

Anmeldeadresse

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

**VHS-Außenstelle
Melle**
Wallgarten 1, 49324 Melle

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

Mitarbeiterin:

Sylke Witte
Tel.: (054 22) 95 27 59
Fax: (0541) 50 16 95 42
E-Mail: vhs-melle@LKOS.de

Sprechzeiten

montags bis freitags
von 8:15 bis 12:00 Uhr



JUNGE VHS

In Zusammenarbeit mit dem Familienbüro

R15 0111

Babysitterkurs

Für Teilnehmer/innen ab 13 Jahren

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

Leitung: Judith Schwennen
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

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

R15 0112

Das Lernen lernen

Leichter und erfolgreicher Lernen – für Schüler ab der 5. Klasse

Erfolg beim Lernen hängt in hohem Maße von der Fähigkeit ab, mit dem Lernstoff umgehen zu können. Im Kurs werden verschiedene Lern- und Arbeitstechniken vermittelt. Die Themen: Hausaufgaben, Organisation der Lernarbeit, Arbeitstechniken zur Informationsaufnahme, Klassenarbeiten, Motivation, Umfeld des Lernenden, Präsentation/Referat. Der Kurs soll in entspannter Atmosphäre z. T. spielerisch die wesentlichen Lerninhalte vermitteln. Herzlich willkommen sind Schüler/innen ab 12 Jahren.

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

Leitung: Julia Marquardt
Ort: Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c
Termin: Sa., 14. April 2012, 9:30–16:00 Uhr
Entgelt: € 24 zzgl. Materialkosten (€ 2,50); keine Ermäßigung



R15 0218

Strickkurs für Kinder ab ca. 12 Jahren

Seid Ihr kreativ und habt Lust am Stricken? Dann seid Ihr in diesem Kurs richtig. Wir zeigen Euch, wie man rechte Maschen strickt und Ihr einen Pulswärmer, eine Handytasche oder ein kleines Kosmetiktäschchen anfertigen könnt. Übrigens Stricken fördert motorische Fertigkeiten, Geschicklichkeit und Konzentration.

Mitzubringen: Wolle und Stricknadeln in Stärke 4–5

Leitung: Karin Heuer
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Mi., 14. März 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mi., 17:00–19:15 Uhr, 6 UE
Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R15 0235

Typgerechtes Schminken für Mädchen von 13 bis 16 Jahren

Findet anhand von vielen Tüchern heraus, welche Farben Euch am besten stehen, wie man sie kombiniert und was am besten zu Eurem Typ passt. Außerdem bekommt Ihr viele Tipps zum Schminken und ein typgerechtes Make-up. Schminkutensilien werden von der Kursleiterin gestellt, können aber auch mitgebracht werden.

Mitzubringen: Handspiegel

Leitung: Katrin Becker
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Fr., 11. Mai 2012, 15:00–18:00 Uhr
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten (€ 5); keine Ermäßigung

R15 0304

Leichter lernen mit Kinesiologie

Ein Kurs für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Hilfen beim Lernen im Alltag durch: – Entspannung – Schulung der Gehirn-, Augen- und Ohrenkoordination – Ernährung und Lernen – Testen lernen

Mitzubringen: Wasser, Wollsocken, Buntstifte, Malkreiden

Leitung: Bärbel Engelage
Ort: Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c
Beginn: Di., 21. Feb. 2012, 16:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 16:00–17:30 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 25 zzgl. Materialkosten (€ 6); keine Ermäßigung

R15 0305

Leichter lernen mit Kinesiologie

Ein Kurs für Kinder von 10 bis 13 Jahren

Mitzubringen: Wasser, Wollsocken, Buntstifte, Malkreiden

Leitung: Bärbel Engelage
Ort: Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c
Beginn: Di., 17. April 2012, 16:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 16:00–17:30 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 25 zzgl. Materialkosten (€ 6); keine Ermäßigung

R15 0307

Autogenes Training für Eltern und Kinder von 9 bis 11 Jahren

Grundstufe – Bochumer Modell

Ein eigens entwickeltes AT-Konzept für Kinder vermittelt eine Grundruhe. Kinder und Eltern erhalten Raum zum Ausprobieren von Ruheübungen; im Mittelpunkt steht die Verbilligung von Ruhesequenzen mittels Anleitung zur Phantasie. Unruhe, „Black Out“ sowie Ängste und psychosomatische Beschwerden können bei regelmäßigem Üben im Laufe der Zeit gemildert werden. Eltern haben die wichtige Aufgabe der Begleitung und können selbst lernen zu entspannen. Das Entgelt bezieht sich auf ein Kind in Begleitung eines Elternteils.

Mitzubringen: warme Decke und ein kleines Kissen, Isomatte

Leitung: Gabriele Leik-Tempel
Ort: Melle, Ev. Familienzentrum, Stadtgraben 11–13

Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 17:45 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 17:45–19:15 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 66; keine Ermäßigung

R15 0333

WenDo – Mädchen sind unschlagbar

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen von 9 bis 13 Jahren

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: Margarete Engelhardt-Peters
Ort: Melle, Sporthalle Lindath-Südwest, Zugang über MzG-Str.

Termin: Sa., 5. Mai 2012, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

R15 0374

Kluge Kinder können kochen

für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Wir lernen, gesunde und leckere Gerichte selbst zu machen. Miteinander kochen wir Eintöpfe, Gemüsepfanne, Pizza etc., lernen den Umgang mit Arbeitsgeräten und die Grundregeln der Nahrungszubereitung.

Mitzubringen: Restbehälter, Schürze

Leitung: Ulrike Blacklaw
Ort: Melle, Waldorfindergarten, Alte Poststraße 22

Beginn: Di., 8. Mai 2012, 15:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 15:00–17:15 Uhr, 9 UE
Entgelt: € 24 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R15 0502

Computerschreiben in 6 Stunden

Kurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben – wenn Du die Tastatur mit 10 Fingern blind bedienen kannst, geht es einfach schneller und macht mehr Spaß. Hier hast Du die Möglichkeit, das Tastenfeld in nur 6 Stunden zu erlernen. Wenn Du dann weitertrainierst, 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.

Mitzubringen: Buntstifte

Vorkenntnisse am PC sind nicht erforderlich. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Leitung: Nicole Hähnel

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Do., 29. März 2012, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do. u. Fr., je 9:00–12:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

R15 0504

Kids + Bits – Spaß am Computer

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

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Mo., 26. März 2012, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mo. u. Di., je 9:00–11:30 Uhr, 6 UE

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung



R15 0401

Einführung in die chinesische Sprache und Kultur

Wochenendseminar für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmer/innen, die chinesische Kulturkenntnisse erwerben möchten. Sie erhalten wichtige Informationen zur chinesischen Sprache und Tradition und erlernen die korrekten alltäglichen Umgangsformen mit Chinesen. Bei Interesse kann ein Fortsetzungssprachkurs angeboten werden. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Li-Ying Essig-Shih

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Sa., 4. Feb. 2012, 9:00–17:00 Uhr

Entgelt: € 34



R15 0101

Mahatma Gandhi

Vortrag, Kurzfilm, Workshop

Was können wir von dem erfolgreichsten Politiker des 20. Jahrhunderts lernen, individuell und gesellschaftlich? Ohne je eine Waffe anzurühren, hat Gandhi Indien von 150-jähriger britischer Kolonialherrschaft befreit, Zivilcourage vs. Weltmacht. „In einer Welt, die durch Gewalttätigkeit und Streit geprägt ist, enthält Gandhis Botschaft des Friedens und der Gewaltlosigkeit den Schlüssel zum Überleben der Menschheit im 21. Jahrhundert“, sagte Nelson Mandela.

Leitung: Dr. Christian Brehmer

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Fr., 9. März 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R15 0102

Gesprächskreis am Mittwochvormittag

Sie interessieren sich für Hintergrundinformationen zu aktuellen Themen aus Gesellschaft, Politik, Umwelt? Sie schätzen die persönliche Aussprache zur Klärung von Sachverhalten? Im historisch bedeutsamen Ambiente der Alten Posthalterei haben Sie die Gelegenheit, mit aufgeschlossenen Frauen und Männern aktuelle Themen der Entwicklungen in Europa unter neuen Aspekten zu diskutieren und zu reflektieren, um auf lebendige Weise Ihre Bilder von Ihrer Heimat, von Europa und von der Welt zu ergänzen.

Leitung: Vera Lange

Ort: Melle, Alte Posthalterei, Haferstraße 17

Beginn: Mi., 18. Jan. 2012, 10:00 Uhr

Dauer: 21 Termine, je Mi., 10:00–11:30 Uhr, 42 UE

Entgelt: € 81; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit der Universität Bielefeld

R15 0103

FrauenStudien an der Universität Bielefeld

Studieren mit und ohne Abitur

In der Veranstaltung werden Frauen Entwicklungsmöglichkeiten während und nach der Familienphase aufgezeigt. Frau Dr. Glammeier ist Mitarbeiterin beim weiterbildenden Teilzeitstudium FrauenStudien. Sie berät und begleitet dort Frauen auf ihrem Bildungsweg. Die Teilnehmerinnen der Veranstaltung können mit der Referentin über ihre Vorstellungen zur Rückkehr in die Berufswelt sprechen und sich informieren, ob die FrauenStudien eine Möglichkeit zur Umsetzung ihrer Ziele darstellen.

Leitung: Dr. Sandra Glammeier

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Raum A6, Schürenkamp 14

Termin: Mo., 18. Juni 2012, 19:30–21:45 Uhr

entgeltfrei

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R15 0104

Meine Rechte als geringfügig Beschäftigte

Immer wieder versuchen Arbeitgeber ihren beschäftigten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einzureden, wer auf 400-Euro-Basis beschäftigt sei, habe keine Rechte. Lassen Sie sich nicht beirren: Auch für Sie gilt das Arbeitsrecht! Die Dozentin ist Fachanwältin für Arbeitsrecht und Fachanwältin für Familienrecht.

Leitung: Astrid Wagner

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Di., 20. März 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R15 0105

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind ein Muss für Jedermann!

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand trüben, sodass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. In diesem Vortrag werden die Begrifflichkeiten „rechtliche Betreuung; Betreuungsverfügung; Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“ erläutert und deren Inhalte verdeutlicht. Im Anschluss wird jeder in der Lage sein, eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung schreiben zu können.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Di., 14. Feb. 2012, 18:30–21:30 Uhr

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

R15 0106

Testamente schreiben – auch für Laien eine einfache Sache?!

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

Mitzubringen: Schreibmaterial

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Do., 1. März 2012, 18:30–21:30 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R15 0107

Kindesunterhalt

Wieviel Unterhalt steht meinen Kindern zu?

An diesem Abend soll es einmal nur um den Kindesunterhalt gehen. Es wird gezeigt, wie das unterhaltsrelevante Einkommen ermittelt wird und wie man die sogenannte Düsseldorfer Tabelle zur Errechnung der Höhe des Kindesunterhaltes anwendet. Auch wird etwaiger Mehrbedarf (Kindergartenkosten) oder Sonderbedarf (z. B. Klassenfahrten, Zahnspangen etc.) erläutert.

Leitung: Astrid Wagner

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Di., 8. Mai 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R15 0109

Weibsbilder: Fee, Hexe oder Königin

Frauen im Märchen

Mit ihren klaren Figuren spiegeln uns die Märchen ihr Wissen von Gut und Böse. Frauen gehen als Fee, als Hexe und als Königin auf die Suche und finden. Sind das Dinge aus alter Zeit? Oder sind auch heute noch Märchen mehr als bloße Unterhaltung? – Fragen, auf die wir heute gemeinsam eine Antwort finden wollen.

Leitung: Sabine Meyer

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Di., 22. Mai 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.**

R15 0113**Ein bisschen Frieden –
anstatt sich wieder zu ärgern**

Empfinden Sie Ärger als Zeitverschwendung und unnötig? Wie oft haben Sie schon gedacht: „Lass mich in Ruhe“? Ärger entsteht im Kopf. Durch den bewussten Umgang mit Gedanken, gelingt es, sich weniger zu ärgern. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Gedanken es sind, die den Ärger entstehen lassen, wie es möglich ist, diese zu stoppen und welche Leitgedanken zu Lösungen führen. Eine Kiste wirkungsvoller Werkzeuge unterstützt Sie bei der Entspannung schwieriger Verbindungen zu Mitmenschen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Christa Weske
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule,
Schürenkamp 14

Termin: Do., 23. Feb. 2012, 18:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

R15 0114**Prüfungsstress erfolgreich bewältigen**

Symptome von Prüfungsangst sind vielen gut bekannt: die nervöse Unruhe, die schwitzigen Hände und das Herzklopfen vor dem Beginn der Prüfung, die hartnäckig wiederkehrenden Gedanken an das „Schiefegehen“ in der Prüfung oder das mulmige Gefühl in Magen und Darm. Manche leiden auch unter Schlafstörungen und depressiven Stimmungen. Angesichts der vielfältigen Symptome von Prüfungsstress werden im Kurs verschiedene Bewältigungsstrategien angeboten.

Mitzubringen: warme bequeme Kleidung, ggf. eine Decke, etwas zu schreiben

Leitung: Gabriele Penders-Heider
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule,
Schürenkamp 14

Termin: Sa., 17. März 2012, 9:30–13:30 Uhr
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

R15 0115**Affirmationen – Bejahungen
zur Unterstützung unseres
persönlichen Lebensweges**

Affirmationen (Bejahungen) prägen nachweislich unser Lebensgefühl. Sie können äußere Umstände verändern – Körpergewicht oder Ausstrahlung beeinflussen. Wie weit und wie kraftvoll wirken Affirmationen? Mit diesem aktuellen Thema befassen wir uns an 3 Abenden. Wir bilden Affirmationen, schauen nach deren Grenzen und hinterfragen Glaubenssätze. Erfolge und ggf. ein Misslingen werden an den weiteren Treffen erörtert sowie das Umsetzen von Affirmationen im Alltag gelernt.

Leitung: Britta Mannertz
Ort: Melle, Alte Posthaltere, Haferstr. 17
Beginn: Mi., 11. April 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr, 6 UE
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

R15 0116**Selbstsicherheit durch
Kommunikationstraining
und Stressabbau****Ruhig reden statt panisch plappern – Wie Sie die
vollen Möglichkeiten Ihres Selbstausdrucks freisetzen**

Ob Unterredung mit dem Chef in 10 Minuten, kurzfristig erforderliche Präsentation vor Publikum oder Spannungen in Beziehungen – es gibt Situationen, in denen eine souveräne und gelassene Kommunikation schwer fällt. Sie ist aber die Basis für erfolgreiches Verhalten. Schwerpunkte des Seminars: Blockaden und Hemmungen abbauen, Sprache – Mimik – Gestik – Blickkontakt, Schlüssel für erfolgreiche Kommunikation: Umgang mit dem Selbstwertgefühl des anderen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Dr. Helmut Brünger
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule,
Schürenkamp 14

Termin: So., 6. Mai 2012, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 28 zzgl. Materialkosten (€ 3); keine Ermäßigung

R15 0117**Denken Sie doch, was Sie wollen**

Es gab eine Zeit, in der man dachte, Gedanken seien „Schall und Rauch“. Heute weiß man, wie die Gedankenwelt unsere Lebenswelt beeinflussen kann. Machen Sie sich in dem Seminar Gedanken über Ihre Gedanken und sich mit deren Auswirkungen vertraut. Sie spüren Ihre „Energieräuber“ und formulieren aufbauende Gedanken. Verantwortung für seine Gedanken zu übernehmen, kann das lästige Gedankenkarussell stoppen. Leitgedanken wirken wie Leuchttürme: sie geben dem weiteren Denken und Handeln Richtung.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Christa Weske
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule,
Schürenkamp 14

Termin: Sa., 12. Mai 2012, 9:30–16:30 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

R15 0118**Gehirn-Jogging****Aufbaukurs**

Unser Gehirn knüpft ständig neue Verbindungen, baut sich um, repariert sich sogar in Eigenregie. Es ist das einzige Organ, dessen Aufbau wir selbst verändern können. Vernachlässigen wir jedoch unser Gehirn, verkümmern seine Synapsen – unsere „Informationsautobahn“ – zu kleinen Pfaden. Aber: Stillgelegte Synapsen können reaktiviert werden. Unser Gehirn funktioniert offenbar wie ein Muskel, der durch tägliches Training geformt werden kann.

Mitzubringen: Papier, Bleistift

Leitung: Gerda Wächter
Ort: Melle, Gymnasium,
Gröninger Straße 41

Beginn: Do., 23. Feb. 2012, 16:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 16:30–18:00 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 40 zzgl. Materialkosten;
keine Ermäßigung

R15 0119**Sorge dich, lebe!**

Sorge hat eine Doppelbedeutung. Neben der Sorge um etwas gibt es auch die Sorge für etwas, den hingebungsvollen Einsatz – zum Beispiel für ein gelingendes Leben. Das kann und darf nicht dem Zufall überlassen werden. Lassen Sie es nicht soweit kommen. Achten Sie sorgfältig darauf, was Sie denken und tun. Überlassen Sie das weder anderen noch dem Zufall. Denn diese gute Für-Sorge stärkt die Wertschätzung und macht das Leben lebenswerter.

Leitung: Otto Pötter
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule,
Schürenkamp 14

Termin: Di., 24. Jan. 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 6 zzgl. Materialkosten (€ 2);
keine Ermäßigung

R15 0120**Die vier Kraftquellen des Lebens**

„Einfach gut leben“, das beschert uns nicht der Zufall. Die 4 Kraftquellen des Lebens zeigen uns vier wichtige Lebensaufgaben. Ignorieren wir sie, resultieren daraus viele Lebensprobleme. In diesem Tagesseminar werden die 4 Kraftquellen des Lebens verdeutlicht. Thematisiert werden: Vom Wert guter Sinnorientierungen; Förderung guter Denk- und Lebensgewohnheiten; Zielklarheit; Ein starkes Wofür überwindet jedes Warum; Positive Achtsamkeit statt Fehlerbezogenheit; Bejahe, nimm an, erfülle!

Mitzubringen: Schreibzeug, Iso-Matte, Decke, Nackenrolle, Socken

Leitung: Otto Pötter
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule,
Schürenkamp 14

Termin: So., 5. Feb. 2012, 10:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten (€ 5);
keine Ermäßigung

R15 0121**Rosenpraxis****Tipps für die Rosenpflege**

In diesem Vortrag erläutert eine Gartenbautechnikerin sowohl die Standortbedingungen für die Königin der Blumen und das richtige Einpflanzen im Garten wie auch gezielte Schnittmaßnahmen verschiedener Rosenkategorien. Zudem werden Grundkenntnisse zur richtigen Düngung, zu Schädlingen und Krankheiten an Rosen und die entsprechenden Pflanzenschutzmethoden vermittelt. Tipps zum korrekten Winterschutz und praktische Hinweise für Topfgärtner vervollständigen den Abend.

Leitung: Andrea Buddenberg
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule,
Schürenkamp 14

Termin: Di., 7. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R15 0122**Gärten aus der Umgebung**

In diesem Bildervortrag werden Aufnahmen aus verschiedenen Gärten aus dem südlichen Niedersachsen und Ostwestfalen gezeigt. Meist handelt es sich um Gärten, bei denen die Gartenbesitzer am „Offenen Gartentor“ teilnehmen, sodass die Teilnehmer später noch einmal die Möglichkeit haben, den Garten selbst zu besuchen. Besonderheiten in der Gestaltung oder in der Pflanzenauswahl werden hervorgehoben und erklärt.

Leitung: Andrea Buddenberg
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule,
Schürenkamp 14

Termin: Di., 21. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R15 0123**Gärten im Süden Englands****- Ein Reisebericht -**

In dem Bericht werden Gärten wie Sissinghurst Castle Garden, Snowhill Manor Garden, Sudley Castle Garden, Great Dixter und andere Gärten im schönen Großbritannien aufgesucht. Vor allem werden einmalige Pflanzenarrangements vorgestellt, bei denen noch mal speziell Erläuterungen zu den einzelnen Pflanzen – davon viele Stauden – gegeben werden. Es werden die entsprechenden Standortbedürfnisse aufgezeigt und praktische Pflanzetipps gegeben.

Leitung: Andrea Buddenberg
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule,
Schürenkamp 14

Termin: Di., 28. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung



R15 0124

Obstbaum- und Gehölzschnitt in Theorie und Praxis

Sachgerechter Baum- und Strauchschnitt ist die wichtigste Voraussetzung für einen schönen Garten und für einen erfolgreichen Obstbau. In einem Lichtbildervortrag werden die theoretischen Grundlagen, insbesondere die Wachstumsgesetze der Pflanzen erläutert; in einer Baumschule in Melle wird am folgenden Samstag das neue Wissen vor Ort durch Demonstrationen und Übungen praktisch ergänzt.

Leitung: Birgit Eversmann
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Di., 20:00–21:30 Uhr, Sa., 10:00–12:15 Uhr, 5 UE
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R15 0125

Gartenplanung leicht gemacht

- Planen wie ein Profi -

Planen Sie Ihren Garten oder wünschen Sie sich Veränderungen? Sicherlich haben Sie schon viele Ideen. Aber wie entsteht nun ein stimmiges, anspruchsvolles Gesamtkonzept? Im Seminar planen und zeichnen Sie selbst Ihr individuelles Gartenkonzept. Im Wechsel von Theorie und Praxis werden Planungsgrundlagen und Gestaltungselemente (Wege, Terrassen, Treppen, Mauern, Sichtschutz etc.) erläutert. Aus dieser Ideenvielfalt können Sie Ihren Traumgarten entwickeln. Sie müssen kein perfekter Zeichner sein.

Mitzubringen: Lageplan Ihres Grundstücks im Maßstab 1:100 oder 1:50 (tragen Sie nach Möglichkeit schon hohe Hecken, Bäume, Gebäude und Wege ein), Bleistifte, schwarzer Filzstift, Buntstifte, Geodreieck o. Lineal

Leitung: Margret Kämpfer
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Mo., 5. März 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:30–21:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R15 0126

Gartengestaltung mit Pflanzen

Entwickeln Sie Ihr individuelles Bepflanzungskonzept und Ihren Gestaltungsstil, der sich in der Pflanzenauswahl widerspiegelt. Ziel ist es, detaillierte Pflanzpläne für Beete in Ihrem Garten, die Sie umgestalten oder neu anlegen möchten, zu erarbeiten. Damit stimmige Pflanzenbilder entstehen, werden einzelne Pflanzen sowie deren Kombinationen anhand von Bildern vorgestellt. Danach entwerfen und zeichnen Sie selbst einen Pflanzenplan, mit dem Sie Ihre Vorstellungen später umsetzen können.

Leitung: Margret Kämpfer
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Mi., 18. April 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:30–21:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung



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!

R15 0108

Tischpuppenspiel

für Eltern von Kindern im Alter zwischen 3 und 6 Jahren

Eltern erhalten eine Anleitung, mit einfachen Mitteln ein Tischpuppenspiel zu fertigen, das ihre Kinder in Phantasie und Sprache anregen wird. Das Puppenspiel bietet auch eine gute Spiel- und Gestaltungsmöglichkeit für Geburtstage und andere Feste.

Leitung: Ulrike Blacklaw
Ort: Melle, Waldorfkindergarten, Alte Poststraße 22

Termin: Di., 28. Feb. 2012, 20:00–22:15 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R15 0110

Einführung in die Waldorfpädagogik

Erläutert werden die Entwicklungsphasen des Menschen sowie die Sinnesentwicklung. Wie wird im Waldorfkindergarten darauf eingegangen? Wie nehmen Materialien und Farben Einfluss auf die Menschen? Welche Bedeutung haben Märchen? Allgemeine Fragen zum Tagesablauf im Waldorfkindergarten werden besprochen.

Leitung: Ulrike Blacklaw
Ort: Melle, Waldorfkindergarten, Alte Poststraße 22

Beginn: Di., 6. März 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 20:00–22:15 Uhr, 9 UE
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung



R15 0201

Rosteffekte und Patina

Acrylmalerei, Mischtechnik mit Modern Options

- Wochenendseminar -

Dieser Kurs ist an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in der Acrylmalerei gerichtet, die an einer Weiterentwicklung interessiert sind, mit dem Wunsch einzigartige Aussagen im Bild zu schaffen. Es wird durch Grundierungen und Oxidationsmittel Rost (Eisen) und Patina (Kupfer, Gold und Silber) erzielt. Umgang mit Modern Options wird vermittelt und praktisch erprobt. Es entwickeln sich Inspirationen und Anregungen.

Mitzubringen: vorhandenes Material (Um Fehlkäufe zu vermeiden, sollten Neuanschaffungen erst nach Rücksprache mit der Dozentin erfolgen.)

Zusatzinfo: Am 1. 2. 2012 findet in der Zeit von 18:00 bis 21:00 Uhr ein Informationsabend zur genauen Absprache des Kursverlaufs und zur Materialbesprechung statt.

Leitung: Jelena Reinert
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 18:00 Uhr Informationsabend
Dauer: 3.–5. Feb. 2012, Fr., 17:00–21:00 Uhr, Sa., 10:00–20:00 Uhr, So., 10:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 80 zzgl. Materialkosten

R15 0202

Experimentelle Aquarellmalerei

Aquarell an der Grenze zur Abstraktion

Mit kraftvollen bis strahlenden Farben fangen wir mit schnellem Strich ein, was uns in der Natur fasziniert. Es geht eher um das Erfassen von Farbklängen, Räumen und das Herausarbeiten von Atmosphäre. Dabei begeben wir uns an die Grenze der Abstraktion ohne Anspruch auf naturgetreue Wiedergabe.

Mitzubringen: vorhandenes Material (Um Fehlkäufe zu vermeiden, sollten Neuanschaffungen erst nach Rücksprache mit der Dozentin erfolgen.)

Leitung: Jelena Reinert
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:00–21:00 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 110 zzgl. Materialkosten



R15 0203

Acrylmalerei

Rot – gelb – blau
- Wochenendseminar -

Jede Farbe hat ihren eigenen Charakter, ihre eigene Wirkung auf uns. Rot, gelb und blau werden im Mittelpunkt stehen und deren jeweils eigenes Farbspektrum unsere Aufmerksamkeit beanspruchen. Durch die Sensibilisierung, die Kombination der Farbmischungen im jeweils eigenen Farbklang und die Erweiterung bis hin zur Komplementärwirkung entstehen Kompositionen von monochromer bis starkfarbiger spannungsreicher Malerei. Experimentieren Sie auf verschiedenen Malgründen wie Leinwand, Papier, Holz, Karton.

Mitzubringen: vorhandenes Material (Um Fehlkäufe zu vermeiden, sollten Neuanschaffungen erst nach Rücksprache mit der Dozentin erfolgen.)

Zusatzinfo: Am 25. 4. 2012 findet in der Zeit von 18:00 bis 21:00 Uhr ein Informationsabend zur genauen Absprache des Kursverlaufs und zur Materialbesprechung statt.

Leitung: Jelena Reinert
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Mi., 25. April 2012, 18:00 Uhr Informationsabend
Dauer: 11.–13. Mai 2012, Fr., 17:00–21:00 Uhr, Sa., 10:00–20:00 Uhr, So., 10:00–19:00 Uhr
Entgelt: € 80 zzgl. Materialkosten

R15 0204

Offenes Atelier

Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, in Zusammenarbeit mit anderen Kursteilnehmer/innen Ihren eigenen Stil weiterzuentwickeln und andere Materialien und Arbeitsweisen kennenzulernen.

Leitung: Thomas Wiesner
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:30–20:45 Uhr, 30 UE
entgeltfrei

R15 0205

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

Zaubern Sie mit Ihrer Wachslaterne ein ganz besonderes Raumambiente. Das Teelicht in der Mitte verleiht dem Motiv eine tolle Lebendigkeit. In diesem Kurs werden die Wachslaternen mit Serviettentechnik verziert. Das Aufbringen des Motivs erfolgt durch das Verschmelzen mit dem Wachs. Eigene Servietten können gerne mitgebracht werden. Lassen Sie sich verführen in eine ganz besondere „Welt aus Wachs“ und kreieren Sie Ihre eigene leuchtende Laterne, eine bleibende und schöne Erinnerung!

Mitzubringen: eigene Servietten können gerne mitgebracht werden!

Leitung: Carmen Sofke**Ort:** Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

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

Entgelt: € 9 zzgl. Materialkosten (ab € 10); keine Ermäßigung

R15 0206

Dekoration für Haus und Garten aus Weide**Flechten mit Weiden für Anfänger****- Wochenendseminar**

Weiden sind die Grundlage eines uralten Handwerks. Der Kurs lädt ein, aus diesem einmaligen Naturmaterial Kostbarkeiten für die Frühjahrszeit herzustellen. An diesem Wochenende wird jeder etwas Besonderes mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Rosenschere und scharfes Taschenmesser

Leitung: Günter Ballmann**Ort:** Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Fr., 24. Feb. 2012, 18:00 Uhr

Dauer: Fr., 18:00–21:45 Uhr, Sa., 9:00–16:45 Uhr

Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten (ca. € 12)

In Zusammenarbeit mit dem Verein zur Förderung von Kunst und Kultur in Melle e.V.

R15 0207

Stein-Zeit-Wochenende**- Wochenendseminar -**

Aus Speckstein in wunderbaren Naturtönen lassen sich ohne großen Kraftaufwand kleine oder größere Skulpturen, Dekoobjekte für drinnen und draußen oder auch Schmuck herstellen. Lassen Sie sich überraschen, was sich aus einem Stein zaubern lässt. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Leitung: Gisela Knopff-Fäustlin**Ort:** Melle-Ostenwalde, Orangerie, Osnabrücker Str. 79

Beginn: Fr., 13. April 2012, 17:30 Uhr

Dauer: Fr., 17:30–20:00 Uhr, Sa., 10:00–16:15 Uhr

Entgelt: € 25 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



R15 0208

Tischdekorationen – einfach und effektiv**- ob Familienfeier, Kaffeekränzchen oder das Gartenfest -**

Die nächste Feier kommt bestimmt – ob Familienfeier, Kaffeekränzchen oder das Gartenfest. Wir erstellen an vier Abenden verschiedene Tischdekorationen zu unterschiedlichen Themen: Vom Blumenschmuck, über Tischkarten bis zum Servietten-schmuck (z. B. Sommer – Meer, creme, blau / Erdbeerzeit – rot, weiß, grün / Exotik – rot, pink, violett, orange, Limetten / Sommerfest – Blüten, Farbenvielfalt).

Mitzubringen: Schere, Rosenschere, Messer, wenn vorhanden Klebepistole

Leitung: Ilka Brauers**Ort:** Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Do., 19. April 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 18:30–21:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 40 zzgl. Materialkosten

R15 0209

Frau Holle + Co.**- Wochenendseminar -**

Wie kann aus Wickeldraht eine lebensgroße Figur geformt und gewoben werden? Die Technik wird Ihnen in diesem Kurs gezeigt. Wir benötigen ca. 100–150 Rollen Wickeldraht (je nach Größe der Figur (Materialwert ca. 120 €)). Bitte bringen Sie eine Flachzange und viel Geduld mit. Das Resultat ist umwerfend und kann mit Farbe oder Lack verfeinert werden.

Leitung: Heike Bohle**Ort:** Melle-Neuenkirchen, Holterdorfer Kreatives, Langschmidtstr. 16

Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 16:00 Uhr

Dauer: Fr., 16:00–21:00 Uhr, Sa., 10:00–16:30 Uhr

Entgelt: € 42 zzgl. Materialkosten

R15 0210

Grundformen aus Zweigen für Sträuße und Gestecke

Im Frühling ist die Verbindung von Zweigen und Schnittblumen eine gelungene Kombination. Blüten stehen für das Neue – Beginnende, Zweige für das Alte – Vergängliche. Aus den Zweigen werden in verschiedenen Techniken Grundformen erstellt, die immer wieder neu mit Frischblumen oder auch mal mit Seidenblumen bestückt werden können.

Mitzubringen: wenn vorhanden Zweige, Rosenschere, Messer

Leitung: Heike Bohle**Ort:** Melle-Neuenkirchen, Holterdorfer Kreatives, Langschmidtstr. 16

Termin: Sa., 25. Feb. 2012, 14:00–17:45 Uhr

Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R15 0211

Frühlingsboten für den Ostertisch

Gerade zu Ostern lädt man Freund und Familie zu gemütlicher Runde ein. Decken Sie Ihren Tisch österlich und schmücken ihn blumig, piffig mit Frühlingsboten aus der Natur.

Mitzubringen: wenn vorhanden, lieb gewonnene Ostereier und eventuell ein Gefäß für die Tischdekoration. Weitere Materialien wie Blüten, Zweige, Zwiebelgewächse und Deko können im Kurs erworben werden.

Leitung: Heike Bohle**Ort:** Melle-Neuenkirchen, Holterdorfer Kreatives, Langschmidtstr. 16

Termin: Sa., 17. März 2012, 14:00–17:45 Uhr

Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R15 0212

Spinn- und Webkreis**- Jahreskurs -**

Die Gruppe trifft sich seit mehr als 10 Jahren regelmäßig einmal im Monat. Bei den Treffen werden Anleitungen zum Spinnen und Weben auf Rahmen gegeben sowie Anregungen und Erfahrungen ausgetauscht. Wenn Interesse besteht, haben Sie die Möglichkeit, an privat organisierten Fahrten zu Ausstellungen und Besichtigungen teilzunehmen. Spinnräder und Webrahmen stehen zur Verfügung. Interessierte melden sich bitte vorab bei Frau Ursula Schröder unter Tel. 0 54 01/3 40 31.

Weitere Termine: 5. 3., 2. 4., 7. 5., 4. 6., 2. 7., 3. 9., 1. 10., 5. 11., 3. 12. 2012

Leitung: Ursula Schröder**Ort:** Melle-Eicken, Webstube

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, jeden 1. Mo. im Monat, 9:30–11:45 Uhr, 30 UE

Entgelt: € 60



R15 0214

Sticken**OCCHI und Socken stricken**

Gestickt werden vielerlei Techniken in Makramee-, Kreuz-, Richelieu-, Weiß-, Schwärmer-, Bagello-, Ajour-, Hardanger-, Colbert-, Amager-, Myreschka-, Gerstenkorn-, Masuren- und Schwarzstickerei, alle Grundstiche, Briefecken, Hohl säume usw. Gearbeitet werden z. B. Deckchen, Kissen, Tischdecken, Lampenschirme. Auch können Sie in diesem Kurs „Occhi“ mit der Nadel lernen und Schals, Mützen und Socken mit der Bumerang-Ferse oder „ohne Ferse“ stricken.

Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Zum Sockenstricken bitte Sockenwolle und Stricknadeln mitbringen

Leitung: Hedwig Ellermann**Ort:** Melle, Wallgartenschule, Haus Walle 7

Beginn: Fr., 3. Feb. 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Fr., 17:00–19:15 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

R15 0215

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 heraus! Lernen Sie, mit einer Häkelnadel wunderschöne Socken herzustellen. Von der Spitze bis zum Schaft in Rekordzeit! Grundkenntnisse im Häkeln werden vorausgesetzt.

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:** Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Sa., 4. Feb. 2012, 14:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 14:00–16:15 Uhr, 9 UE

Entgelt: € 27

R15 0216

Das moderne Stricken

In diesem Kurs können Sie Socken mit der neuen Bumerang-ferse oder ohne Ferse stricken. Auch lernen Sie, wie man Mützen oder Schals strickt. Wie wäre es mit einem Möbius-schal oder einer gehäkelt Wendemütze? Mit verkürzten Reihen lassen sich sehr schöne Jacken, Westen, Pullover, Tücher, Schals, Taschen, Decken, Kissen usw. stricken. Schauen Sie mal rein, die Strickart ist sehr einfach zu erlernen. Wolle und Nadeln können mitgebracht oder im Kurs erworben werden.

Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Zum Sockenstricken bitte Sockenwolle und Stricknadeln mitbringen.

Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Melle, Wallgartenschule, Haus Walle 7

Beginn: Fr., 2. März 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Fr., 19:30–21:45 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

R15 0217

Das moderne Stricken

Mitzubringen: Material kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Zum Sockenstricken bitte Sockenwolle und Stricknadeln mitbringen

Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Melle, Wallgartenschule, Haus Walle 7

Beginn: Fr., 2. März 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Fr., 17:00–19:15 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung



R15 0219

Perlenschmuck – voll im Trend

Anfänger-Perlen-Workshop

Ob Ketten, Armbänder, Ohrringe, für Anfänger oder Fortgeschrittene, fädeln Sie individuellen Schmuck passend zum Outfit. Mehrere Modelle liegen zur Ansicht vor. Eine große Auswahl an Perlen sowie die entsprechenden Materialien stehen zur Verfügung. Sie bekommen außerdem das nötige Handwerkszeug und Zubehör sowie eine Einweisung in die technischen Feinheiten. Untragbare oder zerrissene Ketten können im Kurs repariert und verschönert werden. Anleitungen für alle Modelle können mitgenommen werden.

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

Leitung: Gisela Overlöper
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Sa., 14. April 2012, 14:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Sa., 14:00–16:15 Uhr, 9 UE
Entgelt: € 27 zzgl. Materialkosten

WWW-TIPP

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

R15 0220

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Den Anfangenden soll die Angst vor der Nähmaschine genommen werden, indem sie unter Anleitung einen Rock anfertigen. Der Fortgeschrittene braucht vielleicht nur ein paar Tipps, Anleitungen oder Beratungen für seine Näharbeiten. Eventuell haben Sie Angst vor dem Zuschneiden oder trauen Sie sich nicht, einen Hosen-Reißverschluss einzunähen etc.?

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Bleistift, Schere, Garn, Stecknadeln, Kopierpapier, Kopier-Rad, Kreide, Maßband, Schnittmuster, Stoff.

Leitung: Ursula Barkhau
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Do., 16. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 19:30–21:45 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 36 zzgl. Materialkosten

R15 0221

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Mitzubringen: Nähmaschine, Bleistift, Schere, Garn, Stecknadeln, Kopierpapier, Kopier-Rad, Kreide, Maßband, Schnittmuster, Stoff.

Leitung: Ursula Barkhau
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Sa., 21. April 2012, 9:00–17:00 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R15 0222

Filzwerkstatt

- kleine, feine Dinge aus Wolle – für Anfänger!

Himbeerenrot – vanilleeigelb – traumfeegrün – pfirsichgelb – limettengrün – lavendelblütenblau oder ein zartes kirschblütenweiß! Was gibt es Schöneres bei trübem Wetter? Mit den Händen in warmem Seifenschaum versinken und zarte Wolle zu feinen Dingen werden lassen – allein die traumhaften Farben bringen gute Laune! Dazu eine dampfende Tasse Tee und nette Gespräche! Lassen Sie sich vom Filzfieber anstecken!!!

Mitzubringen: 2–3 Frotteehandtücher und ein Tablett mit hohem Rand (... oder eine Fettpfanne aus dem Backofen)

Leitung: Birgit Höhne-Mihlan
Ort: Melle, Waldorfkindergarten, Alte Poststraße 22

Beginn: Mi., 29. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 20:00–22:15 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten

R15 0223

Filzwerkstatt

- für alle, die schon erste, eigene Filzverfahren gemacht haben

Ein dunkles Tannengrün – butterblumengelb – limettensaftgrün – buchsbaumgrün – granatapfelrot – hortensienblütenblau – erdbeereisrosa – muschelschalenweiß! Sind Sie bereits angesteckt vom Filzfieber? Dann kann es jetzt weitergehen. Es macht in größerer Runde einfach noch viel mehr Spaß, man kann sich von den Ideen der anderen anregen lassen! Es gibt immer wieder neue Einfälle! Vielleicht filzen wir Seide mit ein – oder versuchen das Nadelfilzen?

Mitzubringen: 2–3 Frotteehandtücher und ein Tablett mit hohem Rand (... oder eine Fettpfanne aus dem Backofen)

Leitung: Birgit Höhne-Mihlan
Ort: Melle, Waldorfkindergarten, Alte Poststraße 22

Beginn: Mi., 23. Mai 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Mi., 20:00–22:15 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 30 zzgl. Materialkosten

R15 0224

Puschen und Ballerinas

Stricken – Waschen – Filzen

Mit diesen kuschelig warmen Puschen werden Sie nie mehr kalte Füße haben. Und das ist ganz einfach: stricken – waschen – filzen. Filzen lassen sich auch Ballerinas als Hausschuhe oder kleine Taschen. Grundkenntnisse im Stricken werden vorausgesetzt.

Mitzubringen: Filzwolle und Stricknadeln in Stärke 7

Leitung: Karin Heuer
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Mi., 29. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mi., 19:00–21:15 Uhr, 6 UE
Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R15 0225

„Blaudruck“ auf Leinen und Seide

Mithilfe einer großen Anzahl verschiedener großer und kleiner Holzmodel lassen sich im Direktdruckverfahren aus ihren alten Bettlaken wunderschöne bedruckte Tischdecken, Kissen, Gardinen, Bettwäsche oder andere Dekorationsgegenstände herstellen. Stoffe wie Leinen, Seide, Baumwolle können sie nach eigenen Vorstellungen oder unter Anleitung phantasievoll bedrucken. Eine breite Palette von kochfesten Farben (blau, rot, gelb, grün, braun, schwarz usw.), steht Ihnen zur Verfügung.

Mitzubringen: mehrfach vorgewaschener, gebügelter Baumwollstoff, Leinen, Nessel, altes Biberbettlaken als Druckunterlage, Probetuch, Küchenkrepprolle, Bleistift und Lineal oder Zentimetermaß, 2–3 Topfschwämme. Bitte bringen Sie genügend Stoffe zum Bedrucken mit, denn Sie werden erstaunt sein, wie viel Sie bedrucken können. Für Rückfragen steht die Kursleiterin gerne zur Verfügung.

Leitung: Monika Hiller
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Sa., 10. März 2012, 9:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 16 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R15 0226

Gitarre für Anfänger

Dieser Kurs bietet einen ersten Zugang zum individuellen Spiel und zum gemeinschaftlichen Musizieren. Gesangsbegleitung ist einfacher, als viele glauben: als Untermauerung des Gutenacht-Lieds, zum geselligen Gesang im Verein oder beim Geburtstag. Anfänger werden behutsam eingeführt, Ungeübte können vergessene „Griffe“ auffrischen. Mithilfe bekannter Melodien werden die Grundakkorde und erste Schlagtechniken geübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Fingernägel der linken Hand kurz halten.

Mitzubringen: Gitarre, Papier, Bleistift, und „Kleingeld“ für Kopien

Leitung: Hans-H. Schneider
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Sa., 4. Feb. 2012, 11:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, 14-tägig je Sa., 11:30–12:45 Uhr, 14 UE
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten

R15 0227

Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Für Teilnehmer des Kurses „Gitarre für Anfänger“ sowie für Spieler, denen die Grundakkorde des Gitarrenspiels bekannt und die hierin ein wenig geübt sind, wird hier die Liebegleitung ausgebaut und vertieft. Dabei werden verfeinerte Anschlagsarten der rechten Hand vermittelt und an zahlreichen Beispielen eingeübt. Wie beim Anfängerkurs sind Notenkenntnisse nicht erforderlich (aber auch nicht hinderlich). Fingernägel der linken Hand kurz halten.

Mitzubringen: Gitarre, Papier, Bleistift

Leitung: Hans-H. Schneider
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Sa., 4. Feb. 2012, 13:15 Uhr
Dauer: 8 Termine, 14-tägig, je Sa., 13:15–14:30 Uhr, 14 UE
Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten

R15 0228

Gitarre für Fortgeschrittene

Mitzubringen: Gitarre, Papier, Bleistift

Leitung: Hans-H. Schneider**Ort:** Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Sa., 4. Feb. 2012, 10:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, 14-tägig je Sa., 10:00–11:15 Uhr, 14 UE

Entgelt: € 35 zzgl. Materialkosten

R15 0229

Modern Line Dance für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits den Line-Dance-Kurs für Anfänger besucht haben.

Leitung: Birgit Nienhäuser**Ort:** Melle, Feierhalle Grönenberg, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 1

Beginn: Mo., 9. Jan. 2012, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 58,50

R15 0230

Modern Line Dance für Anfänger/innen

Modern Line Dance ist eine Sportart für alle jung Gebliebenen, die Spaß am Tanzen haben. Es werden festgelegte Schrittfolgen erlernt, die zu aktuellen Hits oder Evergreens getanzt werden. Weder Vorkenntnisse noch ein Tanzpartner sind erforderlich.

Leitung: Birgit Nienhäuser**Ort:** Melle, Feierhalle Grönenberg, Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 1

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 20 UE

Entgelt: € 45

R15 0231

Salsa für Anfänger und leicht Fortgeschrittene**Von Grundschritten bis zu Drehungen**

Salsa – ein schwungvoller Tanz aus Südamerika sorgt mit einer gelungenen Mischung aus Sport und Tanz zu karibischen Rhythmen für Spaß und gute Laune. Anmeldungen auch ohne Partner möglich.

Mitzubringen: Turnschuhe

Leitung: Sonja Willmann**Ort:** Melle, Kulturzentrum Wilde Rose, Borgholzhausener Straße 95

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 19:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 34

R15 0232

Tanzen für Senioren

Verbessern Sie mit Spaß, Musik + Rhythmus die körperliche Fitness! Diese spezielle Tanzdisziplin ist eine interessante Mischung aus internationaler Folklore und dem Gesellschaftstanz sowie gymnastischen Tänzen im Sitzen. Kein fester Tanzpartner erforderlich.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Gymnastikschläppchen, bequeme Kleidung, Handtuch

Leitung: Heike Tiemeier-Kraatz**Ort:** Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 16:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 16:00–17:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

R15 0233

Orientalischer Tanz für Anfänger**- Folklore und Bauchtanz -**

„Wer sich selbst und andere kennt, wird auch hier erkennen: Orient und Okzident sind nicht mehr zu trennen (J.-W. Goethe).“ Orientalischer Tanz entspannt Ihren Körper, Geist und Ihre Seele. Vor allem werden Verspannungen vertrieben. Egal, ob alt oder jung, groß oder klein – jeder empfindet Spaß und Freude bei dieser konditionsfördernden Aktivität. Sogar Ihre Rückenschmerzen und Gelenkprobleme werden durch das Training und die weichen Bewegungen nach und nach gelindert.

Leitung: Asar Tiouri Voghoei**Ort:** Melle, Forum Mosaik, Wittekindsweg 6+10

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:30–19:30 Uhr, 13 UE

Entgelt: € 50

R15 0234

Farb- und Stilberatung

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

Leitung: Katrin Becker**Ort:** Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Di., 17. April 2012, 19:00–21:30 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

R15 0236

Schminken leicht gemacht

Erlernen Sie ein gekonntes Tages-Make-up! Mit den richtigen Handgriffen ist das tägliche Schminken überhaupt kein Problem. Arbeitsmaterial wird von der Dozentin gestellt.

Mitzubringen: Handspiegel

Leitung: Katrin Becker**Ort:** Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Sa., 28. April 2012, 10:00–13:45 Uhr

Entgelt: € 15 zzgl. Materialkosten (€ 5); keine Ermäßigung



R15 1001

Der Meller literarische Zirkel

Sie lesen gern? Möchten aber auch das gelesene Werk besprechen? Dann sind Sie bei uns richtig! In kontroverser Form soll über das betreffende Werk ein Urteil gefällt werden. Die Leiterin wird Einblicke in die historischen und kulturellen Hintergründe des Werkes vermitteln. Zunächst wird das Werk „Atemschaukel“ von Herta Müller besprochen.

Weitere Termine: 15. 2., 7. 3. und 21. 3. 2012

Leitung: Dr. Ursula Machtemes-Titgemeyer**Ort:** Melle, Stadtbibliothek, Weststraße 2

Beginn: Mi., 25. Jan. 2012, 17:15 Uhr

Dauer: 4 Termine, 1x mtl. Mi., je 17:15–18:45 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

R15 1002

Der Meller literarische Zirkel**Thema: Der Turm, Uwe Tellkamp**

2008 erhielt Uwe Tellkamp für seinen Roman „Der Turm“ den Deutschen Buchpreis. Vermittelt werden Einblicke in die Gesamtkonstruktion des Romans, neben ästhetischen Fragen der Romananalyse sollen vor allem soziologische und zeithistorische Aspekte berücksichtigt werden. Wichtigste Voraussetzung für eine lebhaftige Diskussion ist natürlich die parallele private Lektüre des Romans!

Weitere Termine: 15. 2., 7. 3. und 21. 3. 2012

Leitung: Dr. Ursula Machtemes-Titgemeyer**Ort:** Melle, Stadtbibliothek, Weststraße 2

Beginn: Mi., 25. Jan. 2012, 15:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, 1x mtl. Mi., je 15:30–17:00 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

**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.

R15 0301

Was das Auge erzählt**Zur Diagnose und naturheilkundlichen Therapie chronischer Erkrankungen****- Vortrag -**

Der Vortrag beinhaltet die Vorstellung der Augendiagnose, einem spannenden und traditionsreichen Verfahren der Naturheilkunde. Die Augen sind ein Wunderwerk der Natur: Sie ermöglichen uns das Sehen und sind Spiegel unseres Organismus. Veränderungen in der Gewebestruktur, Pigmente und Gefäßzeichen verweisen auf akute und chronische Erkrankungen, dem diagnostischen Hinweisreichtum am Auge sind kaum Grenzen gesetzt. Sie haben die Möglichkeit, dem nachzuspüren und mit der Irislupe die Augen zu betrachten.

Leitung: Esther Noël**Ort:** Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Di., 6. März 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R15 0302

Noch Stress oder schon Burn out?

Ziel ist es, Besonderheiten des Burnout-Syndroms im Unterschied zu allgemeinen Stresserkrankungen aufzuzeigen und abzugrenzen. Möglichkeiten der Prophylaxe aus der kognitiven und der Körpertherapie werden benannt und methodisch mit Übungsbeispielen lebendig vermittelt.

Leitung: Gabriele Penders-Heider**Ort:** Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Fr., 16. März 2012, 17:00–20:00 Uhr

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

SCHENKEN SIE (WEITER-)BILDUNG!

Geschenkgutscheine der VHS erhalten Sie unter Tel. 05 41/501-7777.

R15 0303

Touch for Health

- Wochenendseminar -

Touch for Health ist eine Selbsthilfemethode zur Gesundheitsvorsorge. John F. Thie hat sie für Laien entwickelt. Standbeine sind: Kinesiologie, Akupressur, Chiropraktik, Ernährung. Inhalte dieses Seminars: Vorstellung des Muskeltests und der 14 Meridiantestungen; Stärkungstechniken über Reflexzonen, neurolymphatische Haltepunkte, Arbeit am Muskel, Abwandern der Meridiane, Testen und Stärken von Augen- und Ohrenenergie, Nahrung, einfache Narbenentstörung, Stressabbau.

Mitzubringen: stilles Wasser, Buntstifte, Decke, warme Socken. Das Arbeitsheft kann im Kurs erworben werden.

Am 24. und 25. März 2012 findet das Seminar in den VHS-Räumen an der Grönenberger Str. 26c statt.

Leitung: Bärbel Engelage

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Mo., 19. März 2012, 18:00 Uhr

Dauer: Mo., 18:00–21:30 Uhr,
Mi., 21. März, 18:00–21:30 Uhr,
Sa., 24. März, 9:00–19:00 Uhr,
So., 25. März 2012, 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 63 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R15 0306

Atem – Bewegung – Stimme

nach Prof. I. Middendorf

Im Atem reagieren wir auf alles, was uns körperlich, seelisch und geistig bewegt. Sich dem Atem zuzuwenden, ermöglicht bewusste Selbstwahrnehmung – ganzheitliche Erfahrung, die Körper, Seele, Geist und Intuition mit einschließt! Bewegungs- und atemorientierte Übungen regen den Atemfluss an. Fehlhaltungen können sich lösen und ausgleichen. Selbstheilungskräfte werden aktiviert – stressbedingte, psychosomatische und organische Erkrankungen werden positiv beeinflusst.

Mitzubringen: Decken, warme Socken und Schreibzeug

Leitung: Gabriele Penders-Heider

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Fr., 17. Feb. 2012, 16:30–20:15 Uhr

Entgelt: € 13; keine Ermäßigung

R15 0308

Autogenes Training – Bochumer Modell

Grundstufe für Erwachsene

Mithilfe des Autogenen Trainings können Sie zur allgemeinen Ruhe finden und in kurzer Zeit Ihren Gesamtorganismus regenerieren und erholen. Sie lernen, das vegetative Nervensystem günstig zu beeinflussen, um zusätzliche Stresskomponenten wie Unruhe, Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden, Ängste etc. deutlich herabzusetzen. Konzentrationsstörungen und eine mögliche Gedankenlastigkeit können gemindert werden, um einen „kühlen Kopf“ zu bewahren.

Mitzubringen: warme Decke und ein kleines Kissen, Isomatte

Leitung: Gabriele Lelk-Tempel

Ort: Melle, Ev. Familienzentrum, Stadtgraben 11–13

Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 20:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 66; keine Ermäßigung

R15 0309

Yoga für Menschen von heute

- für Anfänger/innen und Fortgeschrittene - Männer und Frauen -

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

selbst und der Umwelt umzugehen. Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke oder Übungsmatte

Leitung: Roswitha Radtke

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

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

Dauer: 15 Termine, je Mo., 19:00–20:30 Uhr, 30 UE

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

R15 0310

Yoga für Menschen von heute

- für Anfänger/innen und Fortgeschrittene - Männer und Frauen -

Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke oder Übungsmatte

Leitung: Roswitha Radtke

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 20:30 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Mo., 20:30–22:00 Uhr, 30 UE

Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

R15 0311

Yoga für Frauen

- für Fortgeschrittene -

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke o.ä.

Leitung: Ingrid Mends-Cole

Ort: Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:30 Uhr

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

Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

R15 0312

Yoga für Frauen am Vormittag

- für leicht Fortgeschrittene -

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke o.ä.

Leitung: Ingrid Mends-Cole

Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 9:30 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Di., 9:30–11:00 Uhr, 28 UE

Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

R15 0313

Yoga für Frauen

für Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke o.ä.

Leitung: Ingrid Mends-Cole

Ort: Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c

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

Dauer: 14 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr, 28 UE

Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

R15 0314

Yoga für Frauen

für Fortgeschrittene

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke o.ä.

Leitung: Ingrid Mends-Cole

Ort: Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 19:30 Uhr

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

Entgelt: € 70; keine Ermäßigung



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

R15 0315

Yoga für Männer

Mitzubringen: bequeme Kleidung und für die erste Unterrichtsstunde eine Decke als Unterlage

Leitung: Ingrid Mends-Cole

Ort: Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 20:15 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Do., 20:15–21:45 Uhr, 28 UE

Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

R15 0316

Yoga für Frauen

- für leicht Fortgeschrittene -

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke o.ä.

Leitung: Ingrid Mends-Cole

Ort: Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 17:30 Uhr

Dauer: 14 Termine, je Mi., 17:30–19:00 Uhr, 28 UE

Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

R15 0317

Yoga

- für Anfänger/innen und Fortgeschrittene -

Mitzubringen: Yoga- oder Isomatte, kleines Kissen und eine Decke

Leitung: Ingrid Schreen

Ort: Melle-Wellinholzhäuser, Kindergarten St. Ursula, Umlandstr. 12

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 17:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 17:30–19:00 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 66; keine Ermäßigung

R15 0318

Yoga

- für Anfänger/innen und Fortgeschrittene -

Mitzubringen: Yoga- oder Isomatte, kleines Kissen und eine Decke

Leitung: Ingrid Schreen

Ort: Melle-Riemsloh, Veranstaltungsraum, Herforder Straße 4

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

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

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R15 0319

Yoga

- für Fortgeschrittene und die es werden wollen -

Mitzubringen: Yoga- oder Isomatte, kleines Kissen und eine Decke

Leitung: Ingrid Schreen

Ort: Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c

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

Dauer: 12 Termine, je Do., 16:45–18:15 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R15 0320

Stressbewältigung durch Yoga und die Praxis der Achtsamkeit

- für Anfänger/innen und Fortgeschrittene -

Yoga- und Atemübungen, Entspannung und Achtsamkeitsmeditation bieten eine wertvolle Hilfe, stressbedingte Beschwerden zu verringern oder diesen vorzubeugen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, falls vorhanden ein Meditationskissen oder -bänkchen

Leitung: Elke Sewöster

Ort: Melle, Ev. Familienzentrum, Stadtgraben 11–13

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 17:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:30–19:00 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R15 0321**Yoga und Meditation am Morgen****- für Anfänger/innen und Fortgeschrittene -**

Mitzubringen: Yoga- oder Isomatte, eine Decke, dicke Socken und bequeme Kleidung

Leitung: Elke Sewöster**Ort:** Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum (neben VHS-Raum), Zugang über Else Allee

Beginn: Do., 23. Feb. 2012, 8:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 8:45–10:15 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R15 0322**Sanftes Yoga am Morgen****- für Anfänger/innen und Fortgeschrittene -**

Dieser Kurs richtet sich speziell an Menschen, die Wert auf ein sanftes und ruhiges Yogaüben legen.

Mitzubringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung

Leitung: Elke Sewöster**Ort:** Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum (neben VHS-Raum), Zugang über Else Allee

Beginn: Do., 23. Feb. 2012, 10:30 Uhr

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

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R15 0323**Yoga für einen entspannten Nacken und bewegliche Schultern****Ein Workshop zum Kräftigen, Dehnen und Wohlfühlen**

Gelegentliche oder dauerhafte Verspannungen im Schulter-Nackengebiet entstehen häufig durch einseitige Belastung, stundenlanges Sitzen oder einen stressbelasteten Alltag. Fließende Yogaübungen, Atem- und Entspannungspausen sollen in diesem Workshop ein Verständnis dafür schaffen, wie Sie auch im Alltag Ihrer Schulter-Nackengebiet Entlastung verschaffen können. Genießen Sie einen entspannenden Tag und nehmen Sie Übungen für Büro und Alltag sowie Tipps aus der Naturheilkunde mit nach Hause.

Mitzubringen: eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und bequeme Kleidung

Leitung: Elke Sewöster**Ort:** Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum (neben VHS-Raum), Zugang über Else Allee

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

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

R15 0324**„Eine kraftvolle Mitte“ – Yoga für einen starken Beckenboden****Ein Workshop zum Kennenlernen und Aktivieren – für Frauen**

Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers. Es gibt viele Gründe, ihm besondere Aufmerksamkeit zu schenken, die Muskulatur gleichzeitig kraftvoll und elastisch zu erhalten oder wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Wir nähern uns dem Kraftzentrum Beckenboden über Wahrnehmungsübungen und in der Kombination mit fließenden Yogaübungen, die dem ganzen Körper gut tun.

Mitzubringen: Schreibmaterial, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und bequeme Kleidung.

Leitung: Elke Sewöster**Ort:** Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum (neben VHS-Raum), Zugang über Else Allee

Termin: Sa., 5. Mai 2012, 10:00–13:00 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

R15 0325**Meditation****- Von der Bewegung in die Stille -**

Es werden verschiedene Meditationen angeboten, die uns von der Bewegung in die Stille bringen. Indem wir die Aufmerksamkeit auf den Körper lenken und den vorbeiziehenden Gedanken keine Beachtung schenken, kann der Geist zur Ruhe kommen. Die gemeinsame Meditation öffnet den Raum für Lebensfreude und die Wahrnehmung von Energie. Sie hilft uns, alles loszulassen und Kraft zu schöpfen für die Aufgaben, die vor uns liegen.

Weitere Termine: 18. 3., 15. 4., 29. 4., 13. 5. und 27. 5. 2012

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

Leitung: Susanne Godawari-Pöhl**Ort:** Melle, Kulturzentrum Wilde Rose, Borgholzhausener Straße 95

Beginn: So., 4. März 2012, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, 14-tägig, je So., 19:00–20:30 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

**R15 0327****Qi Gong****Neue Energie durch Harmonisierung von Atmung und Bewegung****- für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Qi Gong ist ein System von langsam und fließend ausgeführten Körperhaltungs-, Atem- und Bewegungsübungen, die der körperlichen und geistigen Regulation und Entspannung dienen. Die Übungen stärken das Abwehrsystem und wirken aktivierend auf die körperliche Konstitution. Sie fördern Konzentration, innere Ruhe und „energievolles“ allgemeines Wohlbefinden. Qi Gong kann von jeder/jedem erlernt werden, die/der bereit ist, konzentriert zu üben.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke

Leitung: Gisela Knopff-Fäustlin**Ort:** Melle, Kulturzentrum Wilde Rose, Borgholzhausener Straße 95

Beginn: Do., 19. April 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

R15 0328**Qi Gong für Fortgeschrittene**

Qi Gong ist eine jahrtausende alte Heilkunst, sie aktiviert und stärkt als ganzheitliche Heilweise die Lebenskraft und die Gesamtkonstitution des Menschen, trägt zur Prophylaxe bei und führt zur Gesundung des gesamten Organismus. Qi Gong steht für sich allein, ist aber auch eine wunderbare Ergänzung zum Yoga.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und für die erste Unterrichtsstunde eine Unterlage (Decke)

Leitung: Ingrid Mends-Cole**Ort:** Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 18:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:15–19:45 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R15 0329**Klangschalen und Schwingung**

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

Mitzubringen: Matte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung

Leitung: Irene Loose**Ort:** Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

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

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

R15 0330**„Tu dir was Gutes!“****Massagen kennenlernen**

An diesem Nachmittag sind Sie herzlich eingeladen, in angenehmer Atmosphäre verschiedene Massagen kennenzulernen. Wir beginnen mit einer Aromaöl-Massage für den Rücken, die zu zweit mit natürlich duftenden Ölen ausprobiert wird. Nach einer kleinen Teepause widmen wir uns einer Gesichtsmassage. Sie unterstützt den Lymphfluss und trägt so zu Ihrer Gesundheit bei. Zum Abschluss kommt jede/r in den Genuss einer Wohlfühl-Bauchmassage.

Mitzubringen: eine Iso-Matte, eine Decke, ein großes Handtuch und bequeme Kleidung

Leitung: Edith Kettler**Ort:** Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c

Termin: Sa., 3. März 2012, 14:00–18:30 Uhr

Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

R15 0331**Selbsthilfe durch Akupressur****- Vortrag mit praktischen Übungen -**

In China lernen schon die Kinder in der Schule die wichtigsten Akupressurpunkte zur Selbstbehandlung. Wir drücken einige davon ganz intuitiv – bei Kopfschmerzen zum Beispiel. An diesem Abend werden wir uns sowohl theoretisch als auch praktisch mit der Möglichkeit beschäftigen, über die Akupressur bewusst Einfluss auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu nehmen.

Mitzubringen: eine Decke, ein Kissen, bequeme Kleidung und Schreibzeug

Leitung: Gudrun Göhler**Ort:** Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Fr., 23. März 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R15 0332**Fußreflexzonenmassage****- zur Anregung der Selbstheilungskräfte -**

Am Fuß sind jedem Organ und jedem Körperabschnitt bestimmte Zonen zugeordnet. Daher kann eine Massage der Füße den Organismus positiv beeinflussen. In diesem Kurs werden in gemütlicher Atmosphäre die Verbindungen der Reflexzonen zum Körper aufgezeigt.

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, eine Decke, dicke Socken, ein kleines Kissen, ein Badetuch als Unterlage für die Knie und Buntstifte

Leitung: Martina Art**Ort:** Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Sa., 21. April 2012, 9:00–14:15 Uhr

Entgelt: € 18 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R15 0334

Pilates – einfach und wirksam

Der Grundgedanke des Pilates-Training ist die zentrierte Körperhaltung, ausgehend von Rumpf, Bauch und Becken. Durch Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke wird die Flexibilität verbessert. Atmung, Entspannung und Bewegung fließen bei Pilates zu einem ganzheitlichen mentalen und körperlichen Training zusammen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Gymnastikschläppchen, bequeme Kleidung, Handtuch

Leitung: Heike Tiemeier-Kraatz
Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 8:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 8:45–9:45 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

R15 0335

Pilates – einfach und wirksam

(Der Unterricht findet auch während der Osterferien statt.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Leitung: Margarita Widner
Ort: Melle, Therapiezentrum MediCor, Bismarckstr. 4

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00–19:00 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

R15 0336

Pilates – einfach und wirksam

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Gymnastikschläppchen, bequeme Kleidung, Handtuch

Leitung: Heike Tiemeier-Kraatz
Ort: Melle, Turnhalle, Haferstraße 60

Beginn: Do., 3. Mai 2012, 8:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 8:45–9:45 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

R15 0337

Gerätetraining

Gezieltes Muskelaufbautraining an den Fitnessgeräten. Ziele: Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, Stärkung des gesamten Bewegungsapparates. (Der Unterricht findet auch während der Osterferien statt.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch

Leitung: Katrin Beyer-Linnemann
Ort: Melle, Therapiezentrum MediCor, Bismarckstr. 4

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00–19:00 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

R15 0338

Wirbelsäulengymnastik

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Leitung: Jens Grundmann
Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Straße 41

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Di., 18:00–19:00 Uhr, 14 UE
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R15 0339

Beckenbodengymnastik

Der Kurs beinhaltet Informationen über anatomische Voraussetzungen und funktionelle Zusammenhänge. Ganz besonders wird auf das Verständnis der Beckenbodenfunktion und die Wahrnehmungsfähigkeit hingewiesen. Durch gezielte Übungen in Kombination mit der Atmung wird die elastische Kraft der Muskulatur verbessert, sodass Beschwerden vorgebeugt, gelindert und behoben werden können. (Der Unterricht findet auch während der Osterferien statt.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Leitung: Rita Oeverhaus
Ort: Melle, Therapiezentrum MediCor, Bismarckstr. 4

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 10:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 10:30–11:15 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

R15 0340

TriloChi

TriloChi – fernöstliche Methoden (Qi Gong, TaiChi, Yoga) mit westlichen Trainingsformen (Aerobic, Pilates, Stretching)

Verbessern Sie Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden, in dem Sie das Energiesystem des Körpers harmonisieren und in Fluss halten. Lockernde, konditionsfördernde, schwingende Bewegungen trainieren Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer; wecken auch Freude und bauen inneren Druck ab. Jede Stunde beginnt mit einer Einstimmung (Chi Flow Motion), es folgt ein intensives Herz-Kreislauf-Training (Power Chi) und Kräftigung, Beweglichkeit und Haltung (Chi Yoga), den Ausklang bildet eine Entspannungsübung.

Mitzubringen: evtl. eine eigene Matte, Stoppersocken, eine Decke für die Entspannung

Leitung: Annette Meyer
Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Straße 41

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00–19:00 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

R15 0341

Fit in Form

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß daran haben, sich nach moderner Musik zu bewegen. Das Training ist ein „Rundumprogramm“ für Einsteiger/innen und auch für diejenigen, die fit bleiben wollen. Nach einem intensiven Herz-Kreislauf-Training, z. B. mit Elementen aus der Aerobic, folgt ein umfassendes Gymnastikprogramm für Bauch, Beine, Po und Rücken. Den Abschluss bildet die verdiente Entspannung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

Leitung: Maren Knappmeier
Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Straße 41

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00–20:00 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

R15 0342

Stepp-Aerobic für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Ein Kurs für alle, die sich gern nach aktueller Musik intensiv bewegen möchten. Nach der Erwärmung werden wir die Grundschritte und eventuell Erweiterungen und Drehungen des Stepp-Aerobic erlernen und diese zu einfachen Schrittfolgen zusammensetzen. Dabei soll vor allem der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz kommen. Danach folgt ein Cool-Down und Stretching der beanspruchten Muskeln.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

Leitung: Constanze Grüneberg
Ort: Melle, Die Schule Melle, Bismarckstraße 32

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:30–19:30 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

R15 0343

Move your Body

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Spaß daran haben, sich nach aktueller Musik intensiv zu bewegen, um sich so fit zu halten bzw. es zu werden. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, z. B. mit Elementen aus Aerobic, Stepp-Aerobic, Kräftigung mit Hanteln. Die Fitness-Stunde besteht aus folgenden Teilen: intensives Herz-Kreislauf-Training; Kräftigung der Muskulatur, insbesondere Bauch, Beine, Po; Dehnung der beanspruchten Muskelgruppen.

Mitzubringen: Sportschuhe, Getränk, evtl. eine Matte

Leitung: Annette Meyer
Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Straße 41

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mi., 19:00–20:00 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 52; keine Ermäßigung

R15 0344

Tanz dich fit!

Tanz-Aerobic nach südamerikanischen Rhythmen - für Fortgeschrittene -

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Der Spaß an der Bewegung zu Musik steht dabei im Vordergrund. Bei heißer Musik wie z. B. Salsa, Merengue, Calypso und Samba wird trainiert, der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte ist leicht erlernbar, man muss nicht tanzen können und braucht auch keinen Partner.

Mitzubringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: Carol Hunter
Ort: Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum (neben VHS-Raum), Zugang über Else Allee

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:15 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:15–19:15 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R15 0345

Tanz dich fit! – für Fortgeschrittene

Tanz-Aerobic nach südamerikanischen Rhythmen

Mitzubringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: Carol Hunter
Ort: Melle, Grönenbergschule, Multifunktionsraum (neben VHS-Raum), Zugang über Else Allee

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 19:00–20:00 Uhr, 13 UE
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R15 0346

Tanz dich fit!

Tanz-Aerobic nach südamerikanischen Rhythmen

Mitzubringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: Carol Hunter
Ort: Melle, DRK-Zentrum, Bismarckstr. 17

Beginn: Fr., 10. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Fr., 19:00–20:00 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 22; keine Ermäßigung



R15 0347

Nordic Walking für Einsteiger/innen**Leicht und fit in den Vormittag**

Nordic Walking ist die Trendsportart der letzten Jahre. Steigern auch Sie Ihre Ausdauer! Stabilisieren Sie Herz, Kreislauf und Stoffwechsel. Nordic Walking ist leicht erlernbar, macht Spaß und hat eine umfassende gesundheitsfördernde Wirkung. Der Kurs ist für Einsteiger wie für Fortgeschrittene zur Auffrischung der Kenntnisse geeignet.

Mitzubringen: Sportkleidung; Stöcke können mitgebracht oder gegen eine Leihgebühr von € 10 zur Verfügung gestellt werden.

Treffpunkt: 1.–3. Stunde: Parkplatz Jugendherberge;
4.–6. Stunde: Sportanlage Lindath-Südwest

Leitung: Kathrin Pilkenroth

Beginn: Di., 21. Feb. 2012, 9:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 9:00–10:15 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

R15 0348

Nordic Walking „Abendstimmung“**für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene, die sich ein paar Steigungen zutrauen**

Unterrichtet wird die Nordic Alfa-Technik nach den Empfehlungen des Deutschen Nordic Walking Verbandes e. V. Nach einer theoretischen Einführungsstunde treffen wir uns 7-mal zum Walking.

Mitzubringen: Falls Sie Stöcke haben, bringen Sie sie mit, ansonsten werden sie gegen eine Leihgebühr von € 12 zur Verfügung gestellt. Bitte in Sportbekleidung kommen, die Unterrichtsstunden finden bei jedem Wetter statt.

Treffpunkt am ersten Abend: Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14, Melle; 2.–8. Tag: verschiedene Parkplätze rund um die Meller Berge

Leitung: Kathrin Pilkenroth

Beginn: Di., 5. Juni 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R15 0349

Wassergymnastik

Wassergymnastik dient der allgemeinen Fitness. Dabei machen wir uns zunutze, dass der Körper im Wasser getragen wird. Dadurch werden die Gelenke geschont und die Wirbelsäule entlastet.

Leitung: Christiane Hellweg**Ort: Melle, Hallenbad, Grönenberger Straße 58**

Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 11:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 11:30–12:15 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R15 0350

Wassergymnastik**Leitung: Christiane Hellweg****Ort: Melle, Hallenbad, Grönenberger Straße 58**

Beginn: Sa., 4. Feb. 2012, 8:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Sa., 8:30–9:15 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R15 0351

Aquafitness

Für alle, die eine intensive Wassergymnastik wollen. Das Medium Wasser bietet eine ideale Voraussetzung für ein intensives Herz-Kreislauf-Training und eine Kräftigung aller Muskelgruppen.

Leitung: Christiane Hellweg**Ort: Melle, Hallenbad, Grönenberger Straße 58**

Beginn: Sa., 4. Feb. 2012, 9:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Sa., 9:15–10:00 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R15 0352

Aquafitness**Leitung: Christiane Hellweg****Ort: Melle, Hallenbad, Grönenberger Straße 58**

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

Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:30–18:15 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R15 0353

Die homöopathische Hausapotheke**Die sanfte Macht der kleinen Kügelchen**

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 unnötig machen).

Leitung: Britta Mannertz**Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14**

Termin: Mi., 15. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R15 0354

Gymnastik fürs Gesicht**- Training zur Festigung der Gesichtsmuskulatur -**

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

Mitzubringen: Handspiegel

Leitung: Katrin Becker**Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14**

Termin: Di., 24. April 2012, 19:00–21:30 Uhr

Entgelt: € 8 zzgl. Materialkosten (€ 5); keine Ermäßigung

R15 0355

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: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14**

Termin: Do., 26. April 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R15 0356

Biochemie nach Dr. Schüßler

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

Leitung: Britta Mannertz**Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14**

Termin: Sa., 3. März 2012, 10:00–16:15 Uhr

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

R15 0357

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: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14**

Termin: Di., 20. März 2012, 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R15 0358

Die Übersäuerung des Menschen**- ein oft unterschätztes Problem -**

Im gesunden Organismus sollen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Fehlernährung, Stress, seelisches Ungleichgewicht führen dazu, dass wir fast alle übersäuern. Die Übersäuerung kann von der Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis hin zu ernstesten Erkrankungen führen wie z. B. Rückenschmerzen, Rheuma, Arthrose, Durchblutungsstörungen, Migräne etc. Im Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, vorhandene Säuren abzubauen und die Neubildung zu vermeiden.

Leitung: Martina Arlt**Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14**

Termin: Do., 22. März 2012, 18:30–21:30 Uhr

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

R15 0359

Bachblüten

Nach Dr. Edward Bach entstehen Krankheiten aus dem Konflikt zwischen Seele und Persönlichkeit. Ursachen sind Blockaden durch Gemütszustände wie z.B. Groll, Habgier, Unsicherheit, Angst usw. Bachblüten können helfen, diese Blockaden zu lösen. In dem Kurs werden alle Bachblüten und ihre Einsatzmöglichkeiten vorgestellt.

Leitung: Martina Arlt**Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14**

Beginn: Di., 15. Mai 2012, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

R15 0360

Vital in den Wechseljahren**Gesundes Frühstück + Tipps für einen gesunden Lebensstil**

Nach einem gemeinsam zubereiteten gesunden Frühstück erhalten Sie umfassende Informationen zu folgenden Themen rund um die Wechseljahre: Einblick in die Stoffwechselveränderungen; historische und kulturelle Betrachtung; Auswirkungen auf den Säure-Basen-Haushalt; Pflanzliche Östrogene; Spezielle gesundheitsorientierte Ernährung (Osteoporose; Herz-Kreislauf-Erkrankungen); Auswirkungen gezielter Bewegung.

Mitzubringen: Schreibutensilien, Geschirrhandtücher, Restbehälter

Leitung: Heike von der Forst**Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14**

Termin: Sa., 11. Feb. 2012, 9:00–15:30 Uhr

Entgelt: € 22 zzgl. Lebensmittelumlage + Materialkosten; keine Ermäßigung

R15 0361

Abnehmen leicht gemacht

„Mit gesunder Ernährung zum Wohlfühlgewicht“

Schluss mit Hauruck-Diäten! Erfahren und erleben Sie, wie Sie Ihre Ernährung so umstellen können, dass die Pfunde dauerhaft schwinden. Von Woche zu Woche spüren Sie mehr Lebensenergie und Wohlbefinden. Jeder Vormittag umfasst Ernährungstheorie und Bewegung. Am Sportteil (Bodyforming/Walking) können auch Interessierte mit wenig Kondition teilnehmen, im Ernährungsteil erfahren Sie neben praktischen Tipps und Rezepten mehr zum kritischen Einkauf und bewussten Kochen.

Leitung: Heike von der Forst
Ort: Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c
Beginn: Fr., 17. Feb. 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Fr., 9:00–12:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

R15 0362

Ernährungsmärchen

Wie wir durch die Medien in die Irre geführt werden

Schaden und Nutzen bestimmter Nahrungsmittel – häufig werden wir durch die Medien in die Irre geführt. An diesem Abend werden einige Ernährungsmärchen aufgeklärt: Ist Milch wirklich gut für die Knochen? Hilft Süßstoff beim Abnehmen? Verursacht Zucker Diabetes? Reicht in der heutigen Zeit eine abwechslungsreiche vollwertige Kost aus? Diesen Fragen und gerne auch mitgebrachten Anregungen wird an diesem Abend nachgegangen.

Leitung: Barbara Voß
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14
Termin: Mi., 14. März 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R15 0363

AD(H)S und Ernährung

Welche Zusammenhänge und Erfolge gibt es?

AD(H)S wird in der heutigen Zeit immer häufiger diagnostiziert und schnell auch medikamentös behandelt. Oftmals aber steckt eine Nahrungsmittelallergie bzw. -unverträglichkeit oder ein Ernährungsfehler dahinter. Wir werden gemeinsam erarbeiten und zu verstehen versuchen, was die heutigen denaturierten Lebensmittel und Zusatzstoffe im Organismus unserer Kinder anrichten und wie wir durch eine Ernährungsumstellung helfen können.

Leitung: Barbara Voß
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14
Termin: Mi., 25. April 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung



R15 0364

Ernährung nach den 5 Elementen

- Vortrag -

Die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin geht sehr auf die individuellen Unterschiede der Menschen ein – aber auch auf die unterschiedlichen Jahreszeiten. Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Gereiztheit, Konzentrationsschwäche, Heißhunger auf Süßes, Übergewicht, kalte Füße und immer wiederkehrende Infekte sind nur einige Störungen, die eine Folge individuell nicht angemessener Ernährung sein können.

Leitung: Gudrun Göhler
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14
Termin: Fr., 11. Mai 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

Für Koch- und Backkurse wird eine Lebensmittelumlage fällig. Die Kursleiter/innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten direkt mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige VHS-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.

R15 0365

Der Beginn einer kochenden Leidenschaft

Kochkurs für Anfänger/innen mit Gelinggarantie

Möchten Sie endlich kochen lernen? Dann sollten Sie sich folgendes Erlebnis nicht entgehen lassen: An diesem Abend kocht jede 3er-Gruppe ein 3-Gänge-Menü. Sie lernen die Basics der gutbürgerlichen Küche kennen. Sie erhalten auf unterhaltsame Art und Weise Tipps und Tricks, um schon bald raffinierte und leckere Gerichte selbst zuzubereiten.

Mitzubringen: eine Schürze, ein Küchentuch und Behälter für Kostproben

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14
Termin: Di., 14. Feb. 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R15 0366

5 vor 12 – In kurzer Zeit was Leckerer auf den Tisch!

Schnelle Rezepte für Vielbeschäftigte und Kochmuffel. Blitzschnell, lecker, gesund und ohne Tüte etwas auf den Tisch bringen.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher, Spültuch und Gefäße für Reste

Leitung: Heike von der Forst
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14
Termin: Do., 16. Feb. 2012, 18:00–21:45 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage + Materialkosten; keine Ermäßigung

R15 0367

5 vor 12 – In kurzer Zeit was Leckerer auf den Tisch!

Mitzubringen: Geschirrhandtücher, Spültuch und Gefäße für Reste

Leitung: Heike von der Forst
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14
Termin: Do., 5. Juli 2012, 18:00–21:45 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage + Materialkosten; keine Ermäßigung

R15 0368

Aschermittwoch ... es ist alles vorbei!?

Ab jetzt steht gesunde Kost im Mittelpunkt

Schluss mit Faschingspartys, Berlinern und Krapfen. Raus aus dem alten Kochtrout, vitaminreiche Gemüse- und Kartoffelgerichte, Gemüsegerichte aus Topf, Pfanne und Auflaufform stehen ab sofort auf dem Speiseplan. Kleine Salate und Desserts werden nicht fehlen. Mit geschickter Planung ist gesunde Kost gar nicht so aufwendig.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher, Restebehälter, Getränk

Leitung: Kathrin Pilkenroth
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14
Termin: Mi., 22. Feb. 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit dem Familienbüro

R15 0369

Türkische Spezialitäten

Die türkische Küche zeichnet sich durch eine Auswahl an gesunden und schmackhaften Speisen aus. In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung einiger typischer türkischer Gerichte kennen. Sicher werden Sie Geschmack finden an den vielseitigen Gerichten mit ihren leckeren und frischen Zutaten.

Mitzubringen: Restebehälter, Getränke und Geschirrhandtücher

Leitung: Emine Kilic, Fadime Bostan
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14
Beginn: Fr., 24. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Fr., 18:30–21:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R15 0370

Kochen für Olympia

Kulinarische Reise nach London 2012 und auf die 5 Kontinente

London ist 2012 Austragungsort der Olympischen Sommerspiele. Wir besuchen sowohl die Küche des Gastgeberlandes als auch die seiner ehemaligen Kolonien auf den 5 Kontinenten. Im kulinarischen Sechskampf treten Großbritannien, Irland, Südafrika, Indien, Australien und die USA an. Sieger der Herzen sind Gerichte wie Rindfleisch mit Cranberries, Chili Burger, Chicken Korma, Potato Walnut Cakes und Old English Strawberry Trifle in ihren Heimatländern längst. Und sie sind ein Gewinn für Ihre Rezeptesammlung.

Mitzubringen: Behälter für Reste, Geschirrhandtücher

Leitung: Anja Mennecke
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14
Termin: Do., 8. März 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage (€ 10); keine Ermäßigung

R15 0371

Kartoffeln

Die Knolle als Beilage oder Hauptgericht

Kartoffeln gehören zu den Grundnahrungsmitteln. Sie können in vielen Variationen zubereitet werden. Genießen Sie Ofenkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelgratin, Kartoffelpuffer, Schweizer Rösti oder eine Kartoffelsuppe.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Behälter für Kostproben

Leitung: Helmuth Fuchs
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14
Termin: Di., 20. März 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R15 0372

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

Beim Auftischen von Hackfleischgerichten jeder Art gibt es garantiert am Tisch nur lachende Gesichter. Freuen Sie sich auf vergessene Gerichte, zeitgemäß im neuen Gewand, wie z.B. „Königsberger Klopse“ oder eine „Moussaka“, die uns auf den nächsten Urlaub einstimmt. Sie dürfen auf leckere Hackfleischgerichte gespannt sein! Laktose- und Glutenintoleranz können berücksichtigt werden.

Mitzubringen: Schürze, Messer, Becher mit Deckel, Geschirrtuch

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Termin: Di., 17. April 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R15 0373

Was Kinder gerne essen

Kinder können mitunter wählerisch sein, wenn es um das tägliche Essen geht. Um trotzdem ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein, bedarf es einiger Tricks. Sie erhalten an diesen beiden Abenden kindgerechte Gemüserezepte und Salate, verschiedene Nudelsorten und Ideen für ein vollwertiges Naschwerk. Es ist für jeden Kindergeschmack etwas dabei. Oft kommt es auch nur auf die richtige „Verpackung“ an.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher

Leitung: Barbara Bäunker
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Beginn: Mi., 25. April 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:30–21:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



R15 0375

Das Vier-Gänge-Menü**Gemeinsam kochen und genießen**

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

Mitzubringen: Restbehälter, Geschirrhandtücher

Leitung: Christine Hülsmann
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Termin: Mo., 14. Mai 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R15 0376

Feuer, Fleisch und Dosenbier**Geselligkeit ist Trumpf!**

Grillen ist hierzulande eine beliebte Freizeitbeschäftigung. An der frischen Luft die Gesellschaft der Familie und der Freunde genießen und kulinarische Spezialitäten schlemmen, individuell zubereitet über offenem Feuer. Sie werden staunen, welche Leckereien Sie auf dem Grill zaubern können: Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Geflügel. In diesem Kurs landet einfach alles auf dem Grill! Zum krönenden Abschluss lassen Sie sich in gemeinsamer Runde Ihre Leckerbissen auf der Zunge zergehen.

Mitzubringen: Schürze, Messer, Geschirrhandtücher, Restbehälter mit Deckel, Getränk

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Termin: Di., 15. Mai 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R15 0377

Mediterrane Süßspeisen und Gebäck**Einfach, kreativ und außergewöhnlich**

Süßspeisen sind das i-Tüpfelchen, der krönende Abschluss eines jeden Essens. Wenn der Hunger besiegt ist, Platz für einen Nachtisch ist immer noch. Sie richten an diesem Abend Ihren Blick nach Italien und Spanien, um zu sehen, riechen und zu schmecken, wie die Südländer Ihre Menüs beenden – seien Sie gespannt auf die Vielfalt!

Mitzubringen: Schürze und Geschirrhandtücher

Leitung: Barbara Bäunker
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Termin: Mi., 16. Mai 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R15 0378

Die feine deutsche Küche**Rezeptideen für besondere Gäste an Ihrem Tisch**

Ein bisschen feiner und edler fällt heute das Menü aus: Porree-Lachs-Salat, vegetarische Zwischengerichte mit Gemüse der Saison, Schweinemedaillons mit Klößen und ein Dessert mit dreierlei Soßen. Das ist eine perfekte Speisefolge zu besonderen Anlässen!

Mitzubringen: Geschirrhandtücher, Restbehälter, Getränk

Leitung: Kathrin Pilkenroth
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Termin: Di., 22. Mai 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R15 0379

Bunte Sommerküche: Spargel und Erdbeerschlemmereien

Die Sommerzeit bietet immer viel Abwechslung: Spargel wird mit anderen Gemüsearten kombiniert, ist aber mit Fisch oder Fleisch immer ein Genuss. Die vitaminreichen Erdbeeren in Gebäck oder Dessert runden das Menü ab.

Mitzubringen: Restbehälter, Geschirrhandtücher und ein Getränk

Leitung: Kathrin Pilkenroth
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

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

R15 0380

Griechische Küche

Köstliche Moussaka, frische Bauernsalate und würzige Vorspeisen: dieser Abend ist ein Streifzug durch die griechische Küche.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher, Restbehälter

Leitung: Christine Hülsmann
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Termin: Do., 31. Mai 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R15 0381

Spaß im (Einmach-)Glas

Wir wollen in diesem Kurs eine alte Tradition zu neuem Leben erwecken: das Einkochen! Erfreuen Sie Ihre Familie, Freunde und Bekannte mit selbst gemachten kulinarischen Delikatessen aus der Küche. Chutney, Pesto und andere Nudelsoßen, Antipastigemüse, Kuchen im Glas und weitere leckere Überraschungen. Ein köstlicher Vorrat – nicht nur zum Verschenken...

Mitzubringen: Geschirrhandtücher, Schürze, 4–6 kleinere Gläser mit Twist-Off-Deckeln

Leitung: Iris Busch
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Termin: Sa., 2. Juni 2012, 9:00–12:45 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R15 0429

Spanisch Lernen – Spanisch Kochen: Recetas con gusto**Abendkurs auf dem Niveau A1/A2**

Dieser Kurs bietet einen Einblick in die vielfältige Küche Spaniens. Im Unterricht werden einige typische spanische Rezepte zubereitet und Aspekte der spanischen Esskultur behandelt. Die Unterrichtssprache ist natürlich Spanisch!

Mitzubringen: Gefäße für Reste, Geschirrtücher

Lehrbuch: Recetas con gusto, Klett, ISBN 978-3-12-514995-3

Leitung: Carlos Chavarria Martinez, Barbara Bäunker
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Beginn: Di., 5. Juni 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 18:30–21:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 59 zzgl. Lehrbuch + Lebensmittelumlage

R15 0382

Lasst die Männer an den Herd!

Am ersten Abend kochen wir ein Süppchen, einen mediterranen Schmortopf (natürlich mit Fleisch!) und krönen das Ganze mit einem Dessert. Beim anschließenden Essen besprechen wir gemeinsam die Menüfolge für die weiteren Abende.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher, Restbehälter

Leitung: Iris Busch
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Beginn: Di., 21. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 18:30–21:30 Uhr, 16 UE
Entgelt: € 36 zzgl. Lebensmittelumlage

R15 0383

Kochclub für Männer

Der Kurs richtet sich an Männer, die sich mit den wichtigsten Grundlagen des Kochens vertraut machen möchten. An zwei Abenden werden sowohl deftige Eintöpfe, herzhaft Aufläufe, einfache Fleischgerichte als auch süße Desserts zubereitet. So wird über verschiedenste Grundrezepte ein solides Basiswissen geschaffen und anschließend werden die Gerichte in gemütlicher Runde verkostet.

Mitzubringen: Gefäße für Reste, Spül- und Geschirrtücher

Leitung: Heike von der Forst
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Beginn: Mi., 20. Juni 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. u. Do., je 18:00–21:45 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 23 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R15 0384

40-Minuten-Menüs

Was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit Freunden oder der Familie beim Essen zusammen zu sitzen. Doch die Zeiten, wo die Köchin Stunden vorab in der Küche zubringen musste, sind vorbei. Lassen Sie sich an diesen beiden Abenden inspirieren: Sie lernen schnelle Gerichte und deren Kombinationen zu einem Menü kennen. Und das Ganze in nur wenigen Minuten – vielleicht um ausreichend Zeit mit den Gästen zu verbringen?

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher

Leitung: Barbara Bäunker
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Beginn: Mi., 27. Juni 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mi., 18:30–21:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 18 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



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

R15 0385

Snacks + Co.

Fingerfood für Gäste

Finger Food bedeutet nicht Fast Food. Die kleinen Snacks aus der Küche werden appetitlich, schmackhaft und gesund zubereitet. Eine gelungene Abwechslung, mit der Sie Ihre Gäste überraschen können.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher, Spültuch und Gefäße für Reste

Leitung: Heike von der Forst

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Termin: Do., 28. Juni 2012, 18:00–21:45 Uhr

Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage + Materialkosten; keine Ermäßigung



SPRACHEN

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten

R15 0701

Habari – Internationaler Gesprächskreis für Frauen

Der internationale Gesprächskreis für Frauen ist aus einem Deutsch-Sprachkurs für ausländische Frauen entstanden. Ziel ist es, den Umgang mit der deutschen Sprache im Zusammensein von Frauen aller Länder in Melle in ungezwungener Atmosphäre zu üben. Gegenseitiges Kennenlernen der Lebenssituationen von Frauen, der Sitten ihrer Länder und mögliche Hilfestellungen für das Leben in Melle sind Ziel und Aufgabe des Gesprächskreises. Dies wird durch Vorträge, Besichtigungen oder auch durch gemeinsame Aktivitäten angestrebt.

Programm Frühjahr 2012

20. 1. 2012 Tauschbörse, Klair Al Hames, Maria Jelinek

17. 2. 2012 Usbekistan, Katarina Koyfman

16. 3. 2012 Syrien, Klair Al Hames

20. 4. 2012 Kegeln im Bayrischen Hof, Klair Al Hames, Maria Jelinek

11. 5. 2012 Besuch der Westhoyeler Mühle, Hedda Oberschmidt

15. 6. 2012 Gemeinsames Grillfest, Maria Jelinek

Leitung: Klair Al Hames

Ort: Melle-Mitte, Kath. Gemeindehaus St. Matthäus, Kohlbrink/Kirchplatz

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

Dauer: 6 Termine, je 17:00 Uhr, 18 UE entgeltfrei

R15 0702

Einbürgerungstest

Ab dem 1. September 2008 ist neben dem Nachweis der Sprachkenntnisse auch der Nachweis über die Kenntnisse zu landeskundlichen Themen für das Einbürgerungsverfahren vorzulegen. Im Einbürgerungstest sind Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnung sowie über die Lebensverhältnisse in Deutschland nachzuweisen. Der Test dauert 60 Minuten. Der Test kann auch ohne vorherige Teilnahme an einem Vorbereitungsseminar abgelegt werden.

Lehrbuch: Berliner Platz, Band 1, ab Lektion 5

Leitung: Georg Quappen

Ort: Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c

Termin: Fr., 25. Mai 2012, 15:00–16:00 Uhr

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

R15 0703

Einbürgerungstest

Lehrbuch: Berliner Platz, Band 1, ab Lektion 5

Leitung: Georg Quappen

Ort: Melle, VHS-Raum, Grönenberger Straße 26c

Termin: Fr., 9. Nov. 2012, 15:00–16:05 Uhr

Entgelt: € 25

In Zusammenarbeit mit dem Familienbüro

R15 0704

Deutschsprachkurs für Frauen mit geringen Vorkenntnissen

Ein Kursangebot für Frauen, die grundlegende Deutschkenntnisse erwerben oder vorhandene Kenntnisse erweitern wollen.

Leitung: Julia Koch

Ort: Melle, Gemeindehaus der Islamischen Gemeinschaft, Osnabrücker Str. 1

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 9:00 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Fr., 9:00–11:30 Uhr, 60 UE

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit dem Familienbüro

R15 0705

Deutschsprachkurs für Frauen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre geringen Kenntnisse verbessern wollen. Besonders angesprochen sind Mütter mit Kindern unter 3 Jahren oder deren Kinder den Kindergarten oder die Grundschule besuchen. Ziel des Kurses ist es, die Sprach- und Lesefertigkeit zu verbessern, um die Entwicklung der eigenen Kinder besser unterstützen zu können. Bei Bedarf wird parallel eine Kinderbetreuung angeboten.

Leitung: Corinna Loddeke

Ort: Melle, Ev. Familienzentrum, Stadtgraben 11–13

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

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Di., 8:30–11:00 Uhr, 60 UE

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

R15 0706

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs 1

Integrationskurs am Vormittag

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen und umfasst die Kursabschnitte 4 bis 6 eines Integrationskurses. Der Kurs bereitet vor auf die Zertifikatsprüfung Deutsch, Stufe B1. Das Zertifikat Deutsch bescheinigt Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen. Die Vorlage des Zertifikats ist Bestandteil des Einbürgerungsverfahrens zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft.

Leitung: Dr. Bettina Giese

Ort: Melle, Die Schule, Bismarckstraße 32

Beginn: Mo., 19. März 2012, 8:15 Uhr

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

Entgelt: € 235

R15 0707

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs 2

Integrationskurs am Vormittag

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

Leitung: Volker Wellmann

Ort: Melle, Die Schule, Bismarckstraße 32

Beginn: Do., 26. April 2012, 8:15 Uhr

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

Entgelt: € 235

R15 0708

Deutsch als Fremdsprache – Aufbaukurs 3

Integrationskurs am Vormittag

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

Leitung: Volker Wellmann

Ort: Melle, Die Schule, Bismarckstraße 32

Beginn: Fr., 1. Juni 2012, 8:15 Uhr

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

Entgelt: € 235

R15 0709

Deutsch als Fremdsprache

- in Abendform -

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

Lehrbuch: Berliner Platz, Band 1, ab Lektion 6

Leitung: Katarzyna Kruse

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

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

Dauer: 15 Termine, je Do., 19:00–21:30 Uhr, 45 UE

Entgelt: € 76,50

R15 0710

Prüfung Zertifikat Deutsch B1/DTZ

- Wochenendseminar -

Für die Einbürgerung ist seit August 2007 der Nachweis des Zertifikats Deutsch Stufe B1 zu erbringen. Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen Teil und einem mündlichen Teil (samstags ab 9:00 Uhr). Die Teilnahme an einem Vorbereitungskurs wird empfohlen, um den eigenen Lernstand kennenzulernen und mit dem Prüfungsverfahren vertraut zu werden.

Leitung: Volker Wellmann, Fuad Spahic

Ort: Melle, Die Schule, Bismarckstraße 32

Beginn: Fr., 29. Juni 2012, 9:00 Uhr

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

Entgelt: € 75; 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.

Kursleiter/innen oder der zuständige Fachbereichsleiter helfen Ihnen anhand eines Gesprächs oder/und eines Einstufungstestes, einen Ihrem Kenntnisstand entsprechenden Sprachkurs auszuwählen. Auch wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen oder einen Sprachkurs des vorherigen Semesters fortführen möchten, können Sie die Sprachkursberatung nutzen, um sich über Lehrmaterialien, Ablauf und Ziele der Sprachkurse zu informieren.

Wann: Mo., 23. Januar, 17:30–19:30 Uhr

Wo: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp

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

R15 0431

Englisch I

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: English Network Starter, New Edition, ISBN 978-3-526-50425-2

Leitung: Chris Wheeler

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

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

Entgelt: € 64

R15 0432

Englisch II mit Muße**Vormittagskurs auf dem Niveau A1**

Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende. Mit „älteren“ Lernenden im Sinne dieses Kurses sind Kursteilnehmer/innen ab der Lebensmitte gemeint. Die Kurse berücksichtigen die Bedürfnisse dieser Zielgruppe durch ein sorgfältiges und langsame Fortschreiten mit entsprechenden Wiederholungsschleifen.

Lehrbuch: English Network Starter, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50425-2, etwa ab Lektion 3

Leitung: Rosemarie Leonhardt

Ort: Melle, Wallgartenschule, Haus Walle 7

Beginn: Fr., 10. Feb. 2012, 10:30 Uhr

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

Entgelt: € 64

R15 0433

Englisch III mit Muße**Nachmittagskurs auf dem Niveau A1**

Ein Kurs für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: English Network Starter, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50425-2, etwa ab Lektion 5

Leitung: Rosemarie Leonhardt

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 16:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 16:30–18:00 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64

R15 0434

Englisch IV**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: English Network, Band II, Langenscheidt, ISBN 3-526-50429-0

Leitung: Christine Salomon-Ward

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 20:00 Uhr

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

Entgelt: € 64

R15 0435

Englisch mit Muße IV**Vormittagskurs auf dem Niveau A1**

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

Lehrbuch: Sterling Silver, Bd. 2 A1 Cornelsen, ISBN 978-3-464-02009-8, ab Lekt. 1

Leitung: Brigitte Persie

Ort: Melle, Wallgartenschule, Haus Walle 7

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 10:30 Uhr

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

Entgelt: € 64

R15 0436

Englisch mit Muße V**Vormittagskurs auf dem Niveau A2**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: A New Start, Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20238-8, ab Lektion 1

Leitung: Brigitte Persie

Ort: Melle, Wallgartenschule, Haus Walle 7

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

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

Entgelt: € 64

R15 0437

Englisch VI**Abendkurs auf dem Niveau A2**

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

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

Leitung: Rosemarie Leonhardt

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

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

Entgelt: € 64

R15 0438

Englisch VIII**Abendkurs auf dem Niveau A2**

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

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

Leitung: Christine Salomon-Ward

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 64

R15 0439

Refresher Course**Abendkurs auf dem Niveau A2**

Haben Sie schon mehrere Jahre in der Schule bis zur Mittleren Reife oder bis zum Abitur Englisch gelernt aber das Gefühl, (fast) alles vergessen zu haben? Dieser Kurs berücksichtigt Ihre Vorkenntnisse. Sie werden bald feststellen, dass Sie dank gezielter Aktivierung Ihrer Vorkenntnisse große Fortschritte in der Beherrschung der englischen Sprache machen werden.

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20238-8

Leitung: Rosemarie Leonhardt

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 20:00 Uhr

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

Entgelt: € 64

R15 0440

Refresher Course**Wochenendkurs auf dem Niveau B1**

Möchten Sie Ihre leicht eingerosteten Sprachkenntnisse in lockerer Atmosphäre wieder auffrischen, um Situationen im Beruf, Urlaub oder Alltag sprachlich besser bewältigen zu können oder einfach etwas dazulernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Durch gezielte Aktivierung Ihrer Vorkenntnisse und Aufarbeitung der Grammatik machen Sie rasche Fortschritte und gewinnen neue Freude am Sprechen. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt.

Leitung: Rosemarie Leonhardt

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Fr., 11. Mai 2012, 17:00 Uhr

Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–16:30 Uhr

Entgelt: € 45

R15 0441

Refresher Course Plus**Abendkurs auf dem Niveau B1**

Hauptteil dieses Kurses ist, das freie Sprechen zu üben. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon mehrere Jahre in der Schule Englisch gelernt haben. Die Lerninhalte können den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekanntgegeben.

Leitung: Rosemarie Leonhardt

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

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

Entgelt: € 64

R15 0442

Conversation course**Abendkurs auf dem Niveau A2**

This course offers you the opportunity to talk about yourself, your profession, hobbies and interests in relaxed atmosphere. You can discuss current affairs and topics from the English speaking parts of the world: culture, politics, tourism, etc. Newcomers are welcome, too. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Chris Wheeler

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

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

Entgelt: € 72

R15 0443

English discussions**Vormittagskurs auf dem Niveau B1**

Sprechen Sie mit uns über alles in Englisch. Wir wollen in diesem Kurs gemeinsam literarische wie auch Sachtexte in lockerer Atmosphäre lesen und diskutieren. Unterhaltung wird bei uns ebenfalls groß geschrieben. Kommen Sie und reden Sie mit netten Leuten über das, was Ihnen schon immer am Herzen lag. Einzige Voraussetzung: Sie sollten sich einigermaßen in Englisch ausdrücken können. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt.

Leitung: Rosemarie Leonhardt

Ort: Melle, Gesundheitsamt, Wallgarten 1

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 10:00 Uhr

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

Entgelt: € 72

R15 0444

Englisch für den Beruf**Abendkurs auf dem Niveau A2**

Haben Sie Grundkenntnisse im Englischen? Möchten Sie darauf aufbauend Kenntnisse im Geschäftsentenglischen erwerben? Dann sind Sie hier richtig. Die praxisnahe Verwendung der Sprache steht im Vordergrund, z. B. Telefonieren, Besprechungen, Geschäftskorrespondenz wie E-Mails und Faxe. Besonderes Gewicht wird auf die Erweiterung des geschäftsspezifischen Wortschatzes gelegt. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt.

Leitung: Rosemarie Leonhardt

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 72

R15 0445

Englisch für die Reise**Wochenendkurs auf dem Niveau B1**

In diesem Wochenendseminar werden Situationen behandelt, mit denen Reisende konfrontiert sind, die sich geschäftlich oder als Touristen in englischsprachigen Ländern aufhalten: Auf dem Flughafen, auf dem Bahnhof, im Hotel und an der Touristinformation Informationen einzuholen, Wünsche zu äußern und um Verständnisschwierigkeiten zu überwinden, wird realitätsnah geübt. Der Besuch des Kurses setzt gute Grundkenntnisse des Englischen voraus. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Rosemarie Leonhardt

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Fr., 16. März 2012, 17:00 Uhr

Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–16:30 Uhr

Entgelt: € 45

R15 0446

Mit Songs freudvoll und leicht Englisch lernen

Abendkurs auf dem Niveau A2

Die Erfahrung zeigt, dass man auch anhand von Popsongs Vokabeln, Grammatik und Aussprache lernen und das Wissen, verbunden mit der Freude beim Hören, viel solider festigen kann. In jeder Stunde wird ein bekannter Song besprochen, Übungen mit den darin enthaltenen Vokabeln gemacht sowie Grammatik wiederholt und geübt. Spezielle Musikwünsche werden berücksichtigt. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt (im Entgelt enthalten).

Leitung: Brigitte Persie

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 72

R15 0403

Französisch II

Abendkurs auf dem Niveau A1

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

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

Leitung: Gaele Martinel

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

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

Entgelt: € 64

R15 0404

Französisch Auffrischkurs

Abendkurs auf dem Niveau A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen der französischen Sprache. Wir wiederholen in kompakter Form bereits erlernten Wortschatz und Grammatik und festigen die Sprachkenntnisse.

Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529202-6, etwa ab Lektion 9

Leitung: Wilfried Springhorn

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 64

R15 0405

Französisch Konversationskurs

Abendkurs auf dem Niveau B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die sich an eine leichte Lektüre in französischer Sprache heranwagen, nachdem die Behandlung der Schulbücher abgeschlossen ist. Dabei können Sie in angenehmer Atmosphäre „parlieren“ und auch vergrabene Kenntnisse auffrischen bzw. neu erwerben.

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

Leitung: Wilfried Springhorn

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

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

Entgelt: € 72

R15 0406

Französisch Konversationskurs

Vormittagskurs auf dem Niveau B1/B2

Ce cours s'adresse aux participants qui ont de bonnes connaissances en français (5 ans à l'école) et qui veulent perfectionner leur style ainsi que leur grammaire et élargir leur vocabulaire en discutant des textes différents concernant la civilisation française et la vie actuelle.

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

Leitung: Wilfried Springhorn

Ort: Melle, Gesundheitsamt, Wallgarten 1

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 9:00 Uhr

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

Entgelt: € 72

R15 0407

Französisch Konversationskurs mit Muße

Vormittagskurs auf dem Niveau B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen der französischen Sprache (ca. vier bis fünf Jahre „Schulfranzösisch“), die mit Muße und in entspannter Atmosphäre ihre Französischkenntnisse reaktivieren möchten. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Wilfried Springhorn

Ort: Melle, Gesundheitsamt, Wallgarten 1

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

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

Entgelt: € 72

R15 0408

Italienisch II

Abendkurs auf dem Niveau A1

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

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

Leitung: Catrin Wacker

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 64

R15 0409

Italienisch IV

Abendkurs auf dem Niveau A1

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen.

Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ab Lektion 11

Leitung: Massimo Todaro

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE

Entgelt: € 64

R15 0410

Italienisch VIII

Abendkurs auf dem Niveau A2

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ab Lektion 9

Leitung: Massimo Todaro

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

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

Entgelt: € 64

R15 0423

Spanisch I

Vormittagskurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

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

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

Leitung: Carlos Chavarria Martinez

Ort: Melle, Alte Posthalterei, Haferstr. 17

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 10:00 Uhr

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

Entgelt: € 64

R15 0424

Spanisch II

Abendkurs auf dem Niveau A1

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

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

Leitung: Ruth Beier

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

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

Entgelt: € 64

R15 0425

Spanisch II

Abendkurs auf dem Niveau A1

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

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

Leitung: Carlos Chavarria Martinez

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

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

Entgelt: € 64

R15 0426

Spanisch IV

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen.

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

Leitung: Ruth Beier

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

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

Entgelt: € 64

R15 0427

Spanisch Konversationskurs – Hablemos español

Abendkurs auf dem Niveau B1

Curso especial para afianzar los métodos de conversación, también mejorar la comprensión y análisis de textos ya sean del periódico, textos literarios, relatos, etc.

Lehrbuch: Spanische Zeitschrift „Revista Ecos“

Leitung: Carlos Chavarria Martinez

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 64

R15 0428

Spanisch für Urlaub und 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.

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

Leitung: Carlos Chavarria Martinez

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Mo., 4. Juni 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

R15 0429

**Spanisch Lernen – Spanisch Kochen:
Recetas con gusto****Abendkurs auf dem Niveau A1/A2**

Dieser Kurs bietet einen Einblick in die vielfältige Küche Spaniens. Im Unterricht werden einige typische spanische Rezepte zubereitet und Aspekte der spanischen Esskultur behandelt. Die Unterrichtssprache ist natürlich Spanisch!

Mitzubringen: Gefäße für Reste, Geschirrtücher

Lehrbuch: Recetas con gusto, Klett, ISBN 978-3-12-514995-3

Leitung: Carlos Chavarria Martinez, Barbara Bäunker
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Küche, Schürenkamp 14

Beginn: Di., 5. Juni 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 18:30–21:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 59 zzgl. Lehrbuch + Lebensmittelumlage

R15 0416

Portugiesisch II**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Da der Kursleiter aus Brasilien stammt, wird in erster Linie Portugiesisch Brasiliens unterrichtet. Es wird aber auf Unterschiede zur Sprache in Portugal eingegangen. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit sehr geringen Vorkenntnissen, die z.B. in einem VHS-Semester erworben wurden.

Lehrbuch: Oi, Brasil!, Hueber, ISBN 978-3-19-005420-6

Leitung: Adilson Fritz
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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



R15 0413

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

In diesem Kurs lernen Sie die Sprache unseres westlichen Nachbarlandes realitätsnah. Bald werden Sie auch jenseits der Grenze nicht mehr sprachlos sein.

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

Leitung: Karin Borger
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

R15 0414

Niederländisch II**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

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

Leitung: Karin Borger
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

R15 0402

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

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

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

Leitung: Margit Freyberg-Neuendorf
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:15–19:45 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R15 0419

Schwedisch II**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

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: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 17:30–19:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R15 0420

Schwedisch IV**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen der schwedischen Sprache.

Lehrbuch: Välkomna!, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4

Leitung: Katja Bertram
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R15 0421

Schwedisch IX**Abendkurs auf dem Niveau A2**

Wir arbeiten mit dem Buch, lesen Originaltexte und sprechen Schwedisch.

Lehrbuch: Välkomna!, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4

Leitung: Katja Bertram
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R15 0422

Schwedischer Literaturkurs**Kurzkurs am Abend auf dem Niveau B1**

Wir lesen die Novelle „Samuel August fran Sevedstorp och Hanna i Hult“ von Astrid Lindgren, werden Übungen zum Textverständnis und zur Wortarbeit durchführen und diskutieren.

Lehrbuch: „Samuel August fran Sevedstorp och Hanna i Hult“, Astrid Lindgren, Groa-Verlag, ISBN 978-3-933119-50-6

Leitung: Katja Bertram
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Di., 10. Jan. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr, 6 UE
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

R15 0415

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

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

Lehrbuch: Witam!, Hueber, ISBN 978-3-19-005369-8

Leitung: Andreas Karwowski
Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R15 0417

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

Nachdem Sie das kyrillische Alphabet gelernt haben, steht die sprachliche Beherrschung von alltäglichen Situationen im Mittelpunkt dieses Kurses.

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

Leitung: Lilia Glazkin
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

R15 0418

Russisch II**Abendkurs auf dem Niveau A1**

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

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

Leitung: Lilia Glazkin
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R15 0411

Neugriechisch II**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Neugriechisch für Anfänger, Hueber, Lehrbuch-ISBN 978-3-19-005121-2 und Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-015121-9, ab Lektion 7

Leitung: Magdalini Mamali
Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R15 0412

Neugriechisch IV**Abendkurs auf dem Niveau A1**

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen des Neugriechischen.

Lehrbuch: Neugriechisch für Anfänger, Hueber, Lehrbuch-ISBN 978-3-19-005121-2 und Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-015121-9, ab Lektion 21

Leitung: Magdalini Mamali

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

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

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

Entgelt: € 64

R15 0430

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

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

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

Leitung: Ferruh Aksu

Ort: Melle, Gymnasium, Grönenberger Straße 41

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 64

R15 0401

Einführung in die chinesische Sprache und Kultur**Wochenendseminar für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmer/innen, die chinesische Kulturkenntnisse erwerben möchten. Sie erhalten wichtige Informationen zur chinesischen Sprache und Tradition und erlernen die korrekten alltäglichen Umgangsformen mit Chinesen. Bei Interesse kann ein Fortsetzungssprachkurs angeboten werden. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Li-Ying Essig-Shih

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, Schürenkamp 14

Termin: Sa., 4. Feb. 2012, 9:00–17:00 Uhr

Entgelt: € 34



EDV

R15 0501

Weiterbildung im Bereich der EDV

In dieser Informationsveranstaltung wird das EDV-Angebot der VHS vorgestellt und der Aufbau der einzelnen Kurse erläutert. Es besteht die Möglichkeit, sich im Einzelgespräch beraten zu lassen, welcher EDV-Kurs der VHS für Ihre Weiterbildung geeignet ist. Bitte informieren Sie sich vorher über das EDV-Angebot im Gesamtprogramm. Am Ende der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, sich für die gewünschten Kurse (soweit Plätze frei) anzumelden.

Leitung: Günter Wißmann

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Termin: Di., 24. Jan. 2012, 18:30–20:00 Uhr

entgeltfrei

R15 0503

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 nur sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am PC sind nicht erforderlich. Das Unterrichtsbuch ist im Preis enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Ort: Melle, BBS, Raum 414, Lindenstraße 1

Beginn: Mo., 25. Juni 2012, 16:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mo. u. Di., je 16:30–19:30 Uhr, 8 UE

Entgelt: € 59

R15 0505

PC im Haus – was nun?**Einführungskurs in WINDOWS und WORD 2007 für Seniorinnen und Senioren**

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

Leitung: Klaus Spiekerkötter

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 16:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 16:00–18:15 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R15 0506

Umgang mit dem PC

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

Leitung: Klaus Spiekerkötter

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 18:30–21:00 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R15 0507

Erste Erfolge am PC**Der schnelle Einstieg in WINDOWS, WORD 2007 und das Internet****Kurs an zwei Wochenenden**

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Computer besser kennen. Alle Arbeitsschritte werden einfach erklärt und gleich ausprobiert, damit Sie zukünftig schneller und sicherer mit Ihrem Computer umgehen können. Inhalte: Elemente und Aufbau des Betriebssystems WINDOWS; Arbeiten mit der Maus und Tastatur; Fenstertechniken; Programme starten und beenden; Erste Texte erfassen, redigieren und formatieren; Dokumente speichern und wieder öffnen; Dokumente suchen und finden; Erste Schritte im Internet.

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Fr., 10. Feb. 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 10./11. u. 17./18. Febr. 2012, je Fr., 17:00–20:15 Uhr, je Sa., 9:00–13:15 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68



Melden Sie sich für **Computerkurse** bitte rechtzeitig an.

In den meisten Fällen ist die **Anzahl** der Plätze **begrenzt**.

R15 0508

PC-Kenntnisse für den Büroalltag**WINDOWS – WORD – EXCEL 2007**

Der Umgang mit dem Computer wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Von allen, die damit arbeiten, wird erwartet, dass sie ihn professionell und effektiv einsetzen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine effiziente Einführung in die Grundlagen der PC-Anwendungen Microsoft WORD und EXCEL. 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: Heike Hellmeister

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

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

Dauer: 6 Termine, je Di., 18:30–20:45 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R15 0509

PC-Kenntnisse für den Büroalltag für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits sicher mit den gängigen Anforderungen, die am Arbeitsplatz gestellt werden, umgehen. Aufbauend auf vorhandenes Wissen bietet Ihnen dieser Kurs weiterführende Inhalte zu den PC-Anwendungen Microsoft WORD, EXCEL und POWERPOINT. Inhalte: Professionelle Gestaltung umfangreicher Dokumente; Erweiterte Tabellenfunktionen; Format- und Dokumentvorlagen; Serienbriefe; Komplexe Berechnungen unter EXCEL; Datenanalyse; Grundlagen der Präsentation mit POWERPOINT.

Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Mo., 4. Juni 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo. und Di., 18:30–21:00 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R15 0510

Office 2007 – Powerkurs fürs Alltägliche**Einfache Nutzung von WORD, EXCEL und POWERPOINT**

Sie haben Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC und möchten Ihre Microsoft-Office-Kenntnisse erweitern bzw. auffrischen. In diesem Kompaktkurs lernen Sie, mit den Office-Produkten WORD, EXCEL und POWERPOINT effektiv zu arbeiten. Inhalte: WORD: Der eigene Briefkopf und die eigene Visitenkarte; EXCEL: Das Erstellen von Berechnungen für Haus und Hof; POWERPOINT: Das Gestalten von Einladungen und privaten Präsentationen.

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

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

Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00–20:30 Uhr, 18 UE

Entgelt: € 68

R15 0511

WORD 2007 – Briefe schnell und einfach erstellen**- Wochenendseminar -**

Sie möchten Ihre Korrespondenz schnell und sicher erledigen? Sie möchten Ihre Briefe optimal gestalten? Das richtige Programm dazu ist WORD. Ziel dieses Seminars ist das selbstständige Erstellen und Bearbeiten von Textdokumenten mit WORD. Inhalte: Umgang mit den Funktionsleisten und dem Menü; Erfassen und Redigieren von Text; Erstellen von Briefen; Texte gestalten (Zeichenformatierung); Seitenränder, Hoch- Querformate.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Fr., 24. Feb. 2012, 17:00 Uhr

Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 38

R15 0512**WORD 2007 – Erweiterte Funktionen****- Wochenendseminar -**

Sie sind bereits mit den Grundfunktionen von WORD vertraut? Sie möchten mehr aus dem Programm „herausholen“? Ihr Wunsch ist es, längeren Schriftstücke in angemessener Form zu gestalten, Seitenzahlen einzurichten und eine Tabelle zu erstellen? Genau diese Themen sind Mittelpunkt des Seminars, um einen effizienten Umgang mit WORD zu gewährleisten. Inhalte: Absatzformatierung; Nummerierungen und Aufzählungen; Kopf und Fußzeilen; Seitennummerierung; Erstellen und Bearbeiten von Tabellen.

Voraussetzung: WORD-Grundkenntnisse

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

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

R15 0513**Erleichterungen im Schriftverkehr: Serienbriefe und mehr ...****- Wochenendseminar -**

Die Seriendruck-Funktion in WORD ist eine große Hilfe, wenn ein Brief an viele Adressaten verschickt werden soll. Anhand von praktischen Beispielen können Sie die Technik auch bei der Erstellung von Adressetiketten und Briefumschlägen ausprobieren. Außerdem lernen Sie Format- und Dokumentvorlagen kennen. Diese sind große Arbeitserleichterungen im Schriftverkehr. Inhalte: Briefe und Etiketten im Seriendruck; EXCEL-Tabellen für den Serienbrief nutzen; Dokument- und Formatvorlagen.

Voraussetzung: Gute WORD-Kenntnisse

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Fr., 8. Juni 2012, 17:00 Uhr
 Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–13:15 Uhr
 Entgelt: € 34

R15 0514**EXCEL 2007 – Der effektive Einstieg**

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

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Do., 9. Feb. 2012, 17:00 Uhr
 Dauer: 2 Termine, je Do., 17:00–21:05 Uhr, 10 UE
 Entgelt: € 38

R15 0515**EXCEL 2007 – Der effektive Einstieg****- Wochenendseminar -**

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

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Fr., 13. April 2012, 17:00 Uhr
 Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
 Entgelt: € 38

R15 0516**EXCEL 2007 – Formeln, Funktionen und Diagramme**

Sie möchten Berechnungen mit EXCEL anstellen und kalkulieren? Sie suchen Lösungen für Fahrtkostenabrechnungen, Verbrauchsdaten, Rechnungen etc.? Sie möchten aus Daten einen Mittelwert ermitteln? In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen mit EXCEL. Inhalte: Formeln und Funktionen erstellen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Tabellen für Fahrtkostenabrechnungen etc.; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: EXCEL-Grundkenntnisse

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Do., 15. März 2012, 17:00 Uhr
 Dauer: 2 Termine, je Do., 17:00–21:05 Uhr, 10 UE
 Entgelt: € 38

R15 0517**EXCEL 2007 – Formeln, Funktionen und Diagramme****- Wochenendseminar -**

Sie möchten Berechnungen mit EXCEL anstellen und kalkulieren? Sie suchen Lösungen für Fahrtkostenabrechnungen, Verbrauchsdaten, Rechnungen etc.? Sie möchten aus Daten einen Mittelwert ermitteln? In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen mit EXCEL. Inhalte: Formeln und Funktionen erstellen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Tabellen für Fahrtkostenabrechnungen etc.; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: EXCEL-Grundkenntnisse

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Fr., 27. April 2012, 17:00 Uhr
 Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
 Entgelt: € 38

R15 0518**EXCEL 2007 – Datenanalyse****- Wochenendseminar -**

Sie suchen ein Instrument zur Analyse und Aufbereitung Ihrer Daten? Sie möchten Daten schnell, flexibel, sinnvoll und vor allem mit hoher Aussagekraft auswerten? In diesem Kurs erfahren Sie Lösungen für die wichtigsten EXCEL-Alltagsprobleme: Arbeiten mit mehreren Tabellen/Arbeitsmappen; Datenbanken und Datenanalyse; Daten konsolidieren; Pivot-Tabellen; Arbeiten mit Makros, Tipps und Tricks.

Voraussetzung: gute EXCEL-Kenntnisse

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Fr., 1. Juni 2012, 17:00 Uhr
 Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
 Entgelt: € 38

R15 0519**ACCESS 2007 Einführungsseminar****- Wochenendseminar -**

ACCESS ist das relationale Datenbankprogramm von Microsoft, mit dem sich auf einfache Weise auch große Datenmengen verwalten lassen. In diesem Kurs werden Tabellen erstellt und erweitert. Es wird die Eingabe, Änderung und Löschung von Daten erlernt. Ein weiterer Schwerpunkt ist die gezielte Suche nach Daten und das Erstellen von Dateneingabemaschinen und einfachen Reports für den Ausdruck der Daten nach Sortierkriterien.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Leitung: Klaus Spiekerkötter
Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Fr., 2. März 2012, 16:30 Uhr
 Dauer: Fr., 16:30–20:35 Uhr, Sa., 9:00–16:15 Uhr, So., 9:00–13:15 Uhr
 Entgelt: € 68

R15 0520**ACCESS 2007 für Fortgeschrittene****- Wochenendseminar -**

Beziehungen zwischen mehreren Tabellen aufbauen; in Formularen und Abfragen Daten aus mehreren Tabellen zusammenführen; Berechnete Felder in Formulare und Tabellen einfügen; Berichte mit Daten aus mehreren Tabellen erstellen incl. Gruppierungen; Berechnete Felder in Berichten erstellen; eigenes Menüsystem mithilfe von kleinen Makros und Befehlschaltflächen erstellen.

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Fr., 11. Mai 2012, 16:30 Uhr
 Dauer: Fr., 16:30–20:35 Uhr, Sa., 9:00–16:15 Uhr, So., 9:00–13:15 Uhr
 Entgelt: € 68

R15 0521**Präsentieren mit POWERPOINT 2007****- Wochenendseminar -**

Präsentationen sind wichtige Bestandteile des beruflichen Alltags. Möchten Sie selber Präsentationen erstellen oder wollen Sie POWERPOINT einfach mal kennenlernen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, eine Bildschirmpräsentation zu gestalten und vorzuführen. Mit Layoutvorlagen können professionelle Präsentationen schnell erstellt werden. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus WORD und EXCEL, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Fr., 16. März 2012, 17:00 Uhr
 Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr
 Entgelt: € 38

R15 0522**Internet und E-Mail****- Wochenendseminar -**

Ob es die Abfahrzeiten 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 vier gezielt bestimmte Seiten im Internet aufgesucht. 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: Olaf Perrey
Ort: Melle, BBS, Raum 414, Lindenstraße 1

Beginn: Fr., 17. Feb. 2012, 17:00 Uhr
 Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–16:15 Uhr
 Entgelt: € 51

R15 0523**EBAY – optimal nutzen****- Wochenendseminar -**

EBAY ist der größte „Flohmarkt“ im Internet. 10 Millionen Deutsche nutzen EBAY, um alte und neue Artikel zu verkaufen. Die Interessenten ersteigern hierbei das Gewünschte und können so viel Geld sparen. So starten Sie durch: Anmeldung bei EBAY; die Suchfunktion; das Bieten; sicheres Verkaufen; Tipps und Tricks. Gezeigt werden außerdem Tools und Internetseiten, die sich mit dem Thema befassen und EBAY erleichtern sollen und werden. Ein Anmeldeame ist von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

Leitung: Olaf Jaritz
Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Fr., 4. Mai 2012, 17:00 Uhr
 Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–16:15 Uhr
 Entgelt: € 51

BILDUNGSBÜRO



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

BILDUNGSBÜRO MELLE auch für Bissendorf

Tel.: 0541/501-9541
bildungsbuero-melle@LKOS.de

Wallgarten 1
49324 Melle



SIND SIE AN WERBUNG IM PROGRAMMHEFT DER VHS OSNABRÜCKER LAND INTERESSIERT?

Wir informieren Sie.

Ihr Ansprechpartner: Jörg Temmeyer,
05 41/501-77 77, vhs@LKOS.de

R15 0524

PICASA – Digitale Bilder ordnen und korrigieren

- Wochenendseminar -

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

Mitzubringen: Digitalkamera und USB-Kabel

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

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

Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr, Sa., 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 38

R15 0525

Von der losen Blattsammlung zum eigenen Kochbuch

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WORD

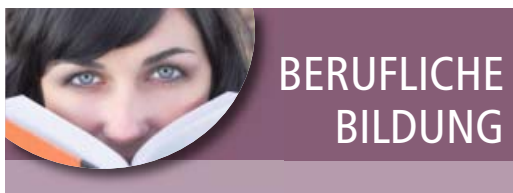
Leitung: Heike Hellmeister

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstraße 1

Beginn: Mo., 25. Juni 2012, 18:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mo. u. Di., je 18:30–20:45 Uhr, 6 UE

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung



BERUFLICHE BILDUNG

In Zusammenarbeit mit dem Familienbüro

R15 0901

Qualifizierung für die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

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

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

Info-Termin: 28. Feb. 2012, 18:00 Uhr

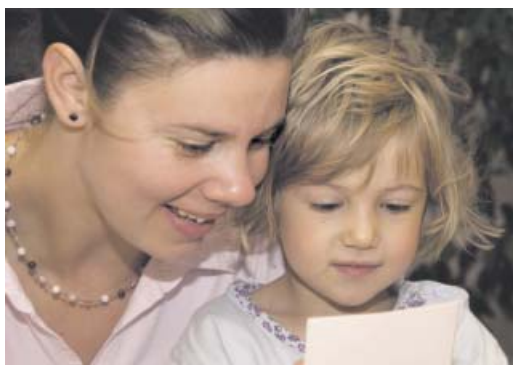
Leitung: Doris Morszeck-Groten

Ort: Melle-Mitte, Ev.-luth. Gemeindehaus St. Petri, Markt 17

Beginn: Di., 17. April 2012, 8:30 Uhr

Dauer: 43 Termine, je Di., 8:30–11:30 Uhr, 172 UE

Entgelt: € 390; keine Ermäßigung



R15 0526

Buchführung I

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

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, A3, Schürenkamp 14

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

Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–20:00 Uhr, 16 UE

Entgelt: € 45

R15 0527

Buchführung II

Fortsetzung von Kurs Buchführung I

Ort: Melle, Heinrich-Böll-Schule, A6, Schürenkamp 14

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

Dauer: 5 Termine, je Di., 18:00–20:00 Uhr, 15 UE

Entgelt: € 42

R15 0528

Neue DIN 5008: Kennen Sie sich aus?

Adressgestaltung, Zeitangaben ... Kennen Sie den aktuellen Stand? Sie erhalten an einem Abend einen Überblick über die aktuellen Vorgaben der DIN 5008 und üben deren Anwendung in kleinen Praxisbeispielen.

Leitung: Elisabeth Brunsmann

Ort: Melle, BBS, Raum 414, Lindenstraße 1

Termin: Mi., 9. Mai 2012, 18:00–21:00 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R15 0529

Korrespondenz mit persönlicher Note!

- Wochenendseminar -

Geben Sie Ihren Briefen eine persönliche Note und die Schwingung, die Sie vermitteln möchten. Punkten Sie durch souveräne Argumentation. Eine geniale Kombination aus Korrespondenz- und Rhetoriktraining wird Sie aus eingefahrenen Gleisen herausheben. Inhalte sind u. a.: Clever argumentieren; die richtige Gesprächsführung; Unternehmensinteressen durchsetzen; Überzeugen durch richtige Argumentation; Negatives klug formulieren; Korrespondenz – verbindlich formulieren; Briefe: Anfang gut, Ende gut.

Leitung: Elisabeth Brunsmann

Ort: Melle, BBS, Raum 414, Lindenstraße 1

Beginn: Fr., 9. März 2012, 18:00 Uhr

Dauer: Fr., 18:00–21:00 Uhr, Sa., 9:00–13:45 Uhr

Entgelt: € 30

R15 0530

Protokolle leicht gemacht

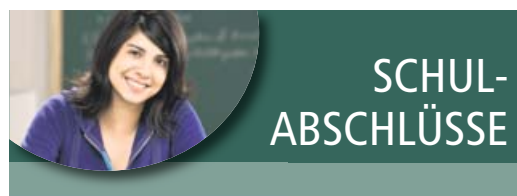
Besprechungen, Sitzungen, Tagungen – ein Protokoll in kurzer oder ausführlicher Form ist schnell erstellt. Das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden – das Protokoll ist fertig. Ganz so schnell geht es auch für den geübten Schreiber nicht. Sie lernen in diesem Seminar die verschiedenen Protokollarten und das „Warum“ kennen, schreiben und gestalten Protokolle. Sie erhalten Einblick in die sprachlichen Besonderheiten, bekommen Tipps, wie das Anfertigen leichter geht und lernen, mit „Ihrem“ Protokoll zu arbeiten.

Leitung: Elisabeth Brunsmann

Ort: Melle, BBS, Raum 414, Lindenstraße 1

Termin: Sa., 24. März 2012, 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung



R60 0606

Hauptschulkurs Melle

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Arbeit/Wirtschaft, Sozialkunde, Biologie, Englisch

Ort: Melle, Wallgartenschule, Haus Walle 7

Beginn: Mo., 10. Sept. 2012, 8:30 Uhr

Dauer: 1 Schuljahr, je Mo. und Di., 8:30–14:30 Uhr

Entgelt: € 370; keine Ermäßigung

