

Anmeldeadresse

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

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

Mitarbeiter:

■ Hermann Claushallmann

Charlottenburger Str. 5
49134 Wallenhorst
Tel.: (0 54 07) 81 40 00

Sprechstunden im Rathaus Wallenhorst:

dienstags: 10:00–12:30 Uhr
donnerstags: 10:00–12:30 Uhr
Tel.: (0 54 07) 888-555
Fax: (0 54 07) 888-999
E-Mail: vhs-wallenhorst@osnnet.de



JUNGE VHS

R17 0201

Töpfern für Eltern und Kinder

Seien Sie zusammen mit Ihren Kindern kreativ. Unter Anleitung können Sie mit Ihren Kindern verschiedene Formen und Aufbautechniken ausprobieren. Eltern und Kinder gelten jeweils als Teilnehmende. Der Kurs geht über 4 Wochen.

Leitung: **Karla Kleinlein**
Ort: **Wallenhorst-Hollage, Erich-Kästner-Schule, Töpferraum, Hollager Straße 125**

Beginn: Mi., 22. Feb. 2012, 16:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Mi., 16:00–17:30 Uhr, 6 UE
Entgelt: € 12 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

R17 0307

Kindergeburtstag einmal anders

Entspannung erleben – eine Alternative für den Kindergeburtstag (6 bis 10 Jahre)

Hier wird Kindern angeboten, gemeinsam einen entspannenden Nachmittag zu verbringen. Die Erfahrung zeigt, dass Kinder solche Ruhemomente genießen und als besonderes Erlebnis mit den Freunden/Freundinnen wahrnehmen. Gemeinsam kommen sie zur Ruhe und erfahren, wie wohltuend gegenseitige Massage, Traumreisen und Entspannungsübungen sein können. Die Vermittlung geschieht altersgerecht über Themen wie „Pferd“, „Piraten“, „Elfen“ oder „Indianer“. Spiele und ein Kreativangebot runden den Nachmittag ab.

Termine nach Absprache; jeweils freitags, 15:30–17:45 Uhr

Leitung: **Annegret Ludemann**
Ort: **Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3**

Entgelt: € 7,50 zzgl. Materialkosten (€ 1); keine Ermäßigung



POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT

R17 0101

Bulgarien und Rumänien

Wir wollen Bulgarien und Rumänien als neue Nachbarn in Europa vorstellen, Ihnen kleine Einblicke in die Politik-, Sozial- und Wirtschaftsstrukturen vermitteln. Zugleich lernen Sie die reichhaltige Kulturtradition und Geschichte dieser Länder kennen. Im gemeinsamen Gespräch können Sie Antworten auf Ihre Fragen finden, Ihre Meinungen austauschen und bei jeweils landestypischen Köstlichkeiten ein persönliches Bild von den beiden neuen EU-Staaten gewinnen.

Leitung: **Daniela Begova, Anca-Gabriela Lelutiu**
Ort: **Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3**

Beginn: Di., 17. April 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 19:00–21:15 Uhr, 9 UE
entgeltfrei

R17 0102

Mietrecht für Vermieter

Dieser Vortrag vermittelt einen Überblick zu den Rechten und Pflichten des Mieters wie auch des Vermieters. Anhand von Themen wie Mietnebenkostenabrechnungen, Voraussetzungen für Mieterhöhungen oder Kündigung, Möglichkeiten von Mietminderungen und Problembeschreibungen der Teilnehmenden erläutert ein Rechtsanwalt, was durch den Vermieter bei dem Abschluss des Mietvertrages beachtet werden muss, welche Rechte ihm aktuelle Gerichtsentscheidungen zubilligen.

Leitung: **Ingo Müller**
Ort: **Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3**

Termin: Mi., 14. März 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

R17 0103

Testamente für junge Familien – ein Muss?!

Sie sind verheiratet und haben ein kleines Kind. Was ist, wenn Ihr Ehegatte plötzlich verstirbt? Wer erbt wann und was? Wo bleibt Ihr Kind, wenn Sie bei einem Unglück ums Leben kommen? Bei Oma, Opa oder Paten – Das bestimmen Sie! 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.

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3**

Termin: Di., 8. Mai 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R17 0104

Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?

In diesem Vortrag werden die Probleme behandelt, die die nächsten Angehörigen beschäftigen, wenn die Eltern in ein Alters-/Altenpflegeheim umziehen müssen. Was kostet ein Pflegeplatz? Was für Zuschüsse gibt es? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Muss ich Elternunterhalt zahlen und wie viel? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Wann zahlt das Sozialamt? Was bedeutet die 10-Jahres-Frist?

Leitung: **Hartmut Richter**
Ort: **Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3**

Termin: Di., 15. Mai 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R17 0105

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind ein Muss für Jedermann!

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

Leitung: Hartmut Richter

Ort: **Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3**

Termin: Do., 26. April 2012, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

R17 0106

Klug vorsorgen für eine spätere Pflege

Tatsächlich müssen wir für die Zukunft eine weiter wachsende Deckungslücke zwischen den entstehenden Kosten für Pflegeleistungen im Alter und den Leistungen der staatlichen Pflegeversicherung annehmen. In diesem Vortrags- und Gesprächsabend wird aufgezeigt, welche sinnvollen Angebote für die Pflegevorsorge im Alter gewählt oder verknüpft werden können.

Leitung: **Olaf Wienbrack**
Ort: **Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3**

Termin: Do., 22. März 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

R17 0107

Das 1 x 1 der Geldanlage

Der Vortrag richtet sich an interessierte Verbraucher/innen. Verschiedene Formen der Geldanlage werden von Grund auf erklärt und je nach Interesse der Teilnehmenden intensiver beleuchtet. Zudem werden systematische Lösungsansätze aufgezeigt, die durch Konzeption und Kombination verschiedener Anlageklassen die Rendite steigern, ohne gleichzeitig höhere Risiken einzugehen. Neben den Anlagezielen Sicherheit, Liquidität, Rendite werden auch die Einflüsse von Steuern und Inflation erläutert.

Leitung: **Olaf Wienbrack**
Ort: **Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3**

Termin: Do., 26. April 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 5; keine Ermäßigung



KULTUR GESTALTEN

R17 0202

Gitarre für Anfänger I

Sie möchten Gitarre spielen lernen? Dieser Kurs bietet dem Anfänger einen einfachen Zugang zum Gitarrenspiel, ob allein oder in der Gruppe. Es ist einfacher, als Sie denken, z. B. ein Gute-Nacht-Lied zu begleiten. Fast jeder kann es erlernen. In diesem Kurs wird der Anfänger behutsam eingeführt, der Ungeübte kann in aller Ruhe vergessene „Griffe“ auffrischen. Am Beispiel bekannter Musikstücke werden einfache Akkorde und Spieltechniken eingeübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrument kann gegen Gebühr geliehen werden.

Leitung: **Reinhard Kruse**
Ort: **Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3**

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 13 Termine, je Mi., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten (€ 1)

R17 0203

Gitarre für Anfänger II

mit geringen Vorkenntnissen

Sie können schon ein wenig Gitarre spielen? Doch wie geht es jetzt weiter? In diesem Kurs können Sie – aufbauend – die Gitarre noch besser kennenlernen. In einfachen Übungen wird mit bekannten Stücken das Repertoire an Spieltechniken und Akkorden schrittweise weiter ausgebaut. Bald schon ist von „Über den Wolken“ bis „Sweet Home Alabama“ kein Lied mehr vor Ihnen sicher. Auch ohne Notenkenntnisse erhalten Sie wertvolle Tipps, lernen „coole Licks“ und ernten viel Spaß und gute Stimmung.

Leitung: Reinhard Kruse
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 13 Termine, je Mi., 20:00–21:00 Uhr
Entgelt: € 45 zzgl. Materialkosten (€ 1)



R17 0204

Modern Line Dance I

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

Leitung: Martina Bottke
Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:15 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Di., 18:15–19:45 Uhr, 14 UE
Entgelt: € 28



R17 0205

Modern Line Dance II

- für Fortgeschrittene -

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

Leitung: Martina Bottke
Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr, 14 UE
Entgelt: € 28

R17 0206

Orientalischer Tanz I

Kurs für Anfängerinnen

Herzlich willkommen in diesem Kurs für Anfängerinnen sind Frauen jeden Alters. Ob groß, ob klein, ob jung, ob alt, alles ist erwünscht. Voraussetzung aber ist, dass Sie Lust auf etwas Neues und Spaß an der Musik aus dem Orient haben. Traut Euch und lasst Euch in diesem Tanzkurs verführen in das Reich von 1001 Nacht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Clair Perkins
Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

Beginn: Mo., 20. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:30–20:00 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 50

R17 0207

Orientalischer Tanz IV

mit Vorkenntnissen (2 Jahre Erfahrung)

Wir freuen uns in diesem Kurs auf eine neue Tanzchoreografie. Auch neue Damen sind willkommen (geeignet besonders für Wiedereinsteiger). An zehn Abenden werden wir einen Tanz erlernen und einzelne Elemente austanzen.

Mitzubringen: Hüfttuch und bequeme Kleidung

Leitung: Clair Perkins
Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

Beginn: Mo., 20. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 20:00–21:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 50

R17 0208

Orientalischer Tanz V

Spaß am Tanz und in der Gruppe ist unser Motto. Wir lieben es, unsere Weiblichkeit auszutanzen und den Urtanz miteinander zu erleben. Auch auf neue Mitglieder würden wir uns freuen; wer über mehrjährige Erfahrung im Orientalischen Tanz verfügt, ist bei uns herzlich willkommen.

Mitzubringen: Hüfttuch und bequeme Tanzkleidung

Leitung: Clair Perkins
Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

Beginn: Mi., 22. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:30–20:00 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 50

R17 0209

Orientalischer Tanz VI

American-Tribal-Style-Dance

ATS ist die Abkürzung für American-Tribal-Style-Bauchtanz. Eine Mischung aus Bauchtanz, Folklore und einer Prise Fantasie. Der Tanz hebt sich hervor durch seine Erdigkeit und disziplinierten Abläufe, anders als beim Bauchtanz, wo man nach Choreografie oder aus dem Bauch improvisiert tanzt. Beim Tribal lernt man Basics, die dann durch die Vorgabe der Leitänzerin nachgetanzt werden. Unsere Gruppe nennt sich Tribalclan und würde sich auf neugierige Frauen mit längerer Bauchtanz Erfahrung freuen.

Mitzubringen: Schreibmappe und bequeme Tanzkleidung

Leitung: Clair Perkins
Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

Beginn: Mi., 22. Feb. 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 20:00–21:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 50



R17 0210

Flamenco für Neugierige

Schnupperkurs am Wochenende

Wirbelnde Röcke, rhythmisch stampfende Füße, Gitarrentremolos, laut rufende, klatschende Leute, die einen Tänzer oder eine Tänzerin anfeuern, ihr Bestes zu geben ... Wer das Spannende dieser Bewegungen mal ausprobieren möchte und sein Bestes mit anderen lachend teilen mag, ist in diesem Kurs herzlich willkommen.

Mitzubringen: zum Aufwärmen dicke Socken oder Gymnastikschuhe und für danach gut sitzende Schuhe mit Absatz und einen möglichst weit schwingenden Rock und etwas zum Trinken

Leitung: Karin Hopmann
Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

Beginn: Sa., 25. Feb. 2012, 11:00 Uhr
Dauer: Sa., 11:00–14:00 Uhr, So., 11:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 30



GESUNDHEIT
UND
ERNÄHRUNG

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

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

R17 0301

Lieben Sie Ihre Leber?

- Vortrag -

Sind Sie lustlos, müde, leiden an Infekten, Allergien, Depressionen, Hormon-Imbalancen? Schuld daran könnte Ihre Leber sein. Diese spielt die zentrale Rolle für unsere Gesundheit, wird aber wenig beachtet. Ohne dass wir es merken, wird unsere größte Drüse z. B. durch defizitäre Ernährung, freie Radikale, Medikamente, Umweltfaktoren oder Negativität beeinträchtigt. Der Vortrag zeigt Ihnen wichtige naturheilkundliche Maßnahmen zur Regeneration Ihres wertvollsten Organs.

Leitung: Ellen Oberste Berghaus
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Termin: Fr., 23. März 2012, 17:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R17 0302

„Haut“-sache gesund

Warum gerade heute ein Herpesbläschen?

- Vortrag -

Die Haut ist unsere Schutzhülle nach außen. In ihr spiegelt sich wie kaum sonst irgendwo unsere Gesundheit wieder. Falten, Allergien, Psoriasis, oder Akne sind nicht nur kosmetische Beeinträchtigungen. Sie können ein Hinweis auf jeweilige Störungen unserer Organe sein. Dieser Vortrag vermittelt den Zusammenhang zwischen unserem größten Organ und der Gesundheit unseres Inneren und zeigt Wege auf, chronische Hauterkrankungen natürlich und dauerhaft zu beeinflussen.

Leitung: Ellen Oberste Berghaus
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Termin: Fr., 13. April 2012, 17:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R17 0303

Runter mit dem Bluthochdruck!

Der Umgang mit Bluthochdruck aus ganzheitlicher Sicht - Vortrag -

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

Leitung: Ellen Oberste Berghaus
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Termin: Fr., 4. Mai 2012, 17:00–19:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung



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

R17 0304

Pilze und andere Mitbewohner unseres Körpers**- Vortrag -**

Ständig werden wir von Millionen von Parasiten begleitet. Einige nützen uns, andere schaden uns. Der Pilz Candida Albicans zählt zu der Spezies, die einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Allergien, chronische Sinusitis oder z. B. Depressionen können das Resultat sein. Doch wie erkennt man diesen Pilz und wie wird man ihn wieder los? Wie können wir entscheiden, welche „Mitbewohner“ zu tolerieren sind und welche nicht?

Leitung: Ellen Oberste Berghaus
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3
 Termin: Di., 15. Mai 2012, 17:00–19:15 Uhr
 Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R17 0305

Biominerale nach Dr. Schübler

Vor mehr als 120 Jahren entdeckte Dr. Schübler, dass der menschliche Körper u. a. 12 Salze benötigt, um die Zellfunktion aufrecht zu erhalten. Diese Salze helfen dem Körper im Krankheitsfall, die Zellen zur Selbstheilung anzuregen. Sie können den Organismus regenerieren und körpereigene Abläufe stabilisieren. Sie lernen nicht nur die Funktion der einzelnen Salze kennen, erklärt wird auch, einen Mangel über die Gesichtsdiaagnose zu erkennen.

Mitzubringen: Spiegel

Leitung: Margrit Raßfeld
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3
 Beginn: Di., 8. Mai 2012, 5:00 Uhr
 Dauer: 2 Termine, je Di., 19:30–21:00 Uhr, 4 UE
 Entgelt: € 10 zzgl. Materialkosten (2 €); keine Ermäßigung

R17 0306

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 auch 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: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Leitung: Irene Loose
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3
 Termin: Mi., 21. März 2012, 19:30–21:45 Uhr
 Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R17 0308

Yoga und Meditation

Wir werden dynamische Yoga-Übungen, klassische Yoga-Haltungen (Asanas), Entspannungsübungen und verschiedene Meditationen durchführen. Dabei setzen wir auch bestimmte Yoga-Übungen als Werkzeug ein, um uns auf den Meditations-sitz vorzubereiten. Es geht gezielt darum, die Muskeln und Bänder im Hüftbereich zu dehnen. Die Meditationszeiten werden im Verlaufe des Kurses allmählich von ca. 15 auf bis zu 20 Minuten verlängert – Für alle, denen daran gelegen ist, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

Mitzubringen: Decke oder Yogamatte, Sitzkissen oder Bänken, dicke Socken und bequeme Kleidung

Leitung: Peer Klose
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3
 Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 16:00 Uhr
 Dauer: 15 Termine, je Mi., 16:00–17:30 Uhr, 30 UE
 Entgelt: € 105; keine Ermäßigung

R17 0309

Yoga

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

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

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst-Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5
 Beginn: Mo., 30. Jan. 2012, 17:30 Uhr
 Dauer: 8 Termine, je Mo., 17:30–19:00 Uhr, 16 UE
 Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R17 0310

Yoga

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

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3
 Beginn: Mi., 1. Feb. 2012, 17:45 Uhr
 Dauer: 8 Termine, je Mi., 17:45–19:15 Uhr, 16 UE
 Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R17 0311

Yoga

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

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3
 Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 17:45 Uhr
 Dauer: 8 Termine, je Do., 17:45–19:15 Uhr, 16 UE
 Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R17 0312

Yoga

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

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3
 Beginn: Do., 2. Feb. 2012, 19:30 Uhr
 Dauer: 8 Termine, je Do., 19:30–21:00 Uhr, 16 UE
 Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R17 0313

Yoga**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, rutschfeste Matte oder Wolldecke und ein kleines Kissen

Leitung: Hannelore Zeifang
Ort: Wallenhorst-Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5
 Beginn: Di., 6. März 2012, 18:15 Uhr
 Dauer: 8 Termine, je Di., 18:15–19:45 Uhr, 16 UE
 Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

R17 0314

Yoga

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

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst-Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5
 Beginn: Mo., 16. April 2012, 17:30 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:30–19:00 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R17 0315

Yoga

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

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3
 Beginn: Mi., 18. April 2012, 17:45 Uhr
 Dauer: 13 Termine, je Mi., 17:45–19:15 Uhr, 26 UE
 Entgelt: € 65; keine Ermäßigung

R17 0316

Yoga

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

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3
 Beginn: Do., 19. April 2012, 17:45 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Do., 17:45–19:15 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R17 0317

Yoga

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

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3
 Beginn: Do., 19. April 2012, 19:30 Uhr
 Dauer: 12 Termine, je Do., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
 Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R17 0318

Tai Chi für Anfänger/innen und Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen**Freude, Gelassenheit, innere Ruhe durch Bewegung**

Tai Chi kann als Meditation in Bewegung bezeichnet werden. Die Übungen haben das Ziel, den Menschen körperlich, geistig und seelisch zu stärken und zu harmonisieren. Tai Chi befreit unseren Körper von Verspannungen, fördert die allgemeine Entspannung und regt den Kreislauf an. Sehnen, Muskeln und Gelenke werden aktiviert, die körperlichen Kräfte gestärkt. Tai Chi erhält die Jugendlichkeit und das Bewusstsein für die eigene Lebendigkeit. Es verhilft uns zu Gelassenheit und innerer Sammlung.

Mitzubringen: lockere Kleidung und leichtes Schuhwerk

Leitung: Annette Eilers
Ort: Wallenhorst, Heimathaus Hollager Hof, Umlandstraße 20
 Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 18:00 Uhr
 Dauer: 10 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr, 20 UE
 Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

R17 0319

Tai Chi für Anfänger/innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen**Freude, Gelassenheit, innere Ruhe durch Bewegung**

Mitzubringen: lockere Kleidung und leichtes Schuhwerk

Leitung: Annette Eilers
Ort: Wallenhorst, Heimathaus Hollager Hof, Umlandstraße 20
 Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 20:00 Uhr
 Dauer: 10 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr, 20 UE
 Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

HIER HÄTTE „IHR“ KURS
 STEHEN KÖNNEN.

Ihre Anregungen und Wünsche
 nehmen wir gerne entgegen.

E-Mail an vhs@LKOS.de.

R17 0320

Tai Chi für Anfänger/innen und Teilnehmende ohne und mit geringen Vorkenntnissen

Freude, Gelassenheit, innere Ruhe durch Bewegung
Mitzubringen: lockere Kleidung und leichtes Schuhwerk

Leitung: Annette Eilers
Ort: Wallenhorst, Heimathaus Hollager Hof, Uhlandstraße 20

Beginn: Di., 15. Mai 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00–19:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R17 0321

Tai Chi für Anfänger/innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Freude, Gelassenheit, innere Ruhe durch Bewegung
Mitzubringen: lockere Kleidung und leichtes Schuhwerk

Leitung: Annette Eilers
Ort: Wallenhorst, Heimathaus Hollager Hof, Uhlandstraße 20

Beginn: Di., 15. Mai 2012, 20:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 20:00–21:30 Uhr, 12 UE
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

R17 0322

Wirbelsäulengymnastik

Kleine Übungen mit großer Wirkung. Die maßgeschneiderten Übungsprogramme zur Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur helfen Ihnen, Beschwerden zu lindern oder am besten von vorne herein zu vermeiden. Damit Sie Ihren Rücken besser verstehen lernen, werden in diesem Kurs auch die theoretischen Hintergründe besprochen. Dabei wird auch Ihre ganz persönliche Alltags- und Berufssituation berücksichtigt.
Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke
Zusatzinfo: Eingang vom Parkplatz aus (Kellerraum)

Leitung: Beatrix Weber
Ort: Wallenhorst-Hollage, Alte Sporthalle, Gymnastikraum, Bergstraße

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:00–19:45 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

R17 0323

Energie für den Winter – Nüsse und Samen

Nüsse sind kleine Kraftpakete voller Proteine, Mineralien und Spurenelemente und daher ideal, um uns in der dunklen Jahreszeit „aufzuladen“ und warm zu halten. Viele Nüsse enthalten zudem Enzyme, die auf das Nerven- bzw. Hormonsystem ausgleichend oder anregend wirken und so helfen können, auch Geist und Psyche aufzuhehlen. Entdecken Sie die spezifischen Fähigkeiten von Cashew-, Pekan- oder Paranuss, die Edelkastanie oder den Kürbiskern, ergänzt durch Anwendungstipps und Rezepte.

Leitung: Sabine Weißenberg
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Termin: Do., 9. Feb. 2012, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R17 0324

Ernährung bei Diabetes mellitus Typ II

- Vortrag -

Der Diabetes-Typ II ist eine typische ernährungsabhängige Zivilisationskrankheit und die häufigste Stoffwechselerkrankung der Industrienationen. Vermutlich können 25 % der Bevölkerung bei einer erblichen Vorbelastung und falscher Ernährung den sogenannten Diabetes-Typ II entwickeln. Dieser Vortrag zeigt Personen mit einer beginnenden Diabetes, wie sie durch gezielte Ernährungsumstellung die Erkrankung abwenden können und denen, die bereits betroffen sind, wie sie trotz Diabetes genussvoll essen können.

Leitung: Kerstin Kohne
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3
Termin: Di., 21. Feb. 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R17 0325

Gesund abnehmen

Raus aus der Diätenfalle – hin zum Optimalgewicht

Wer allein mit Diäten abnehmen will, erreicht meist nur eins: Auf das Abnehmen folgt das Zunehmen – das ist der Jojo-Effekt. Um jedoch dauerhaft abzunehmen, braucht unser Gehirn genaue Zielvorgaben. An diesem Abend werden praktische Methoden aus dem NLP und kognitiven Ansätzen vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie ohne Diät und mit Spaß abnehmen und Ihre Balance halten können. Außerdem bekommen Sie aktuelle Fakten und Tipps zum Thema „Gesunde Ernährung“.

Leitung: Kerstin Kohne
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Termin: Di., 20. März 2012, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

R17 0326

Green Power

Die Kraft der grünen Kräuter

Jeder kennt Schnittlauch und Petersilie, hat schon mit Basilikum, Majoran oder Rosmarin dem Essen Würze verliehen. Aber wissen Sie auch, in welcher Weise Gewürze unseren Organismus anregen, Sekretionen befördern, Entzündungen hemmen, entgiften, Schleim lösen, entspannen? Und haben Sie schon mal Löwenzahn, Kerbel, Pimpinelle, Portulak oder Ysop verwendet oder Ihren Salat mit Borretschblüten, Kapuzinerkresse und Gänseblümchen garniert? Wir werden entsprechende kleine Rezepte ausprobieren.

Leitung: Sabine Weißenberg
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Termin: Do., 31. Mai 2012, 19:30–22:00 Uhr
Entgelt: € 7,50 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R17 0327

Kochen für Männer I

Schnelle Gerichte – leicht gemacht

An erster Stelle steht das Miteinander. Die zuzubereitenden Gerichte werden von Abend zu Abend von den Teilnehmern festgelegt. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, der Dozent steht jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. An jedem Abend wird ein 3-gängiges Menü zubereitet, das dann in gemüthlicher Runde gekostet und besprochen wird. Kopien der Rezepte werden ausgehändigt.

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: Peter Brandt
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Di., 18:30–21:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 45 zzgl. Lebensmittelumlage

R17 0328

Kochen für Männer II

Schnelle Gerichte – leicht gemacht

Mitzubringen: Geschirrhandtücher und Behälter für Kostproben

Leitung: Peter Brandt
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3

Beginn: Do., 16. Feb. 2012, 18:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 18:30–21:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 45 zzgl. Lebensmittelumlage

R17 0329

Spanischer Abend

Wir gehen auf einen kulinarischen Streifzug durch Spanien. Typisches wie die köstlichen Tapas und andere Gerichte sorgen an diesem Abend für Urlaubsstimmung.

Mitzubringen: Restebehälter, Schürze, Geschirrtücher.

Leitung: Christine Hülsmann
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3

Termin: Mi., 15. Feb. 2012, 18:45–21:45 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R17 0330

Gehaltvolle Eintöpfe zur Winterzeit

Ein altes Sprichwort sagt: „Eintöpfe wärmen im Winter nicht nur den Magen, sondern auch die Seele.“ Eintöpfe sollten generell wieder mehr Beachtung finden, denn es zeigt sich, dass zu viele gebratenen Gerichte die Überhand nehmen. Das ist nicht unbedingt zum Vorteil Ihrer Gesundheit. Lassen Sie uns gemeinsam die Vorliebe für Eintöpfe wieder entdecken.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3

Termin: Fr., 24. Feb. 2012, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

R17 0331

Cholesterinarm kochen

- Hauptgerichte -

Viele Menschen haben heutzutage einen erhöhten Cholesterinspiegel. In der Regel lässt sich dieser mit einer ausgewogenen Mischkost und durch eine gute Auswahl an richtigen Nahrungsfetten wieder auf ein gesundes Maß einstellen. In diesem Kochkurs geht es um cholesterinarme Speisen, die vielleicht bald zu Ihren Lieblingsrezepten zählen. Geeignet ist dieser Kurs für alle, die interessiert sind.

Mitzubringen: Behälter für Kostproben

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3

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

R17 0332

Couscous-Variationen

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel in Nordafrika; mit Fleisch oder vegetarisch mit Gemüse zubereitet ist es das Leibgericht der Berber. Die Variationen der Verarbeitung und der Kombinationen sind praktisch unbegrenzt. Die Teilnehmer/innen lernen die richtige Garteknik für den Hartweizengries und schmackhafte Gewürzkombinationen kennen. Wir bereiten Couscous als Salat und warm mit Fleisch, Tofu und Gemüse.

Mitzubringen: Behälter für Reste

Leitung: Rudolf Fromme
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3

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

R17 0333

Die Wokküche

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

Leitung: Rudolf Fromme
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3

Termin: Mi., 9. Mai 2012, 18:00–21:45 Uhr
Entgelt: € 13 zzgl. Lebensmittelumlage (€ 8); keine Ermäßigung



**MIT DEM VHS-
GESCHENKGUTSCHEIN**

anderen eine Freude machen.



SPRACHEN

R17 0411

Englisch II

Abendkurs für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich als Beginner bezeichnen würden oder nur geringfügige Kenntnisse der englischen Sprache haben. Ergreifen Sie die Chance sich weltweit verständigen zu können und in einer angenehmen Atmosphäre zu lernen.

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

Leitung: Brigitta Lindner
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Do., 16. Feb. 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 17:00–18:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 53

R17 0412

Englisch V

Abendkurs für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser und die weiteren Kurse stehen unter folgenden Aspekten: Bereits vorhandene Englischkenntnisse sollen wieder wachgerufen werden, in den Kursen erworbene Kenntnisse sollen gefestigt werden, die Kurse bauen auf denen des letzten Semesters auf, damit fortschreitendes Niveau. Die Kurse können auch von neuen Teilnehmer/innen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen besucht werden.

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

Leitung: Brigitta Lindner
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 17:30–19:00 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 53

R17 0413

Englisch VIII

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser und die weiteren Kurse stehen unter folgenden Aspekten: Bereits vorhandene Englischkenntnisse sollen wieder wachgerufen werden, in den Kursen erworbene Kenntnisse sollen gefestigt werden. Die Kurse bauen auf denen des letzten Semesters auf. Die Kurse können auch von neuen Teilnehmer/innen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen besucht werden.

Lehrbuch: wird am ersten Kursabend bekannt gegeben

Leitung: Brigitta Lindner
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Di., 14. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00–20:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 53

R17 0414

Englisch XI

Abendkurs auf dem Niveau A2

Dieser und die weiteren Kurse stehen unter folgenden Aspekten: Bereits vorhandene Englischkenntnisse sollen wieder wachgerufen werden und die in den Kursen erworbenen Kenntnisse sollen gefestigt werden. Die Kurse können auch von neuen Teilnehmer/innen mit unterschiedlichsten Voraussetzungen besucht werden.

Lehrbuch: wird am ersten Kursabend bekannt gegeben

Leitung: Brigitta Lindner
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mi., 15. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:00–19:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 53

R17 0415

Wirtschaftsenglisch

Wirtschaftsenglisch für den täglichen Gebrauch am Arbeitsplatz

Dieser Kurs richtet sich an Mitarbeiter/innen von Produktions-, Handels- und Dienstleistungsbetrieben (Einkauf; Verkauf; Vertrieb; Logistik; Marketing; Buchhaltung; Kostenrechnung; Controlling), die Wirtschaftsenglisch für ihre tägliche Arbeit am Arbeitsplatz benötigen.

Leitung: Klaus Marrek
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mo., 30. Jan. 2012, 15:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 15:30–17:45 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R17 0416

Logistic English

Spezial-Englisch für Transport, Lagerei und Handel

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die „Logistic English“ beruflich in Speditionen und Lagereibetrieben, in Versand- und Verkaufsabteilungen importierender und exportierender Produktions- und Handelsfirmen, benötigen. Es werden u. a. folgende Themen behandelt: Packaging, Tools und Equipment, Safety signs, Handling signs, Hazardous goods, Measurements, Container terms, Damage expressions, Stock expressions, Transport expressions, Racking systems, Phone call expressions, Special logistic vocabulary.

Weitere Termine: 5. 5. und 16. 6. 2012

Leitung: Klaus Marrek
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Sa., 21. April 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, 1x mtl. Sa., je 9:00–12:15 Uhr
Entgelt: € 41; keine Ermäßigung

R17 0401

Französisch-Kompaktkurs A2

Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte

Wir werden uns mit zahlreichen Themen des täglichen Lebens beschäftigen. Sie erwerben das nötige Vokabular und die grammatischen Grundlagen, um vielfältige Alltagssituationen im Urlaub oder bei beruflichen Aufenthalten, unterwegs, beim Arzt, am Telefon, beim Einkauf und in anderen Lebenslagen in Frankreich zu meistern. Wir erproben typische Situationen im Rollenspiel und in kleinen Dialogen, die Mut machen, die eigenen Kenntnisse anzuwenden und sich in jeder Situation sprachlich wohl zu fühlen. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 7. 11. 2011 und die VA-Nr. 12-34569.

Lehrbuch: On y va! A2, Hueber, ISBN 978-3-19-003351-5, ca. Lektionen 1–5

Leitung: Birgitt Philips
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mo., 9. Juli 2012, 8:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., 8:30–12:45 Uhr, 25 UE
Entgelt: € 85

R17 0402

Italienisch I mit Muße

Vormittagskurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Sie wollten schon immer Italienisch lernen? Hier können Sie es vormittags mit Spaß und ohne Leistungsdruck in einem langsamen Tempo tun. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen geeignet, die Lust auf einen kommunikativen Einstieg in die italienische Sprache haben. In entspannter Atmosphäre werden wir anhand unterhaltsamer Aktivitäten die Sprache erlernen, um für die nächste Italienreise gut vorbereitet zu sein.

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

Leitung: Francesco Parise
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Di., 7. Feb. 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 10:00–11:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R17 0407

Spanisch I

Abendkurs 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: Dr. Heidrun Drescher-Ochoa
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

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

R17 0408

Spanisch II

Abendkurs auf dem Niveau A1

In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse erweitern. Sie lernen kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ca. ab Lektion 4

Leitung: Dr. Heidrun Drescher-Ochoa
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mo., 13. Feb. 2012, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00–19:30 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R17 0409

Spanisch I – Kompakt

Bildungsurlaub 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. Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen daher kommunikative Übungen, mit denen die verschiedenen Fertigkeiten des Spracherwerbs (Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen) trainiert werden. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 7.11.2011 und die VA-Nr. 12-34568.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ca. Lektion 1–4

Leitung: Montserrat Claus
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mo., 16. April 2012, 8:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., 8:30–15:45 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 136

R17 0410

Spanisch für weit Fortgeschrittene

Bildungsurlaub auf dem Niveau B2

Dieses Seminar richtet sich an fortgeschrittene Lernende der VHS, der Universität und anderer Einrichtungen der Erwachsenenbildung, die das Sprachniveau B1 erreicht haben. Texte bekannter spanischsprachiger Autoren werden anhand von Verständnisfragen und Wortklärungen bearbeitet. Dabei werden auch kulturelle und landeskundliche Aspekte betrachtet. Alle vier Teilbereiche der Sprachkompetenz – Hörverständnis, mündlicher Ausdruck, Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck – werden trainiert.

Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 7. 11. 2011 und die VA-Nr. 12-34567.

Leitung: Montserrat Claus
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mo., 5. März 2012, 8:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.–Fr., 8:30–15:45 Uhr, 40 UE
Entgelt: € 150



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

R17 0403

Niederländisch I

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

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

Lehrbuch: Taal vitaal, Hueber,
Kursbuch-ISBN 978-3-19-005252-3,
Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-095252-6,
ab Lektion 1

Leitung: Ria Papke
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle),
St. Bernhardsweg 3

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

R17 0404

Niederländisch III

Abendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs setzt „Niederländisch II“ fort. We gaan verder met het boek. Nieuwe Deelnemers zijn van harte welkom.

Lehrbuch: Taal vitaal, Hueber,
Kursbuch-ISBN 978-3-19-005252-3 und
Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-095252-6,
ab Lektion 15

Leitung: Ria Papke
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle),
St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mo., 6. Feb. 2012, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30–21:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 64

R17 0405

Geschäfts-Niederländisch für den täglichen Gebrauch am Arbeitsplatz

Wochenendkurs auf dem Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die geschäftlich mit Niederländern oder Belgiern zu tun haben und auf Niederländisch kommunizieren möchten. Themen sind u. a.: Begrüßung; Vorstellung; Telefonieren; Ansprekvormen; Getallen; Basiswoorden werken; Beroepen; Advertenties; Solliciteren; Computer; Discuteren; Uitnodigen; Luisteren; Vergadering; Presentatie; Basiswoorden economie en productie evz.

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

Leitung: Klaus Marek
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle),
St. Bernhardsweg 3

Beginn: Sa., 12. Mai 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Sa., 9:00–14:00 Uhr, 24 UE
Entgelt: € 90

R17 0406

Polnisch I

Abendkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erwerben Sie die Kenntnisse, die Sie benötigen, um sich in typischen Situationen (z. B. im Hotel, bei alltäglichen Gesprächen, im Fremdenverkehrsamt etc.) zurechtzufinden.

Lehrbuch: Witam! A1+A2, Hueber,
Kursbuch-ISBN 978-3-19-005369-8,
Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-075369-7,
ab Lektion 1

Leitung: Krystyna Klimek
Ort: Wallenhorst-Hollage, Erich-Kästner-Schule,
Hollager Straße 125

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:00–20:30 Uhr, 20 UE
Entgelt: € 53



R17 0501

Computerschreiben in 6 Stunden

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

Leitung: Anita Sutthoff
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum,
St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mo., 2. Juli 2012, 16:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mo. u. Di., je 16:30–19:30 Uhr, 8 UE
Entgelt: € 59

R17 0502

PC im Haus – was nun?

Einführung in WINDOWS 7 und WORD 2010 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: Jeanette Ehmke
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum,
St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mo., 16. April 2012, 15:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mo., 15:30–17:45 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 68

R17 0503

Der Umgang mit dem PC

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden wollen: Elemente und Aufbau eines PC; Arbeiten mit Maus und Tastatur; Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS 7 (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 Lüpke
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum,
St. Bernhardsweg 3

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

R17 0504

Erste Erfolge am PC

Der schnelle Einstieg in WINDOWS 7, WORD 2010 und das Internet

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.

Leitung: Jeanette Ehmke
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum,
St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mi., 7. März 2012, 9:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 9:00–11:15 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 68

R17 0505

Lernen am eigenen Laptop mit WINDOWS 7

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die ihren eigenen Laptop mitbringen und die Grundlagen der EDV lernen wollen. Inhalte: Grundbegriffe der EDV; Einsatzmöglichkeiten und Bedienung eines Laptop; Arbeiten mit der Maus und Tastatur; Einfache Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS 7 (Programme starten und beenden, Fenstertechniken); Updates herunterladen; Speichern und Öffnen von Dateien. Der Vorteil dieses Kurses ist, dass Sie alle Einstellungen an Ihrem Laptop mit nach Hause nehmen können.

Mitzubringen: Laptop

Leitung: Jan Rimmek
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum,
St. Bernhardsweg 3

Beginn: Do., 12. April 2012, 10:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 10:00–12:30 Uhr, 15 UE
Entgelt: € 57

R17 0506

PC-Kenntnisse für den Büroalltag

WINDOWS 7 – WORD – EXCEL 2010

Kurs an zwei Wochenenden

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: Anita Sutthoff
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum,
St. Bernhardsweg 3

Beginn: Fr., 2. März 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 2./3. u. 9./10. März 2012, Fr., je 17:00–20:15 Uhr,
Sa., je 9:00–13:15 Uhr, 18 UE
Entgelt: € 68

R17 0507

WORD 2010 – 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 unter MICROSOFT WORD. Inhalte: Umgang mit Multifunktionsleisten und Dialogfeldern; Erfassen und Redigieren von Text; Erstellen von Briefen; Texte gestalten (Zeichenformatierung); Seitenränder, Hoch- und Querformate.

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse.

Leitung: Jeanette Ehmke
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum,
St. Bernhardsweg 3

Beginn: Fr., 17. Feb. 2012, 17:30 Uhr
Dauer: Fr., 17:30–20:30 Uhr, Sa., 8:00–13:00 Uhr
Entgelt: € 38

R17 0508

EXCEL 2010 – 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. Einfache 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.

Leitung: Jan Rimmek
Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum,
St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mi., 8. Feb. 2012, 17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mi., 17:00–21:05 Uhr, 10 UE
Entgelt: € 38

R17 0509

EXCEL 2010 – 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: Formeln und Funktionen erstellen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Tabellen für Fahrtkostenabrechnungen etc.; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: EXCEL-Grundkenntnisse

Leitung: Jan Rimmek

Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mi., 22. Feb. 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Mi., 17:00–21:05 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 38

R17 0510

Präsentieren mit POWERPOINT 2010

Einführungskurs

In Ausbildung und Beruf wird es immer wichtiger, gesammelte Informationen und Ergebnisse optisch ansprechend vorzustellen. Referate und Projekte lassen sich mit POWERPOINT „richtig rüberbringen“. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, eine Bildschirmpräsentation zu gestalten und vorzuführen. Das Einfügen von Bildern, Grafiken und Elementen aus WORD oder EXCEL und die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum, St. Bernhardsweg 3

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

Dauer: 4 Termine, je Do., 18:30–21:00 Uhr, 12 UE

Entgelt: € 45

R17 0511

PICASA – Digitale Bilder ordnen und korrigieren

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

Mitzubringen: Digitalkamera und USB-Kabel

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse

Leitung: Jan Rimmek

Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Di., 17. April 2012, 17:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 17:00–21:05 Uhr, 10 UE

Entgelt: € 38

R17 0512

PICASA – Digitale Bilder verbessern

Auf dem Display der Kamera sah der Schnappschuss prima aus. Zu Hause am Bildschirm offenbaren sich dann die Mängel: unscharf, schief, Belichtungsfehler und vieles andere. I. d. R. ist es nicht möglich, einfach ein neues Bild zu machen. Aber digitale Bilder lassen sich vor dem Ausdruck, der Weitergabe o. dem Veröffentlichen im Internet nachbessern. In diesem Kurs erhalten Sie eine Anleitung zu den häufigsten Techniken der Fotobearbeitung. Als Kursgrundlage dient das kostenlose Programm PICASA.

Mitzubringen: Digitalkamera und USB-Kabel

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse; Sie sollten bereits mit dem Programm vertraut sein – dies ist kein Einführungskurs zu PICASA.

Leitung: Jan Rimmek

Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Di., 8. Mai 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 18:00–20:30 Uhr, 6 UE

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung

R17 0513

PICASA – Digitale Fotos beschriften

Fotos auf Papier scheinen einen Vorteil gegenüber digitalen Bildern zu besitzen: Auf der Rückseite lassen sich beliebige Informationen wie das Datum, der Anlass etc. festhalten. Aber auch digitale Fotos lassen sich „beschriften“. Sogar der exakte Aufnahmeort ist dank Geo-Kodierung kein Problem. Diese Angaben werden direkt im Bild gespeichert, sind aber für das Auge unsichtbar. In diesem Kurs erhalten Sie eine Anleitung zu den umfangreichen Möglichkeiten. Kursgrundlage ist das Programm PICASA.

Mitzubringen: Digitalkamera und USB-Kabel

Voraussetzung: WINDOWS-Grundkenntnisse; Sie sollten bereits mit dem Programm vertraut sein – dies ist kein Einführungskurs zu PICASA.

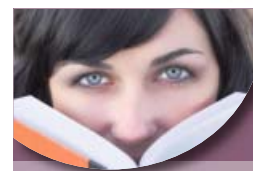
Leitung: Jan Rimmek

Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), EDV-Raum, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Di., 5. Juni 2012, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 18:00–20:30 Uhr, 6 UE

Entgelt: € 23; keine Ermäßigung



BERUFLICHE BILDUNG

In Zusammenarbeit mit der
Gleichstellungsbeauftragten

R17 0901

Qualifizierung für eine Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

In Zusammenarbeit mit den Familienservicebüros
Wallenhorst und Bramsche

- 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

Unterrichtszeit: montags und mittwochs von 8:30–11:45 Uhr
Förderung: Tagesmüttern/-vätern, die nach dem erfolgreichen Besuch des Lehrgangs eine Pflegeerlaubnis erhalten und im Auftrag des Familienservicebüros eine Kinderbetreuung übernehmen, wird das Kursentgelt in voller Höhe erstattet.

Informationsveranstaltung: Do., 12. April 2012, 18:00 Uhr, VHS (Schule Rulle)

Leitung: Sofia Pain

Ort: Wallenhorst, VHS (Schule Rulle), St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mi., 25. April 2012, 8:30 Uhr

Dauer: 43 Termine, je Mo. u. Mi., 8:30–11:30 Uhr, 172 UE

Entgelt: € 390; keine Ermäßigung



Wir sind für Sie da! Das Team der VHS Osnabrücker Land

Leitung

- Jörg Temmeyer, Geschäftsführer
Tel.: 05 41/501-20 28; E-Mail: vhs@Lkos.de

Programmbereichsleiter

- Christa Rapp
Tel.: (05 41) 500-56 13; E-Mail: ch.rapp@vhs-regios.de
- Monika von der Haar
Tel.: (05 41) 501-20 21;
E-Mail: Monika.vonderHaar@Lkos.de
- Günther Hartelt
Tel.: (05 41) 501-20 20; E-Mail: Guenther.Hartelt@Lkos.de
- Gerhard Middendorf
Tel.: (05 41) 501-20 33;
E-Mail: Gerhard.Middendorf@Lkos.de
- Georg Quappen
Tel.: (05 41) 501-20 30; E-Mail: Georg.Quappen@Lkos.de
- Barbara Radinger-Dombert
Tel.: (05 41) 501-20 26;
E-Mail: Barbara.Radinger-Dombert@Lkos.de
- Hermann Wellers
Tel.: (05 41) 501-20 32; E-Mail: Hermann.Wellers@Lkos.de
- Günter Wißmann
Tel.: (05 41) 501-20 34;
E-Mail: Guenter.Wissmann@Lkos.de

Verwaltung

- Sigrid Hellige
Tel.: (05 41) 501-20 28;
E-Mail: Sigrid.Hellige@Lkos.de
- Astrid Hestermeyer
Tel.: (05 41) 501-22 31;
E-Mail: Astrid.Hestermeyer@Lkos.de
- Annegret Kampe
Tel.: (05 41) 501-20 31;
E-Mail: Annegret.Kampe@Lkos.de
- Bettina Meyer
Tel.: (05 41) 501-22 25;
E-Mail: Bettina.Meyer@Lkos.de
- Ina Stenke
Tel.: (05 41) 500-560;
E-Mail: Ina.Stenke@vhs-regios.de
- Nadine Veldkamp
Tel.: (05 41) 500-560;
E-Mail: nadine.veldkamp@vhs-regios.de

Buchhaltung

- Simone Grützmacher
Tel.: (05 41) 501-2019;
E-Mail: Simone.Gruetzmacher@Lkos.de
- Gitta Hilbricht
Tel.: (05 41) 501-2018;
E-Mail: Gitta.Hilbricht@Lkos.de
- Veronika Strotmann
Tel.: (05 41) 501-2218;
E-Mail: Veronika.Strotmann@Lkos.de

Weiterbildungslehrkräfte

- Heike Hellmeister
E-Mail: hellmeister@vhs-regios.de
- Anita Sutthoff
E-Mail: sutthoff@vhs-regios.de
- Dr. Hermann Mesch
Tel.: (05 41) 500-560
- Simone Kentsch
Tel.: (05 41) 500-560