

Außenstelle Belm

Ehemalige Ickerbachschule
Gustav-Meyer-Weg 26
49191 Belm

Sprechzeiten:

Dienstag und Donnerstag: 9:00-11:00 Uhr
Freitag: 17:00-19:00 Uhr

Olga Paul

Tel.: 05406 818652
Fax: 05406 818654
E-Mail: olga.paul@vhs-osland.de



JUNGE VHS

191-050203

Kreativatelier

Für Kinder ab 5 Jahren

In der kreativen und fröhlichen Atmosphäre des Kinderateliers erfahren Kinder und Jugendliche einen Einstieg in die verschiedenen Bereiche der Kunst: von Acryl bis Pastellkreiden, von Kleister und Sand bis Seifenblasen, von Masken bis Schachteln. Mit Begeisterung und Erfahrung vermitteln wir den spielerischen Umgang mit den Techniken und die Freude am Malen, Zeichnen und Gestalten.

Leitung: Olga Paul

Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 206,
Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:00-18:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

191-050204

Märchenwerkstatt

Theaterspiel für Kinder ab 5 Jahren

Es gibt frische Ideen zum Märchenerzählen. Neben Märchen aus verschiedenen Ländern, von erstaunlichen Tieren, von magischen Dingen oder Märchen, die einmal anders erzählt oder gespielt werden, bietet die Werkstatt jede Menge Aufgaben: Basteln, Malen, Kostüme vorbereiten, Theater spielen, Baupläne erstellen, das Versetzen in die heutige Zeit oder einfach vorspielen.

Leitung: Olga Paul

Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 204,
Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Sa., 9. Feb. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Sa., 9:00-10:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

191-050205

Gesellschaftsspiele selbst gestalten

Kreativkurs für Großeltern und Enkelkinder

Viel mehr Spaß und ein besonderes Gefühl bringen die Spiele, die selbst gemacht sind. Es ist auch eine exklusive Überraschung für die ganze Familie oder Freunde. Mit verschiedenen Materialien wie Ton, Steinen, Holz und weiteren Naturmaterialien schaffen wir etwas Tolles. Gibt es zu Hause noch alte Schuhkartons? Bringt diese auch mit!

Leitung: Olga Paul

Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 205,
Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Sa., 9. Feb. 2019, 11:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, 14-tägig, je Sa., 11:00-13:00 Uhr
Entgelt: € 22; zzgl. € 5 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.

191-050901

Kreativität erkennen und fördern

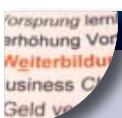
Forscher, Künstler, Konstrukteure

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: Belm, Ickerbachschule, Raum 205,
Gustav-Meyer-Weg 26

Termin: Sa., 2. Mrz. 2019, 9:00-12:15 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



BILDUNGSPRÄMIE

Die Volkshochschule Osnabrücker Land ist die Beratungsstelle für die Bildungsprämie. Informieren Sie sich jetzt über die Fördermöglichkeiten für Ihre Weiterbildung:

Tel.: 0541 501-3483

191-050902

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: Belm, Ickerbachschule, Raum 205,
Gustav-Meyer-Weg 26

Termin: Sa., 2. Mrz. 2019, 13:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT

191-050101

NEU!

Einführung in Künstliche Intelligenz

webinar

Künstliche Intelligenz erobert unseren Alltag und die Arbeitswelt in einem atemberaubenden Tempo. Etliche Wissenschaftler erwarten eine menschenähnliche Intelligenz zur Jahrhundertmitte. Anhand von Beispielen werden die vielfältigen Eingabekanäle und Wirkmöglichkeiten, die kognitiven Fähigkeiten und Grade der Autonomie intelligenter Maschinen aufgezeigt. Die Schlüsseltechnologie ist das maschinelle Lernen, das ohne Programmierung von Regeln auskommt, dessen Qualität aber stark von den Daten abhängt. Auswirkungen ungeeigneter Daten auf Ergebnisse werden an Beispielen vorgestellt und Gegenmaßnahmen diskutiert. Nachvollziehbarkeit, Transparenz und Diskriminierungsfreiheit zeichnen den verantwortungsvollen Einsatz von Künstlicher Intelligenz in Europa aus. In dem Vortrag werden die Herausforderungen, Möglichkeiten, aber auch Grenzen der aktuellen Entwicklung aufgezeigt.

Leitung: Dr. Dirk Hecker

Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 203,
Gustav-Meyer-Weg 26

Termin: Mo., 11. Mrz. 2019, 19:00-20:00 Uhr
entgeltfrei

191-050102

NEU!

Deep Learning**webinar**

Die Technologie des „Deep Learning“ ist einer der Gründe, warum die Künstliche Intelligenz (KI) eine aktuelle Hochphase erfährt. Neuronale Netze, wozu auch das Deep Learning gehört, sind aufgrund ihrer vielen unterschiedlichen Netzarchitekturen extrem flexibel im Einsatz und haben in fast allen Teilbereichen des maschinellen Lernens Einzug erhalten. Bis vor wenigen Jahren spielten neuronale Netze allerdings im maschinellen Lernen eine eher beiläufige Rolle. Mit der Rechenleistung moderner Computer (insbesondere der von Grafikkarten) im Zeitalter von Big Data haben sich jedoch viele Schwierigkeiten, mit denen sie lange Zeit kämpfen mussten, drastisch reduziert. Heute erleben so genannte tiefe neuronale Netze, die noch vor wenigen Jahren technische nicht handhabbar gewesen wären, in Anwendung und Forschung großen Aufschwung. Ihre neue Beliebtheit begründet sich vor allem darauf, dass sie in einigen Bereichen des maschinellen Lernens komplett neue Maßstäbe gesetzt haben. Dieser Vortrag bietet eine Einleitung in die Funktionsweise neuronaler Netze und verschafft einen Überblick zu den verschiedenen Architektur-Typen, sowie den aktuellen Programm-Bibliotheken.

Leitung: Dr. Daniel Paurat
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

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

191-050103

NEU!

Wissensverarbeitung und Handlungsplanung in Kognitiven Systemen**webinar**

Der Begriff „Kognition“ bezieht sich traditionell auf Fähigkeiten des Menschen, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, z. B. um etwas zu erkennen oder zu identifizieren, das vorher gesehen wurde. Ein kognitives System, das einen solchen Prozess nachahmt, muss normalerweise mehrere Fähigkeiten besitzen:

- Wahrnehmung: Sammeln von Daten durch Sensoren
- Erinnerung: Sammeln von Erfahrungen
- Lernen: Identifizieren von Gemeinsamkeiten und Unterschieden
- Wissensverarbeitung: Entscheidungen auf Basis des gewonnenen Wissens treffen
- Handlungsplanung: Handlungen ausführen, die auf Entscheidungen basieren

Wahrnehmung, Erinnerung und Lernen sind normalerweise „unbewusste“ Prozesse auf niedriger Ebene, die in technischen Systemen zumeist durch subsymbolische/neuronale Verfahren abgebildet werden. Wissensverarbeitung und Handlungsplanung erfordern in der Regel höheres (aktives) „Denken“ und werden in technischen Systemen meist durch symbolische Verfahren abgebildet. Der Vortrag stellt Verfahren und Ansätze dieser symbolischen Künstlichen Intelligenz vor, um die Aspekte der Wissensverarbeitung und Handlungsplanung in Kognitiven Systemen umsetzen zu können.

Leitung: Prof. Dr. Birte Glimm
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Termin: Mo., 25. Mrz. 2019, 19:00-20:00 Uhr
entgeltfrei

191-050104

NEU!

Künstliche Intelligenz und die Gesellschaft von morgen**webinar**

Technologien der Künstlichen Intelligenz (KI), die auf leistungsfähigen Rechnern Big Data und Maschinenlernen verbinden oder KI-Assistenzsysteme, die mit logischen Schlussfolgerungsmechanismen kognitive Leistungen menschlicher Experten (Künstliche Ärzte, Künstliche Richter etc.) nachbilden, wird eindeutig gesellschaftstransformierendes Potential zugesprochen. Warum bauen wir überhaupt KI Systeme? Was versprechen wir uns davon? Gegenwärtig ist zum einen eine Hochphase der utopischen Erwartungen und Effizienz-Versprechungen zu beobachten, z. B. hinsichtlich neuraler Mensch-Maschine-Interfaces oder einer neuen Generation von Künstlicher Intelligenz durch Quantencom-

puter und Quantensimulation. Zum anderen ist aber auch die gesellschaftliche Aufmerksamkeit und Sensibilität für eine potentielle „Gefahrenlage“ durch KI bis hin zu literarischen Dystopien und „Digitalen Manifesten“ aus der Sozialwissenschaft, die populärwissenschaftlich vor den Risiken der neuen Entwicklungen warnen, hoch. Welchen Einfluss wird KI auf unseren Alltag haben? Welchen Einfluss wird Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft haben? Der Vortrag stellt aktuelle, sozialwissenschaftliche Forschungs- und Entwicklungsarbeiten zu gesellschaftlichen Aspekten unterschiedlicher KI-Technologien vor und beleuchtet mögliche Chancen und Herausforderungen durch diese Technologien für die Gesellschaft von morgen.

Leitung: Prof. Dr. Petra Ahrweiler
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Termin: Mo., 1. Apr. 2019, 19:00-20:00 Uhr
entgeltfrei



KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT

191-050201

Aquarellmalerei

In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Umgang mit Licht und Schatten, richtiges Sehen sowie verschiedene Techniken der Aquarellmalerei kennen. Experimentierfreude soll die Entwicklung des eigenen Stils fördern.

Leitung: Heide Tüting
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 205, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 17:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Di., 17:00-19:15 Uhr
Entgelt: € 48

191-050202

Kunstwerken für Senioren/-innen**Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Das wollte ich schon immer mal. Sie können in diesem Kurs vieles ausprobieren. Zeichnen und Malen, Aquarell und Acryl, Experimentieren und neue Gestaltungsmöglichkeiten entdecken, schauen und sich austauschen. Auf unkomplizierte Art und Weise werden die Techniken erlernt und der eigene Stil gefördert. Bringen Sie Ihre Fantasie, Wünsche, Träume und Gedanken frei auf das Papier.

Mitzubringen: Aquarellfarben, Acrylfarben, Pinsel, Aquarellblock DIN A3, Leinwand, Bleistift, Radiergummi, Wasserglas

Leitung: Mirlan Yerschin
Ort: Belm, Haupt- und Realschule, Zeichenraum, Heideweg 26

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Mi., 17:00-19:15 Uhr
Entgelt: € 36

191-050206

Das moderne Stricken und Häkeln

Neu: Mosaikstricken! In diesem Kurs können Sie Socken mit der Tomaten-, Bumerang- oder ohne Ferse stricken. Auch lernen Sie, wie man Mützen oder Schals strickt oder häkelt. Mit verkürzten Reihen (Swing-Stricken) lassen sich sehr schöne Jacken, Westen, Pullover, Tücher, Lace-Tücher, Schals, Taschen, Decken, Kissen usw. stricken und häkeln. Kennen Sie schon die Schiebemasche? Diese Strickart ist sehr einfach zu erlernen. Wolle und Nadeln können im Kurs erworben, oder mitgebracht werden. In diesem Kurs können Sie auch sticken. Bitte vorher anrufen (Tel.: 05471/1331), damit Material und Muster zur Verfügung stehen.

Leitung: Hedwig Ellermann
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 203, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 9:00-11:15 Uhr
Entgelt: € 48

191-050207

Klößeln**Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Dieses alte Kunsthandwerk hat in den vergangenen Jahren wieder viele Liebhaber gefunden. Der Kurs bietet die Möglichkeit das Klößeln zu lernen, aber auch vorhandene Kenntnisse zu vervollkommen. Material kann im Kurs erworben werden.

Leitung: Maria Wessler
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 18:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:30-20:30 Uhr
Entgelt: € 54; zzgl. Materialkosten

191-050209

Modern Line Dance**Für Fortgeschrittene**

Modern Line Dance wird in Linien nebeneinander und hintereinander getanzt. Jeder tanzt sozusagen „Solo“, aber doch zusammen mit Anderen in der Gruppe. Die Tänze bestehen aus verschiedenen Schrittkombinationen und begeistern durch Vielseitigkeit. Getanzt wird zu Musik aus den Charts (keine Country Musik). Die Kurse sind für alle, die Lust und Laune am Tanzen und am Lernen von vielen verschiedenen Choreografien haben.

Leitung: Claudia Averwesser
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Fr., 1. Feb. 2019, 16:00 Uhr
Dauer: 11 Termine, je Fr., 16:00-17:30 Uhr
Entgelt: € 50

191-050208

Modern Line Dance**Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen**

Modern Line Dance wird in Linien nebeneinander und hintereinander getanzt. Jeder tanzt sozusagen „Solo“, aber doch zusammen mit Anderen in der Gruppe. Die Tänze bestehen aus verschiedenen Schrittkombinationen und begeistern durch Vielseitigkeit. Getanzt wird zu Musik aus den Charts (keine Country Musik). Die Kurse sind für alle, die Lust und Laune am Tanzen und am Lernen von vielen verschiedenen Choreografien haben.

Leitung: Claudia Averwesser
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 16:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 16:00-17:30 Uhr
Entgelt: € 54

191-050210

Orientalischer Bauchtanz**Für Fortgeschrittene**

Orientalischer Tanz ist ein sehr ursprünglicher Tanz, der eine Jahrtausendalte Tradition besitzt und dessen Elemente in Kulturen auf der ganzen Welt auftauchen. Durch die nachhaltig bewährten Bewegungen finden Frauen auf der ganzen Welt ihre Mitte und Lebensfreude. Dieser Tanz kann ein Leben lang praktiziert werden, um Geist und Körper jung zu halten. Dieser Kurs ist für Frauen mit mehrjähriger Erfahrung im Orientalischen Tanz geeignet. Es geht um die Intensivierung des tänzerischen Ausdrucks, um verschiedene Schrittkombinationen sowie das Erlernen einer Choreographie.

Mitzubringen: bequeme Tanzkleidung, Gymnastikschläppchen, Hüfttuch, Getränk

Leitung: Helga Middendorf
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 20:00 Uhr
Dauer: 13 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr
Entgelt: € 78

MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

191-050211

Orientalischer Bauchtanz

Für Fortgeschrittene

Leitung: **Helga Middendorf**

Ort: **Belm, Ickerbachschule, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26**

Beginn: Mo., 27. Mai 2019, 20:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mo., 20:00-21:30 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.

191-050301

TriloChi

Entspannt in Bewegung

TriloChi ist ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für den modernen Menschen von heute. Eine Harmonie aus fernöstlichen Disziplinen, dem modernen Wissen und der westlichen Trainingslehre, geben den Teilnehmenden die Möglichkeit Ruhe zu finden. Durch sanfte, fließende Bewegungen können Blockaden gelöst werden und ein inneres Lächeln darf sich entfalten. Dieses geschieht in den drei Säulen des TriloChi, dem ChiFlowMotion, dem PowerChi und dem ChiYoga.

Leitung: **Lisa Schönknecht**

Ort: **Belm, Ickerbachschule, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26**

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 9:00-10:15 Uhr

Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

191-050302

Hatha Yoga

Für Yoga-Erfahrene

Leitung: **Henriette Richter**

Ort: **Belm, Haupt- und Realschule, Alte Aula, Heideweg 26**

Beginn: Do., 10. Jan. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 62; keine Ermäßigung

191-050303

Hatha Yoga

Für Yoga-Erfahrene

Leitung: **Henriette Richter**

Ort: **Belm, Haupt- und Realschule, Alte Aula, Heideweg 26**

Beginn: Do., 10. Jan. 2019, 19:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 19:45-21:15 Uhr

Entgelt: € 62; keine Ermäßigung

191-050304

Vinyasa Flow Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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, Matte, Decke, Kissen, Getränk

Leitung: **Lysiane Roux**

Ort: **Belm, Ickerbachschule, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26**

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

Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:45-21:15 Uhr

Entgelt: € 78; keine Ermäßigung

191-050305

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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, Matte, Decke, Kissen, Getränk

Ort: **Belm-Vehrte, Grundschule Vehrte, Rosenstr. 14**

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

Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:45-21:15 Uhr

Entgelt: € 78; keine Ermäßigung

191-050306

Pilates

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Beim Pilates wird durch gezieltes Atmen und die gleichzeitige Konzentration auf den ganzen Körper die eigene Körperwahrnehmung verbessert und neue Energie für die nötige Vitalität im Alltag freigesetzt. Fließende, präzise ausgeführte Bewegungen sorgen für die körperliche und seelische Balance und somit für das Wohlbefinden. Sie lernen die Übungen selbstständig weiter zu praktizieren.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen, Getränk

Leitung: **Lysiane Roux**

Ort: **Belm, Ickerbachschule, Raum 209, Gustav-Meyer-Weg 26**

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:45 Uhr

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

Entgelt: € 54; keine Ermäßigung

191-050307

Gymnastik für den Rücken

Wer hatte nicht schon einmal Rückenschmerzen, Schulterverspannungen, Schmerzen, die bis in die Beine ausstrahlen? Wirbelsäulengymnastik kann Rückenschmerzen und Bandscheibenbeschwerden vorbeugen. Um den Alltag beschwerdefrei zu halten, wird durch gezieltes Training die Belastbarkeit und Körperhaltung verbessert und ein Stück Lebensqualität zurückerobert.

Leitung: **Anke Lang-Kohde**

Ort: **Powe, Grundschule, Gymnastikhalle, Ringstraße 116**

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 17:30 Uhr

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

Entgelt: € 40; 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.

191-050308

Männer kochen gut!

Sich auf das Wesentliche, das Sattmachende zu konzentrieren, ist eine Philosophie des Essens. In diesem Kurs bereiten wir Fleisch, Fisch oder Geflügel in neuen Variationen mit herzhaften Beilagen zu. Etwas Süßes für den Gaumen rundet diese vielseitigen und genussvollen Abende ab.

Weitere Termine: 14. Mai und 18. Jun. 2019.

Leitung: **Elke Mathlage**

Ort: **Belm, Ickerbachschule, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26**

Beginn: Di., 12. Mrz. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl., je Di., 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 36; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-050309

Männer kochen gut!

Weitere Termine: 15. Mai und 19. Jun. 2019

Leitung: **Elke Mathlage**

Ort: **Belm, Ickerbachschule, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26**

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

Dauer: 3 Termine, mtl., je Mi., 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 36; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-050310

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: **Belm, Ickerbachschule, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26**

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

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-050311

Vier russische Kochabende

Die 10 bekanntesten russischen Gerichte

Die russische Küche ist voller Leckereien: Ob Boeuff Stroganoff, Pelmeni, Borschtsch, Salat Olivier, Mors, Soljanka, Blini - diese und andere Gerichte müssen Sie einfach probieren. Wissen Sie schon, dass Boeuff Stroganoff Ende des 19. Jahrhunderts erfunden wurde und nach dem Grafen Stroganoff benannt ist? Und Pelmeni stammen ursprünglich aus Sibirien! Der Salat Olivier darf auf keiner russischen Party und an keinem Feiertag fehlen. Wir wollen gemeinsam kochen, genießen und viel erzählen.

Weitere Termine: 26. Apr., 24. Mai und 28. Jun. 2019

Leitung: **Olga Paul**

Ort: **Belm, Ickerbachschule, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26**

Beginn: Fr., 29. Mrz. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, mtl., je Fr., 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 54; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-050312

Fest für die Sinne

Mezze aus der Orient-Küche

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

Leitung: **Abdulrazak A. Heritani**

Ort: **Belm, Ickerbachschule, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26**

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

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-050313

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 Marroko, über Ägypten, den Nahen Osten bis zum Iran. Lassen Sie sich von der orientalischen Gastfreundschaft überraschen!

Leitung: Abdulrazak A. Heritani
Ort: Belm, Ickerbachschule, Küche, Gustav-Meyer-Weg 26
Termin: Di., 25. Jun. 2019, 18:00-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



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.



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

191-050403

NEU!

BILDUNGSURLAUB

Englisch Grundkurs A1.1 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs können Sie damit beginnen, die Grundlagen der englischen Sprache schrittweise und mit vielen Übungen in kompakter Form zu erlernen. Unterrichtsziel ist es, Sie zu befähigen, sich in Alltagssituationen sprachlich behaupten zu können. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 25.08.2017 und die VA-Nr. 18-62125.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, Lehrbuch-ISBN 978-3-12-501480-0 und Trainingsbuch-ISBN 978-3-12-501481-7, ca. Lektion 1-4

Leitung: Peter Mielke
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Mo., 11. Mrz. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158

192-050401

BILDUNGSURLAUB

Englisch Grundkurs A1.2 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut auf dem Bildungsurlaub „Englisch Grundkurs A1.1“ auf. Unterrichtsziel ist es, Sie zu befähigen, sich in Alltagssituationen sprachlich behaupten zu können. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 4.10.2016 und die VA-Nr. 17-57047.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ca. Lektion 5 - 7

Leitung: Peter Mielke
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Mo., 23. Sep. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158

191-050401

Englisch Grundkurs A2.IV

Vormittagskurs

Sie haben schon mehrere Jahre Englisch gelernt und Ihre Kenntnisse sind nicht allzu „eingerostet“ (ein wenig dürfen sie es sein). Dann haben Sie in diesem Kurs die Chance, Ihre Kenntnisse zu reaktivieren, so dass Sie Alltagssituationen bald problemlos sprachlich meistern mögen.

Lehrbuch: English Network 3 New Edition, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606549-8

Leitung: Gisela Weber
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 9:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 9:30-11:00 Uhr
Entgelt: € 60

192-050402

BILDUNGSURLAUB

Englisch Auffrischkurs B1 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die das Sprachniveau A2 in der englischen Sprache sicher beherrschen. Im Kurs werden vertraute Grammatikstrukturen gefestigt und neue erklärt und geübt, der Wortschatz wird kontinuierlich erweitert, Texte werden gelesen, besprochen und diskutiert, Hörverstehensübungen und das Schreiben eigener Texte kommen auch nicht zu kurz. Gruppen- und Partnerarbeit intensivieren das freie Sprechen. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 27.09.2016 und die VA-Nr. 17-56890.

Lehrbuch: Network Refresh Now B1, Klett, ISBN 978-3-12-605189-7, ca. Lektion 1-5

Leitung: Peter Mielke
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Mo., 4. Nov. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158

191-050402

Englisch Aufbaukurs B2.III

Abendkurs

In addition to practising your speaking, listening and reading skills, you will have the opportunity to improve your grammar and extend your vocabulary.

Lehrbuch: Das neue Buch wird in Abstimmung mit den Teilnehmenden ausgewählt.

Leitung: Margit Kroesen
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 201, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Mi., 13. Feb. 2019, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr
Entgelt: € 72

191-050404

NEU!

BILDUNGSURLAUB

Spanisch Grundkurs A1.1 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche 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 15.08.2017 und die VA-Nr. 18-61909.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- u. Übungsbuch, ISBN 978-3-12-514671-6, ca. Lektion 1 - 4

Leitung: Peter Mielke
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Mo., 20. Mai 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158

192-050403

BILDUNGSURLAUB

Spanisch Grundkurs A1.2 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut auf dem Bildungsurlaub „Spanisch Grundkurs A1.1“ auf. Sie können sich bereits auf Spanisch vorstellen und möchten nun auch kulinarische und kulturelle Besonderheiten spanischsprachiger Länder kennen lernen? Erfahren Sie in dieser Intensivwoche durch Hör-, Lese-, Schreib- und Sprechaufgaben, wie sich die Esskultur in der hispanischen Welt gestaltet, wie Sie sich in Bars und Restaurants korrekt verständigen und wie Sie in fremden Städten nach Sehenswürdigkeiten und nach dem Weg fragen. Eine perfekte Vorbereitung für Ihren nächsten Urlaub! Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 16.03.2017 und die VA-Nr. 18-60073.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Kurs- u. Übungsbuch, ISBN 978-3-12-514671-6, ca. Lektion 4 - 6

Leitung: Peter Mielke
Ort: Belm, Ickerbachschule, Raum 204, Gustav-Meyer-Weg 26

Beginn: Mo., 25. Nov. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158



Bitte beachten Sie unsere Angebote in den **Samtgemeinden Artland, Bersenbrück und Fürstenau** sowie in **Bad Essen, Bad Iburg, Bad Laer, Bissendorf, Bramsche, Dissen, Georgsmarienhütte, Melle und Osnabrück.**

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

Carola Köster
Tel.: 0541 501-3083
E-Mail: carola.koester@vhs-osland.de

