

## Samtgemeindeverwaltung

### Fürstenau

vhs-Außenstelle  
Schloßplatz 1  
49584 Fürstenau



Anke Höpker

Tel.: 05901 932077  
Fax: 05901 932012  
E-Mail: anke.hoepker@vhs-osland.de

#### Sprechzeiten:

Montag–Freitag: 8:00–12:00 Uhr



## JUNGE VHS

191-200201

### Rhythmus und Tanz

Für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Spielerisch werden in diesem Kurs schon den jüngsten Kindern die Grundlagen der Musik und Bewegung gezeigt. Das Tanzen zu angesagter Musik soll Spaß machen und ein gutes Körpergefühl vermitteln. Kinder lernen hier schnell, sich zu bewegen und wohl zu fühlen. Auf kreative Weise werden Körperhaltung, Rhythmus, Konzentration, Koordination, selbstbewusstes Auftreten und Ausdruck gefördert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schuhe, Getränk

Leitung: Kerstin Bremer

Ort: Berge, Turnhalle, Am Sonnenberg 5

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

Dauer: 10 Termine, je Do., 15:30-16:15 Uhr

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

191-200301

### Wir lernen kochen! Kinderkoch-Club

Kochspaß für Jungen und Mädchen von 8 bis 12 Jahren

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

Weitere Termine: 26. Mrz., 30. Apr. und 28. Mai 2019.

Leitung: Anne Fischer

Ort: Berge, Oberschule, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

Beginn: Di., 26. Feb. 2019, 16:00 Uhr

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

Entgelt: € 45; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-200302

### Wie ein Fisch im Wasser

Schwimmkurs für Kinder ab 4 Jahren

Die Kinder lernen mit viel Spaß und individueller Förderung, sich mit Kraft und Ausdauer im Wasser zu entwickeln. Die Wassergewöhnung und die ersten Schwimmzüge stehen im Mittelpunkt. Sie lernen Schwimmen und erhalten am Ende des Kurses vielleicht sogar das Seepferdchen als erstes mögliches Schwimmbadzeichen.

Leitung: Maria Kirk

Ort: Bippin, Freibad, Dalumer Str. 1

Beginn: Do., 4. Jul. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, 10:00-10:45 Uhr

Entgelt: € 60; der Eintritt ist im Schwimmbad zu entrichten; keine Ermäßigung

191-200303

### Wie ein Fisch im Wasser

Schwimmkurs für Kinder ab 4 Jahren

Leitung: Maria Kirk

Ort: Bippin, Freibad, Dalumer Str. 1

Beginn: Do., 25. Jul. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, 10:00-10:45 Uhr

Entgelt: € 60; der Eintritt ist im Schwimmbad zu entrichten; keine Ermäßigung

NEU!

191-200304

### Wie ein Fisch im Wasser

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Die Kinder lernen mit viel Spaß und individueller Förderung, sich mit Kraft und Ausdauer im Wasser zu entwickeln. Die Wassergewöhnung und die ersten Schwimmzüge stehen im Mittelpunkt. Sie lernen Schwimmen und erhalten am Ende des Kurses vielleicht sogar das Seepferdchen als erstes mögliches Schwimmbadzeichen.

Leitung: Birgit Möller, Rainer Reuter

Ort: Fürstenau, Freibad, Wegemühle 4

Beginn: Do., 4. Jul. 2019, 13:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, 13:00-13:45 Uhr

Entgelt: € 60; der Eintritt ist im Schwimmbad zu entrichten; keine Ermäßigung

NEU!

191-200305

### Wie ein Fisch im Wasser

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Leitung: Birgit Möller, Rainer Reuter

Ort: Fürstenau, Freibad, Wegemühle 4

Beginn: Do., 25. Jul. 2019, 13:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, 13:00-13:45 Uhr

Entgelt: € 60; der Eintritt ist im Schwimmbad zu entrichten; keine Ermäßigung

NEU!



## BERUFLICHE BILDUNG



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

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

Carola Köster

Tel.: 0541 501-3083

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

Hermann Wellers

(Sozialpflege)

Tel.: 0541 501-8903

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

191-200901

### 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: Herbst 2019

Leitung: Doris Morszeck-Groten, Luise Moß

Ort: Fürstenau, Stadt Fürstenau, Sitzungssaal, Schlossplatz 1

Termin: Di., 18. Jun. 2019, 19:00-20:30 Uhr  
entgeltfrei

## FORTBILDUNGEN IN DER KINDERTAGESPFLEGE

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

191-200902

### Beziehung durch Kommunikation

Die Sprache begleitet uns durch den ganzen Alltag mit den Kindern, sie lernen durch den Dialog mit uns über das Leben. Wie schaffen wir es, Regeln für das Miteinander zu vermitteln, ohne die Kinder dabei persönlich anzugreifen? Eine gute und respektvolle Sprache ist dabei besonders wichtig für ihr Selbstwertgefühl sowie die eigene Selbstregulation in schwierigen Momenten. Die Kinder lernen gleichzeitig ihre Gefühlswelt kennen, um diese später auch sprachlich zum Ausdruck zu bringen.

Leitung: Christiane Dierkes

Ort: Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21

Termin: Di., 5. Feb. 2019, 18:30-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



191-200903

## Schwierige Gespräche erfolgreich führen

„Wie sag ich es bloß?“

Die gute Zusammenarbeit mit den Eltern der Kinder ist ein wesentlicher Baustein für eine qualitativ gute Arbeit in der KiTa und der Tagespflege. Erfahrene Erzieher/-innen und Tagesmütter/-väter sind sich dessen sehr bewusst und bemühen sich um eine gelingende Erziehungspartnerschaft - zum Wohl des Kindes. In dieser Fortbildung werden wir verschiedene Möglichkeiten kennenlernen, die helfen, auch in schwierigen Gesprächssituationen mit Eltern konstruktiv und „Herr/ Frau der Lage“ zu bleiben.

**Leitung:** Doris Morszeck-Groten

**Ort:** Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21

**Termin:** Do. 6. Juni 19:00 - 21:15 Uhr und Fr. 7. Juni 15:00 - 20:15 Uhr

**Entgelt:** € 40; keine Ermäßigung

191-200904

## Weinen, Wut und Aggression bei Kindern

**Kinder, die uns fordern**

Manchmal ist es für uns Erwachsene schwer zu verstehen, warum manche Kinder viel weinen, wütend sind, beißen, hauen oder kratzen. Hier werden wir den Schwerpunkt auf die Hintergründe dieser Verhaltensweisen legen, um diese zukünftig besser zu verstehen und die Kinder in diesen schwierigen Situationen sinnvoll begleiten zu können.

**Leitung:** Christiane Dierkes

**Ort:** Bippin, Großtagespflege „Regenbogen“ (Anita Zinn), Im Felde 6

**Termin:** Di., 25. Jun. 2019, 18:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

## SCHENKEN SIE (WEITER-)BILDUNG!

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

In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Osnabrück e.V.

191-200905

## Vernachlässigung von Kindern

In der Kindertagespflege werden Kinder betreut, die in sehr unterschiedlichen Familien aufwachsen. Schwierig wird es, wenn die Tagespflegeperson den Verdacht hat, dass ein Kind vernachlässigt wird. Thema wird sein, wie Anzeichen von Vernachlässigung frühzeitig erkannt und Handlungsstrategien entwickelt werden können und wie es gelingen kann, erste Gesprächskontakte zu den Eltern aufzubauen. Die Referentin vom Kinderschutzbund Osnabrück gibt praktische Tipps und Hilfestellungen.

**Leitung:** Esther de Vries

**Ort:** Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21

**Termin:** Do., 22. Aug. 2019, 18:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 40; keine Ermäßigung

192-200906

## 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:** Fürstenau, Jugendwerkstatt, Bahnhofstr. 46

**Termin:** Sa., 23. Nov. 2019, 13:00-16:15 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Osnabrück e.V.

192-200902

## Doktorspiele oder sexueller Übergriff? Kindliche Sexualität im Spannungsfeld

Sexuelle Handlungen unter Kindern verunsichern Eltern und pädagogische Fachkräfte. Gehören die Handlungen zu der sexuellen Entwicklung von Kindern oder sind es sexuelle Übergriffe, die ein Einschreiten notwendig machen?

Die Referentin vom Kinderschutzbund Osnabrück wird neben einem Grundwissen zu kindlicher Sexualität konkrete Handlungsleitlinien vermitteln, um im Fall eines sexuellen Übergriffes angemessen reagieren zu können.

**Leitung:** Esther de Vries

**Ort:** Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21

**Termin:** Do., 19. Sep. 2019, 18:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 40

In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Osnabrück e.V.

192-200903

## Unterschiedliches Verhalten von Eltern und Tagespflegeperson „Die Eltern ticken irgendwie anders als ich!“

Was geschieht, wenn unterschiedliche Vorstellungen von Erziehung aufeinandertreffen?

Mit den Eltern ist alles bei der Anmeldung besprochen worden. Dennoch werden mit der Zeit die Unterschiede im pädagogischen Umgang mit den Kindern immer deutlicher. Dies kann zu Missverständnissen und Konflikten führen.

Die Referentin vom Kinderschutzbund Osnabrück zeigt Möglichkeiten auf, wie ein konstruktives Miteinander gelingen kann.

**Leitung:** Esther de Vries

**Ort:** Bippin-Vechtel, Kindertagesstätte Regenbogen, Im Felde 6

**Beginn:** Do., 17. Okt. 2019, 18:30 Uhr

**Dauer:** 1 Termin, je Do., 18:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 40; keine Ermäßigung

192-200901

## Soziales Lernen – Kinder untereinander

**Für ein harmonisches Miteinander**

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

**Leitung:** Christiane Dierkes

**Ort:** Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21

**Termin:** Di., 10. Sep. 2019, 18:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

192-200905

## 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:** Fürstenau, Jugendwerkstatt, Bahnhofstr. 46

**Termin:** Sa., 23. Nov. 2019, 9:00-12:15 Uhr

**Entgelt:** € 16

192-200904

**NEU!**

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

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

**Leitung:** Sylvia Bobzin

**Ort:** Fürstenau, IGS, Küche, Schorfteichstraße 21

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

**Entgelt:** € 24; keine Ermäßigung



In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

191-200101

## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

**Vortrag**

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

**Leitung:** Hartmut Richter

**Ort:** Fürstenau, IGS, Raum LTZ, Schorfteichstraße 21

**Termin:** Mi., 3. Apr. 2019, 19:00-22:00 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

191-200102

## 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:** Fürstenau, IGS, Raum LTZ, Schorfteichstraße 21

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

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung



## KULTUR KUNST KREATIVITÄT

191-200202

### Stahl-Design mit dem Plasmaschneider

#### Workshop

In diesem Kurs stellen Sie Ihr individuelles Dekorationsobjekt aus Metallblech für Ihren Garten her. Sie fertigen zunächst eine Schablone für Ihr Werkstück, anschließend erhalten Sie einen Einblick in die Grundtechniken des Schweißens und des Plasmaschneidens. Hilfestellung erhalten Sie vom Kursleiter. Werkzeuge und Material stehen zur Verfügung.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Arbeitshandschuhe, Schutzbrille (alternativ können Handschuhe und Schutzbrille zum Selbstkostenpreis erworben werden)

**Leitung:** Dirk Chabalowitz  
**Ort:** Fürstenau; SD-Stahl-Design, Am Bahndamm 14

**Beginn:** Fr., 8. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
**Dauer:** Fr., 19:00-21:15 Uhr, Sa., 9:00-15:00 Uhr  
**Entgelt:** € 49,50; zzgl. ca. € 10 Materialkosten

191-200203

### Stahl-Design mit dem Plasmaschneider

#### Workshop

**Leitung:** Dirk Chabalowitz  
**Ort:** Fürstenau; SD-Stahl-Design, Am Bahndamm 14

**Beginn:** Fr., 15. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
**Dauer:** Fr., 19:00-21:15 Uhr, Sa., 9:00-15:00 Uhr  
**Entgelt:** € 49,50; zzgl. ca. € 10 Materialkosten

191-200204

### Stahl-Design mit dem Plasmaschneider

#### Workshop

**Leitung:** Dirk Chabalowitz  
**Ort:** Fürstenau; SD-Stahl-Design, Am Bahndamm 14

**Beginn:** Fr., 22. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
**Dauer:** Fr., 19:00-21:15 Uhr, Sa., 9:00-15:00 Uhr  
**Entgelt:** € 49,50; zzgl. ca. € 10 Materialkosten

191-200206

### Seide und Wolle – Harmonie pur

#### Einen Schal nach eigenen Vorstellungen filzen Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Materialmix ist im Trend! Ihnen werden verschiedene Filztechniken (z. B. Gitterschal) mit unterschiedlichen Materialien (z. B. Seide, Baumwolle, Leinen) vorgestellt. Sie entscheiden, welche Technik Sie interessiert und filzen mit Wolle, Wasser und Seife einen Schal nach Ihren Vorstellungen. Kreieren Sie ein Unikat!

Mitzubringen: 2 bis 3 alte Handtücher, Plastikschüssel (ca. 1 bis 2 l Fassungsvermögen)

**Leitung:** Gudrun Abraham  
**Ort:** Berge, Oberschule, Kunstraum, Am Sonnenberg 5

**Termin:** Sa., 16. Mrz. 2019, 10:00-16:00 Uhr  
**Entgelt:** € 36; zzgl. ca. € 10 bis € 20 Materialkosten



191-200205

### Angesagte Sommeraccessoires nähen

In diesem Workshop können Sie verschiedene Frühjahrs- und Sommerdekorationen wie angesagte Kissen, ausgefallene Taschen, trendige Brotkörbe und viele Accessoires für Haus und Garten nähen. Die Dozentin hilft Ihnen gerne bei der Auswahl der Modelle und den Stoffen.

Mitzubringen: Nähmaschine, Stoffe und Nähwerkzeug

**Leitung:** Renate Hahn  
**Ort:** Fürstenau, IGS, Kunstraum, Schorfteichstraße 21

**Beginn:** Mo., 11. Mrz. 2019, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 4 Termine, je Mo., 17:15-19:30 Uhr  
**Entgelt:** € 30

191-200207

### Meinen Platz finden ...

#### Sitzkissen filzen

Sie erlernen, wie durch Wasser, Seife und Rohwolle eine Fläche entsteht. Nehmen Sie Kontakt mit dem wunderbaren Material Rohwolle auf. Ob uni, gemustert oder gestreift - erstellen Sie ein individuelles Stuhl-/Sitzkissen.

Mitzubringen: 2 bis 3 alte Handtücher, Plastikschüssel (ca. 1 bis 2 l Fassungsvermögen)

**Leitung:** Gudrun Abraham  
**Ort:** Berge, Oberschule, Kunstraum, Am Sonnenberg 5

**Beginn:** Sa., 13. Apr. 2019, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1 Termin, je Sa., 10:00-16:00 Uhr  
**Entgelt:** € 36; zzgl. Materialkosten nach Verbrauch ca. 10-15 €



## GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

### Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Primärprävention gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

191-200306

### Kräuterzauber – Kräuter-Manufaktur

Wie entstehen aus getrockneten Kräutern Produkte für die Hausapotheke? Wir setzen Tinkturen an, rühren Salben, stellen Heilwein und Theriak her, probieren Gewürztee und „Anti-Schnupfen-Brot“.

Mitzubringen: drei Schraubdeckelgläser

**Leitung:** Petra Walker  
**Ort:** Fürstenau, IGS, Küche, Schorfteichstraße 21  
**Termin:** Mi., 6. Feb. 2019, 18:30-21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 25; zzgl. € 12 Materialkosten; keine Ermäßigung

191-200307

### Ätherische Öle für Wellness und Wohlbefinden

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

**Leitung:** Petra Walker  
**Ort:** Fürstenau, IGS, Küche, Schorfteichstraße 21  
**Termin:** Mi., 20. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 25; keine Ermäßigung

191-200308

### Kräuter-Manufaktur – Kräuterschmelgen

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

Mitzubringen: Marmeladengläser

**Leitung:** Petra Walker  
**Ort:** Fürstenau, IGS, Küche, Schorfteichstraße 21  
**Termin:** Mi., 22. Mai 2019, 18:30-21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 25; keine Ermäßigung

### In Kooperation mit dem Familienzentrum Fürstenau St. Katharina

191-200309

### Erste Hilfe am Kind

#### Für Eltern, Babysitter und Großeltern

Themen sind der richtige Umgang mit Kleinkindern und Säuglingen in Notfallsituationen, die häusliche Sicherheit, Atemwegserkrankungen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, thermische Notfälle, Vergiftungen, Kopfverletzungen und das Auffinden eines verletzten Kindes. Die Kursleiterin vermittelt mit praktischen Übungen Sicherheit für das eigene Handeln.

**Leitung:** Malteser Hilfsdienst  
**Ort:** Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21  
**Termin:** Sa., 23. Feb. 2019, 9:00-15:00 Uhr  
**Entgelt:** € 50; keine Ermäßigung



### HIER HÄTTE „IHR“ KURS STEHEN KÖNNEN.

Ihre Anregungen und Wünsche nehmen wir gerne entgegen.

**E-Mail an:** vhs@LKOS.de

191-200310

### Globuli und ihre Wirksamkeit – ein Einblick in die Welt der klassischen Homöopathie

#### Einführungskurs

Was ist eigentlich dran an diesen Globuli? Wirken die wirklich oder muss man dran glauben? In diesem Kurs werden Sie in die Welt der Globuli eingeführt und Ihnen wird erläutert, worum es in der klassischen Homöopathie geht. Kerstin Winner freut sich auf Ihr Interesse, Ihre Fragen und einen regen Austausch.

Mitzubringen: Schreibutensilien

**Leitung:** Kerstin Winner  
**Ort:** Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21  
**Termin:** Di., 19. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr  
**Entgelt:** € 9; keine Ermäßigung

191-200311

### Das kleine 1x1 der klassischen Homöopathie

#### Fortsetzungskurs

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

Voraussetzung: Teilnahme am Einführungskurs

Mitzubringen: Schreibutensilien

**Leitung:** Kerstin Winner  
**Ort:** Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21  
**Termin:** Di., 26. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr  
**Entgelt:** € 9; keine Ermäßigung

191-200312

**NEU!**

### Denk mit – bleib fit!

#### Gedächtnistraining mit Muße

Aussagen wie „Es liegt mir auf der Zunge“ oder „Wo hab ich nur meine Brille“ sollen zukünftig der Vergangenheit angehören. Gönnen Sie ihrem Kopf neue Anregungen, die grauen Zellen können nur funktionieren, wenn sie gefordert werden. Mit Spaß und in entspannter Atmosphäre werden Denkflexibilität, Merkfähigkeit, Wortfindung und Konzentration trainiert. Leichte Bewegungs- und Entspannungsübungen kommen hinzu. Sie erfahren in geselliger Runde ohne Leistungsdruck den Einsatz verschiedener Merktechniken.

**Leitung:** Gisela Scherhorn

**Ort:** Fürstenau, Gemeindehaus St. Canisius, Burgstr. 8

**Beginn:** Mi., 13. Feb. 2019, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr  
**Entgelt:** € 68; keine Ermäßigung

191-200314

### Qi Gong

#### Gelenk- und stilles Qi Gong

#### Vormittagskurs mit Muße

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken

**Leitung:** Annette Raben

**Ort:** Berge, Familienzentrum Pustelblume e. V., Tempelstr. 8

**Beginn:** Di., 5. Feb. 2019, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine, je Di., 10:30-11:30 Uhr  
**Entgelt:** € 43; keine Ermäßigung



**HIER HÄTTE „IHR“ KURS STEHEN KÖNNEN.**

Ihre Anregungen und Wünsche nehmen wir gerne entgegen.

**E-Mail an:** vhs@LKOS.de

191-200313

### Qi Gong

#### Gelenk- und stilles Qi Gong

#### Vormittagskurs mit Muße

**Leitung:** Annette Raben

**Ort:** Berge, Familienzentrum Pustelblume e. V., Tempelstr. 8

**Beginn:** Fr., 8. Feb. 2019, 8:30 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine, je Fr., 8:30-9:30 Uhr  
**Entgelt:** € 43; keine Ermäßigung

191-200315

### Autogenes Training nach Prof. Dr. J. H. Schultz und Entspannung

#### Für Fortgeschrittene

Das autogene Training ist eine bewährte und anerkannte Methode zur aktiven Selbsthilfe bei vielfältigen Belastungen und zum Schutz vor Burnout im Alltag. Diese konzentrierte Selbstentspannung empfiehlt sich als Mittel zur Stressbewältigung und zur Sicherung bzw. Wiederherstellung des körperlichen, seelischen und geistigen Gleichgewichtes. Durch Erholung und Entspannung wird die eigene Leistungsfähigkeit wieder gesteigert.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen

**Leitung:** Beate Borowski

**Ort:** Fürstenau-Schwagstorf, Grundschule, Gymnastikraum, Schulstr. 9

**Beginn:** Mi., 6. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8 Termine, je Mi., 19:00-20:30 Uhr  
**Entgelt:** € 44; keine Ermäßigung

191-200316

### Pilates für Anfänger

#### Workshop

Pilates ist eine Trainingsmethode aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung. Sie kräftigt insbesondere den Beckenboden, die Tiefenmuskulatur von Bauch und Rücken und korrigiert Fehlhaltungen. Pilates löst Blockaden und Verspannungen, verbessert Beweglichkeit und Balance, fördert die Konzentration, hilft Stress abzubauen und findet überwiegend auf der Matte statt.

Mitzubringen: Handtuch und Getränk

**Leitung:** Martina Feldmann

**Ort:** Fürstenau, 1912 Schule/Benedikt Grundschule, Turnhalle, Bahnhofstr. 46

**Beginn:** Mi., 27. Mrz. 2019, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Termine, je Mi., 20:00-21:00 Uhr  
**Entgelt:** € 9; keine Ermäßigung

191-200317

### Faszien-Training

#### Workshop

Funktionsfähiges Faszien-Gewebe ist eine wichtige Bedingung für unsere Gesundheit und Fitness. Dieser Workshop vermittelt einen Einblick in verschiedene Trainingsformen mit Übungsbeispielen für den gezielten Aufbau eines kraftvollen und geschmeidigen Bindegewebes. Die Übungen fördern die Elastizität der Wirbelsäule, den Lymphfluss und die Blutzirkulation. Sie harmonisieren das Hormon- und Nervensystem und schenken somit Vitalität und Entspannungsfähigkeit.

Mitzubringen: Handtuch

**Leitung:** Martina Feldmann

**Ort:** Fürstenau, 1912 Schule/Benedikt Grundschule, Turnhalle, Bahnhofstr. 46

**Beginn:** Mi., 6. Mrz. 2019, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, je Mi., 20:00-21:00 Uhr  
**Entgelt:** € 14; keine Ermäßigung

191-200318

**NEU!**

### Faszien - Workshop

Funktionsfähiges Faszien-Gewebe ist eine wichtige Bedingung für unsere Gesundheit und Fitness. Dieser Workshop vermittelt einen Einblick in verschiedene Trainingsformen mit Übungsbeispielen für den gezielten Aufbau eines kraftvollen und geschmeidigen Bindegewebes. Die Übungen fördern die Elastizität der Wirbelsäule, den Lymphfluss und die Blutzirkulation. Sie harmonisieren das Hormon- und Nervensystem und schenken somit Vitalität und Entspannungsfähigkeit.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Leitung:** Rieke Pauli

**Ort:** Fürstenau-Schwagstorf, Grundschule, Gymnastikraum, Schulstr. 9

**Beginn:** Do., 7. Mrz. 2019, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, je Do., 20:00-20:45 Uhr  
**Entgelt:** € 9; keine Ermäßigung

191-200319

### Fit für die Woche

#### Funktionsgymnastik am Vormittag

Ziel ist es, durch rhythmische Übungen das Herz-Kreislauf-System anzuregen, Beweglichkeit und Ausdauer zu trainieren und die Kondition zu verbessern. Kräftigungs- und Dehnungsübungen der Körpermuskulatur von Kopf bis Fuß mit den Schwerpunkten Bauch, Rücken und Beckenboden stabilisieren das Muskel-Skelett-System und führen zu mehr Wohlbefinden. Faszien-Training rundet das ganze Programm ab. Neue Teilnehmer/-innen sind willkommen!

Mitzubringen: Matte

**Leitung:** Mary-Alice Filbert

**Ort:** Fürstenau-Settrup, Heimathaus Fürstenau-Settrup, Am Bahnhof 2

**Beginn:** Mo., 21. Jan. 2019, 8:30 Uhr  
**Dauer:** 15 Termine, je Mo., 8:30-9:15 Uhr  
**Entgelt:** € 38; keine Ermäßigung

191-200320

### Gymnastik

#### Wohltuendes Training für Körper und Geist

Der Kurs beinhaltet einen harmonischen Mix aus Yoga- und Pilates-Übungen, die zu sanft fließender Musik ausgeführt und durch Atemtechniken abgerundet werden. Ziel ist es, durch konzentrierte Körperarbeit vom Alltag abzuschalten. Durch das Übungsprogramm wird nicht nur eine tiefgehende Kräftigung der Rumpfmuskulatur trainiert, gleichzeitig werden auch alle großen Muskelgruppen gedehnt und die Beweglichkeit des ganzen Körpers gesteigert. Anfängertauglich und für alle Altersgruppen geeignet.

**Leitung:** Farina Oldenhage

**Ort:** Fürstenau-Schwagstorf, Grundschule, Gymnastikraum, Schulstr. 9

**Beginn:** Mo., 4. Feb. 2019, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 9 Termine, je Mo., 18:30-19:30 Uhr  
**Entgelt:** € 42; keine Ermäßigung

191-200321

### Schulter locker – Rücken fit

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. In diesem Kurs werden wir viele Übungen für einen stabilen Rücken machen und dadurch eine gute Haltung erarbeiten. Nützliche Tipps und Tricks helfen Ihnen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein gutes Körpergefühl. Neue Teilnehmer/-innen sind willkommen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, Getränk

**Leitung:** Martina Feldmann

**Ort:** Fürstenau, 1912 Schule/Benedikt Grundschule, Turnhalle, Bahnhofstr. 46

**Beginn:** Mi., 6. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine, je Mi., 19:00-19:45 Uhr  
**Entgelt:** € 42; keine Ermäßigung

191-200322

**NEU!**

### Zumba®

#### Zumba-Fitness – ein packendes Workout-Erlebnis

Zumba® ist eine Kombination aus Tanz- und Fitnesselementen 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 beiträgt.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk

**Leitung:** Rieke Pauli

**Ort:** Berge, Turnhalle, Am Sonnenberg 5

**Beginn:** Do., 7. Feb. 2019, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr  
**Entgelt:** € 46; keine Ermäßigung



191-200323

**NEU!**

### Zumba®

#### Zumba-Fitness – ein packendes Workout-Erlebnis

**Leitung:** Rieke Pauli

**Ort:** Fürstenau-Schwagstorf, Grundschule, Gymnastikraum, Schulstr. 9

**Beginn:** Do., 7. Feb. 2019, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine, je Do., 19:30-20:30 Uhr  
**Entgelt:** € 46; keine Ermäßigung

191-200324

**NEU!**

## Aqua-Fitness im tiefen Wasser für jedermann

Aqua-Fitness wirkt entspannend und positiv bei vielen Beschwerden und ist in jedem Alter durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/-r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Eine tolle und 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 Gelenke werden geschont, die Fitness verbessert sich.

**Leitung:** Maria Kirk

**Ort:** Bippen, Freibad, Dalumer Str. 1

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

**Dauer:** 15 Termine, je Mo. und Do., 20:00-20:45 Uhr

**Entgelt:** € 44; der Eintritt ist im Schwimmbad zu entrichten; keine Ermäßigung

191-200325

**NEU!**

## Aqua-Jogging im tiefen Wasser für jedermann

Aqua-Jogging wirkt entspannend und positiv bei vielen Beschwerden und ist in jedem Alter durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/-r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Eine tolle und 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 Gelenke werden geschont, die Fitness verbessert sich.

**Leitung:** Birgit Möller

**Ort:** Fürstenaun, Freibad, Wegemühle 4

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

**Dauer:** 12 Termine, je Mo. und Do., 20:00-20:45 Uhr

**Entgelt:** € 38; der Eintritt ist im Schwimmbad zu entrichten; keine Ermäßigung

191-200326

**NEU!**

## Aqua-Jogging im tiefen Wasser für jedermann

**Leitung:** Birgit Möller

**Ort:** Fürstenaun, Freibad, Wegemühle 4

**Beginn:** Mo., 1. Jul. 2019, 20:00 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Mo. und Do., 20:00-20:45 Uhr

**Entgelt:** € 38; der Eintritt ist im Schwimmbad zu entrichten; keine Ermäßigung

191-200327

**NEU!**

## Aqua-Fitness im tiefen Wasser für jedermann

Aqua-Fitness wirkt entspannend und positiv bei vielen Beschwerden und ist in jedem Alter durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/-r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Eine tolle und 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 Gelenke werden geschont, die Fitness verbessert sich.

**Leitung:** Maria Kirk

**Ort:** Bippen, Freibad, Dalumer Str. 1

**Beginn:** Do., 11. Jul. 2019, 20:00 Uhr

**Dauer:** 15 Termine, je Do. und Mo., 20:00-20:45 Uhr

**Entgelt:** € 44; der Eintritt ist im Schwimmbad zu entrichten; keine Ermäßigung

191-200328

**NEU!**

## Schwimmkurs für Erwachsene

**Für Anfänger/-innen**

Jeder vierte Erwachsene ist Nichtschwimmer. Falls Sie zu diesem Viertel gehören, gibt es eine gute Nachricht: Das muss nicht so bleiben! Schwimmen lässt sich auch als Erwachsener

problemlos erlernen. Im mindestens 23 Grad warmen Wasser im Freibad Bippen wird für eine kleine vertraute Gruppe (nach oder vor dem öffentlichen Badebetrieb) ein Schwimmkurs für Erwachsene angeboten. Die Termine werden am ersten Kurstermin mit der Gruppe abgestimmt.

**Leitung:** Maria Kirk

**Ort:** Bippen, Freibad, Dalumer Str. 1

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

**Dauer:** 10 Termine nach Terminabsprache

**Entgelt:** € 48; der Eintritt ist im Schwimmbad zu entrichten; 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.

191-200329

**NEU!**

## Vegetarische Gourmetküche

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

**Leitung:** Bernd Harnisch

**Ort:** Fürstenaun, IGS, Küche, Schorfteichstraße 21

**Termin:** Fr., 8. Feb. 2019, 18:00-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-200330

**NEU!**

## Märchenhaft genießen

**Rezepte aus dem Morgenland**

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

**Leitung:** Abdulrazak A. Heritani

**Ort:** Fürstenaun, IGS, Küche, Schorfteichstraße 21

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

**Entgelt:** € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-200331

**NEU!**

## Klassische Wildküche

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

**Leitung:** Bernd Harnisch

**Ort:** Berge, Oberschule, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

**Termin:** Fr., 8. Mrz. 2019, 18:00-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-200332

**NEU!**

## Let's have a Party

**Leckereien rund um das Fest**

Eine tolle Party ist nichts ohne passende Snacks! Gemeinsam bereiten wir eine bunte Auswahl an leckeren Snacks, knackigen Partysalaten, pflifigen Suppen und köstlichem Fingerfood zu. Ihr Gäste werden begeistert sein!

**Leitung:** Mechthild Waller

**Ort:** Fürstenaun, IGS, Küche, Schorfteichstraße 21

**Termin:** Do., 14. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr

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

191-200333

## 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:** Fürstenaun, IGS, Küche, Schorfteichstraße 21

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

**Entgelt:** € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-200334

**NEU!**

## Spanisches Menü mit Paella

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

**Leitung:** Bernd Harnisch

**Ort:** Berge, Oberschule, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

**Termin:** Fr., 5. Apr. 2019, 18:00-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-200335

## Schnelle Fitnessküche nach Feierabend

**Für junge Paare, Singles und alle, die gerne essen**

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 Praxisteil besteht, zeigt, dass Gesundes im Handumdrehen gelingen kann. Sie erhalten Tipps zur guten Planung, zum bewussten Einkauf und zur cleveren Vorratshaltung. Gemeinsam werden verschiedene Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind. Gerne geht Anne Fischer auf Themen- und Rezeptwünsche ein.

**Leitung:** Anne Fischer

**Ort:** Fürstenaun, IGS, Küche, Schorfteichstraße 21

**Beginn:** Di., 7. Mai 2019, 20:00 Uhr

**Dauer:** 2 Termine, je Di., 20:00-21:00 Uhr

**Entgelt:** € 22; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-200336

**NEU!**

## Salate – vielfältig und ausgefallen

Ob Vorspeise, Hauptgericht oder zu jeder Gelegenheit - Salat geht immer! Mechthild Waller zeigt Ihnen hier die neusten, appetitlichsten und wohlschmeckendsten Rezepte für alle Arten von Salaten.

**Leitung:** Mechthild Waller

**Ort:** Fürstenaun, IGS, Küche, Schorfteichstraße 21

**Termin:** Do., 9. Mai 2019, 18:30-21:30 Uhr

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

191-200337

**NEU!**

## Spargelmenü

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

**Leitung:** Bernd Harnisch

**Ort:** Fürstenaun, IGS, Kunstraum, Schorfteichstraße 21

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

**Entgelt:** € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-200338

**NEU!**

### Fantastische Reise durch die Orientalische Küche

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

**Leitung:** Abdulrazak A. Heritani

**Ort:** Fürstenau, IGS, Küche, Schorfteichstraße 21

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

**Entgelt:** € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-200339

**NEU!**

### Grillabend

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

**Leitung:** Bernd Harnisch

**Ort:** Berge, Oberschule, Lehrküche, Am Sonnenberg 5

**Termin:** Fr., 31. Mai 2019, 18:00-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



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

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

Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

**Tanja Pöhler**

**Tel.: 0541 501-3090**

zu folgenden Sprechzeiten:

Di., 9:00 bis 12:00 Uhr

Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

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

191-200701

### Deutsch-Treff

#### Offener Deutschkurs für Asylsuchende

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

**Ort:** Fürstenau, Gemeindehaus St. Canisius, Burgstr. 8

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

**Dauer:** 18 Termine, je Mo., 15:30-17:00 Uhr entgeltfrei

191-200703

### Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

#### Vormittagskurs für Frauen mit geringen Vorkenntnissen

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

**Ort:** Fürstenau, Gemeindehaus St. Canisius, Burgstr. 8

**Beginn:** Di., 5. Feb. 2019, 8:30 Uhr

**Dauer:** 20 Termine, je Di. und Do., 8:30-11:00 Uhr

**Entgelt:** € 42; keine Ermäßigung

### MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

191-200704

### Deutsch Grundkurs A1/A2 für berufstätige Migrant/-innen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse der deutschen Sprache im mündlichen und schriftlichen Bereich erweitern möchten.

Hinweis für Schichtarbeitende: Sie können je nach Schicht abwechselnd dienstags (191-200704) oder mittwochs (191-200705) teilnehmen.

**Leitung:** Ulrike Eichberger

**Ort:** Fürstenau, Jugendwerkstatt, Bahnhofstr. 46

**Beginn:** Di., 12. Feb. 2019, 9:00 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Di., 9:00-11:15 Uhr

**Entgelt:** € 76

191-200705

### Deutsch Grundkurs A1/A2 für berufstätige Migrant/-innen

**Leitung:** Ulrike Eichberger

**Ort:** Fürstenau, Jugendwerkstatt, Bahnhofstr. 46

**Beginn:** Mi., 13. Feb. 2019, 15:30 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Mi., 15:30-17:45 Uhr

**Entgelt:** € 76



**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**

191-200401

### Englisch Aufbaukurs B1.IV

#### Abendkurs mit Muße

Hello and Welcome an alle, die Spaß am Englischlernen haben! Auch wenn das Schulenglisch schon länger zurückliegt und Sie Ihr Englisch wieder etwas auffrischen müssen, sind Sie hier genau richtig. Wir werden in diesem Kurs in ganz entspannter Atmosphäre englisches Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen trainieren. Spontane Ideen werden gerne im Kurs aufgenommen... Let's speak English! Everybody is welcome.

**Lehrbuch:** Great! B1, Klett, ISBN 978-3-12-501484-8, ca. ab Lektion 8

**Leitung:** Nicola Behnen

**Ort:** Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21

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

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

**Entgelt:** € 72

191-200402

### Spanisch Grundkurs für Anfänger

#### Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen und keinen Vorkenntnissen

"Con gusto" (mit Freude) werden wir in die spanische Kultur und die spanische Sprache eintauchen. Sie lernen, Alltagssituationen zu verstehen und zu bewältigen. Mit viel Spaß und Freude möchten wir Ihnen hier die Sprache näher bringen. Urlaub, die neuen Medien, moderne Kommunikationswege und veränderte Arbeitsbedingungen erleichtern den Kontakt zwischen den Ländern bereits enorm. Überwinden Sie jetzt auch noch die Sprachbarriere!

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

**Leitung:** Judith Echeverría-Steege

**Ort:** Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21

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

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

**Entgelt:** € 72; zzgl. Materialkosten



191-200501

### 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:** Stephan Doetsch

**Ort:** Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21

**Beginn:** Fr., 8. Feb. 2019, 17:00 Uhr

**Dauer:** Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-15:30 Uhr

**Entgelt:** € 62

191-200502

### Excel - ganz einfach

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

**Leitung:** Stephan Doetsch

**Ort:** Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21

**Beginn:** Fr., 10. Mai 2019, 17:00 Uhr

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

**Entgelt:** € 52

191-200503

### Gelungen präsentieren mit PowerPoint

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

Voraussetzung: Word-Grundlagen

**Leitung:** Stephan Doetsch

**Ort:** Fürstenau, IGS, Schorfteichstraße 21

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

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

**Entgelt:** € 52