

Anmeldeadresse

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

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

Mitarbeiterinnen:

■ Sandra Borgmann
Zimmer 14

Tel.: (0 54 01) 977-41

Fax: (0 54 01) 977-49

E-Mail: borgmann@hagen-atw.de

■ Ruth Schulte to Bühne
Zimmer 15

Tel.: (0 54 01) 977-43

Fax: (0 54 01) 977-49

E-Mail: schultetobuehne@hagen-atw.de



JUNGE VHS

R12 0103

Das Lernen lernen

Schüler/innen ab 12 Jahren

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

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

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Kaminzimmer, Martinstraße 9

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

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

R12 0201

Malen an der Staffelei für Kinder ab 6 Jahren

Auf großformatigem Papier wird mit Gouachefarbe und breitem Pinsel gemalt. Aus den Grundfarben entstehen neue Farbtöne.

Mitzubringen: Malkleidung

Leitung: Silvia Zschockelt

Ort: Hagen, Schulzentrum, Werkraum (R 116), Schopmeyerstraße 20

Termin: Mo., 27. Feb. 2012, 16:00–18:15 Uhr

Entgelt: € 7,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



R12 0205

Hautpflege und Schminkschule für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren

Die etwas andere Schule!

Warum ist Hautpflege so wichtig? Benötigt Ihr noch Schminktipp? Nach einer Hautanalyse erarbeiten wir ein Tages- und ein Party-Make-up, nach Euren Vorstellungen. Bringt Eure Schminkutensilien mit und erfahrt mehr über den Umgang mit den Produkten. Bitte erscheint ungeschminkt.

Mitzubringen: einen Standspiegel, ein Haarband und evtl. Kosmetikpinsel

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20

Termin: Di., 20. März 2012, 16:30–19:00 Uhr

Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R12 0305

Yoga für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren

Yoga kann die in der heutigen Zeit bereits in frühen Jahren überforderten und überaktiven Kindern 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 warme Socken

Leitung: Birgit Wittenberg

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, R 25, Görsmannstraße 16

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 16:15 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 16:15–17:15 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R12 0307

WenDo – Mädchen sind unschlagbar

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen im Alter von 9 bis 13 Jahren

Kennst Du das auch ... dass Dein Bruder oder Mitschüler Dich piesackt? Dass Du allein unterwegs oder im Dunkeln Angst hast? Dass Dir keiner zuhört? Dass es Dir bei fiesem Bemerkungen die Sprache verschlägt? Und – willst Du das? NEIN? Dann komm mit zum WenDo! Mit Mädchen in Deinem Alter lernst DU, Dich zu wehren. Du kannst kämpfen, schreien, quatschen. WenDo ist für alle Mädchen, egal ob schüchtern oder mutig, jede erprobt ihre eigene Power für ein deutliches großes NEIN! Mitzubringen: Sportkleidung, warme Socken, Turnschuhe, einen Schlafsack oder Decke fest verpackt in einem Leinenbeutel, Verpflegung/Getränke

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters

Ort: Hagen, Grundschule St. Martin Hagen, Sporthalle, Schulstraße 8

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

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung



POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT

R12 0101

Testamente schreiben auch für Laien eine einfache Sache?!

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20

Termin: Di., 24. April 2012, 19:00–22:00 Uhr

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

R12 0102

Übertragung des Hauses an die Kinder – Sicherheit durch das Grundbuch

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20

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

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

R12 0104

Wenn die Seele lacht, ist der Körper gesund

Noch nie litten so viele Menschen wie heute unter Stress, Hektik und Zeitmangel; Stress ist eine zentrale Krankheitsursache geworden. Das lässt sich aber nicht allein auf Hektik und fehlende Zeit (äußere Bedingungen), sondern ebenso auf persönliche Ziel- und Energielosigkeit (innerer Zustand) zurückführen. Viele Menschen werden vom „Leben“ eher mitgeschleift als aktiv „ihren“ Platz einzunehmen. Wie die Zusammenhänge zum Wohl der Gesundheit unterbrochen werden können, zeigt der Vortrag.

Leitung: Marie-Luise Abraham

Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20

Termin: Di., 8. Mai 2012, 18:00–21:00 Uhr

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

DOZENTEN/INNEN GESUCHT

Haben Sie etwas Interessantes zu bieten und Interesse, Ihr Können weiterzugeben? Bitte sprechen Sie uns an:

Tel. 05 41/501-77 77.

R12 0105

Das Enneagramm

Als Typologie beschreibt das Enneagramm neun Charaktermuster. Das sind grundlegend verschiedene Erlebens-, Denk- und Verhaltensmuster, persönliche Fixierungen, aber auch eigene Stärken und Potenziale. Wir haben uns eine spezifische Sichtweise der Welt angeeignet und Strategien entwickelt, um unser persönliches Überleben zu sichern. Wir quälen uns ständig mit denselben negativen Gefühlen, begehen die gleichen Fehler, werden immer an den gleichen Stellen verletzt.

Leitung: Marie-Luise Abraham
Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20

Termin: Di., 5. Juni 2012, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

R12 0106

Plattdeutsch Grundkurs

Anhand von Beispielen aus dem Alltagsleben und Festlichkeiten im Osnabrücker Land wird in diesem Kurs eine Einführung in den Gebrauch der plattdeutschen Sprache gegeben. Die Vermittlung von Grundwörtern und Ausspracheübungen bilden wesentliche Inhalte des Grundkurses. Außerdem wird die plattdeutsche Sprache in Schrift vermittelt.

Leitung: Marlies Gehle
Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20

Beginn: Do., 16. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R12 0107

Plattdeutsch II

- Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen -

Dieser Kurs wendet sich an all diejenigen, die über geringe Vorkenntnisse verfügen und diese auffrischen und erweitern möchten. Dabei steht die sprachliche Beherrschung von alltäglichen Situationen im Mittelpunkt. Die Vermittlung von Grundwörtern und Redensarten sowie gezielte Ausspracheübungen im Kurs erleichtern die Anwendung der plattdeutschen Sprache. Zudem werden einfach Grundlagen für die Verwendung der plattdeutschen Sprache in Schriftform eingeübt.

Leitung: Marlies Gehle
Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung



KULTUR GESTALTEN

R12 0202

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 und gefilzt.

Mitzubringen: Garn oder Filzwolle und Stricknadeln

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken

Leitung: Karin Heuer
Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 19:00–21:15 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 24 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R12 0203

Neuer Trend – Socken häkeln – einfach und schnell

Haben Sie schon versucht Socken zu häkeln? Es geht, und auch noch super einfach und schnell. Für alle, denen 5 Nadeln zu viel sind und das Stricken zu umständlich ist. Auch nur mit einer Häkelnadel kommt eine Socke raus! Lernen Sie mit einer Häkelnadel wunderschöne Socken herzustellen. Von der Spitze bis zum Schaft in Rekordzeit! Grundkenntnisse im Häkeln sind Voraussetzung!

Mitzubringen: 1 Häkelnadel Nr. 3, 100 g Sockenwolle 4-fädig, Schere, Nadel (zum Faden vernähen, evtl. Sticknadel mit runder Spitze)

Leitung: Gisela Overlöper
Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20
Beginn: Do., 8. März 2012, 17:45 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Do., 17:45–20:00 Uhr, 9 UE
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

R12 0204

Perlen-Workshop – Perlenschmuck liegt voll im Trend

Ob Ketten, Armbänder oder Ohrringe, für Anfänger oder Fortgeschrittene, – fädeln Sie individuellen Schmuck passend zum Outfit. Es werden an diesen 2 Tagen 2 bis 3 Modelle präsentiert. Alle Objekte liegen den Kursteilnehmern zur Ansicht vor. Der Schwierigkeitsgrad geht von Anfänger bis Fortgeschrittene. Die Anleitungen der vorgestellten Modelle gibt es dazu, damit zu Hause weitergearbeitet werden kann. Eine große Auswahl an Perlen, sowie die entsprechenden Materialien, stehen auch zur Verfügung. Untragbare bzw. zerrissene Ketten können im Kurs repariert oder verschönert werden. Zusatztteile und Verschlüsse können vor Ort erworben werden.

Mitzubringen: Perlennadel, Unterlage (Filz oder ein Stück Teppichboden, wenn vorhanden), Schere

Leitung: Gisela Overlöper
Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20
Beginn: Do., 24. Mai 2012, 17:45 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 17:45–20:00 Uhr, 6 UE
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R12 0206

Make up Seminar

Ein Schminkeabend unter Frauen

Jeder Mensch kann seine Schönheit betonen. In diesem Kurs werden Sie die Gelegenheit haben, unter Anleitung einer Visagistin die Grundtechniken eines Make-ups zu erlernen und in den einzelnen Schritten selbst üben zu können.

Leitung: Gisela Overlöper
Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Kaminzimmer, Martinstraße 9
Termin: Mi., 21. März 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (5 €); keine Ermäßigung

R12 0207

Typberatung

- eine Designerin berät Sie -

Sie erfahren, welche Farben und Frisuren Ihnen schmeicheln, welches Make-up für Sie günstig ist und welche Schnitte Ihre Figur vorteilhaft aussehen lassen.

Leitung: Silvia Zschockelt
Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20
Termin: Di., 28. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 9; 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.

R12 0301

Rückenschmerzen und Muskelverspannungen

- Vortrag -

Fehlbelastungen, Stress, Bewegungsmangel, Übersäuerung und eine schwache Muskulatur können zu hartnäckigen und schmerzhaften Muskelverspannungen und Rückenschmerzen führen. Vorgestellt werden bekannte und neue Behandlungsmethoden und viele leicht nachvollziehbare Übungen. Sie erhalten Informationen, um fit, beweglich und beschwerdefrei zu bleiben.

Leitung: Esther Noël
Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20

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

R12 0302

Hatha-Yoga

Yoga in seiner Vielfalt erleben

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

Mitzubringen: Isomatte, Decke, bequeme natürliche Kleidung + warme Strümpfe

Leitung: Thomas Feldmann
Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, R 25, Görsmannstraße 16

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

R12 0303

Hatha-Yoga

Yoga in seiner Vielfalt erleben

Mitzubringen: Isomatte, Decke, bequeme natürliche Kleidung + warme Strümpfe

Leitung: Thomas Feldmann
Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, R 25, Görsmannstraße 16

Beginn: Mi., 18. April 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 28 UE
Entgelt: € 84; keine Ermäßigung



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

R12 0304

Hormon-Yoga

für Frauen – nach Dinah Rodrigues
- Wochenendseminar -

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

Leitung: Birgit Wittenberg
Ort: Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19

Beginn: Sa., 14. Juli 2012, 10:00 Uhr
Dauer: Sa., 10:00–17:00 Uhr, So., 10:00–13:15 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R12 0306

Qi Gong

Qi Gong ist eine sanfte Bewegungsform aus China. Durch einfache, entspannende Bewegungen werden Körper, Geist und Seele harmonisiert. Blockaden lösen sich und damit verbessern sich Kraft und Wohlbefinden.

Mitzubringen: dicke Socken und/oder leichte Turnschuhe, Isomatte, Decke + Kissen

Leitung: Sabine Hebbe
Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Kaminzimmer, Martinstraße 9

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr, 28 UE
Entgelt: € 84; keine Ermäßigung

R12 0308

Pilates für Anfänger

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining. Es handelt sich um eine gelenkschonende Form des Muskelaufbaus, bei dem gleichzeitig die Atmung geschult wird. Ziel ist vor allem eine Stärkung der aufrichtenden Rumpfmuskulatur mit Verbesserung der Körperhaltung und der Körperwahrnehmung.

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

Leitung: Ann-Katrin Fuest
Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, R 25, Görsmannstraße 16

Beginn: Di., 17. April 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:30–19:30 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung



R12 0309

Pilates für Fortgeschrittene

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: Hagen, Grundschule Gellenbeck, R 25, Görsmannstraße 16

Beginn: Di., 17. April 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:30–20:30 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R12 0310

Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Ziel der Gymnastik ist die Förderung des Knochenaufbaus, die Kräftigung der Muskulatur, die Verbesserung der Beweglichkeit sowie die Stärkung der Wirbelsäule. Das Kreislauftraining erfolgt rückengerecht.

Leitung: Annerose Hebbe
Ort: Hagen, Grundschule St. Martin, Sporthalle, Schulstraße 8

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Di., 20:00–21:00 Uhr, 27 UE
Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

R12 0311

Enorm in Form

Der Kurs beinhaltet nach einer Aufwärmphase (mit Aerobic) Übungen zur Erhaltung der Ausdauer und Beweglichkeit, Dehnung der verkürzten Muskulatur und Kräftigung der schwachen Muskulatur.

Mitzubringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, evtl. Getränk

Leitung: Claudia Dreyer
Ort: Hagen, Grundschule St. Martin, Sporthalle, Schulstraße 8

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Di., 18:30–19:45 Uhr, 33 UE
Entgelt: € 83; keine Ermäßigung

R12 0312

Enorm in Form

Mitzubringen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, evtl. Getränk

Leitung: Claudia Dreyer
Ort: Hagen, Grundschule St. Martin, Sporthalle, Schulstraße 8

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 19:45 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Di., 19:45–21:00 Uhr, 33 UE
Entgelt: € 83; keine Ermäßigung

R12 0313

Wassergymnastik im Hallenbad

Wassergymnastik beinhaltet ein Körper- und Bewegungstraining. Der Übungseffekt verstärkt sich durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers. So kann man mit Einsatz von Handgeräten, aber auch am Beckenrand oder im Beckenhang seinen Körper trainieren. Prinzipiell ist die Wassergymnastik für alle Altersgruppen geeignet. Vorbelastete Personen, wie z. B. Herz-Kreislauf-, Bluthochdruck- oder Wirbelsäulenpatienten sollten nur nach ärztlicher Beratung an der Wassergymnastik teilnehmen.

Mitzubringen: Schwimmsachen

Leitung: Elke Plogmann

Ort: Hagen, Hallenbad

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

Dauer: 18 Termine, je Do., 19:00–19:45 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

R12 0314

Wassergymnastik im Hallenbad

Mitzubringen: Schwimmsachen

Leitung: Elke Plogmann

Ort: Hagen, Hallenbad

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

Dauer: 18 Termine, je Do., 19:45–20:30 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung



R12 0315

Wassergymnastik im Hallenbad

Mitzubringen: Schwimmsachen

Leitung: Elke Plogmann

Ort: Hagen, Hallenbad

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 20:30 Uhr

Dauer: 18 Termine, je Do., 20:30–21:15 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

R12 0316

Wassergymnastik im Hallenbad

Mitzubringen: Schwimmsachen

Leitung: Elke Plogmann

Ort: Hagen, Hallenbad

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 21:15 Uhr

Dauer: 18 Termine, je Do., 21:15–22:00 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

R12 0317

Fit im Wasser – Fit an Land

Übungen mit Geräten und Musik, hauptsächlich im Tiefwasser, versprechen viel Power, Spaß und nasse Haare. Kursvoraussetzungen sind Schwimmfähigkeit und gute Gesundheit. Übungsgeräte werden gestellt.

Mitzubringen: Schwimmsachen

Leitung: Elke Plogmann

Ort: Hagen, Hallenbad

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 20:45 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Mo., 20:45–21:30 Uhr, 14 UE

Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

R12 0318

Fit im Wasser – Fit am Land

Mitzubringen: Schwimmsachen

Leitung: Manuela Irmer

Ort: Hagen, Hallenbad

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 20:45 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Di., 20:45–21:30 Uhr, 14 UE

Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

R12 0319

Gesund essen – Pfunde verlieren**Theorie und Praxis**

In diesem Seminar, das über 8 Wochen stattfindet, lernen Sie Ihr Essverhalten kennen und werden es ggf. selbstständig verändern. Wir finden heraus, wo die größten Fettfallen in Lebensmitteln stecken. Beim letzten Treffen wird gemeinsam gekocht. Mitzubringen: Restbehälter

Leitung: Anja Schöne**Ort:** Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20

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

Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr u. 1 Termin
18:00–21:45 Uhr, 19 UEEntgelt: € 48 zzgl. Lebensmittelumlage;
keine Ermäßigung

R12 0320

Jetzt werden die „Taschen“ vollgepackt!**Leckerer Kochen ist keine Hexerei!**

An diesem Abend füllen wir Schnitzel, Koteletts, Blätterteig, Nudelteig herzhafte oder süß. Wir verarbeiten saisongemäß, was in einem guten, gesunden Einkaufskorb enthalten ist. Sie lernen die Grundlagen der gutbürgerlichen, deutschen Küche mit frischen Zutaten auf unterhaltsame Art und Weise kennen. Vielleicht finden Sie hier auch Mutters vergessene Leckereien wieder. Laktose- und Glutenintoleranz kann berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben. Mitzubringen: Schürze, Restbehälter, Getränke

Leitung: Ulla Abraham**Ort:** Hagen, Schulzentrum, Schulküche, Schopmeyerstraße 20

Termin: Di., 28. Feb. 2012, 18:30–21:30 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R12 0321

Einladung zum Frühstücksbrunch

Überraschen Sie Ihre Gäste mit verschiedenen Häppchen mit Feinem drin oder drauf. Frische Brötchen mit leckerem süßen oder pikantem Aufstrich, Warmes und Kaltes – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Mitzubringen: Restbehälter, Geschirrtücher

Leitung: Renate Johannaber**Ort:** Hagen, Schulzentrum, Schulküche, Schopmeyerstraße 20

Termin: Di., 13. März 2012, 18:00–21:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



R12 0322

Wir backen zu Ostern

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

Mitzubringen: Restbehälter

Leitung: Ute Karrenbrock**Ort:** Hagen, Schulzentrum, Schulküche, Schopmeyerstraße 20

Termin: Di., 20. März 2012, 18:00–21:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R12 0323

Frühling am Mittelmeer

Brandneue Rezepte aus der mediterranen Küche z.B. Oliven-Dip, Pizza-Kugeln, Feta-Oliven-Törtchen, Spinat-Crespelle, Amaretto-Creme mit Himbeere.

Mitzubringen: Restbehälter

Leitung: Renate Johannaber**Ort:** Hagen, Schulzentrum, Schulküche, Schopmeyerstraße 20

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

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R12 0324

Der Beginn einer kochenden Leidenschaft**Kochkurs für Anfänger mit Gelinggarantie**

Möchten Sie endlich kochen lernen? Dann sollten Sie sich folgendes Erlebnis nicht entgehen lassen! An diesem Abend kocht jede Gruppe ein 3-gängiges Menü. Sie lernen die Basics der gutbürgerlichen Küche kennen. Sie erhalten auf unterhaltsame Art und Weise Tipps und Tricks, um schon bald raffinierte und leckere Gerichte selbst zuzubereiten. Laktose- und Glutenintoleranz kann berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Mitzubringen: Schürze, Messer, Deckelbehälter, Getränke

Leitung: Ulla Abraham**Ort:** Hagen, Schulzentrum, Schulküche, Schopmeyerstraße 20

Termin: Mi., 2. Mai 2012, 18:30–21:30 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R12 0325

Einladung an die Salatbar

Zubereitet werden Rohkost- und Partysalate aller Art. z.B. Salat mit Himbeer-Kuss, mediterraner Kartoffelsalat, Taco-Salat und mehr.

Mitzubringen: Restbehälter

Leitung: Renate Johannaber**Ort:** Hagen, Schulzentrum, Schulküche, Schopmeyerstraße 20

Termin: Di., 22. Mai 2012, 18:00–21:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R12 0326

Bei uns ist alles gut gewickelt!**Kochkurs für Männer und Frauen**

An diesem Abend wickeln, würzen, brutzeln und braten wir von der Kohlroulade über die Lammrolle bis zur Sauerkrautroulade alles, was gut und lecker ist. Sie lernen die Grundlagen der gutbürgerlichen Küche kennen. Auf unterhaltsame Art und Weise bekommen Sie Tipps und Tricks, um schon bald raffinierte und leckere Gerichte selbst zuzubereiten. Laktose- und Glutenintoleranz kann berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Mitzubringen: Schürze, Messer, Deckelbehälter, Getränke

Leitung: Ulla Abraham**Ort:** Hagen, Schulzentrum, Schulküche, Schopmeyerstraße 20

Termin: Di., 5. Juni 2012, 18:30–21:30 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



R12 0327

Köstlich, schnell und gesund kochen im Wok

Im Wok bereitet man köstliche und gesunde Gerichte einfach und schnell zu. Sie lernen klassische asiatische Gerichte kennen und probieren aus, wie sich der Wok in die Alltagsküche integrieren lässt. Wenn vorhanden, bitte einen Wok mitbringen. Mitzubringen: Restbehälter, einen Wok (falls vorhanden)

Leitung: Christine Hülsmann**Ort:** Hagen, Schulzentrum, Schulküche, Schopmeyerstraße 20

Termin: Mi., 20. Juni 2012, 18:00–21:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



R12 0328

Die leichte Sommerküche

Der Sommer bietet eine Vielzahl aromatischer Köstlichkeiten. Im Nu werden wir daraus leckere Speisen zaubern.

Mitzubringen: Restbehälter

Leitung: Anja Schöne**Ort:** Hagen, Schulzentrum, Schulküche, Schopmeyerstraße 20

Termin: Di., 26. Juni 2012, 18:00–21:45 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R12 0329

Alles Hack, oder was?**Ein Grundprodukt mit 1000 verschiedenen Rezepten**

Beim Auftischen von Hackfleisch in jeder Art gibt es garantiert am Tisch nur lachende Gesichter. Freuen Sie sich auf vergessene Gerichte, zeitgemäß im neuen Gewand, wie z.B. „Königsberger Klopse“ oder mit einer „Moussaka“, die uns auf den Urlaub im Süden einstimmen wird. Laktose- und Glutenintoleranz kann berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Mitzubringen: Schürze, Messer, Deckelbehälter, Getränke

Leitung: Ulla Abraham**Ort:** Hagen, Schulzentrum, Schulküche, Schopmeyerstraße 20

Termin: Di., 3. Juli 2012, 18:30–21:30 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R12 0330

Die leichte Sommerküche

Der Sommer bietet eine Vielzahl aromatischer Köstlichkeiten. Im Nu werden wir daraus leckere Speisen zaubern.

Mitzubringen: Restbehälter

Leitung: Anja Schöne**Ort:** Hagen, Schulzentrum, Schulküche, Schopmeyerstraße 20

Termin: Mi., 4. Juli 2012, 18:00–21:45 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

WWW-TIPP

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



SPRACHEN

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.

R12 0402

Easy going for beginners

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die beim Englischunterricht in der Schule lieber in Deckung gegangen sind und denen die Erklärungen des Lehrers nicht wirklich etwas klargemacht haben. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer wieder an den aktiven und lebendigen Gebrauch der Sprache heranzuführen, Hemmungen beim Sprechen ab- und einen Wortschatz aufzubauen. Das Buch wird im Kurs zwar eine Rolle spielen, Hauptaugenmerk wird jedoch auf spontane und aktive Kommunikation gerichtet.

Leitung: Stephen Parsick

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, R 21, Görsmannstraße 16

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 18:45 Uhr

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

Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

R12 0403

Easy going for advanced beginners

Abendkurs auf dem Niveau A2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Spaß ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen. Hier wird das Hauptaugenmerk auf freies Sprechen, Aufbau eines Vokabelschatzes, Aufspüren von Schwächen und Missverständnissen sowie Verbesserung des Hörverständnisses gelegt. Allerdings sollte man mit den elementarsten Grundregeln des Englischen bereits seinen Frieden gemacht haben. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch, räumen aber den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer so viel Raum wie möglich ein.

Leitung: Stephen Parsick

Ort: Hagen, Grundschule Gellenbeck, R 21, Görsmannstraße 16

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 20:15 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Do., 20:15–21:45 Uhr, 30 UE

Entgelt: € 80

R12 0404

Englisch für Reisen

Abendkurs auf dem Niveau A 1

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

Leitung: Stefanie Scholz

Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 20:00 Uhr

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

Entgelt: € 68,50 zzgl. Materialkosten (€ 4,50)

R12 0401

Spanisch für Urlaub + Reise

Kurzkurs am Abend für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

„Vamos amigos“, dieser Spanischkurs macht Sie fit für den Urlaub. Sie lernen die wichtigsten Wörter und Redewendungen und erste Grundlagen der spanischen Grammatik. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Carlos Chavarria Martinez

Ort: Hagen, Schulzentrum, Schopmeyerstraße 20

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

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

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung



EDV

R12 0501

Der Umgang mit dem PC

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

Leitung: Michael Koloska

Ort: Hagen, Schulzentrum, Computerraum (R 308), Schopmeyerstraße 20

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 17:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 17:30–19:45 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R12 0502

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. Inhalte: 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: Nicole Hähnel

Ort: Hagen, Schulzentrum, Computerraum (R 308), Schopmeyerstraße 20

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 17:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 17:30–19:45 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R12 0503

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: Nicole Hähnel

Ort: Hagen, Schulzentrum, Computerraum (R 308), Schopmeyerstraße 20

Beginn: Do., 12. April 2012, 17:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Do., 17:30–19:45 Uhr, 15 UE

Entgelt: € 57

R12 0504

Präsentieren mit POWERPOINT 2007

Einführungskurs

In Ausbildung und Beruf wird es immer wichtiger, gesammelte Informationen und Ergebnisse optisch ansprechend vorzustellen. Referate und Projekte lassen sich mit POWERPOINT „richtig rüberbringen“. 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: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Leitung: Anita Sutthoff

Ort: Hagen, Schulzentrum, Computerraum (R 308), Schopmeyerstraße 20

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

Dauer: 4 Termine, je Mo., 17:00–19:30 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 45

R12 0505

Facebook für Eltern

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

Voraussetzung: ohne Vorkenntnisse der Plattform facebook, Grundkenntnisse Internet

Leitung: Karin Berner

Ort: Hagen, Schulzentrum, Computerraum (R 308), Schopmeyerstraße 20

Beginn: Mi., 14. März 2012, 19:30 Uhr

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

Entgelt: € 17; keine Ermäßigung

