

BRAMSCHE

Regionalstelle Bramsche/Wallenhorst

Jägerstraße 23
49565 Bramsche

Sprechzeiten:

Montag-Donnerstag: 8:00-16:00 Uhr
Freitag: 8:00-12:00 Uhr



Anita Sutthoff

Tel.: 05461 703-243
Fax: 05461 61962
E-Mail: anita.sutthoff@vhs-osland.de



Ruth Feldmann

Tel.: 05461 703-242
Fax: 05461 61962
E-Mail: ruth.feldmann@vhs-osland.de



GRUNDBILDUNG SCHULABSCHLÜSSE

191-080601

Grundkurs Lesen und Schreiben

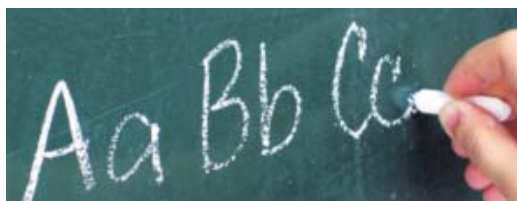
Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen
Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ein Lese-Schreib-Grundkurs für Jugendliche und Erwachsene, die gründlich lesen und schreiben lernen wollen. Sie haben Gelegenheit, Grundkenntnisse zu erwerben, Vergessenes aufzufrischen und Unsicherheiten zu beseitigen. Der Unterricht beginnt mit dem Kennenlernen der Buchstaben und dem Umgehen mit einfachen Wörtern und Wortbausteinen. Dabei werden Themen, wie z. B. bei der Arbeit, beim Einkauf, Formulare ausfüllen, Führerscheinprüfung und andere berücksichtigt.

Leitung: Nadine Poerschke

Ort: Bramsche, Hauptschule (Eingang über
Maschstr., Schulhof), Heinrichstraße 7

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Do., 18:00-20:15 Uhr
Entgelt: € 29,40; keine Ermäßigung



JUNGE VHS

191-080102

NEU!

Nachtwanderung durch den Engter Wald

Für Eltern mit Kindern von 6 bis 10 Jahren

Den Wald, dunkel und spannend, mit allen Sinnen erleben. Auf den Spuren von nachtaktiven Tieren und „unheimlichen Geräuschen“, die einen ganz natürlichen Ursprung haben, werden wir im Dunkeln durch den Wald streifen und dabei spannende Entdeckungen machen.

Bitte keine Taschenlampen mitbringen!

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Treffpunkt: Bramsche,
Parkplatz gegenüber Engter Kirche

Termin: Fr., 10. Mai 2019, 20:00-22:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

191-080201

Kreativer Kindertanz

Schnupperkurs für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Diese Schnupperstunde gibt einen Einblick in den Kurs Kreativer Kindertanz. Die Teilnahme kann zum Kennenlernen der Prinzipien für den nachfolgenden Kurs oder aber auch nur als Einzelveranstaltung genutzt werden.

Leitung: Stefanie Huppert-Essing

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 15. Feb. 2019, 16:15-17:15 Uhr
Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

191-080202

Kreativer Kindertanz

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Hüpfen, drehen, schwingen, flattern - wir begeben uns tanzend auf Fantasiereise und folgen den eigenen Bewegungsimpulsen. Wir können Schmetterlinge, Pferde, Pinguine und noch vieles mehr sein - mal leicht wie eine Feder, mal schwerfällig, wie König Dickbauch. Der Kurs bietet eine Mischung aus festgelegten Choreografien sowie angeleiteten Improvisationseinheiten, die die Kreativität und Bewegungsfreude anregen. Am Ende der letzten Stunde dürfen die kleinen Tänzerinnen und Tänzer einen Ausschnitt aus dem Erlernten den Eltern vorführen.

Leitung: Stefanie Huppert-Essing

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 22. Feb. 2019, 16:15 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Fr., 16:15-17:15 Uhr
Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

191-080203

Malen wie die Großen – Kinder entdecken Künstler

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Der Kurs bietet Kindern unmittelbare Erfahrungen bei der Erforschung der Stile und Techniken der berühmtesten Künstler. Im Vordergrund der Kunstprojekte stehen spielerisches Erforschen und Entdecken, was den Kindern ermöglicht, ihre individuelle Kreativität zu entfalten. Das fertige Kunstwerk wird ein zusätzlicher Gewinn sein.

Mitzubringen: alles womit ihr gerne arbeitet, z. B. große Bögen Papier, Leinwände, Farben, Stifte, Kleber usw.

Leitung: Barbara Niestroj

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 29. Mrz. 2019, 15:00-17:30 Uhr
Entgelt: € 9; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



191-080501

NEU!

Robotik mit LEGO MINDSTORMS EV3-Robotern

Erste spannende Erlebnisse mit Programmierung
für Kinder ab 10 Jahren

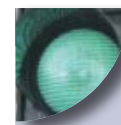
In dem zweitägigen Workshop werden den Kindern ab 10 Jahren und Jugendlichen Grundkenntnisse der Robotik vermittelt. Auf spaßig-intelligente Weise werden die Lego Mindstorms EV3-Roboter gebaut. Dabei lernen die Teilnehmer/-innen spielerisch das Programmieren und den kreativen Umgang mit Technik, die uns überall im Alltag begegnet. Am Ende der Veranstaltung werden die Roboter den Eltern und anderen Interessierten präsentiert. Das Material wird gestellt, bitte nichts mitbringen.

Mitzubringen: Pausenbrot, Getränk

Leitung: Johannes Herfurth

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 9. Apr. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Di.-Mi., je 9:30-16:00 Uhr
Entgelt: € 42; 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.

191-080502

NEU!

Instagram, Snapchat und Co.

Für Jugendliche ab 13 Jahren

Ihr möchtet Euch gerne in sozialen Netzwerken wie Instagram und Snapchat bewegen? Dann seid Ihr in diesem Kurs genau richtig. Wir zeigen Euch die Grundfunktionen und Highlights dieser Messengerdienste und nebenbei lernt Ihr zudem noch den verantwortungsvollen Umgang mit dem World Wide Web.

Mitzubringen: vollständig installiertes Android-Smartphone/ Tablet mit Internetzugang, Pausenbrot, Getränk

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 13. Apr. 2019, 9:30-16:30 Uhr
Entgelt: € 33; keine Ermäßigung

191-081104

NEU!

Gesucht: Junge Nachhilfelehrer

Für Jugendliche ab 16 Jahren

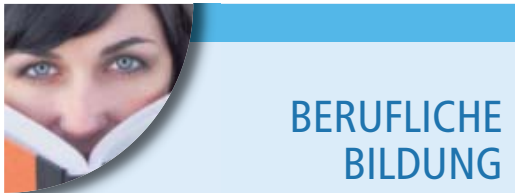
Bist u in einem Schulfach besonders gut und möchtest mehr Sicherheit bekommen, anderen Schülerinnen und Schülern etwas beizubringen? Wolltest du schon immer dein Taschengeld durch Nachhilfe geben aufbessern? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Hier lernst du, wie du anderen schwierige Lerninhalte einfach erklärst und welche Strategien es für entspanntes Lernen gibt.

Mitzubringen: Pausenverpflegung, Getränk

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 2. Mrz. 2019, 10:00-16:30 Uhr
Entgelt: € 24; 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

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

191-081201

Buchführung – Grundlagen

Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware

In diesem Kurs werden die wesentlichen Grundlagen der doppelten Buchführung vermittelt. Neben der Theorie wird auch die praktische Umsetzung mit dem Buchführungsprogramm Lexware geübt. Inhalte: Gesetzliche Vorschriften; Inventar; Bilanz; Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten; Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf; Abschreibungen; Jahresabschluss; Organisation der Finanzbuchhaltung u.a. mehr.

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00-21:00 Uhr

Entgelt: € 100; € 50 bei Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

191-081202

Buchführung – Aufbaukurs

Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits den Kurs Buchführung - Grundlagen besucht haben oder über gleichwertige Kenntnisse verfügen. Es sollen weitergehende Buchungen zunächst theoretisch, dann praktisch umgesetzt werden. Inhalte: Erweiterte Kostenbuchungen; Buchungen zum Eigenverbrauch; Buchungen im Personalbereich; Gutschriften und Rücksendungen; Umsatzsteuervoranmeldungen; Entnahme von Gegenständen und sonstigen Leistungen; Abschlussarbeiten.

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00-21:00 Uhr

Entgelt: € 100

191-081203

Wertschätzende Kommunikation – Erfolgreiche Kommunikation im Beruf

Nach Marshall B. Rosenberg

Ob im Kundenkontakt oder in der Kommunikation zu Kolleg/-innen und Vorgesetzten: Spannungen und Konflikte belasten das Betriebsklima. Die wertschätzende Kommunikation ist eine einfache Methode, mit solchen Situationen souveräner umzugehen. In vier Schritten lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Anliegen klar ausdrücken ohne Abwehr zu erzeugen. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie auch in angespannten Situationen Anderen gegenüber eine wertschätzende Haltung bewahren und so eine konstruktive Konfliktlösung finden. Anhand von praktischen Übungen und gerne konkreter eigener Fälle, lernen Sie, Ihr eigenes Kommunikationsverhalten kennen und üben die Schritte der wertschätzenden Kommunikation.

Leitung: **Dagmar Frerig**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Sa., 16. Feb. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: Sa., 10:00-16:00 Uhr, So., 10:00-15:00 Uhr

Entgelt: € 108

In Kooperation mit dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

191-080901

Lehrgang Systemische/-r Familienberater/-in (vhsConcept)

Informationsabend

Im Vordergrund des Lehrgangs steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen sowie die Wahrnehmung und Nutzung eigener Stärken und Ressourcen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Familiensystemen. Schwerpunkte sind dabei die Erarbeitung, Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen. Die Teilnahme an diesem Informationsabend wird für eine spätere Kursteilnahme vorausgesetzt.

Lehrgangsbeginn: 26. Apr. 2019

Leitung: **Ruth Tillner**

Ort: **Bramsche, Praxis für Psychotherapie Tillner, Große Str. 28**

Termin: Mi., 27. Mrz. 2019, 18:00-21:00 Uhr

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

In Kooperation mit dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V.

191-080902

Lehrgang Systemische/-r Familienberater/-in (vhsConcept)

Grundkurs

Im Vordergrund des Lehrgangs steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen sowie die Wahrnehmung und Nutzung eigener Stärken und Ressourcen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Familiensystemen. Schwerpunkte sind dabei die Erarbeitung, Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen. Die Teilnahme am Informationstermin (27. März 2019 / Kurs-Nr. 191-080901) bzw. einem Informationsgespräch wird vorausgesetzt.

Weitere Termine: 27. Apr., 7./8. Juni, BU: 9. bis 13. Sept., 22./23. Nov. 2019, 18./19. Jan., 20./21. März, 8./9. Mai, 13./14. Juni, 26. Juni 2020 (Unterrichtszeiten: freitags: 15:00 bis 20:00 Uhr, samstags: 8:45 bis 19:00 Uhr, BU: montags bis freitags: 9:00 bis 17:00 Uhr).

Leitung: **Ruth Tillner**

Ort: **Bramsche, Praxis für Psychotherapie Tillner, Große Str. 28**

Beginn: Fr., 26. Apr. 2019, 15:00 Uhr

Dauer: 20 Termine

Entgelt: € 1.440; zzgl. € 150 Prüfungsgebühren (vhsConcept); keine Ermäßigung

191-080903

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 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: 25. Februar 2019

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

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Termin: Do., 24. Jan. 2019, 19:00-20:30 Uhr

entgeltfrei

191-080904

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 Unterrichtsstunden)

Unterrichtszeiten: montags und mittwochs von 8:30 bis 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. Vor dem Kursbesuch ist daher eine persönliche Beratung beim örtlichen Familienservicebüro empfehlenswert.

Leitung: **Luise Moß, Doris Morszeck-Groten,**

Lotte Furmanek

Ort: **Bramsche, Familienzentrums St. Martinus,**

Lindenstraße 32a

Beginn: Mo., 25. Feb. 2019, 8:30 Uhr

Dauer: 40 Termine, je Mo. und Mi., 8:30-11:45 Uhr

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 (ausgenommen Kurs 191-080907). Weitere Veranstaltungen und ergänzende Informationen finden Sie unter vhs-osland.de/kindertagespflege.

191-080905

NEU!

Sprachbildung bei Kindern im Alter 0 bis 3 Jahren

Sprache ist der Schlüssel zur Welt. Durch Sprache erobern sich schon die Kleinsten ihre Welt. Doch wie kann ich die Kinder von Anfang an im täglichen Geschehen in ihrer sprachlichen Entwicklung begleiten?

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie sich Sprache entwickelt, welche Auffälligkeiten es geben kann und wie Sie ganz praktisch Kinder bei der Sprachentwicklung unterstützen und begleiten können.

Leitung: **Hanna Prinzler**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



191-080906

NEU!

Neue und alte Kinderlieder

„Häschen in der Grube“ oder „Häschen klein“ sind Lieder, die viele Generationen überdauert haben. An diesem Abend werden wir exemplarisch alte und neue Kinderlieder erlernen, die den Alltag begleiten können, da sie Trost spenden, in den Schlaf wiegen, beim Lernen helfen, aber auch einfach gute Laune verbreiten können.

Leitung: Barbara Dümmerling
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Mo., 25. Mrz. 2019, 18:30-21:45 Uhr
Entgelt: € 18,50; keine Ermäßigung

191-080907

Geschwisterreihenfolge – Was bedeutet sie für unser Leben?

Fortbildung für Erziehende

Die Geschwisterreihenfolge, ein Thema, das sich an alle Menschen richtet, denn wir sind entweder einziges, zweites oder eines von mehreren Kindern einer Familie. Welche Bedeutung hat die Geburtenfolge auf den Charakter und das Verhalten einzelner Menschen? Eltern, Lehrer/-innen, Erzieher/-innen und anderen Bezugspersonen kann diese Betrachtungsweise eine Hilfe sein, den Anvertrauten mit neuem Verständnis zu begegnen oder/ und auch sich selbst mit anderen Augen zu erkennen.

Leitung: Karin Simon
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Mo., 25. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



191-080908

NEU!

Resilienz – Krisen mit innerer Stärke begegnen

Wie kann man Kinder stark machen und gut für das Leben mit Höhen und Tiefen vorbereiten? Wie kann ich mich selbst mit innerer Stärke rüsten, um mit schweren Zeiten besser umgehen zu lernen? Resilienz wird die geheimnisvolle Kraft genannt, durch die man trotz Krisen und stressigen Situationen wieder in das volle Leben zurückkehren kann. In diesem Kurs sollen fundierte Fakten, Selbsttests, praktische Übungen und die 7 Säulen der Resilienz den Weg zu einem resilienten „Ich“ aufzeigen.

Leitung: Iris Kästner
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 9. Mai 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Do., 19:30-21:45 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

In Kooperation mit Rundherum e.V.

191-080909

NEU!

Kinder im Umgang mit Medien „Ich will was gucken!“

Was sind digitale Medien und wie gehe ich damit um? Kinder kommen mit der digitalen Welt in Berührung, sie ist neu, bunt und beweglich. Das weckt die Neugierde der Kinder. Digitale Medien laden ein, abzuschalten und in eine andere Welt einzutauchen. Dies birgt auch Gefahren. Was darf das

Kind gucken? Wieviel Zeit mit digitalen Medien verbringen? Diese und viele andere Fragen rund um das Thema werden praxisorientiert erörtert.

Leitung: Nina Kissing
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Do., 20. Jun. 2019, 18:30-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

192-080902

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 Vorratshaltung.

Leitung: Sylvia Bobzin
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Di., 3. Sep. 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

192-080903

NEU!

Dialogische Bilderbuch-betrachtung

Wie nutze ich Bilderbücher zur Unterstützung der Sprachbildung für Kinder von 0 bis 3 Jahren?

Die Bilderbuchbetrachtung und das Vorlesen sind mit die wichtigsten Methoden, um die Sprachentwicklung von Kindern zu unterstützen. In diesem Workshop geht es um gute Rahmenbedingungen für Vorlesesituationen, Vorlese- und Fragetechniken sowie praktische Übungen zum Dialogischen Vorlesen.

Leitung: Anne Hanses
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 19. Okt. 2019, 9:00-12:15 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

In Kooperation mit Rundherum e.V.

192-080904

NEU!

Konzepterstellung

Professionalisierung der eigenen Kindertagespflege

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie ein Konzept strukturell aufbauen und es inhaltlich ausarbeiten. Was ist das Besondere an meiner Arbeit? Mit welchen inhaltlichen Schwerpunkten habe ich bisher gearbeitet, und welche Ziele verfolge ich? Die Klärung dieser und weiterer Fragen dient Ihnen hierbei als Orientierung und wird unter praktischer Anleitung weitergeführt.

Leitung: Alina Agischew
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Mo., 4. Nov. 2019, 9:00-14:15 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

192-080905

NEU!

Lernen und Wachsen mit Musik

Die Einheit von Musik und Bewegung ist beim Kind noch natürlich vorhanden (siehe Orff). Mit Musik lernen Kinder sich selbst, aber auch ihre Umgebung spielerisch kennen und begreifen. In diesem Kurs werden wir, unter Berücksichtigung entwicklungspsychologischer Erkenntnisse, Lieder und Musik für Kinder zwischen 1 und 6 Jahren ausprobieren, selbst herstellen und damit experimentieren.

Leitung: Barbara Dümmerling
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 11. Nov. 2019, 9:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Mo., 9:30-14:00 Uhr
Entgelt: € 50,50; keine Ermäßigung

In Kooperation mit Rundherum e.V.

192-080906

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: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Do., 12. Dez. 2019, 18:30-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



GESUCHT UND NICHT GEFUNDEN?

Bitte teilen Sie Ihre Programmwünsche dem vhs-Team mit.

E-Mail an: vhs@LKOS.de

192-080907

NEU!

Kreativität erkennen und fördern – Forscher, Künstler, Konstrukteure

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

Leitung: Kerstin Wickel
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 14. Dez. 2019, 9:00-12:15 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



192-080908

NEU!

Interkulturalität – Vorurteilsbewusstes Handeln

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

Leitung: Kerstin Wickel
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Sa., 14. Dez. 2019, 13:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



191-080101

Geschichte des Kirchspiels Engter

Bearbeitung des Buchdruckes anhand des erarbeiteten Materials plus Ergänzung und Bearbeitung des Fotomaterials.

Leitung: Christa Brüggemann
Ort: Bramsche, Grundschule Engter, Schleptruper Kirchweg 27

Beginn: Di., 8. Jan. 2019, 19:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, 14-tägig, je Di., 19:45-22:00 Uhr entgeltfrei

In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt des Landkreises Osnabrück

191-080103

Alt werden in den eigenen vier Wänden

Wohnberatung

Eine Anleitung für junge Eltern, Kinder alter Eltern, Bau- und Renovierungswillige, Vorausschauende, Sparsame oder Betroffene, um den eigenen Blick für die Wechselfälle des Lebens zu schärfen. Wenn Sie neu bauen, umbauen oder renovieren wollen oder einfach nur demnächst Handwerker im Hause haben, informieren Sie sich über Barrierefreiheit und Einbruchschutz. Informieren Sie sich über Möglichkeiten der Einbruchsicherung, über Zuschüsse und die Reduzierung von Baukosten durch weitsichtige Planung. Im Rahmen des Workshops erfahren Sie Bedenkenswertes für die Planung oder wenn Sie schon konkrete Baupläne vorliegen haben, können diese gemeinsam mit dem Wohnberater betrachtet werden.

Leitung: Andreas Stallkamp
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Mi., 27. Feb. 2019, 18:30-20:00 Uhr
Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

191-080104

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: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Di., 12. Feb. 2019, 19:00-22:00 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



In Kooperation mit dem Präventionsteam der Polizeiinspektion Osnabrück

191-080105

NEU!

„Aktion sicher wohnen“

Vortrag

Wie kann ich mein Haus gegen ungebetene Gäste sichern? Die Polizei weiß, wie und wo Täter am häufigsten einbrechen. Sie gibt aber auch Tipps, wie Sie Ihr Eigenheim mit einfachen mechanischen und elektronischen Sicherungen schützen können. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Leitung: Ralf Bergander
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Mi., 13. Feb. 2019, 18:00-19:30 Uhr entgeltfrei

191-080106

Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht

Vortrag

Für erwachsene Menschen mit psychischer Erkrankung, körperlicher, geistiger oder seelischer Behinderung, die ihre persönlichen Angelegenheiten nicht mehr regeln können, gibt es die rechtliche Betreuung (§ 1896 ff BGB). Das Amtsgericht bestellt den rechtlichen Betreuer für festgestellte Aufgabebereiche. Jeder Erwachsene hat die Möglichkeit, für den Fall seiner eigenen zukünftigen Handlungsunfähigkeit im Vorfeld Vorsorge durch eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung zu treffen.

Leitung: Wolfgang Birke
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Do., 28. Feb. 2019, 18:00-20:00 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



191-080107

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: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Do., 14. Feb. 2019, 19:00-22:00 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-080108

Testamente für junge Familien

Vortrag

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 Kurs beantwortet.

Leitung: Hartmut Richter
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Di., 19. Mrz. 2019, 19:00-22:00 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

In Kooperation mit dem Präventionsteam der Polizeiinspektion Osnabrück

191-080109

Sicher leben – Schutz vor Kriminalität

Vortrag

Kann man sich heutzutage überhaupt noch auf die Straße trauen? Ältere Menschen fühlen sich oft unsicherer und stärker von Kriminalität bedroht als es der Realität entspricht. Allerdings haben Straftäter auch einige Tricks entwickelt, mit denen sie ganz gezielt Senioren und Seniorinnen um ihr Hab und Gut bringen wollen, z. B. den Enkeltrick, andere Betrügereien am Telefon und Tricks an der Haustür. Hierüber wird in dem Vortrag informiert werden. Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss Fragen zu stellen.

Leitung: Ralf Bergander
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Mi., 27. Mrz. 2019, 18:00-19:30 Uhr entgeltfrei

191-080110

NEU!

Wohnungseigentumsrecht für Anfänger

Vortrag

Das Wohnungseigentumsrecht ist selbst für Eigentümer ein Buch mit sieben Siegeln. Der Vortrag richtet sich an Eigentümer und erläutert die Grundlagen des Wohnungseigentumsrechts: Was ist der Unterschied zwischen Gemeinschafts- und Sondereigentum? Welche Rechte und Pflichten hat der Wohnungseigentümer? Welche der Verwalter? Welche Aufgabe der Verwaltungsbeirat? Wie ist eine Wohnungseigentümerversammlung durchzuführen? Wie haben die Jahresabrechnung und der Wirtschaftsplan auszusehen?

Leitung: Christian Biemann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Mi., 3. Apr. 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

191-080111

Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?

Vortrag

Was kostet ein Pflegeplatz in der Region? Welche Zuschüsse gibt es? Was ist, wenn das Vermögen der Eltern verbraucht ist? Muss ich als Kind Elternunterhalt zahlen, wenn ja, wann und wie viel? Müssen Schwiegerkinder auch zahlen? Welche Rechte hat das Sozialamt? Was bedeutet die 10-Jahresfrist? Diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit dem Thema „Pflege im Altenpflegeheim“ werden an diesem Abend besprochen.

Leitung: Hartmut Richter
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Di., 14. Mai 2019, 19:00-22:00 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-080112

Auf den Hund gekommen

Erst die Info, dann der Hund

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

Leitung: Alexandra Pohlmann
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Termin: Di., 2. Apr. 2019, 18:00-20:15 Uhr
Entgelt: € 14; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-080113

Erste Hilfe für den Hund

Vortrag

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

Leitung: Alexandra Pohlmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Di., 7. Mai 2019, 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 14; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-080114

Kanu-Schnupperkurs

Am Ende des Kurses ist jede/-r Teilnehmer/-in in der Lage, selbstständig sein Boot auf fließendem Gewässer zu beherrschen. Jede/-r Teilnehmer/-in muss schwimmen können. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht.

Mitzubringen: Sportsachen, alte Turnschuhe, Regenjacke, Handtuch

Leitung: Anke Zeidler

Ort: Bramsche; Bootshaus am Penter Weg

Termin: Sa., 11. Mai 2019, 10:00-16:00 Uhr

Entgelt: € 32; keine Ermäßigung



191-080115

Mit Freude mit der Sense mähen

Mähen für den Hausgebrauch und Dengeln der Sense für Anfänger/-innen

In diesem Kurs wird gezeigt, wie die Sense eingestellt wird, der Sensenbaum passt und das Mähen Freude bereitet. Weitere Inhalte: gesunde Körperhaltung, Wetzen (Schärfen) der Sense, Mähen von taurischem Gras, Sensendengeln nach traditioneller Art und mit Schlagdengeln, Erkennen einer guten Sense. Die eigenen Sensen können mitgebracht werden, jedoch wird mit den Sensen des Kursleiters gemäht.

Mitzubringen: Strapazierfähige Kleidung, festes Schuhwerk/Gummistiefel, Verpflegung

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Engter, Wiese Richtung Evinghausen, 300 m rechts, Evinghauser Straße

Termin: Sa., 18. Mai 2019, 7:00-11:30 Uhr

Entgelt: € 21; zzgl. ca. € 25 Materialkosten; keine Ermäßigung

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG

Jeder Bildungsträger lebt von Veränderungen, sei es in der kundenorientierten Angebotsvielfalt oder in der individuellen Gestaltung eines jeden Kurses. Die Attraktivität des Bildungsangebotes im Osnabrücker Land wächst mit Ihren Ideen und Anregungen.

Nutzen Sie Ihre Mitgestaltungsmöglichkeiten! Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit!

E-Mail an vhs@LKOS.de



PÄDAGOGIK PSYCHOLOGIE PHILOSOPHIE

191-081101

Gute Beziehungen leben – Gut reden und gut zuhören

Einführung in die wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Wertschätzende Kommunikation ist ein idealer Weg das zu bekommen, was wir für ein gelungenes Leben brauchen und zusätzlich das Leben derer zu bereichern, mit denen wir zusammenarbeiten und -leben.

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 12. Feb. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Di., 19:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 30

191-081102

Resilienz – an Widerständen und Krisen wachsen

„Stark sein bedeutet nicht, nie zu fallen - stark sein bedeutet, immer wieder aufzustehen!“ Die innere Stärke eines Menschen, Schwierigkeiten und Schicksalsschläge im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Mit dieser Kraft gelingt es, Krisen zu meistern, sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Resilienz ist ein Thema für jeden Tag unseres Lebens, für gute Zeiten, weil wir in diesen unseren Blick öffnen für Ideen und Strategien und in schwierigen Zeiten, weil wir gerade dann diese Strategien dringend benötigen. Es ist die Fähigkeit, Lebenskrisen mit allen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu bewältigen und sie als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen. Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Was ist es, was Menschen dazu befähigt, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervor zu gehen? Mehr über Resilienz und darüber, wie Sie Ihre eigenen inneren Stärken in Krisen leben und nutzen können, erfahren Sie an diesem Abend.

Leitung: Kerstin Kohne

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Do., 14. Feb. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

191-081103

Auszeittag im Kloster Malgarten

Zur eigenen Mitte finden: Zauberworte

„Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort. Und die Welt hebt an zu singen, triffst Du nur das Zauberwort...“, schreibt J. v. Eichendorff. Mit diesen Worten gehen wir einen Tag aus dem Gewohnten heraus, tun etwas ganz anderes: Ausatmen - Einatmen - Luftholen - Atempause - Ankommen bei sich und auf Zauberworte treffen. Aus der eigenen Mitte, angeregt durch Stille, Achtsamkeit und kreativ-schöpferisches Tun, die eigenen Zauberworte für die All-Tage bergen.

Leitung: Maria Breer-Dühnen

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Am Kloster 6

Termin: Fr., 22. Feb. 2019, 10:00-18:00 Uhr

Entgelt: € 40; zzgl. ca. € 10 Materialkosten

191-081105

„Alles nur in meinem Kopf“ – die Wahrnehmung der Umwelt

Vortrag mit Praxisteil zum Thema NLP

Dieser Vortrag mit Praxisteil dient dazu, aus der Sicht des NLP die Wahrnehmung der Umwelt zu schärfen und neue Handlungsmöglichkeiten für den Alltag zu erfahren. Inhalte: Rahmen für freie Begegnung mit sich selbst/mit anderen schaffen, Schulung der eigenen Wahrnehmungskanäle, neue Wahlmöglichkeiten in Konflikten erleben.

Leitung: Dr. Guido Piaszenski

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Do., 7. Mrz. 2019, 18:00-21:00 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

191-081106

„Alles nur in meinem Kopf“

Übungskurs NLP

Dieses Seminar knüpft an den Vortrag „Alles nur in meinem Kopf“ an. In umfangreichen Übungen fokussieren wir uns auf folgende Ziele des NLP: Rahmen für freie Begegnung mit sich selbst/ mit anderen schaffen, Schulung der eigenen Wahrnehmungskanäle, neue Wahlmöglichkeiten in Konflikten erleben, eigene innere Zustände wahrnehmen und gezielt verändern, überraschende Situationen meistern.

Leitung: Dr. Guido Piaszenski

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 14. Mrz. 2019, 17:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Do., 17:30-20:45 Uhr

Entgelt: € 53

191-081107

NEU!

Glaube nicht alles, was du denkst! – Einführung in „The Work“ von Byron Katie

Vortrag

Der geniale Schlüssel zu Selbsterkenntnis und Wahrheit. Was wir über die Welt, unsere Mitmenschen und über uns selbst denken, bestimmt unser Leben - positiv wie negativ. Grund genug, genauer hinzuhören und unsere Gedanken, besonders die belastenden, einer genaueren Prüfung zu unterziehen. „The Work“ ist eine Methode der Selbstreflexion. Sie soll die Möglichkeit bieten, stressige, belastende und schmerzverursachende Gedankenmuster zu hinterfragen und aufzulösen. Das Ziel ist ein befreiter Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der eigenen Lebensgeschichte. An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Methode und sind im Anschluss in der Lage, diese selbst für sich zu nutzen und anzuwenden.

Leitung: Kerstin Kohne

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Do., 14. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

191-081108

NEU!

Burnout als Chance für positive Veränderungen

Vortrag

Warum wir wirklich ausbrennen und wie wir zu uns selbst zurückfinden. Ausgebrannt, ausgepowert, energielos - kennen Sie auch dieses Gefühl der Erschöpfung? Wann haben Sie sich das letzte Mal lebendig gefühlt? Wie viel Leben von dem, was Sie führen, ist noch das Ihre, und wieviel davon ist fremdbestimmt? Burnout ist weit mehr als ein Ausdruck von Überforderung. Burnout ist eine Aufforderung zu einem authentischen und wesensgemäßen Leben. Gemeinsam betrachten wir an diesem Abend die Folgen einer Überlastung aus einer ganz neuen Perspektive.

Leitung: Kerstin Kohne

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Do., 28. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

191-081109

Zusammenspiel von Tanz, Bewegung und Dialog

Workshop

Viele Menschen stecken mehr oder weniger in den Fängen eines stressigen Alltags und leiden an körperlichen und seelischen Folgen, Blockaden, Schlafstörungen, Nervosität, depressive Stimmungen und Krankheiten. Durch diesen Workshop wächst ein neues Selbstwertgefühl, Positivität, Wertschätzung sich und anderen gegenüber. Ein „Rund-um-Wohlgefühl“ wird geschaffen. Auf Wunsch der Teilnehmenden kann der Workshop fortgesetzt werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Leitung: Karin Simon

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Entgelt: € 30



**KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT**

191-080204

Malerei mit Aquarell- oder Acrylfarben

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir unter fachlicher Anleitung die Vielfalt der malerischen Techniken und Möglichkeiten kennen oder vertiefen lernen. Das Mischen der Farben, Komposition, das „Sehen lernen“, Bildideen finden und die Umsetzung sind Ziele unserer Arbeit. Unbefangene Neugier, experimentelle Lust und Freude am Malen sind die besten Voraussetzungen, die zu einem eigenen Ausdruck und zu einer eigenen Bildsprache führen werden. Gewohnte Bahnen verlassen und die Malerei als Abenteuer erleben, bei dem alles möglich ist.

Mitzubringen: Aquarellfarben und -block (A4), Aquarellpinsel, Acrylmalblock oder Leinwand, Acrylfarben, Pinsel, Zeichenutensilien und Wasserglas

Leitung: Paul Wessler

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 19:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 19:30-21:45 Uhr

Entgelt: € 75; zzgl. Materialkosten

191-080205

Zeichnen und Aquarell

Es ist eine besondere Mischung, die Aquarelle so attraktiv macht: Sie haben das Lockere und Leichte einer Zeichnung und die Farbigkeit und Intensität einer Malerei. Ist Aquarellieren so schwer? Ja und nein. Es erfordert viel Übung, die Farbe das tun zu lassen, was man möchte. Wasserfarben machen, was sie wollen. Manchmal laufen sie ineinander und das Bild wird am Ende immer ein wenig anders, als man es erwartet. Gerade deshalb ist es toll, mit ihnen zu arbeiten.

Mitzubringen: Aquarellfarben, Papier (Stärke 200 bis 300, ca. A3), Aquarellpinsel, Zeichenutensilien, 2 Wassergläser

Leitung: Barbara Niestroj

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 12. Feb. 2019, 16:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 16:00-18:15 Uhr

Entgelt: € 60



191-080206

Tonköpfe (und andere Objekte) plastizieren

Wochenendseminar

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die einen Tonkopf 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.

Rückfragen an den Dozenten unter Telefonnummer 05461 9589686.

Leitung: Rolf Brüning

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

Beginn: Sa., 16. Feb. 2019, 11:30 Uhr

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

Entgelt: € 40; zzgl. Materialkosten

191-080207

Bildhauen mit Sandstein und freies Gestalten mit Speckstein

Wochenendseminar

Der Kurs soll in das bildhauerische Bearbeiten von Sandstein einführen. Dieser Stein regt durch seinen Bruchsteincharakter und z. T. durch seine feinen Maserungen zu abstrakten oder figürlichen Gestaltungen an. Aus Speckstein lassen sich durch Raspeln, Feilen und Schmirgeln schöne, sanft glänzende Formen herausarbeiten.

Rückfragen an den Dozenten unter Telefonnummer 05461 9589686.

Leitung: Rolf Brüning

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

Beginn: Sa., 4. Mai 2019, 11:30 Uhr

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

Entgelt: € 40; zzgl. Materialkosten

191-080208

Betonskulpturen für Hof und Garten

Wir gestalten Venus- und Nana-Figuren auf einem Betonsockel (Höhe ca. 80 cm auf Eisen-Armatur), die auch für die Aufstellung unter freiem Himmel als dauerhafte Bereicherung des Gartens geeignet sind. Nanas sind Plastiken der französischen Künstlerin Niki de Saint Phalle (1930 - 2002), die wohlgerundete, farbenfroh gestaltete und körperbetonte weibliche Körper darstellen. Im Kurs wird die Grundform nach einem Muster aus Draht hergestellt. Mit einer Textilbetonschicht wird die Form bearbeitet, modelliert und glattgestrichen (Verarbeitung von Tiefengrund). Nach dem Trocknen kann die Figur zu Hause bemalt und mit bunten Beton- oder Acrylfarben individuell gestaltet werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Abholung der Skulpturen ist am Montag, 8. Apr. 2019 von 19:00 bis 19:45 Uhr.

Mitzubringen: Gummihandschuhe, 10 Liter Kunststoffemmer, Karton für den Transport

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 5. Apr. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, Fr., 18:00-21:00 Uhr und Sa.-So., je 11:00-14:45 Uhr und Mo., 19:00-19:45 Uhr

Entgelt: € 45; zzgl. ca. € 60 Materialkosten

191-080209

Vogeltränken aus Beton – ein beliebtes Objekt für den Garten

In diesem Kurs modellieren wir Blumenschalen oder Fantasieblumen auf einem Standfuß, die als dekoratives Highlight Ihren Garten, den Balkon oder die Terrasse verschönern können. Die Designerobjekte können auch als Vogeltränke oder Blumenschale verwendet werden. Zusätzlich fertigen wir mit Silikonmasse kleine Deko-Objekte als Ornamente für unsere Schalen. Zum Schluss werden die Schalen auf ihren Fuß gesetzt und gegebenenfalls farblich gestaltet und versiegelt.

Mitzubringen: Gummihandschuhe, 10 Liter Kunststoffemmer

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 10. Mai 2019, 17:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, Fr., 17:30-20:30 Uhr, Sa.-So., je 11:00-14:00 Uhr

Entgelt: € 36; zzgl. ca. € 40 Materialkosten

191-080210

Kalligrafische Kostbarkeiten

Ein Geburtstagskalender als Wandschmuck

Verzaubern Sie einen bislang langweilig geführten Geburtstagskalender in eine aufgehängbare Augenweide. Monat für Monat strahlen uns wunderschön ausgestaltete DIN A4 Blätter mit Eintragungen der „Geburtstagskinder“ entgegen. Jedes mit Kalligraphie versehene Monatsblatt bietet genug Platz für handschriftliche Eintragungen. Eine kalligraphische Kostbarkeit, die auch als Geschenk für verschiedene Anlässe Verwendung finden kann. Zwei Schriftalphabete und allerlei Verzierungsunterlagen stehen zur Verfügung.

Mitzubringen: Schreib- und Bastelmaterialien, DIN A4 Papier (weiß/farbig), Tusche, Lappen, Zeitungspapier, Federhalter, Pausenverpflegung.

Unterrichtsbegleitende Schriftvorlagen € 4 und Kunstschrift-Stahlfedern € 1 können direkt beim Dozenten erworben werden.

Leitung: Diethelm Schäfer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Dauer: 4 Termine, je Do., 18:30-20:45 Uhr

Entgelt: € 30

191-080211

NEU!

Foto-Motiv-Rallye

10 unterschiedliche Themenaufgaben

Hier eine Nahaufnahme einer Pflanze und dort den 3. Baum in einer Allee scharf abbilden. 10 unterschiedliche Themenaufgaben entlang verschiedener Strecken gilt es zu bewältigen. Ein unterhaltsamer, nicht ernstgemeinter Wettbewerb soll klären, inwieweit Sie Ihre Kamera gut und sicher bedienen können. Hier können Sie Ihre bedienungstechnischen Lücken und bisheriges Wissen auffrischen. Besonders werden die Schritte des Einstellens und nachfolgend das schnelle Bedienen der Kamera gemeinsam geübt.

Mitzubringen: Kameraausrüstung, Bedienungsanleitung, Schreibmaterialien, kleine Kniematte (Gartenbedarf), reichlich Speicherkarten, aufgeladene Akkus

Leitung: Diethelm Schäfer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:30-20:45 Uhr

Entgelt: € 30



191-080212

Das moderne Stricken und Häkeln

Jetzt neu: Mosaik stricken

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

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 8:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 8:30-10:45 Uhr

Entgelt: € 42

191-080213

Das moderne Stricken und Häkeln

Jetzt neu: Mosaik stricken

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 10:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 10:45-13:00 Uhr

Entgelt: € 42

191-080214

Das moderne Stricken und Häkeln

Jetzt neu: Mosaik stricken

Leitung: **Hedwig Ellermann**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Termin: Sa., 16. Feb. 2019, 9:00-17:30 Uhr

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

191-080215

Dekorationen für Haus und Garten aus Weide

Flechten mit Weiden für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Mitzubringen: Rosenschere, scharfes Taschenmesser

Leitung: **Günter Ballmann**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

Entgelt: € 24; zzgl. ca. € 25 Materialkosten; keine Ermäßigung



191-080216

Einen Zaun aus Weide flechten

Es ist spannend, aus Weiden lebende und nichtlebende Zäune zu gestalten. Die Weide ist durch die Jahrhunderte vielfältig genutzt worden. Zwei der traditionellen Zaungeflechte werden im Kurs entstehen. Wer hat, bringt bitte Astschere und Rosenschere mit.

Mitzubringen: Rosenschere, Astschere

Leitung: **Günter Ballmann**

Ort: **Engter, Wiese Richtung Evinghausen, 300 m rechts, Evinghauser Straße**

Termin: Sa., 30. Mrz. 2019, 9:00-12:00 Uhr

Entgelt: € 14; zzgl. ca. € 25 Materialkosten; keine Ermäßigung

191-080217

Dekoratives fürs Frühjahr

In diesem Kurs werden Frühjahrs- und Osterdekorationen gefertigt. Verarbeitet werden z. B. Moos, Hauswurz (Sempervivum), Heu und Zweige. Dieser Kurs soll alle ansprechen, denen einfach die Technik fehlt und jene, die Geselligkeit und Gemütlichkeit außerhalb der eigenen Wände suchen. Floristisches Beiwerk kann zum Kurs mitgebracht werden.

Mitzubringen: Heu (aus dem Zoohandel), 1 Topf Hauswurz (mit mehreren Trieben), Zweige, Rosenschere, Zange, Wickeldraht

Leitung: **Ursula Feldmann**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Termin: Sa., 30. Mrz. 2019, 9:30-13:15 Uhr

Entgelt: € 18; zzgl. ca. € 10 Materialkosten; keine Ermäßigung

191-080218

Make-up Seminar

Ein Schminknachmittag unter Frauen

Jeder Mensch kann seine Schönheit betonen. In diesem Seminar werden Sie dazu Gelegenheit haben, unter Leitung einer Visagistin die Grundtechniken eines Make-up's zu erlernen und die einzelnen Schritte selbst zu üben. Dabei stehen viele Materialien zur Verfügung, um auch neue Farben ausprobieren zu können.

Leitung: **Gisela Overlöper**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Termin: Sa., 23. Feb. 2019, 14:00-17:00 Uhr

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

191-080219

Karten-Legesysteme im Tarot

NEU!

Einführungsabend und Kurs zum Tarot-Karten legen

Am Freitagabend werden in einem Einführungsvortrag erste Hinweise zu Historie, Aufbau und Nutzungsmöglichkeiten der Tarot-Karten gegeben. Die Praxiseinheit am Samstag erläutert die Arbeit mit Legesystemen. Anhand zahlreicher praktischer Übungen wird ein reiches System von Zeichen und archetypischen Gestalten vorgestellt. Ausgewählte Literaturangaben zur selbstständigen Weiterarbeit beschließen diesen Kurs.

Leitung: **Stefanie Heinsen**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Fr., 15. Feb. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: Fr., 19:00-20:30 Uhr, Sa., 10:00-13:15 Uhr

Entgelt: € 18; keine Ermäßigung

191-080220

Bridge Schnupperkurs

NEU!

Bridge ist ein Kartenspiel für vier Spieler. Man spielt gegen andere Paare. Die vielfältigen Facetten des Spiels wie Strategie, Spannung und psychologisches Einfühlungsvermögen sind verbunden mit Kommunikation und ständigem Gedächtnistraining. Das Spiel hat internationale Regeln und kann sowohl im privaten Kreis als auch sportlich im Bridgeclub gespielt werden. Das Spiel hat einen hohen sozialen Wert, da es neben ständiger Konzentration den Spaß und die Gemeinsamkeit für alle Altersgruppen fördert. Einen Einblick in dieses Spiel möchte Ihnen Bridgepädagogin Adelheid Custodis an diesem Schnuppernachmittag vermitteln.

Leitung: **Adelheid Custodis**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Termin: Sa., 23. Feb. 2019, 14:30-17:45 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

191-080221

Bridge Crashkurs

NEU!

Bridge ist ein Kartenspiel für vier Spieler. Man spielt gegen andere Paare. Die vielfältigen Facetten des Spiels wie Strategie, Spannung und psychologisches Einfühlungsvermögen sind verbunden mit Kommunikation und ständigem Gedächtnistraining. Das Spiel hat internationale Regeln und kann sowohl im privaten Kreis als auch sportlich im Bridgeclub gespielt werden. Das Spiel hat einen hohen sozialen Wert, da es neben ständiger Konzentration den Spaß und die Gemeinsamkeit für alle Altersgruppen fördert.

Leitung: **Adelheid Custodis**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Sa., 9. Mrz. 2019, 14:30 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Sa., 14:30-17:45 Uhr

Entgelt: € 32

191-080222

Erlebnis Sprechen

Wie wird aus Information Erlebnis? Was muss geschehen, damit aus Silben Gefühle, Gedanken und Gestalten, damit aus Wörtern Worte werden? Worin genau liegt der Zauber eines Gedichtes, die Kraft eines Prosatextes, wenn sie wirklich vorgetragen werden? In drei Arbeitsschritten werden Sie zu tieferem Verständnis darüber geführt, wie ein künstlerisches

Wort entsteht und wie es wirkungsvoll zum Vortrag gebracht wird. Der Weg dorthin vom Körper und Gefühl und Denken zum Verstehen. Sprechrische Vorbildung ist nicht erforderlich, nur Spaß am Sprechen und Lust auf eine neue (Selbst-) Erfahrung.

Mitzubringen: lockere Kleidung und bequemes, flaches Schuhwerk

Leitung: **Peter Badstübner**

Ort: **Bramsche, Kloster Malgarten, Am Kloster 6**

Termin: Sa., 27. Apr. 2019, 10:00-15:30 Uhr

Entgelt: € 30

191-080223

Schnupperkurs Golfen

Sie wollten schon immer einmal ausprobieren, ob Golfen für Sie das Richtige ist? Dann können Sie in diesem Kurs den Golfsport etwas näher kennenlernen. Unter professioneller Anleitung erfahren Sie Grundlegendes über die Ausrüstung etc. und erhalten Einblicke in Schwung- und Schlagtechniken. Natürlich können Sie anschließend das Erlernte auch auf dem Übungsgrün umsetzen. Die Ausrüstung wird gestellt.

Ort: **Ostercappeln, Golfclub Varus, Im Schlingenort 5**

Termin: Sa., 27. Apr. 2019, 14:00-16:00 Uhr

Entgelt: € 14; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



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.

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle **Frau & Betrieb e.V.**

191-080301

Burnout ist out, achtsam und präsent den Berufsalltag meistern

BILDUNGSURLAUB

Bildungsurlaub

Die heutigen Arbeitsbedingungen sind oft geprägt von hoher Verantwortung, Leistungsdruck, Zeitdruck, fehlenden oder rigiden Verhaltensvorgaben oder komplexen, schnellleibigen, widersprüchlichen oder anonymen Systemen. Unter diesen Bedingungen reagieren wir meist automatisch angespannter und die Kompetenzen, die durch Erziehung und Berufs-/ Lebenserfahrung erworben wurden, reichen oftmals nicht aus, um diesen hohen Ansprüchen entgegenzutreten zu können. Um individuelle Motivation, Leistungsfähigkeit- und Lust, Zufriedenheit und Gesundheit sicherzustellen, erlernen sie in diesem Seminar Fertigkeiten. Die Seminarinhalte und Lernmethoden beziehen sich auf die neuesten Erkenntnisse aus der Stress- und Hirnforschung. Inhalte sind u. a. Selbstmanagement, Faktoren von Resilienz, Praxis der Achtsamkeit, Wahrnehmung/Bewertung, Stressbewältigung, individuelle Potentiale und Ressourcen, Ursache und Lösen von Konflikten, wertschätzende und zielführende Kommunikation. Eine Übernachtung im Kloster Malgarten ist möglich, die Kosten sind nicht in den Seminargebühren enthalten. Infos unter www.kloster-malgarten.de. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen anerkannt.

Leitung: **Lilli Tissen**

Ort: **Bramsche, Kloster Malgarten, Seminarraum 1, Am Kloster 6**

Beginn: Mo., 24. Jun. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:00 Uhr

Entgelt: € 198; € 99 bei Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.; keine Ermäßigung

192-080301

**BILDUNGS
URLAUB**

Burnout ist out, achtsam und präsent den Berufsalltag meistern

Aufbauseminar - Bildungsurlaub

In diesem Seminar werden wir die Fertigkeiten des Stressmanagements und die Praxis der Achtsamkeit für unsere individuelle Motivation, Leistungsfähigkeit und Lust, Zufriedenheit und Gesundheit wiederholt und vertieft anwenden. Mit Achtsamkeit können wir die Warnsignale für Burnout, Depression oder andere körperliche Stresserkrankungen immer früher erkennen und abwenden. Gleichzeitig aktiviert Achtsamkeit vermehrt unsere Selbstheilungskräfte bei schon vorhandenen Problemen. Dieses Seminar gibt weitere praktische Übungen und Anregungen für ein gelingendes Selbstmanagement, Stärkung der Resilienz, Potentiale sowie Ressourcen, das Lösen von Konflikten und trainiert eine wertschätzende und zielführende Kommunikation. Das Seminar ist für Teilnehmer/-innen vorgesehen, die bereits an einem Grundlagen-Seminar oder Bildungsurlaub für Achtsamkeit, Stressmanagement oder Burnoutprävention teilgenommen haben. Eine Übernachtung im Kloster Malgarten ist möglich, aber nicht in der Seminargebühr enthalten. Infos unter www.kloster-malgarten.de. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen.

Leitung: Lilli Tissen

Ort: Bramsche, Kloster Malgarten, Seminarraum 1, Am Kloster 6

Beginn: Mo., 19. Aug. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:00 Uhr

Entgelt: € 198; keine Ermäßigung

191-080302

Fit in den Frühling mit Wildkräutern

Kräuterwanderung im Bramscher Gehn

Brennnessel, Löwenzahn und Co. sind nicht nur schmackhaft, sondern enthalten viele Nährstoffe und Vitamine, die unseren Organismus und Stoffwechsel nach der Winterzeit wieder in Schwung bringen. Auf dieser Wildkräuterwanderung werfen wir einen Blick darauf, was rechts und links des Weges im Bramscher Gehn wächst und wie es sich für einen gesunden Start in das Frühjahr nutzen lässt.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung, passendes Schuhwerk

Leitung: Andreas Rotthoff

Ort: Treffpunkt: Bramsche, Parkplatz Friedwald, Gehnstraße

Termin: Sa., 8. Jun. 2019, 9:30-12:30 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



191-080303

NEU!

Der große Umbruch

Die Wechseljahre aus naturheilkundlicher Sicht

Eine turbulente Zeit, es geht rauf und runter, nicht nur mit der Körpertemperatur, auch mit der Psyche und allerlei Beschwerden - die Wechseljahre sind angebrochen. Wie man diese große Zeit des Wandels am besten bestehen und für sich nutzen kann, um möglichst fit und gesund vielleicht noch einmal Neues und Spannendes in seinem Leben zu entdecken, dazu möchte dieser Abend Anregungen geben.

Leitung: Sabine Weißenberg

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Di., 12. Mrz. 2019, 19:00-20:30 Uhr

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

191-080304

„Zeigt her eure Füße ...“

Feldenkrais®-Workshop

In diesem Workshop stehen unsere Füße im Mittelpunkt. Füße sind ein bio-mechanisches Meisterwerk. Sie tragen uns ein Leben lang. Es ist wichtig unsere Füße zu pflegen. Denn Füße sind nicht nur sehr beweglich, sie wollen auch bewegt werden, ja, sie brauchen es sogar, damit sie gesund und munter bleiben. In diesem FELDENKRAIS®-Workshop werden Sie lernen, wie Sie gut zu Ihren Füßen sein können, ihre Beweglichkeit erforschen und hervorlocken können. Spüren Sie Ihre beweglichen, starken, wachen Füße!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Noppensocken, Matte, Decke

Leitung: Ann-Kristin Wiethaupt

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 18. Mai 2019, 10:00-13:15 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-080305

NEU!

Resilienz – wecke das Stehaufmännchen in dir

Gelassen und stark mit unerwarteten Herausforderungen umgehen

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandskraft oder das Immunsystem der Seele. Hier geht es um die innere Stärke eines Menschen, mit der er Lebenskrisen, Konflikte, Misserfolge oder Niederlagen meistert. Diese Fähigkeit ist nicht angeboren, sondern kann im Laufe des Lebens erlernt und entwickelt werden. Wir werfen an diesem Abend einen Blick darauf, was uns hilft, Krisen besser zu überstehen und welche Schutzfaktoren wir entwickeln können. Wir beenden den Abend mit einer Klang- und Fantasiereise.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Leitung: Hedwig Coners-Krämer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 1. Mrz. 2019, 18:00-21:00 Uhr

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

191-080306

NEU!

BrainFit – Gehirnjogging

Möchten Sie körperlich aktiv und fit bleiben? Durch Bewegung und Dynamik können wir unsere körperliche und geistige Vitalität fördern und Gedächtnis und Merkfähigkeit spielend trainieren. An diesem Abend lernen Sie, Ihre Reaktionsfähigkeit, Konzentration und Ausdrucksfähigkeit wieder zu entdecken und zu beleben. Durch das Bewusstmachen unserer Fähigkeiten und Fertigkeiten stärken wir Selbstwertgefühl und Lebensfreude, was sich im alltäglichen Denken und Erleben positiv auswirkt. Zum Abschluss entspannen wir mit einer Fantasiereise und den Klängen der Klangschalen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen

Leitung: Hedwig Coners-Krämer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 29. Mrz. 2019, 18:00-21:00 Uhr

Entgelt: € 19; keine Ermäßigung

191-080307

Das gönne ich mir!

Zeit für Entspannung – für Frauen

Unser Leben ist schnell und hektisch, es erwartet Flexibilität von uns. Unser Körper reagiert darauf mit Nervosität, Müdigkeit, Unruhe, Schlaflosigkeit und Schmerzen. Manchmal kommt es sogar zum Burnout-Syndrom. Lassen Sie es nicht soweit kommen! Erleben Sie in diesem Kurs Stein- und Klangschalenmeditationen. Entspannungstechniken wie autogenes Training nach Schultz, progressive Muskelentspannung, Yogaübungen und Traumreisen. Danach geht es gestärkt in den Alltag.

Mitzubringen: Decke, Kissen

Leitung: Claudia Hüner

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

191-080308

Bioenergetik zum Kennenlernen

Durch sanfte Bewegung zu mehr Lebendigkeit

Wir wecken unsere Körperwahrnehmung und arbeiten an einem festen Stand, an Beweglichkeit, Empfindung, An- und Entspannung, um so auch psychisch mehr Standfestigkeit, Flexibilität und Gelassenheit zu erreichen und uns wieder in unserer Haut wohl zu fühlen. Mit vielseitigen spielerischen Körperübungen lade ich Sie ein, zu entschleunigen, Blockiertes zu lösen und verspielt und genussvoll mehr Energie und Lebendigkeit im Inneren zu erleben. Auch „Bewegungsferne“ jeden Alters sind willkommen!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Sabine Weißenberg

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 16. Mrz. 2019, 14:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

191-080309

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die progressive Muskelrelaxation bedient sich der einfach zu erlernenden und dabei sehr effektiven Methodik der An- und Entspannung der Muskulatur, um sich körperlich und gedanklich zu entspannen und loszulassen. Diese Fähigkeit zur gezielten Entspannung unterstützt die Vorbeugung und Behandlung von Stresssymptomen sowie die Entwicklung eines gesunden, ausgeglichenen Lebensstils.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen

Leitung: Dr. Martina Lukas-Nülle

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 47; keine Ermäßigung

191-080310

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Tagesseminar am Wochenende

Sie lernen in diesem Kurs mit Stresssituationen konstruktiver und flexibler umzugehen, mehr Ruhe im Alltag zu finden, gelassener auf Herausforderungen zu reagieren und den Körper bewusster wahrzunehmen. Den Kern des Übungsprogramms bilden verschiedene Meditationspraktiken: Sitz-, Geh- und Körpermeditation (Body-Scan) und achtsames Yoga. Auch lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie gut in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind für den Kurs nicht erforderlich.

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

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 23. Mrz. 2019, 10:00-16:30 Uhr

Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

191-080311

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Noppensocken, Matte, Decke

Leitung: Ann-Kristin Wiethaupt

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 7. Mai 2019, 19:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 19:30-21:00 Uhr

Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

191-080312

NEU!

Qigong Yangsheng, stille Meditation und Klang

Tagesseminar zum Kennenlernen

Qigong Yangsheng sind gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin, deren Anwendungsbereich die Gesundheitsbildung, -erhaltung, Prävention, Unterstützung bei Beschwerden und chronischen Erkrankungen, Burnout Prophylaxe u. v. m. 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 Selbstwahrnehmung und stärkt sein Immunsystem. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Leitung: Monika Preuß

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 13. Apr. 2019, 10:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 34; keine Ermäßigung



ANMELDUNGEN ÜBER WEB

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

191-080313

Die 15 Ausdrucksformen des Qi Gong

Heilende Bewegung

Der Kurs ist bereits belegt.

Qi Gong ist ein Sammelbegriff für sehr alte, in der chinesischen Kultur verwurzelte Übungen, die die Lebenskraft „Qi“ fördern. Qi Gong wird sowohl zur Gesundheitsvorsorge als auch zur Linderung chronischer Beschwerden eingesetzt. Die fließenden Körper-, Atem-, Konzentrations- und Imaginationsübungen bewirken eine tiefe Entspannung. Qi Gong kann durch regelmäßiges Üben körperliche sowie seelische, geistige Funktionen wieder in Einklang bringen. Unterrichtet wird nach dem Lehrsystem Yangsheng von Prof. Jiao Guori.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe

Leitung: Annette Eilers

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:00-10:30 Uhr

Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

191-080314

Die 15 Ausdrucksformen des Qi Gong

Heilende Bewegung

Der Kurs ist bereits belegt.

Leitung: Annette Eilers

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 24. Apr. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Mi., 9:00-10:30 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-080315

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 Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 19:05 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Do., 19:05-20:35 Uhr

Entgelt: € 63; keine Ermäßigung

191-080316

Yoga

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 9. Mai 2019, 19:05 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 19:05-20:35 Uhr

Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

191-080317

Hatha Yoga

Basiskurs - auch für bereits Übende

Der Kurs beginnt mit sanften Yoga-Übungen (Asanas), um den Rücken zu stärken und zu innerer Ruhe zu gelangen. Die Übungen aus dem Hatha Yoga lösen Verspannungen und sorgen für eine beweglichere Wirbelsäule und die Stärkung der Rückenmuskulatur. Mit ruhiger, tiefer Atemarbeit und der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit wird eine Entspannung und dauerhafte Erholung erreicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden.

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

Leitung: Christine Maihöfer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Dauer: 9 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 65; keine Ermäßigung



191-080318

Hatha Yoga

Weiterführender Kurs für bereits Übende

Dieser Kurs wendet sich an bereits praktizierende Teilnehmer/-innen. Er vertieft und verfeinert die Übungspraxis und macht mit den philosophischen Hintergründen des Yoga weiter vertraut.

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

Leitung: Christine Maihöfer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 19:45 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 19:45-21:15 Uhr

Entgelt: € 65; keine Ermäßigung

191-080319

Hatha Yoga

Basiskurs - auch für bereits Übende

Der Kurs beginnt mit sanften Yoga-Übungen (Asanas), um den Rücken zu stärken und zu innerer Ruhe zu gelangen. Die Übungen aus dem Hatha Yoga lösen Verspannungen und sorgen für eine beweglichere Wirbelsäule und die Stärkung der Rückenmuskulatur. Mit der ruhigen, tiefen Atemarbeit und der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit wird eine Entspannung und dauerhafte Erholung erreicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden.

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

Leitung: Christine Maihöfer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 7. Mai 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 52; keine Ermäßigung

191-080320

Hatha Yoga

Weiterführender Kurs für bereits Übende

Dieser Kurs wendet sich an bereits praktizierende Teilnehmer/-innen. Er vertieft und verfeinert die Übungspraxis und macht mit den philosophischen Hintergründen des Yoga weiter vertraut.

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

Leitung: Christine Maihöfer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 7. Mai 2019, 19:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 19:45-21:15 Uhr

Entgelt: € 52; keine Ermäßigung

191-080321

Hatha Yoga

Vital-Yoga für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Wollten Sie schon immer etwas mehr für Ihre Gesundheit tun? Vital-Yoga ist eine dynamische Variante des Hatha Yoga. Ein herausforderndes Workout, das zu mehr Kraft, Energie und Flexibilität führt. Diese Form des Yoga fördert das körperliche Wohlbefinden, reduziert die Stressanfälligkeit und bringt Sie in Top-Form.

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

Leitung: Joachim Freund

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 9:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:30-11:00 Uhr

Entgelt: € 65; keine Ermäßigung

191-080322

Hatha Yoga

Vital-Yoga für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Leitung: Joachim Freund

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 65; keine Ermäßigung

191-080323

Yoga für den Rücken

Vormittagskurs

Der Kurs beginnt mit sanften Yoga-Übungen (Asanas), um den Rücken zu stärken und zu innerer Ruhe zu gelangen. Die Übungen aus dem Hatha Yoga lösen Verspannungen und sorgen für eine beweglichere Wirbelsäule und die Stärkung der Rückenmuskulatur. Mit der ruhigen, tiefen Atemarbeit und der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit wird eine Entspannung und dauerhafte Erholung erreicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die Übungen an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden.

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 10:00-11:00 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-080324

Yoga für den Rücken

Vormittagskurs

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 29. Apr. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 10:00-11:00 Uhr

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

191-080325

Yoga für den Rücken

Vormittagskurs

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 11:05 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 11:05-12:05 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-080326

Yoga für den Rücken

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung



191-080327

Yoga für den Rücken

Vormittagskurs

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 10:05 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 10:05-11:05 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-080328

Yoga für den Rücken

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mi., 17:00-18:00 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-080329

Yoga für den Rücken

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:05 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mi., 18:05-19:05 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-080330

Yoga für den Rücken

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-080331

Yoga für den Rücken

Vormittagskurs

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 29. Apr. 2019, 11:05 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 11:05-12:05 Uhr

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

191-080332

Yoga für den Rücken

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 29. Apr. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

191-080333

Yoga für den Rücken

Vormittagskurs

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 30. Apr. 2019, 10:05 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 10:05-11:05 Uhr

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

191-080334

Yoga für den Rücken

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 8. Mai 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 17:00-18:00 Uhr

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

DOZENTEN/-INNEN GESUCHT!

Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen** für **Gesundheitskurse**.
Information unter
Tel.: 0541 501-3077

191-080335

Yoga für den Rücken

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 8. Mai 2019, 18:05 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mi., 18:05-19:05 Uhr

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

191-080336

Yoga für den Rücken

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

Leitung: Irlind Placke

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 9. Mai 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung

191-080337

Yogilates Schnupperkurs

Workshop

Yogilates ist eine effektive Verbindung von Yoga- und Pilateselementen. Die junge Disziplin bietet eine Mischung aus körperorientierten Kräftigungs- und Dehnübungen, Entspannung durch Yoga und Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur nach Pilates. Yogilates setzt auf eine Kombination aus Kraft- und Dehnungsübungen, Atem- sowie Balanceübungen. Das Training umfasst den gesamten Körper, die fließenden Bewegungen erstrecken sich auf alle Bereiche des Körpers.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Leitung: Rita Marten

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Mi., 6. Feb. 2019, 19:30-21:00 Uhr

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

191-080338

Yogilates

Yogilates ist eine effektive Verbindung von Yoga- und Pilateselementen. Die junge Disziplin bietet eine Mischung aus körperorientierten Kräftigungs- und Dehnübungen, Entspannung durch Yoga und Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur nach Pilates. Yogilates setzt auf eine Kombination aus Kraft- und Dehnungsübungen, Atem- sowie Balanceübungen. Das Training umfasst den gesamten Körper, die fließenden Bewegungen erstrecken sich auf alle Bereiche des Körpers.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Leitung: Rita Marten

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 20. Feb. 2019, 19:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 19:30-20:30 Uhr

Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

191-080339

NEU!

Faszientraining/-fitness

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

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk, wenn vorhanden Faszienrolle

Leitung: Alena Lüers

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 14. Feb. 2019, 19:15 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Do., 19:15-20:15 Uhr

Entgelt: € 39; keine Ermäßigung



191-080340

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Zur Vorbeugung von Rücken- und Bandscheibenbeschwerden werden spezielle gymnastische Übungen durchgeführt und Verhaltensweisen für das tägliche Leben bei Rückenbeschwerden erlernt. Die vermittelten Verhaltensregeln sind wichtig, um für eine Entlastung der Wirbelsäule zu sorgen.

Leitung: Team Vital

Ort: Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a

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

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

Entgelt: € 43; keine Ermäßigung

191-080341

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Leitung: Team Vital

Ort: Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a

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

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

Entgelt: € 43; keine Ermäßigung

191-080342

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Leitung: Team Vital

Ort: Bramsche, Team Vital, Moltkestraße 1a

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Mi., 9:00-10:00 Uhr

Entgelt: € 43; keine Ermäßigung

191-080343

Fit im Alltag 60plus

Lebensfreude und Bewegung

Mit guter Laune und Musik werden in netter Runde Körper, Geist und Seele in Bewegung gebracht. Leichte Übungen mit und ohne Kleingeräte regen das Herz-Kreislauf-System an, fördern Ausdauer, Haltung und Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und unterstützen Gedächtnis und Konzentration. Der Kurs ist geeignet zur Sturzprophylaxe und Stabilisierung für den Alltag.

Leitung: Monika Zurhorst

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 14:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 14:00-15:00 Uhr

Entgelt: € 56; keine Ermäßigung

191-080344

Fit im Kopf und flott in den Beinen

Geselliges Tanzen

Mit anderen aktiv sein, Lebensfreude gewinnen: Tanzen ist ein wesentlicher Beitrag zur Steigerung der geistigen und körperlichen Vitalität. Das Angebot reicht vom klassischen oder folkloristischen bis zum modernen Tanz. Im Übrigen: Tanzen kann das Gedächtnis stärken!

Leitung: Raissa Geibel

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 9:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 9:30-11:00 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-080345

Fit im Kopf und flott in den Beinen

Geselliges Tanzen - Fortsetzungskurs

Leitung: Raissa Geibel

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 30. Apr. 2019, 9:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 9:30-11:00 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-080346

Fit for Fun

Nach einem Warm-up erfolgt ein intensives Training. Kraft und Ausdauer, Straffung des Gewebes und Beweglichkeit sind das Ziel. Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Abschluss jeder sportlichen Einheit.

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 8:30 Uhr

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

Entgelt: € 62; keine Ermäßigung

191-080347

Fit for Fun

Fortsetzungskurs

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 17. Mai 2019, 8:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., 8:30-9:30 Uhr

Entgelt: € 32; keine Ermäßigung



191-080348

Bauch, Beine, Po

Schnupperkurs

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

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Leitung: Alena Lüers

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Do., 7. Feb. 2019, 18:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

NEU!

191-080349

Bauch, Beine, Po

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

Mitzubringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

Leitung: Alena Lüers

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 14. Feb. 2019, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

NEU!

191-080350

Aroha

Schnupper-Workshop

Aroha besteht aus einem Mix aus Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori), kraftvollen Bewegungen aus dem traditionellen Kung Fu und weich fließenden Tai Chi-Elementen. Es festigt Gesäß, Oberschenkel und Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Die ständig wechselnden anspannenden und entspannenden Elemente setzen verborgene Energien frei und bereiten der Seele ein Wohlbefinden. Ein Workout, an dem jeder ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Leitung: Rita Marten

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Mi., 3. Apr. 2019, 19:30-21:00 Uhr

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

191-080351

Aroha

Aroha besteht aus einem Mix aus Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori), kraftvollen Bewegungen aus dem traditionellen Kung Fu und weich fließenden Tai Chi-Elementen. Es festigt Gesäß, Oberschenkel und Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Die ständig wechselnden anspannenden und entspannenden Elemente setzen verborgene Energien frei und bereiten der Seele ein Wohlbefinden. Ein Workout, an dem jeder ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Leitung: Rita Marten

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 8. Mai 2019, 19:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 19:30-20:30 Uhr

Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

191-080352

Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness Workout, gemäßigt

Zumba Gold® ist die leichteste Form des Zumba. Entwickelt wurde sie für Tanzeinsteiger/-innen und ältere Menschen, die fit und in Bewegung bleiben möchten. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik ist etwas langsamer. Zumba Gold baut Kondition und Koordination langsam auf. Die Tanzbewegungen und Schritte sind ohne Vorkenntnisse problemlos zu erlernen. Der Spaß steht im Vordergrund und der gewünschte Fitness-Effekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Leitung: Karin Simon

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-080353

Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness Workout, gemäßigt

Leitung: Karin Simon

Ort: Bramsche, Turnhalle Gartenstadtschule, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 7. Mai 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 18:00-19:00 Uhr

Entgelt: € 37; keine Ermäßigung



191-080354

Zumba-Fitness

Ein mitreißendes Workout

Zumba ist eine Kombination aus Tanz- und Fitness-Elementen zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Schritte und Bewegungen aus Salsa, Merengue, Reggaeton, HipHop und anderen Tänzen sind die Grundlagen dafür. Durch die sich wiederholenden Schrittfolgen werden Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination und die Beweglichkeit des ganzen Körpers gefördert. Im Vordergrund steht jedoch hauptsächlich der Spaß an Bewegung, der zu mehr Lebensfreude und Power führt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Leitung: Rita Dos Santos Behrens

Ort: Bramsche, Turnhalle Gartenstadtschule, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 7. Mai 2019, 20:15 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Di., 20:15-21:15 Uhr

Entgelt: € 37; keine Ermäßigung

191-080355

Nia – 52 natürliche Bewegungsformen

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele mit hohem Spaßfaktor! Nia führt zu körperlichem und emotionalem Wohlbefinden. Die Basis sind 52 natürliche Bewegungen, die wir an diesem Abend neu entdecken. Wir spüren verschiedenen Schritten und Handbewegungen genauso nach wie dynamischen Kicks und Blocks, energievollen Tanzschritten und sanften Bewegungen der Wirbelsäule und des Kopfes. Alle Bewegungen werden dann in einer typischen Nia-Stunde zusammengeführt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: Friederike Schlüter

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Do., 28. Feb. 2019, 18:00-20:00 Uhr

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

191-080356

Schwimmen für Menschen mit Beeinträchtigungen

Der Kurs ist bereits belegt.

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die sich gern im Wasser bewegen und sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten sportlich betätigen wollen. Der Kurs ist gegliedert in ein sportliches Zeitschwimmtraining (für einen Wettkampf für Menschen mit Beeinträchtigungen, der jedes Jahr in Bethel stattfindet), sowie Wassergymnastik und Schwimmspiele. Die Teilnehmer/-innen des Kurses sollten sicher schwimmen und sich möglichst selbständig an- und auskleiden können.

Leitung: Gunnar Twellmann

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Beginn: Mi., 27. Feb. 2019, 16:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mi., 16:30-18:30 Uhr

Entgelt: € 72; keine Ermäßigung



191-080357

Wassergymnastik am Vormittag

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: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00-9:45 Uhr

Entgelt: € 132; keine Ermäßigung

191-080358

Wassergymnastik am Vormittag

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 10:00-10:45 Uhr

Entgelt: € 132; keine Ermäßigung

191-080359

Wassergymnastik am Vormittag

Fortsetzungskurs

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Beginn: Do., 16. Mai 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 9:00-9:45 Uhr

Entgelt: € 66; keine Ermäßigung

191-080360

Wassergymnastik am Vormittag

Fortsetzungskurs

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Beginn: Do., 16. Mai 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 10:00-10:45 Uhr

Entgelt: € 66; keine Ermäßigung

191-080361

Aqua-Gymnastik

Für alle, die eine intensive Wassergymnastik wollen. Das Medium Wasser bietet eine ideale Voraussetzung für ein intensives Herz-Kreislauf-Training und eine Kräftigung aller Muskelgruppen.

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 132; keine Ermäßigung

191-080362

Aqua-Gymnastik

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 132; keine Ermäßigung

191-080363

Aqua-Gymnastik

Fortsetzungskurs

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Beginn: Fr., 17. Mai 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., 18:00-18:45 Uhr

Entgelt: € 66; keine Ermäßigung

191-080364

Aqua-Gymnastik

Fortsetzungskurs

Leitung: Christel Meyerhoff

Ort: Bramsche, Hasebad, Malgartener Straße 49

Beginn: Fr., 17. Mai 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., 19:00-19:45 Uhr

Entgelt: € 66; 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.

191-080365

Männer am Herd

Dieser Kurs ist bereits belegt.

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Arbeitstechniken und unterschiedlichen Garverfahren. In detaillierten Arbeitsschritten werden gemeinsam einfache Gerichte nach Rezept hergestellt.

Leitung: Gernot Tietze

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Dauer: 4 Termine, je Di., 18:00-21:00 Uhr

Entgelt: € 52; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

Einfälle Ideen? Vorschläge Anregungen Ergebnisse?

HABEN SIE ANREGUNGEN FÜR NEUE KURSHINHALTE?

Ihre Vorschläge und Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie im Rahmen unserer Möglichkeiten.

E-Mail an vhs@LKOS.de

191-080366

Männer-Koch-Club

Der Kurs ist bereits belegt.

Sich auf das Wesentliche, das Sattmachende zu konzentrieren, ist eine Philosophie des Essens. Wir bereiten Fleisch, Fisch und Geflügel in neuen Variationen mit herzhaften Beilagen zu. Etwas Süßes für den Gaumen rundet jeweils den vielseitigen und genussvollen Abend ab.

Weitere Termine: 2. Apr., 7. Mai und 4. Jun. 2019.

Leitung: Elke Mathlage

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Dauer: 4 Termine, mtl., je Di., 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 52; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-080367

Italienische Antipasti

Wer liebt sie nicht, die kleinen, feinen Appetithäppchen, die vor allem in den Mittelmeerländern in Hülle und Fülle angeboten werden. Diese kleinen Köstlichkeiten sorgen garantiert für gute Laune. Antipasti - häppchenweise ein Hochgenuss!

Leitung: Bernd Harnisch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Mo., 11. Feb. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



191-080368

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: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Do., 14. Feb. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

NEU!

191-080369

Schnelle Fitnessküche nach Feierabend

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 zuzubereiten sind. Weiterer Termin: 19. Mrz. 2019, 18:00 - 21:45 Uhr

Leitung: Anne Fischer

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 12. Mrz. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 1 x 19:00-20:30 Uhr und 1 x 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 23; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-080370

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: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Do., 14. Mrz. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-080371

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 anstecken!

Leitung: Abdulrazak A. Heritani

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Do., 16. Mai 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-080372

Auflauf, Tarte, Quiche und Co.

Kreative Rezepte

Der Auflauf ist schon längst salonfähig geworden. Wenige gute Zutaten ausgewogen kombinieren und mit frischen Kräutern und Gewürzen das gewisse Etwas verleihen. Dazu lässt er sich meist noch prima vorbereiten. In die Form kommt, was schmeckt: Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Fisch oder Fleisch und Obst. Mal mild, mal würzig, scharf oder süß.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 15. Feb. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-080373

Vegetarische Gourmetküche

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

Leitung: Bernd Harnisch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



191-080374

Die würzig deftige Küche im Winter

Die richtigen Nahrungsmittel in der kalten Jahreszeit einsetzen, auch um unseren Körper warm und gesund durch den Winter zu bringen. Das ist unser Ziel und mit guten schmackhaften Rezepten einfach genial.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 1. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-080375

Vom Blech – voll im Trend

Alles, außer Kuchen

Die Zubereitung auf dem Blech ähnelt dem Kochen eines Eintopfs. Das Innere der Zutaten bleibt zart und voller Geschmack, Aromen werden intensiver und viele Nährstoffe bleiben erhalten. Ein Gericht kann schnell, leicht gegart und direkt aus dem Ofen serviert werden. Vieles können Sie entspannt vorbereiten.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 15. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

191-080376

Klassische Wildküche

Die klassische Wildküche mediterran und traditionell - aber raffiniert anders.

Leitung: Bernd Harnisch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-080377

Eiweißpower mit Hülsenfrüchten

„Von jedem etwas“

Wir bereiten an diesem Abend Hirtensalat mit Quinoa-Bohnen-Bällchen, Erbsen-Kräuter-Suppe, Hühnerragout mit Mais und Erbsen, Tortilla-Suppe, Bacon-Bohnen mit Püree, Veggie Chilli, Curry-Linsentopf und Kichererbsenküchlein auf Ruco-la-Kerbel-Soße zu.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 29. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-080378

Hafertage bei Diabetes Typ 2

Erhöhte Insulinresistenz

Diabetes Typ 2, auch Altersdiabetes genannt, ist eine Volkskrankheit, an der bereits acht Millionen Deutsche leiden. Die Tendenz ist steigend. Hafertage führen zu Blutzuckersenkung und verbessern die Stoffwechsellage. Bei einer Ernährungs-umstellung empfiehlt sich eine Haferkur von drei bis vier Tagen. Weiterhin ist ein Hafertag pro Woche bei Insulinresistenz empfehlenswert. Um diese Haferkur umzusetzen, bereiten wir kleine Gerichte mit Haferkörnern, Haferflocken und Gemüse zu.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 5. Apr. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

NEU!

NEU!

NEU!

NEU!

NEU!

NEU!

191-080379

Spargelmenü

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

Leitung: Bernd Harnisch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 17. Mai 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



191-080380

Geniessen ohne Fleisch und Fisch

Grüne Küche

Egal, ob Sie sich vegetarisch ernähren oder einfach nur selten Fleisch und Fisch zubereiten, Gerichte mit Gemüse, Getreide und Co. schmecken einfach prima und sind gesund. Eier und Milchprodukte werden mit verwendet. Wichtige Tipps inklusive vielseitige Rezepte warten auf Sie.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 24. Mai 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-080381

Kunterbunte Sommersalate

Leicht bis deftig

Knackige Blatt- und Gemüsesalate, herzhaftes mit Fleisch und Fisch sowie Reis-, Kartoffel- und Nudelvarianten stehen auf dem Plan. Nichts ist so wandlungsfähig wie Salate. Um diese nährstoffreicher zu machen, werden noch verschiedene frische Kräuter zum Einsatz kommen.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 7. Jun. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-080382

Pretty in Pink

Erdbeer und Rhabarber

Im Juni ist Erdbeersaison. Rezepte mit Erdbeeren, als auch im Duett mit Rhabarber oder Spargel, bleiben unwiderstehlich. Ideenreiche Rezepte, die nicht nur gut klingen, sondern auch gelingen. Ein Gaumenschmaus für alle Liebhaber: z. B. Erdbeer-Cheesecake, Erdbeer-Tomaten-Gazpacho, Rhabarber-Focaccia mit Ziegenkäse, Erdbeertorte mit weißer Schokoladencreme, Erdbeer-Orangen-Smoothie u. v. m..

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Mo., 17. Jun. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-080383

Grillabend

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

Leitung: Bernd Harnisch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 21. 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 Bramsche an:

Unterrichtsort: vhs, Jägerstr. 23, 49565 Bramsche
Unterrichtszeiten: Di., 9:00 bis 12:00 Uhr

- 182-080701** Grundkurs Stufe 1, ab 14. Jan. 2019
- 182-080702** Grundkurs Stufe 2, ab 11. Feb. 2019
- 182-080703** Grundkurs Stufe 3, ab 11. Mrz. 2019
- 182-080704** Aufbaukurs Stufe 1, ab 8. Apr. 2019
- 182-080705** Aufbaukurs Stufe 2, ab 15. Mai 2019
- 182-080706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 14. Jun. 2019
- 182-080707** Orientierungskurs, ab 12. Jul. 2019
- 182-080708** Prüfung DTZ, am 16./17. Aug. 2019

191-080701

Wegweiser für Deutschland – Erstorientierungskurs

Der Erstorientierungskurs vermittelt neuzugewanderten Personen Grundlagen der deutschen Sprache und Gesellschaftsordnung Deutschlands.

Weitere Kurse werden nach Bedarf eingerichtet.

Ort: Bramsche, ZAAB, Im Rehhagen 8
Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 8:30 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 8:30-15:30 Uhr entgeltfrei

191-080702

NEU!

Deutsch als Fremdsprache B2

Modul 1

Sie verfügen bereits über gute Deutschkenntnisse auf der Niveaustufe B1+ und möchten Ihre Kenntnisse neben Beruf und Alltag weiter vertiefen. In einer kleinen Lerngruppe frischen wir bereits bekannte grammatische Strukturen auf und vertiefen diese. Das freie Sprechen und das Verfassen von Texten werden besonders trainiert. Die regelmäßige Teilnahme am Kurs und täglich min. 30 Minuten selbstständiges Üben und Vertiefen sind für den Lernerfolg unerlässlich. Dieser Kurs kann im Folgesemester fortgesetzt werden.

Lehrbuch: Aspekte Neu B2

Leitung: Angelika Pätzold
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 8:30 Uhr
Dauer: 20 Termine, je Mi. und Fr., 8:30-11:45 Uhr
Entgelt: € 168

ANMELDUNGEN ÜBER WEB

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



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

191-080401

Dänisch Grundkurs A1.IV

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie verfügen über Vorkenntnisse der dänischen Sprache? Sie können einfache Dinge erfragen und beantworten? Wir frischen vergrabene Kenntnisse auf. Sie werden in einer „hyggelige“ Atmosphäre erfolgreich und mit Spaß vorankommen.

Lehrbuch: Dansk for dig neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528971-0, ca. ab Lektion 7/8

Leitung: Susanne Boelsmand
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr
Entgelt: € 72

191-080402

Englisch Starter A1.II

Vormittagskurs für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie möchten Englisch lernen - aber ohne Zeitdruck? Dann ist dieser Kurs genau der passende für Sie! Schritt für Schritt lernen Sie, sich auf Englisch auszudrücken und erhalten nebenbei hilfreiche Tipps. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0 ab Lektion 2

Leitung: Julia Marquardt
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Beginn: Sa., 9. Feb. 2019, 10:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, 14-tägig, je Sa., 10:00-12:30 Uhr
Entgelt: € 47; zzgl. ca. € 2,50 Kopierkosten



191-080403

Englisch Starter A1.II – Fortsetzungskurs

Vormittagskurs für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Sie möchten Englisch lernen - aber ohne Zeitdruck? Dann ist dieser Kurs genau der passende für Sie! Schritt für Schritt lernen Sie, sich auf Englisch auszudrücken und erhalten nebenbei hilfreiche Tipps. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen.

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

Leitung: Julia Marquardt
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Beginn: Sa., 27. Apr. 2019, 10:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, 14-tägig, je Sa., 10:00-12:30 Uhr
Entgelt: € 47; zzgl. ca. € 2,50 Kopierkosten

191-080404

Englisch Grundkurs für „falsche Anfänger“ A1.II

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Haben Sie irgendwann ein bisschen Englisch gelernt? Möchten Sie noch einmal von vorne beginnen? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Das Tempo dieses Kurses wird Ihren geringen Vorkenntnissen angepasst und Sie gewinnen dadurch an Sicherheit in der englischen Sprache.

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

Leitung: Dr. Iva Harris
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr
Entgelt: € 72

191-080405

NEU!

Get fit for your trip!

Der etwas andere Englisch-Reisekurs

Sie planen eine Reise ins Ausland und wollen dafür Ihre Englischkenntnisse auffrischen oder verbessern und Neues erlernen? Dann begeben Sie sich gemeinsam mit einer netten Reisegruppe auf einen virtuellen Trip nach London. Alles beginnt mit dem Abflug in der ersten Stunde...aber wo ist nur mein Koffer? Das Hotel entspricht auch nicht so ganz Ihren Erwartungen! Gemeinsam gehen wir im Restaurant essen - aber wie erkläre ich nun, dass mein Fleisch gut durchgebraten sein soll? Wie gut, dass ich schon weiß, wo die nächste Apotheke ist! Dann mieten wir ein Auto (oder besser doch einen Bus?)...aber wie läuft das mit dem Tanken? Diese und viele weitere urlaubstypische Gesprächssituationen führen zu einem ausgeprägtem Reisewortschatz. Am Ende des Kurses landen wir selbstverständlich wieder (um viele Urlaubserlebnisse reicher) in Deutschland, damit Sie gut vorbereitet in das nächste Abenteuer starten können! Geringe Sprachkenntnisse sind von Vorteil.

Lehrbuch: Die Arbeitsmaterialien werden anhand von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet.

Leitung: Julia Marquardt
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 17:00-18:30 Uhr
Entgelt: € 72; zzgl. Kopierkosten

191-080406

Englisch Grundkurs A1.IV

Vormittagskurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit recht geringen bzw. „verschütteten“ Basiskenntnissen, die stressfrei lernen möchten und denen das „Sich-verständlich-machen-können“ wichtiger ist als Perfektion oder eiliges Fortkommen.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 6

Leitung: Stephanie Dietrich
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 10:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 10:00-11:30 Uhr
Entgelt: € 72

191-080407

Englisch Grundkurs A2 IX

Vormittagskurs mit Muße

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem Fitbleiben in der englischen Sprache. Anhand des Lehrwerks und durch Kurzgeschichten werden sprachliche Fähigkeiten wie Lesen und Sprechen trainiert und die Grammatik aufgefrischt.

Lehrbuch: English Network Now A2.2, Klett, ISBN 978-3-12-606593-1, ca. ab Lektion 6

Leitung: Stefanie Scholz-Thies
Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23
Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 10:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Fr., 10:30-12:00 Uhr
Entgelt: € 72; zzgl. € 2 Kopierkosten

191-080408**Englisch Grundkurs A2.VIII****Abendkurs mit Muße**

Lehrbuch: English Network Now A2.2, Klett, ISBN 978-3-12-606593-1, ab Lektion 4

Leitung: Stefanie Scholz-Thies**Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:45-19:15 Uhr

Entgelt: € 72; zzgl. € 2 Kopierkosten

191-080409**Englisch: Tea and Talk for Seniors****Nachmittagskurs auf dem Sprachniveau A2**

Was ist typischer für England als der Afternoon Tea, Regen, die Queen, die Beatles, der „Brexit“? Sagen Sie es uns! Wir unterhalten uns bei einer Tasse English Tea und frischen dabei Vokabeln und Grammatik auf. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen der Generation 60+. In Tempo und Themenauswahl richten wir uns nach Ihren Wünschen.

Leitung: Sabine Winkelmann**Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

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

Entgelt: € 90; zzgl. Kopierkosten

**DOZENTEN/-INNEN GESUCHT!**Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen** für **Fremdsprachen**. Information unter **Tel.: 0541 501-3094****191-080410****Englisch: Brush up your English and Start Talking!****Abendkurs auf dem Sprachniveau A2/B1**

Für Wiedereinsteiger und Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen entsprechend der Niveaustufe A2, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten. Sie haben schon einmal Englisch gelernt, fühlen sich aber beim Sprechen unsicher? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! In entspannter Atmosphäre trainieren Sie Ihr Englisch und aktivieren Ihren Wortschatz anhand von authentischen Redewendungen, Grammatik und vielfältigen praxisorientierten Übungen in einer netten Gruppe. Sie lernen in Alltagssituationen zu kommunizieren und überwinden die Angst vor dem Sprechen.

Lehrbuch: Die Arbeitsmaterialien werden anhand von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet.

Leitung: Julia Marquardt**Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 72; zzgl. ca. € 2,50 Kopierkosten

192-080401**Englisch Auffrischkurs A2 kompakt und intensiv****Bildungsurlaub/Intensivwoche**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen der englischen Sprache, die diese auffrischen und erweitern möchten. Bekannte Grammatikstrukturen werden reaktiviert und neue eingeübt. Neuer und alter Wortschatz wird wiederholt und gefestigt. Freies Sprechen kann in Partner/Gruppenarbeit geübt und intensiviert werden. Der englische Satzbau wird anhand von Rollenspielen und Übungen praktiziert. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 22.09.2016 und die VA-Nr. 17-56875.

Lehrbuch: Network Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3, ca. Lektion 1-5

Leitung: Christiane Helmedach**Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Mo., 11. Nov. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr

Entgelt: € 158

191-080411**BILDUNGSURLAUB****Englisch Auffrischkurs A2, Part 2 kompakt und intensiv****Bildungsurlaub/Intensivwoche**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Auffrischkurses A2, für alle, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Bekannte Grammatikstrukturen werden reaktiviert und neue eingeübt. Neuer und alter Wortschatz wird wiederholt und gefestigt. Freies Sprechen kann in Partner/Gruppenarbeit geübt und intensiviert werden. Der englische Satzbau wird anhand von Rollenspielen und Übungen praktiziert. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 04.10.2018 und die VA-Nr. 19-67719.

Lehrbuch: Network Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Lektion 6

Leitung: Christiane Helmedach**Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Mo., 18. Mrz. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr

Entgelt: € 158

191-080412**NEU!****Englisch Refresher B1 – Blended Learning****Ein Kurs mit Präsenz- und Online-Phasen**

Überlegen Sie vielleicht schon seit längerem, Ihre Englischkenntnisse wieder zu aktivieren, aber Ihnen fehlt die Zeit, jede Woche an einem Kurstermin teilzunehmen? Arbeiten Sie in wechselnden Arbeitszeiten oder ist das Erreichen des Kursortes evtl. verkehrstechnisch erschwert? Für Sie alle bieten wir hiermit die Möglichkeit, Ihr Englisch sowohl an sechs Präsenzterminen als auch selbständig online zu Hause aufzubauen und weiterzuentwickeln. Als Hardware ist für die Präsenztermine ein WLAN-fähiger Laptop bzw. Tablet und ein Internet Browser erforderlich.

Präsenztermine: 6. Feb., 20. Feb., 6. März, 20. März, 3. April, 8. Mai 2019

Lehrbuch: Speakout 2nd Intermediate Flexi Students' Book with DVD Rom & MyEnglishLab, Pearson, ISBN 978-1-292-11595-5, ab Lektion 1

Leitung: Dr. Iva Harris**Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 75

Nur am 6. Feb. 2018: 19:00-21:15 Uhr(!) für den Technik-Check!**Die Online-Übungen unterstützen das Lernen durch sorgfältig gestaltete Aktivitäten und bieten Material und Extraübungen für zu Hause, im Kurs, in der Arbeit oder unterwegs, passend zu den Kapiteln des Lehrbuchs. Über 150 Übungen zu Sprache, Grammatik, Wortschatz und Hörverstehen festigen die Sprachkenntnisse. Sie können sich einloggen und üben, wo und wann Sie wollen. Dies ersetzt nicht die Dozentin, aber es zeigt Ihnen schnell Ihren Kenntnisstand und Fortschritt auf und gibt sofortiges Feedback bei den Übungen.****In den Präsenz-Phasen können wir uns deshalb stärker auf das gemeinsame Sprechen und Schreiben konzentrieren.****191-080413****Englisch Auffrischkurs B1****„Survival Training“**

This course gives you the opportunity to revise and extend your knowledge of English and use it in daily situations (survival English). We encourage you to speak English and to increase your vocabulary. We practise listening and talking in a relaxed atmosphere.

Lehrbuch: English Network Refresher B1, ISBN 978-3-526-50473-3

Leitung: Dr. Iva Harris**Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

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

Entgelt: € 72

191-080414**Englisch Aufbaukurs B1.V****Nachmittagskurs mit Muße**

Die Kenntnisse der englischen Sprache zu vertiefen, ist Ziel dieses Kurses. Gemeinsames Lesen und Sprechen stehen hier im Vordergrund, aber auch die Wiederholung der Grammatik soll nicht zu kurz kommen. Wir lernen anhand von spannenden Kurzgeschichten und Texten zu aktuellen Themen.

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Leitung: Stefanie Scholz-Thies**Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

Dauer: 12 Termine, je Di., 17:00-18:30 Uhr

Entgelt: € 72; zzgl. € 2 Kopierkosten

191-080415**Englisch Aufbaukurs B2.V****Vormittagskurs**

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Leitung: Dr. Iva Harris**Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 9:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 9:30-11:00 Uhr

Entgelt: € 72

191-080416**Englisch Aufbaukurs B2.VI****Abendkurs**

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Leitung: Dr. Iva Harris**Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

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

Entgelt: € 72

191-080417**Englisch Konversationskurs B2: Reading Club****Vormittagskurs**

If you speak English reasonably well and want to enlarge/refresh your knowledge, you are right here. We practise the language in a relaxed atmosphere and have a lot of fun and discuss various English books we choose to read. And what's important? Speaking English only!

Lehrbuch: Straightforward Upper Intermediate, Second Edition, Hueber/MacMillan, ISBN 978-1-78-32767-3, ab Lektion 3

Leitung: Dr. Iva Harris**Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 9:30 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:30-11:00 Uhr

Entgelt: € 72

191-080418**NEU!****Crime stories: reading and conversation****Abendkurs auf dem Sprachniveau B1/B2**

Der Kurs wendet sich an fortgeschrittene Teilnehmer/-innen auf dem Niveau B1/B2. Wir wollen gemeinsam spannende Kriminalgeschichten lesen und uns über deren Inhalte austauschen.

Lehrbuch: „To die For“, Pons; ISBN 978-3-12-562818-2

Leitung: Stefanie Scholz-Thies**Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

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

Entgelt: € 72; zzgl. € 2 Kopierkosten

191-080419

Englisch Aufbaukurs B2 – Cambridge First Certificate Examination

Abendkurs zur Prüfungsvorbereitung FCE

Don't be shocked by the level B2 - nobody is perfect. We do not just refresh the grammar, we also discuss interesting topics, read and write, of course all in English. If you like to further improve your knowledge - why not come and join us on Thursday evening? The speed and structure of the lessons will cater for your needs in a relaxed atmosphere. You can also use this course for preparing for the Cambridge First Certificate Examination.

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Leitung: **Dr. Iva Harris**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

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

Entgelt: € 72; zzgl. Kopierkosten

191-080420

Französisch Auffrischkurs A1

Vormittagskurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die in angenehmer Atmosphäre ihre sprachlichen Kenntnisse auffrischen, anwenden und vertiefen möchten.

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Leitung: **Ute Herpin**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Di., 9:00-10:30 Uhr

Entgelt: € 60

191-080421

Französisch Konversationskurs B1: Wir kommen ins Gespräch

Vormittagskurs

Wir werden die Schwerpunkte des Sprachniveaus B1 wiederholen und vertiefen, sowie Gespräche und Alltagssituationen üben, um ins Gespräch zu kommen. Der Dozent wird Texte zur Verfügung stellen.

Lehrbuch: Die Arbeitsmaterialien werden anhand von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet.

Leitung: **Jean-Pierre Lecomte**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 9:00-10:30 Uhr

Entgelt: € 72; zzgl. Kopierkosten

191-080422

Französisch Konversationskurs B2

Vormittagskurs

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Französischkenntnissen. Conversation en français pour lire, parler, écouter des chansons dans une ambiance agréable.

Lehrbuch: Kopierkosten werden im Kurs abgerechnet und sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: **Marie-Juliette Liebergesell**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Fr., 15. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 9:00-10:30 Uhr

Entgelt: € 72; zzgl. Kopierkosten

191-080423

Italienisch Grundkurs A1.II

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Erweitern Sie Ihre Italienisch-Grundkenntnisse und lernen Sie, neue Situationen des Alltags zu bewältigen (z. B. Freizeit, Hobbies, Urlaub, Wegbeschreibungen, über vergangene Erlebnisse sprechen). Vertiefen Sie Ihr landeskundliches Wissen

über Italien und die Italiener. Lernende, die nach einer Pause ihr Italienisch auf A1-Niveau wieder auffrischen möchten, sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 4

Leitung: **Josef Jungmann**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 17:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 17:45-19:15 Uhr

Entgelt: € 72

191-080424

Italienisch Grundkurs A2.I Abendkurs

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits über Grundkenntnisse verfügen (Lehrbuch „Con piacere A1“) und diese auf A2-Niveau vertiefen und erweitern möchten. Anhand von Alltagssituationen, ergänzt durch leicht verständliche, aktuelle Zeitungsartikel und Hörtexte, soll die Kommunikationsfähigkeit gefördert werden. Grammatisch werden das Konditional und das Imperfekt neu eingeführt. Nützliche landeskundliche Informationen erweitern das Wissen über Land und Leute.

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Leitung: **Josef Jungmann**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 19:30 Uhr

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

Entgelt: € 72

191-080425

Niederländisch Grundkurs A1.V

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Was sagt man auf Niederländisch, wenn man etwas gut findet? Wat leuk! („watt löök“) Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die schnell in wichtigen Alltagssituationen in den Niederlanden zurechtkommen möchten.

Lehrbuch: Wat leuk! A1, Hueber, Kursbuch-ISBN 978-3-19-005460-2, Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-025460-6

Leitung: **Ria Papke**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

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

Entgelt: € 60



191-080426

Niederländisch Konversationskurs B1

Abendkurs

Deze cursus biedt u de gelegenheid in een vrolijke ronde steeds vrijer Nederlands te spreken en steeds meer te verstaan. Samen overleggen wij hoe we de avonden in kunnen vullen. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet.

Leitung: **Ria Papke**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

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

Entgelt: € 60; zzgl. Kopierkosten

191-080427

Norwegisch (bokmål) Grundkurs A1.I – Blended Learning

NEU!

Abendkurs mit Präsenz- und Onlinephasen

Norwegen macht Spaß! Wer an der norwegischen Sprache und Kultur sowie dem (Reise-) Land Norwegen interessiert ist, ist hier genau richtig! Vielleicht überlegen Sie schon seit längerem, Norwegisch zu lernen, aber Ihnen fehlt die Zeit, jede Woche an einem Kurstermin teilzunehmen? Arbeiten Sie in wechselnden Arbeitszeiten oder ist das Erreichen des Kursortes evtl. verkehrstechnisch erschwert? Für Sie alle bieten wir die Möglichkeit, diese schöne Sprache sowohl an sechs Präsenzterminen als auch selbständig online zu Hause zu lernen.

Und keine Angst: Wer Deutsch kann, ist vom Norwegischen wirklich gar nicht weit entfernt!

Als Hardware ist für die Präsenztermine ein WLAN-fähiger Laptop bzw. Tablet und ein Internet Browser erforderlich.

Präsenztermine: 18. Feb., 4. und 18. Mrz., 1. und 29. Apr. und 13. Mai 2019.

Lehrbuch: Das Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben

Leitung: **Catharina Capteyn**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Mo., 18. Feb. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 17:00-18:30 Uhr

Entgelt: € 72

In den Online-Phasen werden vor allem das Lese- und Hörverstehen und die Grammatik anhand von Online-Übungen, Video- und Audio-Links sowie ausgewählten Webseiten trainiert. Unsere Lernplattform, die vhs.cloud, stellt Ihnen die notwendigen Links und Dateien zur Verfügung und ermöglicht mit Hilfe des Forums einen kontinuierlichen Austausch mit Ihrer Dozentin und den anderen Kursteilnehmern.

In den Präsenz-Phasen werden wir uns vor allem auf das gemeinsame Sprechen konzentrieren.

191-080428

Norwegisch (bokmål) Aufbaukurs B1.IV

Abendkurs

Dette er et norsk kurs for viderekome, ca. på nivå A2. Her vil vi fordype kunnskapene våre i konversasjon og tekstarbeid ved hjelp av mangfoldige øvelser. I tillegg til læreboka bruker vi gjerne alle slags norske medier og blir stadig bedre kjent med hverdagen i Norge.

Lehrbuch: Olaug Strand: „Med tusen ord“ tekst- og arbeidsbok, Fagbokforlaget 2015, ISBN 9788211008688 ab Lektion 5/6

Leitung: **Catharina Capteyn**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

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

Entgelt: € 72

191-080429

Schwedisch Grundkurs A1.II

Vier Samstagvormittage für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Wir lernen weiter gemeinsam Schwedisch. Wir üben die Aussprache, lernen einfache Redewendungen, lesen kurze Texte und sprechen über Land und Leute, die schwedische Lebensweise und „smultronstråle“. Basiskenntnisse sind erforderlich.

Weitere Termine: 16. Mrz., 27. Apr. und 18. Mai 2019

Lehrbuch: Javisst! A1+ aktuell, Hueber, ISBN 978-3-19-105405-2, ab Lektion 3/4

Leitung: **Katja Bertram**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Sa., 23. Feb. 2019, 9:30 Uhr

Dauer: 4 Termine, mtl., je Sa., 9:30-12:45 Uhr

Entgelt: € 63

191-080430

Schwedisch Grundkurs A1.II – Fortsetzungskurs

Vier Samstagvormittage für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Wir lernen weiter gemeinsam Schwedisch. Wir üben sprechen, lernen Redewendungen und Grammatik, lesen kurze Texte, schreiben und sprechen über Land und Leute, die schwedische Lebensweise und „smultronställe“. Gute Vorkenntnisse sind erforderlich.

Weitere Termine: 9. und 30. Mrz. und 11. Mai 2019

Lehrbuch: Javisst! A1+ aktuell, Hueber, ISBN 978-3-19-105405-2, ab Lektion 6/7

Leitung: **Katja Bertram**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

Dauer: 4 Termine, mtl., je Sa., 9:30-12:45 Uhr

Entgelt: € 63



191-080431

Spanisch Grundkurs A1.II

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Nach der Einführung in die Weltsprache Spanisch, in der Grundlagen wie Aussprache, Zahlen, persönliche Angaben und die Systematik der Verben zum eigenständigen Bilden einfacher Sätze vermittelt wurden, erarbeiten wir uns in diesem Semester Vokabular zu den Themenfeldern Familie, Personenbeschreibung (evtl. auch Lebensmitteleinkauf) und erlernen weitere wichtige Grundlagen der Basisgrammatik.

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 2/3

Leitung: **Stephanie Dietrich**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

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

Entgelt: € 72

191-080432

Spanisch Grundkurs A1.III

Nachmittagskurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Möchten Sie gerne Spanisch lernen? In diesem Kurs erwerben Sie nicht nur Sprachkenntnisse, sondern erfahren auch viel über die spanische Kultur. 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 5

Leitung: **Mariella Orcon Rosa de Weltermann**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:00-18:30 Uhr

Entgelt: € 72

191-080433

Spanisch Grundkurs A1.V

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Wir knüpfen an die zuvor in 4 vhs-Semestern erworbenen Kenntnisse an (die Teilnehmer/-innen kennen die wichtigsten Verben und können das Perfekt verwenden, um auch über Vergangenes zu sprechen) und beschäftigen uns in diesem

Semester mit dem Vokabular rund um das Reisen. Dabei werden wir auch einigen neuen grammatikalischen Phänomenen begegnen - und natürlich wird auch vieles wiederholt. Die Festigung des Gelernten geht hier vor Schnelligkeit.

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

Leitung: **Stephanie Dietrich**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

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

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

Entgelt: € 72

191-080434

Spanisch Grundkurs A2.II

Abendkurs

Im vergangenen Semester haben wir zum ersten Mal auf dem Sprachniveau A2 gelernt, d. h. wir haben uns schwerpunktmäßig mit der Vergangenheitszeit „indefinido“ beschäftigt, die wir auch in diesem Semester verstärkt üben werden. Im Buch geht es thematisch um die Gesundheit und wir unterhalten uns auf Spanisch über die Dinge, die uns persönlich beschäftigen. Dabei lernen und wiederholen wir viel - alles ohne Druck und Eile. Quereinsteiger sind willkommen!

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 2/3

Leitung: **Stephanie Dietrich**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 72

191-080435

Spanisch Grundkurs A2.X

Abendkurs

Wer schon lange Spanisch lernt und sich traut, über unterschiedliche Themen frei zu sprechen, ist hier richtig. In dieser Lernphase geht es verstärkt darum, früher Gelerntes zu wiederholen und zu festigen. Natürlich kommt auch neues Vokabular und ein wenig Grammatik dazu. Quereinsteiger, die „am Ball bleiben“ wollen, sind willkommen!

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 11

Leitung: **Stephanie Dietrich**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 19:45 Uhr

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

Entgelt: € 72



191-080436

Spanisch Konversationskurs B1: Para conversar

Abendkurs

¡Hola! Si buscas un curso donde puedas poner en práctica tus conocimientos de español, este es el curso ideal para ti. Es una oportunidad para conversar sobre diferentes temas de actualidad y profundizar la gramática. ¡Te esperamos!

Lehrbuch: Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und im Kurs abgerechnet.

Leitung: **Mariella Orcon Rosa de Weltermann**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 72; zzgl. Kopierkosten



In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

191-080503

BILDUNGSURLAUB

PC-Kenntnisse für den Büroalltag für Fortgeschrittene

Windows, Word, Excel, PowerPoint

Bildungsurlaub

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die bereits sicher mit den gängigen Microsoft-Office-Anwendungen Word, Excel und PowerPoint am Arbeitsplatz umgehen. Inhalte: Professionelle Gestaltung umfangreicher Dokumente; Erweiterte Tabellenfunktionen; Format- und Dokumentvorlagen; Serienbriefe; Komplexe Berechnungen; Datenanalyse; Grundlagen der Präsentation mit PowerPoint. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 20.06.2018 und die VA-Nr 19-66342.

Leitung: **Heike Hellmeister**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Mi., 24. Apr. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Mi.-Fr., je 9:00-16:30 Uhr

Entgelt: € 132; € 66 bei Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.



ANMELDUNGEN ÜBER WEB

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

191-080504

BILDUNGSURLAUB

Verwaltung von Websites mit dem CMS Joomla

Bildungsurlaub

Joomla ist eines der meist eingesetzten Content Management Systeme für die Erstellung und Verwaltung einer Website. Unzählige Plugins erlauben es, die Funktionalität fast unbegrenzt zu erweitern. Der Kurs führt in die grundlegende Bedienung von Joomla ein, so dass die Verwaltung und Erzeugung von Webinhalten im Anschluss selbständig vorgenommen werden kann. Danach werden wir uns in Kleingruppen an den Aufbau einer eigenen einfachen Website wagen. Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs ist, dass Sie im Umgang mit einem Computer und dem Medium Internet geübt sind. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 27.07.2018 und die VA-Nr. 19-66905.

Leitung: **Dr. Damian Kaufmann**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Mo., 25. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:30 Uhr

Entgelt: € 220

191-080505

Der Umgang mit dem Computer/Laptop

Windows, Word, Internet

Der Kurs unterstützt Anfänger/-innen darin, sich allmählich die Computerwelt zu erschließen. Inhalte: Kennenlernen der Benutzeroberfläche von Windows; Kennenlernen verschiedener Programme/Apps, z. B. Word - zum Schreiben von Briefen oder Einladungen; Arbeit mit Dateien; Computerorganisation; Kennenlernen des Internets.

Leitung: **Arno Trumme**

Ort: **Bramsche, vhs, Jägerstr. 23**

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 17:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 94

191-080506

Ordnung auf dem PC?

Systematisches Speichern und Auffinden von Dateien

In diesem Kurs werden neben der Dateiverwaltung (Erstellen von Ordnern; Kopieren oder Löschen von Dateien) Dateieigenschaften erläutert (Was ist eine schreibgeschützte Datei?). Mit der Windows-Suche können Sie Dateien wiederfinden. Außerdem geht es um den Windows-Explorer und um die verschiedenen Dateiformate (Was bedeutet .pdf oder .xls?). Daneben erhalten Sie kleine Tipps, um z. B. mit Verknüpfungen den Zugriff auf Dateien zu vereinfachen und Hilfen zur Systempflege.

Leitung: Arno Trumme**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 30. Apr. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 9:00-12:00 Uhr

Entgelt: € 42

**191-080507**

Entrümpeln Sie Ihren Computer/Laptop

Sicherlich haben Sie sich schon gefragt, wie Sie Software deinstallieren oder was zu tun ist, um den Computer aufzuräumen? Wir zeigen Ihnen z. B., wie Sie alte Software, temporäre Dateien, Windows-Müll und Cookies restlos entfernen oder verwaiste Registry-Einträge entdecken und endgültig löschen, Programme aus dem Startmenü löschen sowie ein Sicherheitsimage erstellen können.

Mitzubringen: USB-Stick

Leitung: Robert Kropf**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Di., 18. Jun. 2019, 18:30-21:45 Uhr

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

191-080508

Internet und E-Mail

Das Internet bietet viele Möglichkeiten und einen spannenden Zeitvertreib! Wer möchte nicht auch gerne per E-Mail Kontakt zu Familie und Freunden halten und so mit ihnen schnell und einfach kommunizieren? Im Kurs können Sie erste Schritte im Internet unternehmen und zu eigenen Themen recherchieren; auch wird das Thema E-Mail besprochen.

Leitung: Arno Trumme**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 17. Jun. 2019, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 47

191-080509

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: Arno Trumme**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 20. Mai 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mo., 17:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 62

191-080510**NEU!**

Schreiben, Gestalten, Speichern in Word

Sie möchten Texte in verschiedenen Schriftgrößen, Farben und mit Unterstreichungen gestalten? Fotos und Grafiken in den Text setzen oder diesen schön einrahmen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Leitung: Arno Trumme**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 8. Mai 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 17:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 47

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.**191-080511**

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: Stephan Doetsch**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 22. Feb. 2019, 17:00 Uhr

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

Entgelt: € 52; € 26 bei Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

191-080512

Der einfache Einstieg in Excel

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. Sie lernen, Tabellen zu erstellen und Lösungen für Berechnungen und Kalkulationen zu finden. Inhalte: Erstellen und Bearbeiten einer Tabelle; Einfügen von Zellen, Zeilen und Spalten; Formatieren und Drucken; Erstellen von Formeln und Funktionen; Automatisches Ausfüllen.

Leitung: Arno Trumme**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mo., 29. Apr. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mo., 17:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 62

191-080513

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: Stephan Doetsch**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 8. Mrz. 2019, 17:00 Uhr

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

Entgelt: € 52

191-080514

Excel – Datenanalyse

Sie suchen ein Instrument zur Analyse und Aufbereitung Ihrer Daten? Sie möchten Daten schnell, flexibel, sinnvoll und vor allem mit hoher Aussagekraft auswerten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Inhalte: Arbeiten mit mehreren Tabellen/Arbeitsmappen; Datenbanken und Datenanalyse; Konsolidierung von Daten; Pivot-Tabellen; Tipps und Tricks.

Voraussetzung: gute Excel-Kenntnisse

Leitung: Stephan Doetsch**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

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

Entgelt: € 52

In Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.**191-080515**

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: Stephan Doetsch**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Dauer: 6 Termine, je Di., 18:00-20:30 Uhr

Entgelt: € 94; € 47 bei Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

191-080516

Word und Excel kompakt

Kurs für Berufs- und Wiedereinsteiger/-innen

Die Textverarbeitung Word und das Tabellenkalkulationsprogramm Excel bilden zwei elementare Bestandteile des Microsoft-Office-Pakets. Ihr professioneller und effektiver Umgang wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Im Kurs werden in kompakter Form die wesentlichen Elemente der Programme und die Verknüpfung der Dokumente vermittelt. So gelingt der (Wieder-)Einstieg in den Beruf!

Voraussetzung: Windows-, Word- und Excel-Grundkenntnisse

Leitung: Arno Trumme**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 17:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 62

191-080517

Outlook fürs Büro

Mit Outlook können Sie Termine organisieren und planen. Sie können ein Adressbuch pflegen, um schnell eine Telefonnummer zu finden. Mit den Aufgaben und der Nachverfolgung behalten Sie die Übersicht in Ihrem Posteingang. Profitieren Sie von nützlichen Praxistipps rund um den Informationsmanager Outlook. Inhalte: Planen von Terminen; Drucken eines Terminkalenders; Exportieren und Verwalten von Adressen; Erstellen von Aufgaben und Notizen; Tipps und Tricks zum Thema E-Mail.

Leitung: Robert Kropf**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 22. Mrz. 2019, 17:00 Uhr

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

Entgelt: € 52

191-080518

Gelingen präsentieren mit PowerPoint

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie eine Bildschirmpräsentation gestalten und vorführen. Mit Layoutvorlagen können professionelle Präsentationen schnell erstellt werden. Das Einfügen von Bildern, Grafiken, Elementen aus Word und Excel, die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzung: Word-Grundlagen

Leitung: Robert Kropf**Ort:** Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:00-20:30 Uhr

Entgelt: € 62

191-080519

Gelungen präsentieren mit PowerPoint für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die PowerPoint bereits nutzen. Neben der Vermittlung von reinen Techniken zur Präsentationserstellung, gibt es hier auch Tipps zur aussagekräftigen Gestaltung.

Inhalte: Feinheiten von Texten, Grafiken, Tabellen und Diagrammen; Datenimport; Die eigene Entwurfsvorlage; Folienmaster; Animations- und Aktionseinstellungen; Optimieren von Vorführungen; Export von Präsentationen.

Leitung: Stephan Doetsch

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 21. Mai 2019, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 62

191-080520

Die perfekte Online-Bewerbung

Online-Bewerbungen sind ein wichtiges Instrument zur Personalauswahl. Sie sind weit verbreitet und sparen Zeit und Geld bei Absendern und Empfängern. Wie Sie Bewerbungen per E-Mail verschicken und was Sie dabei beachten müssen, ist Thema in diesem Kurs.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, Word-Grundkenntnisse

Leitung: Robert Kropf

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Fr., 17. Mai 2019, 9:00-14:00 Uhr

Entgelt: € 31

191-080521

Digitale Fotos ordnen und sichern

Das Foto ist gemacht - was nun? Wohin mit den Fotos? Diese Frage stellt sich jeder, der mit einer Digitalkamera oder dem Smartphone fotografiert. Inhalte: Ablage von Bildern auf dem Computer; Erstellen einer Ordnungsstruktur; Sichern auf externe Medien. Im Kurs wird ausschließlich mit dem Windows-Explorer gearbeitet.

Mitzubringen: auf Wunsch eigene Kamera, Bilder auf CD oder USB-Stick

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 5. Mrz. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Di., 9:00-11:30 Uhr

Entgelt: € 31

191-080522

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: Robert Kropf

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Di., 9:00-11:30 Uhr

Entgelt: € 47

191-080523

Der Umgang mit dem eigenen Smartphone/Tablet (Android)

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android und möchten sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundfunktionen Ihres Smartphones/Tablets kennen. Inhalte: SMS; Surfen; Mailen; Fotografieren; Pflege der Kontakte; Verwendung von Apps.

Mitzubringen: bereits vollständig installiertes Android-Smartphone/Tablet mit Internetzugang

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Fr., 15. Feb. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: Fr., 19:00-21:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr

Entgelt: € 46

191-080524

Fortführungskurs mit dem eigenen Smartphone/Tablet (Android)

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits das Einführungsseminar besucht haben oder über gleichwertige Kenntnisse verfügen. Inhalte: Eingabe und Verwaltung von privaten/geschäftlichen Kontakten; Internet; Viren- und Datensicherheit; Kamera; Verwendung von Apps und das Arbeiten mit dem Google Clouddienst.

Mitzubringen: bereits vollständig installiertes Android-Smartphone/Tablet mit Internetzugang

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 6. Apr. 2019, 9:00-14:00 Uhr

Entgelt: € 34

191-080525

Mobile Sicherheit fürs Smartphone/Tablet

Mittlerweile sind Smartphones und Tablets ständige Begleiter in unserem Alltag. Aber wie ist das mit der Sicherheit? Mit den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten steigt auch die Gefahr, dass die Minicomputer, z. B. von Malware angegriffen oder Daten über uns ohne unser Einverständnis gesammelt werden. Dieser Kurs erläutert die Risiken und zeigt Wege zu einer größeren Sicherheit im Umgang mit diesen Medien auf.

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Entgelt: € 31



191-080526

WhatsApp gekonnt nutzen

Während einige noch mit E-Mail und SMS kämpfen, nutzen immer mehr Personen Programme (Apps) auf dem Smartphone, um in Kontakt zu bleiben. Mit WhatsApp werden in Echtzeit kostenlos Nachrichten, Fotos und Videos an eine einzelne Person oder an Gruppen verschickt. Erfahren Sie, wie Sie WhatsApp auf Ihrem Smartphone einrichten, bedienen und sinnvoll einsetzen.

Mitzubringen: bereits vollständig installiertes Smartphone mit Internetzugang

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 16. Mrz. 2019, 9:00-14:00 Uhr

Entgelt: € 31

191-080527

Facebook für Erwachsene

In diesem Kurs lernen Sie alles über die Kommunikationsplattform Facebook: Von der Anmeldung, über das Finden von alten Bekannten oder Freunden bis hin zum Teilen von Inhalten. Das Gründen einer Gruppe oder einer eigenen Seite darf hierbei natürlich nicht fehlen. Ebenfalls wird erklärt, wie Informationen vertraulich gehalten werden u.a. mehr.

Leitung: Mauricio Godinho Pinto

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Sa., 25. Mai 2019, 9:00-14:00 Uhr

Entgelt: € 31

191-080528

Zahlungsmethoden rund ums Internet

Online Banking, PayPal und Co.

Online Banking: einfach und sicher? Stimmt das auch? Dieser Kurs erläutert die wichtigsten Zahlungsmethoden im Internet, klärt über Vor- und Nachteile auf und beschäftigt sich mit den Risiken. Testen Sie das Online-Banking und lernen Sie PayPal u. a. kennen. Fallbeispiele und Tipps runden den Kurs ab.

Leitung: Robert Kropf

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Termin: Di., 19. Mrz. 2019, 9:00-12:15 Uhr

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung



191-080529

Onlinekäufe und -verkäufe

Immer mehr Verbraucher entscheiden sich für den bequemen Kauf im Internet oder möchten selbst Artikel verkaufen. Das Internet bietet heute eine große Auswahl an Shopping-Adressen und Secondhand-Basaren. Ein Schwerpunkt dieses Kurses wird der größte Online Marktplatz eBay sein. Auch werden Ihnen diverse Kleinanzeigen-Portale vorgestellt, auf denen kostenlose Kleinanzeigen aufgegeben werden können. Sie erfahren, welche rechtlichen Grundlagen Sie beim Kaufen und Verkaufen im Internet beachten sollten.

Leitung: Robert Kropf

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Do., 14. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Do., 9:00-12:15 Uhr

Entgelt: € 42

191-080530

NEU!

Stammbaumerstellung auf Ihrem Laptop

Dieser Kurs wendet sich an alle, die neu in die Genealogie einsteigen oder schon einige Daten Ihrer Familienmitglieder gesammelt haben und diese in eine übersichtliche Form bringen möchten. Die Teilnehmer/-innen erstellen mit Hilfe einer Windows-Datenbank ihren eigenen Stammbaum. Das Programm „Ahnenblatt.de“ ist kostenlos verfügbar und wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt. Ziel ist, eine Basis für die weitergehende, selbständige Bearbeitung der Daten, Fotos u. a. mehr zu schaffen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Mitzubringen: ggf. eigenes Notebook mit Windows-System (ggf. Stromkabel/Mehrfachstecker)

Auswahl an ersten Familiendaten/-unterlagen

Leitung: Sandra Thies

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

Beginn: Sa., 27. Apr. 2019, 10:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Sa., 10:30-12:45 Uhr

Entgelt: € 31

191-080531

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.

Ort: Bramsche, vhs, Jägerstr. 23

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

Dauer: 6 Termine, je Fr., 15:00-16:30 Uhr

Entgelt: € 62