

Anmeldeadresse

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

VHS-Außenstelle
Glandorf
Lagestraße 8
49219 Glandorf

Mitarbeiterin:

■ **Elisabeth Schomaker**
Tel.: (0 54 26) 14 25
Fax: (0 54 26) 38 87
E-Mail: vhs-glandorf@web.de

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



JUNGE VHS

In Zusammenarbeit mit dem Familienservicebüro

R11 0103

Babysitterkurs

Für Teilnehmer/innen ab 13 Jahren

Babysitter sein, fremde Kinder zu betreuen, ist eine große Verantwortung; zugleich macht die Betreuung Freude und bessert das Taschengeld auf. Inhalte des Kurses sind u. a.: Entwicklung und Bedürfnisse von Kindern, altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten, der Umgang mit Problemsituationen und das Erkennen von Gefahrenquellen. Über die erfolgreiche Teilnahme erhalten die Teilnehmer/innen eine Bescheinigung und können in die Babysitterkartei des Familienbüros aufgenommen werden.

Leitung: **Judith Schwennen**
Ort: **Glandorf, L.-W.-Schule, Küche, Schulstraße 1**

Termin: Sa., 12. Mai 2012, 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



R11 0201

Pappmacheefiguren gestalten für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Unter behutsamer Anleitung entstehen kleine und größere Figuren aus Pappmaché – ein kreativer Spaß!

Leitung: **Beate Bardenheuer**
Ort: **Glandorf, L.-W.-Schule, Textilraum, Schulstraße 1**

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 16:00–17:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 16; zzgl. Materialkosten (€ 2); 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!



POLITIK
GESELLSCHAFT
UMWELT

R11 0101

Testamente für junge Familien, ein Muss?!

Sie sind verheiratet und haben ein kleines Kind. Was ist, wenn Ihr Ehegatte plötzlich verstirbt? Wer erbt wann und was? Wo bleibt Ihr Kind, wenn Sie bei einem Unglück ums Leben kommen? Bei Oma, Opa oder Paten – das bestimmen Sie! Wie schreibe ich ein Testament und was muss ich dabei beachten? Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, ein Testament zu schreiben, das auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmt ist.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Glandorf, L.-W.-Schule, 1.27, Schulstraße 1**
Termin: Di., 13. März 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (€ 3); keine Ermäßigung

R11 0102

Wann müssen Kinder für die Eltern Unterhalt zahlen?

In diesem Vortrag werden die Probleme behandelt, die nächste Angehörige beschäftigen, wenn ein Familienangehöriger in ein Alters-/Altenpflegeheim umziehen muss. Was kostet ein Pflegeplatz? Was für Zuschüsse gibt es? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Muss ich Elternunterhalt zahlen und wie viel? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Wann zahlt das Sozialamt? Was bedeutet die 10-Jahres-Frist? Zudem werden weitere Fragen des Problemfeldes Pflege im Altenpflegeheim erörtert.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Glandorf, L.-W.-Schule, 1.27, Schulstraße 1**
Termin: Di., 20. März 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (€ 3); keine Ermäßigung



KULTUR
GESTALTEN

R11 0202

(Digitale) Fotografie für Einsteiger/innen

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs wendet sich an Fotointeressierte mit einer Bridge- oder Spiegelreflexkamera. Der Kurs vermittelt theoretische und praktische Grundkenntnisse der Fotografie, z.B. Belichtungszeiten, Blende, ISO und allgemeine Kameraeinstellungen, sowie Bildbesprechungen und einen kurzen 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 möchten.

Leitung: **Dirk Laermann**
Ort: **Glandorf, L.-W.-Schule, 1.15, Schulstraße 1**
Beginn: Fr., 20. April 2012, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr, Sa., 9:00–17:30 Uhr, Mi., 25. 4. 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 40 zzgl. Materialkosten (€ 2)

R11 0203

Nähkurs – Kleidung selbst genäht

Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Es werden die Grundlagen vermittelt: Maßnahmen, Schnitterstellung und Nähen. Auch der Umgang mit der Nähmaschine wird vertieft. Genäht werden kann Damen-, Herren- und Kinderkleidung.

Mitzubringen: Nähmaschine, Nähzeug und wenn vorhanden Stoff.

Leitung: **Iris Heilmann**
Ort: **Glandorf, Pfarrheim Schwege, Hauptstraße**
Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung



R11 0204

Taschennähen für Anfänger und Wiederholungstäter

Kunterbunte Wende-Stofftaschen in verschiedenen Größen und 2 Grundschnitten zur Wahl

Die neue bunte Taschenlust geht in die nächste Runde. Anfänger und Wiederholungstäter sind willkommen. Wieder geht es um trendige, selbstgemachte Unikate und den kreativen Spaß miteinander. Vom Riesenshopper zur mittleren/kleinen edlen oder coolen Sommerhandtasche kannst Du Dein Wunschmodell selber nähen. Welche Tasche passt zu dir? Dezent und funktionell mit Innentasche und Schlüsselfinder oder kunterbunter Hingucker als Wendetasche?

Mitzubringen: Nähmaschine, Maßband, Lineal, Nähgarn, Schere, Stecknadeln, für die Schnitterstellung Papier oder Pappe, Papierschere, farblich zusammenpassende Stoffe (nicht dehnbar, aus Baumwolle, Mischgewebe, auch Dekostoffe, Jeans, Samt sind geeignet) für Tasche und Träger, kleiner Karabiner (fehlendes Material für die Tasche kann auch bei der Kursleitung gegen Entgelt erworben werden). Die Kenntnis von Geradstich und Zickzackstich auf der Nähmaschine wird vorausgesetzt, darüber hinaus keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: **Sabine Robbert**
Ort: **Glandorf, L.-W.-Schule, Textilraum, Schulstraße 1**
Beginn: Sa., 10. März 2012, 14:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 14:00–17:45 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

R11 0205

Filzen: Kissen, Gefäße und andere Wohnaccessoires

- Wochenendseminar -

Seit einigen Jahren haben Kunstschaffende und Designer weltweit Filz als Material entdeckt. Das uralte Handwerk war in den 70er-Jahren wieder aufgetaucht und gewinnt seither zunehmend an Beliebtheit. Filz verbreitet eine warme Atmosphäre und eignet sich daher hervorragend für Objekte im Wohnbereich. Kissen, Sitzkissen, Bodenkissen werden als Hohlraum gefilzt und nur die Öffnung muss genäht werden. Auch Gefäße, Schalen und andere Behältnisse können in vielen Formen bearbeitet werden.

Mitzubringen: 5 alte Handtücher, alte Geschirrtücher, Schere, Maßband- und, falls vorhanden, alte Schals und feine Stoffreste zum Einfilzen.

Leitung: Mechtildis Köder

Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Textilraum, Schulstraße 1

Beginn: Fr., 24. Feb. 2012, 18:30 Uhr

Dauer: Fr., 18:30–21:45 Uhr, Sa., 10:00–17:00 Uhr

Entgelt: € 32,50 zzgl. Materialkosten (ab ca. 10 €)



**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.

R11 0301

Hatha-Yoga

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Spannungsübungen 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 verbessert und verfeinert sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg

Ort: Glandorf, Grundschule, Musikraum, Schulstraße 11b

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 17:30 Uhr

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

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung



R11 0302

Body-Workout

Dieser Kurs lädt Sie ein zu einem Ausdauertraining und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Bewegungsfreude wird garantiert!

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Leitung: Vanessa Borgmann

Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Aula, Schulstraße 1

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

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

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung



R11 0303

Pilates für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich im Alltag mehr positive Energie wünschen und ihren Körper durch Muskelaufbau in Form bringen möchten. Durch fließende, präzise ausgeführte Bewegungen, die gezieltes Atmen und 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 Kursende vom „Pilates“-Programm profitieren können.

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

Leitung: Ann-Katrin Fuest

Ort: Glandorf, Grundschule, Musikraum, Schulstraße 11b

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

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00–19:00 Uhr, 13 UE

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R11 0304

Pilates für Fortgeschrittene

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

Leitung: Ann-Katrin Fuest

Ort: Glandorf, Grundschule, Musikraum, Schulstraße 11b

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

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

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R11 0305

Stepp + Styles

Der Kurs beinhaltet einen Aerobicteil mit dem Ziel der verbesserten Herz-Kreislauf-Leistung. Diese schafft die Grundvoraussetzung für das Kraftausdauertraining, in dem Rücken, Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt werden. Zum Abschluss dehnen wir alle Muskelgruppen nochmals intensiv.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe, ein Handtuch und Mineralwasser

Leitung: Maria Schlingmann

Ort: Glandorf, Sporthalle, Schulstraße 2a

Beginn: Di., 10. Jan. 2012, 19:30 Uhr

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

Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

R11 0306

Stepp + Styles

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe, ein Handtuch und Mineralwasser

Leitung: Maria Schlingmann

Ort: Glandorf, Sporthalle, Schulstraße 2a

Beginn: Di., 10. Jan. 2012, 20:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 20:30–21:30 Uhr, 13 UE

Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

R11 0307

Stepp + Styles

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe, ein Handtuch und Mineralwasser

Leitung: Maria Schlingmann

Ort: Glandorf, Sporthalle, Schulstraße 2a

Beginn: Di., 17. April 2012, 19:30 Uhr

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

Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

R11 0308

Stepp + Styles

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe, ein Handtuch und Mineralwasser

Leitung: Maria Schlingmann

Ort: Glandorf, Sporthalle, Schulstraße 2a

Beginn: Di., 17. April 2012, 20:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 20:30–21:30 Uhr, 11 UE

Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

R11 0309

1 – 2 – 3, fertig ist die Leckerei

Leckere, schnelle, kleine Gerichte mit Fleisch, Fisch, Gemüse und Teig.

Mitzubringen: Behälter für Reste

Leitung: Renate Johannaber

Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Küche, Schulstraße 1

Termin: Di., 7. Feb. 2012, 18:00–21:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



R11 0310

Wir backen zu Ostern

Auf das es ein köstliches Fest werde! Wir backen Brötchen und Kuchen für Ihr Osterfest, auch herzhafte Kuchen stehen auf dem Programm. Entdecken Sie die Fülle der Möglichkeiten! Individuelle Probleme mit Allergien können berücksichtigt werden.

Leitung: Ute Karrenbrock
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Küche, Schulstraße 1

Termin: Mo., 19. März 2012, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R11 0311

Aufläufe und Frühlingssalate

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

Mitzubringen: Behälter für Reste

Leitung: Renate Johannaber
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Küche, Schulstraße 1

Termin: Di., 24. April 2012, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**Information und Beratung zu allen Fremdsprachenkursen**

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

R11 0401

Englisch Starter

In diesem Kurs handelt es sich darum, sich mit der englischen Sprache vertraut zu machen. Sie werden in der Lage sein sich auf einfache Art und Weise verständlich zu machen. Herzlich willkommen sind alle, die noch über keinerlei Grundkenntnisse verfügen, jedoch dem Englischen in vielerlei Weise bereits begegnet sind.

Lehrbuch: Network Starter, Langenscheidt Verlag

Leitung: Gabriele Bredol
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, 1.16, Schulstraße 1

Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R11 0402

Englisch A1

Sie werden in diesem Kurs lernen sich in konkreter Weise, über sich, ihre Familie und Ihr Umfeld zu verständigen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird. Sie werden ebenfalls in der Lage sein z.B. auf Reisen in einem Hotel einzuchecken.

Lehrbuch: Network A1

Leitung: Gabriele Bredol
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, 1.16, Schulstraße 1

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R11 0403

Englisch**Abendkurs auf dem Niveau A2**

Kurze und einfache Sätze und Durchsagen im alltäglichen Gebrauch werden Sie in die Lage versetzen diese zu verstehen. In einer ganzen Reihe von Sätzen können Sie dann über ihre berufliche Situation oder über Ihr Hobby berichten.

Lehrbuch: Network A2

Leitung: Gabriele Bredol
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, 1.16, Schulstraße 1

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R11 0404

Englisch**Abendkurs auf dem Niveau B1**

Sie können auf Reisen die meisten Situationen auf Englisch meistern, Reaktionen auf Filme verständlich äußern, über Träume, Hoffnungen und Ziele sprechen. Und über Themen reden und schreiben.

Lehrbuch: English Elements-Refresher B1, Hueber, ISBN 3-19-202733-9

Leitung: Gabriele Bredol
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, 1.16, Schulstraße 1

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64



R11 0501

PC-Kenntnisse keine? Macht nichts ...

Im Kurs für Neugierige lernen Sie das Basiswissen kennen zu Fragen wie bekomme ich den PC an, wie aus. Wie viele Dokumente kann ich schreiben und wo kann ich sie sicher aufbewahren, wie finde ich sie wieder. Was steckt hinter den Symbolen auf dem Bildschirm.

Leitung: Beate Bardenheuer
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Computerraum, Schulstraße 1

Beginn: Di., 24. Jan. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr, 9 UE
Entgelt: € 34

R11 0502

PC-Kenntnisse zu wenig? Macht nichts ...

Im Kurs für Übungsfreudige wird Basiswissen erweitert und die Programme WORD und Internet werden Ihnen vertraut. Der vorherige Kurs muss nicht gebucht worden sein. Basiswissen soll aber vorhanden sein.

Leitung: Beate Bardenheuer
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Computerraum, Schulstraße 1

Beginn: Di., 28. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 18:00–20:15 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 45

R11 0503

Internet-Einsteigerkurs

Das Internet mit seiner Vielzahl von vernetzten Computern ist mittlerweile die größte Bibliothek und Informationsquelle der Welt. In diesem Kurs erfahren Sie, was das Internet eigentlich ist und wie man Zugang zum Netz bekommt. INTERNET EXPLORER und MOZILLA FIREFOX kennenlernen; Internetseiten aufrufen; Startseite; Favoriten und Lesezeichen; Sicherheitseinstellungen; Suchmaschinen und Ihre Anwendung; Google Maps als Routenplaner; Download von Dateien.

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Michael Koloska
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Computerraum, Schulstraße 1

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

R11 0504

PICASA – Digitale Bilder ordnen und korrigieren

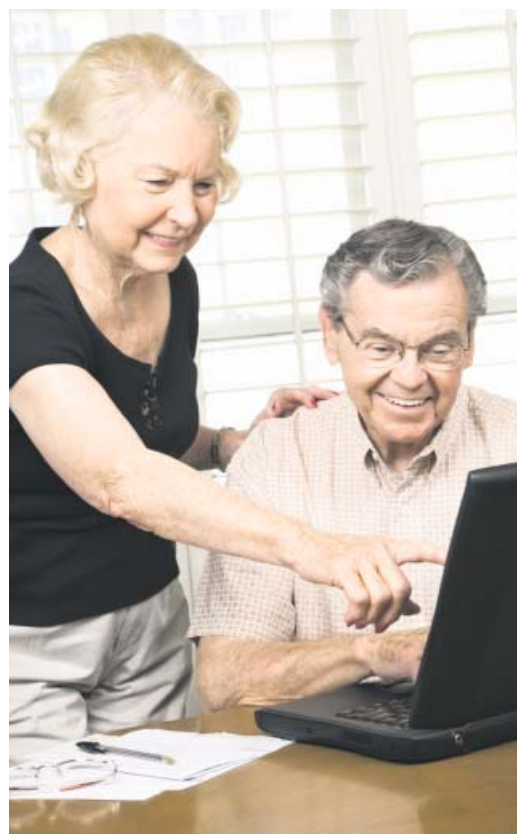
Digitale Fotos machen ist nicht schwer. Wie kommen dann die Bilder auf den PC? Und wie behalte ich den Überblick? Wie drehe ich Bilder, wie entferne ich rote Augen?... Mit PICASA steht ein kostenloses Werkzeug zur Verfügung, um Ordnung in die persönliche Bildersammlung zu bringen. Neben der Verwaltung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

Mitzubringen: Digitalkamera und USB-Kabel

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Michael Koloska
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Computerraum, Schulstraße 1

Beginn: Mo., 7. Mai 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:00–20:30 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 38

**WWW-TIPP**

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