

Anmeldeadresse

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

**VHS-Außenstelle
Georgsmarienhütte**
Rathaus, Oeseder Str. 85
49124 Georgsmarienhütte

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

Mitarbeiterinnen:

- Claudia Maus
- Hannelore Tepe
- Beate Stüber

Tel.: (0 54 01) 850-103 u. -104
Fax: (0 54 01) 850-172
E-Mail: vhs@georgsmarienhuette.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle

Montag, Dienstag, Donnerstag: 8:30–12:00 Uhr
und 14:00–16:00 Uhr
Mittwoch, Freitag: 8:30–12:00 Uhr



JUNGE VHS

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten und dem Familienservicebüro

R10 0104

Ausbildung zum Babysitter

Wochenendseminar für Jungen und Mädchen ab 13 Jahren

Der Kurs bietet diese Themen: Rechtliche Grundlagen, Erziehung und Kommunikation, Unfallverhütung, Ernährung, Pflege, Hygiene, entwicklungspsychologische Grundlagen, altersgerechte Beschäftigung und Förderung. Alle Ausbildungseinheiten bestehen aus notwendiger Theorie und praktischen Übungen. Am Ende der Ausbildungseinheit werden Info-, Literatur- u. Linkhinweise zum Selbststudium und zur Festigung der Inhalte ausgeteilt. Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Zertifikat. Mitzubringen: wenn möglich eine angezogene Babypuppe, Schreibmaterial, Verpflegung/Getränke

Leitung: Dozententeam
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Sa., 14. April 2012, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–17:00 Uhr, So., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 32; keine Ermäßigung



R10 0107

Leben wie die Indianer

Naturerfahrungen für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Hast Du Lust, mal wie ein Indianer zu leben? Wir sammeln Holz für ein Tipi, suchen einen Platz zum Feuer machen. Wir werden Bögen bauen und jeder kann sich im Pfeil- und Bogenschießen üben. Danach können wir Spuren lesen, Anschleichen, Trommeln bauen und Feuer machen lernen. Zum Abschluss wird gemeinsam aus selbst gesuchten und mitgebrachten Zutaten ein leckeres Essen am Lagerfeuer zubereitet. Dabei gibt es natürlich viele bunte Geschichten über die Welt der Indianer zu hören. Das Entgelt beträgt € 10 pro Kind, wenn Geschwister teilnehmen.

Mitzubringen: Schnitzmesser (wenn vorhanden), Kartoffeln und Äpfel und etwas zu trinken

Leitung: Bernd Heinz
Ort: Parkplatz Borgloher Str. (B51 Richtung
Bad Iburg – links Richtung Borgloh)

Termin: Sa., 5. Mai 2012, 9:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R10 0108

Köcherfliegen und Bachflohkrebsen auf der Spur

Umweltlernen für Kinder von 5 bis 12 Jahren

In unseren Bächen leben oft viele verschiedene Tiere. Da gibt es Räuber, wie z. B. Libellenlarven, die zum Beutefang eine Fangmaske ausklappen können. Die Köcherfliege baut sich ein wundervolles, stabiles Haus aus Sandkörnern. Hier versteckt sie sich bei Gefahr, wenn z. B. eine Forelle naht. Wir werden die Tiere beobachten und fangen. Wenn wir sie untersucht haben, lassen wir sie wieder frei. Am Schluss bleibt meist noch Zeit für schöne Geschichten und den Bau eines Wasserrades. Das Entgelt beträgt € 8 pro Kind, wenn Geschwister teilnehmen

Mitzubringen: Gummistiefel, Ersatzkleidung und Verpflegung

Leitung: Bernd Heinz
Ort: GMHütte, Parkplatz „Am Friedhof“,
Bahnhofstr. (Kloster Oesede)

Termin: Fr., 11. Mai 2012, 14:30–17:30 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

R10 0322

Yoga für Kinder

von 7 bis 11 Jahren

Yoga kann die in der heutigen Zeit bereits in frühen Jahren überforderten und überaktiven Kinder in ihrer Persönlichkeitsbildung unterstützen. Die Übungen werden durch kindgerechte Geschichten spielerisch angeleitet. Entspannungs- und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert, eventuelle Haltungsschäden ausgeglichen, das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken

Leitung: Birgit Wittenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 16:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 16:00–17:00 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 39; keine Ermäßigung



In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R10 0364

WenDo – Mädchen sind unschlagbar

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen von 9 bis 13 Jahren

Kennt Du das? Dass Dein Bruder Dich piesackt? Die Angst allein unterwegs? Die Angst im Dunkeln? Dass Dir keiner zuhört? Das es Dir bei fiesen Bemerkungen die Sprache verschlägt? Und – willst Du das? NEIN? Dann komm doch zum WenDo! Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du Dich zu wehren und alles Dir mögliche auszuprobieren. WenDo ist für alle Mädchen, ob schüchtern oder mutig. Jede erprobt ihre Power für ein deutliches großes NEIN!

Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken, Turnschuhe, einen fest verpackten Schlafsack oder eine Decke, fest verpackt in einen Leinenbeutel, Verpflegung und Getränke

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Sa., 10. März 2012, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 35 € zzgl. Materialkosten (€ 1,50);
keine Ermäßigung

R10 0501

Computerschreiben in 6 Stunden

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn Du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn Du dann weitertrainierst, ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Und es ist schon mal eine wichtige Qualifikation für die Ausbildung. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationsstechniken. Das Unterrichtsmaterial ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: Nicole Hähnel
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 26. März 2012, 14:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mo. u. Di., je 14:00–17:00 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

R10 0503

Kids und Bits – Spaß am Computer

Ferienkurs für Kinder (4. bis 5. Klasse)

Wo landen eigentlich die Texte und Bilder, mit denen ich den Computer füttere? Wie haben ganze Ordner im Computer Platz. Einmal gelöscht, für immer verschwunden? Diese und viele andere Fragen beantworten wir in diesem Kurs! Nach einer kurzen Einführung in WINDOWS und WORD werden wir mit POWERPOINT Texte gestalten, Bilder einfügen und Tabellen erstellen. Ziel des Kurses ist es, Kindern den Umgang mit dem Computer näher zu bringen, wobei der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt.

Leitung: Nicole Hähnel
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 26. März 2012, 9:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mo. u. Di., je 9:30–11:45 Uhr, 6 UE
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

R10 0521

Für die ganze Familie: Fotobücher am PC erstellen und gestalten

Mutter-/Vater-Kind-Kurs, Oma-/Opa-Enkel-Kurs

Sie möchten Ihre Familienfotos einzigartig präsentieren oder etwas Individuelles zum Verschenken erstellen? Wählen Sie Ihre schönsten Bilder aus und bringen Sie diese auf CD oder USB-Stick mit zum Kurs. Sie können die Bilder mit Texten ergänzen und erfahren weitere Tricks zur Gestaltung des Buches. Im Computerraum der VHS steht ein kostenloses Fotobuch-Programm zur Verfügung. Trotz zahlreicher Vorlagen bleibt genug Freiraum zur gemeinsamen kreativen Gestaltung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs (Maus, Date Explorer, Internet Explorer)

Hinweis: Das Entgelt bezieht sich als Familienpreis auf die Teilnahme von 1 Erwachsenen und 1 Kind an einem Computerarbeitsplatz.

Leitung: Günter Schepers

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Sa., 21. April 2012, 9:00–16:00 Uhr

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung



DOZENTEN/INNEN GESUCHT

Haben Sie etwas Interessantes zu bieten und Interesse, Ihr Können weiterzugeben? Bitte sprechen Sie uns an: **Tel. 0541/501-7777.**



**POLITIK
GESELLSCHAFT
UMWELT**

INTERKULTURELLER FRAUENTREFF

Migrantinnen in GMHütte gestalten Integration in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

Nur wenn Einheimische und Zugewanderte vor Ort Berührungspunkte überwinden und lernen, sich gegenseitig zu respektieren, offen füreinander und präsent sind, kann Integration in unserer Gesellschaft gelingen. Wir wollen im Austausch voneinander lernen, Vorurteile entgegenreten und das gegenseitige Kennenlernen der verschiedenen Kulturen fördern. In offener, lockerer Runde werden wir auf gegenseitige Entdeckungsreise gehen. Gemeinsame Aktionen und Unternehmungen sind 1x monatlich geplant. Interessierte sind herzlich eingeladen! Weitere Infos und Termine bei Monika Schulte, Tel. 0 54 01/ 850105.

Ort: GMHütte, Familienzentrum „Marie's Hütte“, Werner-von-Siemens-Str. 10

R10 0101

Pflegende Angehörige

- Gesprächskreis -

Pflegen daheim, Betreuung und Versorgung durch Angehörige – diese besondere Qualität familiärer Hilfeleistung hat ihren Preis. Diese oft als selbstverständlich erscheinende Hilfe führt häufig zu großen Belastungen, die unterschätzt werden. Problemorientierte Gespräche sind daher für die Pflegenden überaus hilfreich und wichtig. Die VHS Osnabrücker Land und die GMHütter Kirchengemeinden bieten Ihnen Beratung und die Teilnahme an Gesprächskreisen mit Menschen in ähnlicher Lage. Nähere Informationen erteilt Frau Marita Huber, Tel. 0 54 01/4 54 18.

Leitung: Marita Huber

Ort: GMHütte, Marienheim, Ulmenstr. 11

Beginn: Di., 17. Jan. 2012, 15:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, jeden 3. Di im Monat, 15:00–17:00 Uhr, 19 UE

entgeltfrei

R10 0102

Abschied mit Scheinen?

- Kündigung und Abfindung -

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

Leitung: Rainer Muth

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R10 0103

Erben und Vererben

- Grundwissen zur Nachlassregelung -

Zirka 75 % der privat verfassten Testamente sind fehlerhaft und unvorteilhaft abgefasst. Den Nachlass zu regeln bedarf sorgfältiger Überlegungen und vor allem einiger 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 wie auch Erbschafts- und Schenkungssteuer.

Leitung: Rainer Muth

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 21. Feb. 2012, 19:30 Uhr

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

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R10 0105

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: Schreibutensilien

Leitung: Christa Weske

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Di., 17. April 2012, 18:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

R10 0106

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.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Christa Weske

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Fr., 1. Juni 2012, 18:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



R10 0201

Der Erzählkoffer – Das Spiel mit der Geschichte

Themenabend für Eltern und Interessierte

Kinder lieben Geschichten, neue, alte, bunte, verrückte Geschichten. Und der Schatz an Geschichten in uns ist unendlich – doch wie sollen wir diesen Schatz gemeinsam mit den Kindern heben? Die Erzählerin Sabine Meyer stellt dazu verschiedene Erzählspiele für Jung und Alt vor, die wir gemeinsam ausprobieren wollen. So werden sicherlich viele neue Geschichten an diesem Abend entstehen. Aber auch eine Idee, wie Eltern und Kinder gemeinsam Geschichten erfinden können.

Leitung: Sabine Meyer

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Di., 14. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 7,50; Abendkasse; keine Ermäßigung

R10 0202

Spielen Sie Boule!

- Wochenendseminar -

Zuerst erhalten Sie eine Einführung in die Theorie und Spielregeln sowie Geschichtliches und Anekdoten. Am zweiten Tag gibt es eine Einführung in die Spielpraxis und praktische Übungen zur Technik und Strategie. Am Mittag ist Zeit für einen französischen Imbiss. Am Ende dieses Tages spielen wir ein kleines Turnier, um das Erlernete umzusetzen.

Leitung: Georg Robin Morrison

Ort: Freitag: GMHütte, „Kerngehäuse“ der Gaststätte „Apfelbaum“, Am Kasinopark 12
Samstag: Boule-Anlage an der Gaststätte „Apfelbaum“

Beginn: Fr., 20. April 2012, 17:00 Uhr

Dauer: Fr., 17:00–19:30 Uhr, Sa., 11:00–18:00 Uhr

Entgelt: € 27,50 zzgl. Umlage für den Mittagsimbiss; keine Ermäßigung

R10 0203

Freihandzeichnen mit dem Bleistift – Porträt**für Anfänger/innen und auch Quereinsteiger/innen**

Am Anfang ist es wichtig, Selbstvertrauen zu gewinnen und alles was dieses Selbstvertrauen fördert, ist erlaubt. In drei aufeinander folgenden Kursen werden: Objektzeichnen und einfache perspektivische Darstellungen – Porträtzeichnen – das Zeichnen der menschlichen Figur mit Ansätzen des Modezeichnens, Schwerpunkte sein.

Mitzubringen: Zeichenpapiere auch im Block DIN A3, Radiergummi, Anspitzer, Lineal 30 cm, Bleistifte HB, B2 bis B6 und eine Arbeitsmappe, die kursbegleitend geführt wird

Leitung: Hans-Ulrich Kekow
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 13. April 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Fr., 18:00–20:15 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten

R10 0204

Aquarellmalerei – Zart und duftig, wild und knallbunt**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

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

Das Material wird am ersten Kurstag besprochen. Für den ersten Kurstag stehen Arbeitsmittel zur Verfügung.

Mitzubringen: Bleistift (2B), 2 Wassergefäße und einen saugenden Lappen oder Papiertücher und auch bereits vorhandenes Material

Leitung: Martina Görtz
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 17:00–19:15 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 60 zzgl. Materialkosten

R10 0205

Aquarellschule – Landschaften**Auch für Anfänger/innen und Quereinsteiger/innen geeignet**

Kaum eine Maltechnik bietet so viele Möglichkeiten wie die Aquarellmalerei und sie ist doch relativ unkompliziert und wenig aufwändig. Aber auch beim Aquarell sind Gesetzmäßigkeiten und das Erlernen von Techniken von Nöten. Deshalb beschäftigen wir uns in jedem Semester mit einem anderen Schwerpunkt. 1. Schwerpunkt: Landschaft, 2. Schwerpunkt: Blumen, 3. Schwerpunkt: Stilleben

Mitzubringen: Aquarellblock ab 250 g, Aquarellfarben gut sortiert (große Näpfe), Grundausrüstung von Aquarellpinseln (Pinsel Nr. 6, 12, 20 und höher), Wassergefäße, saugende Lappen oder Küchenpapier

Leitung: Hans-Ulrich Kekow
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 17. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Fr., 18:00–20:15 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten

R10 0206

Farbträume – Farbträume**Experimentelle Aquarellmalerei am Wochenende für Anfänger/innen und Fortgeschrittene****- Wochenendseminar -**

Farben erfreuen die Seele! Harmonie in der Farbgestaltung oder spannungsgeladene Kompositionen mit kräftigen Kontrasten. Im Dialog der Farben von der gegenständlichen Malerei hin zu experimentellen und freien Techniken. Ein Wochenende in Ihrer Lieblingsfarbe schwebeln oder mit neuen Farbkompositionen experimentieren. Die Farbe fließen lassen und reagieren. Die Basis dieses Seminars ist der spielerische Umgang mit Farbe und die Freude an der Kreativität. Dabei wird jeder individuell unterstützt. Die Material- und Themenbesprechung findet am Donnerstag, 23. Febr. von 19:15 bis 20:45 Uhr am Kursort statt.

Leitung: Martina Görtz
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 23. Feb. 2012, 19:15 Uhr
Themenbesprechung
Dauer: 24.–26. Febr. 2012, Fr., 18:00–21:00 Uhr, Sa., 9:30–18:00 Uhr, So., 9:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 60 zzgl. Materialkosten

R10 0207

Landschaften im Wandel der Jahreszeiten**Aquarellmalerei am Wochenende für Anfänger/innen und Fortgeschrittene****- Wochenendseminar -**

Schneebedeckte Felder, blühender Raps, goldenes Korn oder bunte Wälder. Die Vielfalt der Farben und Formen übers Jahr inspriert uns in unseren Bildern. Die Basis dieses Seminars ist der spielerische Umgang mit Farbe und die Freude an der Kreativität. Dabei wird jeder individuell unterstützt. Tauchen Sie ein in die schönste Art des Malens: das Aquarell! Ein Wochenende zur freien Entfaltung und zum Experimentieren in Aquarell. Bildaufbau und verschiedene Maltechniken werden vermittelt. Die Material- und Themenbesprechung findet am Donnerstag, 15. März von 19:15 bis 20:45 Uhr am Kursort statt.

Leitung: Martina Görtz
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 15. März 2012, 19:15 Uhr
Themenbesprechung
Dauer: 16.–18. März 2012, Fr., 18:00–21:00 Uhr, Sa., 9:30–18:00 Uhr, So., 9:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 60 zzgl. Materialkosten

R10 0208

Aquarellmalerei – Zart und duftig, wild und knallbunt**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Siehe R10 0204

Das Material wird am ersten Kurstag besprochen. Für den ersten Kurstag stehen Arbeitsmittel zur Verfügung.

Mitzubringen: Bleistift (2B), 2 Wassergefäße und einen saugenden Lappen oder Papiertücher und auch bereits vorhandenes Material

Leitung: Martina Görtz
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 25. April 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 17:00–19:15 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten

R10 0209

Rosen, Tulpen, Nelken**Aquarellmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene****- Wochenendseminar -**

Wir lassen uns leiten und anregen von der Natur: Herrliche Blumen und bunte Sträuße. Ihre Farbenpracht ist die Inspiration unserer Bilder. Die Fantasie kennt dabei keine Grenzen. Leicht und duftig, detailgetreu oder abstrahiert, in zarten Farben oder expressiv. Tauchen Sie ein in die schönste Art des Malens: das Aquarell! Ein Wochenende zur freien Entfaltung und zum Experimentieren. Bildaufbau und verschiedene Maltechniken werden vermittelt. Dabei wird jeder individuell unterstützt. Die Material- und Themenbesprechung findet am Donnerstag, 3. Mai von 19:15 bis 20:45 Uhr am Kursort statt.

Leitung: Martina Görtz
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 3. Mai 2012, 19:15 Uhr Themenbesprechung
Dauer: 4.–6. Mai 2012, Fr., 18:00–21:00 Uhr, Sa., 9:30–18:00 Uhr, So., 9:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 60 zzgl. Materialkosten

**GESCHENKGUTSCHEIN**

Schon mal an einen Volkshochschulkurs als Geschenk gedacht? Wir beraten Sie gern! Tel. 05 41/501-7777.

R10 0210

Faszination Acrylmalerei**für Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse**

Acrylfarben sind als Malmedium universell einsetzbar und leicht zu verarbeiten. Ihre Anwendung erstreckt sich vom zarten Lasieren bis hin zum reliefartigen Schichten. Wie jedes andere Material verlangen auch Acrylfarben, dass man ihre spezifischen Eigenschaften berücksichtigt. Jedes Motiv kann mit Acryl gekonnt ins Bild gesetzt werden. Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen der Acrylmalerei, verschiedene Maltechniken und den Umgang mit Farben und Pinseln.

Mitzubringen: Leinwände oder Acrylmalblock (z.B. von Hahnenmühle, 36 x 48 cm), wenn vorhanden Acrylfarben (Gelb-, Rot-, Blautöne, Braun, Schwarz, Weiß) und Pinsel (Borsten- und weiche Kunsthaarpinsel), Bleistifte und Radiergummis, Wasserglas, Arbeitskleidung. Näheres wird am ersten Abend besprochen.

Leitung: Yevhen Ayzenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00–21:15 Uhr, 36 UE
Entgelt: € 90 zzgl. Materialkosten

R10 0211

Acrylmalerei – Collagen**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Dieses Kursangebot richtet sich an alle, die Freude am Experimentieren haben. Nach einer Einführung in die Farbenlehre, Mischübungen und allgemeinen Hinweisen zum Umgang mit Acrylfarben werden Sie verschiedene Collagetechniken im Zusammenspiel mit der Farbe erproben. Hier können Sie persönliche Stärken und Vorlieben entwickeln, Freude am Prozess und Mut zum Ausprobieren bekommen.

Mitzubringen: Borstenpinsel (verschiedene Größen), Spachtel, 2 Wassergefäße, Pappteller, Küchenrolle, Lappen, Arbeitskleidung, alte Zeitungen, mehrere Keilrahmen oder Malpappen, Acrylfarben (schwarz, weiß, rot, blau, gelb). Verpflegung/Getränke. Falls vorhanden: verschiedene Papiere, Fotos, alte Briefe, Handgeschriebenes, alte Notenblätter, Briefmarken, Spielkarten, Blätter, Pflanzenteile, kleine persönliche Gegenstände, alte Landkarten/Stadtpläne, Tapetenreste, Tageszeitungen, alte Bücher, Reiserinnerungen wie Eintrittskarten, Alufolie, Steinchen usw. ...

Leitung: Angelika Litzkendorf
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 22. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:30–21:30 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 32 zzgl. Materialkosten



R10 0212

Acrylmalerei

„Total Neues“ oder „Aus alt mach' neu“!

Haben Sie neue, eigene Ideen, die Sie auf die Leinwand bringen möchten oder brauchen Sie Anregung und Unterstützung? Oder fragen Sie sich, wie Sie vorgehen sollen, wenn „es“ nichts geworden ist? Hier haben Sie Gelegenheit, alte Bilder neu zu gestalten oder Ausschnitte davon in neue Bilder umzusetzen. Sie können angefangene Bilder weiter bearbeiten oder neu kreativ werden. Anfänger/innen und Fortgeschrittene erhalten Hilfestellung und Beratung für Farbwahl, Bildaufbau, Techniken und Komposition.

Mitzubringen: Borstenpinsel (verschiedene Größen), Spachtel, 2 Wassergefäße, Pappteller, Küchenrolle, Lappen, alte Zeitungen, mehrere Keilrahmen oder Malpappen, Acrylfarben (rot, blau, gelb, schwarz, weiß), Arbeitskleidung, Verpflegung und Getränke

Leitung: Angelika Litzkendorf
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 18. April 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:30–21:30 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 32 zzgl. Materialkosten

R10 0213

Ölmalerei – Realistisch malen

Kaum eine Maltechnik eröffnet Hobbymalern 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. Bei der klassischen Malweise ist das Üben der gegenständlichen Darstellung vordergründig. Der realistische Malvorgang wird in der Schritt-für-Schritt-Methodik erläutert. Auch eigene Themen und Ideen werden unter Anleitung umgesetzt. Die Beschaffung der Materialien wird in der 1. Stunde besprochen.

Leitung: Yevhen Ayzenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 16:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 16:00–18:15 Uhr, 36 UE
Entgelt: € 90 zzgl. Materialkosten

R10 0214

Ateliermalerei mit Öl- und Acrylfarben für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Erlern werden die Grundelemente der Natur wie z. B. Himmel und Meer mit verschiedenen Maltechniken. Acrylfarben einerseits in Lasurtechnik im Vergleich oder als Untermalung zur klassischen Ölmalerei andererseits. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die Grundkenntnisse im Umgang mit Öl- bzw. Acrylfarben, Bildgestaltung, Perspektive und Kompositionslehre mit Farben erlernen oder ergänzen möchten. Eigene Ideen können mitgebracht werden.

Mitzubringen: Flachpinsel für Öl 2, 4, 6, 8, 10 Synth., Rundpinsel 2, 4 sowie ein Mallappen, eine Abrisspalette oder ein weißer Teller, zwei Marmeladengläser

Leitung: Heike Kopadt
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 9:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 9:30–11:45 Uhr, 30 UE
Entgelt: € 60 zzgl. Materialkosten



R10 0215

Ateliermalerei mit Öl- und Acrylfarben

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Flachpinsel für Öl 2, 4, 6, 8, 10 Synth., Rundpinsel 2, 4 sowie ein Mallappen, eine Abrisspalette oder ein weißer Teller, zwei Marmeladengläser

Leitung: Heike Kopadt
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 18:00–20:15 Uhr, 30 UE
Entgelt: € 60 zzgl. Materialkosten

R10 0216

Ateliermalerei am Abend

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Haben Sie Freude am Malen und Experimentieren? In diesem Kurs können Sie ihren eigenen Ideen zu bildnerischem Gestalten freien Lauf lassen. Es sollen verschiedene malerische Techniken erlernt und Farben wie Acryl, Ei-Tempera und Öl unter fachlicher Anleitung selber hergestellt werden. Der Umgang mit Farbe, Form und Linie soll in vielfältigster Weise erprobt werden; Ausgangspunkt können dabei auch eigene mitgebrachte Materialien sein.

Mitzubringen: Farben oder Farbstifte, Pinsel, Leinwand oder Papier (mind. DIN A2). Wenn vorhanden, gerne auch Skizzen und anderes Ausgangsmaterial. Genaueres wird beim ersten Treffen besprochen.

Leitung: Susanne Heitmann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

R10 0217

Himmel – Meer – Küste

Ateliermalerei mit Öl- und Acrylfarben für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Einen ganzen Tag lang haben Sie in diesem Kreativ-Workshop die Möglichkeit, je nach Wunsch mit Öl- oder Acrylfarben die Grundelemente der Natur realistisch mit verschiedenen Techniken zu erarbeiten.

Mitzubringen: Verschiedene Pinselgrößen, entsprechende Kleidung

Leitung: Heike Kopadt
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Sa., 14. April 2012, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 16 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R10 0218

Realistische Öl- und Acrylmalerei im Atelier

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Entwicklung einer Bildreihe vom realistischen Grundmotiv zur stufenweisen Abstraktion. Sich einen ganzen Tag lang auf die Malerei einlassen und die Grundkenntnisse der Farbenlehre, Perspektive und den Umgang mit Öl- und Acrylfarben erlernen oder vertiefen.

Mitzubringen: verschiedene Pinselgrößen, entsprechende Kleidung

Leitung: Heike Kopadt
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Sa., 19. Mai 2012, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 16 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



GEFUNDEN?

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

R10 0219

Ateliermalerei am Wochenende

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

- Wochenendseminar -

Ein Wochenende eintauchen in die Welt der Farben und malen, malen, malen ... In diesem Kurs können Sie unter intensiver Betreuung Ihre gestalterischen Ideen künstlerisch umsetzen, oder sich auch einfach von der Farbe ergreifen lassen, experimentieren, die eigene Kreativität entdecken ... Wir malen entweder mit mitgebrachten Farben und/oder mit Acryl- oder Ei-Tempera-farben, die wir aus Pigmenten selber herstellen.

Mitzubringen: Farben oder Farbstifte, Pinsel, Leinwand oder Papier (mind. DIN A2), Arbeitskleidung, wenn vorhanden gerne auch Skizzen, Zeichnungen und anderes Ausgangsmaterial – oder auch einfach eine Idee!

Leitung: Susanne Heitmann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 3, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Sa., 2. Juni 2012, 9:30 Uhr
Dauer: Sa., 9:30–15:30 Uhr, So., 9:30–14:00 Uhr
Entgelt: € 32,50 zzgl. Materialkosten



R10 0220

Ein eigenes Schmuckstück aus funkelnden Kristallen

- Wochenendkurs -

Wollten Sie immer schon einmal Ihren eigenen Schmuck tragen? Verarbeiten Sie Kristalle, Rocailles, Silber- und Goldzubehör mit edlen Perlen zu einem Collier, Armband oder zu tollen Ohrringen. Ein passendes Brillenband zu Ihrer Lieblingsbrille wäre doch auch toll. Dann könnten Sie diese nicht mehr verlegen! Oder einen witzigen Anhänger, gefertigt mit einem Schleichtier? Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Alle Materialien erhalten Sie während des Workshops von der Dozentin. Am Samstag ist eine Pause von ca. 1 Unterrichtsstunde vorgesehen, ein kleiner Imbiss wird gereicht. Kaffee und Wasser stehen zur Verfügung.

Leitung: Monika Masuth
Ort: GMHütte, MMKristallschmuck, Zur Steinbreede 59

Beginn: Fr., 16. März 2012, 18:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00–21:45 Uhr, Sa., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 39 zzgl. Materialkosten

R10 0221

Heiraten im Mai? Brautschmuck aus edlen Perlen selber gestalten

- Wochenendseminar -

Wollten Sie immer schon einmal Ihren eigenen Schmuck tragen? Verarbeiten Sie Kristalle, Rocailles, Silber- und Goldzubehör mit edlen Perlen zu einem Collier, Armband oder vielleicht zu tollen Ohrringen. In diesem Workshop steht insbesondere der Brautschmuck im Mittelpunkt! Anregungen und Hilfestellung erhalten Sie von der Dozentin. Alle Materialien erhalten Sie während des Workshops von der Dozentin. Am Samstag ist eine Pause von ca. 1 Unterrichtsstunde vorgesehen, ein kleiner Imbiss wird gereicht. Kaffee und Wasser stehen zur Verfügung.

Leitung: Monika Masuth
Ort: GMHütte, MMKristallschmuck, Zur Steinbreede 59

Beginn: Fr., 20. April 2012, 18:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00–21:45 Uhr, Sa., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 39 zzgl. Materialkosten

R10 0222

Schmuckherstellung**- Wochenendseminar -**

An diesem Wochenende bietet sich Ihnen die Möglichkeit, ein eigenes kreierte Schmuckstück selber herzustellen. Goldschmiedin Frauke Lucas bringt eine Werkstatt für 12 Seminar-Teilnehmer/innen sowie ihr umfangreiches Können und Wissen mit. So erhalten Sie Einblick in die verschiedensten Bereiche des Goldschmiedehandwerkes. Herstellbar sind z. B. Ringe, Ohrstecker, Anhänger oder Armreifen. Gearbeitet wird aus 925/000 Sterlingsilber.

Mitzubringen: eine gute Portion Geduld, „Arbeitskleidung“, ein Handtuch – und schon ist ein Wochenende mit edlen Schmuckstücken bei Kaffee, Tee und Keksgenuss sicher! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material und Werkzeuge werden gestellt.

Leitung: Frauke Lucas**Ort:** GMHütte, Bildungswerkstatt, Werner-von-Siemens-Str. 27

Beginn: Fr., 20. April 2012, 18:00 Uhr

Dauer: Fr., 18:00–22:00 Uhr, Sa., 10:00–18:30 Uhr, So., 10:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 96 zzgl. Materialkosten (Silberring etwa € 10)

R10 0223

Offenes Atelier in der Metallwerkstatt**- Wochenendseminar -**

In diesem Kurs können Sie künstlerische Projekte mit dem Material Metall verwirklichen wie z.B. Materialcollagen, freistehende Skulpturen oder Objekte. In der „Metallwerkstatt“ stehen Ihnen die notwendigen Werkzeuge zur Verfügung. Fachkundige Einführung und Hilfestellung erfahren Sie vom Kursleiter. Um die Kurstage möglichst effektiv nutzen zu können, ist Ihre Teilnahme am Vorbereitungstreffen erforderlich. Erste Projektideen werden hier besprochen und entsprechender Materialbedarf festgelegt.

Mitzubringen: Arbeitshandschuhe (Gartenhandschuhe)

Zusatzinfo: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vorbereitungstreffen: Montag, 30. 4., 19:00 Uhr in der Bildungswerkstatt GMHütte, Werner-von-Siemens-Str. 27

Leitung: Martin Siepelmeyer**Ort:** GMHütte, Bildungswerkstatt, Werner-von-Siemens-Str. 27

Beginn: Mo., 30. April 2012, 19:00 Uhr Vorbereitungstreffen

Dauer: 4. u. 5. Mai 2012, Fr., 18:30–21:30 Uhr, Sa., 9:30–18:30 Uhr

Entgelt: € 68 zzgl. Materialkosten

In Zusammenarbeit mit der Kreismusikschule

R10 0224

Gitarre für Erzieher/innen**und andere Interessierte**

„Dieses Lied mit Gitarre begleiten können ...!“ Haben Sie sich dieses oder ähnliches auch schon einmal gesagt? Dieser Kurs richtet sich an Erzieher/innen, die bei ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen oder auch privat für sich selbst Lieder musikalisch mit der Gitarre begleiten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ort: GMHütte, Realschule, Raum SG 301, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Di., 28. Feb. 2012, 19:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 48



R10 0225

Gitarre I für Anfänger/innen

Dieser Kurs ermöglicht Anfängern einen einfachen Zugang zum Gitarrenspiel. Es ist viel einfacher, als Sie vielleicht denken z.B. ein Gute-Nacht-Lied zu begleiten oder mit Freunden „ein Ständchen zu schmettern“. Fast jeder kann es erlernen. Dieser Kurs bietet eine behutsame Einführung, der Ungeübte kann in aller Ruhe die vergessenen „Griffe“ auffrischen. Am Beispiel bekannter Musikstücke werden einfache Akkorde und Spieltechniken eingeübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Jede/r Teilnehmer/in benötigt eine eigene Gitarre. Es ist möglich, auf Anfrage gegen eine geringe Gebühr eine Gitarre zu leihen. Bitte bei der Anmeldung angeben!

Leitung: Hans-H. Schneider**Ort:** GMHütte, Realschule, SG 201, Carl-Stahmer-Weg 16

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

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

Entgelt: € 65

R10 0226

Gitarre II für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie – aufbauend auf dem Gelernten – die Gitarre noch besser kennenlernen. In einfachen Übungen wird mit bekannten Stücken das Repertoire an Spieltechniken und Akkorden schrittweise weiter ausgebaut. Bald schon ist von „Über den Wolken“ bis „Sweet home Alabama“ kein Lieblingslied mehr vor Ihnen sicher! Auch ohne Notenkenntnisse erhalten Sie wertvolle Tipps, lernen „coole Licks“ und ernten viel Spaß und gute Stimmung.

Jede/r Teilnehmer/in benötigt eine eigene Gitarre. Es ist möglich, auf Anfrage gegen eine geringe Gebühr eine Gitarre zu leihen. Bitte bei der Anmeldung angeben!

Leitung: Hans-H. Schneider**Ort:** GMHütte, Realschule, SG 201, Carl-Stahmer-Weg 16

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

Dauer: 13 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr, 26 UE

Entgelt: € 65

R10 0227

Gitarre III für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut auf Gitarre II aus dem 2. Semester 2011 auf. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Jede/r Teilnehmer/in benötigt eine eigene Gitarre. Es ist möglich, auf Anfrage gegen eine geringe Gebühr eine Gitarre zu leihen. Bitte bei der Anmeldung angeben!

Leitung: Hans-H. Schneider**Ort:** GMHütte, Realschule, SG 201, Carl-Stahmer-Weg 16

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

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

Entgelt: € 65

R10 0228

VHS Oldie-Band**Ein Band-Projekt der Volkshochschule****- fortlaufend -**

Kontakt: Heiner Dreier, Tel. 05 41/80 08 97 40

Leitung: Heiner Dreier**Ort:** GMHütte, Realschule, AR 021, Carl-Stahmer-Weg 16

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

Dauer: 22 Termine, je Di., 19:00–22:00 Uhr, 88 UE

entgeltfrei

R10 0229

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Wir werden aus erlernten Grundelementen Tänze entwickeln, die sowohl allein als auch in der Gruppe getanzt werden können. Persönlicher Ausdruck und sicheres Auftreten verbunden mit Freude und Lust am Tanzen sind Schwerpunkte dieses Kurses.

Zusatzinfo: nicht am 29. 2. 2012

Leitung: Reinhilde Gottwald-Kron**Ort:** GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

Entgelt: € 45

R10 0230

Line-Dance**- ein typisch amerikanischer Country- und Western Tanz -**

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

Zusatzinfo: auch am 27. 3. 2012

Leitung: Edith Lux**Ort:** GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

Dauer: 8 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 32

R10 0231

Line-Dance für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits einen Anfängerkurs Line Dance besucht haben.

Zusatzinfo: auch am 27. 3. 2012

Leitung: Edith Lux**Ort:** GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 20:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 20:30–22:00 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 32

R10 0232

(Digitale) Fotografie für Einsteiger/innen**- Wochenendseminar -**

Dieser Kurs wendet sich an Fotointeressierte mit einer Bridge- oder Spiegelreflexkamera. Es werden theoretische und praktische Grundkenntnisse der Fotografie wie z. B. Belichtungszeiten, Blende, ISO und allgemeine Kameraeinstellungen vermittelt. Bildbesprechungen gehören ebenso zum Kursprogramm wie ein kurzer Einstieg in die Bildbearbeitung. Ein Kurs für alle, die Spaß an der Fotografie haben und mehr über die kreativen Möglichkeiten ihrer Kamera jenseits der Motivprogramme lernen möchte.

Leitung: Dirk Laermann**Ort:** GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–17:30 Uhr, Mi., 6. Juni 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 40 zzgl. Materialkosten (€ 2)

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG

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

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

R10 0233

Hobby-Werkstatt

für Senioren

Seit Mitte der 80er-Jahre besteht für handwerklich interessierte ältere Mitbürger – aber auch Mitbürgerinnen – die Möglichkeit, gemeinsam in den Werkräumen der Realschule zu arbeiten. Erstellt werden vor allem kunsthandwerkliche Gegenstände für Haus und Garten aus Metall und Holz. Neue Hobbyhandwerker sind herzlich willkommen. Bitte nehmen Sie mit der VHS Kontakt auf.

Leitung: Manfred Schmidt
Ort: GMHütte, Realschule, Werkraum, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 15:00 Uhr
Dauer: 19 Termine, je Di., 15:00–17:00 Uhr, 51 UE entgeltfrei

R10 0234

Spinn- und Webkreis

- Jahreskurs -

Die Gruppe trifft sich regelmäßig einmal im Monat. Bei den Treffen werden Anleitungen zum Spinnen und Weben auf Rahmen gegeben sowie Anregungen und Erfahrungen ausgetauscht. Wenn Interesse besteht, haben Sie die Möglichkeit, an privat organisierten Fahrten zu Ausstellungen und Besichtigungen teilzunehmen. Spinnräder und Webrahmen stehen zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Interessierte melden sich bitte vorab bei Frau Ursula Schröder unter Tel. 0 54 01/3 40 31.

Leitung: Ursula Schröder
Ort: GMHütte, Klosterpforte, Kögistr. 1
Beginn: Do., 26. Jan. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, jeden letzten Do. im Monat, 19:30–21:45 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 60



R10 0235

Edle Stickereien auf Leinen

In diesem Kurs, der auch für Anfänger/innen geeignet ist, soll neben der Schwälmers Weißstickerei auch die Technik der Hohl säume und auch die Ajourstickerei erlernt werden. Für Interessierte besteht auch die Möglichkeit unter Anleitung die Hardanger Sticktechnik auszuführen. Die benötigten Arbeitsmaterialien werden am ersten Treffen vorgestellt; sie können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Weitere Termine: 27. 2. von 15:15 bis 18:15 Uhr, 19. 3. von 15:15 bis 17:30 Uhr und 23. 4. 2012 von 15:15 bis 18:15 Uhr

Leitung: Maria Deistler
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 15:15 Uhr
Dauer: 4 Termine, 14 UE
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten

R10 0236

Edle Stickereien auf Leinen

In diesem Kurs, der auch für Anfänger/innen geeignet ist, soll neben der Schwälmers Weißstickerei auch die Technik der Hohl säume und auch die Ajourstickerei erlernt werden. Für Interessierte besteht auch die Möglichkeit unter Anleitung die Hardanger Sticktechnik auszuführen. Die benötigten Arbeitsmaterialien werden am ersten Treffen vorgestellt; sie können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Weitere Termine: 27. 2. von 18:15 bis 20:30 Uhr, 19. 3. von 17:30 bis 20:30 Uhr und 23. 4. 2012 von 18:15 bis 20:30 Uhr

Leitung: Maria Deistler
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 17:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, 14 UE
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten

R10 0237

Stricken – ein Schnupperkurs

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

Mitzubringen: Garn und Stricknadeln

Leitung: Karin Heuer
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 1. März 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 19:00–21:15 Uhr, 6 UE
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R10 0238

Strick-Workshop

was Sie schon immer stricken wollten

In diesem Kurs können Sie stricken, was Sie schon immer stricken wollten: Socken, Ballerinas, Taschen, Babyschuhe, gestrickt oder gefilzt.

Mitzubringen: Garn oder Filzwolle und Stricknadeln

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken

Leitung: Karin Heuer
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 15. März 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Do., 19:00–21:15 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 24 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R10 0239

Frühjahrskleidung selbst genäht

Ein Angebot für alle, die ihre Garderobe selbst schneiden wollen. In diesem Kurs werden Ihnen Kenntnisse des Nähens wie Maßnehmen, Schnitte kopieren und Zuschneiden vermittelt. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie, wie Sie Schnitte auf Ihre persönlichen Maße verändern können, und Sie können mit Unterstützung der Kursleiterin Blusen, Röcke, Jacken, Hosen oder Kinderkleidung erstellen. Kenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine sind Voraussetzung!

Mitzubringen: Nähutensilien, Packpapier, Schnitte, Stoffe und eine Nähmaschine

Leitung: Marlene Pohl-Herhaus
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:30–21:45 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 48 zzgl. Materialkosten

R10 0240

Frühjahrskleidung selbst genäht

Mitzubringen: Nähutensilien, Packpapier, Schnitte, Stoffe und eine Nähmaschine

Leitung: Marlene Pohl-Herhaus
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 19:30–21:45 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 48 zzgl. Materialkosten

R10 0241

Farb- und Stilberatung

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

Leitung: Katrin Becker
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Do., 23. Feb. 2012, 19:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R10 0242

Schminken leicht gemacht

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

Mitzubringen: Handspiegel

Leitung: Katrin Becker
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Sa., 3. März 2012, 10:00–13:45 Uhr
Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten (€ 5,50); keine Ermäßigung



LITERATUR UND KUNST

In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek

R10 1001

Bücher im Gespräch

Literaturzirkel

Ist Lesen Ihre Leidenschaft und würden Sie sich gerne über Ihre Leseindrücke mit anderen austauschen? Dann bietet Ihnen der Literaturzirkel „Bücher im Gespräch“ Gelegenheit dazu. Im Mittelpunkt des ersten Treffens steht der Roman „Am Hang“ von Markus Werner.

Weitere Termine: 14. 3., 11. 4., 2. 5. und 23. 5. 2012

Leitung: Petra Schomburg
Ort: GMHütte, AWO-Haus, Am Kasinopark 10
Beginn: Mi., 22. Feb. 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, 10:00–11:30 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

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

R10 0301

Lieben Sie Ihre Leber?

- Vortrag -

Sind Sie lustlos, müde, leiden an Infekten, Allergien, Depressionen, Hormon-Imbalancen? Schuld daran könnte Ihre Leber sein. Diese spielt die zentrale Rolle für unsere Gesundheit, wird aber wenig beachtet. Ohne dass wir es merken, wird unsere größte Drüse z. B. durch defizitäre Ernährung, freie Radikale, Medikamente, Umweltfaktoren oder Negativität beeinträchtigt. Der Vortrag zeigt Ihnen wichtige naturheilkundliche Maßnahmen zur Regeneration Ihres wertvollsten Organs.

Leitung: Ellen Oberste Berghaus
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19
Termin: Fr., 17. Feb. 2012, 17:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 7,50 Tageskasse; keine Ermäßigung

R10 0302

„Haut“-sache gesund

Warum gerade heute ein Herpesbläschen?

- Vortrag -

Die Haut ist unsere Schutzhülle nach außen. In ihr spiegelt sich wie sonst kaum irgendwo unsere Gesundheit wieder. Falten, Allergien, Psoriasis oder Akne sind nicht nur kosmetische Beeinträchtigungen. 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: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Fr., 24. Feb. 2012, 17:00–19:15 Uhr

Entgelt: € 7,50, Tageskasse; keine Ermäßigung

R10 0303

Pilze und andere Mitbewohner unseres Körpers

- Vortrag -

Ständig werden wir von Millionen von Parasiten begleitet. Einige nützen uns, andere schaden uns. Der Pilz Candida Albicans zählt zu der Spezies, die einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Allergien, chronische Sinusitis oder z. B. Depressionen können das Resultat sein. Doch wie erkennt man diesen Pilz und wie wird man ihn wieder los? Wie können wir entscheiden, welche „Mitbewohner“ zu tolerieren sind und welche nicht?

Leitung: Ellen Oberste Berghaus

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Fr., 16. März 2012, 17:00–19:15 Uhr

Entgelt: € 7,50, Tageskasse; keine Ermäßigung

R10 0304

Gymnastik für das Gesicht

Training zur Festigung der Gesichtsmuskulatur

Mit zunehmendem Alter werden einige Muskeln im Gesicht schlaff und die Haut verliert an Elastizität. Ein gezieltes Training stärkt das Bindegewebe, festigt die Gesichtsmuskulatur, Haut und Muskeln werden besser durchblutet und der Lymphfluss wird angeregt. Bewusstes An- und Entspannen der Muskulatur hilft, Mimikfalten zu vermeiden. Die Haut erhält ein frisches und straffer Aussehen und Sie fühlen sich besser.

Mitzubringen: Handspiegel

Leitung: Katrin Becker

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Di., 28. Feb. 2012, 19:00–21:30 Uhr

Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

R10 0305

Wellnessabend für Frauen

Hautpflege und Entspannung in Wohlfühl-Atmosphäre

In gemütlicher Atmosphäre werden eine Gesichtsbildung, Handpeeling, Handmaske, das Nuancieren der Wimpern sowie eine Traumreise angeboten. Neben zahlreichen Informationen zu Haut und Hautpflege genießen wir mit allen Sinnen eine entspannte Phase der Steigerung des eigenen Wohlfühlgefühls.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen dicke Socken mit.

Leitung: Stefanie Schulte

Ort: GMHütte, VitaWellness, Efeustr. 6

Termin: Di., 6. März 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Materialkosten (€ 3); keine Ermäßigung

R10 0307

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, Progressive Muskelrelaxation (PMR), Achtsamkeitsmeditation und Tellington TTouch. Zudem wird vermittelt, was Stress im Körper auslöst und warum Sie durch Lächeln glücklicher werden.

Mitzubringen: eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken

Leitung: Tomke Oeltjen

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: So., 25. März 2012, 10:00–14:30 Uhr

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

R10 0306

Tellington TTouch® for you

Wecken Sie das Potenzial Ihrer Zellen!

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

Mitzubringen: eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken

Leitung: Tomke Oeltjen

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: So., 25. März 2012, 15:00–18:45 Uhr

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

R10 0308

Ein Tag für mich

Wohlfühltag für Frauen

Sich einen Tag Zeit nehmen, um etwas Gutes für sich zu tun, sich verwöhnen und unbeschwert genießen, durch Sinnes- und Entspannungsübungen, Massagen und kreatives Gestalten.

Mitzubringen: etwas für ein Buffet, für ein gemeinsames Mittagessen. Außerdem: Decke, Kissen, Socken, bequeme Kleidung und Schreibmaterial.

Leitung: Marianne Lauxtermann

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Sa., 28. April 2012, 9:30–17:15 Uhr

Entgelt: € 27 zzgl. Materialkosten (€ 2,50)

R10 0309

Hatha-Yoga

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Regina Speckmann

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 8:45 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Di., 8:45–10:15 Uhr, 32 UE

Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

R10 0310

Hatha-Yoga

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Regina Speckmann

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 10:30 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Di., 10:30–12:00 Uhr, 32 UE

Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

R10 0311

Hatha-Yoga

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Zusatzinfo: nicht am 12. 4. 2012

Leitung: Regina Speckmann

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:15 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Do., 18:15–19:45 Uhr, 32 UE

Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

R10 0312

Hatha-Yoga – für den Rücken

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 10:00–11:30 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

R10 0313

Hatha-Yoga

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Zusatzinfo: nicht am 29. 2. 2012

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

R10 0314

Hatha-Yoga – für den Rücken

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Wanda Lingemann

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:15 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Mo., 18:15–19:45 Uhr, 32 UE

Entgelt: € 96; keine Ermäßigung

R10 0315

Hatha-Yoga

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Wanda Lingemann

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

Dauer: 16 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr, 32 UE

Entgelt: € 96; keine Ermäßigung



EINZELVERANSTALTUNGEN

mit einem Entgelt unter € 10 werden in der Regel im Rahmen einer Tages-/Abendkasse abgerechnet. Das Entgelt wird von Mitarbeitern der VHS in bar entgegengenommen. Es wäre hilfreich, wenn Sie den Betrag passend bereithalten würden.

R10 0316

Mit Yoga in den Tag

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Birgit Wittenberg

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

R10 0317

Mit Yoga in den Tag

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Birgit Wittenberg

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 10. Mai 2012, 9:00 Uhr

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

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R10 0318

Hatha-Yoga

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Birgit Wittenberg

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

R10 0319

Hatha-Yoga

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Birgit Wittenberg

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 10. Mai 2012, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R10 0320

Hormon-Yoga

für Frauen nach Dinah Rodrigues

In dieser Form des Yoga wird durch gezielte Übungen und Atemtechniken die Hormonerzeugung aktiviert, Hormonwechselstörungen und Begleiterscheinungen in der Menopause wie Hitzewallungen, Unruhe, Migräne, Schlafstörungen usw. werden verringert bzw. beseitigt, Vitalität und Wohlbefinden steigern sich. Es wird empfohlen, ab Ende 30 mit den hormonausgleichenden- bzw. aufbauenden Übungen zu beginnen. Kontraindikationen bitte erfragen.

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

Leitung: Birgit Wittenberg

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 10:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 10:45–12:15 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

21

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

R10 0321

Hormon-Yoga am Wochenende

für Frauen nach Dinah Rodrigues

- Wochenendseminar -

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

Leitung: Birgit Wittenberg

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Sa., 21. April 2012, 10:00 Uhr

Dauer: Sa., 10:00–17:00 Uhr, So., 10:00–13:15 Uhr

Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R10 0323

Yoga Nidra – Tiefenentspannung und Meditation

Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannung, die über das Fühlen der Körperbereiche zum Loslassen einlädt. Verschiedene Körper- und Lockerungsübungen bereiten auf die wohlige Entspannung vor. Achtsamkeits- und Visualisierungsübungen helfen, sich tief und bewusst zu entspannen. Körperbewusstsein und Atem werden gestärkt, die Verbindung von Gefühl und Körper wird besser wahrgenommen und das seelische Wohlbefinden insgesamt gesteigert. Anschließend rundet eine geleitete Meditation den Abend ab.

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

R10 0324

Klangschalen und Schwingung

Die Sinne verwöhnen – einfach entspannen

Sie erhalten Informationen, wie „Schwingung“ bereits seit langem in vielen Bereichen der Medizin eingesetzt wird. Anhand von Klangschalen erfahren Sie, wie die entspannenden und heilsamen Klänge und Vibrationen nicht nur Verspannungen lösen, sondern unterstützend auch bei diversen Krankheitsbildern und zur Schmerzlinderung eingesetzt werden können, ebenso für Kinder mit Beeinträchtigungen und ältere Menschen. Übungen zur eigenen Erfahrung und eine Entspannungsreise runden den Abend ab.

Mitzubringen: dicke Socken, eine Wolldecke und evtl. ein kleines Kissen

Leitung: Irene Loose

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Do., 12. April 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

R10 0325

Qi Gong und Tai Chi – die Heilkraft der Bewegung

- Grundkurs -

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

Mitzubringen: eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und warme Socken

Zusatzinfo: nicht am 26. 4. 2012

Leitung: Dieter Lodde

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

Dauer: 13 Termine, je Do., 9:30–11:00 Uhr, 26 UE

Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

R10 0326

Tai Chi Chuan

für Anfänger/innen

Tai Chi Chuan ist ein altes chinesisches Übungssystem, das körperliche Gesundheit stärkt, geistige Klarheit und seelische Ausgeglichenheit fördert. Regelmäßiges Üben führt zu mehr Kraft und Wohlbefinden, Gelassenheit und Lebensfreude. Zentrale Übung des Tai Chi Chuan ist die „Form“, ein festgelegter, harmonischer Bewegungsablauf, der langsam, entspannt und fließend ausgeführt wird. Wir lernen die Vorübungen und den 1. Teil der Kurzform des Yangstils.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Schuhe

Zusatzinfo: nicht am 23. 2., 22. 3. und 26. 4. 2012

Leitung: Dorothea Stewens-Werner

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 19:45 Uhr

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

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R10 0327

Shiatsu-Gesundheitsübungen

Bewegung durch die fünf Elemente – Wandlungsphase Holz – Frühling

Mit gezielten Übungen, die aus dem Shiatsu kommen und auf der chinesischen Medizin basieren, bewegen wir uns durch die fünf Wandlungsphasen und finden zu innerem Gleichgewicht und neuer Lebendigkeit. Im Mittelpunkt des Kurses stehen sechs Dehnübungen, mit denen wir die Meridiane (die Energieleitbahnen unseres Körpers) dehnen und blockierte Energie wieder zum Fließen bringen. Je ein Treffen beschäftigt sich darüber hinaus speziell mit der Wandlungsphase, passend zur kommenden Jahreszeit. Drei weitere Nachmittage zu den Wandlungsphasen Erde, Metall und Wasser finden im 2. Semester 2012 statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke

Leitung: Martina Hafner

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Sa., 25. Feb. 2012, 15:00–18:00 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

R10 0328

Shiatsu-Gesundheitsübungen

Bewegung durch die fünf Elemente – Wandlungsphase Feuer – Sommer

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke

Leitung: Martina Hafner

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Sa., 12. Mai 2012, 15:00–18:00 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

R10 0329

Shiatsu für Paare

Ein Tag zum Genießen und Entspannen

Sie lernen einfache Shiatsu-Behandlungsfolgen kennen, die wunderbar dazu geeignet sind, sich gegenseitig etwas Gutes zu tun, gemeinsam zu entspannen, für einander da zu sein. Erfahren Sie den Genuss und die Wirkung gegenseitiger kurzer Behandlungen, die am bekleideten Körper ausgeführt werden. Sie lernen Entspannendes für den Rücken kennen, mit einer Fußmassage zurück auf den Boden zu kommen, Kopf und Geist durch eine Schulter- und Nackenbehandlung zur Ruhe zu bringen. Bitte geben Sie bei Anmeldung Name/Anschrift des Partners/der Partnerin Ihrer Wahl mit an.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen, eine Decke und Verpflegung

Leitung: Martina Hafner

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

Entgelt: € 52 pro Paar; keine Ermäßigung

R10 0330

Ausgeglichen und gelassen mit der Feldenkrais-Methode

In unserem oft hastigen Alltag funktionieren wir irgendwie, ohne uns dessen bewusst zu sein. Wir benutzen dazu feste Muster, wie wir handeln, denken und auch fühlen. Diese Muster können allerdings zu Spannungen, Missstimmungen oder gar Schmerzen führen. Unabhängig von Alter, Kondition oder Beweglichkeit können mit langsamen, einfachen Bewegungen diese Muster wahrgenommen und durch angenehmere ergänzt werden. Damit entsteht meistens ein tiefes Gefühl der Kraft, Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

Mitzubringen: Wolldecke, Badetuch + bequeme, warme(!) Kleidung

Leitung: Bettina Jacob-Stallforth
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr, 14 UE
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung



R10 0331

Ausgeglichen und gelassen mit der Feldenkrais-Methode

Mitzubringen: Wolldecke, Badetuch + bequeme, warme(!) Kleidung

Leitung: Bettina Jacob-Stallforth
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 19. April 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 85; keine Ermäßigung

R10 0332

Aktiv und entspannt – vom Stress befreit**Bewegungs- und Entspannungsmix fürs Wochenende**

Bewegung stärkt nicht nur die Muskulatur und verhilft zu mehr Ausdauer, durch körperliche Aktivität baut der Körper auch negative Energien und Stress ab. Erleben Sie an diesem Wochenende den Wechsel von Bewegungs- und Entspannungsübungen und entdecken Sie eine neue, ganz individuelle Mischung! Der Kurs beinhaltet: Wassergymnastik, Walking und Wirbelsäulengymnastik (Antoinette Pier) – Yoga, Klangreisen und Tiefenentspannung (Jan Rautenberg)

Der Kurs beginnt mit der Wassergymnastik im Bewegungsbad des Diakonieklinikums, am Samstag Start mit „Walking im Kasinopark“. Fortsetzung an beiden Tagen in den Räumlichkeiten der „Bildungswerkstatt“, Werner-v.-Siemens-Str. 27.

Mitzubringen: Badekleidung für die Wassergymnastik, Kleidung für Walking und Yoga-Übungen, eine Decke, kalte Getränke

Leitung: Antoinette Pier, Jan Hendrik Rautenberg
Ort: GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Fr., 16. März 2012, 18:30 Uhr
Dauer: Fr., 18:30–21:30 Uhr, Sa., 9:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 49 inkl. Kaffee, Tee und Mittagsbiss am Samstag; keine Ermäßigung

R10 0333

Progressive Muskelentspannung**für Anfänger/innen**

Zur Bewältigung von Belastungen benötigen wir die Fähigkeit, körperlich und gedanklich zu entspannen. Die leicht erlernbare Progressive Muskelentspannung nach Dr. 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 eine Möglichkeit, sich in unterschiedlichen Situationen optimal zu entspannen.

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

Leitung: Desireé Wielers
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:00–20:00 Uhr, 11 UE
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R10 0334

Progressive Muskelentspannung**für Anfänger/innen**

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

Leitung: Desireé Wielers
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 20:15 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 20:15–21:15 Uhr, 11 UE
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R10 0335

Progressive Muskelentspannung**Aufbaukurs**

Progressive Muskelentspannung für TeilnehmerInnen des vorangegangenen Einsteiger-Kurses und Interessierte, die diese Methode bereits kennen und das einmal Erlernte auffrischen wollen.

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

Leitung: Desireé Wielers
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 18. April 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:00–20:00 Uhr, 11 UE
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R10 0336

Progressive Muskelentspannung**Aufbaukurs**

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

Leitung: Desireé Wielers
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 18. April 2012, 20:15 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 20:15–21:15 Uhr, 11 UE
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R10 0337

Wirbelsäulengymnastik

... umfasst sowohl Kräftigung als auch Mobilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Mit Haltungsschulung und funktionellem Training werden nicht nur Rücken- und Bauchmuskulatur sondern auch Bein- und Armmuskulatur sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag trainiert.

Leitung: Petra Thomas
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Mi., 9:00–9:45 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

R10 0338

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Jens Grundmann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Mi., 18:00–18:45 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

R10 0339

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Jens Grundmann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 18:45 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Mi., 18:45–19:30 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

R10 0340

Wirbelsäulengymnastik

Zusatzinfo: nicht am 27. 2. und 30. 4., auch am 26. 3. 2012

Leitung: Annemarie Menze
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00–20:00 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

R10 0341

Wirbelsäulengymnastik

Zusatzinfo: nicht am 27. 2. und 30. 4., auch am 26. 3. 2012

Leitung: Annemarie Menze
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00–21:00 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

R10 0342

Wirbelsäulengymnastik

Zusatzinfo: auch in den Ferien, nicht am 18. 5. 2012

Leitung: Tomke Oeltjen
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 10. Feb. 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Fr., 9:00–10:00 Uhr, 21 UE
Entgelt: € 63; keine Ermäßigung

R10 0343

Wirbelsäulengymnastik

Zusatzinfo: auch in den Ferien, nicht am 18. 5. 2012

Leitung: Tomke Oeltjen
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 10. Feb. 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Fr., 10:00–11:00 Uhr, 21 UE
Entgelt: € 63; keine Ermäßigung



R10 0344

Pilates

für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse

Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching kombiniert. Hervorragend geeignet, um die Ausrichtung der Wirbelsäule zu korrigieren und den Körper perfekt auszurichten. Sie lernen, wie Sie die Übungen selbstständig praktizieren und auch nach Ablauf des Kurses vom „Pilates“-Programm profitieren können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch

Leitung: Corinna Dreyer

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:00–18:00 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

R10 0345

Pilates II

für Teilnehmer/innen, die mit der Methode gut vertraut sind

Durch fließende, präzise ausgeführte Bewegungen, die gezieltes Atmen und die Konzentration auf den ganzen Körper voraussetzen, wird die eigene Körperwahrnehmung verbessert und das Wohlbefinden gesteigert. Sie lernen, wie Sie die Übungen selbstständig zu Hause praktizieren und auch nach Ablauf des Kurses vom „Pilates“-Programm profitieren können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch

Leitung: Corinna Dreyer

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:00 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

R10 0346

Beckenboden – Die Kraft in unserer Körpermitte

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

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

Mitzubringen: eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken

Leitung: Tomke Oeltjen

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: So., 26. Feb. 2012, 10:00–13:45 Uhr

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

R10 0347

Stepp-Aerobic für Einsteiger/innen

Stepp-Aerobic ist ein rhythmisches Bewegungstraining nach Musik. Durch das Auf- und Absteigen vom Steppbrett werden Herz-Kreislauf-System und Körperhaltung effektiv trainiert. Dieser Kurs soll insbesondere Teilnehmer/innen ansprechen, die noch keine oder wenig Erfahrung mit dem Stepp haben. In den Stunden werden die Grundschriffe erarbeitet und zu einfachen Choreographien zusammengefügt.

Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken

Zusatzinfo: nicht am 10. 7. 2012

Leitung: Andrea Friese

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

Dauer: 17 Termine, je Di., 17:00–17:45 Uhr, 17 UE

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

R10 0348

Stepp-Aerobic für Fortgeschrittene

Im letzten Teil der Stunde werden gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Oberschenkel und Po durchgeführt. Die anschließende Dehnung entspannt den Körper.

Mitzubringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken

Zusatzinfo: nicht am 10. 7. 2012

Leitung: Andrea Friese

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

Dauer: 17 Termine, je Di., 18:00–18:45 Uhr, 17 UE

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung



R10 0349

Bodyforming für (Wieder-)Einsteigerinnen

Bauch – Beine – Rücken – Arme – Po

Speziell für Frauen, die lange keinen Sport gemacht haben oder sich einfach mal „durchringen“ wollen. Langsam, aber effektiv wollen wir gemeinsam allen Problemzonen den „Kampf ansagen“. Nach einer Aufwärmphase sollen die unterschiedlichsten Körperteile gezielt trainiert und gestärkt werden. Muskelaufbau unterstützt den Fettabbau, deshalb ist das Training auch eine ideale Unterstützung zur Gewichtsreduktion. Dehnübungen und Entspannung runden die Stunde ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe, ein Handtuch und Mineralwasser

Leitung: Gundula Piel

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:00–18:00 Uhr, 13 UE

Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

R10 0350

Bodyforming für (Wieder-)Einsteigerinnen

Bauch – Beine – Rücken – Arme – Po

Mitzubringen: Sportkleidung, feste Sportschuhe, ein Handtuch und Mineralwasser

Leitung: Gundula Piel

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 18. April 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 11 Termine, je Mi., 17:00–18:00 Uhr, 15 UE

Entgelt: € 53; keine Ermäßigung

R10 0351

Bodystyling

- nach Callanetics Art

Wir führen Übungen mit minimalen, harmonischen, exakt aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen mit hoher Wiederholungszahl durch. Nach dem Aufwärmen geht es an die Kombination von Dehnungs- und Entspannungsübungen. Die verschiedenen Bewegungsabläufe sorgen dafür, dass die Haltung verbessert wird und schmerzhafte Verspannungen relativ schnell verschwinden. Bei gesundheitlichen Problemen fragen Sie bitte vorab Ihren Arzt.

Mitzubringen: feste Turnschuhe und eine Decke

Leitung: Gaby Möllering

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

Dauer: 16 Termine, je Di., 19:00–20:00 Uhr, 21 UE

Entgelt: € 63; keine Ermäßigung

R10 0352

Aqua-Fitness am Nachmittag

Der Kurs beinhaltet Konditions- und Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung der Muskulatur sowie Übungen mit Fun-Noodle, Hanteln usw. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen holen Sie bitte vor Kursbelegung den Rat Ihres Arztes ein.

Leitung: Achim Prus

Ort: GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 16:15 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 16:15–17:00 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

R10 0353

Aqua-Fitness

Leitung: Achim Prus

Ort: GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

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

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

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

R10 0354

Aqua-Fitness

Leitung: Achim Prus

Ort: GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Do., 16. Feb. 2012, 19:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 19:45–20:30 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

R10 0355

Aqua-Fitness

Leitung: Achim Prus

Ort: GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Do., 10. Mai 2012, 19:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 19:45–20:30 Uhr, 7 UE

Entgelt: € 53; keine Ermäßigung

R10 0356

Aqua-Fitness

Leitung: Achim Prus

Ort: GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Do., 10. Mai 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 19:00–19:45 Uhr, 7 UE

Entgelt: € 53; keine Ermäßigung

R10 0357

Aqua-Fitness am Nachmittag

Leitung: Achim Prus

Ort: GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Di., 15. Mai 2012, 16:15 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 16:15–17:00 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

R10 0358

Wassergymnastik

Leitung: Antoinette Pier

Ort: GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 10:00 Uhr

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

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung



R10 0359

Wassergymnastik**Leitung:** Petra Thomas**Ort:** GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

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

Dauer: 16 Termine, je Di., 19:00–19:45 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 120; keine Ermäßigung

R10 0360

Wassergymnastik**Leitung:** Petra Thomas**Ort:** GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 19:45 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Di., 19:45–20:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 120; keine Ermäßigung

R10 0361

Wassergymnastik**Leitung:** Antoinette Pier**Ort:** GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

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

Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:00–9:45 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

R10 0362

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren**Leitung:** Achim Prus**Ort:** GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 15:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 15:30–16:15 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

R10 0363

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren**Leitung:** Achim Prus**Ort:** GMHütte, Diakonie-Klinikum, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Di., 15. Mai 2012, 15:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 15:30–16:15 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

R10 0367

Wohlfühlen durch Fasten**Fasten für Gesunde**

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

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

Infotermin: Mittwoch, 8. Feb. 2012, 19:00–20:30 Uhr, Raum 4

Kursbeginn: Freitag, 24. Feb. 2012, 19:00–21:30 Uhr, Raum 204

Weitere Termine: 25., 27., 29. Feb. und 2. März 2012, je 19:00–21:30 Uhr und 3. März 2012 von 9:00–11:30 Uhr

Leitung: Marianne Lauxtermann**Ort:** GMHütte, VHS Akademie, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

Dauer: 7 Termine, 22 UE

Entgelt: € 66 zzgl. Umlagen für Kopien und Frühstück; keine Ermäßigung

R10 0365

Kochclub für Männer

An sieben Abenden bereiten wir Suppen, Salate, Aufläufe, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen zu. Geringe Vorkenntnisse genügen, um Leckerer zu kochen. In lockerer Runde erfahren Sie Wissenswertes über gesunde Ernährung und rationelle Zubereitung.

Mitzubringen: Schürze und Behälter für Reste

Weitere Termine: 9. 2., 15. 3., 19. 4., 24. 5., 14. 6. und 5. 7. 2012

Leitung: Martina Heuer-Bußmann**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Do., 19. Jan. 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, 1x mtl., je Do., 18:00–21:00 Uhr, 28 UE

Entgelt: € 63 zzgl. Lebensmittelumlage

R10 0366

Kochclub für Männer

Mitzubringen: Schürze und Behälter für Reste

Weitere Termine: 16. 2., 22. 3., 26. 4., 31. 5., 21. 6. und 12. 7. 2012

Leitung: Martina Heuer-Bußmann**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Do., 26. Jan. 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, 1x mtl., je Do., 18:00–21:00 Uhr, 28 UE

Entgelt: € 63 zzgl. Lebensmittelumlage

R10 0368

1 – 2 – 3 – Fertig ist die Leckerei

An diesem Abend kochen wir leckere und schnelle kleine Gerichte mit Fleisch, Fisch, Gemüse und Teig. Wie immer ist alles schnell zubereitet und das Ergebnis lecker.

Mitzubringen: Behälter für Reste

Leitung: Renate Johannaber**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Mi., 15. Feb. 2012, 18:00–21:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R10 0369

Top Ten

An diesem Abend gibt es das Beste der langjährigen „Kochzeit“ von Frau Johannaber.

Mitzubringen: Behälter für Reste

Leitung: Renate Johannaber**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Mi., 22. Feb. 2012, 18:00–21:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R10 0370

Couscous-Variationen

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

Mitzubringen: Behälter für Reste

Leitung: Rudolf Fromme**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Mi., 14. März 2012, 18:00–21:00 Uhr

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



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

R10 0371

Kochen für Olympia**- Kulinarische Reise nach London 2012 und auf die 5 Kontinente**

London – Olympische Sommerspiele 2012: Let the cooking games begin! Wir besuchen sowohl die Küche des Gastgeberlandes wie auch die seiner ehemaligen Kolonien. Im kulinarischen Sechskampf treten Großbritannien, Irland, Südafrika, Indien, Australien und die USA an. Sieger der Herzen sind Gerichte wie Rindfleisch mit Cranberries, Chili Burger, Chicken Korma, Potato Walnut Cakes, Apricot Crumble und Old English Strawberry Trifle in ihren Heimatländern längst. Und sie sind ein Gewinn für Ihre Rezeptsammlung!

Mitzubringen: Behälter für Reste

Leitung: Anja Mennecke**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Fr., 13. April 2012, 18:30–21:45 Uhr

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

R10 0372

Aufläufe und Salate

Wir bereiten Frühlingsalate zu, die gut zu leckeren Aufläufen passen und einfach in der Herstellung sind.

Mitzubringen: Behälter für Reste

Leitung: Renate Johannaber**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Mi., 25. April 2012, 18:00–21:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R10 0373

Wok-Küche

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

Mitzubringen: Ihren Wok und Behälter für Reste

Leitung: Rudolf Fromme**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Mi., 2. Mai 2012, 18:00–21:45 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage (€ 8); keine Ermäßigung

R10 0374

Frühlingshits – Spargel und Erdbeeren

Knackige Gemüsegerichte und fruchtige Köstlichkeiten mit den Frühlingsfavoriten Spargel und Erdbeeren machen Lust auf die kulinarische Saison.

Mitzubringen: Behälter für Reste

Leitung: Renate Johannaber**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Do., 3. Mai 2012, 18:00–21:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R10 0375

Gutes Bier selbst gebraut

Es soll mit den Geräten aus einer normalen Küche und den Zutaten (Gerstenmalz, Wasser, Hopfen und Hefe) ein gutes Bier nach dem Reinheitsgebot gebraut werden. Die Teilnehmer/innen brauen nach dem Maischebrauverfahren. Außerdem werden in diesem Kurs theoretische Grundlagen und rechtliche Aspekte des Brauens besprochen. Wenn möglich, bitte elektrischen 25-l-Einkochtopf und Geschirrtücher mitbringen.

Leitung: Klemens Brinker**Ort:** GMHütte, Bäckerei Brinker, Breiter Weg 3

Termin: Sa., 11. Feb. 2012, 13:00–21:30 Uhr

Entgelt: € 25 zzgl. Materialkosten (€ 8); keine Ermäßigung



SPRACHEN

R10 0701

Deutsch als Fremdsprache (für Frauen)

in Koop. mit dem Bildungsbüro GMHütte

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

Leitung: Ilona Schowe

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Mi., 8:30–10:45 Uhr, 60 UE

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R10 0702

Lesen und Schreiben für ausländische Erwachsene – Ein Angebot für Frauen

in Koop. mit dem Bildungsbüro GMHütte

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen ohne Vorkenntnisse bzw. mit sehr geringen Deutschkenntnissen, die Schreiben und Lesen lernen wollen.

Lehrbuch: Berliner Platz, Band 1, ab Lektion 1

Leitung: Ilona Schowe

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 10:45 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Mi., 10:45–13:00 Uhr, 60 UE

Entgelt: € 42

R10 0703

Deutsch als Fremdsprache – Grundkurs Stufe I.1

Integrationskurs am Vormittag

Der Kurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt. Teilnehmer, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, können in diesem Kurs die Grundlagen erwerben. Ziel: Kompetenzniveau A1 des Europäischen Referenzrahmens. Eine Ermäßigung bzw. Kostenbefreiung entsprechend den Vorgaben der Integrationskursverordnung ist möglich.

Leitung: Katarzyna Kruse

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 16. Jan. 2012, 8:15 Uhr

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

Entgelt: € 235

R10 0704

Deutsch als Fremdsprache – Grundkurs Stufe I.2

Integrationskurs am Vormittag

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

Leitung: Katarzyna Kruse

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 8:15 Uhr

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

Entgelt: € 235

R10 0705

Deutsch als Fremdsprache – Stufe I.3

Integrationskurs am Vormittag

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

Leitung: Katarzyna Kruse

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 12. März 2012, 8:15 Uhr

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

Entgelt: € 235

R10 0706

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs Stufe 1

Integrationskurs am Vormittag

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

Leitung: Fuad Spahic

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

Entgelt: € 235

R10 0707

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs Stufe 2

Integrationskurs am Vormittag

Leitung: Katarzyna Kruse
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 23. Mai 2012, 8:15 Uhr

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

Entgelt: € 235

R10 0708

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs Stufe 3

Integrationskurs am Vormittag

Leitung: Fuad Spahic
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

Entgelt: € 235

R10 0709

Orientierungskurs Deutsch

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

Leitung: Fuad Spahic, Katarzyna Kruse

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 20. Juli 2012, 8:15 Uhr

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

Entgelt: € 105,75

R10 0710

Prüfung Zertifikat Deutsch B1 / DTZ

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

Leitung: Christiane Noweck-Vierегge

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 27. Juli 2012, 9:00 Uhr

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

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

R10 0711

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs Stufe 1

Integrationskurs am Vormittag

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

Leitung: Christiane Noweck-Vierегge

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 12. April 2012, 8:15 Uhr

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

Entgelt: € 235

R10 0712

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs Stufe 2

Integrationskurs am Vormittag

Leitung: Michael Markert
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

Entgelt: € 235

R10 0713

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs Stufe 3

Integrationskurs am Vormittag

Leitung: Christiane Noweck-Vierегge
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

Entgelt: € 235

R10 0714

Prüfung Zertifikat Deutsch DTZ /B1

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

Leitung: Christiane Noweck-Vierегge, Bettina Giese

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 1, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung



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

Information und Beratung zu allen Fremdsprachenkursen

Haben Sie im vergangenen Semester keinen Sprachkurs besucht und möchten nun an einem Vormittags- oder Abendkurs oder einem unserer zahlreichen Intensivkurse und Kompaktwochenenden teilnehmen? Kommen Sie zur Sprachkursberatung. Wir beraten Sie gern. Kursleiter/innen oder der zuständige Fachbereichsleiter helfen Ihnen anhand eines Gesprächs oder/und eines Einstufungstests, einen Ihrem Kenntnisstand entsprechenden Sprachkurs auszuwählen. Auch wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen oder einen Sprachkurs des vorherigen Semesters fortführen möchten, können Sie die Sprachkursberatung nutzen, um sich über Lehrmaterialien, Ablauf und Ziele der Sprachkurse zu informieren.

Wann: Di., 17. Januar, 17:00–19:00 Uhr

Wo: GMHütte, VHS-Akademie,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

R10 0429

Englisch I

**Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
A1 – Lernniveaubeschreibung auf Seite 3**

Ein Kurs für „echte Anfänger/innen“. Englisch ist heute die Weltsprache Nr. 1. Zwar nicht nach der Zahl der Personen, die es als Muttersprache sprechen, doch es ist das Kommunikationsmedium zwischen Menschen unterschiedlicher Nationen. Ergreifen auch Sie die Gelegenheit und lernen Sie die Sprache, mit der Sie sich (fast) auf dem gesamten Globus verständigen können.

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

Leitung: Roswitha Meletat
Ort: GMHütte, Realschule, NB 203,
Carl-Stahmer-Weg 16

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

R10 0430

Englisch mit Muße

Nachmittagskurs für „ältere Lernende“

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

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

Leitung: Sonja von Hofman
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 16:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 16:00–17:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0431

Englisch II mit Muße

Vormittagskurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen die schon einmal kurzfristig mit der englischen Sprache in Berührung gekommen sind und an herübergerettete, geringe Vorkenntnisse anknüpfen möchten.

Lehrbuch: English Network Starter, Langenscheidt,
Lehr- u. Arbeitsbuch ISBN 978-3-526-50425-2,
etwa ab unit 4

Leitung: Corinna Loddeke
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 10:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 10:30–12:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0432

Englisch mit Muße

Vormittagskurs auf dem Niveau B1

Lehrbuch: Face 2 face, Intermediate, Klett,
ISBN 978-3-12-539743-9, etwa ab unit 3/4

Leitung: Sabine Schwichtenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 8:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 8:45–10:15 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0433

Englisch III

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: English Network Starter, Langenscheidt,
Lehr- u. Arbeitsbuch ISBN 978-3-526-50425-2,
etwa ab unit 5

Leitung: Roswitha Meletat
Ort: GMHütte, Realschule, NB 204,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0434

Englisch IV

Abendkurs auf dem Niveau A1

Wenn Sie über Vorkenntnisse verfügen, die etwa drei Jahren Schulenglisch entsprechen, dann können Sie sie in diesem Kurs erweitern und einen weiteren Schritt zum souveränen Gebrauch des Englischen tun. Dieser Kurs ist aber auch als REFRESHER COURSE geeignet.

Lehrbuch: English Network, New Edition, Band 1,
Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6,
etwa ab Lektion 3

Leitung: Rosemarie Leonhardt
Ort: GMHütte, Realschule, NB 303,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0435

Englisch V mit Muße

Vormittagskurs auf dem Niveau A1

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

Lehrbuch: English Network, Bd. 1, Langenscheidt,
Lehr- u. Arbeitsbuch, ISBN 978-3-526-50427-6,
etwa ab Lekt. 6

Leitung: Corinna Loddeke
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00–10:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0436

Englisch VI

Abendkurs auf dem Niveau A2

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Vorkenntnisse haben (entsprechend etwa 4 Jahre Schulenglisch), die Sie – auch in viel mündlicher Arbeit – aktivieren und ausbauen möchten.

Lehrbuch: English Network, Bd. 2, Langenscheidt,
Lehr- u. Arbeitsbuch ISBN 978-3-526-50429-0,
etwa ab unit 5

Leitung: Waltraud Hodge
Ort: GMHütte, Realschule, NB 202,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0437

Englisch IX

Abendkurs auf dem Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese aktivieren und erweitern möchten.

Lehrbuch: English Network, Bd. 2, Langenscheidt,
Lehr- u. Arbeitsbuch ISBN 3-526-50429-0,
etwa ab unit 5

Leitung: Roswitha Meletat
Ort: GMHütte, Realschule, NB 204,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0438

Englisch XI

Abendkurs auf dem Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese aktivieren und erweitern möchten.

Lehrbuch: English Network, Bd. 2, Langenscheidt,
Lehr- u. Arbeitsbuch ISBN 978-3-526-50429-0

Leitung: Gudrun Heering
Ort: GMHütte, Realschule, SG 203,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0439

Englisch XIII

Abendkurs auf dem Niveau B1

In diesem Kurs können Sie Ihre guten Vorkenntnisse aktivieren und erweitern. Sie können Sicherheit im freien Sprechen gewinnen.

Lehrbuch: English Network, Bd. 3, Langenscheidt,
Lehr- u. Arbeitsbuch ISBN 3-526-50431-3,
etwa ab unit 3

Leitung: Waltraud Hodge
Ort: GMHütte, Realschule, NB 202,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0440

Refresher Course

Abendkurs auf dem Niveau B1

In diesem Kurs werden „verschüttete“, recht gute Englischkenntnisse aktiviert und vertieft. Er eignet sich für Teilnehmer/innen, die über mindestens sechs Jahre „Schulenglisch“ verfügen und nach einer – auch längeren – Unterbrechung einen erneuten Einstieg ins Englische anstreben.

Lehrbuch: English Network Refresher B1, Langenscheidt,
ISBN 3-526-50473-3P

Leitung: Sonja von Hofman
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 17:45 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 17:45–19:15 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64



R10 0441

English Conversation

Abendkurs auf dem Niveau B2

This course offers you the opportunity to talk about yourself, your profession, hobbies and interests in relaxed atmosphere. You can discuss current affairs and topics from the English speaking parts of the world: culture, politics, tourism, etc. Newcomers are welcome, too.

Leitung: Rosemarie Leonhardt
Ort: GMHütte, Realschule, NB 303, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0442

English is fun!

Vormittagskurs auf dem Niveau B1/B2

Lehrbuch: face 2 face. Intermediate, Klett, ISBN 978-3-12-539743-9, etwa ab unit 7

Leitung: Sabine Schwichtenberg
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 10:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 10:30–12:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0443

Grammar in use

Wochenendseminar für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Von „Present simple“ bis hin zum „Past Perfekt“ wird in diesem Kurs die englische Grammatik behandelt und durch zahlreiche Übungen und Erklärungen vertieft. Themenschwerpunkte können nach den Wünschen der Teilnehmenden bestimmt werden.

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

Leitung: Sonja von Hofman
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Sa., 21. April 2012, 10:30–18:00 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

R10 0444

Englisch für die Reise

Nachmittagskurs 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 Personen geeignet, die sich auf einen Auslandsurlaub sprachlich etwas vorbereiten möchten. Geringe Vorkenntnisse sind vorteilhaft.

Leitung: Rosemarie Leonhardt
Ort: GMHütte, Realschule, NB 303, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 16:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 16:30–18:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0405

Französisch II

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen der französischen Sprache.

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber, ISBN 978-3-19-003325-6, etwa ab Lektion 4

Leitung: Marie-Helene Lange-Senecaux
Ort: GMHütte, Realschule, SG 201, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:00–18:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0406

Französisch III

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen der französischen Sprache.

Lehrbuch: facettes aktuell 1, Hueber, ISBN 978-3-19-003326-3, etwa ab Lektion 6/7

Leitung: Marie-Helene Lange-Senecaux
Ort: GMHütte, Realschule, SG 201, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0407

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.). Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist im Kursentgelt enthalten.

Leitung: Marie-Juliette Liebergesell
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 6. Juni 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

R10 0408

Italienisch II

Abendkurs auf dem Niveau A1

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

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, etwa ab Lektion 5

Leitung: Gianfranco Bono
Ort: GMHütte, Realschule, NB 203, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64



R10 0409

Italienisch XII

Abendkurs auf dem Niveau B1

Hai una discreta conoscenza della lingua italiana? Ti esprimi in modo passabile? Hai voglia di conversare e chiacchiere tra amici? Vuoi migliorare e imparare la grammatica in modo divertente e spensierato? Beh, Allora sei la persona giusta e benvenuta!

Lehrbuch: Allegro B1, Klett, ISBN 978-3-12-525584-5, etwa ab Lektion 6

Leitung: Gianfranco Bono
Ort: GMHütte, Realschule, NB 304, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0410

Italienisch Konversationskurs

Abendkurs auf dem Niveau B1

Wir wiederholen und vertiefen die grammatischen Strukturen. Geübt wird das freie Sprechen, aber auch der Umgang mit literarischen und journalistischen Texten ist vorgesehen. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist im Entgelt enthalten.

Leitung: Lucia Liebscher
Ort: GMHütte, Realschule, NB 201, Carl-Stahmer-Weg 16

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

R10 0417

Spanisch I

Vormittagskurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

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

Leitung: Montserrat Claus
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 10. Feb. 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 10:00–11:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0418

Spanisch I

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

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

Leitung: Ingrid Roloff
Ort: GMHütte, Realschule, SG 204, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0419

Spanisch II

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

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

Leitung: Montserrat Claus
Ort: GMHütte, Realschule, NB 304, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0420

Spanisch III

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

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

Leitung: Nicola Wagner
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0421

Spanisch IV**Vormittagskurs auf dem Niveau A1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen.

Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett, ISBN 978-3-12-514954-0, etwa ab Lektion 7

Leitung: Ingrid Rolfes

Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 2,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 10:00–11:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0422

Spanisch IV**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen.

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

Leitung: Ingrid Rolfes

Ort: GMHütte, Realschule, SG 204,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0423

Spanisch V**Abendkurs auf dem Niveau A1/A2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die den ersten Band (A1) eines Lehrwerkes abgeschlossen haben.

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

Leitung: Jürgen Claus

Ort: GMHütte,
Realschule, NB 204,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0424

Spanisch VIII**Abendkurs auf dem Niveau B1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Spanischkenntnissen.

Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8, etwa ab Lektion 4

Leitung: Nicola Wagner

Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 2,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0425

Spanisch Auffrischkurs**Vormittagskurs auf dem Niveau B1**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen die bereits gute Kenntnisse des Spanischen erworben haben und diese auffrischen und erweitern möchten.

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

Leitung: Nicola Wagner

Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 2,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 10:00–11:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 72

R10 0426

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.

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

Leitung: Jörg Grube

Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 203,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 1. Juni 2012, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:30–16:45 Uhr
Entgelt: € 45

R10 0427

Spanisch für den Beruf**Wochenendseminar auf dem Niveau A2/B1**

Sie müssen zunehmend im beruflichen Alltag spanische Sprachkompetenz beweisen? Ihre Firma plant die Erweiterung ihrer Vertriebstätigkeit in den spanischen Sprachraum? An diesem Wochenende üben wir gemeinsam kommunikative Fähigkeiten, wie Telefonieren, Geschäftskorrespondenz oder den Schriftverkehr per E-Mail.

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

Leitung: Mariella Orcon Rosa de Weltermann

Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 1,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 6. Juli 2012, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:30–16:45 Uhr
Entgelt: € 45

R10 0411

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

In diesem Kurs lernen Sie, Alltagssituationen in Familie, Freizeit und Beruf sprachlich zu bewältigen, damit Sie sich in den Niederlanden wirklich zu Hause fühlen können.

Lehrbuch: Taal vitaal A1+A2, Hueber,
Kursbuch-ISBN 978-3-19-005252-3,
Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-095252-6,
ab Lektion 1

Leitung: Marie-Louise Gentsch

Ort: GMHütte,
Realschule, NB 203,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 5. März 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 53

R10 0412

Niederländisch III**Abendkurs auf dem Niveau A1**

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

Lehrbuch: Taal vitaal, Hueber,
Lehrbuch-ISBN 978-3-19-005252-3,
Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-095252-6,
etwa ab Lektion 12

Leitung: Marie-Louise Gentsch

Ort: GMHütte,
Realschule, NB 203,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 5. März 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 53

R10 0404

Dänisch I**Wochenendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

Sie lernen die dänische Sprache als Alltagssprache. Im Vordergrund steht das gesprochene Wort. Erlern werden zunächst einfache Redewendungen z.B. für die Suche nach einem Hotel, für das Verhalten im Restaurant etc. Nach und nach wird ein Vokabular erarbeitet, wobei auch elementare Strukturen der Grammatik vermittelt werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Lesekompetenz und die damit verbundene korrekte Aussprache. Vor allen Dingen soll dieser Kurs jedoch zum Sprechen animieren.

Weitere Termine: 31. 3., 5. 5. und 2. 6. 2012

Lehrbuch: Dansk for dig A1-A2, Klett,
Kursbuch-ISBN 978-3-12-528930-7,
Arbeitsbuch-ISBN 978-3-12-528931-4,
ab Lektion 1

Leitung: Margit Freyberg-Neuendorf

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 1,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Sa., 25. Feb. 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, 1 x mtl. Sa., 10:00–15:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 82

R10 0413

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

Dieser Kurs legt den Unterrichtsschwerpunkt auf „Reisen nach Polen“. Sie erwerben die Kenntnisse, die Sie benötigen, um sich in typischen Alltagssituationen, z. B. im Hotel, bei alltäglichen Gesprächen oder im Fremdenverkehrsamt zurechtzufinden.

Lehrbuch: Witam!, Hueber,
Kursbuch-ISBN 978-3-19-005369-8,
Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-075369-7,
ab Lektion 1

Leitung: Alexandra Zachariasz

Ort: GMHütte, Realschule, NB 201,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0414

Russisch II**Abendkurs auf dem Niveau A1**

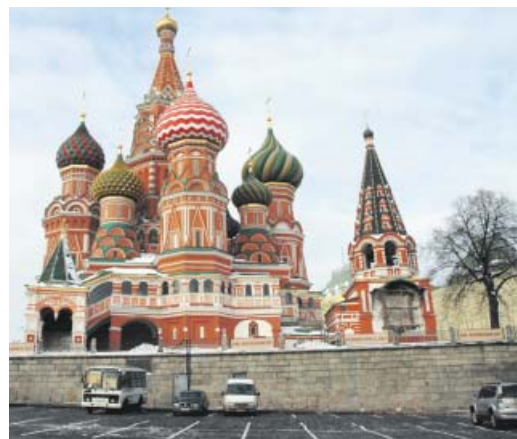
In diesem Kurs steht die sprachliche Beherrschung von alltäglichen Situationen im Mittelpunkt. Sie lernen z. B. sich selbst, Familienmitglieder und Freunde vorzustellen, im Café etwas zu bestellen, beim Einkaufen Preise zu erfragen und sie zu verstehen, usw.

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

Leitung: Lilia Glazkin

Ort: GMHütte, Realschule, NB 202,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64



R10 0415

Russisch V

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs wendet sich an Russischlerner/innen, die über Vorkenntnisse verfügen – auch wenn deren Erwerb längere Zeit zurückliegt – und diese auffrischen und erweitern möchten.

Lehrbuch: MOCT 1, Klett,
Lehrbuch-ISBN 978-3-12-527565-2,
Arbeitsbuch-ISBN 978-3-12-527566-9,
etwa ab Lektion 10

Leitung: Lilia Glazkin

Ort: GMHütte, Realschule, NB 202,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R10 0416

Russisch für Geschäftsreisende: Sprachliche Grundlagen und Verhaltensregeln

Wochenendseminar für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Sie sind geschäftlich in Russland unterwegs und müssen in der Lage sein, alltägliche Situationen zu meistern? Dieser Kurs behandelt kurze Lektionen zum Umgang mit Menschen im alltäglichen Leben in Russland, z. B. das Buchen eines Hotelzimmers oder die Bestellung im Restaurant. Wie verständigt man sich im Notfall mit einem Arzt und wie findet man sich zurecht an einem fremden Ort? Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist im Entgelt enthalten.

Leitung: Lilia Glazkin

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 2. März 2012, 14:00 Uhr
Dauer: Fr., 14:00–17:30 Uhr, Sa., 9:30–17:00 Uhr
Entgelt: € 45

R10 0428

Türkisch I

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erwerben Sie die Kenntnisse, die Sie benötigen, um sich in typischen Alltagssituationen zurechtzufinden. Sie lernen, sich selbst vorzustellen und Auskünfte über die eigene Person zu geben, aber auch, wie man Informationen erfragt. Außerdem erhalten Sie interessante Informationen zu Land und Leuten mit spannenden Einblicken in die Besonderheiten der türkischen Kultur.

Lehrbuch: Kolay gelsin! A1+A2, Klett,
ISBN 978-3-12-528860-7, ab Lektion 1

Leitung: Azize Turnali

Ort: GMHütte, Realschule, NB 201,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64



R10 0401

Arabisch Schnupperkurs

Kurzkurs am Abend für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem kurzen Kurs lernen Sie die Grundbegriffe der arabischen Schrift und Sprache. Kurze Dialoge (sich vorstellen, nach dem Weg fragen usw.) runden den Kurs ab. Sie können heraus-

finden, ob und mit welchem Aufwand die arabische Sprache für Sie erlernbar ist.

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

Leitung: Gamal El Azazy-Schengber
Ort: GMHütte, Realschule, NB 203,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 36

R10 0402

Arabisch I

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

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

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

Leitung: Gamal El Azazy-Schengber
Ort: GMHütte, Realschule, NB 203,
Carl-Stahmer-Weg 16

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

R10 0403

Arabisch VIII

Abendkurs auf dem Niveau A1

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. Im Kurs werden die bereits erworbenen Kenntnisse aufgefrischt und vertieft. Kursziel ist es, Sie zu befähigen, sich in alltäglichen Situationen sprachlich zurechtzufinden.

Lehrbuch: Grundbuch der arabischen Sprache, Band I, etwa
ab Lektion 13 (Bestellung am ersten Kursabend
beim Kursleiter)

Leitung: Gamal El Azazy-Schengber
Ort: GMHütte, Realschule, NB 203,
Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64



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

R10 0502

Computerschreiben mit dem Zehnfingersystem und Briefgestaltung

Bildungsurlaub

Für viele Menschen ist der PC heute ein selbstverständliches Werkzeug in Beruf und Freizeit. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. In diesem Kurs erlernen Sie das Tastaturfeld Ihrer Computertastatur. Weiterhin können Sie Ihre Kenntnisse zur Briefgestaltung nach DIN-Norm verfeinern und mit dem Textverarbeitungsprogramm WORD praktisch anwenden.

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 16. Juli 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, Mo.–Mi., 9:00–16:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 90; € 45 bei Anspruch auf Förderung; zzgl. € 20 für das Lehrbuch Computerschreiben

R10 0504

PC im Haus – was nun?

Einführung in WINDOWS und WORD 2007 für Seniorinnen und Senioren

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

Leitung: Michael Koloska

Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 16. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00–20:15 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 68

R10 0505

Der Umgang mit dem PC

WINDOWS, WORD 2007 und das Internet

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

Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00–20:15 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 68

R10 0506

Der Umgang mit dem PC – Dateien + Co.

Was sind eigentlich Dateien und Ordner? In diesem EDV-Kurs dreht sich alles um das Thema Dateien. Wie kann ich Bilder oder Texte speichern? Wie öffne ich vorhandene Dateien? Wie öffne ich Dateien, die sich auf einer CD befinden? Besonders wichtig: Wie erstelle ich ein Ordnungssystem, damit ich meine Dateien auch gut wiederfinde? Inhalte: Speichern und Öffnen von Dateien; Dateien von CD, Diskette oder USB-Stick öffnen; Dateien verschieben und kopieren; Ordner erstellen; Dateien löschen.

Leitung: Hermine Glawion
Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 7. Mai 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mo., 9:00–11:15 Uhr, 9 UE
Entgelt: € 34

R10 0507

Lernen am eigenen Laptop mit WINDOWS 7

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die ihren eigenen Laptop mitbringen und die Grundlagen der EDV lernen wollen. Inhalte: Grundbegriffe der EDV, Einsatzmöglichkeiten und Bedienung eines Laptop, Arbeiten mit Maus und Tastatur, Einfache Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS 7 (Programme starten und beenden, Fenstertechniken), Updates herunterladen, Speichern und Öffnen von Dateien. Der Vorteil dieses Kurses ist, dass Sie alle Einstellungen an Ihrem Laptop mit nach Hause nehmen können.

Mitzubringen: Laptop

Leitung: Jan Rimmek
Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 15:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 15:00–17:15 Uhr, 15 UE
Entgelt: € 53

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

R10 0508

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS – WORD – EXCEL 2007

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL. – Grundlagen im Umgang mit Dateien – Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen – Grafikelemente – Erstellen von EXCEL-Tabellen – Berechnungen erstellen – Datenaustausch zwischen den Programmen

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 9:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 9:30–12:00 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 68; € 34 bei Anspruch auf Förderung

R10 0509

Einführung in WORD 2007

Texte erstellen und bearbeiten

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen zum Erstellen einfacher Texte und Briefe. Inhalte: Texte eingeben und verbessern, Ändern von Zeichenformaten z. B. Schriftart und Schriftgröße, Einstellen der Seitenränder, Texte speichern, öffnen und drucken, Einstellungen zur Autokorrektur.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Hermine Glawion

Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 8. Mai 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 9:00–11:15 Uhr, 9 UE
Entgelt: € 34

R10 0510

WORD 2007

für Fortgeschrittene

Sie arbeiten bereits mit WORD und möchten neben dem Erstellen einfacher Texte weitere Einsatzmöglichkeiten des Programms kennenlernen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit dazu. Die Inhalte werden mit Wünschen der Teilnehmer abgestimmt – z.B. Absatzformate, Rahmenformate, Tabulatoren, Tabellen, Autotexte, Texte in Spalten, Nummerierungen, Grafikfunktionen.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Hermine Glawion

Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 4. Juni 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mo., 9:00–11:15 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 45

R10 0511

EXCEL 2007

- Einführungskurs -

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

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Michael Koloska

Ort: GMHütte,
VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 12. April 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 18:00–20:15 Uhr, 15 UE
Entgelt: € 57

R10 0512

EXCEL 2007

- Einführungskurs -

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

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Hermine Glawion

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mo., 9:00–11:15 Uhr, 15 UE
Entgelt: € 57



R10 0513

EXCEL 2007 – Der effektive Einstieg

- Wochenendseminar -

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

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 24. Feb. 2012, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 38

R10 0514

EXCEL 2007 – 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.

Voraussetzung: EXCEL-Grundkenntnisse

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

R10 0515

Präsentieren mit POWERPOINT 2007

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

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 18. April 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 45

R10 0516

Internet – Einsteigerkurs

Das Internet mit seiner Vielzahl von vernetzten Computern ist mittlerweile die größte Bibliothek und Informationsquelle der Welt. In diesem Kurs erfahren Sie, was das Internet eigentlich ist und wie man Zugang zum Netz bekommt. Inhalte: INTERNET EXPLORER bzw. MOZILLA FIREFOX kennenlernen; Internetseiten aufrufen; Startseite; Favoriten und Lesezeichen; Sicherheitseinstellungen; Wettervorhersage; Telefonauskünfte und Hotels finden ...

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Michael Koloska

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 24. Mai 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Do., 18:00–20:15 Uhr, 9 UE
Entgelt: € 39

R10 0517

E-Mail

Einsteigerkurs

Da im Internet nicht nur Informationen abgerufen, sondern auch verbreitet werden können, beschäftigt sich dieses Seminar mit der Versendung von E-Mails. Folgende Inhalte stehen im Mittelpunkt: Senden und Empfangen von E-Mails; E-Mails beantworten und weiterleiten; Dateianhänge versenden; E-Mails ordnen und löschen; Adressbücher und Adressgruppen erstellen und pflegen; Virenschutz.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Hermine Glawion

Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 6. März 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 9:00–11:15 Uhr, 9 UE
Entgelt: € 39

R10 0518

Kostenlos und privat inserieren mit EBAY-Kleinanzeigen

Online-Verkäufe im Internet

- Wochenendseminar -

Sie möchten Ihr gebrauchtes Fahrrad verkaufen, eine Wohnung vermieten oder suchen einen Babysitter in Ihrer näheren Umgebung? Mit einer kostenlosen Anzeige bei EBAY-Kleinanzeigen und mehreren digitalen Fotos haben Sie beste Chancen auf Erfolg. Wir stellen gemeinsam einen Artikel mit Fotos zum Verkauf ein. Sie werden sehen, wie einfach das ist. Wir geben viele gute Tipps für Leute, die von den Vorteilen im Internet profitieren wollen und weisen auf Gefahren und Risiken hin.

Leitung: Klaus Löhdefink


Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201,
Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Sa., 17. März 2012, 9:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

WWW-TIPP


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

BILDUNGSBÜRO



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

BILDUNGSBÜRO GEORGSMARIENHÜTTE
auch für Hasbergen, Hagen a.T.W., Hilter, Bad Iburg,
Bad Laer, Bad Rothenfelde, Dissen a.T.W. und Glandorf
Tel.: 05401/365-9466
bildungsbuero-georgsmarienhuette@LKOS.de
Oeseder Straße 85 (Rathaus)
49124 Georgsmarienhütte



R10 0519

PICASA – Digitale Bilder ordnen und korrigieren

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

Mitzubringen: Digitalkamera und USB-Kabel
Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Hermine Glawion
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 9:00–11:30 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 38

R10 0520

PICASA – Digitale Bilder ordnen und korrigieren

Mitzubringen: Digitalkamera und USB-Kabel
Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Michael Koloska
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 14. Juni 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Do., 18:00–20:30 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 38

R10 0522

„Hände weg von meinem PC“

Schutz vor fremden Zugriffen im Internet und WLAN

In diesem Kurs lernen Sie, die Risiken der alltäglichen Internetanwendungen für Ihre Privatsphäre kennen und wie Sie Ihren PC sicherer machen können. Inhalte: Firewall, Router, WLAN, Verschlüsselungsarten, Cookies, Cache + Co
Voraussetzung: PC- und Internetgrundkenntnisse

Leitung: Jan Rimmek
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Di., 13. März 2012, 13:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 17; keine Ermäßigung

R10 0523

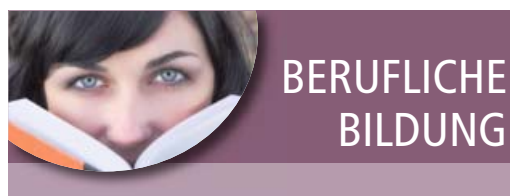
Von der losen Blattsammlung zum eigenen Kochbuch

Wer kennt sie nicht, die vielen Zettel mit leckeren Rezepten, die sich überall in den Schubladen oder im Kochbuch wieder finden? In diesem Kurs machen Sie aus Ihren Rezeptzetteln ein jederzeit erweiterbares Kochbuch mit allen Extras wie Titelseite, Inhaltsverzeichnis, Seitenzahlen, gleiche Formatierung und Bild zum Rezept. Dieses Kochbuch wird zum Ende des Kurses ausgedruckt. Das Kochbuch kann nicht nur jederzeit zu Hause erweitert werden – es eignet sich auch gut zum Verschenken!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WORD

Leitung: Heike Hellmeister
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 20. April 2012, 9:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Fr., 9:30–12:00 Uhr, 6 UE
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung



R10 0901

Qualifizierung für die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

in Zusammenarbeit mit den Familienservicebüros GMHütte, Hasbergen und Hagen

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

Bei Bedarf Kinderbetreuung möglich.

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

Informationsveranstaltung: Mittwoch, 18. 1. 2012, 19:30 Uhr, VHS-Akademie

Leitung: Ute Jahn
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 8:30 Uhr
Dauer: 43 Termine, je Mi., 8:30–11:45 Uhr, 172 UE
Entgelt: € 390; keine Ermäßigung

R10 0524

Buchführung I

Der Kurs wendet sich an Interessierte und Auszubildende, die ihre Grundkenntnisse festigen wollen. (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich). Er führt in die Grundlagen der kaufmännischen Buchführung ein. Behandelt wird: Organisation der Buchführung, Inventur, Inventar, System der doppelten Buchführung, Bildung von Buchungssätzen, Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten.

Leitung: Dieter Held
Ort: GMHütte, Realschule, SG 203, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00–20:00 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 45

R10 0525

Buchführung II

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits den Anfängerkurs besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse besitzen. Folgende Themen werden behandelt: Buchen auf Erfolgskonten inkl. Abschluss Gewinn- und Verlustrechnung; Abschreibungen; Bestandsveränderung an fertigen und unfertigen Erzeugnissen.

Leitung: Dieter Held
Ort: GMHütte, Realschule, SG 203, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 19. März 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:00–20:00 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 45

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

R10 0526

Arbeitszeugnisse richtig deuten und formulieren

Qualifizierte Arbeitszeugnisse folgen dem Wahrheits- und dem Wohlwollensgebot: Leistung und Verhalten sollen zutreffend beurteilt, der weitere Berufsweg darf jedoch nicht unnötig erschwert werden. Resultat dieser Anforderungen ist der „Zeugniscode“. In Theorie und Praxis lernen Sie, den Code zu verstehen, Zeugnisse richtig zu deuten und selbst zu formulieren. Inhalte: Zeugnistypen und der Aufbau qualifizierter Zeugnisse; Die wichtigsten Zeugnistypen und Formulierungen; Deuten verschiedener Beispielzeugnisse; Formulieren eines eigenen Arbeitszeugnisses.

Leitung: Petra Oerke
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 201, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 2. März 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Fr., 9:00–11:15 Uhr, 6 UE
Entgelt: € 60; € 30 bei Anspruch auf Förderung

R10 0527

Rhetorik und Selbstsicherheit im Beruf

- Wochenendseminar -

In diesem Seminar üben Sie die freie überzeugende Rede. Sie erhalten viele nützliche Tipps für das Reden mit und vor anderen. Individuelles Feedback und Videotraining steigern Ihre Selbstsicherheit. Seminarschwerpunkte u. a.: Ausstrahlung und Selbstbewusstsein; Lampenfieber, Redeangst, Hemmungen; Kontrollierte Körpersprache; Guter Sprechdruck und richtige Atmung; Stegreifreden; Aufbau von Redebeiträgen; Überzeugungsrede; Abwehr unfairer Angriffe.

Leitung: Heidi Hillermann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 4, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Sa., 17. März 2012, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–17:00 Uhr, So., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 48

R10 0528

Schlagfertigkeit und Souveränität

- Wochenendseminar -

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein und suchen Sie verzweifelt nach einem Ausweg aus dem Dilemma? In diesem Seminar finden Sie Lösungen dafür. Sie lernen, angemessen auf Sticheleien und Angriffe zu reagieren. Sie werden mutiger, sich verbal zu wehren, Sie üben den selbstbewussten Umgang mit der Körpersprache. Sie lernen, spielerischer mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie erweitern Ihren aktiven Wortschatz und trainieren spontane Antworten, die das Gegenüber verblüffen.

Leitung: Heidi Hillermann
Ort: GMHütte, VHS Akademie, Raum 2, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Sa., 16. Juni 2012, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–17:00 Uhr, So., 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 48