

# BISSENDORF

## Rathaus Bissendorf

vhs-Außenstelle  
Kirchplatz 1  
49143 Bissendorf

### Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung:

Montag-Freitag: 9:00-12:00 Uhr  
Montag: 15:00-18:30 Uhr



**Eva-Maria Meyer**

Tel.: 05402 4040  
Fax: 05402 983090  
E-Mail: eva-maria.meyer@vhs-osland.de



**Dr. Wolfgang Simon  
(Leitung)**

Tel.: 05402 4667



## JUNGE VHS

191-060205

**NEU!**

### Eltern/Großeltern und Kinder malen gemeinsam

#### Eine kleine kreative Auszeit

Bestimmt von den täglichen Verpflichtungen, geht schöpferisches Tun im Alltag oft unter. Kreative Aktivitäten zu Hause benötigen Vorbereitung, um loslegen zu können und Nachbereitung, bis alles wieder aufgeräumt und an seinem Platz ist. An diesem Vormittag im Atelier sparen Sie diese Zeit und können gleich starten, um wertvolle Stunden miteinander zu verbringen. Ohne Vorgabe können Sie spielerisch in die Welt der Farben eintauchen, mit Händen, Pinseln, Schwämmen und Spachteln experimentieren, malend Geschichten und Bilder entwickeln. Leuchtende, hautfreundlich Gouache Farben und verschiedenste Malwerkzeuge laden Sie ein.

Mitzubringen: Malkittel

**Leitung:** Michaela Jedlitschka

**Ort:** Wissingen, Atelier Seelenkraft.art-Ausdrucksmalen, Mindener Str. 87

**Termin:** Sa., 23. Feb. 2019, 10:00-12:30 Uhr

**Entgelt:** € 12; zzgl. 3 € Materialkosten;  
keine Ermäßigung



191-060206

**NEU!**

### Eltern/Großeltern und Kinder malen gemeinsam

#### Eine kleine kreative Auszeit

**Leitung:** Michaela Jedlitschka

**Ort:** Wissingen, Atelier Seelenkraft.art-Ausdrucksmalen, Mindener Str. 87

**Termin:** Sa., 25. Mai 2019, 10:00-12:30 Uhr

**Entgelt:** € 12; zzgl. € 3,- 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**

191-060901

### Qualifizierung für eine 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 Teilnehmer/-innen 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.

Am heutigen Abend sollen Fragen zu persönlichen Voraussetzungen und zum Hintergrund des Kurses geklärt werden. Kursbeginn: Herbst 2019

**Leitung:** Doris Morszeck-Groten

**Ort:** Bissendorf, Haus Bissendorf, Kirchplatz 3

**Termin:** Mi., 3. Apr. 2019, 19:00-20:30 Uhr

entgeltfrei

## 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](http://vhs-osland.de/kindertagespflege).

## SCHENKEN SIE (WEITER-)BILDUNG!

Geschenkgutscheine der vhs erhalten Sie unter  
**Tel.: 0541 501-7777**

In Kooperation mit Rundherum e.V.

191-060902

**NEU!**

### Alltagsintegrierte Förderung

#### Was lernt das Kind beim Mandarineschälen?

In dieser Veranstaltung erfahren die Teilnehmer/-innen wie sich alltägliche Routinesituationen (Mahlzeiten, Anziehen etc.) und Spielsituationen, entwicklungsfördernd auf Kinder auswirken. Über die Bearbeitung von Fallbeispielen kann der Umgang mit Auffälligkeiten genauer betrachtet und begleitet werden. Sie lernen, gezielt Situationen in der Tagespflege zu schaffen, die sich an die gesamte Kindergruppe richten, aber gleichzeitig jeden individuell fördern.

Zweiter Termin: 5. März 2019

**Leitung:** Alina Agischew

**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 26, Am Schulzentrum 2

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

**Dauer:** 2 Termine, je Di., 19:00-21:15 Uhr

**Entgelt:** € 24; keine Ermäßigung

191-060903

**NEU!**

### Vom Speiseplan auf den Tisch „Was gibt es heute zu essen?“

Die tägliche Entscheidung, was gekocht werden soll, ist gar nicht so leicht. Ein Speiseplan kann dabei helfen, Zeit und Geld zu sparen. Wir erarbeiten gemeinsam einen Wochenplan für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter. Sie erfahren, warum eine Kombination von Ei und Kartoffel ernährungsphysiologisch besonders wertvoll ist und Saison Gemüse hilft, optimal mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien versorgt zu sein. Es gibt Tipps zur Lagerung von Obst und Gemüse und Ideen für das Pausenbrot.

**Leitung:** Sylvia Bobzin

**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, unteres Schulgebäude, Schulküche, Am Schulzentrum 2

**Termin:** Sa., 23. Mrz. 2019, 9:00-14:30 Uhr

**Entgelt:** € 24; keine Ermäßigung

192-060901

### Hausaufgaben gut begleiten

Für viele Schulkinder und ihre Eltern gibt es kaum ein belastenderes Thema als die Bewältigung der Hausaufgaben. Schon bevor die Aufgaben überhaupt in Angriff genommen werden können ist im Kampf um das Thema bereits viel Energie und Zeit verbraucht. Die vollständige Erledigung der Hausaufgaben dauert dann noch Stunden oder die Kinder schaffen gar nicht das komplette Pensum.

Wie Sie ihre Tageskinder kompetent anleiten und die eigenen Nerven schonen können, ist das Thema dieser Fortbildung.

**Leitung:** Doris Morszeck-Groten

**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 26, Am Schulzentrum 2

**Termin:** Di., 17. Sep. 2019, 18:15-21:15 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

In Kooperation mit Rundherum e.V.

192-060902

**NEU!**

## Kinder im Umgang mit Hunden in der Kindertagespflege „Bello, ich will dich streicheln!“

Wie gestaltetete ich meine Tagespflege, wenn ich einen Hund besitze? Worauf muss ich im Umgang mit Kind und Hund achten? Kann ich meinen Hund in die Tagespflege integrieren? Diese Fragen richten sich gezielt an Hundebesitzer/-innen, die in der Tagespflege tätig sind oder werden wollen. In diesem Kurs gibt es praktische, individuelle Informationen zu diesem Thema.

**Leitung:** Nina Kissing  
**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 26, Am Schulzentrum 2  
**Termin:** Do., 14. Nov. 2019, 18:30-21:45 Uhr  
**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung



191-060101

**NEU!**

## Wie Ihr Garten summen lernt! Pflegeleichte, prachtvolle und bienenfreundliche Gärten

„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 prachtvolle Gärten mit lange blühenden Pflanzen entstehen können, die wenig Arbeit erfordern und lebenswichtig für Bienen, Schmetterlinge und Hummeln sind.

**Leitung:** Günther Vennegerts  
**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B17, Am Schulzentrum 2  
**Termin:** Di., 19. Feb. 2019, 19:30-22:00 Uhr  
**Entgelt:** € 24; zzgl. € 4 Materialkosten; keine Ermäßigung

191-060102

## Faszination Wasser – Entspannung und Anregung im eigenen Garten

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:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B17, Am Schulzentrum 2  
**Termin:** Do., 23. Mai 2019, 19:30-22:00 Uhr  
**Entgelt:** € 24; zzgl. ca. € 4 Materialkosten; keine Ermäßigung

191-060103

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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.

Mitzubringen: Schreibutensilien

**Leitung:** Romina Lewandowski  
**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 23, Am Schulzentrum 2  
**Termin:** Di., 5. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

191-060104

## Testamente für junge Familien, ein Muss?!

Sie sind verheiratet und haben ein minderjähriges Kind. Was ist, wenn Sie plötzlich versterben? Ihr Ehegatte und das Kind erben! D. h. der Ehegatte kann das Haus nicht mehr alleine verkaufen oder belasten, weil Ihr minderjähriges Kind automatisch durch einen bestellten Vormund und dem Amtsgericht vertreten wird. Anders wäre es mit einem Testament, dann entscheiden Sie, wer Erbe wird. Diese und weitere Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet.

Mitzubringen: Schreibutensilien

**Leitung:** Hartmut Richter  
**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 23, Am Schulzentrum 2  
**Termin:** Mo., 29. Apr. 2019, 19:00-22:00 Uhr  
**Entgelt:** € 16; zzgl. € 3,50 für Kopierkosten bei Bedarf; keine Ermäßigung



191-060201

## Wir singen den Frühling herbei – Singen auf dem Ellernhof

Die Freude am Singen und über den Frühling steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Anhand von Körper- und Stimmübungen werden die Möglichkeiten der eigenen Stimme spielerisch ausprobiert. Bekannte Frühlingslieder und Schlager werden einstudiert und eventuell beim letzten Termin aufgeführt. Der Kurs ist für Menschen mit und ohne Behinderung geöffnet.

**Leitung:** Barbara Dümmerling  
**Ort:** Bissendorf-Ellerbeck, Ellernhof der HHO Osnabrück  
**Beginn:** Fr., 8. Feb. 2019, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 6 Termine, je Fr., 16:30-18:00 Uhr  
**Entgelt:** € 30; zzgl. Materialkosten

191-060202

**NEU!**

## Ausdrucks malen

Kreativität entdecken

Auf großen Papierbögen mit farbintensiven Gouachefarben und Kleister entstehen Bilder, die aus der Spontaneität von innen kommen. Während Sie mit Händen, Pinseln, Schwämmen oder Spachteln Ihre eigenen Formen bilden und einer Geschichte folgen, die sich Schritt für Schritt auf dem Papier entwickelt, setzen Sie sich mit Farbverläufen, Perspektiven und Möglichkeiten der Malerei auseinander. Sie entscheiden sich für Veränderungen direkt am Bild, entdecken, übermalen, probieren andere Wege und bekommen dadurch neue Impulse. Es sind dazu keine Vorkenntnisse im Malen nötig.

Weitere Termine: 28. Feb; 14. und 28. März 2019  
Mitzubringen: Malkittel

**Leitung:** Michaela Jedlitschka  
**Ort:** Wissingen, Atelier Seelenkraft.art-Ausdrucks malen, Mindener Str. 87

**Beginn:** Do., 14. Feb. 2019, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 4 Termine, 14-tägig, je Do., 19:30-21:00 Uhr  
**Entgelt:** € 32; zzgl. € 2,50 Materialkosten

191-060203

**NEU!**

## Ausdrucks malen

Kreativität entdecken

Weitere Termine: 28. Mai und 25. Juni 2019  
Mitzubringen: Malkittel

**Leitung:** Michaela Jedlitschka  
**Ort:** Wissingen, Atelier Seelenkraft.art-Ausdrucks malen, Mindener Str. 87

**Beginn:** Di., 14. Mai 2019, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, je 19:30-21:00 Uhr  
**Entgelt:** € 24; zzgl. € 2,50 Materialkosten; keine Ermäßigung

191-060204

**NEU!**

## Ausdrucks malen

Einen ganzen Tag lang die eigene Schöpferkraft entdecken

Den eigenen, spontanen, intuitiven Spuren folgen. Malend Geschichten entdecken, die sich Schritt für Schritt auf dem Papier entwickeln. Dazu sind keine Vorkenntnisse im Malen nötig, nur Lust am kreativen Tun. Im achtsamen Hineinspüren erfahren Sie Ruhe und Entschleunigung. Auf großen Malbögen mit farbintensiven Gouachefarben, Kleister und verschiedenen Malwerkzeugen entstehen Bilder, die aus Ihrem Innern kommen. Kleine Wahrnehmungsübungen und ein Mittagsimbiss runden den Tag ab. Wasser und Säfte werden gestellt.

Mitzubringen: Malkittel

**Leitung:** Michaela Jedlitschka  
**Ort:** Wissingen, Atelier Seelenkraft.art-Ausdrucks malen, Mindener Str. 87

**Termin:** Sa., 11. Mai 2019, 10:00-16:00 Uhr  
**Entgelt:** € 28; zzgl. € 5 Materialkosten und € 10 Verpflegung/Getränke

191-060207

## Acryl – abstrakt

Kurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Alles, was Farbe, Form und Struktur gibt, ist willkommen auf unserer Leinwand. Wir malen, spachteln, kratzen aus und überlagern. Was dabei heraus kommt ist meist ungewiss. Geben Sie Ihrem Bild Zeit, zu entstehen. Lösen Sie sich von steifen Vorgaben. Freie Farbe und Motivwahl! Eine Materialliste wird per E-Mail zugesandt. Bitte daher unbedingt bei der Anmeldung die Mailadresse angeben!

**Leitung:** Miriam van Eijsden  
**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Kunstraum, Am Schulzentrum 2

**Termin:** Sa., 23. Mrz. 2019, 10:00-17:00 Uhr  
**Entgelt:** € 25; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-060208

## Acryl XXL – Großflächige Formate mit Struktur

Für Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Malbegeisterte geeignet.

Gemalt wird auf Leinwänden, mind. 80 x 80. Wir wollen der Bildoberfläche Raum geben, der Fokus liegt auf der Struktur. So können auch farblich „einfache“ Bilder durch Struktur leben und Spannung erzeugen! Eine Materialliste wird per E-Mail zugesandt. Bitte daher unbedingt bei der Anmeldung die Mailadresse angeben! Unbedingt die Materialliste nach Anmeldung abwarten!

**Leitung:** Miriam van Eijsden  
**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Kunstraum, Am Schulzentrum 2

**Termin:** Sa., 22. Jun. 2019, 10:00-17:00 Uhr  
**Entgelt:** € 25; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



191-060209

**Line Dance****Für Fortgeschrittene**

Line Dance, das ist Tanzen zu fetziger Musik, ohne Partner, aber mit Anderen! Gemeinsam werden festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen erlernt, die hauptsächlich zu aktuellen Hits oder Evergreens getanzt werden. Konzentration, Koordination und Kondition werden dabei gefördert. Line Dance, das ist mehr als nur Tanzen. Line Dance, das ist viel Spaß, Gemeinschaft und Sport! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Kenntnisse und Erfahrungen im Line Dance erworben haben.

**Leitung:** Martina Bottke**Ort:** Bissendorf, Grundschule, Aula, Am Schulzentrum 2

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

Dauer: 9 Termine, je Mo., 18:45-20:15 Uhr

Entgelt: € 40

191-060210

**Schminkschule – Mein schönstes Ich**

Sie möchten Ihr schönstes „Ich“ mit einem tollen Make-up betonen? In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie Ihre Persönlichkeit durch ein Profi-Make-up positiv beeinflussen können. Welche Farben sind vorteilhaft? Wie schminke ich Problemzonen? Welches Make-up wähle ich? Sie lernen Tipps und Tricks für das richtige Make-up. Die Teilnehmerinnen werden gebeten, ungeschminkt und mit halsfreier Kleidung zum Kurs zu kommen.

**Leitung:** Gisela Overlöper**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 10, Am Schulzentrum 2

Termin: Sa., 15. Jun. 2019, 14:00-16:15 Uhr

Entgelt: € 12; zzgl. ca. € 4 Materialkosten; keine Ermäßigung



**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.

191-060301

**Schüßler-Salze für das seelische Wohlbefinden****Biochemie nach Dr. Schüßler**

Hektik, Stress und Reizüberflutung fordern uns täglich heraus. Die bewährten Schüßler-Salze können nicht nur das körperliche Wohlbefinden fördern, sondern auch das seelische. Zudem erfahren Sie einfache Tipps für Ihren Alltag, die sich leicht und mit Freude ausführen lassen.

Mitzubringen: Schreibutensilien

**Leitung:** Britta Mannertz**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B 23, Am Schulzentrum 2

Termin: Do., 25. Apr. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

**ANMELDUNGEN ÜBER WEB**

Online-Anmeldungen  
für alle Kurse möglich unter  
[vhs-osland.de](http://vhs-osland.de)

191-060302

**Wilde Kräuter aus Wald und Wiese****Kräuterspaziergang im Zittertal**

Auf dieser Wanderung im schönen Zittertal lernen Sie Wildkräuter kennen, die eine gesunde und schmackhafte Alternative zu unserem herkömmlichen Kulturgemüse sind. Sie erfahren mehr darüber, wie sich diese zubereiten lassen und welche Möglichkeiten es gibt, diese Wildkräuter ohne großen Aufwand in die tägliche Ernährung mit einzubeziehen, um den eigenen Speiseplan zu bereichern. Bitte Kleidung und Schuhwerk der Witterung anpassen!

**Leitung:** Andreas Rotthoff**Ort:** Bissendorf; Wanderparkplatz „Im Zittertal“; Treffpunkt

Termin: Sa., 1. Jun. 2019, 9:00-12:00 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



191-060303

**Out-Door-Relax****Entspannen und Auftanken in der Natur**

Erleben Sie verschiedene Entspannungselemente, Achtsamkeits-, Atem- und Bewegungsübungen unter freiem Himmel mit dem Geruch, den Geräuschen und den Farben des Waldes. Auf diese Weise werden alle unsere Sinne angesprochen. Durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen können Sie lernen, im Augenblick präsent zu sein und so frische, „grüne“ Energie tanken. Gesundheitliche Bewegungseinschränkungen bitte bei der Anmeldung mitteilen.

Mitzubringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Handtuch, Getränk

**Leitung:** Petra Schiller**Ort:** Schledehausen, Parkplatz an der Schelenburg

Termin: Sa., 11. Mai 2019, 9:30-12:30 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

**NEU!**

191-060304

**Hatha Yoga**

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, sie stärken Kreislauf, 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, warme Kleidung, dicke Socken, Decke

**Leitung:** Birgit Wittenberg**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

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

Dauer: 9 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

191-060305

**Hatha Yoga****Leitung:** Birgit Wittenberg**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 20:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

191-060306

**Hatha Yoga****Leitung:** Birgit Wittenberg**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 29. Apr. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

191-060307

**Hatha Yoga****Leitung:** Birgit Wittenberg**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 28, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mo., 29. Apr. 2019, 20:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

191-060308

**Senioren-Frühgymnastik 50+****Gesundheitssport**

In diesem Kurs wird das Herz-Kreislauf-System in angepasster Belastung trainiert. Kräftigungsübungen der Muskulatur für einen leistungsfähigen Bewegungsapparat stehen auf dem Programm. Gleichgewichtstraining und Reaktionsfähigkeitsübungen runden die Stunde ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

**Leitung:** Marianne Waltermann**Ort:** Bissendorf, Turnhalle Wissingen, Niemandsweg 2

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 10:00 Uhr

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

Entgelt: € 69; 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.

191-060309

**Männerkochclub BISS-Fest****Der Kurs ist bereits belegt.**

Spaß am Kochen steht im Mittelpunkt unseres Kochclubs. Wir treffen uns einmal im Monat, probieren unterschiedliche Rezepte aus und überlegen gemeinsam die Themenauswahl für neue Kochgenüsse. Weitere Termine: 6. und 20. Mrz., 24. Apr., 29. Mai und 26. Jun. 2019

**Leitung:** Christine Hülsmann**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, unteres Schulgebäude, Schulküche, Am Schulzentrum 2

Beginn: Mi., 23. Jan. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, mtl., je Mi., 19:00-22:45 Uhr

Entgelt: € 86; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



191-060310

**NEU!**

## Männer Kochkurs „Ran an den Herd!“

An diesem Kochabend kommen Hobbyköche ganz auf ihre Kosten. Vorspeise, Suppe, Auflauf, Fleisch oder Fisch und ein leckeres Dessert, Kochen bedeutet Leidenschaft, Kreativität und Spaß. Das alles werden wir an unserem Kochabend umsetzen.

Mitzubringen: Messer, Getränk

**Leitung:** Ann-Kathrin Hüpel

**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, unteres Schulgebäude, Schulküche, Am Schulzentrum 2

**Termin:** Do., 7. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr

**Entgelt:** € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-060311

**NEU!**

## 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:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, unteres Schulgebäude, Schulküche, Am Schulzentrum 2

**Termin:** Fr., 10. Mai 2019, 18:00-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-060312

## Spargel – köstliches Gemüse in vielfältiger und kreativer Art und Weise

Wir kochen ein Spargelmenü von der Vorspeise, dem Hauptgericht bis zum Dessert mit frischen Erdbeeren. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Zubereitungsarten mit marktfrischem Spargel verzaubern!

Mitzubringen: Messer, Getränk

**Leitung:** Ann-Kathrin Hüpel

**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, unteres Schulgebäude, Schulküche, Am Schulzentrum 2

**Termin:** Do., 16. Mai 2019, 18:30-21:30 Uhr

**Entgelt:** € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



SPRACHEN



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**

191-060401

## Italienisch Grundkurs A1.III

**Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

Wir lesen, hören und analysieren Texte, aktivieren die Sprache durch einfache Konversation, erweitern und festigen die Grammatik in dynamischer und spielerischer Form.

**Lehrbuch:** Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 7

**Leitung:** Gianfranco Bono

**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 10, Am Schulzentrum 2

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

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

**Entgelt:** € 72



191-060402

## Italienisch Auffrischkurs A2

**Abendkurs**

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen, die über gute Italienischkenntnisse verfügen: wir lesen, hören und analysieren Texte, aktivieren die Sprache durch Konversation, festigen die Grammatik und wiederholen einzelne Kapitel aus dem Lehrbuch nach Teilnehmerwunsch.

**Lehrbuch:** Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN: 978-3-12-525206-6

**Leitung:** Gianfranco Bono

**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 10, Am Schulzentrum 2

**Beginn:** Mi., 6. Feb. 2019, 20:00 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Mi., 20:00-21:30 Uhr

**Entgelt:** € 72

191-060403

## Spanisch Grundkurs A1.I

**Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse**

Haben Sie Interesse an der spanischen Sprache und wollen Sie sie in entspannter Atmosphäre lernen? Dann können wir zusammen den spanischen Horizont erweitern! Hier lernen Sie, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können. ¡Bienvenido!

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

**Leitung:** Ana Carracelas Estévez

**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 10, Am Schulzentrum 2

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

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

**Entgelt:** € 72

191-060404

**NEU!**

## Spanisch Grundkurs A1.I – intensiv

**Wochenendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse**

Haben Sie Interesse an der spanischen Sprache aber nur Zeit am Wochenende? Dann sind Sie richtig! Dieser kompakte und intensive Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Hier lernen Sie in entspannter Atmosphäre, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen zu verständigen. ¡Bienvenido!

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

**Leitung:** Ana Carracelas Estévez

**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 10, Am Schulzentrum 2

**Beginn:** Fr., 14. Jun. 2019, 18:00 Uhr

**Dauer:** 6 Termine, je Fr. 18:00-21:15 Uhr und Sa. 10:00-13:15 Uhr

**Entgelt:** € 72

191-060405

## Spanisch Grundkurs A1.III

**Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

Wollen Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen? ¡Bienvenido! Die Reise in die spanische Welt geht weiter! Erfahren Sie, wie Sie ein Hotelzimmer reservieren, wie Sie eine Urlaubskarte schreiben oder wie Sie über Reiseerfahrungen berichten. Wir werden einen kleinen Ausflug nach Mallorca und Cuba machen und den Jakobsweg besuchen. ¡Y mucho más! ¡Hasta pronto!

**Lehrbuch:** Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 5/6

**Leitung:** Ana Carracelas Estévez

**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, Raum B 10, Am Schulzentrum 2

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

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

**Entgelt:** € 72



EDV  
NEUE MEDIEN

191-060501

## Computerclub für Senior/-innen

**Lernen mit Muße!**

Dieser Kurs unterstützt Senior/-innen bei Fragen zu Computer oder Laptop. Sie arbeiten schon länger mit dem Computer und möchten Ihr Wissen auffrischen und vertiefen oder sich über neue Themen informieren? Der Club trifft sich über einen längeren Zeitraum. Beim ersten Termin werden die Inhalte abgestimmt.

Weitere Termine: 15. Mrz., 17. Mai und 21. Jun. 2019

**Leitung:** Heike Hellmeister

**Ort:** Bissendorf, Oberschule am Sonnensee, B20 PC, Am Schulzentrum 2

**Beginn:** Fr., 15. Feb. 2019, 14:00 Uhr

**Dauer:** 4 Termine, mtl., je Fr., 14:00-16:15 Uhr

**Entgelt:** € 62

