

Mehrgenerationenhaus

vhs-Außenstelle
Friedrichstraße 37a, Raum 29
49610 Quakenbrück



Silke Steiger

Tel.: 05431 9669866
E-Mail: silke.steiger@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Montag: 9:00-16:00 Uhr
Donnerstag: 9:30-12:30 Uhr



GRUNDBILDUNG SCHULABSCHLÜSSE



Allgemeine Informationen zu unseren Schulabschlusskursen finden Sie ab Seite 10.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

Thorsten Feltkamp

Tel.: 0541 501-8906

E-Mail: thorsten.feltkamp@vhs-osland.de

192-180601

Realschule vormittags in Quakenbrück

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Geschichte, Physik, Biologie.

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Beginn: Mo., 19. Aug. 2019, 8:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Fr., 8:00-13:00 Uhr
Entgelt: € 741

192-180602

Hauptschule nachmittags in Quakenbrück

Für alle Altersgruppen geeignet

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Geschichte, Wirtschaft, Biologie, Englisch.

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 34, Friedrichstr. 37a

Beginn: Mo., 21. Okt. 2019, 13:00 Uhr
Dauer: 1 Schuljahr, je Mo.-Do., 13:00-18:00 Uhr und je Fr., 8:00-13:00 Uhr
Entgelt: € 478



JUNGE VHS

191-180301

Kochhits für Kids

Gemeinsam kochen lernen - habt Ihr Lust, dabei zu sein? In diesem Kurs lernt Ihr einiges über den richtigen Umgang mit Lebensmitteln und nach einfachen Rezepten zu kochen. Essen und Trinken sollte nicht nur gesund und lecker sein, sondern auch Spaß machen... und kochen macht Spaß!

NEU!

Leitung: Alena Lüers

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 17:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 17:00-19:00 Uhr
Entgelt: € 34; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-181101

Babysitterkurs

Für Teilnehmer/-innen ab 13 Jahren

Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf. Zugleich ist es aber auch eine große Verantwortung, fremde Kinder zu betreuen. In diesem Kurs werden praktische Anleitungen für den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern gegeben, wie z. B. grundlegende Kenntnisse über die Entwicklung von Kindern, der altersgerechte Umgang, Gesundheit, Pflege, Ernährung, Bewegung und das Erkennen von Gefahrenquellen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Verpflegung/Getränke und wenn möglich, eine angezogene Babypuppe

Leitung: Iris Kästner

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: Sa., 30. Mrz. 2019, 9:30-16:00 Uhr
Entgelt: € 24; zzgl. € 2,50 Materialkosten; keine Ermäßigung



BERUFLICHE BILDUNG



Bitte beachten Sie auch unsere Angebote in der Rubrik „EDV/Neue Medien“.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten der Beruflichen Bildung und zu den evtl. Fördermöglichkeiten erhalten Sie bei

Carola Köster

Tel.: 0541 501-3083

E-Mail: carola.koester@vhs-osland.de oder bei

Hermann Wellers

(Sozialpflege)

Tel.: 0541 501-8903

E-Mail: hermann.wellers@vhs-osland.de

FORTBILDUNGEN IN DER KINDERTAGESPFLEGE

Ab dem 1. Januar 2019 ist für die Kindertagespflegepersonen im Landkreis Osnabrück eine Teilnahme an Fortbildungen im Umfang von 24 Unterrichtsstunden/Jahr verpflichtend. Die nachstehenden Veranstaltungen sind durch den Landkreis Osnabrück als Fortbildung anerkannt. Weitere Veranstaltungen und ergänzende Informationen finden Sie unter vhs-osland.de/kindertagespflege.

191-180901

Grenzen, Regeln, Konsequenzen

NEU!

Wie viele Regeln brauchen Kinder?

Kinder brauchen authentische und wertschätzende Erziehungspersonen, die sich selbst gut abgrenzen können. So brauchen sie einen sicheren und verlässlichen Rahmen für ihre Persönlichkeitsentwicklung und ein gutes sowie gesundes Selbstwertgefühl. Wir werden darüber gemeinsam nachdenken und besprechen, wie jede/-r persönlich den (Tages-) Kindern Verlässlichkeit und Wertschätzung vermitteln kann. Denn so individuell unsere Kinder sind, so individuell sollte auch unsere Erziehung sein.

Leitung: Christiane Dierkes

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: Di., 26. Mrz. 2019, 18:30-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

192-180901

Besondere Aspekte in der Teamarbeit Großtagespflege „Diese Eltern verstehen wir einfach nicht!“

NEU!

Das Aufeinandertreffen vielfältiger kultureller Unterschiede in unserer Gesellschaft macht das Zusammenleben lebendig und bunter, stellt Kindertagespflegepersonen manchmal aber auch vor neue Herausforderungen in der Zusammenarbeit mit Eltern und Tageskindern. Verschiedene Traditionen und Wertvorstellungen können auch zu Missverständnissen und Konflikten führen. Wie ein konstruktives Miteinander gerade auch in der Teamarbeit gelingen kann, ist Thema dieser Fortbildung.

Teilnahme wenn möglich gerne im Team.

Leitung: Doris Morszeck-Groten

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: Mo., 21. Okt. 2019, 8:30-15:30 Uhr
Entgelt: € 32; keine Ermäßigung

192-180902

Die Begleitung von Kindern in den ersten 3 Lebensjahren

NEU!

Kleinkinder besser verstehen und angemessen begleiten

In diesem Kursblock beschäftigen wir uns sowohl mit der kognitiven als auch mit der motorischen Entwicklung (Bewegung und Spiel) von Kleinkindern. Wir gehen auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Kindern ein und werden darüber sprechen, wie wir Kinder im Alltag gut unterstützen können, um eine gute Entwicklung zu gewährleisten.

Wir werden uns weiterhin mit den Themen „Soziales Lernen der Kinder untereinander“ und „Kinder, die uns fordern“, auseinandersetzen.

Leitung: Christiane Dierkes

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: 1. Nov. von 9:00 bis 15:30 Uhr und 2. Nov. von 9:00 bis 13:15 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

192-180903

NEU!

Kreativität erkennen und fördern – Forscher, Künstler, Konstrukteure

Phantasie und Kreativität gehören zu den Basiskompetenzen einer gesunden Entwicklung. Die Teilnehmenden erhalten Erkenntnisse der Kreativitätsforschung und können ihre Erfahrungen zur Kreativitätsförderung in der Tagespflege austauschen. Nach einer theoretischen Einführung in die Entwicklung der Kinderzeichnung entdecken sie anhand einer praktischen Farbübung die eigene Kreativität. Die pädagogische Begleitung bei kreativen Prozessen von Kindern wird thematisiert.

Leitung: Kerstin Wickel

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: Sa., 16. Nov. 2019, 9:00-12:15 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

192-180904

NEU!

Interkulturalität – Vorurteilsbewusstes Handeln

Auch in der Kindertagespflege steigt der Prozentsatz an Kindern mit Migrationshintergrund. Die interkulturelle Erziehung gewinnt somit zunehmend an Bedeutung. Dabei sind Vorurteile nicht unbedingt hilfreich. Oder essen alle Italiener nur Pizza und alle Spanierinnen tanzen Flamenco? Viel mehr sollte es um die Wertvorstellungen gehen, die Kindern zu vermitteln sind, um ein positives Zusammenleben in einer interkulturellen Gesellschaft zu ermöglichen.

Leitung: Kerstin Wickel

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: Sa., 16. Nov. 2019, 13:00-16:15 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



POLITIK
GESELLSCHAFT
UMWELT

191-180101

NEU!

Auf den Hund gekommen

Erst die Info, dann der Hund

Dieser Kurs ist für alle frischgebackenen Hundehalter und auch die, die es gerne werden möchten. Der Wunsch nach einem Hund ist groß! Doch woran ist alles zu denken? Was ist im Alltag zu beachten? Und vor allem: Wie schaffe ich dem Hund ein trautes Heim? Dieser Vortrag vermittelt die wesentlichen Grundlagen für das neue Zusammenleben zwischen Hund und Halter: z. B. Welcher Hund passt zu mir? Klein oder groß? Anmeldung, Fütterung, Erziehung, Zeitaufwand.

Leitung: Alexandra Pohlmann

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: Di., 12. Feb. 2019, 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 14; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



191-180102

NEU!

Erste Hilfe für den Hund

Vortrag

Ihr Hund ist in einen Unfall verwickelt, hat eine Vergiftung, (Biss-) Wunde oder eine Krallenverletzung? Wie verhalte ich mich? Egal, wie schwerwiegend der Notfall ist, die Erstversorgung ist der Grundstein der weiteren Genesung. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie im Notfall des Hundes richtig handeln: u. a. Symptome, Erstversorgung, Verbände anlegen, Notfall-Koffer, giftige Lebensmittel und Pflanzen.

Leitung: Alexandra Pohlmann

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: Di., 26. Feb. 2019, 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 14; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-180103

NEU!

Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht

Vortrag

Für erwachsene Menschen mit psychischer Krankheit, körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderung, die ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr regeln können, gibt es die rechtliche Betreuung (§ 1896 ff. BGB). Das örtlich zuständige Amtsgericht bestellt den rechtlichen Betreuer für festgestellte Aufgabenbereiche. Jeder geschäftsfähige Volljährige hat die Möglichkeit, für den Fall seiner eigenen Handlungsunfähigkeit im Vorfeld durch die Erstellung einer Vorsorgevollmacht oder einer Betreuungsverfügung Vorsorge zu treffen.

Leitung: Wolfgang Birke

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: Do., 25. Apr. 2019, 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT

191-180201

Tonköpfe und andere Objekte plastisch gestalten

Wochenendseminar

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die einen Tonkopf oder andere Objekte gestalten möchten. Vorkenntnisse sind hierzu nicht erforderlich. Zuerst wird eine Grundform aufgebaut und wir lernen, wie man die Einzelteile eines Gesichts (Augen, Ohren, Mund, etc.) erarbeitet und zu einem individuellen Antlitz werden lässt.

Bei Rückfragen setzen Sie sich bitte mit dem Dozenten unter der Telefonnummer 05461 9589686 in Verbindung.

Leitung: Rolf Brüning

Ort: Bramsche, Atelier im Kloster Malgarten, Am Kloster 4

Beginn: Sa., 9. Feb. 2019, 11:30 Uhr

Dauer: Sa., 11:30-18:30 Uhr, So., 11:30-18:30 Uhr

Entgelt: € 40; zzgl. Materialkosten

191-180202

Bildhauen mit Sandstein und freies Gestalten mit Speckstein

Wochenendseminar

Der Kurs soll in die bildhauerische Bearbeitung von Sandstein einführen. Dieser Stein regt durch seinen Bruchsteincharakter und zum Teil durch seine feine Maserung zur abstrakten und figürlichen Gestaltung an. Aus dem Speckstein lassen sich ohne Vorkenntnisse durch Raspeln, Schnitzen, Feilen und Schmirgeln schöne, sanft glänzende Formen herausarbeiten, die sowohl gegenständlich als auch frei sein können.

Bei Rückfragen setzen Sie sich bitte mit dem Dozenten unter der Telefonnummer 05461 9589686 in Verbindung.

Leitung: Rolf Brüning

Ort: Bramsche, Atelier im Kloster Malgarten, Am Kloster 4

Beginn: Sa., 27. Apr. 2019, 11:30 Uhr

Dauer: Sa., 11:30-18:30 Uhr, So., 11:30-18:30 Uhr

Entgelt: € 40; zzgl. Materialkosten

191-180203

Literatur im Gespräch

Einladend ist, wer Freude an der Literatur hat und gerne mit anderen über das Gelesene sprechen möchte. Die Auswahl der Literatur erfolgt gemeinsam, wobei das Spektrum etwa vom 18. Jahrhundert bis zur Gegenwart reicht. Auch nichtdeutschsprachige Literatur, die in Übersetzungen zur Verfügung steht, wird behandelt. Es werden verschiedene Interpretationsmöglichkeiten erörtert, geschichtliche und biografische Hintergründe erschlossen sowie weltanschauliche und thematische Schwerpunkte gesetzt.

Leitung: Eveline Pochadt

Ort: Quakenbrück, Stadtmuseum Quakenbrück, Markt 7

Beginn: Mo., 4. Mrz. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, 14-tägig, je Mo., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 42

191-180204

NEU!

Lesekreis Quakenbrück

Was ist schöner als ein guter Roman, eine hintergründige Geschichte? Eine Geschichte, die man mit Gleichgesinnten teilen kann, die sie ebenfalls gelesen haben und Ansichten, Eindrücke, Meinungen dazu gerne austauscht. Der Kurs möchte Bücherfreunde mit Lust am Lesen und Interesse an verschiedenen Genres zusammenbringen.

Weitere Termine: 8. Mai und 12. Jun. 2018

Leitung: Silvia Dierken

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus, Raum 1, Friedrichstr. 37a

Beginn: Mi., 13. Mrz. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl., je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 21

191-180205

NEU!

Nähen

Dekoration für das Frühjahr

Workshop

In diesem Workshop können Sie verschiedene Frühjahrsdekorationen, wie z. B. Tischdecken (Briefecke), Kissenbezüge mit Reißverschluss oder Hotelverschluss, Brotkörbe usw. als Geschenk oder für sich selbst nähen. Bitte nehmen Sie vor Kursbeginn wegen des Materials und der Modelle mit der Kursleiterin, Tel. 0171 5177810, Kontakt auf.

Mitzubringen: Nähmaschine

Leitung: Birgit Lienesch

Ort: Alfhausen, Nähschule Lienesch, Hauptstr. 11

Termin: Sa., 23. Mrz. 2019, 9:30-14:45 Uhr

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

GESCHENKGUTSCHEIN

Schon mal an einen Volkshochschulkurs als Geschenk gedacht? Wir beraten Sie gern! Tel.: 0541 501-7777



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.

191-180302

NEU!

Globuli und ihre Wirksamkeit

Einblick in die Welt der klassischen Homöopathie Einführungskurs

Was ist eigentlich dran an diesen Globuli? Wirken sie wirklich oder muss man daran glauben? In diesem Kurs werden Sie in die Welt der Globuli eingeführt und es wird Ihnen erläutert, worum es in der klassischen Homöopathie geht. Die Grundlagen der klassischen Homöopathie, deren Anwendungsgebiete, sowie die Grenzen dieser alternativen Heilmethode werden aufgezeigt und besprochen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Kerstin Winner

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus,
Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: Di., 2. Apr. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

191-180303

NEU!

Das kleine 1x1 der klassischen Homöopathie

Fortsetzungskurs

Pulsatilla? Chamomilla? Oder doch lieber Arnika? An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in die Akutbehandlung der klassischen Homöopathie. Es werden die Grundlagen kurz wiederholt, die Vorgehensweise für den Hausgebrauch und die Symptom- und Ursachenbehandlung besprochen. Zudem gibt es einen Einblick in die Symptombetrachtung. Auf Wunsch kann dieser Kurs fortgesetzt werden, um die homöopathische Akutbehandlung zu erlernen.

Voraussetzung: Teilnahme am Einführungskurs

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Kerstin Winner

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus,
Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: Di., 7. Mai 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

191-180304

NEU!

Rückengesundheit

Vortrag

In diesem Vortrag wird sich gezielt mit dem Rücken befasst. Es werden theoretische Einblicke in Anatomie und trainingswissenschaftliche Grundlagen gegeben. Zudem geht die Dozentin gezielt auf Fragen ein, um bei individuellen Problemen Hilfestellung zu leisten, Hintergrundwissen zu vermitteln und das verbesserte Verständnis des eigenen Körpers zu lehren.

Leitung: Alena Lüers

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus,
Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: Di., 5. Mrz. 2019, 19:00-20:30 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

GESCHENKGUTSCHEIN

Schon mal an einen Volkshochschulkurs als Geschenk gedacht? Wir beraten Sie gern! Tel.: 0541 501-7777

191-180305

NEU!

Arthrose

Vortrag

Häufig wird vom Arzt die Diagnose „Arthrose“ gestellt. Was bedeutet das nun? Auf was muss man achten? Muss eine Operation erfolgen oder kann auch konservativ gearbeitet werden? In diesem Vortrag sollen die medizinisch-anatomischen, wie auch die ernährungs- und sportwissenschaftlichen Grundlagen für ein Verständnis der Krankheit vermittelt werden.

Leitung: Alena Lüers

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus,
Raum 1, Friedrichstr. 37a

Termin: Di., 19. Mrz. 2019, 19:00-20:30 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

191-180306

NEU!

Ätherische Öle für Wellness und Wohlbefinden

Neue Rezepte und Ideen aus der Aromatherapie. Sie lernen neue Öle und Mischungen kennen und stellen anschließend ganz nach Ihren persönlichen Wünschen einige Produkte her: Massageöle und Badesalz, Duftkompressen, Balsam und Roll-on.

Mitzubringen: Marmeladengläser

Leitung: Petra Walker

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche,
Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Termin: Di., 2. Apr. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. ca. € 12 Materialkosten;
keine Ermäßigung

191-180307

NEU!

Kräutermanufaktur

Von Maiwipfeln und Lindenblüten, Salbei und Rosmarin: alles über Ernte, Verarbeitung und Verwendung in Küche und Hausapotheke. Es gibt ein buntes Allerlei zum Probieren und Selbermachen, z. B. Tee, Tinktur, Pastillen und Sirup.

Mitzubringen: Marmeladengläser

Leitung: Petra Walker

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche,
Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Termin: Mo., 20. Mai 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. ca. € 12 Materialkosten;
keine Ermäßigung

191-180308

NEU!

Klang-Entspannung

Klang-Entspannung heißt, zur Ruhe finden und dem Alltagsstress zu entfliehen. Mit sanften Schwingungen von Klangschalen und bei Muskelentspannung, autogenem Training, Fantasiereisen und, nach Absprache, Mantrasingen innere Balance finden und mit sich und der Welt im Einklang sein.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Leitung: Birgit Eckhoff

Ort: Quakenbrück, KM3 „Quakenbrück
bewegt“, Kleine Mühlenstr. 3

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 16:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 16:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 54; keine Ermäßigung

191-180309

Qi Gong am Vormittag

Gesundheitsschützendes Qi Gong

Diese Qi Gong-Reihe stärkt die Wirbelsäule, regt die Selbstheilungskräfte an und fördert die Aktivierung von Körper und Geist. Dieser Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet. Die intensiv auszuführenden Bewegungsübungen enthalten kräftigende und dehnende Elemente, die für den Bewegungsapparat bedeutsam sind.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Teetasse

Leitung: Simone Guido

Ort: Quakenbrück, FIZ, Hindenburgstraße 37

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 10:00-11:30 Uhr

Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

191-180310

Qi Gong für Fortgeschrittene

18 harmonische Übungen

Der Kurs ist bereits belegt.

Qi Gong ist eine sanfte Bewegungsform, die bereits seit Jahrhunderten in China praktiziert wird. Durch einfache, entspannende Bewegungen werden Körper, Geist und Seele harmonisiert. Blockaden lösen sich und damit verbessern sich Kraft und Wohlbefinden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe oder warme Socken, Teetasse

Leitung: Simone Guido

Ort: Quakenbrück, Oberschule, Forum,
Jahnstraße 22

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

191-180311

Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene 40+

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, 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: zwei Decken (evtl. Matte), bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Stützkissen

Leitung: Renate Rengermann

Ort: Quakenbrück, Grundschule, Aula,
Am langen Esch 10

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 13 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 72; keine Ermäßigung



191-180312

Rückengerechte Gymnastik 50+

Vormittagskurs

Beweglich sein – ein Leben lang! Das Angebot richtet sich an Teilnehmer/-innen in der zweiten Lebenshälfte, die ihre Beweglichkeit, Koordination und Kraft erhalten oder verbessern wollen. Rückengerechte und gelenkschonende Übungen sowie Entspannung verbessern das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Leitung: Magret Höhr

Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle,
Jahnstraße 21

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 8:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 8:30-9:30 Uhr

Entgelt: € 54; keine Ermäßigung

191-180313

Rückengerechte Gymnastik 50+

Vormittagskurs

Leitung: Magret Höhr

Ort: Quakenbrück, Artland Sporthalle,
Jahnstraße 21

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 9:40 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 9:40-10:40 Uhr

Entgelt: € 54; keine Ermäßigung

191-180314

Rückhalt**Ganzheitliche Rückenschule**

Mit wohlthuenden und kräftigenden Übungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens und zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft kennen. Gleichzeitig trainieren wir die Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf, um den alltäglichen Bewegungsmangel auszugleichen.

Mitzubringen: Handtuch

Leitung: Elke Imwalle**Ort:** Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße 21

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00-19:45 Uhr

Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

191-180315

Rückhalt**Ganzheitliche Rückenschule****Leitung:** Elke Imwalle**Ort:** Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße 21

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 19:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:45-20:30 Uhr

Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

191-180316

Beckenboden-Fitness für sie und ihn**Für Fortgeschrittene**

Die Beckenbodenmuskulatur ist für die Gesundheit, die Haltung und die Schönheit wichtig. Mit den richtigen Übungen wird die Beckenbodenmuskulatur effektiv und nachhaltig trainiert und so ein wunderbares neues Körperbewusstsein entwickelt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Decke, Matte

Leitung: Farina Oldenhage**Ort:** Quakenbrück, Mehrzweckhalle Neustadt, Reddehals 44

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr

Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

191-180317

Well-Fit-Gymnastik**Ein wohltuendes und kräftigendes Training für Körper und Geist**

Es erwartet Sie ein harmonischer Mix aus mobilisierenden, dehrenden und kräftigenden Pilatesübungen, die zu sanft fließender Musik ausgeführt und durch Atemtechniken abgerundet werden. Ziel ist es, durch konzentrierte Körperarbeit vom Alltag abzuschalten. Durch das Übungsprogramm wird nicht nur eine tiefgehende Kräftigung der Rumpfmuskulatur trainiert, gleichzeitig dehnt es auch alle großen Muskelgruppen und steigert so die Beweglichkeit des ganzen Körpers. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Decke, Matte, Getränk

Leitung: Farina Oldenhage**Ort:** Quakenbrück, Mehrzweckhalle Neustadt, Reddehals 44

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mi., 19:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

DOZENTEN/-INNEN GESUCHT

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

191-180318

NEU!**Bauch, Beine, Po**

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene, die den Fokus der Kräftigungsübungen gerne auf „Bauch, Beine, Po“ richten möchten. Zu abwechslungsreicher Musik werden gelenkschonende Fitnessübungen gemacht, die jeden dort abholen, wo er steht. Zum Schluss erfolgen noch einige Dehn- und Mobilisationsübungen, um den Körper ganzheitlich zu verbessern.

Leitung: Alena Lüers**Ort:** Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße 21

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 17:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:30-18:30 Uhr

Entgelt: € 44; keine Ermäßigung

191-180319

NEU!**Functional Fitness/Kraftzirkel**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper funktional verbessern und kräftigen möchten. Mithilfe ausgewählter Übungen, die in Form eines Zirkeltrainings mit Musik durchgeführt werden, soll eine ganzheitliche Verbesserung von Kraft- und Ausdauerfähigkeit erreicht werden. Durch diese Form des Trainings können schnell körperliche Veränderungen erreicht werden und Sie werden merken, dass Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden steigen.

Leitung: Alena Lüers**Ort:** Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße 21

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 18:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:45-19:30 Uhr

Entgelt: € 34; keine Ermäßigung

191-180320

NEU!**Faszientraining/-fitness**

In den letzten Jahren wurde die Bedeutung der Faszien, der bindegewebigen Strukturen im Körper, die die Muskulatur umschließen, immer stärker bewusst. Oftmals sind sie verklebt und führen so auch zu andauernden Verspannungen der Muskulatur, da diese nicht mehr den „Platz“ haben, wieder entspannt zu werden. Mit verschiedenen Techniken und besonders unter Zuhilfenahme von Faszienrollen und -bällen wollen wir die Verklebungen lösen und so ein besseres Körpergefühl und Wohlbefinden erzeugen.

Leitung: Alena Lüers**Ort:** Quakenbrück, Artland Sporthalle, Jahnstraße 21

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 19:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:45-20:30 Uhr

Entgelt: € 34; keine Ermäßigung

191-180321

Nordic Walking**Einführungstermin**

Bei diesem Kurs wollen wir uns zusammen an der frischen Luft bewegen. Durch den gezielten Einsatz der Nordic Walking Stöcke wird das gesamte Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Rumpfmuskulatur im Vergleich zum „normalen“ Walking stärker trainiert. Zudem werden die Gelenke im Vergleich zum Joggen geschont.

Mitzubringen: Getränke, Stöcke, geeignete Schuhe, wetterfeste Kleidung

Leitung: Alena Lüers**Ort:** Treffpunkt, Quakenbrück, Schützenhof, Parkplatz, Schützenhof 1

Termin: Di., 2. Apr. 2019, 18:00-19:00 Uhr

Entgelt: € 4,50; keine Ermäßigung

191-180322

NEU!**Nordic Walking**

Bei diesem Kurs wollen wir uns zusammen an der frischen Luft bewegen. Durch den gezielten Einsatz der Nordic Walking Stöcke wird das gesamte Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Rumpfmuskulatur im Vergleich zum „normalen“ Walking stärker trainiert. Zudem werden die Gelenke im Vergleich zum Joggen geschont.

Mitzubringen: Getränke, Stöcke, geeignete Schuhe, wetterfeste Kleidung

Leitung: Alena Lüers**Ort:** Treffpunkt, Quakenbrück, Schützenhof, Parkplatz, Schützenhof 1

Beginn: Di., 30. Apr. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 18:00-19:00 Uhr

Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

191-180323

NEU!**Aqua Fitness****Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs werden gymnastische Übungen im stehiefen Wasser ausgeübt und durch verschiedene zusätzliche Geräte ergänzt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Mobilisation, Kräftigung, Herz-Kreislauftraining und Koordination. Die Übungen straffen außerdem Haut und Bindegewebe und stärken so insgesamt das Wohlbefinden. Wollen Sie mit viel Spaß und Entspannung fit werden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Ort: Quakenbrück, Christliches Krankenhaus

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 18:30-19:30 Uhr

Entgelt: € 76; inkl. € 22 Eintritt; 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.

Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze und Behälter für Kostproben** mit.

191-180324

NEU!**Vegetarische Gourmetküche**

Alles ohne Fleisch! Gesund und lecker! Lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Bernd Harnisch**Ort:** Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Termin: Fr., 15. Feb. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-180325

NEU!**Märchenhaft genießen****Rezepte aus dem Morgenland**

Aromen wecken die Sehnsucht nach fernen Ländern. Mit Piment, Anis, Kurkuma, Koriander und Kräutern zaubern wir eine typische orientalische Tafel und sorgen für Gaumenfreude pur.

Leitung: Abdulrazak A. Heritani**Ort:** Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Termin: Fr., 22. Feb. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-180326

NEU!**Klassische Wildküche**

Die klassische Wildküche mediterran und traditionell, aber anders. Lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Bernd Harnisch**Ort:** Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Termin: Fr., 15. Mrz. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-180327

NEU!

Fest für die Sinne**Mezze aus der Orient-Küche**

Fladen, Brot, dazu würzige Köstlichkeiten, die als Vorspeisen gedacht sind, schmeicheln Auge und Gaumen gleichermaßen.

Leitung: Abdulrazak A. Heritani

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Termin: Mo., 25. Mrz. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-180328

NEU!

Frau Eckhoff kocht

Schnelle Küche leicht gemacht. Frühlingshafte Ideen von Frau Eckhoff, bekannt aus ihrer Koch-Kolumne „Frau Eckhoff kocht“ im Bersenbrücker Kreisblatt.

Leitung: Birgit Eckhoff

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Termin: Sa., 27. Apr. 2019, 10:00-13:00 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-180329

NEU!

Spargelmenü

An diesem Abend wird ein 4-Gänge-Spargelmenü zubereitet, mit dem Sie Ihre Lieben überraschen und verwöhnen können. Menüabfolge: Marinierter Spargel mit Ziegenkäse, Spargelcremesuppe mit Spargelröllchen, Spargel mit hausgemachter Hollandaise, Nusskartoffeln und Kalbsrücken, Erdbeeren mit Vanilleis und Waldmeisterschaum.

Leitung: Bernd Harnisch

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Termin: Fr., 3. Mai 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-180330

NEU!

Fantastische Reise durch die Orientalische Küche

Raffinierte Gewürze, frische Zutaten, ein delikates Nebeneinander von süß und scharf. Es erwartet Sie eine kulinarische Rundreise von Marokko über Ägypten und den Nahen Osten bis zum Iran. Lassen Sie sich von der orientalischen Gastfreundschaft überraschen!

Leitung: Abdulrazak A. Heritani

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Termin: Fr., 24. Mai 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-180331

NEU!

Grillabend

An diesem Abend geht es um das „Grillen“. Es wird unter anderem gezeigt, wie man Fleisch einlegt. Auch werden schmackhafte Grillsoßen und leckere Sättigungsbeilagen zubereitet. Lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Bernd Harnisch

Ort: Quakenbrück, Hasetalschule, Küche, Prof.-von-Klitzing-Straße 3

Termin: Fr., 7. Jun. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

ANMELDUNGEN ÜBER WEB

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

**SPRACHEN**

Der Integrationskurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.

Allgemeine Informationen zu unserem Integrationskurs-System, den Sprachprüfungen sowie zum Einbürgerungstest finden Sie ab Seite 14.

Die Teilnahme an einem Integrationskurs ist nur nach vorheriger Beratung möglich.

Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

Tanja Pöhler

Tel.: 0541 501-3090

zu folgenden Sprechzeiten:

Di., 9:00 bis 12:00 Uhr

Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

Beratungstermine außerhalb der Sprechzeiten sind nur nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Im kommenden Semester bieten wir in Quakenbrück an:

Unterrichtsort: Mehrgenerationenhaus, Friedrichstr. 37a, 49610 Quakenbrück

Unterrichtszeiten: montags bis freitags, 8:30 Uhr bis 12:40 Uhr

182-180705 Aufbaukurs Stufe 2, ab 6. Feb. 2019

182-180706 Aufbaukurs Stufe 3, ab 6. Mrz. 2019

182-180707 Orientierungskurs, ab 3. Apr. 2019

182-180708 Prüfung DTZ, am 5./6. Apr. 2019

191-180701 Grundkurs Stufe 1, ab 13. Mai 2019

191-180702 Grundkurs Stufe 2, ab 12. Jun. 2019

191-180703 Grundkurs Stufe 3, ab 10. Jul. 2019

191-180704 Aufbaukurs Stufe 1, ab 4. Sep. 2019

191-180705 Aufbaukurs Stufe 2, ab 2. Okt. 2019

191-180706 Aufbaukurs Stufe 3, ab 4. Nov. 2019

191-180707 Orientierungskurs, ab 2. Dez. 2019

191-180708 Prüfung DTZ, am 13./14. Dez. 2019

191-180710

Deutsch-Treff**Offener Deutschkurs**

Dieser Kurs bietet allen aus dem Ausland Zugewanderten die Möglichkeit, erste Deutschkenntnisse zu erwerben und zu erweitern. Ebenfalls werden kulturelle Alltagsfragen behandelt und Informationen über Sprachförderangebote gegeben. Der Einstieg ist fortlaufend möglich. Der Kursbesuch ist entgeltfrei.

Leitung: Annemarie Heritani

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 31, Friedrichstr. 37a

Beginn: Mo., 18. Feb. 2019, 15:30 Uhr

Dauer: 32 Termine, je Mo. und Do., 15:30-17:00 Uhr entgeltfrei

191-180711

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch**Vormittagskurs für Frauen mit geringen Vorkenntnissen**

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Ort: Quakenbrück, Diakonische Stiftung Bethanien, Lötzer Str. 14

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Mi., 8:30-11:00 Uhr

Entgelt: € 42

191-180714

Deutsch Grundkurs A1/A2**Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die ihre Kenntnisse der deutschen Sprache im mündlichen und schriftlichen Bereich erweitern möchten. Wir lernen die Grundlagen der Grammatik und trainieren das Hör- und Leseverstehen.

Lehrbuch: Schritte plus neu 1

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 31, Friedrichstr. 37a

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 27 Termine, je Mo. und Di., 18:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 113,40



Allgemeine Informationen zu unseren Fremdsprachkursen, den Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 12.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

Kirstin Fechtner

Tel.: 0541 501-3094

E-Mail: kirstin.fechtner@vhs-osland.de

191-180401

Englisch Grundkurs A1.1**Nachmittagskurs für Teilnehmer/-innen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen**

Wollten Sie schon immer mal Englisch lernen? In diesem Anfängerkurs erhalten Sie eine erste Einführung in die englische Sprache, mit vielen Möglichkeiten zum Üben. In kleinen Schritten lernen Sie Vokabeln und Grammatik der englischen Sprache um in Alltagssituationen kommunizieren zu können und erhalten nebenbei hilfreiche Tipps zum Lernen. Frei von Leistungsdruck und mit Spaß erlernen Sie systematisch und in Ihrem eigenen Tempo die Weltsprache der Gegenwart.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0

Leitung: Mariya Paul

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 20, Friedrichstr. 37a

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 15:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 15:30-17:00 Uhr

Entgelt: € 72

191-180402

NEU!

Englisch Auffrischkurs A1.1 – intensiv**Kurs an drei Samstagen für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

Wenn Sie geringe Grundkenntnisse in Englisch haben, die Sie gerne in kurzer Zeit in entspannter Arbeitsatmosphäre auffrischen möchten, sind Sie herzlich willkommen in diesem Kurs. Wir werden die wichtigsten Grammatikregeln wiederholen und die sprachlichen Grundlagen erlernen, um in Alltagssituationen kommunizieren und mit Sicherheit und Freude Englisch sprechen zu können. Nebenbei erhalten sie hilfreiche Tipps zum Lernen.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0

Leitung: Mariya Paul

Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 20, Friedrichstr. 37a

Beginn: Sa., 27. Apr. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 9:00-12:15 Uhr

Entgelt: € 47



191-180403

Englisch Aufbaukurs B1.1**Nachmittagskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse in entspannter Arbeitsatmosphäre wieder aktivieren und ausbauen möchten, um mit Sicherheit und Freude Englisch zu sprechen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie erweitern Ihren Wortschatz, lernen die sprachlichen Grundlagen und erhalten nebenbei hilfreiche Tipps zum Lernen. Englisch ist Weltsprache, Geschäfts- und Reisesprache. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über englischsprachige Länder und trainieren die Kommunikation in Alltagssituationen.

Lehrbuch: Great! B1, Klett, ISBN 978-3-12-501484-8

Leitung: Mariya Paul**Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 20, Friedrichstr. 37a**

Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 15:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 15:15-16:45 Uhr

Entgelt: € 72

191-180404

Englisch Konversationskurs C1: Let's talk and discuss**Vormittagskurs**

Let's discuss anything and everything. Let's talk about what is interesting for you. Let's have fun together. Everybody with good knowledge of English: Come and join us!

Das Arbeitsmaterial wird vom Dozenten gegen Entgelt zur Verfügung gestellt.

Leitung: Hans-Jürgen Scharrenberg**Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 31, Friedrichstr. 37a**

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 9:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:45-11:15 Uhr

Entgelt: € 72; zzgl. Kopierkosten

191-180405

NEU!**Französisch für die Reise****Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen**

Lieben Sie Frankreich, die französische Kultur, die Menschen, die Musik, die vielfältigen Landschaften, die französische Sprache? Möchten Sie sich sprachlich auf Ihre Reise in unser Nachbarland vorbereiten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir üben Konversation im Alltag, frischen Grundkenntnisse auf, sprechen über Reiseziele, Besonderheiten und alles, was die Kursteilnehmer dazu interessiert.

Wir arbeiten mit einem aktuellen Lehrbuch. Weitere Materialien werden gestellt.

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses nach Absprache mit den Teilnehmer/-innen bekannt gegeben.

Leitung: Birgitt Philips**Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 31, Friedrichstr. 37a**

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 72



191-180406

NEU!**Italienisch für die Reise A1.1**

Planen Sie eine Reise nach Italien? Möchten Sie die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen lernen, um sich vor Ort zurecht zu finden? In diesem Kurs dreht sich in kompakter Form alles um Urlaub und Reisen: Anreise und Unterkunft, Essen und Trinken, Italien entdecken und genießen. Die Kommunikation wird im Mittelpunkt stehen, daher wird auf Sprachübung und Training in der Gruppe viel Wert gelegt.

Lehrbuch: Buon viaggio! Cornelsen
ISBN 978-3-06-020251-5**Leitung: Silvia Jakob****Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 31, Friedrichstr. 37a**

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00-20:30 Uhr

Entgelt: € 72

191-180407

Italienisch Grundkurs A1.V**Abendkurs für fortgeschrittene Teilnehmer/-innen**

In diesem Kurs werden wir über berühmte italienische Familien lesen und sprechen und einen Stammbaum erstellen. Familienalltag, Feste, Wohnen und Einrichtung werden ebenso Thema sein wie der Kleidungskauf oder das Wetter. Wortschatz und Grammatik werden in spielerischer Form, z. B. durch Memory oder Quizspiele weiter vertieft.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ca. ab Lektion 8

Leitung: Silvia Jakob**Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 20, Friedrichstr. 37a**

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:30-19:00 Uhr

Entgelt: € 72

191-180408

NEU!**Spanisch für die Reise A1.1****Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen**

Planen Sie einen Urlaub in Spanien? Möchten Sie die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen lernen, um sich vor Ort zurecht zu finden? In diesem Kurs dreht sich in kompakter Form alles um Urlaub und Reisen: Anreise und Unterkunft, Essen und Trinken, Spanien entdecken und genießen. Die Kommunikation wird im Mittelpunkt stehen, daher wird auf Sprachübung und Training in der Gruppe viel Wert gelegt.

Lehrbuch: ¡Buen viaje! Cornelsen
ISBN 978-3-06-020249-2**Leitung: Silvia Jakob****Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 20, Friedrichstr. 37a**

Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 18:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 18:15-19:45 Uhr

Entgelt: € 72

191-180409

NEU!**Spanisch Konversationskurs A2/B1 – para conversar****Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen**

Für alle, die Lust haben, ihre Spanischkenntnisse in entspannter Atmosphäre und in lebhaften Diskussionen zu vertiefen, befassen wir uns in diesem Kurs mit spanischen Liedern, Reportagen, Rezepten, Zeitungsartikeln, diskutieren über Aktuelles und Alltägliches. Der Spaß am Sprechen soll in diesem Kurs ganz klar im Vordergrund stehen.

Leitung: Maria del Carmen Urbano Pajares**Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 34, Friedrichstr. 37a**

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 72



191-180501

Excel – ganz einfach

Ein Kurs für alle, die mit Excel regelmäßig Listen führen möchten, jedoch mit Berechnungen nur ganz am Rande zu tun haben. Inhalte: Eingabe und Bearbeiten von Daten; Erstellen von Arbeitsmappen und -blättern; Einfügen und Kopieren von Zellen, Zeilen und Spalten; Löschen von Tabellenteilen; Formatieren und Gestalten einer Tabelle; Automatisches Ausfüllen; Speichern; Kopf- und Fußzeilen; Drucken.

Leitung: Stephan Doetsch**Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 34, Friedrichstr. 37a**

Beginn: Fr., 15. Feb. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Entgelt: € 52



191-180502

Gelungen präsentieren mit PowerPoint

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie eine Bildschirmpräsentation gestalten und vorführen. 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: Word-Grundlagen

Leitung: Stephan Doetsch**Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 34, Friedrichstr. 37a**

Beginn: Fr., 15. Mrz. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Entgelt: € 52

191-180503

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch

In diesem Kurs entstehen mit einer kostenlosen Gestaltungssoftware Bildbände, die Erlebnisse wie Reisen und Familienfeste eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Sie können die Bilder mit Texten ergänzen und erlernen Gestaltungstricks. Dabei werden einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt. Bitte bringen Sie einige Fotos auf USB-Stick mit zum Kurs!

Mitzubringen: Bilder auf USB-Stick

Leitung: Heinrich Barlage**Ort: Quakenbrück, Mehrgenerationenhaus/EJF, Raum 34, Friedrichstr. 37a**

Beginn: Mo., 13. Mai 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mo., 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 47