

Anmeldeadresse

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

Regina Meyer-Kietzmann
Deldener Str. 3, 49176 Hilter a.T.W.
Tel.: (01 75) 1 53 43 11
Fax: (0 54 24) 3 81 78
E-Mail: r.meyer-kietzmann@web.de

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



JUNGE VHS

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R14 0109

Babysitterkurs

Babysitter sein ist eine große Verantwortung; zugleich macht die Betreuung Freude und bessert das Taschengeld auf. Es werden praktische und hilfreiche Kenntnisse für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern vermittelt. 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 eine Bescheinigung.

Leitung: Judith Schwennen
Ort: Hilter, Süderbergschule, Musikraum, Eingang Weststr. 16

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

In Zusammenarbeit mit dem Reit- und Fahrverein Borgloh e.V.

R14 0120

Voltigieren – Turnen auf dem Pferd

für Kinder ab 5 Jahren

Das Voltigieren bietet einen Einstieg in den Pferdesport, bei dem turnerische Übungen auf dem Pferd ausgeführt werden. Neben der Schulung von Körpergefühl, Koordination und Kreativität steht vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Das Gruppengefühl und der Umgang mit dem Pferd machen das Voltigieren zu einem außergewöhnlichem Sport.

Mitzubringen: bequeme, sportliche Kleidung und Gymnastikschuhe oder leichte Turnschuhe (bitte keine Reitstiefel)

Leitung: Dozententeam
Ort: Hilter, Reithalle Borgloh, Dörrelweg 4
Termin: Di., 27. März 2012, 9:30–11:45 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit dem Reit- und Fahrverein Borgloh e.V.

R14 0121

Voltigieren – Turnen auf dem Pferd

für Kinder ab 5 Jahren

Mitzubringen: bequeme, sportliche Kleidung und Gymnastikschuhe oder leichte Turnschuhe (bitte keine Reitstiefel)

Leitung: Dozententeam
Ort: Hilter, Reithalle Borgloh, Dörrelweg 4
Termin: Di., 3. April 2012, 9:30–11:45 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung



GRÜNES LICHT

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie also nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“ für Ihre Teilnahme.

In Zusammenarbeit mit der Praxis für Ergotherapie Silke Maßmann

R14 0122

Keine Angst vor'm großen Hund!

- Ein Vormittag für Kinder -

Viele Kinder haben Berührungängste im Umgang mit Hunden. Einige trauen sich nicht, einen Hund anzufassen, haben Angst, er könne beißen. Wenn Sie Ängste oder Unsicherheiten bei Ihrem Kind beheben möchten oder über ein Zusammenleben mit einem Hund in der Familie nachdenken, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Ihr Kind. Die Kinder lernen angstfrei und angemessen mit dem Partner Hund umzugehen. Die Dozentin bringt ihren Therapiebegleithund mit.

Mitzubringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk für Spaziergang in den Wald

Leitung: Silke Maßmann
Ort: Hilter, Reithalle Borgloh, Dörrelweg 4
Termin: Mo., 2. April 2012, 10:00–12:30 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit der Praxis für Ergotherapie Silke Maßmann

R14 0123

Keine Angst vor'm großen Hund!

- Ein Vormittag für Kinder -

Mitzubringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk für Spaziergang in den Wald

Leitung: Silke Maßmann
Ort: Hilter, Reithalle Borgloh, Dörrelweg 4
Termin: Fr., 27. Juli 2012, 10:00–12:30 Uhr
Entgelt: € 13,50; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit dem Reit- und Fahrverein Borgloh e.V.

R14 0124

Spiel und Freude mit und auf dem Pferd

für Kinder ab 5 Jahren

An diesem Vormittag haben Kinder die Gelegenheit den spielerischen Umgang mit und auf dem Pferd zu erleben. Die Pferde werden gemeinsam geputzt und gesattelt und dann geht es auf dem Pferderücken auf ins Abenteuer. Im Vordergrund steht die Freude im Umgang mit dem Partner Pferd.

Mitzubringen: bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrrad- oder Reithelm

Leitung: Silke Maßmann
Ort: Hilter, Reithalle Borgloh, Dörrelweg 4
Termin: Mi., 28. März 2012, 9:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit dem Reit- und Fahrverein Borgloh e.V.

R14 0125

Spiel und Freude mit und auf dem Pferd

für Kinder ab 5 Jahren

Mitzubringen: bequeme, dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrrad- oder Reithelm

Leitung: Silke Maßmann
Ort: Hilter, Reithalle Borgloh, Dörrelweg 4
Termin: Mi., 25. Juli 2012, 9:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

R14 0310

WenDo – Mädchen sind unschlagbar

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen von 10 bis 15 Jahren.

Kennst Du das? Dass Dein Bruder Dich piesackt? Die Angst allein unterwegs? Die Angst im Dunkeln? In den Schwitzkasten genommen werden? Dass Dir keiner zuhört? Dass es Dir bei fiesse Bemerkungen die Sprache verschlägt? Und? Willst Du das? NEIN? Dann komm doch zum WenDo! Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du Dich zu wehren und alles Dir Mögliche auszuprobieren. WenDo ist für alle Mädchen, ob schüchtern oder mutig!

Mitzubringen: fest verpackten Schlafsack oder Decke, Sportkleidung, warme Socken und Verpflegung für zwischendurch

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters
Ort: Hilter, Süderbergschule, Musikraum, Eingang Weststr.

Termin: Sa., 21. April 2012, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten (€ 1,50); keine Ermäßigung



POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT

R14 0101

Bußgeldbescheid – Grund zur Panik?

- Vortrag -

Fast jeder von uns hat schon einmal mit einem Knöllchen oder einem Bußgeldbescheid zu tun gehabt. In diesem Vortrag werden die gesetzl. Bestimmungen als Hintergrund für einen Bußgeldbescheid vorgestellt, u.a. häufige Verkehrsverstöße mit konkreten Bußgeldern erläutert.

Leitung: Heike Rutenkröger
Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Di., 3. Juli 2012, 20:00–22:15 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R14 0102

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Ein Muss für Jedermann!

Ehrlich betrachtet ist es nicht sicher, dass wir im Alter noch mit klarem Verstand all unsere Angelegenheiten selber regeln können. Krankheit, Unfall oder das Älterwerden können den Verstand trüben, sodass man nicht mehr in der Lage ist, für sich zu handeln. Sie können jemandem 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: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Di., 7. Feb. 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (€ 3,50); keine Ermäßigung

R14 0103

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! – Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage ein Testament zu schreiben, dass auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmt ist. Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Di., 21. Feb. 2012, 19:00–22:00 Uhr

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

R14 0104

Übertragung des Hauses an die Kinder – Sicherheit durch das Grundbuch

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: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Di., 6. März 2012, 19:00–22:00 Uhr

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

R14 0105

Erben und Vererben

- Grundwissen zur Nachlassregelung -

Den Nachlass zu regeln bedarf sorgfältiger Überlegungen und vor allem einiger Kenntnisse. Ein Rechtsanwalt gibt einen Überblick über die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten der Nachlassregelung, insbesondere stellt er folgende Themen dar: die gesetzliche Erbfolge, Pflichtteil, Testament und Erbvertrag, Schenken statt Vererben?, die nicht eheliche Lebensgemeinschaft und Erbschaft- und Schenkungssteuer.

Leitung: Rainer Muth

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Beginn: Mo., 16. April 2012, 19:30 Uhr

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

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R14 0106

Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

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

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

R14 0110

Affirmationen – Bejahungen zur Unterstützung unseres persönlichen Lebensweges

Affirmationen (Bejahungen) prägen nachweislich unser Lebensgefühl. Sie können äußere Umstände verändern – Körpergewicht oder Ausstrahlung beeinflussen. Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Glaubenssätzen wird es möglich,

das ganz eigene Potenzial zu leben. Erfolge und ggf. ein Misslingen werden an den weiteren Treffen erörtert sowie das Umsetzen von Affirmationen im Alltag gelernt.

Leitung: Britta Mannertz

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 216, Eingang Weststr.

Beginn: Mi., 29. Feb. 2012, 19:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr, 6 UE

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

R14 0111

Ärger – ade!

Durch aktives Denken gelassener sein

Sich ärgern kostet Energie, Nerven und Zeit. Das wollen wir ändern! Bei bewusstem Umgang mit Gedanken können wir dem Ärger Einhalt gebieten. Wir befassen uns damit, was zu tun – besser zu denken – ist, damit die Gedankenproduktion gestoppt wird und welche Leitgedanken zu Lösungen führen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Christa Weske

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Di., 13. März 2012, 18:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

R14 0112

Entrümpeln Sie Ihren Kopf

Wege zur Gedankendisziplin

Ist der Kopf mit vielen unnützen Gedanken voll gepackt, führt das zu Unruhe und Verwirrung. Auch die Handlungsfähigkeit kann darunter leiden. Deshalb sollte man dem lebenshemmenden Gedankenballast so schnell wie möglich entsagen und Platz schaffen für nützliche und konstruktive Gedankenmuster. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, wie Sie Gedankendisziplin erreichen und zu mehr innerer Ruhe gelangen können.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Christa Weske

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Di., 5. Juni 2012, 18:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



R14 0113

Denke gut und schöpfe Mut!

- Vortrag -

Den Kopf nicht hängen zu lassen und sich stattdessen mit Zuversicht auf das zu konzentrieren, was förderlich ist, beflügelt und tut gut. Zwar können uns die Umstände des Lebens manchmal arg zu schaffen machen; dennoch liegt an unseren Bewertungsmaßstäben, wie wir damit umgehen. In diesem Vortrag wird verdeutlicht, dass jeder lernen kann, Lebensblockaden zu überwinden und stattdessen durch die Befolgung einfacher Verhaltensweisen sein Leben lebenswerter gestalten kann.

Leitung: Otto Pötter

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Mi., 1. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R14 0114

„Die Wüste lebt“

- Diavortrag über die 4 großen Wüstengebiete der USA -

Wüste – wer denkt hierbei nicht an einen kargen und eintönigen Landstrich? Auf den ersten Blick erscheinen die Wüstengebiete der USA tatsächlich lebensfeindlich und bedrohlich. Tier- und Pflanzenwelt haben jedoch gelernt, sich an diese Lebensbedingungen anzupassen und die Farben des Frühlings sind hier besonders kräftig; Kakteen blühen, Vögel füttern ihre Jungen. Die Wüste hat viele Gesichter.

Leitung: Heike Rutenkröger

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Do., 15. März 2012, 20:00–22:15 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R14 0115

„Las Vegas – Glitzerwelt und Weltstadt“

- Diavortrag -

Der Ruf als Spielerparadies ist für Las Vegas legendär. Hier können Sie über Nacht zum Millionär werden, in 15 Min. heiraten oder an einem Tag eine Weltreise machen! Ausflüge zum Grand Canyon und zum heißen Death Valley sorgen für Natur pur, und die Geisterstädte der Umgebung zeugen von einer bewegten Vergangenheit.

Leitung: Heike Rutenkröger

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Di., 8. Mai 2012, 20:00–22:15 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R14 0116

Die Farben der Provence

- Diavortrag über einen ganz besonderen Landstrich in Frankreich -

Lavendelfelder, Sonnenblumenwiesen, sattgrüne Weinberge und orangerote Ockerfelsen vermitteln eine unübertroffene Farbpalette. Wir besuchen u. a. Avignon, Aix und Salon-de-Provence. In den kleinen Dörfern der Provence scheinen hektik und Zeitdruck vergessen. Die verwinkelten Straßen sind oft so eng, dass ein Auto nicht hindurchpasst. Hinter jeder Kurve tut sich ein neuer romantischer Blick auf.

Leitung: Heike Rutenkröger

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Di., 19. Juni 2012, 20:00–22:15 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R14 0117

Du alter Esel! Lob oder Tadel?

Vortrags- und Gesprächsabend

Wissenswertes über die Eselhaltung in Deutschland. Der Ein oder Andere hat bestimmt schon mal darüber nachgedacht, sich einen Esel anzuschaffen. Wegen des leidigen Rasen mähen z. B.; ein lang gehegter Traum ... was auch immer. Wir räumen auf mit Vorurteilen, benennen die lebenswerte Seite und durchaus die Vorzüge der Eselhaltung.

Leitung: Elke Parmeyer

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Fr., 10. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R14 0118

Das homöopathische Köfferchen für Ihr Haustier

Sie haben selber schon mit der Homöopathie Kontakt gehabt und möchten jetzt auch Ihrem Haustier was Gutes tun? Dann sind Sie hier richtig. Wir besprechen eine kleine Hausapotheke mit der Sie im Alltag gut umgehen können. Wichtig: Dieses Kursangebot ersetzt auf keinen Fall den Besuch beim Tierarzt oder Tierheilpraktiker!

Leitung: Elke Parmeyer

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Fr., 20. April 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R14 0119**Hilfe mein Haustier wird alt!**

Jeder Tierbesitzer kommt irgendwann in die Situation, dass sein geliebtes Haustier „plötzlich“ zu den Senioren gehört. Mit einfachen Tipps, Tricks und einer anderen Sichtweise kann man sich und seinem Tier den Alltag erleichtern. Sie werden auch einen Einblick bekommen, was die Naturheilkunde noch leisten kann.

Leitung: Elke Parlmeyer**Ort:** Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Fr., 8. Juni 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit dem Reit- und Fahrverein Borgloh e.V.**R14 0126****Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde!****- Ein Erlebnistag für Erwachsene ohne Reiterfahrung -**

An diesem Tag können Sie erfahren, was sich hinter dem bekannten Sprichwort verbirgt. Erleben Sie die Faszination Pferd, verlieren Sie Berührungängste oder Unsicherheiten oder seien Sie einfach neugierig auf das Lebewesen Pferd. Neben Grundkenntnissen über den respektvollen Umgang, der Haltung und Pflege dieser beeindruckenden Tiere erhalten Sie die Möglichkeit eigene Erfahrungen auf dem Pferderücken zu sammeln.

Mitzubringen: bequeme dem Wetter entsprechende Kleidung, festes Schuhwerk, Verpflegung. Getränke können erworben werden.

Leitung: Silke Maßmann**Ort:** Hilter, Reithalle Borgloh, Dörrelweg 4

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

Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

**ELTERN
UND FAMILIE**

Sie haben vom **Babybesuchsdienst** einen **Bildungsgutschein** erhalten?

Kommen Sie zur VHS Osnabrücker Land und lösen Sie ihn beim Besuch einer Veranstaltung der Rubrik „Eltern und Familie“ ein!

R14 0108**Kinder sind wunderbar!****Unterstützen statt erziehen**

Ich begegne meinen Kindern auf gleicher Augenhöhe. Vor mir sind Persönlichkeiten mit ihrer eigenen Sicht der Dinge. Natürlich fordert das heraus – aber darauf lasse ich mich ein. Das bewirkt kein Chaos, sondern Harmonie. Und auch im Konflikt hat unsere Würde wieder gleichen Wert. Mein Leben wird zu einer wunderbaren Elternzeit. Tragen Sie durch die Perspektive „unterstützten statt erziehen“ neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern. Im Anschluss an den Vortrag ist Raum für Gespräch.

Leitung: Dr. Hubertus von Schoenebeck**Ort:** Hilter, Süderbergschule, R. 211, Eingang Weststr.

Termin: Do., 26. April 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R14 0201**Märchen sind für Kinder da!****Themenabend für Eltern und Interessierte**

Erinnern Sie sich noch? An die Märchen voller schöner Prinzen-sinnen, mutigen Königen und gewitzten Zwergen? Das war einmal ... Doch was bieten Märchen unseren Kindern heute? Und welches Märchen passt zu Ihrem Kind? Fragen, auf die wir eine Antwort finden wollen. Praktische Tipps zum Erzählen und zur Gestaltung werden vorgestellt.

Leitung: Sabine Meyer**Ort:** Hilter, Süderbergschule, Musikraum, Eingang Weststr.

Termin: Di., 17. April 2012, 20:00–22:15 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R14 0311**Erste Hilfe am Kind**

Dieses Seminar richtet sich an alle, die wissen wollen, wie sie einem Kind im Notfall „Erste Hilfe“ leisten können. Ob Eltern, Großeltern, Babysitter etc., hier sind alle angesprochen. Den Teilnehmern werden Grundkenntnisse vermittelt, wie sie medizinische Notfälle bei Babys und Kindern erkennen und richtig behandeln können. Schwerpunkt dieses Seminar bilden Notfälle, bei denen akute Lebensgefahr besteht. Eine Teilnahmebescheinigung kann auf Wunsch ausgestellt werden.

Leitung: Thilo Schäck**Ort:** Hilter, Süderbergschule, Musikraum, Eingang Weststr.

Termin: Mi., 15. Feb. 2012, 20:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr, 4 UE

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

**KULTUR
GESTALTEN****R14 0202****Acrylmalerei für Fortgeschrittene**

Der Kurs bietet die Möglichkeit, bereits eingeführte Techniken der Acrylmalerei auf Leinwand zu vertiefen. Ziel des Kurses ist es, durch Experimente mit Struktur, Farb- und Formkompositionen, das eigene Gefühl, die Lust am Bild sichtbar zu machen. Mitzubringen: Leinwand oder Malpappe bis Gr. 50x70 cm, Acrylfarben z.B. Lukasacryl 250 ml, Wasserbehälter, Pappteller als Palette, Bleistift, Schere, Borsten- und Flachpinsel verschiedene Größen, saugfähige Lappen, Föhn, Strukturpaste und verschiedene Spachtel.

Leitung: Sieglinde Hofmann**Ort:** Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Kunstraum

Termin: Di., 21. Feb. 2012, 16:15 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 16:15–18:30 Uhr, 15 UE

Entgelt: € 30

R14 0203**Acrylmalerei für Fortgeschrittene****Leitung:** Sieglinde Hofmann**Ort:** Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Kunstraum

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

Dauer: 5 Termine, je Mi., 19:00–21:15 Uhr, 15 UE

Entgelt: € 30

R14 0204**Acrylmalerei für Fortgeschrittene****Leitung:** Sieglinde Hofmann**Ort:** Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Kunstraum

Termin: Di., 17. April 2012, 16:15 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 16:15–18:30 Uhr, 15 UE

Entgelt: € 30

R14 0205**Acrylmalerei für Fortgeschrittene****Leitung:** Sieglinde Hofmann**Ort:** Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Kunstraum

Termin: Mi., 18. April 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 19:00–21:15 Uhr, 15 UE

Entgelt: € 30

In Zusammenarbeit mit der Heilpädagogischen Hilfe**R14 0206****Malen mit Acryl****- Wochenendseminar -**

Wecken Sie den Künstler in sich. In diesem Workshop können Sie mit Acrylfarben verschiedene Maltechniken ausprobieren. Mitzubringen: Denken Sie an eigene Verpflegung!

Leitung: Dozententeam**Ort:** Hilter, HHO-Werkstatt

Termin: Fr., 4. Mai 2012, 15:00 Uhr

Dauer: Fr., 15:00–18:15 Uhr, Sa., 10:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 18 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R14 0207**Aquarellmalerei für Fortgeschrittene**

Verschiedene Techniken im Zusammenspiel von Form und Farbe ermöglichen eine Vielzahl naturalistischer wie auch abstrakter Kompositionen.

Mitzubringen: Arbeitsmaterial: Aquarellfarbe u. -papier ab DIN A4, Pinsel unterschiedlicher Größe, Hartfaserplatte als Unterlage, Tesaklepp schmal, Wassergefäß (Glas), Küchenrolle oder saugende Lappen, Bleistift u. Radiergummi, Schere, Haushaltsschwamm u. Föhn. Vorhandenes Material kann mitgebracht werden.

Leitung: Sieglinde Hofmann**Ort:** Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Kunstraum

Termin: Mi., 18. April 2012, 16:15 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 16:15–18:30 Uhr, 15 UE

Entgelt: € 30

In Zusammenarbeit mit der Heilpädagogischen Hilfe**R14 0208****Osterdekorationen**

Aus verschiedenen Materialien wollen wir eine schöne Dekoration für die Osterzeit anfertigen. Vorhandenes Material kann mitgebracht werden.

Mitzubringen: Denken Sie an eigene Verpflegung!

Leitung: Dozententeam**Ort:** Hilter, HHO-Werkstatt

Termin: Sa., 24. März 2012, 10:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R14 0209**Wachslaternen – eine tolle Beleuchtung, die Stimmung schafft****Serviettentechnik der „anderen Art“ auf Wachs**

Zaubern Sie mit Ihrer Wachslaterne ein ganz besonderes Raumambiente. Ein Teelicht verleiht dem Motiv Lebendigkeit. In diesem Kurs werden die Laternen mit Serviettentechnik verziert. Das Aufbringen des Motivs erfolgt durch das Verschmelzen mit dem Wachs. Dabei sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die Technik ist schnell erlernbar, fördert die Kreativität und vermittelt eine neuartige Form der Serviettentechnik. Kreieren Sie Ihre eigene leuchtende Laterne, eine bleibende Erinnerung. Eigene Servietten können gerne mitgebracht werden.

Leitung: Carmen Sofke**Ort:** Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Kunstraum

Termin: Di., 13. März 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 7,50 zzgl. Materialkosten (ab € 10); keine Ermäßigung

R14 0210**Wachslaternen – eine tolle Beleuchtung, die Stimmung schafft****Serviettentechnik der „anderen Art“ auf Wachs****Leitung:** Carmen Sofke**Ort:** Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Kunstraum

Termin: Mi., 4. Juli 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 7,50 zzgl. Materialkosten (ab € 10); keine Ermäßigung

R14 0211

Edle Stickerei auf Leinen I

In diesem Kurs, an dem auch Anfänger/innen teilnehmen können, sollen neben der Schwämler Weißstickerei auch Hohl säume und die Ajourstickerei erlernt werden. Für interessierte Teilnehmer/innen besteht auch die Möglichkeit, unter Anleitung die Hardanger Sticktechnik auszuführen. Die benötigten Materialien werden am ersten Kurstag vorgestellt, sie können auch im Kurs erworben werden. Weitere Termine: 12. 3., 16. 4. und 7. 5. 2012

Leitung: Maria Deistler

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche

Beginn: Mo., 20. Feb. 2012, 13:45 Uhr

Dauer: 4 Termine, 1 x mtl. Mo., je 13:45–16:45 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 40 zzgl. Materialkosten

R14 0212

Edle Stickerei auf Leinen II

Weitere Termine: 12. 3., 16. 4. und 7. 5. 2012

Leitung: Maria Deistler

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche

Beginn: Mo., 20. Feb. 2012, 16:45 Uhr

Dauer: 4 Termine, 1 x mtl. Mo., je 16:45–19:00 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten

R14 0213

Neuer Trend – Socken häkeln – einfach und schnell

Haben Sie schon mal 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! Kennen Sie schon die Yogasocke? Lernen Sie mit einer Häkelnadel wunderschöne Socken herzustellen. Von der Spitze bis zum Schaft in Rekordzeit! Grundkenntnisse im Häkeln sind Voraussetzung.

Mitzubringen: 1 Häkelnadel nur 2,5 oder 3, 100 g Sockenwolle 4-fädig, Schere, Nadel (zum Faden vernähen, evtl. Sticknadel mit runder Spitze)

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Textilraum

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

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

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung



R14 0214

Perlen-Workshop: Perlenschmuck liegt voll im Trend

Ob Ketten oder Armbänder, für Anfänger oder Fortgeschrittene, fädeln Sie individuellen Schmuck passend zum Outfit. Es werden an diesem Tag verschiedene Modelle präsentiert. Alle Objekte liegen den Kursteilnehmern zur Ansicht vor. Der Schwierigkeitsgrad geht von Anfängern bis Fortgeschrittene. Die Anleitungen der vorgestellten Modelle gibt es natürlich auch dazu, damit zuhause weiter gearbeitet werden kann. Eine Auswahl an Perlen sowie die entsprechenden Materialien stehen auch zur Verfügung.

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

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Textilraum

Beginn: Do., 14. Juni 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 13,50 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R14 0215

Kleider machen Leute ...

Sie möchten ohne großen Aufwand ihre Garderobe ändern? Es fehlen Ihnen die richtigen Tipps? Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Chance zu hören, wie man seine Figur vorteilhaft unterstützt und wie es möglich ist, mit wenig Aufwand bereits vorhandene Garderobe aufzupeppen. Bringen Sie gern Tücher, Schals, Ketten und Ähnliches mit!

Leitung: Kerstin Timmermann

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Di., 20. März 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R14 0216

Schminken wie ein Profi

Gutes Aussehen schafft Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, ein schön geschminktes Gesicht gehört dazu! Alle Fragen rund um das Schminken werden beantwortet. Wir analysieren unser Gesicht. Weitere Themen sind z.B. Brillen-Make-up, das richtige Tages-Make-up, Tipps und Tricks. Bitte ungeschminkt kommen.

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 217, Eingang Weststr.

Termin: Di., 5. Juni 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R14 0217

Gepflegte Hände sprechen Bände

Ihre Hände sind Ihre Visitenkarte. Sie sind verschiedenen Einflüssen ausgesetzt, senden viele Signale und sind bei der Bildung des ersten Eindrucks nach dem Gesicht eines Menschen am prägendsten.

Mitzubringen: vorhandene Manikürematerialien, 3 kleine Handtücher und 1 Schüssel für das Handbad, Frischhaltefolie. Zusatzinfo: Verwendete Materialien können für den Heimgebrauch nach dem Kurs erworben werden.

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 217, Eingang Weststr.

Termin: Do., 3. Mai 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 7,50 zzgl. € 4 Materialkosten; keine Ermäßigung



Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

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

R14 0301

„ Vom Kopf ins Herz“

Üblicherweise dirigiert der Verstand unser Leben, weil wir lernen haben auf unsere Gefühle zu hören. Was daraus entstanden ist, können wir täglich um uns und in der Welt erleben. Wir werden mit Informationen überflutet und rennen in der Kürze der Zeit immer schneller, dass es kaum noch möglich ist, alles zu sortieren bzw. eine für uns richtige Wahl zu treffen. Das hat auch gesundheitliche Folgen. Es liegt an uns, dies zu ändern. Das „Wie“ werden wir an diesem Abend ergründen.

Leitung: Ingrid Fischer

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Mi., 23. Mai 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R14 0302

„Wissen ist Macht“

Gesundheit unterliegt keinem Zufall

Überall können Sie hören oder lesen, dass Krankheiten, vor allem im chronischen Bereich, immer mehr zunehmen. Offensichtlich fragen sich nur wenige Menschen nach dem Warum. Es gibt viele Möglichkeiten, unsere Gesundheit zu erhalten, wenn man die auslösenden Faktoren besser kennt und soweit wie möglich ausschalten kann.

Leitung: Ingrid Fischer

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Termin: Mi., 20. Juni 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R14 0303

Die homöopathische Hausapotheke

In der Homöopathie haben sich bei vielen Beschwerden und Verletzungen des Alltags bestimmte Einzelmittel hervorragend bewährt. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung zum Verständnis der Homöopathie und lernen häufig verwendete homöopathische Mittel kennen. Sie werden lernen, wie Sie bei alltäglichen Verletzungen und bei leichten Infekten die Homöopathie einsetzen können, um die konventionelle Behandlung zu unterstützen (oder gar überflüssig zu machen).

Leitung: Britta Mannertz

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 216, Eingang Weststr.

Termin: Mi., 8. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R14 0304

Biochemie nach Dr. Schübler

Die Biochemie nach Dr. Schübler ist eine traditionsreiche und vor allem auch preiswerte Behandlungsmethode, die in Ihrer Hausapotheke nicht fehlen sollte. Dr. Schübler erkannte bereits vor mehr als 100 Jahren, dass die Mineralsalze ideal für die Behandlung zahlreicher Beschwerden geeignet sind. In diesem Kurs werden die einzelnen Mittel vorgestellt und ihrer Verwendung bei Erkrankungen zugeordnet. Sie erfahren Details über die in der Praxis bewährten Kombinationen.

Leitung: Britta Mannertz

Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 216, Eingang Weststr.

Termin: Sa., 25. Feb. 2012, 10:00–16:15 Uhr

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

R14 0305

Autogenes Training

- für Anfänger/innen -

Das Autogene Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode, die zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge und zur Unterstützung bei unterschiedlichen Störungen wie z.B. Nervosität, Schlafstörungen usw. eingesetzt werden kann. Durch konzentrierte Selbstentspannung ist es möglich, zu mehr Widerstandskraft, Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit zu gelangen. In diesem Kurs wird die Grundstufe des Autogenen Trainings vermittelt.

Bitte bringen Sie eine Liegematte oder eine Decke, ggf. ein kleines Kissen mit.

Leitung: Petra Fleer

Ort: Hilter, Süderbergschule, Musikraum, Eingang Weststr.

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

Dauer: 8 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

R14 0306

Autogenes Training

- für Anfänger/innen -

Bitte bringen Sie eine Liegematte oder eine Decke, ggf. ein kleines Kissen mit.

Leitung: Petra Fleer

Ort: Hilter, Süderbergschule, Musikraum, Eingang Weststr.

Beginn: Do., 12. April 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 18:00–19:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

R14 0307

Yoga

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

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke und eine rutschfeste Unterlage

Leitung: Regina Speckmann
Ort: Hilter, Süderbergschule, Musikraum, Eingang Weststr.

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R14 0308

Wirbelsäulengymnastik

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

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine rutschfeste Unterlage

Leitung: Monika Artmann
Ort: Hilter, Süderbergschule, Musikraum, Eingang Weststr.

Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 18:30–19:15 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R14 0309

Wirbelsäulengymnastik

Mitzubringen: warme, bequeme Kleidung, Socken und eine rutschfeste Unterlage

Leitung: Monika Artmann
Ort: Hilter, Süderbergschule, Musikraum, Eingang Weststr.

Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 19:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 19:15–20:00 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R14 0312

Kochen für Männer – Kleinigkeiten vom Schwein

Die Gerichte sind einfach in der Zubereitung und schmecken ausgesprochen lecker. Wir kochen u.a. gefülltes Kotelett und Schweineröllchen mit Parmaschinken

Mitzubringen: Restebehälter

Leitung: Renate Johannaber
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche

Termin: Fr., 2. März 2012, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R14 0313

Spanische Tapas

Tapas werden in Spanien traditionell in Tapas-Bars und Bodegas serviert und dienen hauptsächlich als Vorspeisen und Beilagen zu Getränken. Tapas – das sind klassische spanische Leckerbissen, die Sie Ihren Gästen als Empfang servieren können. Von der marinierten Olive bis zur Tortilla – an diesem Abend zeigt Ihnen der Dozent, der selbst ein Restaurant in Spanien geführt hat, Tipps und Kniffe der spanischen Küche.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben und Geschirrhandtücher

Leitung: Bernd Harnisch
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche

Termin: Mo., 5. März 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage und ggf. Umlage für Wein; keine Ermäßigung

R14 0314

Backofengerichte und Frühlingsalate

Die Gerichte sind gut vorzubereiten und einfach in der Herstellung. Z.B. Hähnchentopf, eingewickelte Schweinelendchen, indische Geflügelpfanne, Salat „Siebensachen“.

Mitzubringen: Restebehälter

Leitung: Renate Johannaber
Ort: Hilter, Realschule Borgloh, Küche, Schulstr. 9
Termin: Mi., 7. März 2012, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R14 0315

Ostermenü fix und fertig

Die Gerichte sind gut vorzubereiten und einfach in der Herstellung. Z.B. Eier im Gemüsebett, Schnitzelrollen mit Pilzfüllung und Kopfsalat mal anders.

Mitzubringen: Restebehälter

Leitung: Renate Johannaber
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche
Termin: Mi., 21. März 2012, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R14 0316

„Der Lenz ist da“ – Spargel und mehr

Spargel im Blätterteigpäckchen, Erdbeerkuss-Creme und andere Leckereien

Mitzubringen: Restebehälter

Leitung: Renate Johannaber
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche
Termin: Mi., 9. Mai 2012, 18:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R14 0317

Die WOK-Küche

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

Mitzubringen: den eigenen WOK, Behälter für die Reste

Leitung: Rudolph Fromme
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche

Termin: Mi., 16. Mai 2012, 18:00–21:45 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage (€ 8); keine Ermäßigung

R14 0318

Pizza, Flammkuchen + Co

Einst als Mafiatorte bekannt, eroberte die Pizza viele Herzen. Den Variationsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Oder bevorzugen Sie einen Flammkuchen, klassisch wie im Elsass, oder wagen Sie gerne ein Experiment? Auch eine französische Quiche oder eine Tarte gehören zu dieser Familie. Die unterschiedlichen Teigarten werden erläutert, Sie werden verschiedene Kuchen zubereiten und dürfen gespannt sein auf die Unterschiede.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Schürze und Restebehälter

Leitung: Barbara Bäunker
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche

Termin: Mi., 6. Juni 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R14 0319

Gutes Bier selbst gebraut

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

Mitzubringen: wenn möglich, bitte elektrischen 25-l-Einkochtopf sowie Geschirrtücher

Leitung: Klemens Brinker
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Küche

Termin: Sa., 4. Feb. 2012, 13:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 25 zzgl. Materialkosten (€ 8); keine Ermäßigung



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.

R14 0404

English mit Muße II

Nachmittagskurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende. Die Kurse berücksichtigen die Bedürfnisse dieser Zielgruppe durch ein sorgfältiges und langsames Fortschreiten mit entsprechenden Wiederholungsschleifen. Insbesondere wollen wir uns sprachlich auf Situationen vorbereiten, in denen Englisch benötigt werden könnte, z. B. auf Reisen, für Familien oder Freundeskontakte.

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

Leitung: Rosemarie Leonhardt
Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 16:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 16:00–17:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R14 0405

English für „falsche“ Anfänger

Abendkurs auf dem Niveau A1/A2

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, aber das Gefühl vieles vergessen zu haben, dann können Sie in diesem Kurs in lockerer Atmosphäre wieder einsteigen und Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen.

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

Leitung: Jutta Weigel
Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R14 0406

English Refresher Course

Abendkurs auf dem Niveau B1

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen, die Sie vor längerer Zeit in der Schule erworben haben, die aber jetzt „brachliegen“? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

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

Leitung: Ulrike Pahlkötter
Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 211, Eingang Weststr.

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R14 0407

Intermediate English Course

Abendkurs auf dem Niveau B1

Der Besuch dieses Kurses setzt gute Grundkenntnisse in Wort und Schrift voraus, die aber auch immer wieder aufgefrischt werden. Wir beschäftigen uns mit Themen aus allen Bereichen des Lebens, die dazu genutzt werden, um den Sprachgebrauch zu erweitern.

Lehrbuch: New Headway Intermediate, Student's Book, Cornelsen, ISBN 3-464-37562-4,

Leitung: Rosemarie Leonhardt
Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 212, Eingang Weststr.

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

R14 0408

Englisch für die Reise

Abendkurs auf dem Niveau A1/A2

Möchten Sie sich auf Reisen besser verständigen? Ob für Flughafen, Hotel, Restaurant oder für den „small talk“ mit Urlaubsbekanntschäften, hier finden Sie Nützliches für alle Begebenheiten rund um den Urlaub. Kosten für Kopien sind in der Kursgebühr enthalten. Es wird kein Lehrbuch benötigt.

Leitung: Jutta Weigel
Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 216, Eingang Weststr.

Beginn: Di., 6. März 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 72

R14 0403

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: Hilter, Süderbergschule, R. 211, Eingang Weststr.

Beginn: Mi., 6. Juni 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

R14 0401

Niederländisch I

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

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

Lehrbuch: Taal vitaal, Hueber, ISBN 978-3-19-005252-3, ab Lektion 1

Leitung: Lena Wendler
Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 211, Eingang Weststr.

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:30–19:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R14 0402

Schwedisch I

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, die schwedische Sprache kommunikativ und orientiert an Alltagssituationen zu erlernen.

Lehrbuch: Tala Svenska Schwedisch A1, Groa-Verlag, Lehrbuch-ISBN 978-3-933119-01-8 und Übungsbuch-ISBN 978-3-933119-11-7

Leitung: Katja Bertram
Ort: Hilter, Süderbergschule, R. 216, Eingang Weststr.

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64



R14 0501

Computerschreiben in 6 Stunden

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

Leitung: Anita Sutthoff
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Computerraum

Beginn: Mi., 21. März 2012, 16:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. u. Do., je 16:30–19:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 59

R14 0502

Der Umgang mit dem PC

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

Leitung: Michael Koloska
Ort: Hilter, Realschule Borgloh, Computerraum, Schulstr. 9

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:30–21:00 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 68

R14 0503

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: Michael Koloska
Ort: Hilter, Realschule Borgloh, Computerraum, Schulstr. 9

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:00–20:30 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 68

R14 0504

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. Inhalte: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Formeln und Funktionen erstellen; Automatisches Ausfüllen.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Michael Koloska
Ort: Hilter, Realschule Borgloh, Computerraum, Schulstr. 9

Beginn: Mi., 18. April 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mi., 18:30–21:00 Uhr, 15 UE
Entgelt: € 57

R14 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. Inhalt: Vorstellung der Plattform facebook; Chancen und Risiken des Austauschs über facebook; Was beim Anlegen eines Profils beachtet werden sollte; Privatsphäre-Einstellungen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Internet

Leitung: Karin Berner
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Computerraum

Beginn: Di., 28. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr, 4 UE
Entgelt: € 17; keine Ermäßigung

R14 0506

Erfolgreiche Stellensuche mit XING

Immer häufiger stellen Unternehmen den Kontakt zu den potenziellen Mitarbeitern über Plattformen wie XING her. Nutzen Sie Ihr Profil auf XING, um sich erfolgreich zu präsentieren. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie ein erfolgreiches Profil erstellen können, was Sie beim Austausch über XING beachten sollten und wie Sie Gruppen und Foren für Ihre Profilierung nutzen können.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Internet

Leitung: Karin Berner
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Computerraum

Beginn: Do., 24. Mai 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Do., 19:30–21:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 34

R14 0507

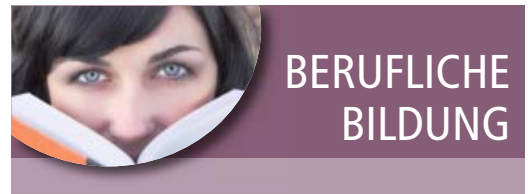
Kostenlos und privat inserieren mit EBAY-Kleinanzeigen

Online-Verkäufe im Internet

Sie möchten Ihr eigenes Fahrrad gebraucht verkaufen, eine Wohnung vermieten oder suchen einen Babysitter in Ihrer näheren Umgebung? EBAY oder EBAY-Kleinanzeigen? Mit einer kostenlosen Anzeige im Internet und digitalen Fotos haben Sie die besten Chancen. Wir stellen gemeinsam einen Artikel mit Fotos zum Verkauf ein, wie einfach das geht, lernen Sie in diesem Kurs.

Leitung: Klaus Löhdefink
Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Computerraum

Termin: Sa., 10. März 2012, 9:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung



R14 0107

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Aufbaukurs I

Um mit Gehörlosen oder hochgradig Schwerhörigen im privaten wie beruflichen Bereich die Kommunikation effektiver und befriedigender zu gestalten, helfen Kenntnisse in der Deutschen Gebärdensprache (DGS). Diese Alltagssprache der Gehörlosen orientiert sich nicht an der Grammatik der Lautsprache. Neben typischen Gebärdensprachezeichen kommt der mimisch-körpersprachlichen Kommunikation große Bedeutung zu. Gebärdensprachvorkenntnisse werden vorausgesetzt. Der Kursleiter selbst ist hörgeschädigt.

Leitung: Jürgen Schlechter
Ort: Hilter, Pflegedienst Manuela Hinrichsen, Bielefelder Str. 23

Beginn: Do., 1. März 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 60