 14 UE

Entgelt: € 32 zzgl. Lebensmittelumlage

R08 0376

Glutenfreie Aufläufe

Gluten und ähnliche Eiweißbestandteile, die in allen Weizensorten sowie in Hafer, Roggen und Gerste enthalten sind, bewirken beim Kontakt mit der Dünndarmschleimhaut glutenempfindlicher Menschen eine entzündliche Reaktion. Eine glutenfreie Ernährung ist zu empfehlen. In diesem Kochkurs werden wir ausschließlich gesunde und schmackhafte Aufläufe zubereiten, die Ihren Speiseplan abwechslungsreicher gestalten.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 2. März 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage;
keine Ermäßigung

R08 0377

Antipasti Buffet

An zwei Abenden werden wir raffinierte Antipasti der italienischen Küche zubereiten, die wir dann mit Ciabatta und Fladenbrot servieren.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Sigrid Rehhahn**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 8. März 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage;
keine Ermäßigung

R08 0378

Let's have a party**Pfiffige Partyrezepte**

Nichts ist leichter, als aus leckeren Brotaufstrichen appetitliche Partyhäppchen zu zaubern. Dazu erstellen wir verschiedene Dips, Quark-Obstspeisen, Blumentopf-Partybrot (auch als Mitbringsel immer ein Hit), schneiden dekorative Formen aus Obst und Gemüse und probieren Garniertipps aus.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 16. März 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage (ca. € 5 pro
Abend); keine Ermäßigung

R08 0379

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 als 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:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

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

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

R08 0380

**Pikante Dips, Dressings und
Brottaufstriche**

Passend zu vielen Gelegenheiten werden die kleinen Häppchen an diesem Abend vorgestellt.

Leitung: Sigrid Rehhahn**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

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

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage;
keine Ermäßigung

R08 0381

**Vegetarische Bratlinge und
Brottaufstriche**

Ob pikante oder süße Variationen, wir kombinieren und probieren. Die Basis der Aufstriche besteht vorwiegend aus Milchprodukten wie Quark, Frischkäse und auch Tofu, ergänzt durch Gemüse, Kräuter, Nüsse und Käse. Alle Gerichte sind schnell und einfach hergestellt.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 27. April 2012, 18:30–21:30 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage;
keine Ermäßigung

R08 0382

**Cholesterinarm kochen:
Desserts und Kuchen**

Heutzutage haben viele Menschen einen erhöhten Cholesterinspiegel. In der Regel lässt sich dieser mit einer ausgewogenen Mischkost und durch eine gute Auswahl der richtigen Nahrungsfette wieder auf ein gesundes Maß einstellen. In diesem Kochkurs geht es um cholesterinarme Süßspeisen, die einfach nur glücklich machen. Geeignet ist dieser Kurs nicht nur für Betroffene, sondern für alle Interessierten.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Termin: Mo., 21. Mai 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage;
keine Ermäßigung

R08 0383

**Cholesterinarm Kochen:
Salate und Suppen**

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 25. Mai 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R08 0384

Cholesterinarm kochen: Hauptgerichte

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 1. Juni 2012, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R08 0385

Spargel – mal anders

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

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Sigrid Rehhahn**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 3. Mai 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



R08 0386

Gesundes für die Singleküche

Singles haben es nicht leicht, wenn es ums Zubereiten von Gerichten geht. Es macht wenig Spaß, für eine Person zu kochen, da es viele Lebensmittel nur als Großpackung gibt. Aus zeitlichen Gründen wird oft zu Fastfood gegriffen und nur am Wochenende gekocht. Auf Dauer kann das nicht gesund sein. Es gibt viele Gerichte, die man in kurzer Zeit von ca. 15 Min. bis zu 45 Min. zubereiten kann. Tipps zu Mengenbewältigung, Aufbewahrung, zu Einkauf und Vorratshaltung werden es Ihnen erleichtern.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 23. Mai 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:00–21:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage

R08 0387

Fischrezepte à la carte

Dass Omega-3-Fettsäuren aus Kaltwasserfischen günstig für unsere Gesundheit sind und positiven Einfluss auf die Herzkreislauf-Gesundheit haben, ist schon lange erforscht. Sogar übersteigerte Stressreaktionen können durch Omega-3-FS abgeschwächt werden. Wir bereiten kalte Salate sowie gebackene und gebratene Hauptgerichte zu.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik**Ort:** Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 8. Juni 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R08 0388

Gesunde und farbenfrohe Gemüse- und Obstsalate für die Grillparty

Ob als Vorspeise oder Beilage, zum Picknick oder für eine Party, wir werden viele gesunde Varianten für jede Gelegenheit zubereiten. Es werden knackige Blatt- und Gemüsesalate, herzhaftes mit Fleisch und Fisch, sowie auch Reis-, Kartoffel- und Nudelvarianten dabei sein. Nichts ist so wandlungsfähig wie Salate. Um diese nährstoffreicher zu machen, werden verschiedene frische Kräuter zum Einsatz kommen.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 3. Juli 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R08 0389

Männer am Herd

- Grundkurs -

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Arbeitstechniken und unterschiedlichen Garverfahren. In detaillierten Arbeitsschritten werden gemeinsam Gerichte nach Rezepten hergestellt.

Leitung: Gernot Tietze

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 31. Jan. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 36 zzgl. Lebensmittelumlage

R08 0390

Männer-Koch-Club

Männer kochen delikant

Männer, die bereits über Grundkenntnisse der Zubereitungstechniken und des Kochens verfügen, können in diesem Kurs weitere schmackhafte Gerichte kennenlernen und zubereiten. Weitere Termine: 20. 3., 15. 5. und 26. 6. 2012

Leitung: Elke Mathlage

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 21. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 36 zzgl. Lebensmittelumlage

R08 0391

Großer Rotweinabend: Frankreich, Italien und Spanien

Rotweine aus Frankreich (Bordeaux, Burgund, Rhône, Languedoc, Roussillon etc.), Italien (Piemont: Barolo Barbaresco, Toscana: Chianti classico, Marken etc.) und Spanien (La Rioja, Ribera del Duero) sollen in gewohnt entspannter Atmosphäre getrunken werden, um die Besonderheiten der jeweiligen Anbaugelände, Lagen und Rebsorten herauszuschmecken. Zu den Weinen werden Kleinigkeiten zu essen gereicht. Es werden ca. 25 Rotweine probiert.

Leitung: Harald Burg

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 13. April 2012, 18:00–22:30 Uhr

Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

R08 0392

Die Kunst des Bierbrauens

Es stehen folgende Biersorten auf dem Programm: Pils, Bock, rotbraunes Mildes, Braumbier, Weizen, Schwarzbier. Ergebnis des Kurses wird sein, dass jeder aktive Teilnehmer mit dem Wissen zum Wiederholen des Brauvorgangs und den dazu nötigen Gerätschaften das Seminar abschließt. Rohstoffe und Materialien können beim Dozenten erworben werden.

Mitzubringen: 1 Wasserkocher, 1 Dosenöffner alten Typs

Leitung: Hibbo Niemann

Ort: Bramsche, VHS, Küche, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 27. Feb. 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mo., 19:00–22:00 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten (ca. € 76); keine Ermäßigung



R08 0701

Fachsprache Deutsch für Migratinnen in Pflegehelfer-Berufen

Der Kurs dient als Vorbereitung zur anschließenden Berufsausbildung / Weiterqualifizierung im Berufsfeld. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Vermittlung und Erweiterung der persönlichen Sprach- und Sozialkompetenz unter Einbeziehung des Migrationshintergrundes der TN und der daraus resultierenden besonderen Fähigkeiten bzw. Anforderungen. Zusätzlich gewinnen die TN durch Praktikumstage in einer entsprechenden Einrichtung einen ersten Einblick in den Beruf. Auf Wunsch kann die Sprachprüfung B1 abgelegt werden. Die erfolgreiche Teilnahme wird durch ein VHS-internes Zertifikat belegt, in dem auch die individuellen Fähigkeiten der TN berücksichtigt werden.

Leitung: Anita Sutthoff

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Dauer: 120 Termine, je Mo.–Fr., 8:15–12:20 Uhr, 600 UE

Entgelt: € 1580; keine Ermäßigung

R08 0702

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs 1

Integrationskurs

Für Teilnehmer/innen 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: Anita Sutthoff

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 12. März 2012, 8:15 Uhr

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

Entgelt: € 235

R08 0703

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs 2

Integrationskurs

Leitung: Peter Krutzki

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 19. April 2012, 8:15 Uhr

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

Entgelt: € 235

R08 0704

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs 3

Integrationskurs

Leitung: Peter Krutzki

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 22. Juni 2012, 8:15 Uhr

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

Entgelt: € 235



R08 0705

Grundkurs Lesen und Schreiben

Dieser Kurs ist ein Lese-Schreibe-Grundkurs für Jugendliche und Erwachsene, die gründlich lesen und schreiben wollen. Sie haben Gelegenheit, Grundkenntnisse zu erwerben, Vergessenes aufzufrischen und Unsicherheiten zu beseitigen. Der Unterricht beginnt mit dem Kennenlernen der Buchstaben und dem Umgehen mit einfachen Worten und Wortbausteinen. Dabei werden Themen berücksichtigt, wie z.B.: Bei der Arbeit, beim Einkauf, Formulare ausfüllen, Führerscheinprüfung.

Leitung: Ella Gering

Ort: Bramsche, Hauptschule, Heinrichstraße 7

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

Dauer: 15 Termine, je Do., 18:00–20:30 Uhr, 45 UE

Entgelt: € 31,50; 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 Einstufungstestes, einen Ihrem Kenntnisstand entsprechenden Sprachkurs auszuwählen. Auch wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen oder einen Sprachkurs des vorherigen Semesters fortführen möchten, können Sie die Sprachkursberatung nutzen, um sich über Lehrmaterialien, Ablauf und Ziele der Sprachkurse zu informieren.

Wann: 19. Januar, 17:30–19:30 Uhr

Wo: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

R08 0438

Englisch I am Abend

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Englisch neu und von Anfang an in einer gemütlichen Atmosphäre erlernen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: Network Starter, ab Lektion 1

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64

R08 0439

Englisch II am Abend

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache, die diese neu aktivieren, festigen oder erweitern möchten. Dieser Kurs ist auch gut für einen Wiedereinstieg geeignet, wenn Sie das Gefühl haben, schon einiges vergessen zu haben.

Lehrbuch: English Network Starter, ab Lektion 3/4

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64

R08 0440

Englisch II am Morgen

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache, die diese neu aktivieren, festigen oder erweitern möchten. Dieser Kurs ist auch gut für einen Wiedereinstieg geeignet, wenn Sie das Gefühl haben, schon einiges vergessen zu haben.

Lehrbuch: English Network Starter, ab Lektion 3/4

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 10:30 Uhr

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

Entgelt: € 64

R08 0441

Englisch II am Abend**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache, die diese neu aktivieren, festigen oder erweitern möchten. Dieser Kurs ist auch gut für einen Wiedereinstieg geeignet, wenn Sie das Gefühl haben, schon einiges vergessen zu haben.

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

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 7. Juni 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 24



R08 0442

Englisch IV am Abend**Abendkurs auf dem Niveau A1/A2**

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

Lehrbuch: English Network Starter, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50425-2, ab Lekt. 6 anschließend Network 1

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 31. Jan. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 64

R08 0443

Englisch IV am Abend

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie werden lernen, Ihren Wortschatz in netter, entspannter Atmosphäre zu erweitern und beim Lesen, Schreiben und Sprechen ein korrektes Englisch zu erlernen. Auch wenn Ihre bereits erworbenen Englischkenntnisse schon länger zurückliegen, können sie wieder „aktiviert“ werden.

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Dauer: 4 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 24

R08 0444

Englisch VI**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie werden lernen, Ihren Wortschatz in netter, entspannter Atmosphäre zu erweitern und beim Lesen, Schreiben und Sprechen Ihre Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Auch wenn Ihre bereits erworbenen Englischkenntnisse schon länger zurück liegen sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Lehrbuch: English Network, Bd. 1 Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6, ab Lekt. 3/4

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Dauer: 12 Termine, je Do., 17:00–18:30 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64

R08 0445

Englisch VI**Vormittagskurs auf dem Niveau A1**

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie werden lernen, Ihren Wortschatz in netter, entspannter Atmosphäre zu erweitern und beim Lesen, Schreiben und Sprechen Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen. Auch wenn Ihre bereits erworbenen Englischkenntnisse schon länger zurück liegen sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Lehrbuch: Network 1, ab Lektion 3/4

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 9:00 Uhr

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

Entgelt: € 64

R08 0446

Englisch VI am Abend**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Wenn Sie bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache besitzen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie werden lernen, Ihren Wortschatz in netter, entspannter Atmosphäre zu erweitern und beim Lesen, Schreiben und Sprechen Ihre Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Auch wenn Ihre bereits erworbenen Englischkenntnisse schon länger zurück liegen sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.

Lehrbuch: English Network, Band 1 Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 7. Juni 2012, 17:00 Uhr

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

Entgelt: € 24

R08 0447

Englisch für Fortgeschrittene**Abendkurs auf dem Niveau A1.2**

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die einfach Spaß am Englischlernen und -sprechen haben. Im Mittelpunkt stehen die eher leichte Konversation anhand von Texten zu unterschiedlichen Themenbereichen wie auch grammatikalische Aufgabenstellungen. Darüber hinaus soll anhand einer leichten Lektüre der Umgang mit der englischen Sprache gefördert werden. Der Kurs ist für Teilnehmer/innen geeignet, die das Grundstudium abgeschlossen haben. Kein Stress!

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64

R08 0448

Englisch XII**Abendkurs auf dem Niveau A2**

Englisch für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. Dieser Kurs ist gut geeignet für Wiedereinsteiger/innen, die vor längerer Zeit Englisch hatten und über gute Grundkenntnisse verfügen.

Lehrbuch: English Network, Band 3, Langenscheidt, ISBN 3-526-50431-8, ab Lekt.5

Leitung: Dr. Iva Harris

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 30. Jan. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 64

R08 0449

Englisch für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen**Vormittagskurs auf dem Niveau A2/B1**

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, aber das Gefühl vieles vergessen zu haben, sind aber auch kein Anfänger. Dann ist dieser Kurs der „richtige“ für Sie, wenn Sie jetzt den Wiedereinstieg ins Englische suchen und Ihre vorhandenen Kenntnisse so festigen wollen, dass Sie darauf aufbauen können.

Lehrbuch: English Network Connection, Langenscheidt, ISBN 3-526-50448-2, ab Lekt.7

Leitung: Dr. Iva Harris

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 31. Jan. 2012, 9:30 Uhr

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

Entgelt: € 64

R08 0450

Englisch für Fortgeschrittene**Abendkurs auf dem Niveau A2/B1**

We will read short stories, talk about different themes, listen to music and enjoy the English language in relaxed atmosphere. If you are interested to join our lessons, feel welcome!

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 6. Juni 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 24

R08 0451

Refresher Course**Abendkurs auf dem Niveau A2**

Sie haben mehrere Jahre – zumindest 6 Jahre – 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: Network Refresher A2

Leitung: Dr. Iva Harris

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64



R08 0452

Refresher Plus I

Abendkurs auf dem Niveau A2/B1

Dieser Kurs wiederholt und vertieft die grammatischen Kenntnisse, die nach Abschluss der Arbeit mit „Network 3“ oder einem Refresher Kurs A2 erworben wurden. Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer mit ähnlichen Vorkenntnissen. Der Wortschatz wird gezielt auf das Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens erweitert.

Lehrbuch: English Network Connection, Langenscheidt ISBN 3-526-50448-2, ab Lekt 7

Leitung: Dr. Iva Harris

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64

R08 0453

Englisch: Refresher Plus and Conversation

Abendkurs auf dem Niveau B1/B2

Hauptziel dieses Kurses ist es, freies Sprechen zu üben. Dabei werden Vokabeln und grammatische Kenntnisse reaktiviert und vertieft. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die schon mehrere Jahre in der Schule oder der VHS Englisch gelernt haben. Lernschwierigkeit und Lerninhalte können den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden.

Lehrbuch: Network Conversation

Leitung: Sabine Winkelmann

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64

R08 0454

Advanced English Refresher in the morning

Vormittagskurs auf dem Niveau B1

If you speak English reasonably well and want to enlarge/refresh your knowledge, you are right here. We practise the language in a relaxed atmosphere and have a lot of fun. And what's important? Speaking English. You can use this course for preparing for the Cambridge First Certificate.

Lehrbuch: Straightforward, ISBN 3-19-002953-9

Leitung: Dr. Iva Harris

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64

R08 0455

Advanced English Course FCE in the morning

Vormittagskurs auf dem Niveau B2

Don't be shocked by the word „advanced“ – nobody is perfect. We do not just refresh the grammar, we also discuss interesting topics, read and write, of course all in English. If you would like to further improve your knowledge – why not come and join us on Monday mornings? The speed and structure of the lessons will cater for your needs in a relaxed atmosphere. You can also use this course for preparing for the Cambridge First Certificate Examination.

Leitung: Dr. Iva Harris

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 30. Jan. 2012, 9:30 Uhr

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

Entgelt: € 64

R08 0456

Advanced English Course FCE

Abendkurs auf dem Niveau B2

Leitung: Dr. Iva Harris

Ort: Bramsche, Hauptschule, Heinrichstraße 7

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

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

Entgelt: € 64

R08 0457

Conversation Course (in the morning)

Vormittagskurs auf dem Niveau B2

We meet in a relaxed atmosphere to discuss any subject that takes our fancy, improving our knowledge about grammar, vocabulary and the English speaking world as we go along. New members are always welcome.

Lehrbuch: wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben

Leitung: Regine Jones

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64

R08 0458

Wirtschaftsenglisch

Kurs für Teilnehmer/innen, die ihre Kenntnisse im Telefon- und Schriftverkehr mit englischsprachigen Geschäftspartnern vertiefen möchten. Themen sind u.a.: Responsibilities in Purchasing and Sales; New contacts; Offers; Negotiations; Orders; Customer care; Telephoning in English; Logistics; Warehousing and storage; Packaging; Planning; Transport; Marketing; Advertising; Meetings, Presentations; Trade Fair and events; Accounting; Auditing.

Leitung: Klaus Marrek

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 15:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 15:00–17:15 Uhr, 36 UE

Entgelt: € 85

R08 0459

Logistic English

Spezial-Englisch für Transport, Lagerei und Handel

Spezial-Englisch für Transport, Lagerei, Produktion und Handel. Kurs für Teilnehmer/innen, die in Spedition und Lagerei, in Vertriebs- u. Verkaufsabteilungen importierender und exportierender Produktions- und Handelsfirmen arbeiten und Logistic English für ihre täglich Arbeit benötigen. Themen sind u.a.: Packaging, Tools and equipment, Safty signs, Handling signs, Warehousing and storage, Container terms, Incoterms, Shipping, Air freight, Damage expressions, Planning, Transport, Phone call espressions usw.

Leitung: Klaus Marrek

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Sa., 18. Feb. 2012, 9:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Sa., 9:30–14:45 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R08 0460

Englisch für Reisen

Abendkurs auf dem Niveau A1

Egal, ob man beruflich oder als Tourist unterwegs ist; in den meisten Ländern der Erde sind Englischkenntnisse von großem Nutzen. In diesem Kurs geht es vorwiegend um reisetypische Situationen wie z.B. Auskünfte einholen, Einkaufen, Flughafen, Hotel, Restaurant oder ein Auto mieten. Dieser Touristen-Sprachkurs ist für Teilnehmer geeignet, die ihren Urlaub im Ausland verbringen möchten und sich darauf etwas vorbereiten wollen. Geringe Vorkenntnisse sind vorteilhaft.

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 31. Jan. 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 17:00–18:30 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64 zzgl. Materialkosten (ca. € 4,50)

R08 0461

A short trip to London on the weekend

- Wochenendseminar -

Egal, ob man beruflich oder als Tourist unterwegs ist; in den meisten Ländern der Erde sind Englischkenntnisse von großem Nutzen. In diesem Seminar geht es vorwiegend um reisetypische Situationen wie z.B. Auskünfte einholen, Einkaufen, Flughafen, Hotel, Restaurant oder ein Auto mieten. Dieser Touristen-Sprachkurs ist für Teilnehmer geeignet, die ihren Urlaub im Ausland verbringen möchten und sich darauf etwas vorbereiten wollen. Geringe Vorkenntnisse sind vorteilhaft.

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 1. Juni 2012, 19:00 Uhr

Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 10:00–15:45 Uhr

Entgelt: € 31; keine Ermäßigung

R08 0462

A short trip to London

Egal, ob man beruflich oder als Tourist unterwegs ist; in den meisten Ländern der Erde sind Englischkenntnisse von großem Nutzen. In diesem Bildungsurlaub geht es vorwiegend um reisetypische Situationen wie z.B. Auskünfte einholen, Einkaufen, Flughafen, Hotel, Restaurant oder ein Auto mieten. Dieser Touristen-Sprachkurs ist für Teilnehmer geeignet, die ihren Urlaub im Ausland verbringen möchten und sich darauf etwas vorbereiten wollen. Geringe Vorkenntnisse sind vorteilhaft.

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 5. Juni 2012, 17:00 Uhr

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

Entgelt: € 24 zzgl. Materialkosten (ca. € 4,50);

keine Ermäßigung

R08 0401

Französisch-Kompaktkurs A1

Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte

In kurzer Zeit statt in einem Semester! In anregender Atmosphäre lernen Sie praxisorientiert an fünf Vormittagen, sich in Alltagssituationen auf Französisch zurechtzufinden. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation. Sie werden überrascht sein, wie viel Französisch Sie in 25 Stunden lernen und auffrischen können. Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 11. 3. 11 und die VA-Nr. 12-32242.

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

Leitung: Marie-Juliette Liebergesell

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 4. Juni 2012, 8:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., 8:30–12:45 Uhr, 25 UE

Entgelt: € 85

R08 0402

Französisch I

Abendkurs 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: Jean-Pierre Lecomte

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64

R08 0403

Französisch VII

Abendkurs auf dem Niveau A2

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit guten Französischkenntnissen.

Lehrbuch: facettes aktuell 2, Hueber, ISBN 978-3-19-003326-3, ab Lektion 5

Leitung: Jean-Pierre Lecomte

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64



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

R08 0404

Französisch: Wiederholung grammatischer Schwerpunkte**Kurzkurs am Abend auf dem Niveau A1/A2**

Wir wiederholen einige Schwerpunkte der französischen Grammatik (Teilungsartikel, Zeiten, Adjektive/Adverbien, etc.). Interaktiver Kurs, es werden verschiedene Methoden des Lernens eingesetzt.

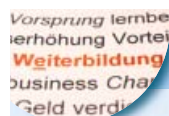
Leitung: Marie-Juliette Liebergesell
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Mo., 7. Mai 2012, 18:00 Uhr
 Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:00–20:15 Uhr, 9 UE
 Entgelt: € 24 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R08 0405

Französisch Konversationskurs**Vormittagskurs auf dem Niveau B1**

Un bon niveau en français est requis pour participer activement à ce cours qui vous aide à utiliser vos connaissances, à les consolider et à les enrichir. Nous aborderons des sujets très divers à travers la presse, des textes écrits et parlés, des chansons, mais également des dialogues et mises en situation. Ce faisant, nous perfectionnons la maîtrise de la grammaire et faisons plus ample connaissance avec la France et ses habitants.

Leitung: Marie-Juliette Liebergesell
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 9:00 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00–10:30 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 64 zzgl. Materialkosten



**SCHENKEN SIE
(WEITER-)BILDUNG!**

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

R08 0406

Französisch Konversationskurs**Kurzkurs am Vormittag auf dem Niveau B1**

Ce cours vous permettra de revoir et consolider les connaissances acquises au cours du dernier semestre.

Leitung: Marie-Juliette Liebergesell
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Do., 10. Mai 2012, 9:00 Uhr
 Dauer: 3 Termine, je Do., 9:00–10:30 Uhr, 6 UE
 Entgelt: € 16 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R08 0407

Französisch Konversationskurs**Abendkurs auf dem Niveau B2**

Un bon niveau en français est requis pour participer activement à ce cours qui vous aide à utiliser vos connaissances, à les consolider et à les enrichir. Nous aborderons des sujets très divers à travers la presse, des textes écrits et parlés, des chansons, mais également des dialogues et mises en situation. Ce faisant, nous perfectionnons la maîtrise de la grammaire et faisons plus ample connaissance avec la France et ses habitants.

Leitung: Marie-Juliette Liebergesell
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:30 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 64 zzgl. Materialkosten

R08 0408

Französisch für die Reise**Kurzkurs am Abend auf dem Niveau A1/A2**

In diesem Kurs werden Sprachkenntnisse erworben, die benötigt werden um sich in Frankreich zurechtzufinden (Hotel, Restaurant, Fremdenverkehrsamt, u. v. m.).

Leitung: Marie-Juliette Liebergesell
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Mo., 4. Juni 2012, 18:00 Uhr
 Dauer: 4 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr, 8 UE
 Entgelt: € 21 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R08 0409

Italienisch II**Abendkurs auf dem Niveau A1**

In netter Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt, sich in Alltagssituationen z. B. auf Reisen in Italien, verständigen zu können.

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

Leitung: Carlotta Pancheri-Groteschulte
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 20:00 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 64

R08 0410

Italienisch VI**Abendkurs auf dem Niveau A2**

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse zu erweitern oder aufzufrischen. Das freie Sprechen und das Hörverständnis stehen im Vordergrund und werden geübt: Parliamo in italiano in un'atmosfera piacevole e cordiale.

Lehrbuch: Con piacere A 2, Klett, ISBN 978-3-12-525183-0

Leitung: Carlotta Pancheri-Groteschulte
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:30 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 64

R08 0416

Spanisch I – Kompakt**Vormittagskurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

Sie möchten in kurzer Zeit gründliche Allgemeinkenntnisse der spanischen Sprache erwerben? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, besonders intensiv mit vielfältigen Aktivitäten und Freude zu lernen. Im Mittelpunkt steht das Erlernen grammatikalischer Strukturen. Anhand von leichtverständlichen Zeitungsartikeln, Kurzgeschichten und landeskundlichen Informationen wird die Kommunikationsfähigkeit gefördert.

Leitung: Mariella Orcon Rosa de Weltermann
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Mo., 11. Juni 2012, 10:00 Uhr
 Dauer: 10 Termine, je Mo.–Fr., 10:00–11:30 Uhr, 20 UE
 Entgelt: € 53 zzgl. Materialkosten

R08 0417

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

Spanisch von Anfang an und in einem Lerntempo, das es erlaubt, das Gelernte richtig zu verstehen und selbst anzuwenden.

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

Leitung: Stephanie Dietrich
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 20:15 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Di., 20:15–21:45 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 64

R08 0418

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

Spanisch von Anfang an und in einem Lerntempo, das es erlaubt, das Gelernte richtig zu verstehen und selbst anzuwenden.

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

Leitung: Mariella Orcon Rosa de Weltermann
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 20:15 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Mi., 20:15–21:45 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 64

R08 0419

Spanisch II**Abendkurs auf dem Niveau A1**

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

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

Leitung: Rigoberto Navarro
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 17:45 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:45–19:15 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 64

R08 0420

Spanisch II**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die bereits einen Anfängerkurs besucht oder anderweitig erste Grundkenntnisse erworben haben, sodass sie einfache Sätze formulieren und Informationen erbitten können. Die Verben „sein“ und „haben“ und regelmäßige Konjugationen werden als bekannt vorausgesetzt. Das Lerntempo erlaubt ein wirkliches Verstehen des Stoffes und die selbstständige Anwendung der Sprache.

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

Leitung: Stephanie Dietrich
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 19:45 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Do., 19:45–21:15 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 64

R08 0421

Spanisch II – Wiederholungskurs**Abendkurs auf dem Niveau A1 als Vorbereitung für Spanisch III**

Wer nach 2 Semestern Spanisch das Gefühl hat, „Lücken“ aufarbeiten zu müssen, bevor es im Herbst weitergeht, ist hier richtig!

Lehrbuch: Con gusto A 1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-5149-9

Leitung: Stephanie Dietrich
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Do., 24. Mai 2012, 19:45 Uhr
 Dauer: 4 Termine, je Do., 19:45–21:15 Uhr, 8 UE
 Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

R08 0422

Spanisch IV**Vormittagskurs auf dem Niveau A1**

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

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett, ISBN 978-3-12-514954-0, ab Lektion 9

Leitung: Marta Romani-Krauss
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 10:30 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Mi., 10:30–12:00 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 64

R08 0423

Spanisch IV**Abendkurs auf dem Niveau A1**

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

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

Leitung: Rigoberto Navarro
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
 Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:30 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 64

R08 0424

Spanisch – Curso de repaso

Kurzkurs am Abend auf dem Niveau A1

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die gerne den Lernstoff aus „Caminos neu A1“ in kurzer Zeit wiederholen möchten, um ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern.

Lehrbuch: Caminos neu A 1, Klett, ISBN 978-3-12-514954-0

Leitung: Stephanie Dietrich

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 6. Juni 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

R08 0425

Spanisch X

Abendkurs auf dem Niveau A2

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen auf dem Niveau A1, d.h. z.B. die Inhalte des Buches „Caminos neu A1“ sind bekannt. Die Formen des Präsens, des Perfekts, des Indefinito und des Imperfecto werden als bekannt vorausgesetzt. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Leitung: Stephanie Dietrich

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64

R08 0426

Spanisch: Wiederholung Indefinito y Imperfecto!

Wochenendseminar auf dem Niveau A2

Indefinito oder Imperfecto ... zwei interessante Themen, die einer Wiederholung bedürfen. In kompakter Form und mit vielen Aktivitäten werden diese besonderen grammatikalischen Zeiten vertieft. Wir erweitern den Wortschatz, legen dabei Wert auf die Konversation und üben mit viel Spaß!

Leitung: Mariella Orcon Rosa de Weltermann

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 3. März 2012, 10:00–17:00 Uhr

Entgelt: € 27 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R08 0427

!Hablemos!

Spanisch Konversationskurs

Kurzkurs am Abend auf dem Niveau A1/A2

Hier können Teilnehmer/innen, die bereits mit „Caminos Neu A 2“ arbeiten, ihre bisher erworbenen Kenntnisse praktisch anwenden und festigen und erstaunt feststellen, was sie schon alles können.

Leitung: Stephanie Dietrich

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 5. Juni 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 21 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R08 0428

Spanisch Konversationskurs

Vormittagskurs auf dem Niveau A2

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514956-4, ab Lektion 7

Leitung: Marta Romani-Krauss

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64



Ermäßigungen beim Kursentgelt können nur gewährt werden, wenn mit der Anmeldung der entsprechende Nachweis vorgelegt wird (vgl. Vertrags- und Teilnahmebedingungen vorne im Heft).

R08 0429

Spanisch Konversationskurs – para conversar

Abendkurs auf dem Niveau B1

Dieser Kurs ist ein Angebot an Teilnehmer/innen, die schon über gute Spanischkenntnisse verfügen. Wir werden über aktuelle Ereignisse, Politik, Literatur, Kino, Kunst und über Hobby und Beruf sprechen. Grammatische Strukturen werden wiederholt und vertieft. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8, ab Lektion 3

Leitung: Mariella Orcon Rosa de Weltermann

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64

R08 0430

Spanisch: Alltagsgespräche und small talk für Reisende

Wochenendseminar auf dem Niveau A1/A2

Anhand von Rollenspielen werden Situationen aus dem Urlaub nachgestellt: Wahl des Urlaubsortes, am Flughafen, Ankunft am Urlaubsort, im Hotel, in der Ferienwohnung, bei der Autovermietung, bei Freunden, beim Essen, beim Einkaufen, beim abendlichen Ausgehen, beim Abschied etc. So werden Sie in Spanien willkommen und eingeladen sein. Sie sind nicht als typischer Tourist geoutet, sondern sollen als gerne gesehener Gast empfangen werden.

Leitung: Jörg Grube

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 8. Juni 2012, 17:00 Uhr

Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:30–16:45 Uhr

Entgelt: € 41 zzgl. Materialkosten

R08 0431

Spanisch für die Reise – Intensivkurs in den Osterferien

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bereitet Sie auf Ihre nächste Reise nach Spanien oder Lateinamerika vor. Innerhalb von zwei Wochen werden Sie grundlegende Spanischkenntnisse erwerben. Kursziel ist es, Sie zu befähigen, sich in alltäglichen Situationen z. B. im Restaurant, im Hotel, in der Bank oder beim Fahrkartenkaufl verständlich zu machen. Dabei werden nur die notwendigen grammatischen Strukturen vermittelt.

Leitung: Mariella Orcon Rosa de Weltermann

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 26. März 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, Mo.–Fr. u. Mo.–Do., je 18:30–20:00 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 48 zzgl. Materialkosten

R08 0432

Spanisch in Südamerika: Eine spannende Reise auf die andere Seite der Welt

Wochenendseminar auf dem Niveau A2

Machu Picchu, Iguacu, Desierto de Atacama – Lateinamerika ist auch heute noch für viele Spanischler/innen ein unbekanntes Terrain. Anhand von landeskundlichen Texten werden die verschiedenen Regionen mit ihren Eigenheiten den Teilnehmern näher gebracht. Es werden auch Traditionen, Lebensweisen und sprachliche Unterschiede innerhalb Südamerikas und im Vergleich zu Spanien aufgezeigt. Für fortgeschrittene Spanischler/innen auf dem Niveau A2.

Leitung: Mariella Orcon Rosa de Weltermann

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 10:00–15:30 Uhr

Entgelt: € 34 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R08 0411

Niederländisch II

Abendkurs auf dem Niveau A1

Der Kurs baut auf dem vorherigen Kurs auf. Wij gaan verder met het boek Taal vitaal. Nieuwe deelnemers zijn natuurlijk van harte welkom in onze groep.

Lehrbuch: Taal vitaal A1+A2, Hueber, Kursbuch-ISBN 978-3-19-005252-3, Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-095252-6, ca. ab Lektion 5

Leitung: Ria Papke

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64

R08 0412

Niederländisch III

Abendkurs auf dem Niveau A1

Der Kurs baut auf dem vorherigen Kurs auf. Wij gaan verder met het boek Taal vitaal. Nieuwe deelnemers zijn natuurlijk van harte welkom in onze groep.

Lehrbuch: Taal vitaal A1+A2, Hueber, Kursbuch-ISBN 978-3-19-005252-3, Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-095252-6, ca. ab Lektion 10

Leitung: Ria Papke

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 64

R08 0413

Geschäfts-Niederländisch

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die geschäftlich mit Niederländern oder Belgiern zu tun haben und auf Niederländisch kommunizieren möchten. Themen sind u. a.: Begroeting; Voorstelling; Telefoneren; Anspreekvormen; Getallen; Basiswoorden werken; Beroepen; Advertenties; Solliciteren; Computer; Discuteren; Uitnodigen; Luisteren; Vergadering; Presentatie; Basiswoorden economie en productie evz.

Leitung: Klaus Marrek

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23

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

Dauer: 8 Termine, je Do., 17:30–20:00 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64 zzgl. Materialkosten

R08 0414

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 Hjorter-Dettmer

Ort: Bramsche, Hauptschule, Heinrichstraße 7

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

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

Entgelt: € 64



R08 0415

Schwedisch Konversationskurs**Abendkurs auf dem Niveau A2**

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit guten Schwedischkenntnissen. Wenn wir in Kürze das Buch „Välkomna!“ abgeschlossen haben, beginnen wir mit der Arbeit in „Tala svenska A2“, Groa-Verlag, ISBN 978-3-933119-02-5.

Leitung: Lillemor Hjorter-Dettmer
Ort: Bramsche, Hauptschule, Heinrichstraße 7
Beginn: Do., 16. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R08 0433

Bulgarien und Rumänien**Zwei relativ unbekannte EU-Länder
- Wochenendseminar -**

Seit dem 1. Januar 2007 gehören beide Länder offiziell der europäischen Familie an. Trotzdem existieren mehr Halbwissen als Kenntnisse, mehr Vorurteile als Wissen. Erfahren Sie viel Wissenswertes über beide Länder und die dort lebenden Menschen. Politik, Wirtschaft und Bildung in beiden Ländern werden erläutert, die Lebensbedingungen werden anhand vieler Fotos und Filmbeiträge veranschaulicht. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit ein „Märzchen“ zu basteln.

Leitung: Daniela Begova, Anca Gabriela Lelutiu
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 25. Feb. 2012, 9:00–16:15 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

R08 0434

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

Eine slawische Sprache mit kyrillischer Schrift – große Herausforderung? Auf keinen Fall! Im Rahmen von drei Terminen lernen Sie die Schrift, erste Begrüßungsformeln, leckere lokale Köstlichkeiten bestellen zu können und Ihnen eröffnet sich eine magische literarische Welt ... Probieren Sie es aus! Ihre Sonderwünsche werden selbstverständlich berücksichtigt.

Leitung: Daniela Begova
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 7. März 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 19:00–21:15 Uhr, 9 UE
Entgelt: € 24 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R08 0435

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

Würden Sie gerne mal ausprobieren, wie das Rumänischlernen funktioniert und erfahren, wieso Rumänisch eine romanische Sprache ist? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, zusammen mit einer Muttersprachlerin, erste Eindrücke von der romanischen Sprache Osteuropas zu bekommen. Nach den drei Terminen können Sie sich begrüßen, vorstellen, ein einfaches Gespräch führen, im Restaurant bestellen und nach dem Weg fragen. Ihre individuellen Wünsche werden selbstverständlich berücksichtigt.

Leitung: Anca Gabriela Lelutiu
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 7. März 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 19:00–21:15 Uhr, 9 UE
Entgelt: € 24 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R08 0436

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

Bulgarien als Reiseziel ist mehr oder weniger bekannt. Aber was wissen Sie über die kulturelle, soziale oder wirtschaftliche Seite Bulgariens? Erlernen Sie die slawische Sprache, die der restlichen slawischen Welt die kyrillischen Buchstaben geschenkt hat! Keine Vorkenntnisse erforderlich. Am Ende des Kurses können Sie alltägliche Ausdrücke verstehen und formulieren und erwerben hiermit die sprachlichen Fertigkeiten der Kompetenzstufe A1 des Europäischen Referenzrahmens.

Leitung: Daniela Begova
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 18. April 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64 zzgl. Materialkosten

R08 0437

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

Seit dem EU-Beitritt ist Rumänien nicht nur als Reiseziel, sondern auch als Handelspartner immer bekannter und bedeutender geworden. Aber auch Kooperationen im kulturellen, sozialen und im Bildungsbereich haben an Bedeutung gewonnen. Erlernen Sie Draculas Muttersprache. Am Ende des Kurses können Sie alltägliche Ausdrücke verstehen und formulieren, und erwerben hiermit die sprachlichen Fertigkeiten der Kompetenzstufe A1 des Europäischen Referenzrahmens.

Lehrbuch: Einstieg rumänisch für Kurzsentschlossene, Hueber, ISBN 978-3-19-005419-0

Leitung: Anca Gabriela Lelutiu
Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 18. April 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64



R08 0501

Computerschreiben in 6 Stunden**- Wochenendseminar -**

Für viele Menschen ist der PC heute ein selbstverständliches Werkzeug in Freizeit und Beruf. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. In diesem Kurs erlernen Sie das Tastaturfeld Ihrer Computertastatur in sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am PC sind nicht erforderlich. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten. Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: Anita Sutthoff
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 5. Mai 2012, 9:00–15:30 Uhr
Entgelt: € 59

R08 0502

**Internet-Surfkurs für Kinder
in den Ferien**

Dieser Kurs soll Kindern in den Ferien ein attraktives Angebot der Freizeitgestaltung bieten. Es werden spielerische Elemente mit nützlichen Informationen so verknüpft, dass sich die Kinder im Anschluss an den Kurs gut im Internet zurechtfinden und zudem noch vor lauernden Gefahren wie z.B. Dealern gewarnt werden. Die Frage, wie das Internet auch sinnvoll für die Schule genutzt werden kann, wird beantwortet. Auch der Spaßfaktor kommt nicht zu kurz! Am Ende des Kurses gibt es einen „Surfschein“.

Leitung: Christopher Marquardt
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 27. März 2012, 9:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Di. u. Do., je 9:30–12:45 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 34; keine Ermäßigung



R08 0503

Kids + Bits – Spaß am Computer

Dieser Kurs richtet sich an Kinder zwischen 10 und 13 Jahren, die noch keine bzw. nur geringe Kenntnisse haben. Auf spielerische Art soll den Kindern anhand von kindergerechter Software der Umgang mit dem Computer näher gebracht werden. Hierbei werden u.a. WINDOWS, WORD und PAINT eingesetzt.

Leitung: Christopher Marquardt
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 29. März 2012, 15:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Do. u. Fr., je 15:00–17:15 Uhr, 6 UE
Entgelt: € 26; keine Ermäßigung

R08 0504

Grundlagen am PC

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bisher noch keine Erfahrung mit dem Computer gemacht haben. In langsamen Arbeitsschritten werden die einzelnen Bereiche wie WORD erklärt, das Speichern und Bearbeiten von Dateien erlernt und erste Erfahrungen im Internet gemacht. Auch das Schreiben von E-Mails und das „Surfen“ bei EBAY sollen in diesem Kurs nicht zu kurz kommen. Besondere Wünsche der Teilnehmer werden berücksichtigt.

Leitung: Christopher Marquardt
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 45

R08 0505

Grundlagen am PC – Shortie

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bisher noch keine Erfahrung mit dem Computer gemacht haben. In langsamen Arbeitsschritten werden die einzelnen Bereiche wie WORD erklärt, das Speichern und Bearbeiten von Dateien erlernt und erste Erfahrungen im Internet gemacht. Besondere Wünsche der Teilnehmer werden berücksichtigt.

Leitung: Christopher Marquardt
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 7. Juni 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 34

R08 0507

**Der Umgang mit dem PC für den Alltag
(für Erwachsene)**

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD und EXCEL.

Leitung: Alexander Dohe
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 18. April 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 38

R08 0508

PC und Internet für Frauen

Dieser Kurs ist speziell für Frauen, die bisher noch keine Erfahrungen mit dem Computer gemacht haben. In langsamen Arbeitsschritten werden die einzelnen Bereiche in WORD erklärt, das Speichern und Bearbeiten von Dateien erlernt und erste Erfahrungen im Internet gemacht. Besondere Wünsche der Teilnehmer werden berücksichtigt.

Leitung: Christopher Marquardt
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 31. Jan. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 45

R08 0509

PC und Internet für Frauen

Leitung: Christopher Marquardt
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Beginn: Di., 5. Juni 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 30

BILDUNGSBÜRO



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

BILDUNGSBÜRO BRAMSCH

auch für Wallenhorst

Tel.: 0541/501-7480

bildungsbuero-bramsche@LKOS.de

Maschstraße 8a
49565 Bramsche



LernenvorOrt
LANDKREIS OSNABRÜCK

R08 0510

PC und Internet für Senioren/innen I

Gerade älteren Menschen fällt es häufig schwer, einen Zugang zum Medium „Computer“ zu finden. Dieser Kurs vermittelt in langsamen und nachvollziehbaren Schritten Grundkenntnisse über die Hauptanwendungsbereiche der multimedialen Welt. Neben dem Grundwissen über das Betriebssystem WINDOWS werden Texte mit WORD geschrieben und verändert, E-Mails verschickt und Kenntnisse über das Internet vermittelt. Auch Ein- und Verkaufsmöglichkeiten im Internet (z.B. bei EBAY) werden erläutert.

Leitung: Christopher Marquardt
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Beginn: Sa., 25. Feb. 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 10:00–16:00 Uhr, 14 UE
Entgelt: € 53

R08 0512

PC und Internet für Senioren/innen I

Leitung: Christopher Marquardt
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 9. Juni 2012, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 30

R08 0511

PC und Internet für Senioren/innen II

Sie haben die ersten Hürden am PC überwunden und möchten tiefer einsteigen bzw. Ihre alten Kenntnisse noch einmal auffrischen. In diesem Kurs lernen Sie, dass ein Textverarbeitungsprogramm noch mehr kann, als nur einfache Briefe schreiben. Gemeinsam wollen wir den Umgang mit dem Internet erarbeiten und eine eigene E-Mail-Adresse anlegen. Weitere Themen: Einkäufen im Internet (Ebay). Anlegen und verwalten von Ordnern u.v.m.

Voraussetzung: Teilnahme an einem PC Einstiegskurs oder gleichwertige Kenntnisse.

Leitung: Christopher Marquardt
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Beginn: Sa., 17. März 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 10:00–16:00 Uhr, 14 UE
Entgelt: € 53

WWW-TIPP

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

R08 0513

WORD 2010 – Briefe schnell und einfach erstellen

- Wochenendseminar -

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

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Robert Kropf
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 27. April 2012, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 10:00–16:15 Uhr
Entgelt: € 38

R08 0514

EXCEL 2010 – Der effektive Einstieg

- Wochenendseminar -

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

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Elisabeth Ristow
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 11. Feb. 2012, 8:00–16:30 Uhr
Entgelt: € 38

R08 0515

EXCEL 2010 – Formeln, Funktionen und Diagramme

- Wochenendseminar -

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

Leitung: Elisabeth Ristow
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 10. März 2012, 8:00–16:30 Uhr
Entgelt: € 38

R08 0516

Präsentieren mit POWERPOINT 2010

- Wochenendseminar -

Präsentationen sind wichtige Bestandteile des beruflichen Alltags. Möchten Sie selber eine erstellen oder wollen Sie POWERPOINT einfach mal kennenlernen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, eine Bildschirmpräsentation zu gestalten und vorzuführen. Mit Layoutvorlagen können diese schnell erstellt werden: Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus WORD und EXCEL, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD und EXCEL.

Leitung: Robert Kropf
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–16:45 Uhr
Entgelt: € 45

R08 0517

OUTLOOK 2010

OUTLOOK 2010 ist Ihr persönlicher Informationsmanager. Hier können Sie ein Adressbuch erstellen, um schnell eine Telefonnummer zu finden. Sie können einen Terminkalender führen, der Sie an wichtige Treffen erinnert. Daneben können Sie in Outlook E-Mails empfangen, verschicken und verwalten. Inhalte: Verwalten von Adressen, Termine planen, Terminkalender drucken exportieren, Aufgaben und Notizen erstellen. E-Mails lesen, schreiben, beantworten und weiterleiten.

Leitung: Robert Kropf
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mo., 19:00–21:15 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 54

R08 0520

facebook für Erwachsene

In diesem Kurs lernen Sie alles über die Kommunikationsplattform facebook: Von der Anmeldung, über das Finden von alten Bekannten oder Freunden bis hin zum Teilen von Inhalten im Netz; das Gründen einer Gruppe oder einer eigenen Seite darf hierbei natürlich auch nicht fehlen. Ebenfalls wird Ihnen erklärt, wie Sie welche Informationen vertraulich halten und was man lieber nicht der ganzen Welt nachts um Zwei mitteilen sollte.

Leitung: Alexander Dohé
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 12. März 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mo., 19:00–20:30 Uhr, 6 UE
Entgelt: € 26; keine Ermäßigung

R08 0521

Google Earth

Mit Google Earth gibt es ein Programm im Internet, mit dem man virtuell durch und um die ganze Welt navigieren und einen fantastischen Eindruck von fast allen Orten auf dieser Welt erhalten kann. Mit diesem Programm können wir auch den Mond und weitere Sterne virtuell besuchen. Es besteht die Möglichkeit, die Unterwasserwelt mit ihren Landschaften und Gebirgszügen zu erkunden. Möglichkeiten des Programms sind z.B. auf das eigene Grundstück zu schauen, Routen zu planen, Hotels zu suchen usw.

Leitung: Robert Kropf
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 21. April 2012, 10:00–13:15 Uhr
Entgelt: € 17; keine Ermäßigung

R08 0522

Kaufen und Verkaufen im Internet – über EBAY und andere Anbieter

Immer mehr Verbraucher entscheiden sich für den bequemen Kauf im Internet oder möchten selbst Artikel verkaufen. Das Internet bietet heute eine riesige Auswahl an Shopping-Adressen. Ein Schwerpunkt dieses Kurses wird der größte Online Marktplatz EBAY sein. Auch werden Ihnen diverse Kleinanzeigen Portale wie markt.de, vorgestellt, auf denen kostenlose Kleinanzeigen aufgegeben werden können. Sie erfahren auch, welche rechtl. Grundlagen Sie beachten sollten beim Kaufen und Verkaufen im Internet.

Leitung: Robert Kropf
Ort: Bramsche, VHS, EDV-Raum, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 28. April 2012, 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 26; keine Ermäßigung



R60 0608

Realschule in Abendform in Bramsche

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Physik, Biologie, Erdkunde.

Ort: Bramsche, VHS, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 16. April 2012, 16:45 Uhr
Dauer: April 2012–Nov. 2013, mo.-fr., 16:45–20:00 Uhr
Entgelt: € 823