

## Anmeldeadresse

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

### Bürgerbüro der Gemeinde Hasbergen

Martin-Luther-Str. 12  
49205 Hasbergen  
Tel.: (0 54 05) 502-101/-102/-103

oder an

■ **Christiane Knuth (Leitung)**

Tel.: (0 54 05) 502-211

Fax: (0 54 05) 502-66

E-Mail: christianeknuth@gemeinde-hasbergen.de

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



## JUNGE VHS

### In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R13 0108

#### Babysitterkurs

Für Mädchen und Jungen  
- Wochenendseminar -

Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf. Zugleich ist es auch eine große Verantwortung, fremde Kinder zu betreuen. In diesem Kurs werden hilfreiche und praktische Kenntnisse für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern vermittelt. Neben altersgerechten Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten werden Problemsituationen und Gefahrenquellen angesprochen. Der Kurs ist für Mädchen und Jungen zwischen 13 und 16 Jahren gedacht.

Mitzubringen: eine Baby-Puppe

Leitung: **Ute Jahn**

Ort: **Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße 16**

Beginn: Fr., 16. März 2012, 15:00 Uhr

Dauer: Fr., 15:00–18:15 Uhr, Sa., 9:30–12:45 Uhr

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung



### In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R13 0204

#### Orientalischer Tanz für Mädchen (6 bis 15 Jahre)

Was haben „Shakira“ und „Jeanny in the bottle“ gemeinsam? Der Tanz und das Kostüm zusammen ergeben den Orientalischen Tanz. Im Vordergrund steht der Spaß an der Musik und am Tanzen. Wir werden verschiedene Bewegungsabläufe und – wenn gewünscht – eine Choreographie lernen.

Mitzubringen: Gymnastik-Kleidung, langer Rock mit Gummizug und großes Hüfttuch (wenn vorhanden), eine Matte oder Decke

Leitung: **Irina Rüffer**

Ort: **Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4**

Beginn: Mi., 7. März 2012, 17:00 Uhr

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

Entgelt: € 26; keine Ermäßigung

### In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R13 0210

#### Hautpflege und Schminkschule für Jugendliche – 12 bis 16 Jahre

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: 1 Standspiegel, Stirnband und evtl. Kosmetikpinsel

Leitung: **Gisela Overlöper**

Ort: **Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße 16**

Termin: Mo., 23. April 2012, 18:00–20:15 Uhr

Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (€ 2); keine Ermäßigung

R13 0309

#### Entspannungstechniken – Mit Spaß und Kraft durch den Tag

- für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Haben Sie auch einen Zappelphilipp, der nie still sitzen kann, der bei seinen Hausaufgaben trödelt und selbst die Schultasche vergisst? Oder leidet Ihr Kind bereits an einem Tick, Neurodermitis, Asthma bronchiale? In diesem Kurs wird Ihr Kind durch Spiele, kreatives Gestalten, Phantasiereisen, Yogaübungen, und das Erlernen des Autogenen Trainings den eigenen Körper besser kennenlernen. Dadurch kann das Selbstbewusstsein gestärkt, die Konzentration verbessert und Ängste abgebaut werden.

Mitzubringen: Yogamatte, Kissen

Leitung: **Claudia Hüner**

Ort: **Hasbergen, AWO-Kindergarten, Schulstraße 16**

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 16:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 16:00–17:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

### In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R13 0314

#### WenDo für 6- bis 8-jährige Mädchen

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Der wirksamste Schutz gegen Gewalt und sexuelle Übergriffe ist die Entwicklung und Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und eigener Stärke. Inhalte des Trainings sind: – Atem- und Stimmübungen – Schulung der Selbst- und Fremdwahrnehmung – Entspannungsübungen – Übungen zu Körperhaltung und Körpersprache – Einfache Selbstverteidigungstechniken

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: **Katrin Schmidt**

Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, A.1.1, Schulstraße 16**

Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 15:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Fr., 15:00–16:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

### In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R13 0315

#### WenDo für 8- bis 10-jährige Mädchen – Fortgeschrittene

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Die Grundlagen der Entwicklung und Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und eigener Stärke werden erinnert und aufbauend weiter trainiert. Inhalte des Trainings sind: – Atem- und Stimmübungen – Rollenspiele – Übungen zu Körperhaltung und Körpersprache – Vertiefung einfacher Selbstverteidigungstechniken

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: **Katrin Schmidt**

Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, A.1.1, Schulstraße 16**

Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 16:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Fr., 16:30–18:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

### In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R13 0316

#### Mütter-Töchter-WenDo

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mütter und Töchter ab 5 Jahren

- Wochenendseminar -

Der wirksamste Schutz gegen Gewalt und sexuelle Übergriffe ist die Entwicklung und Stärkung von Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und eigener Stärke. Inhalte des Trainings sind: – Schulung der Selbst- und Fremdwahrnehmung – Entspannungsübungen – Übungen zur Körperhaltung und Körpersprache – einfache Selbstverteidigungstechniken – Atem- und Stimmübungen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränke, Brunch

Leitung: **Katrin Schmidt**

Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, A.1.1, Schulstraße 16**

Termin: Sa., 25. Feb. 2012, 10:00–16:00 Uhr

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

### In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R13 0501

#### Computerschreiben in 6 Stunden

Kurs für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 4

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

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: **Heike Hellmeister**

Ort: **Hasbergen-Gaste, Grundschule, Computerraum, Hauptstraße 44**

Beginn: Mo., 2. April 2012, 13:30 Uhr

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

Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

**R13 0511**

## Für junge Hobbyfotografen: Bildbearbeitung mit Picasa von A bis Z

Kurs für Kinder Klasse 3 bis 5

Digitale Fotos machen ist nicht schwer. Wie kommen dann die Bilder auf den PC? Wie wähle ich Bilder aus? Wie drehe ich Bilder, wie entferne ich rote Augen?... Mit PICASA steht ein Programm zur Verfügung, um Bilder zu bearbeiten und schöne Collagen zu erstellen. Bringt eine Digitalkamera mit USB-Kabel und einen USB-Stick zum Kurs mit.

Leitung: **Heike Hellmeister**

Ort: **Hasbergen-Gaste, Grundschule, Computerraum, Hauptstraße 44**

Beginn: Mo., 2. April 2012, 10:15 Uhr

Dauer: 3 Termine, Mo.–Mi., 10:15–12:30 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 34; keine Ermäßigung



**R13 0101**

## Streifzüge über den Hasefriedhof

Bilder zur Geschichte des Todes

Der Hasefriedhof gehört zu den ältesten kommunalen Friedhöfen in Norddeutschland. Kommen Sie mit auf meinem Rundgang über diesen Friedhof und Sie erhalten viele interessante Einblicke in 200 Jahre Osnabrücker Kulturgeschichte.

Leitung: **Birgit Schwartz**

Treffpunkt: **Osnabrück, Bramscher Straße/ Ecke Friedhofstraße**

Termin: Mi., 30. Mai 2012, 17:30–19:00 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

**R13 0102**

## Johannfriedhof und jüdischer Friedhof

Jüdische Kultur und der jüdische Friedhof stehen im Mittelpunkt dieser Führung, Grabdenkmäler, Symbolsprache und die Riten der Bestattung werden erläutert.

Leitung: **Birgit Schwartz**

Treffpunkt: **Osnabrück, vor der Kapelle des alten Johannfriedhofs**

Termin: Mi., 13. Juni 2012, 17:30–19:00 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

**R13 0103**

## Spieglein, Spieglein an der Wand

Schönheit, Eifersucht und Liebe im Schneewittchen-Märchen

Viele Märchen erzählen von schönen Frauen und stolzen Königinnen. Doch welche Schönheit ist wirklich wahr? Was sehen wir, wenn wir uns selbst im Spiegel betrachten? Und was, wenn wir hinter den Spiegel blicken? Eine Frage, die es sich zu stellen lohnt, denn sie führt uns auf die Spur zu uns selbst. So entdecken wir im Märchen Anteile von uns: Wir entdecken unsere Werte, für die wir über sieben Berge gehen und die wir im Spiegel unseres Selbst wiederfinden

Leitung: **Sabine Meyer**

Ort: **Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße 16**

Termin: Mo., 5. März 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

## GESUCHT UND NICHT GEFUNDEN?

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

**R13 0104**

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung!

Ehrlich betrachtet ist es nicht sicher, dass wir im Alter noch mit klarem Verstand all unsere Angelegenheiten selber regeln können. Krankheit, Unfall oder das Alterwerden können den Verstand trüben, sodass man nicht mehr in der Lage ist, für sich zu handeln. Sie können jemanden bestimmen, der für Sie handeln soll. Diese Problematik ist Thema des Vortrags, in dem die Begrifflichkeiten „rechtliche Betreuung; Betreuungsverfügung; Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ erläutert werden.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**

Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.3, Schulstraße 16**

Termin: Mi., 8. Feb. 2012, 18:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (€ 3,50); keine Ermäßigung

**R13 0105**

## Testamente schreiben auch für Laien eine einfache Sache?!

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**

Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.3, Schulstraße 16**

Termin: Mi., 22. Feb. 2012, 18:00–21:15 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

**R13 0106**

## 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: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.3, Schulstraße 16**

Termin: Mi., 7. März 2012, 18:00–21:15 Uhr

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

**R13 0107**

## Wann müssen Kinder für die Eltern Unterhalt zahlen?

Oma/Opa muss ins Altersheim! Und jetzt?

In diesem Vortrag werden die Probleme behandelt, die die nächsten Angehörigen beschäftigen, wenn die Eltern in ein Alters-/Altenpflegeheim umziehen müssen. 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?

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**

Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.3, Schulstraße 16**

Termin: Mi., 29. Feb. 2012, 18:00–21:15 Uhr

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

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

**R13 0109**

## Rhetorik für Frauen

Selbstsicheres Auftreten in Beruf und Alltag

Im Mittelpunkt zu stehen und vor anderen zu sprechen – bei diesem Gedanken zittern vielen Frauen schon die Knie oder ihnen schlägt das Herz bis zum Hals. Häufig verhindert die Redehemmung und die Angst vor den Reaktionen der anderen, dass sie ihre eigene Meinung nicht vertreten. Selbstbewusstes und überzeugendes Reden will gelernt sein – und ist erlernbar! Dieses Seminar vermittelt viele rhetorische Hilfestellungen und praktische Tipps für eine selbstsichere Präsentation.

Leitung: **Britta Walkenfort**

Ort: **Hasbergen, Rathaus, Sitzungssaal, Martin-Luther-Str. 12**

Termin: Sa., 10. März 2012, 9:30–16:30 Uhr

Entgelt: € 28; € 14 bei Anspruch auf Bezuschussung

**R13 0110**

## Mit Ritualen durchs Leben – Rituale für Körper, Herz und Seele

Rituale als hilfreiche Wegbegleiter – wie wir unser Leben mit Ritualen feiern können

Unser modernes Leben ist geprägt von Schnelligkeit, einer Fülle von Aktivitäten und enormen Anforderungen an uns. Wir empfinden, dass die Zeit immer schneller vergeht, können uns oft nicht mehr erinnern, was genau wir alles erlebt haben. Rituale können helfen. Sie markieren Übergänge im Laufe eines Tages, eines Jahres, eines Lebens, sie strukturieren die Zeit und sorgen dafür, dass sie nicht gleichförmig und sinnlos vorüber zieht.

Leitung: **Elisabeth Bertram**

Ort: **Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße 16**

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

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

**R13 0111**

## Ein schöner Garten – und trotzdem pflegeleicht

Blütenpracht von Februar bis Ende Oktober – wie ist das möglich?

Günther Vennegerts, ein erfahrener Gartendesigner und Gärtnermeister, vermittelt in Wort und Bild, wie prachtvolle Gärten mit wenig Pflegeaufwand entstehen können. Er verrät viele interne Gestaltungskniffe von Gartenarchitekten.

Leitung: **Günther Vennegerts**

Ort: **Hasbergen, Feuerwehr, Feuerwache 4**

Termin: Mo., 27. Feb. 2012, 19:30–22:00 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

**R13 0112**

## Obst- und Ziergehölze richtig schneiden

Der Kurs gibt einen Überblick über verschiedene Baum- und Straucharten, ihre Erziehung und Erhaltung. Es werden verschiedene Schnittmöglichkeiten vorgestellt. Zweiter Termin nach Absprache: Praxisvorführung in einer Baumschule

Leitung: **Gerd Bentrup**

Ort: **Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.1.7, Schulstraße 16**

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Di., 19:00–21:15 Uhr, 6 UE

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung





## KULTUR GESTALTEN

**R13 0201**

### Perlenschmuck liegt voll im Trend

#### Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Ob Ketten, Armbänder oder Ohrringe, fädeln Sie individuellen Schmuck passend zum Outfit. Es werden 2–3 Modelle präsentiert, die zur Ansicht vorliegen. Die Anleitungen der Modelle gibt es dazu, damit zu Hause weitergearbeitet werden kann. Eine große Auswahl an Perlen, sowie die entsprechenden Materialien stehen zur Verfügung. Sollten sie untragbare oder zerrissene Ketten haben, können diese im Kurs repariert und verschönert werden. Zusatzteile und Verschlüsse können im Kurs erworben werden.

Mitzubringen: (falls vorhanden) Perlennadel, Schere, Unterlage (Filz oder ein Stck. Teppichboden und ev. Lesebrille)

**Leitung:** Gisela Overlöper

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Kunstraum B.1.3, Schulstraße 16

**Beginn:** Do., 5. Juli 2012, 19:00 Uhr

**Dauer:** 2 Termine, je Do., 19:00–21:15 Uhr, 6 UE

**Entgelt:** € 15 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

**R13 0202**

### Acryl-Workshop

#### - Wochenendseminar -

An diesem Wochenende haben wir Zeit, Ideen umzusetzen, Neues auszuprobieren und zu experimentieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: zwei etwas größere Wasserbehälter, Skizzenblock, weichen Bleistift, wenn vorhanden Borstenpinsel. Farbe und Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden. Mittagsimbiss!

**Leitung:** Heide Tüting

**Ort:** Hasbergen, Kultur- und Verkehrsverein, Holzheide (Eingang Niedersachsenstr.)

**Beginn:** Fr., 2. März 2012, 18:00 Uhr

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

**Entgelt:** € 32; keine Ermäßigung

#### In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

**R13 0203**

### Orientalischer Tanz für Anfängerinnen ...

#### ... und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Dieser urweibliche Tanz entspannt Körper, Geist und Seele. Die weichen Bewegungen zur exotischen Musik lösen Verspannungen und machen Lust auf mehr. Wir lernen Grundelemente und eine Kurzchoreographie. Orientalischer Tanz ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm zum Vergnügen – wobei Alter und Figur keine Rolle spielen!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Unterlage

**Leitung:** Irina Rüffer

**Ort:** Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4

**Beginn:** Mi., 7. März 2012, 19:00 Uhr

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

**Entgelt:** € 45

**R13 0205**

### Edle Stickereien auf Leinen

#### Kurs auch für Anfängerinnen

In diesem Kurs sollen neben der Schwärmer Weißstickerei auch Hohlsäume und Ajourstickerei erlernt werden. Die Schwärmer Weißstickerei ist im Ergebnis eine sehr zarte Stickerei. Wesentlicher Bestandteil dieser Stickerei sind prachtvolle Hohlsäume, die leicht zu erlernen sind und auch als selbstständige Stickerei ausgeführt werden können. Zahlreiche Stickstiche aus der Schwärmer Weißstickerei werden auch in der Ajourstickerei angewandt.

Angefangene Arbeiten können vollendet und alle anderen gängigen Stickarten erlernt werden.

Zusatzinfo: weitere Termine: 13. 3. und 17. 4. 2012

**Leitung:** Maria Deistler

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.3, Schulstraße 16

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

**Dauer:** 3 Termine, mtl. Di., 18:00–21:00 Uhr, 12 UE

**Entgelt:** € 30 zzgl. Materialkosten

**R13 0206**

### Strick-Workshop

#### Fit mit Nadeln und Faden

Was Sie schon immer mal stricken wollten ... Ballerinas, Taschen etc., gestrickt und gefilzt, Socken, Babyschuhe, Baby-mützchen etc. ... Vorkenntnisse: Grundlagen im Stricken

Mitzubringen: Garn oder Filzwolle und Stricknadeln

**Leitung:** Karin Heuer

**Ort:** Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße 16

**Beginn:** Mo., 19. März 2012, 19:00 Uhr

**Dauer:** 4 Termine, je Mo., 19:00–21:15 Uhr, 12 UE

**Entgelt:** € 24 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

**R13 0207**

### Filz schmückt in vielen Variationen

Wir bewegen uns an diesem Abend filzend von Schmuck bis zu Stulpen. Sie lernen dabei die Grundkenntnisse der Filzherstellung oder vertiefen Ihre Fertigkeiten, Filzperlen, Ringe usw. können mit Perlen kombiniert werden. Filz lässt sich auch wunderbar besticken. Wir werden an diesem Abend kreativ und mit Spaß mit Wolle, Perlen Garnen, Bändern u.a. spielen.

Mitzubringen: 3–5 alte Handtücher, alte Geschirrtücher, Plastikschaale (2–3 l Inhalt), Schere, falls vorhanden: Perlen, Garnreste, Bänder

**Leitung:** Mechtildis Köder

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Kunstraum B.1.3, Schulstraße 16

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

**Dauer:** 4 Termine, je Do., 19:00–21:15 Uhr, 12 UE

**Entgelt:** € 30 zzgl. Materialkosten

#### In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

**R13 0208**

### 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:** Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße 16

**Termin:** Mo., 12. März 2012, 19:00–21:15 Uhr

**Entgelt:** € 9; keine Ermäßigung

#### In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

**R13 0209**

### Make-up-Seminar

#### Ein Schminkabend unter Frauen

Jeder Mensch kann seine Schönheit betonen... In diesem Seminar werden Sie dazu die Gelegenheit haben, unter Anleitung einer Visagistin die Grundtechniken eines Make-ups zu erlernen und die einzelnen Schritte selbst zu üben. Dabei stehen viele Materialien zur Verfügung, um auch neue Farben ausprobieren zu können.

**Leitung:** Gisela Overlöper

**Ort:** Hasbergen, Mütterzentrum, Schulstraße 16

**Termin:** Mo., 9. Juli 2012, 18:30–21:30 Uhr

**Entgelt:** € 12 zzgl. Materialkosten (€ 5); 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.

**R13 0301**

### Der Umgang mit Bluthochdruck aus ganzheitlicher Sicht

#### - Vortrag -

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

**Leitung:** Ellen Oberste Berghaus

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.1, Schulstraße 16

**Termin:** Do., 16. Feb. 2012, 17:00–19:15 Uhr

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung

**R13 0302**

### Biomaterialien nach Dr. Schüßler

Vor mehr als 120 Jahren entdeckte Dr. Schüßler, dass der menschliche Körper u. a. 12 Salze benötigt, um die Zellfunktion aufrecht zu erhalten. Diese Salze helfen dem Körper im Krankheitsfall, die Zellen zur Selbstregulation anzuregen. Sie unterstützen den Organismus, sich zu regenerieren und körpereigene Abläufe zu stabilisieren. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Funktionen die einzelnen Salze in unserem Körper ausüben und wie Sie einen Mangel daran in Ihrem Gesicht erkennen können.

Mitzubringen: ein kleiner Spiegel

**Leitung:** Margrit Raßfeld

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.1.7, Schulstraße 16

**Beginn:** Di., 6. März 2012, 19:30 Uhr

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

**Entgelt:** € 10 zzgl. Materialkosten (€ 2); keine Ermäßigung

**R13 0303**

### Lieben Sie Ihre Leber?

#### - Vortrag -

Sind Sie lustlos, müde, leiden an Infekten, Allergien, Depressionen, Hormon-Imbalancen? Schuld daran könnte Ihre Leber sein. Diese spielt eine 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 informiert über wichtige naturheilkundliche Maßnahmen zur Regeneration Ihres wertvollsten Organs.

**Leitung:** Ellen Oberste Berghaus

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.1, Schulstraße 16

**Termin:** Do., 15. März 2012, 17:00–19:15 Uhr

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung



## DANKE

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei unseren Inserenten bedanken.

Durch Ihre Anzeigen helfen Sie uns, ein für den Kunden kostenfreies Programmheft zu erstellen.

**R13 0304**

## Der saubere Darm, die Wurzel unserer Gesundheit

### Colon-Hydro-Therapie

In unserer zivilisierten Welt leiden viele Menschen an Verdauungsstörungen. Angstzustände, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Depression, Aggressivität, Migräne, Rheuma, Arthritis, Entzündungen, Allergien, Hauterkrankungen u. v. a. Beschwerden werden einem nicht richtig funktionierenden Darm zugeordnet. Die Colon-Hydro-Therapie ist eine sanfte Möglichkeit, stagnierten Stuhl und Fäulnisstoffe von den Darmwänden zu lösen und den Darm zu reinigen. Ist der Darm gesund – ist der Mensch gesund.

**Leitung:** Martina Arlt

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.1, Schulstraße 16

**Termin:** Mi., 21. März 2012, 19:00–21:15 Uhr

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung

**R13 0305**

## Gewebeentschlackung über die Haut

### - Mit dem Pflug durch das Gewebe -

Im Vortrag wird eine Behandlungsmethode vorgestellt, mit der u.a. schmerzhafte Erkrankungen des Bewegungsapparates wie z.B. Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Fibromyalgiebeschwerden, Arthrose, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises schonend aber wirksam behandelt werden können. Diese Form der Behandlung eignet sich auch für kosmetische Zwecke wie z.B. Hautstraffung bei Falten und Cellulite.

**Leitung:** Martina Arlt

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.1, Schulstraße 16

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

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung

**R13 0306**

## „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:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.1, Schulstraße 16

**Termin:** Do., 26. April 2012, 17:00–19:15 Uhr

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung

**R13 0307**

## 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:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.1, Schulstraße 16

**Termin:** Do., 3. Mai 2012, 17:00–19:15 Uhr

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung

**R13 0308**

## Autogenes Training für Erwachsene

### Arbeite du nur oder lebst du schon?

Nervös, müde, verspannt und ruhelos, – bis zum Burnout? Lassen Sie es nicht so weit kommen! Unser Leben ist schnell, hektisch, kurzlebig, es erwartet eine hohe Flexibilität von uns, beruflich wie privat. Durch das Erlernen des Autogenen Trainings, Phantasiereisen, Yogaübungen, Muskelentspannung und Tipps zum Stressabbau, werden Sie erfahren, wie Sie ruhiger, entspannter und konzentrierter werden, den Alltag besser meistern und stressbedingten psychosomatischen Erkrankungen vorbeugen können.

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

**Leitung:** Claudia Hüner

**Ort:** Hasbergen, AWO-Kindergarten, Schulstraße 16

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

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

**Entgelt:** € 48; keine Ermäßigung

**R13 0310**

## Yoga

### für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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 verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, Decke, kleines Kissen, dicke Socken, bequeme, warme Kleidung

**Leitung:** Hannelore Zeifang

**Ort:** Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4

**Beginn:** Mo., 30. Jan. 2012, 18:00 Uhr

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

**Entgelt:** € 72; keine Ermäßigung

**R13 0311**

## Yoga

### für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: rutschfeste Unterlage, Decke, kleines Kissen, dicke Socken, bequeme, warme Kleidung

**Leitung:** Hannelore Zeifang

**Ort:** Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Martin-Luther-Straße 4

**Beginn:** Mo., 30. Jan. 2012, 19:45 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 19:45–21:15 Uhr, 24 UE

**Entgelt:** € 72; keine Ermäßigung

**R13 0312**

## 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: bequeme Kleidung und eine Decke

**Leitung:** Dieter Lodde

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Musikraum C.1.9, Schulstraße 16

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

**Dauer:** 14 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr, 28 UE

**Entgelt:** € 77; keine Ermäßigung

**R13 0313**

## Qi Gong und Tai Chi – die Heilkraft der Bewegung

### - Aufbaukurs -

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der „Kurzform“ des Yang-Stils und werden ergänzend Qi Gong-Übungen ausführen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben bzw. schon Erfahrungen im Tai Chi besitzen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke

**Leitung:** Dieter Lodde

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Musikraum C.1.9, Schulstraße 16

**Beginn:** Mi., 1. Feb. 2012, 19:30 Uhr

**Dauer:** 14 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr, 28 UE

**Entgelt:** € 77; keine Ermäßigung

**R13 0317**

## Wirbelsäulengymnastik

### ein präventives Trainingsprogramm

Soviel steht fest: Fast jede/jeder hat „etwas mit dem Rücken“. Ursachen können sein: Stress, falsche Ernährung und Mangel an Bewegung ... Schenken Sie Ihrem Körper die genügende Aufmerksamkeit und Achtsamkeit und lernen Sie in diesem Kurs ein rückenfreundliches Training mit Übungen, die vorbeugen, ausgleichen und entspannen.

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken

**Leitung:** Margarete Engelhardt-Peters

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Musikraum C.1.9, Schulstraße 16

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

**Dauer:** 15 Termine, je Mo., 18:00–18:45 Uhr, 15 UE

**Entgelt:** € 45; keine Ermäßigung

**R13 0318**

## Wirbelsäulengymnastik

### ein präventives Trainingsprogramm

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken

**Leitung:** Margarete Engelhardt-Peters

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Musikraum C.1.9, Schulstraße 16

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

**Dauer:** 15 Termine, je Mo., 19:00–19:45 Uhr, 15 UE

**Entgelt:** € 45; keine Ermäßigung

**R13 0319**

## Wirbelsäulengymnastik

### ein präventives Trainingsprogramm

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Theraband

**Leitung:** Michael de la Chaux

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Musikraum C.1.9, Schulstraße 16

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

**Dauer:** 15 Termine, je Di., 18:00–18:45 Uhr, 15 UE

**Entgelt:** € 45; keine Ermäßigung

**R13 0320**

## Wirbelsäulengymnastik

### ein präventives Trainingsprogramm

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Theraband

**Leitung:** Michael de la Chaux

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Musikraum C.1.9, Schulstraße 16

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

**Dauer:** 15 Termine, je Di., 19:00–19:45 Uhr, 15 UE

**Entgelt:** € 45; keine Ermäßigung

## 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.**

**R13 0321**

## Wirbelsäulengymnastik

### ein präventives Trainingsprogramm

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Theraband

**Leitung:** Michael de la Chauz

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Musikraum C.1.9, Schulstraße 16

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

**Dauer:** 15 Termine, je Di., 20:00–20:45 Uhr, 15 UE

**Entgelt:** € 45; keine Ermäßigung

**R13 0322**

## Pilates für Anfänger/innen

Pilates ist eine gelenk schonende Form des Muskelaufbaus bei gleichzeitiger Schulung der Atmung. Ziel ist vor allem eine Stärkung der aufrichtenden Rumpfmuskulatur mit Verbesserung der Körperhaltung und der Körperwahrnehmung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte

**Leitung:** Tomke Oeltjen

**Ort:** Hasbergen, Kath. Kindergarten St. Josef, Kolpingstr. 3

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

**Dauer:** 15 Termine, je Do., 19:00–20:00 Uhr, 20 UE

**Entgelt:** € 60; keine Ermäßigung

**R13 0323**

## Pilates

### für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte

**Leitung:** Tomke Oeltjen

**Ort:** Hasbergen, Kath. Kindergarten St. Josef, Kolpingstr. 3

**Beginn:** Do., 9. Feb. 2012, 20:00 Uhr

**Dauer:** 15 Termine, je Do., 20:00–21:00 Uhr, 20 UE

**Entgelt:** € 60; keine Ermäßigung

**R13 0324**

## Pilates für Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte

**Leitung:** Tomke Oeltjen

**Ort:** Hasbergen, Kath. Kindergarten St. Josef, Kolpingstr. 3

**Beginn:** Do., 9. Feb. 2012, 21:00 Uhr

**Dauer:** 15 Termine, je Do., 21:00–22:00 Uhr, 20 UE

**Entgelt:** € 60; keine Ermäßigung

**R13 0325**

## Heilfasten nach Dr. F. X. Mayr

### - Vortrag -

Vielen Krankheiten liegt ein nicht intaktes Verdauungssystem zu Grunde. Das Heilfasten nach Dr. F. X. Mayr steht auf den 3 Säulen „Schonung“, „Schulung“ und „Säuberung“. Im Vergleich zu anderen Fastenkuren nimmt man dabei täglich eine milde Ausleitungskost zu sich. Dies gibt dem Körper die Möglichkeit, sich durch die Anregung der Selbstheilungskräfte von abgelagerten Schlacken zu befreien und der allgemeinen Übersäuerung entgegenzuwirken. Als Nebeneffekt findet eine Gewichtsreduktion statt.

**Leitung:** Martina Arlt

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.1, Schulstraße 16

**Termin:** Mi., 15. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr

**Entgelt:** € 7,50; keine Ermäßigung

**R13 0326**

## Pralinenwerkstatt

Selbst gemachte Schokoladenkunst zum Verschenken und Genießen!

Mitzubringen: Schürze, Vorratsdosen und Geschirrtuch

**Leitung:** Christine Hülsmann

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16

**Termin:** Do., 2. Feb. 2012, 18:00–21:00 Uhr

**Entgelt:** € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R13 0327**

## Marokkanische Küche – wie aus Tausend und einer Nacht

Die marokkanische Küche hat eine lange Tradition und vereint kulturelle Einflüsse Afrikas, des Orients und der Mittelmeerküche. Viele Gerichte sind eine aufregende Symphonie aus Farben, Düften, Aromen und Geschmäckern; ob nach traditioneller Wüstenart oder als raffinierte Köstlichkeit, ob würzige Fleischkomposition aus der Tajine und Couscous mit viel Gemüse, hier werden leckere Gerichte mit exotischen Gewürznoten und duftenden Kräutern zubereitet.

Mitzubringen: Behälter für Reste und Geschirrtuch

**Leitung:** Fatima Mrizaq

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16

**Termin:** Do., 9. Feb. 2012, 17:00–21:00 Uhr

**Entgelt:** € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R13 0328**

## Marokkanische Küche – wie aus Tausend und einer Nacht

Mitzubringen: Behälter für Reste und Geschirrtuch

**Leitung:** Fatima Mrizaq

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16

**Termin:** Do., 23. Feb. 2012, 17:00–21:00 Uhr

**Entgelt:** € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R13 0329**

## Griechische Küche

Köstliche Moussaka, frische Bauernsalate und würzige Vorspeisen: An diesem Abend unternehmen wir einen kulinarischen Streifzug durch die griechische Küche.

Mitzubringen: Behälter für Reste und Geschirrtuch

**Leitung:** Christine Hülsmann

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16

**Termin:** Do., 7. Juni 2012, 18:00–21:00 Uhr

**Entgelt:** € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

**R13 0330**

## Das Vier-Gänge-Menü

### Gemeinsam kochen und genießen

Mit Zutaten der Saison kochen wir entspannt ein Menü mit Vorspeise, Suppe, Hauptgericht und Dessert.

Mitzubringen: Behälter für Reste und Geschirrtuch

**Leitung:** Christine Hülsmann

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16

**Termin:** Do., 5. Juli 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.

### WWW-TIPP

Online-Anmeldungen für alle Kurse möglich unter [www.vhs-osland.de](http://www.vhs-osland.de)

**R13 0405**

## Englisch II

### Abendkurs auf dem Niveau A2

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

Lehrbuch: English Network, Bd. 2 Langenscheidt, ISBN 3-526-50429-0, ab Lekt. 1

**Leitung:** Stefanie Scholz

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.2, Schulstraße 16

**Beginn:** Mi., 15. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

**Entgelt:** € 64

**R13 0406**

## Englisch für Reisen

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:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.2, Schulstraße 16

**Beginn:** Mi., 15. Feb. 2012, 17:00 Uhr

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

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



**R13 0401**

## Italienisch I

### Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Entdecken Sie die italienische Sprache mit Vergnügen. In diesem Kurs werden Sie auf lockere Weise in die italienische Sprache eingeführt. Bei dem nächsten Aufenthalt in Italien werden Sie sich sicher besser zurechtfinden.

Lehrbuch: Con Piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 1

**Leitung:** Marcella Todaro

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.2, Schulstraße 16

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

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

**Entgelt:** € 64

**R13 0402**

## Italienisch VIII

### Abendkurs auf dem Niveau A2

Scopo di questo corso è migliorare la capacità di espressione orale e di lettura. Migliorare la padronanza delle costruzioni sintattiche, acquisire consapevolezza delle difficoltà contrastive tra la lingua italiana e tedesca saranno mirati. Testi di media complessità appartenenti a generi diversi verranno tradotti e forniti. Inoltre verrà approfondita la grammatica italiana.

Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ab Lektion 7

**Leitung:** Marcella Todaro

**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.4, Schulstraße 16

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

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

**Entgelt:** € 64

**R13 0403**

## Spanisch I

### Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Haben Sie, neben dem reinen Spracherverb, Interesse an landeskundlichen Themen wie der spanischen Kultur, der Musik, der Gastronomie, der Literatur und natürlich den Einwohnern? Tauchen Sie mit uns ein in die Herausforderung, eine schöne neue Sprache zu lernen, mit Spaß und ohne Zeitdruck, für Ihre nächste Reise oder einfach aus Neugierde.

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

**Leitung:** Rodrigo Gay Lopez-Cepero  
**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.1, Schulstraße 16

Beginn: Di., 21. Feb. 2012, 18:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30–20:00 Uhr, 24 UE  
Entgelt: € 64

**R13 0404**

## Spanisch III

### Abendkurs auf dem Niveau A1

In diesem Kurs können Sie ohne Leistungsdruck und mit Spaß Ihre Spanischkenntnisse auffrischen und vertiefen. In angenehmer Atmosphäre üben wir Schritt für Schritt die sprachliche Bewältigung von Alltagssituationen mit Hilfe von Dialogen. Dadurch erweitern wir auch den aktiven Wortschatz. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

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

**Leitung:** Rodrigo Gay Lopez-Cepero  
**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, B.2.1, Schulstraße 16

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



EDV

**R13 0502**

## PC im Haus – was nun?

### Einführungskurs in WINDOWS und WORD 2010

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

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, PC-Raum A.0.5, Schulstraße 16

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 15:30 Uhr  
Dauer: 6 Termine, je Mi., 15:30–17:45 Uhr, 18 UE  
Entgelt: € 68

**R13 0503**

## Der Umgang mit dem PC

### WINDOWS – WORD 2010 – 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 und kopieren und löschen) – Erste Schritte im Internet

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, PC-Raum A.0.5, Schulstraße 16

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:00 Uhr  
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr, 18 UE  
Entgelt: € 68

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

**R13 0504**

## PC-Kenntnisse für den Büroalltag

### WINDOWS – WORD – EXCEL 2010

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:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, PC-Raum A.0.5, Schulstraße 16

Beginn: Mi., 30. Mai 2012, 18:00 Uhr  
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:00–20:15 Uhr, 18 UE  
Entgelt: € 68; € 34 bei Anspruch auf Förderung

**R13 0505**

## Umstieg auf Office 2010

Wer bisher noch Microsoft Office 2003 benutzt, möchte beim Umstieg nicht nach neuen Befehlen suchen, sondern effizient und produktiv arbeiten können. Dieser Kurs vermittelt mit folgenden Themen den schnellen Wechsel zu WORD, EXCEL oder POWERPOINT 2010. Inhalte: Neue Oberflächen; Aero-Oberflächen nutzen; Befehlsaufrufe beschleunigen; Nutzen der visuellen Vorschau; Die neuen Dateiformate; Neue, wichtige Befehle und Funktionen. Ein geübter, sicherer Umgang mit Office 2002/2003 wird vorausgesetzt.

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, PC-Raum A.0.5, Schulstraße 16

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

**R13 0506**

## Internet und E-Mail

Ob es die Abfahrtszeiten für einen Zug sind, die Veranstaltungstipps zum Wochenende oder elektronische Briefe an Freunde: Informationen aus dem Internet holen und verschicken, dies ist heute nicht mehr weg zu denken. Nach einer strukturierten Einführung werden wir gezielt bestimmte Seiten im Internet aufsuchen. Darüber hinaus ist das Senden und Empfangen von E-Mails vorgesehen. Weitere Stichpunkte sind: Nutzen von Suchmaschinen, Herunterladen von Dateien, Sicherheit mit Tipps und Tricks.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Textverarbeitung

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, PC-Raum A.0.5, Schulstraße 16

Beginn: Mi., 18. April 2012, 15:30 Uhr  
Dauer: 4 Termine, je Mi., 15:30–17:45 Uhr, 12 UE  
Entgelt: € 51

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

**R13 0507**

## 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:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, PC-Raum A.0.5, Schulstraße 16

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 20:00 Uhr  
Dauer: 2 Termine, je Do., 20:00–21:30 Uhr, 4 UE  
Entgelt: € 17; keine Ermäßigung

**R13 0508**

## facebook für Seniorinnen und Senioren

Sie möchten mit Ihrer Familie und Freunden in Kontakt bleiben – trotz räumlicher Distanz? Über facebook können Sie Nachrichten versenden, Fotos ansehen und chatten. In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über die Funktionalitäten von facebook. Inhalte: Vorstellung der Plattform facebook; Ihr persönliches facebook-Profil – Anlegen eines Profils, Privatsphäre-Einstellungen; Kontakte knüpfen, Nachrichten senden, Fotos/Alben, Chat; Suchfunktion, Informationsangebote von Tageszeitungen.

Voraussetzung: ohne Vorkenntnisse der Plattform facebook, Grundkenntnisse Internet

**Leitung:** Karin Berner  
**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, PC-Raum A.0.5, Schulstraße 16

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 18:30 Uhr  
Dauer: 4 Termine, je Do., 18:30–20:00 Uhr, 8 UE  
Entgelt: € 34; keine Ermäßigung

**R13 0509**

## Skype: Telefonieren über das Internet

Mit dem Programm „Skype“ können Sie über das Internet mit anderen Skype-Teilnehmern telefonieren und sich gegenseitig sehen (Bildtelefonie). Während des Telefonierens können Sie zusätzlich Textnachrichten austauschen. Wir erläutern Ihnen Schritt für Schritt die Einrichtung und Nutzung von Skype und klären die Hardware- und Softwarevoraussetzungen. Alle Installationsschritte führen Sie unter Anleitung selbst aus, damit Sie in der Lage sind, alles zu Hause umzusetzen.

**Leitung:** Olaf Perrey  
**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, PC-Raum A.0.5, Schulstraße 16

Beginn: Do., 3. Mai 2012, 16:00 Uhr  
Dauer: 2 Termine, je Do., 16:00–18:15 Uhr, 6 UE  
Entgelt: € 26; keine Ermäßigung

**R13 0510**

## 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 mit USB-Kabel

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** Hasbergen, Schule am Roten Berg, PC-Raum A.0.5, Schulstraße 16

Beginn: Mi., 6. Juni 2012, 16:15 Uhr  
Dauer: 5 Termine, je Mi., 16:15–17:45 Uhr, 10 UE  
Entgelt: € 38

**R13 0512**

## Für die ganze Familie: Fotobücher am PC erstellen und gestalten

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

Sie möchten Ihre Familienfotos einzigartig 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 Buchs. Im Computerraum der VHS steht ein kostenloses Fotobuch-Programm zur Verfügung. Trotz zahlreicher Vorlagen bleibt genug Freiraum zur gemeinsamen kreativen Gestaltung. Das Entgelt bezieht sich als Familienpreis auf die Teilnahme von 1 Erwachsenen und 1 Kind an einem Computerarbeitsplatz.

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** Hasbergen-Gaste, Grundschule, Computerraum, Hauptstraße 44

Termin: Do., 5. April 2012, 9:30–16:15 Uhr  
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung