

BERSENBRÜCK

Samtgemeindeverwaltung Bersenbrück

vhs-Außenstelle
Lindenstraße 2
49593 Bersenbrück



Margret Wellmann

Tel.: 05439 962-354 und -352
Fax: 05439 962-210
E-Mail: margret.wellmann@vhs-osland.de

Sprechzeiten:

Montag–Mittwoch: 8:00-13:00 Uhr; 14:00-17:00 Uhr
Donnerstag: 8:00-13:00 Uhr; 14:00-17:30 Uhr
Freitag: 8:00-12:30 Uhr



GRUNDBILDUNG SCHULABSCHLÜSSE

191-190601

Lesen und Schreiben für Erwachsene – Lerncafé

- Sind Sie unsicher beim Lesen und Schreiben?
- Vermeiden Sie das Schreiben?
- Haben Sie Angst vor langen Texten?

So wie Ihnen geht es vielen. Aber auch als Erwachsener können Sie daran etwas ändern. In unserem Lerncafé bestimmen Sie selbst, was Sie lernen möchten.

Wir lernen

- in einer kleinen Gruppe
- ohne Zeitdruck
- mit persönlicher Unterstützung.

Das Lerncafé ist kostenfrei. Der Einstieg ist auch im laufenden Kurs möglich.

Information und vertrauliche Beratung:

Katrin Hettlich

Alpha-Netzwerk Osnabrücker Land

Telefon: 0541 501-8907

Da viele Betroffene diese Informationen nicht lesen können, bitten wir Sie um Unterstützung: Helfen Sie und machen Sie Menschen mit Lese- und Schreibschwierigkeiten auf unser Lerncafé aufmerksam.

Leitung: Birgit Zimmann

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 16:30 Uhr

Dauer: fortlaufend, je Mi., 16:30-18:00 Uhr
entgeltfrei

In Kooperation mit der Heilpädagogischen Hilfe
Bersenbrück e.V.

191-190602

Lesen und Schreiben für langsam Lernende

**Alphabetisierung für Erwachsene mit einer
Beeinträchtigung aus den Wohnheimen
„Bokeler Bach“ und „Quadenort“ sowie für
selbstständig Wohnende**

In diesem Kurs wird das Thema „Wohnen“ besprochen und erarbeitet. Anhand von eigenen Lebenserfahrungen der Teilnehmer/-innen werden verschiedene Wohnformen, mögliche Perspektiven, alltägliche Aufgaben und Regeln eines guten Zusammenlebens besprochen. Durch verschiedene Arbeitsblätter, Bildcollagen sowie Schreib- und Leseübungen wird das Thema vertieft und erarbeitet.

Mitzubringen: Bleistift, Radiergummi, Schere, Klebestift, Buntstifte

Leitung: Sabine Schenk

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Sa., 16. Feb. 2019, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Sa., 9:30-14:00 Uhr
Entgelt: € 32,20

191-190603

Fit in Mathe – Vorbereitungskurs zur Mittleren Reife

Zur Wiederholung, Prüfungsvorbereitung oder zur Vertiefung der Mathematik der Realschule eignet sich dieser Kurs. Es werden die zentralen Themen der Realschulmathematik wiederholt und trainiert. Inhalte: Lineare Gleichungen, quadratische Funktionen, Pythagoras, Trigonometrie, Körperberechnungen usw.

Leitung: Georg Brinkmann

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Fr., 12. Apr. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: Fr., 18:00-21:00 Uhr, Sa., 14:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung



JUNGE VHS

191-190201

Power Mix für Kinder – Kindertanzkurs

Für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Verschiedene Tanzstile (Hip-Hop, orientalischer Tanz, Bollywood etc.) werden bei cooler Musik den Kindern spielerisch gezeigt. Wir werden viel improvisieren, aber auch eine fertige Choreographie erlernen.

Leitung: Viktoria Adam

**Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula,
Overbergstraße 1**

Beginn: Di., 12. Feb. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 17:00-17:45 Uhr

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

191-190202

Tanzen

Für Kinder und Jugendliche von 9 bis 13 Jahren

Power pur! Ein Mix verschiedener Tanzstile (Bollywood, Hip-Hop, Orientalischer Tanz, etc.) in Verbindung mit sportlichen Tanzelementen sorgt für Fitness, Spaß und Kondition.

Leitung: Viktoria Adam

**Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula,
Overbergstraße 1**

Beginn: Di., 12. Feb. 2019, 17:45 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 17:45-18:30 Uhr

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

191-190203

Nähkurs in den Osterferien

Für Kinder ab 9 Jahren

Einführung in die Technik der Nähmaschine, Strecken, Kurven und Ecken werden auf Papier genäht.

Einfädeln, Spulen, Fußwechsel, Nähen eines Teiles (Eulennadelkissen, Loop).

Bitte zwei Wochen vor Kursbeginn wegen Material und Modellen mit der Kursleiterin (Tel. 0171 5177810) Kontakt aufnehmen!

Leitung: Birgit Lienesch

**Ort: Alfhausen, Nähschule Lienesch,
Hauptstr. 11**

Beginn: Mi., 17. Apr. 2019, 9:15 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mi. und Do., je 9:15-13:00 Uhr

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

191-190204

Nähkurs in den Sommerferien

Für Kinder ab 9 Jahren

Einführung in die Technik der Nähmaschine, Strecken, Kurven und Ecken werden auf Papier genäht.

Einfädeln, Spulen, Fußwechsel, Nähen eines Teiles (Eulennadelkissen, Loop).

Bitte zwei Wochen vor Kursbeginn wegen Material und Modellen mit der Kursleiterin (Tel. 0171 5177810) Kontakt aufnehmen!

Leitung: Birgit Lienesch

**Ort: Alfhausen, Nähschule Lienesch,
Hauptstr. 11**

Beginn: Do., 18. Jul. 2019, 9:15 Uhr

Dauer: 2 Termine, Do. und Fr., je 9:15-13:00 Uhr

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

191-190301

Willkommen im Kinder-Kochclub

Für Kinder ab 8 Jahren

Habt ihr Lust, selbst zu kochen oder zu backen und nebenbei auch noch allerlei zu lernen? Dann seid ihr herzlich willkommen im Kinder-Kochclub. Hier habt ihr Gelegenheit, mit Freude einfache Rezepte selbst zuzubereiten und zu genießen. Damit die ersten Mahlzeiten gelingen, lernt ihr, welches Kochgeschirr ihr braucht, wie man mit dem Herd richtig umgeht und auch, wie man nach Rezepten vorgeht.

Weitere Termine: 4. Apr., 9. Mai und 13. Jun. 2019.

Leitung: Sigrid Lömker

**Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule,
Küche, Schulstraße 8**

Beginn: Do., 14. Mrz. 2019, 16:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, mtl., je Do., 16:00-18:15 Uhr

Entgelt: € 39; zzgl. Lebensmittelumlage;
keine Ermäßigung



KURS GEFUNDEN?

Falls nicht, helfen wir gerne weiter. Rufen Sie uns an unter **Tel.: 0541 501-7777** oder führen Sie eine Volltextsuche auf unseren Internetseiten durch: **vhs-osland.de**

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

191-190302

WenDo – Mädchen sind unschlagbar

Für Mädchen von 9 bis 13 Jahren

Wir wollen zusammen einen Tag erleben, der uns stark macht. Mit der Stimme, dem festen Stand und einem ernsten Blick sagen wir STOP. Hier lernen Mädchen verschiedene umsetzbare Techniken aus dem WenDo, um sich gegen angreifende Menschen zu verteidigen. Besondere körperliche Voraussetzungen sind für die Teilnahme nicht notwendig.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Sportschuhe, Schlafsack oder Decke, fest verpackt in einem Leinenbeutel, Verpflegung, Getränke

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

Termin: Sa., 30. Mrz. 2019, 10:00-17:30 Uhr

Entgelt: € 28; zzgl. ca. € 1,50 Materialkosten, Ermäßigung der Kursgebühr um € 6 ist für Teilnehmerinnen aus der Samtgemeinde Bersenbrück möglich

191-190501

Tastschreiben in 6 Stunden

Für Kinder ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben - wenn Du die Tastatur mit 10 Fingern bedienen kannst, geht es schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs kannst Du das Tastschreiben in nur 6 Stunden erlernen. Wenn Du dann weiter trainierst, ist es nicht schwer, die Anschlagszahl zu erhöhen. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziations-techniken. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Ravensbergstraße 15a

Beginn: Mi., 10. Apr. 2019, 9:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mi.-Do., je 9:30-12:30 Uhr

Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

191-191101

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 Baby-Puppe

Leitung: Iris Kästner

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Sa., 16. Feb. 2019, 9:30-16:00 Uhr

Entgelt: € 24; zzgl. € 2,50 Materialkosten; keine Ermäßigung



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

In Kooperation mit Kulturbüro des Landkreises Osnabrück

191-191201

NEU!

Qualifikation zum/zur Museumsführer/-in für das Museum im Kloster in Bersenbrück

Sie möchten die Geschichte des Osnabrücker Nordlands näher kennenlernen, kompetent vermitteln und Gäste und Besucher für und im neuen Museum im Kloster begeistern? In thematischen Einheiten wird in der Konzeption des regionalhistorischen Museums eingeführt und die historischen Grundlagen vermittelt, ebenso die besonderen Anforderungen von zielgruppengerechter Vermittlung beleuchtet. Der Kurs bietet praktische Übungen, mit denen Sie ein eigenes Führungskonzept entwickeln. Dieses stellen Sie in einer Präsentation praktisch unter Beweis und erlangen damit die Abschlussqualifikation zum/zur Museumsführer/-in.

Haben Sie Interesse an dieser spannenden und anspruchsvollen ehrenamtlichen Tätigkeit? Nach Anmeldung zum Kurs erhalten Sie eine Einladung zu einem Informationsgespräch mit dem Kulturbüro, das die Grundlage für die Vergabe der Teilnahmeplätze ist.

Leitung: Arnold Beuke

Ort: Bersenbrück; Museum im Kloster, Stiftshof 4

Beginn: Sa., 19. Jan. 2019, 10:15 Uhr

Dauer: 9 Termine, 14-tägig, je Sa., 10:15-12:00 Uhr entgeltfrei

MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

191-190901

Qualifizierung für die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

Informationsveranstaltung

Personen, die ein Interesse daran haben, Kinder zu betreuen, können sich im Qualifizierungskurs für Tagesmütter/ -väter für diese Tätigkeit ausbilden lassen. Die Teilnehmenden erwerben in dem Kurs pädagogische, psychologische und soziale Kenntnisse für die Betreuung von Kindern. Nach erfolgreicher Teilnahme kann ein Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege erworben werden. Heute sollen Fragen zu persönlichen Voraussetzungen und zum Hintergrund des Kurses geklärt werden.

Kursbeginn: 6. Mai 2019, Unterrichtstage: montags und mittwochs, 8:30 - 11:45 Uhr

Leitung: Lotte Furmanek, Luise Moß, Doris Morszeck-Groten

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Do., 4. Apr. 2019, 18:00-20:30 Uhr

entgeltfrei

191-190902

Qualifizierung für die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

Der Lehrgang umfasst 160 Unterrichtsstunden.

Inhalte:

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

Zusätzlich: Erste Hilfe am Kind (9 Ustd.)

Unterrichtszeiten: montags und mittwochs von 8:30-11:45 Uhr

Teilnahmevoraussetzungen: Nachweis eines in Deutschland anerkannten Schulabschlusses, ausreichende Deutschkenntnisse.

Tagesmüttern/-vätern, die nach dem erfolgreichen Lehrgangsbesuch eine Pflegeerlaubnis erhalten und im Auftrag des örtlichen Familienservicebüros eine Kinderbetreuung übernehmen, wird das Kursentgelt auf Antrag in voller Höhe erstattet.

Leitung: Luise Moß, Doris Morszeck-Groten, Lotte Furmanek

Ort: Ankm, Haus Kirzburg, An der Kirchengasse 1

Beginn: Mo., 6. Mai 2019, 8:30 Uhr

Dauer: 40 Termine

Entgelt: € 520; keine Ermäßigung

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.

191-190903

Fit für zeitgemäße Säuglingspflege

In den letzten Jahren wurden eine Reihe neuer Erkenntnisse zur Säuglings- und Kinderpflege gewonnen und viele vermeintlich bewährte Pflegehandlungen sind nicht mehr zeitgemäß. Erleben Sie zusammen mit einer Gesundheits- und Kinderkrankenschwester aktuelle Besonderheiten der Hautpflege, das Wickeln der Säuglinge nach kinästhetischen Prinzipien, moderne Pflege der Windeldermatitis, Prinzipien der Unfallverhütung sowie den Umgang mit dem kranken Kind und Pflege bei fiebernden Kindern.

Leitung: Katrin Hune

Ort: Bersenbrück, Ravensbergstr. 15c, Seminarraum

Termin: Sa., 9. Feb. 2019, 9:30-12:45 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



191-190904**NEU!****Praxisbegleitung
Kindertagespflege**

Hier gibt es die Möglichkeit, mit fachlicher Anleitung Fragen und Themen aus dem Kindertagespflegealltag mit Kollegen/-innen zu besprechen, praxisbezogene Anregungen für die Gestaltung des Alltags auszutauschen oder Unterstützung bei der Bewältigung von schwierigen Erziehungssituationen mit den Tageskindern, möglicherweise auch Lösungsansätze für länger anhaltende Konflikte mit den Eltern der Kinder, zu bekommen.

Leitung: Doris Morszeck-Groten
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Do., 7. Mrz. 2019, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

191-190905**NEU!****Die Begleitung von Kindern
in den ersten 3 Lebensjahren**

Kleinkinder besser verstehen und angemessen begleiten

Vom Fachdienst Jugend als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt.

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: Bersenbrück, Ravensbergstr. 15c, Seminarraum
Beginn: Di., 7. Mai 2019, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Di., 18:30-21:45 Uhr
Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

191-190906**Alle Kinder in Bewegung!**

Wie Kinder zur Bewegung motiviert werden können

Kleine Kinder bewegen sich gerne, am liebsten den ganzen Tag. Im Laufe der Zeit verliert sich dieser natürliche Drang manchmal und sie werden antriebslos und unzufrieden. Viele Kinder haben so schon im Kindergartenalter gesundheitliche Probleme und Haltungsschäden. In diesem Workshop wird praktisch ausprobiert, wie Kinder wieder zu Bewegung finden können, um Defizite vorzubeugen oder sie abzubauen. Auch theoretische Hintergründe werden von der gelernten Ergotherapeutin vorgestellt.

Leitung: Antje Dangschat
Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1
Termin: Sa., 25. Mai 2019, 8:30-15:00 Uhr
Entgelt: € 32; keine Ermäßigung

191-190907**NEU!****Ernährung ab dem 5.
Monat bis zum 3. Lebensjahr
„Jetzt gibt es was auf die Löffel!“**

Ab dem 5. Lebensmonat kann die ausschließliche Ernährung mit Milch bei Säuglingen durch Beikost ergänzt werden. Welches Gemüse eignet sich dafür? Wie sieht es mit zusätzlicher Flüssigkeit aus? Warum spielt Öl eine wichtige Rolle und welches nehme ich? Warum spuckt mein Baby alles aus? Diese und weitere Fragen werden beantwortet. Darüber hinaus gibt es Rezepte und praktische Tipps für die Zubereitung und Vorrathaltung.

Leitung: Sylvia Bobzin
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Termin: Di., 18. Jun. 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

192-190902**NEU!****Soziales Lernen –
Kinder untereinander**

Für ein harmonisches Miteinander

Kinder müssen erst einmal lernen, dass sie nicht alleine auf der Welt sind und dass auch andere Menschen Bedürfnisse haben, die es zu respektieren gilt. Deshalb ist es wichtig, das Sozialverhalten schon von Anfang an zu fördern und zu unterstützen, damit rücksichtsvolles und höfliches Verhalten im Erwachsenenalter zur Selbstverständlichkeit wird.

Leitung: Christiane Dierkes
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Termin: Di., 12. Nov. 2019, 18:30-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

192-190901**AD(H)S und Co. in der
Kindertagespflege**

Durch die Besonderheit einer AD(H)S (Aufmerksamkeitsdefizit/Symptomatik) sind betroffene Kinder häufig eine Herausforderung für sich selbst und ihre Umwelt. Hier werden Fragen geklärt wie: Was gehört zum Störungsbild AD(H)S? Woher kommt sie? Was können Tagesmütter/-väter tun, um betroffene Kinder gut zu unterstützen und den Alltag stressfreier zu gestalten? Die vorgestellten Handlungsstrategien sind auch erfolgreich bei Kindern mit einfachen Konzentrations- oder Verhaltensproblemen.

Weitere Termine: Sa., 7. und 21. Sep. 2019

Leitung: Doris Morszeck-Groten
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Do., 5. Sep. 2019, 18:15 Uhr
Dauer: 3 Termine, Do., 18:15-21:15 Uhr und 2x Sa., je 9:00-15:00 Uhr
Entgelt: € 118; keine Ermäßigung

192-190903**Konflikte meistern**

Tagespflegepersonen stehen immer wieder herausfordern den Gesprächssituationen gegenüber. Gerade, wenn Themen angesprochen werden müssen, die unangenehm sind oder wenn bereits ein Konflikt entstanden ist, passiert es schnell, dass man das Gegenüber unbewusst verbal verletzt.

In dem Kurs werden die wesentlichen Gesprächstechniken vermittelt, die eine möglichst wertschätzende und gewaltfreie Kommunikationsbasis zwischen Tagespflegepersonen und Eltern schaffen sollen.

Leitung: Iris Kästner
Ort: Bersenbrück, Ravensbergstr. 15c, Seminarraum
Beginn: Do., 12. Dez. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Do., 19:30-21:45 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

191-429902**Haus der kleinen Forscher:
Forschen rund um den Körper**

Heute geht es um den menschlichen Körper, was wir von außen über ihn erfahren und wie wir mit Hilfe von Modellen das Innere begreifbar machen können. Welche äußeren Merkmale machen uns besonders? Und wie können wir gemeinsam mit Kindern eine Vorstellung entwickeln, was in unserem Körper vor sich geht? Sie bekommen Anregungen, wie Sie aus einer Vielzahl möglicher Körpererfahrungen gemeinsam mit Kindern eine Vorstellung von Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers entwickeln können.

Leitung: Helga Wohlers-Endrikat
Ort: Bersenbrück, Ravensbergstr. 15c, Seminarraum
Termin: Sa., 16. Mrz. 2019, 9:00-16:00 Uhr
Entgelt: € 45

191-429903**Haus der kleinen Forscher:
Technik: „Von hier nach da“**

Für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

Kann ich mein Fahrzeug mit einem Luftballon antreiben? Wie können wir uns beim Tischdecken die Arbeit am besten aufteilen? Woher weiß die Post, wo ich wohne? In dieser Fort-

bildung erfahren Sie, wie Sie die Kinder bei technischen Fragestellungen zu den Themenbereichen „Fortbewegung und Transport“, „Arbeitsteilung“ sowie „Ver- und Entsorgung“ begleiten und dabei technische Denk- und Handlungsweisen fördern.

Leitung: Reginald Pauka
Ort: Bersenbrück, Ravensbergstr. 15c, Seminarraum
Termin: Mi., 20. Mrz. 2019, 14:00-18:30 Uhr
Entgelt: € 45

191-429904**Haus der kleinen Forscher:
Forschen mit Magneten**

Für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

Kinder machen schon früh Alltagserfahrungen mit Magneten: Der Verschluss einer Tasche kann genauso magnetisch sein wie Spielzeug oder Figuren, die wie von Zauberhand am Kühlschrank haften. Diese Fortbildung bietet Ihnen viele Anregungen, gemeinsam mit den Kindern erste Grunderfahrungen mit Magneten zu sammeln. Sie entdecken und erforschen deren Eigenschaften und vertiefen Ihr Wissen über die Entwicklung des naturwissenschaftlichen Denkens und Handelns von Kindern. Mit den anderen Teilnehmenden entwickeln Sie Ideen, wie Sie die Kinder beim Lernen gut unterstützen und begleiten können.

Leitung: Jutta Sajovitz-Bommes, Ursula Wehleit
Ort: Bersenbrück, Ravensbergstr. 15c, Seminarraum
Termin: Mo., 25. Mrz. 2019, 9:00-16:00 Uhr
Entgelt: € 45

191-429905**Haus der kleinen Forscher: Forschen
zu Wasser in Natur und Technik**

Fortbildung für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

Wasser ist allgegenwärtig: Wir putzen uns damit morgens die Zähne, kochen anschließend Kaffee, waschen die Wäsche oder stehen unter der Dusche. Wasser fällt als Regen und Schnee auf uns herab. Es rauscht im Meer, plätschert in Bächen und Flüssen oder gluckert im Heizkörper. Wasser ist so selbstverständlich, dass wir uns kaum Gedanken darüber machen. Dabei nutzen und verbrauchen wir jeden Tag viele Liter davon. In dieser Fortbildung entdecken und erforschen Sie die Bedeutsamkeit des Wassers für das Leben und lebende Organismen. Darüber hinaus widmen Sie sich technischen Anwendungen, mit denen sich der Mensch die Eigenschaften von Wasser zunutze macht.

Leitung: Reginald Pauka
Ort: Bersenbrück, Ravensbergstr. 15c
Termin: Mi., 8. Mai 2019, 14:00-18:30 Uhr
Entgelt: € 45

191-429906**Haus der kleinen Forscher:
Forschen zu Klängen und
Geräuschen**

Für pädagogische Fach- und Lehrkräfte

Wir sind umgeben von akustischen Einflüssen: Morgens klingelt der Wecker, beim Frühstück läuft das Radio, auf dem Weg zur Kita oder Schule hören Mädchen und Jungen unterschiedlichste Geräusche im Straßenverkehr oder lauschen dem Vogelzwitschern. Es geht weiter, wenn in der Gruppe gesungen wird und beim Aufstehen die Stühle laut über den Boden gerückt werden. Überall sind Dinge zu hören. Sie klingen alle unterschiedlich, sind mal laut, mal leise, rufen angenehme Gefühle hervor oder signalisieren Gefahr. Das Entdecken und Erforschen von Klängen und Geräuschen ermöglicht den Kindern ein eng an ihre täglichen Erfahrungen geknüpftes Lernen. Die Fortbildung bietet Ihnen zahlreiche Ideen, gemeinsam mit den Kindern Klänge und Geräusche der Umgebung oder des eigenen Körpers zu erforschen und dem eigenen Hören nachzugehen.

Leitung: Ursula Wehleit, Jutta Sajovitz-Bommes
Ort: Bersenbrück, Ravensbergstr. 15c
Termin: Mo., 13. Mai 2019, 9:00-16:00 Uhr
Entgelt: € 45



**POLITIK
GESELLSCHAFT
UMWELT**

In Kooperation mit dem Heimatverein Bersenbrück e.V.

191-190101

Bersenbrück in Foto und Bild

Beiträge zur regionalen Volkskultur

Der Kurs richtet sich an heimatkundlich interessierte Bürgerinnen und Bürger. In dem Kurs werden Fotos und Bilder aus Bersenbrück und Umgebung vorgestellt. Die Bilder und andere Dokumente zur regionalen Volkskultur werden von den Teilnehmenden mit dem Ziel gesammelt und ausgewertet, einen Bildband über die Geschichte Bersenbrücks zu erstellen.

Leitung: Franz Buitmann

Ort: Bersenbrück, Heimathaus Feldmühle, An der Feldmühle 4

Beginn: Di., 26. Feb. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, mtl., je Di., 19:00-20:30 Uhr entgeltfrei

191-190102

Offener Gesprächskreis zu politischen Themen

Hintergründe und Diskussion

Aktuelle Politik ist oft eine undurchsichtige Sache. In diesem Gesprächskreis sollen Hintergründe beleuchtet und kontroverse Meinungen bewertet werden. Es werden Fragen und Antworten zu politischen Ereignissen erörtert. Aktuelle und fortdauernde Themen wie die Entwicklungen in den USA und Großbritannien oder der Nahost- und Syrienkonflikt werden in Diskussionen unter der Fragestellung: „Und was geht uns das an?“ analysiert.

Leitung: Dr. Zeljko Dragic

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Mi., 13. Mrz. 2019, 16:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, 14-tägig, je Mi., 16:45-18:15 Uhr entgeltfrei

191-190103

Wie gründete man eine Gemeindekirche im Hochmittelalter?

Vortrag

Im 12. und 13. Jahrhundert sind im mittleren Hasetal erstmals Gemeindekirchen urkundlich fassbar. Wie kam es dazu und was musste bei der Gründung einer Kirche bedacht werden? An konkreten Beispielen wird gezeigt, wie Kirchengebäude, Pastorat, Küsterei und Friedhof angelegt und finanziert wurden. So entstanden Strukturen, die bis heute nachwirken. Kirchenrechtliche Vorkenntnisse sind nicht nötig aber man gewinnt neue Zugänge zur Regionalgeschichte. Bei Interesse wird sich ein zweiter Teil mit der Entstehung von Kirchendörfern beschäftigen.

Leitung: Jürgen Espenhorst

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Sa., 30. Mrz. 2019, 15:30-18:00 Uhr

Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

191-190104

Grundkurs digitale Fotografie mit Exkursion

Wochenendseminar

Fotografieren heißt bewusstes Wahrnehmen der Welt; Details, Farben und Formen sehen und diese fotografisch umsetzen. Dieser Kurs führt in die gestalterischen und technischen Grundlagen der Fotografie ein. Eine Mischung aus Theorie und Praxis: Wie hängen Blende und Belichtungszeit zusammen? Kameratechnik und Bildgestaltung. Den 1. Tag verbringen wir mit einem kurzen theoretischem Teil und vielen praktischen Trainings mit der Kamera. Für den 2. Tag ist dann eine Exkursion (evtl. Zoo Osnabrück) geplant. Dieser Kurs ver-

mittelt die Grundlagen dafür, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen.

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera, Bedienungsanleitung, wenn vorhanden: Stativ und Wechselobjektive, Eintrittsgeld Zoo Osnabrück beachten!

Leitung: Stefan Benitz

Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a

Beginn: Sa., 18. Mai 2019, 10:00 Uhr

Dauer: Sa., 10:00-15:00 Uhr, So., 10:00-15:00 Uhr

Entgelt: € 52; zzgl. Eintritt Zoo

191-190105

Wie Ihr Garten summen lernt! Pflegeleichte, prachtvoll und bienenfreundliche Gärten

Vortrag

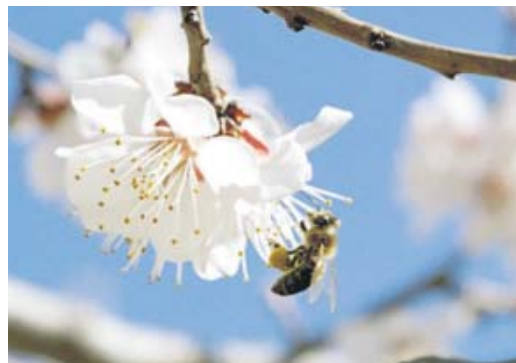
„Wüste, nichts als Wüste, egal wohin man blickt!“ Die Rede ist von vielen heimischen Gärten - zumindest mit den Augen einer Biene, einer Hummel oder eines Schmetterlings gesehen. Diese sehen Schotter und Kieswüsten, eine Monotonie aus Kirschlorbeer und Koniferen. In Wort und Bild zeigt Ihnen ein erfahrener Gärtnermeister und Gartendesigner, wie prachtvoll Gärten mit lange blühenden Pflanzen entstehen können, die wenig Arbeit erfordern und lebenswichtig für Bienen, Schmetterlinge und Hummels sind.

Leitung: Günther Vennegerts

Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8

Termin: Di., 12. Feb. 2019, 19:30-22:00 Uhr

Entgelt: € 24; zzgl. € 4 Materialkosten; keine Ermäßigung



191-190106

Vom Bauplatz zum Garten

Tipps zur Gartengestaltung

Vortrag

Das Haus ist fertig und weiteres Geld fehlt: Nun „machen“ wir den Garten selber. Das geht allerdings oft daneben. Teure Pflanzen werden gekauft, die dann aber nicht richtig anwachsen wollen oder gar eingehen. Was haben wir falsch gemacht? In diesem Vortrag werden Schritt für Schritt Grundkenntnisse zur Gartengestaltung in Eigenregie vermittelt. Themen sind u. a. Bodenbearbeitung, Düngung, Pflanzenkauf, Pflanzenabstände und Gartenpflege.

Leitung: Achim Speer

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Do., 21. Feb. 2019, 19:30-21:45 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

191-190107

Obstbaum- und Gehölzschnitt

Theorie und Praxis

Der Kurs gibt einen Überblick über verschiedene Baum- und Straucharten, ihre Aufzucht und Erhaltung. Es werden verschiedene Schnittmöglichkeiten vorgestellt, die unter Anleitung praktisch ausgeführt werden sollen. Schwerpunkte des Kurses: Aufzucht-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt, die wichtigsten Pflanzhinweise; Schnittwerkzeuge; verschiedene Baum- und Strauchformen. Der Kurs gliedert sich in einen Theorieabend und nach Absprache mit den Teilnehmern in einen Praxisnachmittag. 2. Termin nach Absprache.

Leitung: Achim Speer

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Do., 28. Feb. 2019, 19:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mi., 19:30-21:45 Uhr und 1 Termin nach Absprache

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

191-190108

Faszination Wasser – Entspannung und Anregung im eigenen Garten

Vortrag

Der Dozent vermittelt Ihnen in Wort und Bild wie es möglich ist, ungefährliche, pflegeleichte Wasserspiele, Naturgarten-teiche und natürliche Schwimmbereiche, eingebettet in eine blühende und entspannende Gartenlandschaft zu gestalten. Auch in kleinen Gärten kann Vieles verwirklicht werden.

Leitung: Günther Vennegerts

Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8

Termin: Do., 16. Mai 2019, 19:30-22:00 Uhr

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

ANMELDUNGEN ÜBER WEB

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

191-190109

Grundzüge des Erbrechts

Vortrag

Redet ihr noch miteinander oder habt ihr schon geerbt? Zur Vermeidung von Streitfällen über das Erbe ist es zu empfehlen, sich rechtzeitig mit der Regelung der Erbfolge zu befassen. Der Vortrag informiert Sie anhand von Beispielfällen über die Grundlagen des Erbrechts und die Vor- und Nachteile der verschiedenen Möglichkeiten der Testamentserstellung und Erbeinsetzung.

Leitung: Heinz J. Eilermann

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Mi., 13. Feb. 2019, 19:00-22:00 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-190110

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

Krankheit, Unfall oder das Alter können den Verstand so trüben, dass man nicht mehr für sich selbst handeln kann. Für einen solchen Fall können Sie vorsorglich bestimmen, wer für Sie in welchem Umfang handeln soll. In diesem Vortrag werden die Begrifflichkeiten rechtliche Betreuung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung erläutert und deren Inhalte verdeutlicht.

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Do., 28. Feb. 2019, 19:00-22:00 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-190111

Hausübertragung von Eltern auf die Kinder

Sicherheit durch das Grundbuch

Vortrag

Viele Eltern fragen: „Wie und wann übertragen wir unser Haus? Wie können wir uns absichern, damit wir weiter in der Immobilie wohnen können und das Haus nicht zu unseren Lebzeiten verkauft wird? Wo bleiben wir, wenn die Zwangsversteigerung droht?“ Allgemein verständlich wird die Übertragung eines Hauses auf die Kinder besprochen. Weiterhin werden Absicherungsmöglichkeiten für die Eltern im Grundbuch behandelt.

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Do., 14. Mrz. 2019, 19:00-22:00 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



**KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT**

191-190205

Aquarellmalerei am Vormittag

Vorhandene Grundkenntnisse sollen in diesem Kurs erprobt und vertieft werden. Schwerpunkt wird das malerische Erarbeiten von Stillleben und Landschaften sein; geringe Vorkenntnisse und Mut zu Form und Farbe genügen, um an diesem Kurs teilzunehmen. Wir arbeiten nach der Natur und nach kunstgeschichtlichen Vorlagen (bei schönem Wetter auch im Freien).

Mitzubringen: wenn vorhanden: Aquarellpapier, -pinsel und -farben, sonst nach Absprache am 1. Kurstermin

Leitung: Gabriele Pradel
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mi., 13. Feb. 2019, 8:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 8:45-11:30 Uhr
Entgelt: € 92,50

191-190206

Zeichnen und Malen am Vormittag

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene bietet dieser Kurs einen Einstieg in das kreative Arbeiten. Durch verschiedene Zeichenübungen und konzentriertes Beobachten werden die Grundlagen des freien, gegenständlichen Zeichnens vermittelt. Dieser Weg führt zu neuen Sehgewohnheiten. Als Gegengewicht werden wir mit Aquarell- oder Acrylfarben experimentieren und freie Farbgestaltungen entwickeln.

Leitung: Gabriele Pradel
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Do., 14. Feb. 2019, 8:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Do., 8:45-11:30 Uhr
Entgelt: € 92,50

191-190207

Kalligraphie-Werkstatt

Lesezeichen-Kollektion

Wie wäre es mit einer Muschelabbildung auf einem Lesezeichen als Urlaubserinnerung, mit einer Aufforderung zur Yoga-Übung oder mit einem Weisheitsspruch? Nichts vermag unsere Ideenvielfalt für kunstvolle Lesezeichen einzuschränken. Es gilt, kleine Kostbarkeiten einfallreich auf Papierzuschnitte zu zaubern! Eine Idee zur eigenen Freude und ebenso eine tolle Aufmerksamkeit zum Verschenken! Zwei Schriftalphabete und allerlei Verzierungsvorlagen stehen zur Verfügung.

Mitzubringen: (sofern vorhanden) Schreib- und Bastelmaterialien, Tusche, Federhalter, Zeitungspapier, Lappen, Spruchbüchlein, eigenes Material zum Bekleben, farbiges Papier, Pausenverpflegung. Unterrichtsbegleitende Schriftvorlagen sind für € 4 und Kunstschriftfedern für € 1 im Kurs erhältlich.

Leitung: Diethelm Schäfer
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Fr., 8. Mrz. 2019, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Fr., 18:30-20:45 Uhr
Entgelt: € 30



191-190208

Tonköpfe und andere Objekte plastisch gestalten

Wochenendseminar

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die einen Tonkopf oder ein anderes Objekt 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 Tel.-Nr. 05461 9589686 in Verbindung.

Leitung: Rolf Brüning
Ort: Bramsche, Atelier im Kloster Malgarten, Am Kloster 4
Beginn: Sa., 23. Feb. 2019, 11:30 Uhr
Dauer: Sa., 11:30-18:30 Uhr, So., 11:30-18:30 Uhr
Entgelt: € 40; zzgl. Materialkosten

191-190209

Bildhauerkurs mit Sandstein und Speckstein

Wochenendseminar

Der Kurs soll einführen in die bildhauerische Bearbeitung von Sandstein. Dieser Stein regt durch seinen Bruchsteincharakter und zum Teil durch seine feine Maserung zur abstrakten und figurlichen Gestaltung an. Aus dem Speckstein lassen sich ohne Vorkenntnisse durch Raspeln, Schnitzen, Feilen und Schmirgeln schöne sanfte Formen herausarbeiten, die sowohl gegenständlich als auch frei sein können. Bei Rückfragen bei dem Dozenten unter der Telefonnummer 05461 9589686 melden.

Leitung: Rolf Brüning
Ort: Bramsche, Atelier im Kloster Malgarten, Am Kloster 4
Beginn: Sa., 11. Mai 2019, 11:30 Uhr
Dauer: Sa., 11:30-18:30 Uhr, So., 11:30-18:30 Uhr
Entgelt: € 40; zzgl. Materialkosten



191-190210

Kreatives Arbeiten mit Ton: Aufbaukeramik

Töpfern in Aufbautechnik für Haus und Garten. Ideen mitbringen oder auch abgucken und schauen, was daraus wird. Einschließlich Glasurbrand zum Schluss.

Leitung: Uwe Lagodny
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8
Beginn: Mo., 18. Mrz. 2019, 19:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mo., 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 30; zzgl. Materialkosten

191-190211

Dekoration für Haus und Garten aus Weide

Flechten für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Mitzubringen: Rosenschere, scharfes Taschenmesser

Leitung: Günter Ballmann
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Termin: Sa., 23. Feb. 2019, 9:00-16:00 Uhr
Entgelt: € 24; zzgl. ca. € 25 Materialkosten; keine Ermäßigung

191-190212

Nähen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Geht es Ihnen auch so? Sie würden ja gerne nähen, schrecken aber bereits bei der Anleitung bzw. dem Schnittbogen zurück. Nähen ist eigentlich einfach, wenn man einige Grundbegriffe und „Kniffe“ kennt. Lernen Sie in diesem Kurs, Ihre Kleidungsstücke bzw. Kinderkleidung selbst anzufertigen (auch Deko möglich).

Bitte nehmen Sie zwei Wochen 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

Beginn: Mi., 13. Feb. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Mi., 19:30-22:30 Uhr
Entgelt: € 70

191-190215

Nähen

Dekoration für das Frühjahr

Workshop

In diesem Workshop kann man verschiedene Frühjahrsdekorationen, wie z. B. Tischdecken (mit 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. Feb. 2019, 9:30-14:45 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

191-190216

Nähen

Dekoration für den Sommer

Workshop

In diesem Workshop kann man verschiedene Sommerdekorationen, 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., 13. Apr. 2019, 9:30-14:45 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

191-190213

Nähen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Geht es Ihnen auch so? Sie würden ja gerne nähen, schrecken aber bereits bei der Anleitung bzw. dem Schnittbogen zurück. Nähen ist eigentlich einfach, wenn man einige Grundbegriffe und „Kniffe“ kennt. Lernen Sie in diesem Kurs, Ihre Kleidungsstücke bzw. Kinderkleidung selbst anzufertigen (auch Deko möglich).

Bitte nehmen Sie zwei Wochen 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

Beginn: Do., 25. Apr. 2019, 17:15 Uhr
Dauer: 5 Termine, je Do., 17:15-20:15 Uhr
Entgelt: € 70

191-190214

Nähen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Bitte nehmen Sie zwei Wochen 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

Beginn: Di., 30. Apr. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 10:00-13:00 Uhr

Entgelt: € 70



191-190217

Stricken zum Frühling

Workshop

In diesem Workshop können Sie Schultertücher, Halstücher, Schals, Stolas im Lochmuster, im Mustermix oder im Landhausstil mit Effektgarn stricken. Diese werden nach Strickanleitung gefertigt. Pullis in schicken Frühlingsfarben, die auch als Pullunder gestrickt werden können, werden angefertigt. Dieser Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet.

Mitzubringen: Garn und Stricknadeln (nach Absprache auch im Kurs zu erwerben)

Leitung: Karin Heuer

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Mo., 4. Mrz. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mo., 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 22,50; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-190218

Literatur im Gespräch

Große Autoren/-innen der Literaturgeschichte vom 18. Jh. bis zur Gegenwart werden gemeinsam ausgewählt, ihre Texte gelesen und besprochen. Es werden biographische, geschichtliche, politische, psychologische und gesellschaftspolitische Aspekte herausgearbeitet und möglichst auch verschiedene Interpretationsmöglichkeiten aufgezeigt. Jeder Teilnehmende kann eigene Vorschläge einbringen. Teilnehmen kann jeder, der gerne liest und über das Gelesene sprechen möchte.

Leitung: Eveline Pochadt

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Do., 7. Mrz. 2019, 15:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, 14-tägig, je Do., 15:30-17:00 Uhr

Entgelt: € 42

191-190219

Ein Buch schreiben und gestalten

Expertenratschläge für Autoren/-innen

Wie wird aus einer Schreibidee ein Manuskript, ein Buch? Behandelt werden: Schreibidee, Thema, Schreibmotivation, Schreibpraxis, Spannungsbogen, Erzählform, Schreibblockaden, Dialoge, Texteingabe, Titel, Gestaltung, Buchumfang, Verlag, Auflage, Druck, Budget. Das eigene Buchprojekt wird inhaltlich, gestalterisch und von seiner wirtschaftlichen Seite her behandelt.

Leitung: Dr. Wolfgang Hesse

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Sa., 16. Mrz. 2019, 10:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 32; zzgl. ca. € 5 Materialkosten

191-190220

Foto-Auffrisch-Seminar

Plus 10 Motiv-Einstellungen für Neueinsteiger/-innen

Dieses Seminar soll speziell Fotoanfängern und denjenigen eine Hilfe sein, die längere Zeit nicht fotografiert haben. Es geht um die wichtigsten Vor- und Grundeinstellungen an der Kamera, Einstellungswerte und deren Verwendung und passenden Einstellungen für 10 verschiedene Fotothemen. Im Praxistraining üben wir die richtige Rangreihenfolge der Einstellschritte, danach wird die Schnelligkeit des Einstellens stetig erhöht. Je nach Wetterlage werden Außenaufnahmen gemacht.

Zweiter Termin: 13. Jun. 2019

Mitzubringen: Fotoausrüstung, Bedienungsanleitung, Schreibmaterial, kleine Kniematte (Gartenbedarf), Ersatzakku, Ersatz-Speicherkarten, Pausenverpflegung.

Kursunterlagen stehen für € 4 zur Verfügung.

Leitung: Diethelm Schäfer

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Sa., 1. Jun. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa., 9:00-14:00 Uhr und

Do., 18:30-20:45 Uhr

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

191-190222

Line Dance für Fortgeschrittene II

Ein hervorragendes Fitnessprogramm

Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Line Dance erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Die Tänze bestehen aus verschiedenen Schrittkombinationen und begeistern durch Vielseitigkeit, schnelle Erfolgserlebnisse und universelle Anwendbarkeit. Line Dance wird in Linien nebeneinander und hintereinander getanzt. Jeder tanzt sozusagen Solo, aber mit Anderen und zu allen möglichen Rhythmen. Line Dance ist ein idealer Ausdauersport.

Leitung: Markus Schäfer

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 17:45 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Mo., 17:45-19:15 Uhr

Entgelt: € 80

191-190221

Line Dance für Fortgeschrittene I

Country Western und Solotanz

Line Dance erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Die Tänze bestehen aus verschiedenen Schrittkombinationen und begeistern durch Vielseitigkeit, schnelle Erfolgserlebnisse und universelle Anwendbarkeit. Line Dance wird in Linien nebeneinander und hintereinander getanzt. Jeder tanzt sozusagen „Solo“, aber mit Anderen und zu verschiedenen Musikrichtungen.

Leitung: Rosi Schäfer

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 19:30 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Mo., 19:30-21:00 Uhr

Entgelt: € 80

191-190223

Orientalischer Tanz

Für Anfängerinnen und Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Die Teilnehmerinnen erlernen die Grundelemente des Orientalischen Tanzes und werden in die verschiedenen und faszinierenden Bewegungen dieses Tanzes eingeführt. Bereits in der ersten Stunde tanzen wir ein Aufwärmprogramm mit Tanzelementen des Hip-Hop, Jazz-Dance und des modernen Tanzes. Das macht diesen Kurs auch für Teenager ab 14 Jahren interessant. Der zauberhafte Schleiertanz wird ebenfalls eingeübt. Am Ende des Kurses wird eine Choreographie einstudiert. Alle benötigten Requisiten stellt die Dozentin zur Verfügung.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Schläppchen, ausreichend zu trinken

Leitung: Petra Samea Bodemann

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1

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

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

Entgelt: € 33

191-190224

Orientalischer Tanz

Für gute Mittelstufe und Fortgeschrittene

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmenden verschiedene Tanzstile des orientalischen Tanzes, wie z. B. Balady, Gipsy, Tarab, Saidi, Schwerttanz. Neben neuen Tanzelementen wird besonders am Ausdruck gearbeitet. Es besteht zudem die Möglichkeit, an Tanzprojekten und Shows teilzunehmen. Dazu wird im Kurs trainiert. Alle Requisiten werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt, eigene können selbstverständlich mitgebracht werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schläppchen und zu Trinken

Leitung: Petra Samea Bodemann

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1

Beginn: Di., 12. Feb. 2019, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 19:30-21:00 Uhr

Entgelt: € 50



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.

191-190303

Globuli und ihre Wirksamkeit

Ein Einblick in die Welt der klassischen Homöopathie

Was ist eigentlich dran an diesen Globuli? Wirken die wirklich oder muss man daran glauben? In diesem Kurs werden Sie in die Welt der Globuli entführt und es wird Ihnen erläutert, warum 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: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Mi., 27. Feb. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

191-190304

Erste Hilfe am Kind

Tagesseminar

Der Kurs behandelt Themen wie den richtigen Umgang mit Kleinkindern und Säuglingen in Notfallsituationen und bei Erkrankungen sowie die häusliche Sicherheit. Die Kursleiterin vermittelt mit sinnvollen und praktischen Übungen Sicherheit für das eigene Handeln. Themen: Kinderunfälle, Reanimation, Verbände, Verhüten von Unfällen.

Leitung: Malteser Hilfsdienst

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Sa., 27. Apr. 2019, 9:00-16:00 Uhr

Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

191-190305

Fußreflexzonenmassage

Zur Anregung der Selbstheilungskräfte

Die Fußreflexzonenmassage ist eine leicht zu erlernende Massagetechnik, die davon ausgeht, dass die Bahnen unseres Energieflusses in den Reflexzonen des Fußes enden. Über die Reflexzonen an den Füßen können alle Organe des Körpers aktiviert werden. Die Massage ist eine bewährte naturheilkundliche Methode, sie stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers, wirkt harmonisierend und entspannend. In diesem Kurs üben wir uns in Basistechniken der Massage.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen, Badetuch als Unterlage, Buntstifte, Getränk

Leitung: Martina Arlt

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Sa., 18. Mai 2019, 9:00-14:15 Uhr

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

191-190306

Entspannung für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Was ist Entspannung? Wie können wir uns entspannen? In diesem Kurs wollen wir Antworten auf diese Fragen finden. Mit verschiedenen Entspannungstechniken versuchen wir, den Stress, der durch Arbeit, Familie oder Wohneinrichtung entstehen kann, hinter uns zu lassen, um zu uns selbst zu finden.

Mitzubringen: Decke, kleines Kissen, warme Socken

Leitung: Julia Spille, Jessica Rotter

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 16:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 16:30-18:30 Uhr

Entgelt: € 85; keine Ermäßigung

191-190307

Feldenkrais® – Bewusstheit und Bewegung

Schnupperkurs

Die Feldenkrais®-Methode vermittelt mehr als nur praktisches Wissen über Koordination, Körperhaltung und Bewegungsausführung. Sie lehrt, störende Gewohnheiten, die die natürliche Körperhaltung und das natürliche Potential stark beeinflussen, zu erkennen und zu lösen. Sie eröffnet Möglichkeiten, sich von Schmerz und Anspannung zu befreien und bietet somit einen Weg zu mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit. Eine Methode gegen Symptome wie Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen, Verspannungen und Stress.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Noppensocken, Matte, Decke

Leitung: Ann-Kristin Wiethaupt

Ort: Bersenbrück, Paul Moor Schule, Im Dom 21

Termin: Sa., 9. Feb. 2019, 10:00-11:30 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

191-190308

Feldenkrais® – Bewusstheit und Bewegung

Schnupperkurs

Leitung: Ann-Kristin Wiethaupt

Ort: Bersenbrück, Paul Moor Schule, Im Dom 21

Termin: Sa., 9. Mrz. 2019, 10:00-11:30 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

191-190309

Feldenkrais® – Bewusstheit und Bewegung

Die Feldenkrais®-Methode vermittelt mehr als nur praktisches Wissen über Koordination, Körperhaltung und Bewegungsausführung. Sie lehrt, störende Gewohnheiten, die die natürliche Körperhaltung und das natürliche Potential stark beeinflussen, zu erkennen und zu lösen. Sie eröffnet Möglichkeiten, sich von Schmerz und Anspannung zu befreien und bietet somit einen Weg zu mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit.

keit. Eine Methode gegen Symptome wie Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen, Verspannungen und Stress.

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Ann-Kristin Wiethaupt

Ort: Bersenbrück, Paul Moor Schule, Im Dom 21

Beginn: Mi., 8. Mai 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 19:00-20:30 Uhr

Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

191-190310

Qigong Yangsheng, stille Meditation und Klang

Tagesseminar zum Kennenlernen

Qigong Yangsheng sind gesundheitsfördernde Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin, deren Anwendungsbe- reich die Gesundheitsbildung, -erhaltung, Prävention, Unter- stützung bei Beschwerden und chronischen Erkrankungen, Burnout Prophylaxe uvm. umfasst. Sie lernen Techniken im Sitzen, Gehen, Stehen, Bewegen kennen und können für sich die richtige Technik herausfinden. Wer regelmäßig übt, schult seine Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Selbstwahr- nehmung und stärkt sein Immunsystem. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schuhe für drinnen und draußen, eine Decke sowie Verpflegung

Leitung: Monika Preuß

Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Termin: Sa., 23. Mrz. 2019, 10:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

191-190311

Vinyasa Yoga (Power Yoga)

Für sportliche Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Jeder kann sie erlernen und ausführen. Durch Vinyasa Yoga wird der ganze Körper gekräftigt. Alle Muskelgruppen werden beansprucht, der Körper wird flexibler und eine intensivere Körper- wahrnehmung stellt sich ein. Bei dem Ausführen der Übun- gen steht der gleichmäßige und tiefe Atem im Vordergrund. Die verschiedenen Positionen werden in einen anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert.

Mitzubringen: Yoga- oder Sportmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Leitung: Kerstin Ratermann

Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 17:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 17:15-18:45 Uhr

Entgelt: € 86; keine Ermäßigung

191-190312

Hatha Yoga

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

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Leitung: Kerstin Ratermann

Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

191-190313

Hatha-Yoga

Vormittagskurs

Mitzubringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Leitung: Kerstin Ratermann

Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 9:15 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:15-10:45 Uhr

Entgelt: € 82; keine Ermäßigung

191-190314

Yoga am Vormittag

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

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

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Helga Nagel

Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Mo., 10:00-11:30 Uhr

Entgelt: € 99; keine Ermäßigung

191-190315

Rückbildungs-Yoga

Vormittagskurs

Nach der Schwangerschaft und der Geburt ist Yoga eine effek- tive Möglichkeit, etwas für den Körper, die innere Balance und Stabilität zu tun. Im Rückbildungs-yoga stärken und kräftigen wir mit gezielten Übungen das Zentrum. Beckenboden, untere Bauchmuskeln und der Rücken werden achtsam trainiert. Die Übungen sind darauf ausgerichtet, mögliche Beschwerden wie Absenkung der Organe, Inkontinenz oder Rekturdiastase entgegenzuwirken und die Körpermitte wieder zu stabilisie- ren. Die Kinder können gerne mitgebracht werden.

Mitzubringen: Yoga- oder Sportmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Leitung: Kerstin Ratermann

Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 11:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 11:00-12:30 Uhr

Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

191-190316

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Dieser Kurs eignet sich zur Vorbeugung von Wirbelsäulen- beschwerden, Aufbau von Rücken- und Bauchmuskulatur, Dehnung verschiedener Muskelgruppen, Mobilisation, Sta- bilisation, Bewusstmachung einer gesunden Körperhaltung, rüchenschonendes Verhalten in Alltagssituationen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch

Leitung: Sabrina Krampf

Ort: Bersenbrück, Sprachheilkindergarten der Heilpäd. Hilfe, Liebigstr. 2

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00-18:45 Uhr

Entgelt: € 36; keine Ermäßigung



BILDUNG AUF BESTELLUNG

Sie interessieren sich als Gruppe für einen unserer Kurse? Wir entwickeln für Sie das passende Angebot zu Ihrem Wunschtermin.

Tel.: 0541 501-7777 oder vhs@LKOS.de

191-190317

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Leitung: Sabrina Krampf

Ort: Bersenbrück, Sprachheilkindergarten der Heilpäd. Hilfe, Liebigstr. 2

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:45-19:30 Uhr

Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

191-190318

NEU!

Bauch – Beine – Po

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wer kennt sie nicht, die typischen Problemzonen Bauch, Beine und Po? In diesem Kurs sind Sie genau richtig, denn hier wird durch spezielle Kräftigungsübungen den Problemzonen der Kampf angesagt. Mit oder ohne Zusatzgeräte werden die Muskeln effektiv trainiert. Eine 15 minütige Tiefenentspannung rundet den Kurs ab.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Leitung: Renate Balßen

Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00-18:45 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-190319

NEU!

Bodystyling – Ganzkörper-Workout

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Beim abwechslungsreichen und motivierenden Ganzkörperworkout geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild des Körpers zu verbessern.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Leitung: Renate Balßen

Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-190320

NEU!

Fit von 18 bis 99

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs kombiniert Elemente aus Pilates, Yoga, Bewegungstraining und progressiver Muskelentspannung. Der Kurs ist geeignet für jedes Alter und macht Sie rundum fit für den Alltag. Übungen für die Balance von Körper, Geist und Seele schaffen ein Bewusstsein für die eigene Mitte, erhöhen die Lebensfreude und fördern Harmonie und Entspannung.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Leitung: Renate Balßen

Ort: Bersenbrück, Jugend- und Bildungshaus, An der Bleiche 5

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 17:00-17:45 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-190321

Fit for Fun

Dieses 60-Minuten-Fitnessprogramm umfasst nach einem ausreichenden Warm-up ein intensives Training. Kraft und Ausdauer, Straffung des Gewebes sowie Kräftigung der Muskulatur und eine verbesserte Beweglichkeit sind das Ziel. Das Training wird durch Dehn- und Entspannungsübungen abgerundet.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Leitung: Katja Bokel

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

Beginn: Mi., 13. Feb. 2019, 18:15 Uhr

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

Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

191-190322

Fitness für Männer

Dieser Kurs ist für Männer, egal ob Sportler oder Nichtsportler, gedacht. Jeder, der Spaß an Bewegung und Aktivität hat, fit werden oder fit bleiben möchte, kann mitmachen. Schwerpunkte sind Wirbelsäule, Rücken, Bauch, Nacken, Beine, Po, Kraft, Gleichgewicht und Koordination.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: Katja Bokel

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Turnhalle, Overbergstraße 1

Beginn: Mi., 13. Feb. 2019, 19:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:15-20:00 Uhr

Entgelt: € 34; keine Ermäßigung

FIRMENKURSE

Weiterbildung nach Maß für Ihre Mitarbeiter/-innen.

Fordern Sie nähere Informationen an unter vhs@LKOS.de

191-190323

NEU!

Nia – Tanz, Kampfkunst, Lebensfreude in Bewegung

Workshop zum Kennenlernen

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele mit hohem Spaßfaktor! Es groovt wie Jazz, explodiert wie Tae Kwon Do, fließt wie Tai Chi und dehnt wie Yoga. Es macht glücklich und führt zu körperlichem und emotionalem Wohlbefinden. Nia besteht aus choreographierten Elementen und freien Bewegungen, aus Schnell und Langsam, aus Innehalten und energievoller Dynamik und trainiert auf sanfte Art und Weise. Elemente aus Tanz- und Kampfkunst sowie körpertherapeutische Aspekte fusionieren zu einem wunderbaren Tanz der Sinne. Dieser Abend soll sowohl in die Bewegungsformen von NIA einführen als auch ansatzweise zeigen, welche Wirkungen NIA auf den Körper hat. (Es wird barfuß getanzt.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Getränk

Leitung: Friederike Schlüter

Ort: Bersenbrück, Grundschule, Aula, Overbergstraße 1

Termin: Do., 14. Mrz. 2019, 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

191-190324

NEU!

Allwetter Walking Raum Alfsee

Schnupperkurs für Anfänger/-innen

Raus aus der alltäglichen Bewegungsarmut, hinein in die Laufschuhe! Wenn die Motivation fehlt, alleine draußen laufen zu gehen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Walking (ohne Stöcker) trainiert den ganzen Körper. Es hilft, überflüssige Kalorien zu verbrauchen und Fett zu verbrennen und dazu sind Sie in der Natur unterwegs. Das schärft die Sinne und stärkt die Abwehrkräfte. Laufstrecke 3 bis 5 km.

Leitung: Renate Balßen

Ort: Rieste, Parkplatz Alfsee, Bootshafen, Am Bottshafen 1

Termin: Mo., 4. Feb. 2019, 14:30-16:00 Uhr

Entgelt: € 7; keine Ermäßigung

191-190325

NEU!

Allwetter Walking Raum Alfsee

Für Anfänger/-innen

Raus aus der alltäglichen Bewegungsarmut, hinein in die Laufschuhe! Wenn die Motivation fehlt, alleine draußen laufen zu gehen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Walking (ohne Stöcker) trainiert den ganzen Körper. Es hilft, überflüssige Kalorien zu verbrauchen und Fett zu verbrennen und dazu sind Sie in der Natur unterwegs. Das schärft die Sinne und stärkt die Abwehrkräfte. Laufstrecke 3 bis 5 km.

Leitung: Renate Balßen

Ort: Rieste, Parkplatz Alfsee, Bootshafen, Am Bottshafen 1

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 14:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 14:30-16:00 Uhr

Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

191-190326

NEU!

Outdoor Walking – Soft Bootcamp Raum Alfsee

Schnupperkurs für Fortgeschrittene

Sie lieben Bewegung an der frischen Luft? Egal ob Sommer oder Winter, es wird draußen trainiert. Der Fettburner Kurs mit Box-Elementen macht den Kopf wieder frei. In der Gruppe Spaß zu haben, steht hier im Vordergrund, genauso wie an seine Grenzen zu gehen. Als Ziel wird die Umrundung der Alfsees gesetzt. Laufstrecke: 5 bis 10 km.

Leitung: Renate Balßen

Ort: Rieste, Parkplatz Alfsee, Bootshafen, Am Bottshafen 1

Termin: Mi., 6. Feb. 2019, 14:30-16:00 Uhr

Entgelt: € 7; keine Ermäßigung

191-190327

NEU!

Outdoor Walking – Soft Bootcamp Raum Alfsee

Für Fortgeschrittene

Sie lieben Bewegung an der frischen Luft? Egal ob Sommer oder Winter, es wird draußen trainiert. Der Fettburner Kurs mit Box-Elementen macht den Kopf wieder frei. In der Gruppe Spaß zu haben, steht hier im Vordergrund, genauso wie an seine Grenzen zu gehen. Als Ziel wird die Umrundung der Alfsees gesetzt. Laufstrecke: 5 bis 10 km.

Leitung: Renate Balßen

Ort: Rieste, Parkplatz Alfsee, Bootshafen, Am Bottshafen 1

Beginn: Mi., 13. Feb. 2019, 14:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 14:30-16:00 Uhr

Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

191-190328

Wassergymnastik am Nachmittag

Wassergymnastik wirkt entspannend und positiv bei vielen Beschwerden und ist auch von älteren Menschen durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/-r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer eine geeignete Form der Bewegung im Wasser, die lösend und befreiend wirkt, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Wirbelsäule beweglicher, die Fitness verbessert sich.

Leitung: Carina Meyer

Ort: Ankum, Hallenbad, Am Kattenboll 8

Beginn: Mo., 28. Jan. 2019, 16:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 16:15-17:00 Uhr

Entgelt: € 52; inkl. € 22 Eintritt; keine Ermäßigung

SCHENKEN SIE (WEITER-)BILDUNG!

Geschenkgutscheine der vhs erhalten Sie unter

Tel.: 0541 501-7777

191-190329

NEU!

Aqua Fitness

Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Renate Balßen

Ort: Ankum, Hallenbad, Am Kattenboll 8

Beginn: Do., 31. Jan. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 17:00-17:45 Uhr

Entgelt: € 52; inkl. € 22 Eintritt; keine Ermäßigung

191-190330

NEU!

Aqua Fitness

Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Renate Balßen

Ort: Ankum, Hallenbad, Am Kattenboll 8

Beginn: Do., 31. Jan. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00-18:45 Uhr

Entgelt: € 52; 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.

191-190331

NEU!

Vegetarische Gourmetküche

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

Leitung: Bernd Harnisch
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Fr., 1. Feb. 2019, 18:00-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190332

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 pure Gaumenfreude.

Leitung: Abdulrazak A. Heritani
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Di., 12. Feb. 2019, 18:00-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



GRÜNES LICHT

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

191-190333

NEU!

vhs-Kochclub

In netter Atmosphäre werden wir gemeinsam entsprechend der Saison leckere und pffiffige Rezepte zubereiten. Liebhaber von herzhaften Gerichten über Suppen, Salate und Desserts sind herzlich eingeladen.

Weitere Termine: 25. Mrz., 27. Mai und 24. Jun. 2018

Leitung: Mechthild Waller
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Beginn: Mo., 25. Feb. 2019, 18:30 Uhr
Dauer: 4 Termine, mtl., je Mo., 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 49; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190334

NEU!

Leicht und schnell

So easy kann Kochen sein

Sie haben wenig Zeit, möchten aber trotzdem etwas Selbstgekochtes? Dazu soll es noch frisch sein? Liegt Ihnen außerdem eine gesunde Ernährung am Herzen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir „zaubern“ schnelle Gerichte, die dennoch gesund sind.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Mi., 27. Feb. 2019, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190335

NEU!

Klassische Wildküche

Die klassische Wildküche mediterran und traditionell - aber anders.

Leitung: Bernd Harnisch
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Fr., 1. Mrz. 2019, 18:00-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190336

NEU!

Männerkochkurs „Ran an den Herd“

An diesem Kochabend kommen Hobbyköche ganz auf ihre Kosten. Wir bereiten in lockerer Runde leckere Eintöpfe und Suppen, pffiffige Hauptgerichte sowie Salate und Desserts zu.

Leitung: Mechthild Waller
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Do., 7. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190337

NEU!

Fest für die Sinne

Mezze aus der Orient-Küche

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

Leitung: Abdulrazak A. Heritani
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Di., 12. Mrz. 2019, 18:00-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190338

NEU!

Genießen mit Geflügel

Hähnchen, Pute und Co. lassen sich auf vielfältige Weise einfach und schnell zubereiten- ideal auch für Berufstätige.

Leitung: Mechthild Waller
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Mo., 18. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190339

NEU!

Spargelmenü

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

Leitung: Bernd Harnisch
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Fr., 26. Apr. 2019, 18:00-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190340

NEU!

Wir eröffnen die Grillsaison

Mit neuen Salatideen, leckeren Dips, Chutneys und anderen Beilagen wollen wir die Grillsaison eröffnen.

Leitung: Mechthild Waller
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Mo., 6. Mai 2019, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190341

NEU!

Heimatküche

Heimat kann man schmecken

Diese Klassiker haben uns bei Oma geschmeckt: Knusprige Bratkartoffeln, Zwiebelrostbraten, Schweinemedallions in Biersoße, sahniger Milchreis, einfacher Käsekuchen uvm.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Mo., 20. Mai 2019, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190342

NEU!

Spanisches Menü

An diesem Abend wird ein spanisches Menü zubereitet. Eine spanische Paella gehört natürlich dazu und vieles mehr.

Leitung: Bernd Harnisch
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Fr., 24. Mai 2019, 18:00-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190343

NEU!

Schnelle Fitnessküche nach Feierabend

Jeweils ein Theorie- und Praxisabend

Eine ausgewogene Ernährung kann neben ausreichender Bewegung sehr hilfreich sein, um die Anforderungen im beruflichen Alltag besser bewältigen zu können. Dieser Kurs, der aus einem Theorie- und einem Praxisteil besteht, zeigt, dass Gesundes im Handumdrehen gelingen kann. Sie erhalten Tipps zur guten Planung, zum bewussten Einkauf und zur cleveren Vorratshaltung. Gemeinsam werden verschiedene Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind.

Leitung: Anne Fischer
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Beginn: Di., 4. Jun. 2019, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Di., 19:00-20:30 Uhr Theorie und Di. 18:00-21:45 Uhr Praxis
Entgelt: € 22; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190344

NEU!

Grillabend

An diesem Abend geht es ums „Grillen“. Es wird unter anderem gezeigt, wie man Fleisch einlegt. Auch werden schmackhafte Grillsößen und leckere Sättigungsbeilagen zubereitet.

Leitung: Bernd Harnisch
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Fr., 14. Jun. 2019, 18:00-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-190345

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

Leitung: Abdulrazak A. Heritani
Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Küche, Schulstraße 8

Termin: Mo., 17. Jun. 2019, 18:00-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



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 Bersenbrück an:

Unterrichtsort: vhs, Marktschule, Markt 5, 49593 Bersenbrück

Unterrichtszeiten: montags bis freitags 8:15 Uhr bis 12:15 Uhr

- 182-190705 Aufbaukurs Stufe 2, ab 19. Feb. 2019
- 182-190706 Aufbaukurs Stufe 3, ab 19. Mrz. 2019
- 182-190707 Orientierungskurs, ab 24. Apr. 2019
- 182-190708 Prüfung DTZ, am 5./6. Apr. 2019
- 182-190719 Alphabetisierung, Abschnitt 5, ab 4. Feb. 2019*
- 182-190720 Alphabetisierung, Abschnitt 6, ab 11. Mrz. 2019*
- 182-190721 Alphabetisierung, Abschnitt 7, ab 23. Apr. 2019*
- 182-190722 Alphabetisierung, Abschnitt 8, ab 29. Mai 2019*
- 182-190723 Alphabetisierung, Abschnitt 9, ab 5. Jul. 2019*
- 182-190724 Orientierungskurs, ab 6. Sep. 2019*
- 191-190701 Grundkurs Stufe 1, ab 4. Feb. 2019
- 191-190702 Grundkurs Stufe 2, ab 4. Mrz. 2019
- 191-190703 Grundkurs Stufe 3, ab 1. Apr. 2019
- 191-190704 Aufbaukurs Stufe 1, ab 8. Mai 2019
- 191-190705 Aufbaukurs Stufe 2, ab 6. Jun. 2019
- 191-190706 Aufbaukurs Stufe 3, ab 5. Jul. 2019
- 191-190707 Orientierungskurs, ab 3. Sep. 2019
- 191-190708 Prüfung DTZ, am 13./14. Sep. 2019
- 191-190710 Grundkurs Stufe 1, ab 3. Jun. 2019
- 191-190711 Grundkurs Stufe 2, ab 2. Jul. 2019
- 191-190712 Grundkurs Stufe 3, ab 27. Aug. 2019
- 191-190713 Aufbaukurs Stufe 1, ab 24. Sep. 2019
- 191-190714 Aufbaukurs Stufe 2, ab 24. Okt. 2019
- 191-190715 Aufbaukurs Stufe 3, ab 22. Nov. 2019
- 191-190716 Orientierungskurs, ab 20. Dez. 2019
- 191-190717 Prüfung DTZ, am 10./11. Jan. 2020

* Caritas Haus, Bgm.-Kreke-Str. 3



191-190719

Deutsch Grundkurs A1

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die geringe Kenntnisse der deutschen Sprache haben. Die Grundlagen der Grammatik werden vermittelt und in vielen verschiedenen Übungsformen trainiert. Vor allem aber werden Sprechanlässe gegeben, um das Verstehen in Alltagssituationen zu sichern.

Lehrbuch: Linie 1 für A 1

Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr
Entgelt: € 63

191-190720

Deutsch Grundkurs A2

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Mit diesem Kurs sind Deutschlernende angesprochen, die bereits Grundlagen auf der Stufe A1 haben und ihre mündlichen und schriftlichen Sprachfertigkeiten festigen möchten.

Ort: Bersenbrück, Von-Ravensberg-Schule, Schulstraße 8

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr
Entgelt: € 63

191-190723

Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs für Asylsuchende

Dieser Kurs bietet allen Asylsuchenden die Möglichkeit, 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: Maria Dabrowski
Ort: Bersenbrück, Caritas Haus, Bgm.-Kreke-Str. 3

Beginn: Mi., 20. Feb. 2019, 17:00 Uhr
Dauer: 33 Termine, je Mi. und Do., 17:00-18:30 Uhr
entgeltfrei

In Kooperation mit dem Familienzentrum Bersenbrück

191-190721

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Nachmittagskurs 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.

Leitung: Maria Dabrowski
Ort: Bersenbrück, Kindergarten Arche Noah, Goethestraße 2

Beginn: Mi., 13. Feb. 2019, 15:15 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mi. und Do., 15:15-17:30 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-190722

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Vormittagskurs für Frauen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Silke Gerhards
Ort: Ankum, Kommunaler Kindergarten, Georg-Siemer-Straße 4

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 8:30 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mo. und Mi., 8:30-11:00 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

In Kooperation mit dem Familienzentrum Ankum

182-190726

Deutsch Grundkurs für geflüchtete Frauen – SGF

Vormittagskurs für Frauen mit geringen Vorkenntnissen

Der Sprachkurs richtet sich an geflüchtete Frauen. Über die Sprachvermittlung hinaus soll die Sozialraum- und Berufsorientierung neuzugewanderten Frauen Unterstützung bieten, sich in ihrem Wohnumfeld zurechtzufinden und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Landes Niedersachsen.

Die Teilnahme ist entgeltfrei und der Einstieg ist fortlaufend möglich.

Leitung: Silke Gerhards
Ort: Ankum, Kommunaler Kindergarten, Georg-Siemer-Straße 4

Beginn: Mo., 12. Nov. 2018, 8:30 Uhr
Dauer: 66 Termine, 8:30-11:00 Uhr
entgeltfrei

182-190727

Deutsch Grundkurs für geflüchtete Frauen – SGF

Nachmittagskurs für Frauen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Gudrun Omniss
Ort: Bersenbrück, Kindergarten Arche Noah, Goethestraße 2

Beginn: Mi., 5. Dez. 2018, 14:30 Uhr
Dauer: 50 Termine, je Mi. und Do., 14:30-17:30 Uhr
entgeltfrei



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

191-190401

Dänisch Grundkurs A2.V

Abendkurs

In entspannter Atmosphäre lernen wir mit unterhaltsamen Aktivitäten und viel Spaß mehr über Dänemark und die dänische Mentalität. Dabei werden der Wortschatz erweitert und grammatische Kenntnisse nach Bedarf vertieft. Neueinsteiger/-innen mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Vi snakkes ved A1/A2, Hueber, Kursbuch-ISBN 978-3-19-005379-7 und Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-025379-1

Leitung: Marianne Rehling
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:30-19:00 Uhr
Entgelt: € 72

191-190402

Englisch Grundkurs A1.I für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Vormittagskurs

Nur Mut! Wir lernen mit Muße! Ein Kurs für „echte Anfänger/-innen“. Möchten Sie sich gerne im Alltag und auf Reisen verständigen können? Dann besuchen Sie diesen Kurs. Ich bin sicher, Sie haben Spaß dabei.

Lehrbuch: Sterling Silver 1 - A1: Band 1, Cornelsen, ISBN-10:3464205789, ab Lektion 1

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Bersenbrück, Ravensbergstr. 15c, Seminarraum

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 10:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 10:15-11:45 Uhr
Entgelt: € 72

191-190403

Englisch Grundkurs A1.VI – Englisch für den Alltag und die Reise

Nachmittagskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs ist das Lerntempo gedrosselt und das Erlernte wird mit häufigen Wiederholungen gefestigt. Die Kursteilnehmer/-innen werden sprachlich auf Situationen vorbereitet, in denen Englisch benötigt werden könnte, z. B. auf Reisen oder im Alltag. Auch Grammatikübungen kommen nicht zu kurz. Es bleiben keine Fragen offen!

Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:00-18:30 Uhr
Entgelt: € 72

191-190404

Englisch Grundkurs A2.II – Going for Gold

Vormittagskurs für Senioren/-innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs ist das Lerntempo gedrosselt und das Erlernte wird mit häufigen Wiederholungen gefestigt. Die Kursteilnehmer/-innen werden sprachlich auf Situationen vorbereitet, in denen Englisch benötigt werden könnte, z. B. auf Reisen oder bei Kontakten mit dem Arzt, im Hotel, am Schalter Bus/Zug/Flugzeug und weitere Alltagssituationen. Es wird auch gerne auf Wunschthemen eingegangen.

Lehrbuch: Sterling Silver: Going for Gold, Cornelsen, ISBN-10: 3810920495

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 10:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 10:15-11:45 Uhr
Entgelt: € 72

191-190405

Englisch Konversationskurs A2/B1

Vormittagskurs

If you have fun speaking English, if you want to improve your skills, if you want to practise your knowledge - then let's talk! Speaking is the most important thing to learn a language. We will talk about daily issues, newspaper articles, books, politics and everything the class comes up with. New members are always welcome! I'm sure we will have fun!

Lehrbuch: English Network Basic Conversation, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606562-7

Leitung: Nicola Behnken
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 10:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 10:15-11:45 Uhr
Entgelt: € 72

191-190406

Englisch Konversation, Small Talk and some Grammar

Abendkurs für Fortgeschrittene auf dem Niveau A2/B1

Let's improve skills by reading. What you are interested in by discussing newsworthy topics, doing some roleplay and grammar. New members are very welcome. Come and join us!

Lehrbuch: Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde nach Absprache mit den Teilnehmer/-innen festgelegt

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr
Entgelt: € 72

MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

191-190407

Englisch für Reiselustige

Vormittagskurs auf dem Sprachniveau A2/B1

Planen Sie eine große Reise ins Ausland? Liegt das Schülengleich schon ein wenig zurück? In diesem Kurs lernen wir in lockerer Atmosphäre den richtigen Gebrauch der englischen Sprache in verschiedensten Situationen: am Flughafen, bei Reservierungen, im Hotel, im Restaurant und beim Small Talk. So werden Sie optimal für den nächsten Urlaub vorbereitet und starten ganz entspannt in Ihr Reiseabenteuer!

Wir vertiefen das erlernte Wissen der vergangenen Jahre!

Leitung: Nicola Behnken
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 8:40 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 8:40-10:10 Uhr
Entgelt: € 72

191-190408

Französisch Grundkurs A1.I

Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, erste Grundlagen der französischen Sprache zu erlernen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die sprachliche Bewältigung einfacher alltäglicher Situationen.

Lehrbuch: Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde nach Absprache mit den Teilnehmern festgelegt

Leitung: Birgitt Philips
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr
Entgelt: € 72

NEU!

191-190409

Französisch Auffrischungskurs A1/A 2

Reisen Sie gern nach Frankreich oder in andere französischsprachige Länder? Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern, um sich besser im Land zu verständigen und zurechtzukommen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir arbeiten mit einem modernen Lehrbuch, das neben der Sprache auch Kenntnisse über das moderne Leben und die verschiedenen Regionen in Frankreich vermittelt. Wichtige Grammatikkenntnisse werden angesprochen aber vor allem Wissen und Redewendungen für den Alltag in Ihrem Reise-land. Ergreifen Sie die Gelegenheit, sich für die nächste Reise fit zu machen!

Lehrbuch: Lehrwerk wird in der ersten Kursstunde nach Absprache mit den Teilnehmern festgelegt

Leitung: Birgitt Philips
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:30-21:00 Uhr
Entgelt: € 72

In Kooperation mit dem Partnerschaftsverein Bersenbrück-Tinténiac e.V.

191-190410

Französisch Sprechen und Spielen

Die Teilnehmer/-innen sind eingeladen, Französischkenntnisse aufzubauen oder bereits vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Es werden aktuelle Themen diskutiert, Zeitungsausschnitte, Interviews, YouTube-Videos und Chansons vorgestellt und übersetzt, Romanausschnitte und Geschichten gelesen. Wichtig sind ein hohes Maß an Toleranz gegenüber den unterschiedlichen Sprachkenntnissen der Teilnehmer/-innen und die Lust zu spielen.

Weitere Termine: 16. März, 25. Mai und 22. Juni 2019

Leitung: Dr. Jutta Stalfort, Mona Thye-Moormann,
Petra Meyer-Jacobi
Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5
Beginn: Sa., 16. Feb. 2019, 15:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, mtl., je Sa., 15:00-17:00 Uhr
Entgelt: frei

191-190411

Italienisch Grundkurs A1.I

Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Es gibt viele Gründe, Italienisch zu lernen und genau so viele Wege, es mit Freude und allen Sinnen zu tun. Also, con piacere! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die italienische Sprache. Einige Vokabeln und Redewendungen werden Sie vielleicht schon kennen. Wir lernen ein Grundvokabular, um einfache Gespräche zu führen, so dass Sie Alltagssituationen bewältigen können und zwar mit viel Vergnügen!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN: 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

Leitung: Silvia Jakob
Ort: Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19
Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr
Entgelt: € 72



191-190412

Italienisch Grundkurs A1.III

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits die elementaren Kenntnisse der italienischen Sprache erworben haben. In diesem Kurs wird über persönliche Vorlieben gesprochen, um anderen Personen Fragen zu stellen. Weiter wird vermittelt, sich in einer fremden Stadt zurecht zu finden und in Alltagssituationen kommunizieren zu können. Mit Spaß und ohne Stress werden Grammatik und Phonetik der „Belpaese“ vertieft und geübt.

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

Leitung: Silvia Jakob
Ort: Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19
Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30-21:00 Uhr
Entgelt: € 72

191-190413

Russisch Grundkurs A1.II

Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen

Russisch gilt als „schwere“ Sprache, doch das ist eher ein Vorurteil. Das kyrillische Alphabet ist gar nicht so schwierig zu lernen und der Unterricht schreitet langsam und mit vielen Übungen voran. Dabei steht die sprachliche Beherrschung von alltäglichen Situationen im Mittelpunkt.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-204477-9

Leitung: Ludmilla Nerenberg
Ort: Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19
Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:30-21:00 Uhr
Entgelt: € 72

191-190414**Spanisch Grundkurs A1.II****Kurs mit Muße für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen**

Möchten Sie gerne Spanisch lernen? In diesem Kurs lernen Sie Spanisch in Ihrem eigenen Lerntempo mit vielen Wiederholungen. Bringen Sie gute Laune mit und wir werden viel Spaß haben. Sie sind herzlich willkommen!

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

Leitung: Mariella Orccon Rosa de Weltermann**Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**

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

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

Entgelt: € 72

191-190415**Spanisch Grundkurs A1.III****Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

¡Bienvenidos al mundo del español! In diesem Kurs wird unter anderem über das Einkaufen gesprochen. Sie lernen, wie man in der Bar bestellt und wie man während eines Ausflugs durch spanische oder lateinamerikanische Städte nützliche Informationen bekommt. Die Sprachfertigkeit und Grammatik werden mit Freude vertieft und geübt.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 5

Leitung: Silvia Jakob**Ort: Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19**

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 72

**191-190416****Spanisch Grundkurs A1.IV****Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

Haben Sie von El Camino de Santiago gehört? Sicher! Nach einer Vokabelauffrischung von Mirador 8 werden wir über den Camino de Santiago sprechen. Bei dieser Gelegenheit reden wir über Kleidung, das Wetter und den Tagesablauf. Unser Kurs endet mit einer Exkursion durch El Camino Inka nach Machu Picchu.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 8

Leitung: Silvia Jakob**Ort: Bersenbrück, Gymnasium, Im Dom 19**

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 19:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 19:30-21:00 Uhr

Entgelt: € 72

191-190417**Spanisch Grundkurs A1.VII****Abendkurs**

Möchten Sie mehr Spanisch lernen? Dieser Kurs erweitert Ihre Kenntnisse. Aussprache, Grammatik und Redemittel für Alltagssituationen sind Inhalte des Kurses. Alle sind willkommen!

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ca. ab Lektion 11

Leitung: Mariella Orccon Rosa de Weltermann**Ort: Bersenbrück, Marktschule, Markt 5**

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

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

Entgelt: € 72

**191-190502****Der einfache Einstieg in Word**

Der Kurs richtet sich an alle, die Word beruflich, privat oder für den Verein nutzen möchten. In kompakter Form werden wesentliche Elemente des Programms vorgestellt. Systematisch werden Seiten-, Zeichen- und Absatzformatierungen und deren feine Unterschiede sowie Tricks und Kniffe gezeigt. Weitere Inhalte sind der Umgang mit Tabulatoren, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen, Aufzählungen, Nummerierungen u. a. mehr.

Leitung: Hans-Werner Bidder**Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a**

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

Dauer: 4 Termine, je Di., 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 62

**191-190503****Excel – Der effektive Einstieg**

Der sichere Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen vertraut. Inhalte: Arbeitsmappen und -blätter; Erfassen und Bearbeiten von Daten; Einfügen und Löschen von Zeilen und Spalten; Kennenlernen einfacher Formeln und Funktionen; Formatierung und Drucken.

Leitung: Hans-Werner Bidder**Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a**

Beginn: Di., 12. Feb. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 62

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.**191-190504****Excel – Der effektive Einstieg****Leitung: Hans-Werner Bidder****Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a**

Beginn: Mi., 5. Jun. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 62; € 31 bei Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

191-190505**Excel – Formeln, Funktionen und Diagramme**

In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen und Kalkulationen mit Excel. Inhalte: Erstellen von Formeln und Funktionen; Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen; Funktionen wie z. B. Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl; Erstellen von Fahrtkostenabrechnungen; Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Leitung: Hans-Werner Bidder**Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a**

Beginn: Di., 12. Mrz. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Di., 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 62

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.**191-190506****PC-Kenntnisse für den Büroalltag****Windows, Word, Excel**

Der professionelle und effektive Umgang mit dem PC wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Dieser Kurs führt in die Grundlagen der gängigsten Microsoft-Office-Programme Word und Excel ein. Inhalte: Umgang mit Dateien; Erstellen, Gestalten und Speichern von Briefen und Protokollen; Erstellen von Excel-Tabellen; Erstellen von Berechnungen; Austausch von Daten zwischen den Programmen; Arbeit mit Grafikelementen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Leitung: Renate Kohl**Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a**

Beginn: Di., 5. Mrz. 2019, 17:30 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 17:30-20:30 Uhr

Entgelt: € 104; € 52 bei Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

191-190507**Der einfache Einstieg in Access**

Microsoft Access ist die meist genutzte Datenbank für den PC. Wenn Sie Access zur besseren Verwaltung und Übersichtlichkeit Ihrer Daten verwenden oder mit einer bereits existierenden Datenbank arbeiten möchten, dann ist dieser Kurs genau richtig. Er zeigt praxisbezogen die Einsatzmöglichkeiten und die Anwendungsfunktionalität. Inhalte: Erstellen einer Datenbank; Anlegen von Tabellen; Arbeiten mit Abfragen zur Auswertung des Datenbestandes; Umgang mit anderen Objekten wie Formulare und Berichte.

Leitung: Hans-Werner Bidder**Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a**

Beginn: Di., 28. Mai 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 31

191-190508**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.

Mitzubringen: Bilder auf USB-Stick

Leitung: Heinrich Barlage**Ort: Bersenbrück, Medienforum, Computerraum, Ravensbergstraße 15a**

Beginn: Do., 21. Feb. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Do., 18:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 62