

**Regionalstelle  
Georgsmarienhütte/Bad Iburg**  
Am Rathaus 18  
49124 Georgsmarienhütte

**Sprechzeiten:**  
Montag-Freitag: 9:00-12:00 Uhr



**Regina Meyer-Kietzmann**  
Tel.: 05401 8812257  
Fax: 05401 8812258  
E-Mail: regina.meyer-kietzmann@vhs-osland.de



**Claudia Porcher**  
Tel.: 05401 8812256  
Fax: 05401 8812258  
E-Mail: claudia.porcher@vhs-osland.de



**Hannelore Tepe**  
Tel.: 05401 8812256  
Fax: 05401 8812258  
E-Mail: hannelore.tepe@vhs-osland.de



## GRUNDBILDUNG SCHULABSCHLÜSSE

191-100601

**BILDUNGS  
URLAUB**

### Professioneller schreiben – richtig und stilsicher

#### Bildungsurlaub/Intensivwoche

Dieser Bildungsurlaub macht Sie fit für die schriftsprachlichen Anforderungen des Büroalltags, ob Faustregeln für eine sichere Rechtschreibung oder Tipps zur Verbesserung des Schreibstils. Lernen Sie stilsicher, DIN-gerecht, verständlich, abwechslungsreich und empfängerorientiert zu schreiben. Übungen zur Rechtschreibung und Zeichensetzung (insbesondere Kommaregeln) und das Verfassen von Protokollen stehen auf dem Programm. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 07.11.2016 und die VA-Nr. 17-57692.

**Leitung:** Dr. Bettina Giese, Elisabeth Brunsmann  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG),  
Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Mo., 18. Mrz. 2019, 8:30 Uhr  
**Dauer:** 5 Termine, Mo.-Fr., je 8:30-15:45 Uhr  
**Entgelt:** € 136

#### In Kooperation mit der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte

191-100602

### Lernwerkstatt in der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte

Die Lernwerkstatt bietet Raum zum Lernen und zum Austausch, zum Aufbau und Weiterentwickeln von eigenen Fähigkeiten und Kenntnissen, insbesondere im Bereich der (Grund)Bildung.

Wir bieten:

- Unterstützung beim Lesen und Ausfüllen von Anträgen oder dem Verstehen schwieriger Texte
- Hilfe beim Formulieren und Erstellen von Briefen, E-Mails und Bewerbungen
- Orientierung und Sicherheit bei Unsicherheiten in der Rechtschreibung
- Tipps für das Lernen im Internet (Suchmaschinen, Datenbanken, kostenlose Lernplattformen, Lernsoftware, Lernspiele)
- Unterstützung bei der Vorbereitung von Prüfungen (Schule, Ausbildung, Führerschein)
- Erleichterung beim Wiedereinstieg in das Berufsleben, z. B. durch die Nutzung von berufsbezogenen Lernplattformen und Fachliteratur
- Raum für eigenständiges und gemeinsames Lernen, sowie bei Bedarf persönliche Unterstützung durch eine Lernbegleiterin

Wir treffen uns in der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte alle 2 Wochen montags von 16:30 bis 18:00 Uhr. Eine Terminübersicht finden Sie auf unserer Internetseite. Die Lernwerkstatt ist kostenfrei. Wir arbeiten ohne Zeitdruck und in

entspannter Atmosphäre. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie das Lernen und das Lesen neu.

Ihre Ansprechpartnerin:  
Katrin Hettlich  
Telefon: 0541 501-8907

**Leitung:** Daniela Moormann-Meyer  
**Ort:** GMHütte, Stadtbibliothek, Seminarraum,  
Schoonebeekstraße 8

**Beginn:** Mo., 4. Feb. 2019, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 9 Termine  
entgeltfrei

#### In Kooperation mit der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte

191-100603

### Online lernen mit dem Lernportal

Wir arbeiten mit der neuen, kostenfreien Lernplattform des Deutschen Volkshochschulverbands. Im Präsenztermin bekommen interessierte Lernende erklärt, wie sie das Portal nutzen können. Sie können selbstständig zu Hause lernen und die Lernzeiten und das Lerntempo nach eigenen Wünschen gestalten. Ein Online-Einstufungstest stellt sicher, dass von Anfang an auf der richtigen Niveaustufe und im eigenen Tempo gelernt wird. Im Präsenztermin alle 2 Wochen samstags gibt es die Möglichkeit, sich mit der Dozentin und den anderen Lernenden über das Lernen und das Gelernte auszutauschen.

Wir treffen uns in der Stadtbibliothek Georgsmarienhütte alle 2 Wochen samstags von 10:30 bis 12:00 Uhr. Eine Terminübersicht finden Sie auf unserer Internetseite. Der Kurs ist kostenfrei. Wir frischen Wissenslücken in Grundbildungsthemen auf (Deutsch, Mathe, Englisch, Medienbildung, gesunde Ernährung, Umgang mit Geld im Alltag). Wir erarbeiten grundlegende Kenntnisse für Alltag und Beruf.

Ihre Ansprechpartnerin:  
Katrin Hettlich  
Telefon: 0541 501-8907

**Leitung:** Daniela Moormann-Meyer  
**Ort:** GMHütte, Stadtbibliothek, Seminarraum,  
Schoonebeekstraße 8

**Beginn:** Sa., 9. Feb. 2019, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine  
entgeltfrei



## JUNGE VHS

191-100302

### Entspannung für Kinder mit ihren (Groß-) Eltern

#### Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Die Lebenssituation von Kindern hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Volle Terminkalender durch unterschiedliche Aktivitäten können Kindern Stress bereiten. Sie haben kaum Möglichkeiten, Ruhe und Stille zu finden. In diesem Kurs haben sie die Möglichkeit, Ruhesituationen und Entspannungsübungen zu erleben. Durch das gemeinsame Üben können sie die Übungen in ihren Tagesablauf integrieren und ritualisieren.

Mitzubringen: Kuscheldecke, kleines Kissen, evtl. Stoppersocken

**Leitung:** Monika Höppener-Löwenich  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 203,  
Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Do., 7. Mrz. 2019, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 4 Termine, je Do., 16:30-17:30 Uhr  
**Entgelt:** € 19; das Entgelt gilt pro Person, nur ein Kind pro Familie ist zahlungspflichtig; keine Ermäßigung

## ANMELDUNGEN ÜBER WEB

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

191-100403

**NEU!**

### Englisch Grammatikkurs kompakt

#### Für Schülerinnen und Schüler ab der 9. Klasse

Endlich die englische Grammatik verstehen und richtig nutzen!

Angesprochen sind alle Schülerinnen und Schüler ab Klasse 9, die Nachholbedarf in Englisch haben oder die Gelegenheit nutzen möchten, in angenehmer Lernatmosphäre anhand prägnanter Erklärungen und Übungen die härtesten „Nüsse“ der englischen Grammatik zu knacken, z. B. den korrekten Gebrauch der Zeiten, if-Sätze, indirekte Rede, Passiv oder die Satzstellung.

Weiter Termine: Sa. 30. Mrz., Fr. 5. Apr. und Sa. 6. Apr 2019  
Lehrbuch: Bitte Lehrbuch aus dem Unterricht mitbringen, Lehrmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt

**Leitung:** Kerstin Hoffmann  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG),  
Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Fr., 29. Mrz. 2019, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 2 Wochenenden, je Fr. 16:30-18:00 Uhr und je Sa. 10:00-13:15 Uhr  
**Entgelt:** € 40; keine Ermäßigung

191-100423

**NEU!**

### Bambini, in italiano!

Nachmittagskurs für Kinder bis 6 Jahren mit ihren Eltern/Großeltern

Dieser Kurs richtet sich an Familien, die gemeinsam mit ihren Kindern die Muttersprache Italienisch nicht nur zu Hause sprechen möchten, sondern sich mit anderen gleichgesinnten Familien austauschen wollen. Spiele, Bewegung, Malen, Singen... alles ist dabei, Hauptsache in Italiano!  
Kinder zahlen nur die halbe Kursgebühr.

**Leitung:** Roberta Grasselli-Schmidt

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Di., 12. Mrz. 2019, 15:30 Uhr

**Dauer:** 4 Termine, je Di., 15:30-16:30 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

191-100501

**NEU!**

### Robo-Fun mit Lego Mindstorms EV3 Robotern

In dem eintägigen Workshop beschäftigen wir uns neben der Kunst des Roboterbaus auch mit der Kunst durch Roboter. Wir gestalten Bilder mit Spin-Art, Pointillismus und fahrenden Robotern auf acrylfarbgetränkten Keilrahmen.

Mitzubringen: Pausenbrot, Getränk

**Leitung:** Johannes Herfurth

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Di., 11. Jun. 2019, 9:30-16:00 Uhr

**Entgelt:** € 21; keine Ermäßigung

### GESCHENKGUTSCHEIN

Schon mal an einen Volkshochschulkurs als Geschenk gedacht? Wir beraten Sie gern! **Tel.: 0541 501-7777**

191-100502

**NEU!**

### Eigene Apps entwickeln – mit dem MIT App Inventor

Für Kinder ab 12 Jahren

Spotify, WhatsApp, Instagram, jeder benutzt täglich verschiedene Apps. Doch die Wenigsten wissen, was dahintersteckt, so eine App zu entwickeln. Kinder und Jugendliche lernen in diesem zweitägigen Workshop, dass das gar nicht so schwer ist. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen zur Entwicklung einer Android-App mit dem MIT App Inventor. Dabei geht es vor allem um die Funktions- und Wirkweisen einer App und um aktive Mediengestaltung.

Mitzubringen: Android Smartphone (wer keins hat, ist trotzdem herzlich willkommen, wir arbeiten in Zweiergruppen), Pausenbrot, Getränk

**Leitung:** Annika Worpenberg

**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mo., 15. Apr. 2019, 9:30 Uhr

**Dauer:** 2 Termine, Mo.-Di., je 9:30-16:00

**Entgelt:** € 42; keine Ermäßigung

191-100503

### Tastschreiben in 6 Stunden

Für Kinder ab 10 Jahren

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

Mitzubringen: Buntstifte

**Leitung:** Heike Hellmeister

**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mi., 10. Apr. 2019, 10:00 Uhr

**Dauer:** 2 Termine, Mi. und Do., je 10:00-13:00 Uhr

**Entgelt:** € 49; keine Ermäßigung

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

191-101101

### Babysitterkurs

Für Teilnehmer/-innen ab 13 Jahren

Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf. Zugleich ist es aber auch eine große Verantwortung, fremde Kinder zu betreuen. Jugendliche ab 13 Jahren können sich in diesem Kurs für die Tätigkeit qualifizieren. Inhalte des Kurses sind grundlegende Kenntnisse über die Entwicklung des Kindes, altersgerechter Umgang, Gesundheit (Pflege, Ernährung, Bewegung) und das Erkennen von Gefahrenquellen.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Verpflegung/ Getränke und wenn möglich, eine angezogene Babypuppe

**Leitung:** Iris Kästner

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Sa., 22. Jun. 2019, 9:30-16:00 Uhr

**Entgelt:** € 24; zzgl. € 3 Materialkosten; keine Ermäßigung



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

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

**Carola Köster**

**Tel.: 0541 501-3083**

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

**Hermann Wellers**

(Sozialpflege)

**Tel.: 0541 501-8903**

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

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

191-101201

### 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:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

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

191-101202

### 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:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

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

**Entgelt:** € 100

191-101203

### Seien Sie nicht sprachlos, Schlagfertigkeit können Sie trainieren!

Mit Technik und Schlagfertigkeit können Sie viel gewinnen, sich ins richtige Licht rücken und Ihre Gesprächspartner/-innen enttarnen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Schlagfertigkeitstechniken kennen und üben diese in alltäglichen Situationen.

**Leitung:** Elisabeth Brunsmann

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

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

**Entgelt:** € 78

191-101204

**NEU!**

### Protokollführung – effektiv und übersichtlich

Die größte Schwierigkeit bei der Protokollführung liegt in der Wahl der Protokollart. Es gibt acht verschiedene Protokollarten. Welche ist die richtige für Ihre Tagung, Sitzung oder Besprechung? Wie strukturieren Sie Ihr Protokoll klar und übersichtlich, damit sich jede/-r Leser/-in hinterher gut zu-rechtfindet? Im Kurs lernen Sie die Inhalte eines vollständigen Protokolls kennen, erhalten Tipps zur Vorbereitung und Mitschrift während der Sitzungen, lernen alternative Einleitungen für die indirekte Rede kennen und sehen, wie Sie in nur neun Schritten ein Fotoprotokoll erstellen.

**Leitung:** Elisabeth Brunsmann

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

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

**Dauer:** 2 Termine, je Do., 18:00-21:00 Uhr

**Entgelt:** € 78

191-101205

**NEU!**

### Ganzheitliches Gedächtnistraining

Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken bzw. das Nutzen der geistigen Fähigkeiten. Ein gezielt eingesetztes, regelmäßiges ganzheitliches Gedächtnistraining hat, wie wissenschaftliche Studien belegen, in der Prävention seine Berechtigung. Ausgewählte Übungen fördern spezifische Gehirnleistungen wie Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, Kreativität und Denkfähigkeit. Ohne Leistungsdruck, hebt es das körperliche und geistige Wohlbefinden.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Papier, Stift

**Leitung:** Ursula Kück-Wessel

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Di., 5. Feb. 2019, 16:30 Uhr

**Dauer:** 8 Termine, je Di., 16:30-18:00 Uhr

**Entgelt:** € 89



191-101206

**NEU!**

### Rhetorik für Frauen

Ihr Auftritt im Arbeitsalltag wird insbesondere durch Ihre Wortwahl, Ihre Argumentationstechnik und Ihre Körpersprache geprägt. Sie erhalten einen Einblick in die rhetorischen Mittel und Argumentationstechniken und üben, diese in Ihre Kommunikation einfließen zu lassen. Zudem lernen Sie, Ihre Körpersprache und Ihre Stimme für Ihren Auftritt einzusetzen.

**Leitung:** Elisabeth Brunsmann

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Sa., 25. Mai 2019, 10:00-16:30 Uhr  
**Entgelt:** € 78

191-101207

**BILDUNGSURLAUB**

### Gesprächsführungs-kompetenzen im Dienstleistungs- und Kundenkontakt

**Guter Kontakt mit Kolleg/-innen und Führungskräften  
Bildungsurlaub**

Mit der strukturierten Gesprächsführung soll ein optimierter Kundenkontakt erreicht werden, in dem Betriebe als Dienstleister auftreten und arbeitssparend zum Ziel kommen. Gleichzeitig soll im Kurs aber auch eine optimierte Gesprächsführung mit Kolleg/-innen und mit Führungskräften behandelt werden. Service- und Kundenorientierung wird neben Ihren Aufgaben und den täglichen Anforderungen wie selbstverständlich verlangt. Sich selbst als Dienstleister/-in zu begreifen, fällt im turbulenten Arbeitsalltag häufig schwer. Und dennoch sind Wertschätzung und Verbindlichkeit unverzichtbar. Inhalte: Dienstleistungsgedanke und Kundenorientierung; Grundlagen der Kommunikation; Tipps für erfolgreiche Gespräche; Gesprächsblockierer; Gesprächsfördernde Elemente; Rückmeldesysteme im Gespräch; Aktives Zuhören; Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 10.08.2018 und die VA-Nr. 19-67123.

**Leitung:** Franz Wirtz

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Mi., 22. Mai 2019, 9:00 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, Mi.-Fr., je 9:00-16:30 Uhr  
**Entgelt:** € 320; inkl. Verpflegung

191-101208

**BILDUNGSURLAUB**

### Einführung in die Moderationsmethode und -techniken

**Überzeugend Präsentieren und Visualisieren  
Bildungsurlaub**

Wer kennt sie nicht, die endlosen ergebnislosen und unstrukturierten Besprechungen? Eine kompetente Moderation und Präsentation sorgt für einen motivierenden und zielorientierten Austausch und die Sicherung der Diskussionsergebnisse durch eine anschauliche Visualisierung. Lernen Sie anhand von Anschauungsmaterial und Praxisbeispielen die Grundlagen der Moderationsmethode kennen, die sich am Moderationszyklus von Josef W. Seifert anlehnt. Je nach Vorkenntnis der Gruppe kann auf Besonderheiten der Kommunikations- und Gruppenpsychologie eingegangen werden. Ebenfalls werden adressatenorientierte Techniken der Präsentation und rhetorische Kompetenzen vermittelt. Inhalte: Rolle des Moderators/der Moderatorin; Grundlagen der Diskussionsleitung; Moderationsprozess, Methoden und Materialien; Umgang mit schwierigen Situationen; Präsentationsanlässe; Präsentations- und Visualisierungstechniken; Verbale und nonverbale Kommunikation; Überzeugendes Auftreten; Umgang mit „Lampenfieber“. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 10.08.2018 und die VA-Nr. 19-67121.

**Leitung:** Franz Wirtz

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Mi., 27. Mrz. 2019, 9:00 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, Mi.-Fr., je 9:00-16:30 Uhr  
**Entgelt:** € 320; inkl. Verpflegung

191-101209

**BILDUNGSURLAUB**

### Rückkehrgespräche und Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) im Rahmen eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements

**Für Personalverantwortliche, Betriebsräte, BEM-Beauftragte und Schwerbehindertenvertretungen  
Bildungsurlaub**

Seit 2004 sind alle Arbeitgeber nach § 167 Abs. 2 Sozialgesetzbuch (SGB IX) verpflichtet, für Beschäftigte, die innerhalb eines Jahres länger als 6 Wochen arbeitsunfähig sind, ein „betriebliches Eingliederungsmanagement“ (BEM) durchzuführen. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, um die Arbeitsunfähigkeit der/des Mitarbeiters/-in zu beenden, weiterer Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen und den Arbeitsplatz zu erhalten. Damit dies gelingt, braucht der Arbeitgeber „Mitspieler/-innen“. Das ist in erster Linie der/die Betroffene selbst, denn nur mit dessen/deren Zustimmung können in Frage kommende Maßnahmen umgesetzt werden. Weitere Akteure können die Mitarbeitervertretung, der betriebsärztliche Dienst, die Schwerbehindertenvertretung und andere Institutionen, wie z. B. Integrationsämter, sein. Mit einem BEM geht es auch darum, eine Systematik für die Vorgehensweise zu entwickeln, die transparent ist und alle Beteiligten bei der Umsetzung unterstützt. Weiteres Ziel ist, möglichst früh mit (Langzeit-)Erkrankten in Kontakt zu kommen. Der Kurs zeigt, wie die Verfahren im Rückkehrgespräch und im BEM im Einzelnen aussehen. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 10.08.2018 und die VA-Nr. 19-67122.

**Leitung:** Franz Wirtz

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Mo., 6. Mai 2019, 9:00 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, Mo.-Mi., je 9:00-16:30 Uhr  
**Entgelt:** € 320; inkl. Verpflegung



191-100901

### Qualifizierung für die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

**Informationsveranstaltung**

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

**Kursbeginn:** 26. Februar 2019, ca. 40 Unterrichtstage: dienstags, 8:30-11:45 Uhr

**Leitung:** Doris Morszeck-Groten, Sanja Faustmann

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Do., 17. Jan. 2019, 19:00-20:30 Uhr  
**entgeltfrei**

191-100902

### Qualifizierung für die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

Der Lehrgang umfasst 160 Unterrichtsstunden. Inhalte sind u. a.:

Aufgaben und Profil von Tagesmüttern/ -vätern  
Entwicklungspsychologie  
Kinder in besonderen Lebenssituationen  
Schwierige Situationen in der Erziehung  
Kreative Gestaltung des Erziehungsalltags  
Spiel- und Freizeitpädagogik  
Zusammenarbeit mit den Eltern  
Kommunikation/ Gespräch  
Konfliktbewältigung  
Gesundheit und Ernährung  
Rechtliche Fragen  
Zusätzlich: Erste Hilfe am Kind (9 Ustd)

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

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

**Leitung:** Doris Morszeck-Groten, Sanja Faustmann

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Di., 26. Feb. 2019, 8:30 Uhr  
**Dauer:** 40 Termine, je Di., 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 191-100909). Weitere Veranstaltungen und ergänzende Informationen finden Sie unter [vhs-osland.de/kindertagespflege](http://vhs-osland.de/kindertagespflege).

191-100903

**NEU!**

### Sprachbildung bei Kindern von 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 Kinder bei der Sprachentwicklung ganz praktisch unterstützen und begleiten können.

**Leitung:** Hanna Prinzler

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Di., 12. Feb. 2019, 18:30-21:45 Uhr  
**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

191-100904

**NEU!**

### Bewegungsspiele und Musik

„Wie das Fähnchen auf dem Turme sich bewegt bei Wind und Sturme“. An diesem Abend erlernen wir einfache musikalische Bewegungsspiele, die kleinen Kindern Spaß machen und sie zusätzlich beim Erlernen von motorischen und geistigen Fähigkeiten positiv unterstützen.

**Leitung:** Barbara Dümmerling

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Mo., 1. Apr. 2019, 18:30-21:45 Uhr  
**Entgelt:** € 18,50; keine Ermäßigung

191-100905

**NEU!**

**Stress? Ich pass auf mich auf!**

**Stärkung der Stressbewältigung und Konfliktvermeidung**

Tagesmütter haben durchaus eine Vorstellung davon, wie ein Familien- und Berufsalltag funktionieren sollte, der genügend Zeit für das eigene Wohlbefinden lässt. Trotzdem fällt es vor allem in Stress- und Konfliktsituationen oft schwer, eigene Grenzen gegenüber den Wünschen und Interessen anderer zu behaupten.

Wir wollen eigene Konfliktthemen genauer beleuchten und verschiedene Stressbewältigungsstrategien kennenlernen, um gelassener zu werden oder Situationen schon im Vorfeld zu entschärfen.

**Leitung:** Doris Morszeck-Groten  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Do. 9. Mai 18:15 - 21:15 Uhr und Sa. 11. Mai 9:00-14:15 Uhr

**Entgelt:** € 24; keine Ermäßigung

191-100906

**NEU!**

**Abenteuerspielplatz Natur – mehr als nur Bambi und der böse Wolf**

Vielen Kindern fehlt heute in ihrer Lebens- und Spielwelt der direkte Kontakt zur Natur. In der Kindertagespflege können Sie die Kinder von klein auf mit der Natur in Kontakt bringen, um einen selbstverständlichen Umgang mit der Natur zu ermöglichen und somit Ungezwungenheit, Neugierde und Kreativität zu fördern. Im Kurs erhalten Sie Hintergrundwissen, bekommen Anregungen zum Aufenthalt in der Natur und probieren das Ganze praktisch und spielerisch aus.

Der Kurs findet draußen statt.

Mitzubringen: ggf. Getränk und wetterfeste Kleidung.

**Leitung:** Volker Beermann  
**Ort:** GMHütte, Parkplatz der Kath. Landvolkhochschule, Gartbrink 5

**Termin:** Fr., 10. Mai 2019, 16:00-19:15 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

191-100907

**NEU!**

**Grenzen, Regeln, Konsequenzen**

**Wie viele Regeln brauchen Kinder?**

Kinder brauchen authentische und wertschätzende Erziehungspersonen, die sich selbst gut abgrenzen können. So brauchen sie einen sicheren und verlässlichen Rahmen für ihre Persönlichkeitsentwicklung und ein gutes sowie gesundes Selbstwertgefühl. Wir werden darüber gemeinsam nachdenken und besprechen, wie jede/-r persönlich den (Tages-) Kindern Verlässlichkeit und Wertschätzung vermitteln kann. Denn so individuell unsere Kinder sind, so individuell sollte auch unsere Erziehung sein.

**Leitung:** Christiane Dierkes  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Di., 20. Aug. 2019, 18:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

191-100908

**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:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Di., 27. Aug. 2019, 18:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

In Kooperation mit Rundherum e.V.

191-100909

**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:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Mo., 3. Jun. 2019, 9:00-14:15 Uhr

**Entgelt:** € 24; keine Ermäßigung

**ANMELDUNGEN ÜBER WEB**

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

192-100901

**Klappmaulpuppen im Einsatz – Julchen will heute mitspielen**

Julchen ist kein Kind, nein, eigentlich ist sie eine Puppe, eine Klappmaulpuppe. Doch das fällt gar nicht auf, wenn Julchen zu Besuch kommt. Denn das kleine Wesen mit der großen Klappe erobert kleine und große Herzen im Sturm. Sabine Meyer, Märchenerzählerin, gibt einen Einblick in das Handpuppenspiel und die grundlegende Handhabung, Spielideen und Improvisationshilfen. Dabei legt sie Wert auf das Ausprobieren und bringt ihre ganze Puppenschar mit. Eigene Puppen können gerne mitgebracht werden.

**Leitung:** Sabine Meyer  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Di., 10. Sep. 2019, 19:30 Uhr

**Dauer:** 2 Termine, 14-tägig, je Di., 19:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 24; keine Ermäßigung

In Kooperation mit Rundherum e.V.

192-100902

**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:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Termin:** Do., 26. Sep. 2019, 18:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

192-100903

**Fit für zeitgemäße Säuglingspflege**

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

**Leitung:** Katrin Hune  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

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

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

192-100904

**NEU!**

**Besondere Aspekte in der Teamarbeit Großtagespflege**

Das Aufeinandertreffen vielfältiger kultureller Unterschiede in unserer Gesellschaft machen das Zusammenleben lebendig und bunter, stellt Tagespflegepersonen manchmal aber auch vor neue Herausforderungen in der Zusammenarbeit mit Eltern und Tageskindern. Verschiedene Traditionen und Wertvorstellungen können auch zu Missverständnissen und Konflikten führen. Wie ein konstruktives Miteinander gerade auch in der Teamarbeit gelingen kann, wird heute thematisiert.

Teilnahme gerne im Team.

**Leitung:** Doris Morszeck-Groten  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Mi., 13. Nov. 2019, 8:30-15:30 Uhr

**Entgelt:** € 32; keine Ermäßigung

192-100905

**Alle Kinder in Bewegung!**

**Wie Kinder zur Bewegung motiviert werden können**

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

**Leitung:** Antje Dangschat  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Mo., 25. Nov. 2019, 8:30-15:00 Uhr

**Entgelt:** € 32; keine Ermäßigung



191-100101

**Pflegende Angehörige**

**Gesprächskreis**

Pflegen daheim, Betreuung und Versorgung durch Angehörige - diese besondere Qualität familiärer Hilfeleistung hat ihren Preis. Diese oft als selbstverständlich erscheinende Hilfe führt häufig zu großen Belastungen. Problemelastende Gespräche sind für die Pflegenden überaus hilfreich und wichtig. Der Gesprächskreis findet an jedem 3. Dienstag im Monat statt. Nähere Informationen erteilt Frau Marita Huber, Tel. 05401 45418.

Weitere Termine: 19. Mrz., 16. Apr., 21. Mai, 18. Jun.; 16. Jul. und 20. Aug. 2019

**Leitung:** Marita Huber  
**Ort:** GMHütte, Caritas Pflegezentrum, Hindenburgstr. 10

**Beginn:** Di., 19. Feb. 2019, 15:00 Uhr

**Dauer:** 7 Termine, mtl., je Di., 15:00-17:00 Uhr entgeltfrei

191-100102

### 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.

Mitzubringen: Schreibutensilien

**Leitung:** Heinz J. Eilermann

**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Termin:** Do., 21. Feb. 2019, 19:00-22:00 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung



**KULTUR  
KUNST  
KREATIVITÄT**

191-100201

### Faszination Acrylmalerei

#### Für Fortgeschrittene

Acrylfarben sind als Malmedium universell einsetzbar und leicht zu verarbeiten. Ihre Anwendung erstreckt sich vom zarten Lasieren bis hin zum reliefartigen Schichten. Wie jedes andere Material verlangen auch Acrylfarben, dass man ihre spezifischen Eigenschaften berücksichtigt. Jedes Motiv kann mit Acryl gekonnt ins Bild gesetzt werden. Die Teilnehmer/-innen erlernen die Grundlagen der Acrylmalerei, verschiedene Maltechniken und den Umgang mit Farben und Pinseln. Die Beschaffung der Arbeitsmaterialien wird in der 1. Stunde besprochen.

Mitzubringen: vorhandenes Material

**Leitung:** Yevhen Ayzenberg

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

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

**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 19:00-21:15 Uhr

**Entgelt:** € 126; zzgl. Materialkosten



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

Ihre Anregungen und Wünsche nehmen wir gerne entgegen.

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

191-100202

### Faszination Acrylmalerei

#### Für Fortgeschrittene

**Leitung:** Yevhen Ayzenberg

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Mo., 20. Mai 2019, 19:00 Uhr

**Dauer:** 6 Termine, je Mo., 19:00-21:15 Uhr

**Entgelt:** € 63; zzgl. Materialkosten

191-100203

### Aquarellmalerei

#### Zart und duftig, wild und knallbunt

#### Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Gönnen Sie Ihrem Alltag eine malerische Pause! Haben Sie Lust, sich nach getaner Arbeit mit Pinsel und Farben auf dem Aquarellpapier auszulassen? Durch die kreative Tätigkeit gewinnen Sie Abstand zum Alltag und neue Energie. Sie erleben entspannende und spannende Stunden im Umgang mit Farbe und Pinsel. Bildaufbau und verschiedene Maltechniken sowie Mischtechnik und experimentelles Arbeiten werden vermittelt. Sie werden überrascht sein, wie schnell die ersten kleinen Kunstwerke entstehen.

Das Material wird am ersten Kurstag besprochen. Für den ersten Kurstag stehen Arbeitsmittel zur Verfügung.

Mitzubringen: Bleistift (2B), 2 Wassergefäße, saugenden Lappen, vorhandenes Material

**Leitung:** Martina Görtz

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

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

**Dauer:** 7 Termine, je Mi., 16:30-18:45 Uhr

**Entgelt:** € 63; zzgl. Materialkosten

191-100204

### Aquarellmalerei

#### Zart und duftig, wild und knallbunt

#### Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

**Leitung:** Martina Görtz

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Mi., 6. Feb. 2019, 19:00 Uhr

**Dauer:** 7 Termine, je Mi., 19:00-21:15 Uhr

**Entgelt:** € 63; zzgl. Materialkosten

191-100205

### Zeichnen mit dem Bleistift

#### Schwerpunkt Porträtzeichnen

Die Spur des Bleistifts ist der Strich! Vor diesem Hintergrund lassen sich vielfältige zeichnerische Vorstellungen vermitteln und einüben. Somit können sich die erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten mit anderen gestalterischen Techniken verbinden und bilden darüber hinaus auch für Ihre malerischen Ambitionen eine effektive Basis.

Mitzubringen: Zeichenblock DIN A3, Radiergummi, Anspitzer, Lineal 30 cm, Bleistifte HB, B2 bis B6

**Leitung:** Hans-Ulrich Kekow

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Fr., 8. Feb. 2019, 18:30 Uhr

**Dauer:** 6 Termine, je Fr., 18:30-20:45 Uhr

**Entgelt:** € 45

191-100206

### Vom realen Bild zur Abstraktion

#### Entstehung einer „Bildserie“

In diesem Kurs entwickeln wir verschiedene gestalterische Techniken und üben den Blick auf das Motiv, das uns interessiert und das wir zeichnerisch, malerisch und auch über Collagen zum Ausdruck bringen wollen. Es entsteht eine „Bildserie“, die Eindrücke von der realen Sicht bis hin zur abstrakten individuellen Ausdruckskunst vermittelt.

1. Phase: Objektzeichnen (Bleistift/ Kohlestift)
2. Phase: Malerei mit Acrylfarben (Leinwand oder Papier)
3. Phase: Collage (verschiedene Materialien nach persönlichem Interesse).

Mitzubringen: Bleistift, Farbstifte, Kohlestifte (wenn gewünscht), Radiergummi, Anspitzer, Zeichenblock DIN A3, gerne auch DIN A2 oder Leinwand, vorhandenes Malmaterial (Wasserfarbe/Acrylfarbe), Pinsel

**Leitung:** Petra Witte-Wagner

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Mo., 11. Feb. 2019, 16:00 Uhr

**Dauer:** 7 Termine, je Mo., 16:00-17:30 Uhr

**Entgelt:** € 49

191-100207

### Ateliermalerei am Abend

#### Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Haben Sie Freude am Malen und Experimentieren? In diesem Kurs können Sie ihren eigenen Ideen zu bildnerischem Gestalten freien Lauf lassen. Es sollen verschiedene malerische Techniken erlernt und Farben wie Acryl, Ei-Tempera und Öl unter fachlicher Anleitung selbst hergestellt werden. Der Umgang mit Farbe, Form und Linie wird in vielfältigster Weise erprobt. Ausgangspunkt kann dabei auch eigenes mitgebrachtes Material sein.

Mitzubringen: Farben oder Farbstifte, Pinsel, Leinwand oder Papier (mind. DIN A2). Wenn vorhanden, gerne auch Skizzen und anderes Ausgangsmaterial. Details werden am ersten Kursabend besprochen.

**Leitung:** Susanne Heitmann

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

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

**Dauer:** 10 Termine, je Di., 19:00-21:15 Uhr

**Entgelt:** € 90; zzgl. Materialkosten



191-100208

### Aquarellschule

#### Schwerpunkt Blumen

#### Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Technik der Aquarellmalerei bietet vielfältige Möglichkeiten, ist unkompliziert und mit wenig Aufwand umzusetzen. Aber auch beim Aquarell sind Gesetzmäßigkeiten und das Erlernen von Techniken notwendig. Das Schwerpunktthema dieses Kurses ist die Blume. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Mitzubringen: Aquarellblock ab 250 Gramm, Aquarellfarben gut sortiert (große Näpfe), eine Grundausrüstung Aquarellpinsel (Nr. 6, 12, 20 und höher), Wassergefäße, saugende Lappen oder Küchenpapier.

**Leitung:** Hans-Ulrich Kekow

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Fr., 22. Mrz. 2019, 18:30 Uhr

**Dauer:** 6 Termine, je Fr., 18:30-20:45 Uhr

**Entgelt:** € 45; zzgl. Materialkosten

191-100209

### Pferde als Kunstobjekt

#### Wochenendseminar

Es gibt wenige Menschen, die nicht fasziniert sind von der Ausstrahlung der Pferde, ihrer Eleganz und der Dynamik ihrer Bewegungen. Den individuellen Ausdruck einzufangen und darzustellen ist unser Ziel. Beim Modellieren ist unser ganzer Körper beteiligt, der Kopf wird durch den Bauch und die Hände entlastet. Wir schaffen eine moderne Pferdeskulptur für den Außen- oder Innenbereich. Mit ca. 30 bis 40 cm Höhe besitzt die Figur eine perfekte Höhe für Tisch, Regal oder Fensterbank. Sie wird von Hand geformt und die Oberfläche mit Tiefgrund und Farbpigmenten bearbeitet.

Mitzubringen: Gummihandschuhe, Plastikschale

**Leitung:** Judite Weitekamp

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum E.1 (Kreativraum), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Fr., 31. Mai 2019, 17:30 Uhr

**Dauer:** Fr., 17:30-20:30 Uhr, Sa., 11:00-16:15 Uhr

**Entgelt:** € 37; zzgl. ca. € 40 Materialkosten

**NEU!**

**191-100210**

**Edle Stickereien auf Leinen**

In diesem Kurs, der auch für Anfänger/-innen geeignet ist, soll neben der Schwärmer Weißstickerei die Technik der Hohlsäume und Ajourstickerei erlernt werden. Für Interessierte besteht die Möglichkeit, unter Anleitung die Hardanger Sticktechnik auszuführen. Die benötigten Arbeitsmaterialien werden beim ersten Treffen vorgestellt; sie können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Termine: 4. Feb., 4. Mrz. und 1. Apr. 2019

**Leitung:** Maria Deistler

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Mo., 4. Feb. 2019, 15:15 Uhr

**Dauer:** 3 Termine, mtl., je Mo., 15:15-17:30 Uhr

**Entgelt:** € 23; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

**191-100211**

**Edle Stickereien auf Leinen**

**Leitung:** Maria Deistler

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

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

**Dauer:** 3 Termine, mtl., je Mo., 17:45-20:00 Uhr

**Entgelt:** € 23; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

**191-100212**

**Frühjahrskleidung selbst genäht**

Ein Angebot für alle, die ihre Garderobe selbst schneiden wollen. In diesem Kurs werden Ihnen Kenntnisse des Nähens wie Maßnehmen, Schnitte kopieren und Zuschneiden vermittelt. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie, wie Sie Schnitte auf Ihre persönlichen Maße verändern können. Sie können mit Unterstützung der Kursleiterin Blusen, Röcke, Jacken, Hosen oder Kinderkleidung erstellen. Kenntnisse im Umgang mit einer Nähmaschine sind Voraussetzung!

Mitzubringen: Nähutensilien, Packpapier, Schnitte, Stoffe, Nähmaschine

**Leitung:** Marlene Pohl-Herhaus

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Mi., 6. Feb. 2019, 19:30 Uhr

**Dauer:** 8 Termine, je Mi., 19:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 54; zzgl. Materialkosten

**191-100213**

**Frühjahrskleidung selbst genäht**

**Leitung:** Marlene Pohl-Herhaus

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

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

**Dauer:** 8 Termine, je Do., 19:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 54; zzgl. Materialkosten

**191-100214**

**Flotte Mode für Groß und Klein**

**Nähkurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Egal, ob Sie Kinderbekleidung, Heimtextilien oder sich selbst individuelle Bekleidung schneiden möchten kann neben dem praktischen Nutzen auch Geselligkeit in einer Gruppe Gleichgesinnter im Vordergrund stehen. Bitte nehmen Sie vor Kursbeginn wegen des Materials und der Modelle Kontakt mit der Kursleiterin unter Tel. 0151 57917805 auf.

Mitzubringen: eigene Nähmaschine, Stoff, komplettes Nähzubehör (Schere, Stecknadeln, Maßband, Stift oder Schneiderkreide)

**Leitung:** Marita Lunte

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

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

**Dauer:** 8 Termine, je Di., 19:00-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 68

**191-100215**

**Spaß am Nähen**

In diesem Kurs lernen Sie, Kleidung kreativ zu verändern, neu zu nähen oder für Groß und Klein passend zu ändern.

Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine und geringe Nähkenntnisse sind erwünscht. Bitte nehmen Sie vor Kursbeginn telefonisch Kontakt mit der Kursleiterin auf unter Tel. 0151 57917805.

Mitzubringen: eigene Nähmaschine, Stoff, komplettes Nähzubehör (Schere, Stecknadeln, Maßband, Stift oder Schneiderkreide)

**Leitung:** Marita Lunte

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Di., 7. Mai 2019, 19:00 Uhr

**Dauer:** 4 Termine, je Di., 19:00-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 34



**191-100216**

**Bücher im Gespräch**

**Literaturzirkel**

Ist Lesen Ihre Leidenschaft und würden Sie sich gern über Ihre Leseindrücke mit anderen austauschen? Dann bietet Ihnen der Literaturzirkel „Bücher im Gespräch“ Gelegenheit dazu. In der ersten Sitzung sprechen wir über Stefan aus dem Siepens Roman „Das Seil“. Die weiteren Themen und Titel werden in Absprache mit den Teilnehmern/-innen festgelegt.

Weitere Termine: 6. und 27. Mrz., 24. Apr. und 15. Mai 2019

**Leitung:** Petra Schomburg

**Ort:** GMHütte, AWO-Haus, Erdgeschoss, Am Kasinopark 10

**Beginn:** Mi., 13. Feb. 2019, 10:00 Uhr

**Dauer:** 5 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr

**Entgelt:** € 25; keine Ermäßigung

**191-100217**

**Kreatives und autobiografisches Schreiben**

Kreatives und autobiografisches Schreiben heißt, sich einlassen auf einen kreativen Prozess, der Gedanken, Gefühle, Erlebtes und Erinnerungen lebendig werden lässt. Sätze fügen sich zu Bildern, in denen Vergangenes, Gegenwärtiges, Erdachtes oder Märchenhaftes Gestalt annimmt und den Leser in eine andere Welt entführt. In diesem Kurs lernen Sie, Ihren Ideen durch assoziative Schreiben in Worten und Texten Gestalt zu verleihen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Stift und Papier

**Leitung:** Marita Utlaut

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Sa., 25. Mai 2019, 10:00-16:00 Uhr

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

**NEU!**

**191-100219**

**Line Dance**

**Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben**

Line Dance ist Tanzen mit Anderen aber ohne Partner. Line Dance ist top, von Country bis Pop, ist passend für jede Altersstufe, trainiert das Gedächtnis, steigert die Fitness, ist einfach „nur Spaß haben“ - mehr als nur Tanzen!

**Leitung:** Edith Lux

**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

**Dauer:** 8 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** € 38

**191-100218**

**Line Dance**

**Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**

**Leitung:** Heike Meyer

**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

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

**Dauer:** 8 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** € 38

**NEU!**

**191-100221**

**Line Dance**

**Für Fortgeschrittene**

**Leitung:** Edith Lux

**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Di., 5. Feb. 2019, 20:00 Uhr

**Dauer:** 8 Termine, je Di., 20:00-21:30 Uhr

**Entgelt:** € 38

**191-100222**

**Line Dance**

**Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben**

**Leitung:** Heike Meyer

**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Di., 2. Apr. 2019, 18:30 Uhr

**Dauer:** 14 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** € 68



**191-100223**

**Line Dance**

**Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben**

**Leitung:** Edith Lux

**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Di., 2. Apr. 2019, 18:30 Uhr

**Dauer:** 14 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr

**Entgelt:** € 68

**191-100224**

### Line Dance

Für Fortgeschrittene

Leitung: **Edith Lux**

Ort: **GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**

Beginn: Di., 2. Apr. 2019, 20:00 Uhr  
Dauer: 14 Termine, je Di., 20:00-21:30 Uhr  
Entgelt: € 68

**191-100225**

### Hobby-Werkstatt für Senioren/-innen

Fortlaufend

Die vhs bietet allen älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern an, sich im Werkraum der Realschule handwerklich zu beschäftigen. Gearbeitet wird überwiegend mit Holz. Hieraus werden Dekorations- und Gebrauchsgegenstände für Haus und Garten erstellt. Interessierte Neu-Hobbyhandwerker sind herzlich willkommen und melden sich bitte vorab bei Herrn Manfred Schmidt, Tel. 05401 2665.

Leitung: **Manfred Schmidt**

Ort: **GMHütte, Realschule, Werkraum, Carl-Stahmer-Weg 16**

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 14:30 Uhr  
Dauer: 20 Termine, je Di., 14:30-16:30 Uhr  
entgeltfrei

**GESCHENKGUTSCHEIN**

Schon mal an einen Volkshochschulkurs als Geschenk gedacht? Wir beraten Sie gern!  
Tel.: 0541 501-7777

**191-100226**

**NEU!**

### Tischlern für jedermann

Workshop für kleine Werkstücke

Dieser Kurs ist für jeden der Lust hat, etwas mit seinen eigenen Händen zu schaffen. Beim ersten Treffen wird das Projekt besprochen und nach einer Einführung in Maschinen und Techniken geht es in die Praxis. Der Dozent steht dabei durchgehend mit Rat und Tat zur Seite. Dieser Grundlagenkurs vermittelt Kenntnisse im Umgang mit den üblichen Werkzeugen und Grundtechniken sowie Wissen über Holz und den Umgang damit. Das Wichtigste ist aber: er zeigt einem, was in einem steckt und wie viel Spaß es macht, selbst etwas zu erschaffen. Mitzubringen: festes Schuhwerk und Arbeitshandschuhe, geeignete Kleidung

Leitung: **Ralf Reinkemeier**

Ort: **Georgsmarienhütte, Tischlerei Reinkemeier, Raiffeisenstr. 19**

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 17:00 Uhr  
Dauer: 6 Termine, je Di., 17:00-18:30 Uhr  
Entgelt: € 56; zzgl. Materialkosten

**191-100227**

### Offenes Atelier in der Metallwerkstatt

Wochenendseminar

In diesem Kurs können Sie künstlerische Projekte aus Metall verwirklichen, wie z. B. freistehende Skulpturen oder Objekte. In der „Metallwerkstatt“ stehen Ihnen die notwendigen Werkzeuge zur Verfügung. Fachkundige Einführung und Hilfestellung erfahren Sie vom Kursleiter. Um die Kurstage möglichst effektiv nutzen zu können, ist Ihre Teilnahme am Vorbereitungstreffen erforderlich. Erste Projektideen werden hier besprochen und entsprechender Materialbedarf festgelegt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vorbereitungstreffen: Mo., 6. Mai., 19:00-21:00 Uhr, Kurstermine: Fr., 10. Mai 18:30-21:30 Uhr und Sa., 11. Mai 9:30-18:30 Uhr

Mitzubringen: Arbeitshandschuhe (Gartenhandschuhe)

Leitung: **Martin Siepelmeyer**

Ort: **GMHütte, Bildungswerkstatt, Erdgeschoss, Werner-von-Siemens-Str. 27**

Beginn: Mo., 6. Mai 2019, 19:00 Uhr  
Dauer: 3 Termine  
Entgelt: € 98; zzgl. Materialkosten

**191-100228**

### Make-up

Ein Schminknachmittag für Frauen

Jeder Mensch kann seine Schönheit betonen. In diesem Seminar werden Sie die Gelegenheit haben, unter Anleitung 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: **GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17**

Termin: Sa., 23. Mrz. 2019, 14:00-17:00 Uhr  
Entgelt: € 12; zzgl. € 4 Materialkosten; keine Ermäßigung

**191-100229**

### vhs Oldie-Band

Ein Band-Projekt der Volkshochschule

Kontakt: Heiner Dreier, Tel. 0541 80089740

Leitung: **Heiner Dreier**

Ort: **GMHütte, Realschule, Musikvorbereitungsraum AR 021, Carl-Stahmer-Weg 16**

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
Dauer: 21 Termine, je Di., 19:00-22:00 Uhr  
entgeltfrei

**191-100230**

### Pétanque

Spielen Sie Boule - ein wunderbarer Trendsport für Jung und Alt

Wochenendseminar

Der französische Nationalsport ist auch in Deutschland zum Trendsport avanciert. Spaß und Spannung, Konzentration und Übung der Motorik, Bewegung an der frischen Luft und soziale Kontakte stehen im Vordergrund, wenn die stählernen Kugeln möglichst dicht an der Zielkugel, dem cochonnet, platziert werden. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen aber auch Freizeitboulisten, die sich weiterentwickeln wollen. In dem Kurs werden das Spiel und das Regelwerk erläutert und die grundlegenden Lege- und Schusstechniken vermittelt und eingeübt. Eine Kontrolle und Optimierung von Bewegungsabläufen erfolgt auch durch Videoanalysen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Mitzubringen: Verpflegung, bequeme Kleidung, eigene Kugeln (wenn vorhanden)

Leitung: **Detlef Jäkel**

Ort: **Georgsmarienhütte, Am Kasinopark 12, Parkseite, Bouledrôme im Garten**

Beginn: Sa., 30. Mrz. 2019, 14:30 Uhr  
Dauer: 3 Termine, je Sa., 14:30-18:00 Uhr  
Entgelt: € 34



### Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

Ein Teil der Gesundheitskurse wird von den Krankenkassen als Präzisionskurs 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.

**191-100301**

**BILDUNGSURLAUB**

### Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag

Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub bietet ein alternatives Ausgleichsprogramm bzw. eine prophylaktische Maßnahme mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, funktioneller Rückengymnastik, Pilates, Trainingseinheiten zum rückengerechten Sitzen, Liegen, Bücken und Gehen. Ziel ist es, monotone Bewegungsabläufe im (Arbeits-)Alltag besser und schmerzfrei zu bewältigen. Erläutert werden theoretische Grundlagen und die Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituation, Körperhaltung und gesunder Lebensführung. Das Seminar ist nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

Leitung: **Susanne Geiger**

Ort: **GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**

Beginn: Mo., 1. Jul. 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

**192-100301**

**BILDUNGSURLAUB**

### Rückengesundheit und Stressabbau im Berufsalltag

Bildungsurlaub

Leitung: **Susanne Geiger**  
Ort: **GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**

Beginn: Mo., 2. Dez. 2019, 9:00 Uhr  
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:00 Uhr  
Entgelt: € 198; keine Ermäßigung

**191-100303**

### Wohlfühlen durch Fasten

Informationsveranstaltung

Fasten für Gesunde nach Buchinger/Basenfasten mit Obst und Gemüse. Informationen über das Fasten und die Inhalte der Fastenwoche. Was muss ich berücksichtigen und was benötige ich? Für Erstfaster/-innen ist die Teilnahme an dieser Veranstaltung Voraussetzung für das Fasten. Die Fastenwoche beginnt am 8. Mrz. 2019.

Leitung: **Marianne Lauxtermann**

Ort: **GMHütte, Michaelisschule, Raum 202, Graf-Stauffenberg-Str. 19**

Termin: Do., 28. Feb. 2019, 19:00-20:30 Uhr  
entgeltfrei

**191-100304**

### Wohlfühlen durch Fasten

Fasten für Gesunde nach Buchinger/Basenfasten mit Obst und Gemüse

Eingebettet in eine unterstützende Gruppe lässt es sich leicht, erlebnisreich und effektiv fasten. Entspannungstechniken wie Qi Gong, Meditation, Erlernen der Bauchselbstmassage, Atem- und Bewegungseinheiten und Gesprächsrunden beleuchten die Teilaspekte des Fastens und behandeln Fastenprobleme. Den Abschluss bilden das Fastenbrechen und der Kostaufbau durch ein gemeinsames Frühstück mit Ess-Genuss-Training. Informationen zur Vorbereitung erhalten Sie am Informationsabend (28. Feb. 2019); die Teilnahme ist für Erstfaster verbindlich. Termine 08., 09., 11., 13. und 15. Mrz., je 19:00-21:30 Uhr und 16. Mrz., 9:00-11:30 Uhr  
Mitzubringen: kleines Kissen, Decke, Getränk, Schreibzeug

Leitung: **Marianne Lauxtermann**

Ort: **GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19**

Beginn: Fr., 8. Mrz. 2019, 19:00-21:30 Uhr  
Dauer: 6 Termine  
Entgelt: € 66; zzgl. Umlage für Kopien und Frühstück; keine Ermäßigung

191-100305

**NEU!**

### Gelassen durch die Wechseljahre

Vortrag

In diesem Kurs wird aufgezeigt, bei welchen Symptomen oder Beschwerden es sinnvoll ist, auch von einem anderen Blickwinkel als dem schulmedizinischen auf das Thema zu schauen. Die Naturheilkunde sieht das Symptom im Zusammenhang mit den Anlagen und äußeren Umständen, wie Ernährungslage, Wettereinfluß und der Familiensituation. Oft können neben Medikamenten bewährte Hausmittel und kleine Veränderungen der Lebensweise, sowie ein Verständnis dieser Zusammenhänge, zur Verbesserung von Beschwerden beitragen.

**Leitung:** Marie-Christine von Fürstenberg  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Mi., 15. Mai 2019, 19:00-21:15 Uhr  
**Entgelt:** € 10; keine Ermäßigung

191-100306

**NEU!**

### Wie man durch Teetrinken gesund bleibt

Als Heilpraktikerin vermittele ich Ihnen den Wert, sowie die Zubereitung von Grüntee. Sie haben die Möglichkeit, Matcha zu kosten und erfahren dabei, warum und wie Sencha bei erschöpften Menschen eingesetzt wird. Zum Abschluss bereiten wir gemeinsam einen jadegrünen Schattentee zu und spüren seiner Wirkung auf unsere Stimmung nach.

**Leitung:** Britta Mannertz  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Termin:** Di., 26. Mrz. 2019, 9:15-11:30 Uhr  
**Entgelt:** € 10; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



### DOZENTEN/-INNEN GESUCHT!

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

191-100307

**NEU!**

### Wanderung mit den Alpakas – Wellness für die Seele

Wandern mit Alpakas ist Wellness für die Seele. Gemeinsam mit den ruhigen Fellnasen und friedlichen Wegbegleitern erkunden wir die Umgebung. Es geht durch Wald- und Feldpfade in entspannter Atmosphäre und im Alpakatempo. Den Alltag einmal hinter sich lassen und wertvolle Zeit für sich oder die Familie gewinnen! Ein Kurs für Teilnehmer/-innen von 8-99 Jahren.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

**Leitung:** Petra Schröder  
**Ort:** Georgsmarienhütte, Schröderhof, Gruttkamp 17

**Termin:** Sa., 23. Mrz. 2019, 15:00-17:15 Uhr  
**Entgelt:** € 9,50; keine Ermäßigung

191-100308

**NEU!**

### Wanderung mit den Alpakas – Wellness für die Seele

**Leitung:** Petra Schröder  
**Ort:** Georgsmarienhütte, Schröderhof, Gruttkamp 17

**Termin:** Fr., 17. Mai 2019, 16:00-18:15 Uhr  
**Entgelt:** € 9,50; keine Ermäßigung

191-100309

### In Balance bleiben

Workshop

Wir erhalten Impulse und lernen Methoden kennen, um in Belastungssituationen bewusst und gezielt entspannen zu können, und erreichen so Balance und Ausgeglichenheit im Alltag. Insbesondere beschäftigen wir uns mit verschiedenen Entspannungstechniken und lernen uns aktiv zu entstressen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränk

**Leitung:** Marion Fröhlich  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Termin:** Sa., 23. Feb. 2019, 16:00-19:45 Uhr  
**Entgelt:** € 18; keine Ermäßigung

### MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

191-100310

### Einführung in die Achtsamkeitsmeditation auf der Grundlage von MBSR

MBSR-Mindfulness based stress reduction

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 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, 2 Decken, evtl. Meditationskissen

**Leitung:** Heinz Rothbrust  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Termin:** Sa., 18. Mai 2019, 10:00-16:30 Uhr  
**Entgelt:** € 28; keine Ermäßigung

191-100311

### Mit Qi Gong und Tai Chi den Tag beginnen

Die Heilkraft der Bewegung - auch für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Qi Gong und Tai Chi sind ein Weg, den Alltag zu entschleunigen und eine gute Möglichkeit, die ständig zunehmende Belastung und Reizüberflutung auszugleichen. Die sanften Bewegungen dienen der körperlichen und geistigen Entspannung, die Wirbelsäule stabilisiert sich, die Gelenke werden frei und flexibel. Die Übungen können von jedem in jedem Alter erlernt werden! Probieren Sie es einfach mal aus!

Mitzubringen: Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung

**Leitung:** Dieter Lodde  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mo., 4. Feb. 2019, 9:30 Uhr  
**Dauer:** 16 Termine, je Mo., 9:30-11:00 Uhr  
**Entgelt:** € 98; keine Ermäßigung

191-100312

### Mit Qi Gong und Tai Chi den Tag beginnen

Die Heilkraft der Bewegung - für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

**Leitung:** Dieter Lodde  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Do., 7. Feb. 2019, 9:30 Uhr  
**Dauer:** 17 Termine, je Do., 9:30-11:00 Uhr  
**Entgelt:** € 104; keine Ermäßigung

191-100313

### Shiatsu Gesundheitsübungen

Bewegung durch die fünf Wandlungsphasen  
Wandlungsphase Holz (Frühling) - in Bewegung kommen

Mit gezielten Übungen, die aus dem Shiatsu kommen und auf der chinesischen Medizin basieren, bewegen wir uns durch die fünf Wandlungsphasen und finden zu innerem Gleichgewicht und neuer Lebendigkeit. Im Mittelpunkt des Kurses stehen sechs Dehnübungen, mit denen wir die Meridiane (die Energieleitbahnen unseres Körpers) dehnen und blockierte Energie wieder zum Fließen bringen. Je ein Treffen beschäftigt sich darüber hinaus speziell mit der Wandlungsphase, passend zur kommenden Jahreszeit.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk

**Leitung:** Martina Hafner  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Termin:** Sa., 30. Mrz. 2019, 15:00-18:00 Uhr  
**Entgelt:** € 15; keine Ermäßigung

191-100314

### Shiatsu Gesundheitsübungen

Bewegung durch die fünf Wandlungsphasen  
Wandlungsphase Feuer (Sommer) - das Herz öffnen

**Leitung:** Martina Hafner  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Termin:** Sa., 22. Jun. 2019, 15:00-18:00 Uhr  
**Entgelt:** € 15; keine Ermäßigung

191-100315

### Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen

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, Decke

**Leitung:** Wanda Lingemann  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mo., 4. Feb. 2019, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8 Termine, je Mo., 18:15-19:45 Uhr  
**Entgelt:** € 62; keine Ermäßigung



191-100316

### Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen

**Leitung:** Wanda Lingemann  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mo., 4. Feb. 2019, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 62; keine Ermäßigung



191-100317

### Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen

Leitung: Wanda Lingemann

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 29. Apr. 2019, 18:15 Uhr  
Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:15-19:45 Uhr  
Entgelt: € 62; keine Ermäßigung

191-100318

### Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen

Leitung: Wanda Lingemann

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mo., 29. Apr. 2019, 20:00 Uhr  
Dauer: 8 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr  
Entgelt: € 62; keine Ermäßigung

191-100319

### Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Regina Speckmann

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 8:45 Uhr  
Dauer: 16 Termine, je Di., 8:45-10:15 Uhr  
Entgelt: € 100; keine Ermäßigung

191-100320

### Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Regina Speckmann

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 10:30 Uhr  
Dauer: 16 Termine, je Di., 10:30-12:00 Uhr  
Entgelt: € 100; keine Ermäßigung

191-100321

### Hatha Yoga – für Rücken und Gelenke

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Spannungsübungen 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, eine Decke

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 10:00 Uhr  
Dauer: 15 Termine, je Mi., 10:00-11:30 Uhr  
Entgelt: € 93; keine Ermäßigung

191-100322

### Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Patricia de Jong-Chasiotis

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 18:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr  
Entgelt: € 54; keine Ermäßigung

191-100323

### Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Patricia de Jong-Chasiotis

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 16. Mai 2019, 18:00 Uhr  
Dauer: 8 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr  
Entgelt: € 27; keine Ermäßigung

NEU!

191-100324

### Hatha Yoga

Leitung: Heike Kuhn

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 20:00 Uhr  
Dauer: 9 Termine, je Mi., 20:00-21:30 Uhr  
Entgelt: € 67; keine Ermäßigung

191-100325

### Hatha Yoga

Leitung: Heike Kuhn

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 24. Apr. 2019, 20:00 Uhr  
Dauer: 9 Termine, je Mi., 20:00-21:30 Uhr  
Entgelt: € 67; 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](mailto:vhs@LKOS.de)

191-100326

### Yoga 50+

Yoga geht auch ohne akrobatische Stellungen. Mit sanftem Yoga für Späteinsteiger/-innen, wahlweise auf der Matte oder auf dem Stuhl, können wir Lebenslust und Vitalität in die zweite Lebenshälfte bringen und beides lange erhalten. Yoga 50+ verbessert die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, erhöht das Lungenvolumen und damit die Vitalität, steigert die Balance und die Koordinationsfähigkeit, erhöht die Zufriedenheit und Lebensqualität und hilft, sich selbst und seine Bedürfnisse besser zu spüren.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Leitung: Marion Fröhlich

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 9:00 Uhr  
Dauer: 8 Termine, je Fr., 9:00-10:30 Uhr  
Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

NEU!

191-100327

### Yoga 50+

Leitung: Marion Fröhlich

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 26. Apr. 2019, 9:00 Uhr  
Dauer: 8 Termine, je Fr., 9:00-10:30 Uhr  
Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

NEU!

191-100328

### Yoga-Potpourri – Eine bunte Mischung Yoga

Yoga-Potpourri ist eine kreative Kombination aus Hatha Yoga, Lachyoga und Yogadancing. Konzentriert durchgeführte Übungen verbinden sich mit der Leichtigkeit der spielerischen und heiteren Elemente des Lachyoga. Das Zwerchfell wird gelockert, die körperliche Spannkraft erhöht und Endorphine werden ausgeschüttet. Rhythmus wird über die Durchführung von Bewegungsabläufen zu spiritueller Musik erlebt und Verspannungen werden über intuitiven, freien Tanz gelöst.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Verpflegung, Getränk

Leitung: Annegret Hagedorn

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Sa., 23. Mrz. 2019, 14:00-17:00 Uhr  
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

NEU!

191-100329

### Faszio®-Yoga zur Vitalisierung der Faszien

Faszio® setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung um. Das abwechslungsreiche Training gibt Impulse, fördert den ganzen Körper und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. Der Körper wird elastischer und damit auch beweglicher, die Spannkraft wird erhöht und die Körperhaltung verbessert sich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, falls vorhanden Block, Getränk

Leitung: Annegret Hagedorn

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Termin: Sa., 25. Mai 2019, 14:00-17:00 Uhr  
Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

NEU!

191-100330

### Pilates

Für Teilnehmer/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

Leitung: Monique Mündelein

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 16:45 Uhr  
Dauer: 8 Termine, je Do., 16:45-17:45 Uhr  
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

NEU!



191-100331

**NEU!**

**Pilates**

Für Teilnehmer/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

**Leitung:** Monique Mündelein  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Do., 9. Mai 2019, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 7 Termine, je Do., 16:45-17:45 Uhr  
**Entgelt:** € 38; keine Ermäßigung

191-100332

**Wirbelsäulengymnastik**

Die Gymnastik umfasst sowohl Kräftigung als auch Mobilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Mit Haltungsschulung und funktionellem Training werden nicht nur Rücken- und Bauchmuskulatur sondern auch Bein- und Armkraft sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag trainiert.

**Leitung:** Annemarie Menze  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mo., 4. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 19:00-20:00 Uhr  
**Entgelt:** € 56; keine Ermäßigung



191-100333

**Wirbelsäulengymnastik**

**Leitung:** Annemarie Menze  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mo., 4. Feb. 2019, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 20:00-21:00 Uhr  
**Entgelt:** € 56; keine Ermäßigung

191-100334

**Wirbelsäulengymnastik**

**Leitung:** Jens Grundmann  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mi., 6. Feb. 2019, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12 Termine, je Mi., 18:00-18:45 Uhr  
**Entgelt:** € 45; keine Ermäßigung

191-100335

**Wirbelsäulengymnastik**

**Leitung:** Jens Grundmann  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mi., 6. Feb. 2019, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 12 Termine, je Mi., 18:45-19:30 Uhr  
**Entgelt:** € 45; keine Ermäßigung

191-100336

**Wirbelsäulengymnastik**

**Leitung:** Anja Pippig  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Fr., 8. Feb. 2019, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 17 Termine, je Fr., 10:00-11:00 Uhr  
**Entgelt:** € 81; keine Ermäßigung

191-100337

**Wirbelsäulengymnastik**

**Leitung:** Anja Pippig  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Fr., 8. Feb. 2019, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 17 Termine, je Fr., 11:15-12:15 Uhr  
**Entgelt:** € 81; keine Ermäßigung

191-100338

**Faszien-Fitness**

**Workshop**

Die Faszien, die Weichteilkomponenten unseres Bindegewebes, sind eine stabile, elastische, aus mehreren Schichten bestehende Faserhülle um unsere Knochen, Muskeln, Nerven und Organe. Sie stützen den Körper, geben ihm seine Form und haben einen großen Einfluss auf unseren Bewegungsapparat. Wir lernen, unsere Faszien gezielt zu bewegen und können sie mithilfe einer Faszienrolle „entfilzen“. Verspannungen verschwinden und mehr Bewegungsfreiheit entsteht. Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Faszienrolle, Getränk

**Leitung:** Heike Kuhn  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Termin:** Fr., 8. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 15; keine Ermäßigung

191-100339

**Bodyforming**

**Ganzkörpertraining für Frauen**

Speziell für Frauen, die lange keinen Sport gemacht haben oder sich einfach mal „durchringen“ wollen. Langsam aber effektiv wollen wir allen Problemzonen den Kampf ansagen. Nach einer Aufwärmphase werden die unterschiedlichsten Körperteile gezielt trainiert und gestärkt. Muskelaufbau unterstützt den Fettabbau, deshalb ist das Training auch eine ideale Unterstützung zur Gewichtsreduktion. Dehnübungen und Entspannung runden die Stunde ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

**Leitung:** Gundula Piel  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mi., 6. Feb. 2019, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine, je Mi., 16:45-17:45 Uhr  
**Entgelt:** € 49; keine Ermäßigung

191-100340

**Bodyforming**

**Ganzkörpertraining für Frauen**

**Leitung:** Gundula Piel  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mi., 24. Apr. 2019, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 10 Termine, je Mi., 16:45-17:45 Uhr  
**Entgelt:** € 49; keine Ermäßigung

191-100341

**Beckenboden-Training**

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt. Weil diese Muskulatur nicht direkt zu sehen ist, fällt eine bewusste An- und Entspannung schwer. Sie lässt sich aber durch ein gezieltes Beckenbodentraining stärken. Eine stabile Beckenbodenmuskulatur wirkt unterstützend bei Haltungsschwächen,

Senkungsbeschwerden, Blasenschwäche, hormonellen Veränderungen, vor und nach der Geburt und nach Operationen im Beckenbereich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, Handtuch

**Leitung:** Monique Mündelein  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Do., 7. Feb. 2019, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8 Termine, je Do., 15:30-16:30 Uhr  
**Entgelt:** € 44; keine Ermäßigung

191-100342

**Beckenboden-Training**

**Leitung:** Monique Mündelein  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Do., 9. Mai 2019, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 7 Termine, je Do., 15:30-16:30 Uhr  
**Entgelt:** € 39; keine Ermäßigung

191-100343

**Männerfitness**

**Schnupperkurs**

Für alle Männer, egal welchen Alters, die alternativ zu den typischen Männersportarten auch mit gezielten Übungen ein Ganzkörpertraining ausprobieren möchten. Nach einer Aufwärmphase werden die unterschiedlichsten Körperteile gezielt trainiert und gestärkt. Muskelaufbau unterstützt den Fettabbau, deshalb ist das Training auch eine ideale Unterstützung zur Gewichtsreduktion. Dehnübungen und Entspannung runden die Stunde ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

**Leitung:** Gundula Piel  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mi., 27. Feb. 2019, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 5 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr  
**Entgelt:** € 24; keine Ermäßigung

191-100344

**Nordic Walking**

Ist Ihnen das Laufen oder Joggen zu anstrengend? Ist Ihnen das klassische Walking wiederum nicht anstrengend genug? Dann ist Nordic Walking ideal. Der aktive Einsatz der Stöcke trainiert die Schultergürtel-, Rücken-, Brust- und Armmuskulatur. Die Beanspruchung wächst um 30 bis 40 % im Vergleich zum normalen Walking. Die Ausführung, bis auf einige koordinative Anforderungen, ist einfach und wird in diesem Kurs vermittelt.

Mitzubringen: Walking-Stöcke

**Leitung:** Helga Zukunft  
**Ort:** GMHütte; Parkplatz am Casino, Am Kasinopark 2

**Beginn:** Do., 25. Apr. 2019, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 4 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr  
**Entgelt:** € 18; keine Ermäßigung

191-100345

**Zumba Gold®**

**Ein Tanz-Fitness-Workout, gemäßigt für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen**

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, Handtuch, Getränk

**Leitung:** Karin Simon  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mo., 4. Feb. 2019, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 16 Termine, je Mo., 10:30-11:30 Uhr  
**Entgelt:** € 88; keine Ermäßigung

191-100346

### Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness-Workout, gemäßigt für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Leitung: Helga Middendorf

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 16:00 Uhr  
Dauer: 13 Termine, je Fr., 16:00-17:00 Uhr  
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung



191-100347

### Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness-Workout, gemäßigt für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Leitung: Helga Middendorf

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 17:00 Uhr  
Dauer: 13 Termine, je Fr., 17:00-18:00 Uhr  
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

191-100348

### Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness-Workout, gemäßigt für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Leitung: Helga Middendorf

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 24. Mai 2019, 16:00 Uhr  
Dauer: 5 Termine, je Fr., 16:00-17:00 Uhr  
Entgelt: € 29; keine Ermäßigung

191-100349

### Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness-Workout, gemäßigt für Einsteiger/-innen und aktive ältere Menschen

Leitung: Helga Middendorf

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 204, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Fr., 24. Mai 2019, 17:00 Uhr  
Dauer: 5 Termine, je Fr., 17:00-18:00 Uhr  
Entgelt: € 29; keine Ermäßigung

191-100350

**NEU!**

### NIA – Tanz, Kampfkunst, Lebensfreude in Bewegung

Nia ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele mit hohem Spaßfaktor. Es groovt wie Jazz, es fließt wie Tai Chi und zentriert wie Yoga. Es macht glücklich und führt zum körperlichen und emotionalen Wohlbefinden. Nia besteht aus choreographischen Elementen und freien Bewegungen, aus Schnell und Langsam, aus Innehalten und energievoller Dynamik und trainiert auf sanfte Art und Weise. Mitzubringen: bequeme Kleidung, ggf. Stoppersocken

Leitung: Laetitia Godineau

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 28. Feb. 2019, 18:30 Uhr  
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:30-19:30 Uhr  
Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

191-100351

**NEU!**

### NIA – Tanz, Kampfkunst, Lebensfreude in Bewegung

Leitung: Laetitia Godineau

Ort: GMHütte, Michaelisschule, Raum 203, Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Do., 25. Apr. 2019, 18:30 Uhr  
Dauer: 8 Termine, je Do., 18:30-19:30 Uhr  
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

191-100352

**NEU!**

### Wassergymnastik für Senioren

Ruhige, sanfte Wassergymnastik in 31 Grad warmen Wasser für ältere Menschen mit und ohne Einschränkungen, zur Mobilisation von Gelenken und Wirbelsäule. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Leitung: Sabine Nickel

Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 9:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Di., 9:30-10:15 Uhr  
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

191-100353

**NEU!**

### Wassergymnastik für Senioren

Leitung: Sabine Nickel

Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 10:15 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Di., 10:15-11:00 Uhr  
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

191-100354

**NEU!**

### Wassergymnastik für Senioren

Leitung: Sabine Nickel

Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Di., 30. Apr. 2019, 9:30 Uhr  
Dauer: 8 Termine, je Di., 9:30-10:15 Uhr  
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

191-100355

**NEU!**

### Wassergymnastik für Senioren

Leitung: Sabine Nickel

Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Di., 30. Apr. 2019, 10:15 Uhr  
Dauer: 8 Termine, je Di., 10:15-11:00 Uhr  
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

191-100356

### Aquafitness

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: Sonja Drehlmann

Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 19:15 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:15-20:00 Uhr  
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

191-100357

### Aquafitness

Leitung: Sonja Drehlmann

Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 20:00 Uhr  
Dauer: 10 Termine, je Di., 20:00-20:45 Uhr  
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

191-100358

**NEU!**

### Aquafitness

Leitung: Sabine Nickel

Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 15:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mi., 15:00-15:45 Uhr  
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

191-100359

**NEU!**

### Aquafitness

Leitung: Sabine Nickel

Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 15:45 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mi., 15:45-16:30 Uhr  
Entgelt: € 90; keine Ermäßigung

191-100360

**NEU!**

### Aquafitness

Leitung: Sabine Nickel

Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Mi., 8. Mai 2019, 15:00 Uhr  
Dauer: 8 Termine, je Mi., 15:00-15:45 Uhr  
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung



191-100361

**NEU!**

### Aquafitness

Leitung: Sabine Nickel

Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Mi., 8. Mai 2019, 15:45 Uhr  
Dauer: 8 Termine, je Mi., 15:45-16:30 Uhr  
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

191-100362

### Aquafitness

Leitung: Joachim Prus

Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Do., 14. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
Dauer: 15 Termine, je Do., 19:00-19:45 Uhr  
Entgelt: € 113; keine Ermäßigung

### ANMELDUNGEN ÜBER WEB

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

191-100363

### Aquafitness

Leitung: Joachim Prus

Ort: GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1

Beginn: Do., 14. Feb. 2019, 19:45 Uhr  
Dauer: 15 Termine, je Do., 19:45-20:30 Uhr  
Entgelt: € 113; keine Ermäßigung

191-100364

**Aquafitness**

**Leitung:** Antoinette Pier  
**Ort:** GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1  
 Beginn: Di., 19. Feb. 2019, 8:45 Uhr  
 Dauer: 10 Termine, je Di., 8:45-9:30 Uhr  
 Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

191-100365

**Aquafitness**

**Leitung:** Antoinette Pier  
**Ort:** GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1  
 Beginn: Mi., 20. Feb. 2019, 9:00 Uhr  
 Dauer: 8 Termine, je Mi., 9:00-9:45 Uhr  
 Entgelt: € 60; keine Ermäßigung

191-100366

**Aquafitness**

**Leitung:** Sonja Drehlmann  
**Ort:** GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1  
 Beginn: Di., 16. Apr. 2019, 19:15 Uhr  
 Dauer: 10 Termine, je Di., 19:15-20:00 Uhr  
 Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

191-100367

**Aquafitness**

**Leitung:** Sonja Drehlmann  
**Ort:** GMHütte, Klinikum Osnabrücker Land, Bewegungsbad, Hospitalweg 1  
 Beginn: Di., 16. Apr. 2019, 20:00 Uhr  
 Dauer: 10 Termine, je Di., 20:00-20:45 Uhr  
 Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

**UNSERE TELEFONNUMMER**  
 Sie erreichen unsere Geschäftsstelle in Osnabrück unter der Rufnummer **0541 501-7777**

**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.

191-100368

**Kochclub für Männer**

An diesen Kochabenden bereiten wir Suppen, Salate, Aufläufe, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen zu. Geringe Vorkenntnisse genügen, um Leckerer zu kochen. In lockerer Runde erfahren Sie Wissenswertes über gesunde Ernährung und rationelle Zubereitung.

Weitere Termine: 21. Feb., 14. Mrz., 4. Apr., 16. Mai, 6. Jun. und 27. Jun. 2019

**Leitung:** Martina Heuer-Bußmann  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 18:00 Uhr  
 Dauer: 7 Termine, mtl., je Do., 18:00-21:00 Uhr  
 Entgelt: € 91; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-100369

**Kochclub für Männer**

Weitere Termine: 28. Feb., 21. Mrz., 25. Apr., 23. Mai und 13. Jun. 2019

**Leitung:** Martina Heuer-Bußmann  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Do., 14. Feb. 2019, 18:00 Uhr  
 Dauer: 6 Termine, mtl., je Do., 18:00-21:00 Uhr  
 Entgelt: € 78; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-100370

**Schnelle Feierabendküche**

Riesenhunger und keine Lust, nach Feierabend lange in der Küche zu stehen? An diesem Abend werden wir schnelle und schmackhafte Gerichte kochen, ganz nach dem Motto „After Work Dinner“.

**Leitung:** Ann-Kathrin Hüpel  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Di., 12. Feb. 2019, 18:30-21:30 Uhr  
 Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-100371

**ABC der Kinderkost**

An diesem Abend suchen wir nach Antworten für die häufig gestellte Frage vieler Eltern: „Was koche ich für meine Kinder?“ Lassen Sie uns einen Blick in die schmackhafte und gesunde Welt der Kinderernährung werfen.

**Leitung:** Ann-Kathrin Hüpel  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Di., 19. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr  
 Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-100372

**ABC der Kinderkost**

**Leitung:** Ann-Kathrin Hüpel  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

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

191-100373

**Spargel – köstliches Gemüse in vielfältiger und kreativer Art zubereitet**

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

**Leitung:** Ann-Kathrin Hüpel  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

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



191-100374

**Fest für die Sinne**

**Mezze aus der Orient-Küche**

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

**Leitung:** Abdulrazak A. Heritani  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Mi., 8. Mai 2019, 18:00-21:45 Uhr  
 Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



191-100375

**Indisch kochen von A bis Z**

**Vegetarischer Kochkurs**

Von A wie Anis bis Z wie Zimt. Die indische Küche passt sich der Jahreszeit an. Im Sommer werden kühlende und milde Gerichte zubereitet. Joghurt und Kokosmilch verleihen den Speisen einen sommerlichen Charakter. Diese Gerichte sind bekannt unter dem Namen „Lassi“ und „Raita“. Ein Salat aus Paprika, Apfel und Kichererbsen wird mit gewürztem Joghurt serviert. Gängige Zutaten bekommen ein köstliches Aroma durch das Anrösten der Gewürze in Ghee (geklärter Butter).

**Leitung:** Manuela Markowski  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Di., 28. Mai 2019, 18:30-21:30 Uhr  
 Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage, inkl. Getränke; keine Ermäßigung

191-100376

**Internationale Küche – Andere Länder – andere Gerichte**

Internationale Küche macht nicht nur im Urlaub, sondern auch in den eigenen vier Wänden viel Spaß. Gemeinsam zaubern wir ein Menü mit Speisen aus Afrika, Kanada, der Karibik, Indien u.v.m.

**Leitung:** Ann-Kathrin Hüpel  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Di., 4. Jun. 2019, 18:30-21:30 Uhr  
 Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-100377

**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:** GMHütte, Realschule, Küche, Carl-Stahmer-Weg 16

Termin: Mi., 19. Jun. 2019, 18:00-21:45 Uhr  
 Entgelt: € 18; 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

Georgsmarienhütte an:

**Unterrichtsort:** Realschule, Carl-Stahmer-Weg 16, 49124 Georgsmarienhütte

**Unterrichtszeiten:** 8:15 Uhr bis 12:25 Uhr

**172-100719** Alphabetisierung, Abschnitt 9, ab 14. Jan. 2019

**182-100704** Aufbaukurs Stufe 1, ab 25. Jan. 2019

**182-100705** Aufbaukurs Stufe 2, ab 22. Feb. 2019

**182-100706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 22. Mrz. 2019

**182-100707** Orientierungskurs, ab 29. Apr. 2019

**182-100708** Prüfung DTZ, am 10./11. Mai 2019

**182-100710** Grundkurs Stufe 1, ab 30. Jan. 2019

**182-100711** Grundkurs Stufe 2, ab 27. Feb. 2019

**182-100712** Grundkurs Stufe 3, ab 27. Mrz. 2019

**182-100713** Aufbaukurs Stufe 1, ab 3. Mai 2019

**182-100714** Aufbaukurs Stufe 2, ab 3. Jun. 2019

**182-100715** Aufbaukurs Stufe 3, ab 2. Jul. 2019

**182-100716** Orientierungskurs, ab 14. Aug. 2019

**182-100717** Prüfung DTZ, am 30./31. Aug. 2019

**191-100701** Grundkurs Stufe 1, ab 3. Jun. 2019

**191-100702** Grundkurs Stufe 2, ab 2. Jul. 2019

**191-100703** Grundkurs Stufe 3, ab 27. Aug. 2019

**191-100704** Aufbaukurs Stufe 1, ab 24. Sep. 2019

**191-100705** Aufbaukurs Stufe 2, ab 24. Okt. 2019

**191-100706** Aufbaukurs Stufe 3, ab 22. Nov. 2019

**191-100707** Orientierungskurs, ab 20. Dez. 2019

**191-100708** Prüfung DTZ, am 10./11. Jan. 2020

**191-100710** Alphabetisierung, Abschnitt 7, ab 11. Mrz. 2019

**191-100711** Alphabetisierung, Abschnitt 8, ab 6. Mai 2019

**191-100712** Alphabetisierung, Abschnitt 9, ab 20. Jun. 2019

**191-100713** Alphabetisierung, Orientierungskurs, ab 2. Sep. 2019

**191-100714** Prüfung DTZ, am 13./14. Sep. 2019



### 191-100716

#### 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:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

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

**Dauer:** 20 Termine, je Di. und Mi., 9:00-11:30 Uhr

**Entgelt:** € 42; keine Ermäßigung

### 191-100717

#### Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs für Asylsuchende

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

**Leitung:** Julia Maslova

**Ort:** Georgsmarienhütte, Hauptschule Alt-Georgsmarienhütte, Raum 6, Kirchstraße 4

**Beginn:** Di., 19. Feb. 2019, 15:30 Uhr

**Dauer:** 32 Termine, je Di. und Do., 15:30-17:00 Uhr

entgeltfrei



Allgemeine Informationen zu unseren Fremdsprachkursen, den Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 12.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

**Kirstin Fechtner**

Tel.: 0541 501-3094

E-Mail: kirstin.fechtner@vhs-osland.de

### 191-100401

#### Dänisch Grundkurs A1.I

Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Ihr Urlaubsziel ist Dänemark und Sie möchten gerne Dänisch verstehen und sprechen können? Hier werden Sie auf spannende Art lernen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können - alles in einer netten Atmosphäre und ohne Vorkenntnisse.

**Lehrbuch:** Dansk for dig neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528971-0, ab Lektion 1

**Leitung:** Susanne Boelsmand

**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S201, Carl-Stahmer-Weg 16

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

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

**Entgelt:** € 72

### 191-100402

#### Englisch Grundkurs A1.III

Vormittagskurs mit Muße für Teilnehmer/-innen mit geringen/sehr geringen Vorkenntnissen

In entspannter Atmosphäre und kleinen Schritten erwerben Sie das „Rüstzeug“ für die Kommunikation in alltäglichen Situationen und erhalten einen Einblick in landesübliche Gepflogenheiten. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!

**Lehrbuch:** Great! A1, Klett, Lehrbuch-ISBN 978-3-12-501480-0, Trainingsbuch-ISBN 978-3-12-501481-7, ca. ab Lektion 5

**Leitung:** Petra Wellmann

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Do., 7. Feb. 2019, 8:45 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Do., 8:45-10:15 Uhr

**Entgelt:** € 72

### 191-100405

#### Englisch Grundkurs A2.I

Abendkurs

**Lehrbuch:** English Network 2 New Edition, Klett, ISBN 978-3-12-606548-1, ab Lektion 3

**Leitung:** Roswitha Meletat

**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S201, Carl-Stahmer-Weg 16

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

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

**Entgelt:** € 72

### 191-100406

#### Englisch Grundkurs A2.II

Abendkurs

Anhand von einfachen Texten und Dialogen lernen Sie, in alltäglichen Situationen zu kommunizieren und erhalten einen Einblick in landesübliche Gepflogenheiten. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!

**Lehrbuch:** Great! A2, Klett, Lehrbuch-ISBN 978-3-12-501482-4, Trainingsbuch-ISBN 978-3-12-501483-1, ca. ab Lektion 3

**Leitung:** Petra Wellmann

**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S103, Carl-Stahmer-Weg 16

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

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

**Entgelt:** € 72

### 191-100407

#### Englisch Grundkurs A2.II

Abendkurs

**Leitung:** Petra Wellmann

**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S103, Carl-Stahmer-Weg 16

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

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

**Entgelt:** € 72

### 191-100408

#### Englisch Grundkurs A2/B1.II

Vormittagskurs mit Muße

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen der englischen Sprache, die diese anhand alltagsüblicher Texte und Dialoge festigen und erweitern möchten.

**Lehrbuch:** English Network 3 New Edition, Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-606606-8, ca. ab Lektion 2-3

**Leitung:** Petra Wellmann

**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Do., 7. Feb. 2019, 10:30 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Do., 10:30-12:00 Uhr

**Entgelt:** € 72

191-100409

### Englisch Grundkurs A2/B1.II

Vormittagskurs mit Muße

Leitung: **Petra Wellmann**

Ort: **GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17**

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 12:15 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Do., 12:15-13:45 Uhr  
Entgelt: € 72

191-100410

**NEU!**

### Englisch Auffrischkurs A2/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 die Möglichkeit, Ihr Englisch sowohl an sechs Präsenzterminen als auch selbstständig online zu Hause aufzubauen und weiterzuentwickeln.

Voraussetzung: WLAN-fähiger Laptop bzw. Tablet mit Internet Browser

Präsenztermine: 20. Feb., 6. und 20. Mrz., 3. Apr., 8. und 29. Mai 2019, je 19:00 - 20:30 Uhr

Lehrbuch: Speakout 2nd Pre-Intermediate Flexi Students' Book 1 with DVD Rom & My English Lab, Pearson, ISBN 978-12-9-216098-6

Leitung: **Julia Marquardt**  
Ort: **GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17**

Beginn: Mi., 20. Feb. 2019, ausnahmsweise 19:00-21:15 Uhr für den Technik-Check  
Dauer: 5 weitere Termine, je Mi. 19:00-20:30 Uhr  
Entgelt: € 75

Die Online-Übungen unterstützen das Lernen durch sorgfältig gestaltete Aktivitäten und bieten Material für zu Hause, im Kurs oder unterwegs, passend zu den Kapiteln des Lehrbuchs. Dies ersetzt nicht die Dozentin, aber es zeigt Ihnen schnell Ihren Kenntnisstand und Fortschritt und gibt sofortiges Feedback bei den Übungen. In den Präsenz-Phasen können wir uns deshalb vor allem auf das gemeinsame Sprechen und Schreiben konzentrieren.

191-100411

### Englisch Auffrischkurs B1

Vormittagskurs mit Muße

We are using the coursebook for revision both of vocabulary and grammatical structures. Our main focus, though, is speaking and having fun!

Lehrbuch: face2face, Intermediate, Klett, ISBN 978-3-12-539743-9, ca. ab Lektion 6

Leitung: **Sabine Schwichtenberg**  
Ort: **GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17**

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 8:45 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mo., 8:45-10:15 Uhr  
Entgelt: € 72



191-100412

### Englisch Auffrischkurs B1.II

Abendkurs

Welcome! Kommen Sie in diesen Kurs, wenn Sie bereits Kenntnisse der englischen Sprache besitzen und diese auffrischen und erweitern möchten. In netter und entspannter Atmosphäre besprechen wir alltagstaugliche Konversations-themen. Im Vordergrund der Kursarbeit stehen Sprechen, Hören, Schreiben und Festigung der Grammatik, auch Spiele und Quiz kommen nicht zu kurz. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Network Refresh Now B1, Klett, ISBN 978-3-12-605189-7, ab Lektion 6

Leitung: **Carmen Schleiermacher**  
Ort: **GMHütte, Realschule, Raum S103, Carl-Stahmer-Weg 16**

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 20:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr  
Entgelt: € 72

### FIRMENKURSE

Weiterbildung nach Maß für Ihre Mitarbeiter/-innen. Fordern Sie nähere Informationen an unter [vhs@LKOS.de](mailto:vhs@LKOS.de)

191-100413

### Englisch Aufbaukurs B1.V/B2

Abendkurs

Voraussetzung für den Besuch dieses Kurses sind Vorkenntnisse, die etwa 5 bis 6 Jahren Schullenglisch entsprechen. Diese können Sie - vor allem in viel mündlicher Arbeit - aktivieren und erweitern (wobei nebenbei die Grammatik wiederholt wird). So können Sie Ihre Kenntnisse für Beruf und Freizeit ausbauen und geistig beweglich bleiben.

Lehrbuch: Straightforward Pre-intermediate Student's Book/ Workbook, Hueber, ISBN 978-3-19-072952-5, ab letzter Lektion. Für neue Teilnehmer/-innen kann die Lektion kopiert werden.

Leitung: **Waltraud Hodge**  
Ort: **GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17**

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 18:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:30-20:00 Uhr  
Entgelt: € 72

191-100414

### Englisch Aufbaukurs B2: English is Fun!

Vormittagskurs

The focus of this course will be on conversation. New members are welcome!

Lehrbuch: Über das Arbeitsmaterial wird nach Absprache im Kurs entschieden.

Leitung: **Sabine Schwichtenberg**  
Ort: **GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17**

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 10:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mo., 10:30-12:00 Uhr  
Entgelt: € 72

191-100415

### Englisch Konversationskurs B2

Abendkurs

Come and join us, if you like to talk about current affairs and all sorts of topics of interest. The atmosphere is relaxed and the speed caters for your needs. So, come along! Newcomers are welcome, too.

Leitung: **Carmen Schleiermacher**  
Ort: **GMHütte, Realschule, Raum S103, Carl-Stahmer-Weg 16**

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr  
Entgelt: € 72

191-100416

### Englisch Konversationskurs B2

Abendkurs

Come and join us if you like to speak English or want to improve your knowledge of the language. We discuss current affairs and talk about all sorts of topics of interest. We also refresh English grammar and reactivate and improve our vocabulary. Newcomers are welcome!

Leitung: **Carmen Schleiermacher**  
Ort: **GMHütte, Realschule, Raum S103, Carl-Stahmer-Weg 16**

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:00-19:30 Uhr  
Entgelt: € 72

191-100417

**BILDUNGSURLAUB**

### Französisch Grundkurs A1 kompakt und intensiv

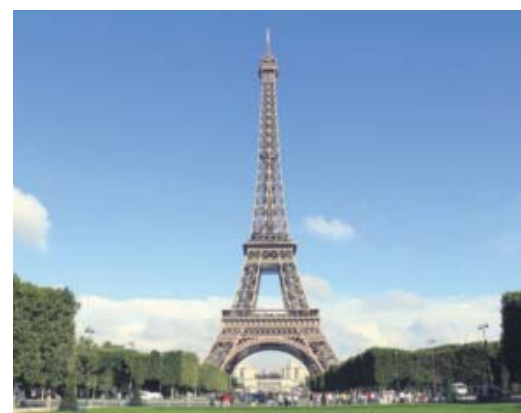
Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten bald nach Frankreich reisen oder wollten schon immer einen Einblick in die französische Sprache bekommen? Dann nehmen Sie an dieser Intensivwoche teil und lernen Sie, sich auf Französisch vorzustellen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen angemessen zu verständigen. Anhand verschiedener Übungen trainieren Sie das Hören, Schreiben, Lesen und natürlich das Sprechen. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 06.10.2016 und die VA-Nr. 17-57107.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5, ca. Lektion 1-4

Leitung: **Dr. Heike Höcherl**  
Ort: **GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17**

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



191-100418

**BILDUNGSURLAUB**

### Französisch Grundkurs A1.2 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon ein Semester Französisch gelernt oder den Bildungsurlaub A1.1 absolviert und sind nun motiviert, weiter in die französische Sprache einzutauchen? Dann nehmen Sie an dieser Intensivwoche teil und lernen neues Vokabular und die weitere Grammatik, um sich in Alltagssituationen angemessen zu verständigen. Anhand verschiedener Übungen trainieren Sie das Hören, Schreiben, Lesen und natürlich das Sprechen. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 07.09.2018 und die VA-Nr. 19-67448.

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5, ab ca. Lektion 4

Leitung: **Dr. Heike Höcherl**  
Ort: **GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17**

Beginn: Mo., 1. Apr. 2019, 9:00 Uhr  
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr  
Entgelt: € 158

191-100419

**Französisch Grundkurs A1.III****Abendkurs**

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

Lehrbuch: On y va! A1 Aktualisierte Ausgabe, Hueber, ISBN 978-3-19-103325-5, ca. ab Lektion 7

**Leitung:** Marie-Hélène Lange-Sénécaux  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S201, Carl-Stahmer-Weg 16

**Beginn:** Mo., 4. Feb. 2019, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr  
**Entgelt:** € 72

191-100420

**Französisch Auffrischkurs A2.IV****Nachmittagskurs**

In diesem Kurs können Sie Ihre recht guten Grundkenntnisse der französischen Sprache erweitern und vertiefen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die sprachliche Bewältigung alltäglicher Situationen. Der Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger/-innen.

Lehrbuch: Perspectives A2, Cornelsen, ISBN 978-3-06-520162-9, ab Lektion 4

**Leitung:** Marie-Hélène Lange-Sénécaux  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S201, Carl-Stahmer-Weg 16

**Beginn:** Mo., 4. Feb. 2019, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 17:00-18:30 Uhr  
**Entgelt:** € 72

191-100421

**Italienisch Grundkurs A1 kompakt und intensiv****Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse**

"Buongiorno!" In diesem Kurs können Sie in kompakter Form die Grundlagen der italienischen Sprache schrittweise und mit vielen Übungen erlernen. Unterrichtsziel ist es, Ihnen Redewendungen und ein Grundvokabular zu vermitteln, das Sie Alltagssituationen spielerisch bewältigen lässt „im Land, in dem die Zitronen blühen“ (Goethe). Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 27.10.2016 und die VA-Nr. 17-57441.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN: 978-3-12-525201-1, ca. Lektion 1-4/5

**Leitung:** Dr. Heike Höcherl  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Mo., 13. Mai 2019, 9:00 Uhr  
**Dauer:** 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr  
**Entgelt:** € 158

192-100401

**Italienisch Auffrischkurs A1 kompakt und intensiv****Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

Sie haben schon mal ein paar Semester lang Italienisch gelernt und möchten jetzt wieder neu einsteigen? In diesem Kurs können Sie in kompakter Form früher erworbene Kenntnisse auffrischen und reaktivieren. Unterrichtsziel ist es, Ihnen Redewendungen und ein Grundvokabular zu vermitteln, das Sie Alltagssituationen spielerisch bewältigen lässt „im Land, in dem die Zitronen blühen“ (Goethe). Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 27.10.2016 und die VA-Nr. 17-57440.

Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1, Hueber, ISBN 978-3-19-209600-6, ca. Lektion 1-4/5

**Leitung:** Dr. Heike Höcherl  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

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

191-100424

**Italienisch Grundkurs A1.III****Nachmittagskurs**

Sie erwerben sprachliche Sicherheit durch Sprechen, Hören, Lesen, Spielen und Singen; ohne Leistungsdruck und mit Freude. Die wichtigsten grammatischen Regeln werden in einer einfachen und verständlichen Form vermittelt.

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

**Leitung:** Gianfranco Bono  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S203, Carl-Stahmer-Weg 16

**Beginn:** Do., 7. Feb. 2019, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 12 Termine, je Do., 16:30-18:00 Uhr  
**Entgelt:** € 72

**SCHENKEN SIE (WEITER-)BILDUNG!**

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

191-100422

**Italienisch Grundkurs A1.I: Fit für den Urlaub****Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse**

Bestellen Sie Ihr Mittagessen auf Italienisch oder plaudern Sie mit Ihrem Ferienhausvermieter über das Wetter. In diesem Kurs lernen Sie in kleinen Lerneinheiten die wichtigsten Themen für Ihren nächsten Italienurlaub. Benvenuti!

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub A1, Klett, ISBN 978-3-12-525315-5, ab Lektion 1

**Leitung:** Roberta Grasselli-Schmidt  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S203, Carl-Stahmer-Weg 16

**Beginn:** Di., 12. Feb. 2019, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 12 Termine, je Di., 16:45-18:15 Uhr  
**Entgelt:** € 72



191-100425

**Italienisch Konversationskurs B1****Abendkurs**

In diesem Semester beschäftigen wir uns mit dem Roman „La solitudine dei numeri primi“ von Paolo Giordano. Der Roman beschreibt die Kindheit und Jugend von Alice und Mattia, die körperlich und seelisch von dramatischen Ereignissen geprägt sind. Beide verbindet eine besondere Freundschaft. Sie sind sich nah, aber irgendwie auch nicht - so wie die speziellen Primzahlen, die nur von einer anderen Zahl getrennt sind und Primzahlenzwillinge genannt werden.

Lehrbuch: Paolo Giordano, La solitudine dei numeri primi

**Leitung:** Lucia Liebscher  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S203, Carl-Stahmer-Weg 16

**Beginn:** Mo., 4. Feb. 2019, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr  
**Entgelt:** € 72

191-100426

**NEU!****Niederländisch Grundkurs A1.1 – Blended Learning****Ein Kurs mit Präsenz- und Onlinephasen**

Fahren Sie gerne in die Niederlande zum Einkaufen oder in den Urlaub, haben vielleicht Verwandte und Freunde in den Niederlanden oder benötigen die Sprache beruflich? Vielleicht haben Sie schon häufiger darüber nachgedacht, Niederländisch zu lernen, aber Ihnen fehlt die Zeit, jede Woche an einem Kurstermin teilzunehmen? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, diese schöne Sprache sowohl an acht Präsenzterminen als auch selbständig online zu Hause zu lernen. Dieser Kurs bietet Ihnen mit viel Spaß eine Einführung in die niederländische Sprache und Kultur.

Voraussetzung: WLAN-fähiger Laptop bzw. Tablet mit Internet Browser.

Präsenztermine: 25. Feb., 11., 18. und 25. Mrz., 29. Apr., 6., 20. und 27. Mai 2019

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

**Leitung:** Ellen Kol-Van der Kemp  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Mo., 25. Feb. 2019, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8 Termine, je Mo., 18:00-19:30 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.**

191-100427

**Niederländisch Auffrischkurs B1****Abendkurs**

Een cursus voor deelnemers met basiskennis van de Nederlandse taal. We lezen detectives, we spreken over dagelijkse dingen, we bekijken filmpjes en we proeven de Nederlandse cultuur. Nieuwe deelnemers zijn welkom!

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen der niederländischen Sprache. Wir lesen Krimis, sprechen über alltägliche Situationen, wir sehen uns Videos an und wir genießen die niederländische Kultur. Neue Teilnehmer sind willkommen!

Lehrbuch: nader te bepalen

**Leitung:** Ellen Kol-Van der Kemp  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.2 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

**Beginn:** Mo., 11. Feb. 2019, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 12 Termine, je Mo., 19:45-21:15 Uhr  
**Entgelt:** € 72

191-100428

**Norwegisch Grundkurs A1.II****Abendkurs**

Velkommen til norskurs! God dag! Hvordan har du det? Hva heter du? Hvor kommer du fra? Snakker du norsk? Wer diese Fragen verstehen und beantworten kann, hat bei seinem nächsten Urlaub im Land der Wikinger schon die erste Sprachbarriere überwunden. Allen, denen das nicht reicht, bietet dieser Kurs die Gelegenheit, bereits erworbene Sprachkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen.

Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528925-3, ab Lektion 5

**Leitung:** Marleen Hawkins  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S103, Carl-Stahmer-Weg 16

**Beginn:** Do., 7. Feb. 2019, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 14 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr  
**Entgelt:** € 72

191-100429

### Portugiesisch Grundkurs A1.1

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

Alle, die schon immer die portugiesische Sprache lernen wollten oder den nächsten Urlaub in Portugal planen, sind in diesem Anfängerkurs herzlich willkommen! Unser Ziel ist es, uns mit der Sprache vertraut zu machen und einige Grundlagen der Grammatik zu erlernen, um erste einfache Gespräche führen zu können. Zugleich entdecken wir die portugiesische Kultur und Lebensart. Bem-vindos!

Lehrbuch: Olá Portugal! A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-528940-6, ab Lektion 1

**Leitung:** Maria Custóias Pinto  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S104, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr  
Entgelt: € 72

191-100431

### Schwedisch Grundkurs A1.III

**Abendkurs**

Hej! Wir erweitern und vertiefen unsere bereits erworbenen Schwedischkenntnisse. Wir üben die Aussprache, lernen einfache Redewendungen, schwedische Grammatik und lesen einfache Texte. Wir sprechen über Land und Leute und über unsere „smultronställen“ in Schweden.

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

**Leitung:** Katja Bertram  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr  
Entgelt: € 72



191-100430

### Schwedisch Grundkurs A1.1

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

Sie sind fasziniert von Schweden und wollten schon immer mal Schwedisch lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In angenehmer Atmosphäre werden wir zuerst die Aussprache üben und uns einen Grundwortschatz erarbeiten, bevor wir uns der schwedischen Grammatik nähern. Aber keine Angst: Sie ist nicht so schwer wie die deutsche Grammatik. Zusammen sprechen wir über das wunderschöne Land und die Kultur der Schweden. Und das Wichtigste zum Schluss, wir werden mit viel Spaß lernen!

Lehrbuch: Javisst! A1+ aktuell, Hueber, ISBN 978-3-19-105405-2, ab Lektion 1

**Leitung:** Nils Huhtakangas  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S104, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr  
Entgelt: € 72

192-100402

### Spanisch Grundkurs A1.1 kompakt und intensiv

**BILDUNGSURLAUB**

**Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können. Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen daher kommunikative Übungen, mit denen die verschiedenen Fertigkeiten des Spracherwerbs (Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen) trainiert werden. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 15.08.2017 und die VA-Nr. 18-61909.

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

**Leitung:** Heike Schulte  
**Ort:** GMHütte, vhs, Raum 1.1 (OG), Carl-Stahmer-Weg 17

Beginn: Mo., 7. Okt. 2019, 9:00 Uhr  
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr  
Entgelt: € 158



191-100432

### Spanisch Grundkurs A1.1

**NEU!**

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

Wollten Sie immer schon einmal Spanisch lernen? Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein und bietet die Gelegenheit zu testen, ob Spanisch zu Ihnen passt. Sie lernen erste Redewendungen für Alltagssituationen, wie z. B. sich zu begrüßen, vorzustellen aber auch Informationen wie Adressen und Telefonnummern zu geben und einzuholen. Des Weiteren bietet dieser Kurs einen ersten Einblick in die spanische Kultur und Lebensart.

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

**Leitung:** Anne Hunke  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S201, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mi., 13. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mi., 19:00-20:30 Uhr  
Entgelt: € 72

191-100433

### Spanisch Grundkurs A2.1

**Abendkurs**

In diesem Kurs steht die Kommunikation im Vordergrund. Ziel des Unterrichts ist die angemessene Verständigung in Alltagssituationen. Hierzu wird der Wortschatz wiederholt und erweitert. Nacherzählungen, Bildbeschreibungen, Hörverständnisübungen sowie spanische und lateinamerikanische Lieder dienen der Förderung der Kommunikation. Die Grammatik wird wiederholt, vertieft und erweitert. Ebenso die landeskundlichen Kenntnisse über Spanien und Lateinamerika. Auf Wunsch befassen wir uns auch mit einer Lektüre.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8 ab Lektion 1

**Leitung:** Dr. Stephan Nußmann  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S204, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:30-20:00 Uhr  
Entgelt: € 72

191-100434

### Spanisch Grundkurs B1.1

**Nachmittagskurs**

Den Schwerpunkt des Kurses bilden Texte über das Arbeitsleben und Freizeitverhalten. Die Grammatik wird wiederholt, vertieft und erweitert. Musik-CDs mit spanischen und lateinamerikanischen Volksliedern lockern den Unterricht auf. Rollenspiele, Hörverständnisübungen sowie Nacherzählungen dienen der Förderung der Kommunikationsfähigkeit. Aktuelle landeskundliche Ereignisse, Spanien und Lateinamerika betreffend, werden ebenfalls thematisiert. Auf Wunsch befassen wir uns auch mit einer Lektüre.

Lehrbuch: Con Gusto B1, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 1

**Leitung:** Dr. Stephan Nußmann  
**Ort:** GMHütte, Realschule, Raum S204, Carl-Stahmer-Weg 16

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 17:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine, je Mo., 17:00-18:30 Uhr  
Entgelt: € 72



191-100504

### Tastschreiben in 6 Stunden

In diesem Kurs erlernen Sie das 10-Finger-Schreiben in nur 6 Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am Computer sind nicht erforderlich. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Sa., 30. Mrz. 2019, 10:00 Uhr  
Dauer: 2 Termine, je Sa., 10:00-13:00 Uhr  
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

191-100505

### PC-Kenntnisse für den Büroalltag

**BILDUNGSURLAUB**

**Windows, Word, Excel Bildungsurlaub**

Der professionelle und effektive Umgang mit dem PC wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Dieser Kurs führt in die Grundlagen der gängigsten Microsoft-Office-Anwendungen 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. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 08.02.2017 und die VA-Nr. 17-59413.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

Beginn: Mi., 20. Mrz. 2019, 9:00 Uhr  
Dauer: 3 Termine, Mi.-Fr., je 9:00-16:30 Uhr  
Entgelt: € 132





### 191-100506

#### 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; Word - zum Schreiben von Briefen oder Einladungen; Arbeit mit Dateien; Computerorganisation; Kennenlernen des Internets.

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Do., 7. Feb. 2019, 9:00 Uhr  
**Dauer:** 6 Termine, je Do., 9:00-11:15 Uhr  
**Entgelt:** € 94



### 191-100507

#### 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; Formatieren und Drucken.

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Fr., 15. Feb. 2019, 17:00 Uhr  
**Dauer:** Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr  
**Entgelt:** € 52

### 191-100508

#### 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 Zeilen, Zeilen und Spalten; Löschen von Tabellenteilen; Formatieren und Gestalten einer Tabelle; Automatisches Ausfüllen; Speichern; Kopf- und Fußzeilen; Drucken.

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Do., 6. Jun. 2019, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, je Do., 18:00-20:15 Uhr  
**Entgelt:** € 47

### 191-100509

#### 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:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Fr., 1. Mrz. 2019, 17:00 Uhr  
**Dauer:** Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-14:00 Uhr  
**Entgelt:** € 52

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

### 191-100510

#### 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:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mi., 8. Mai 2019, 9:00 Uhr  
**Dauer:** 6 Termine, je Mi. und Do., 9:00-11:15 Uhr  
**Entgelt:** € 94; € 47 bei Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

### 191-100511

#### Internet Workshop

In diesem Kurs erhalten alle, die das Internet bereits nutzen, hilfreiche Tipps und Anregungen. Inhalte: Herunterladen von Programmen; Speichern von Links und Erstellung einer Linkliste; Verwalten von Lesezeichen und Favoriten; Anlegen eines E-Mail-Kontos.

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mi., 5. Jun. 2019, 9:00 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, je Mi., 9:00-11:15 Uhr  
**Entgelt:** € 47

### 191-100512

#### Erste Schritte am eigenen Smartphone (Android)

Lernen mit Muße!

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die Grundfunktionen Ihres Gerätes. Wir besprechen das Telefonieren, die Eingabe und Nutzung von Kontakten und das Verfassen von SMS. Wir lernen Schritt für Schritt und lassen uns Zeit für Übungen und Wiederholungen.

Mitzubringen: aufgeladenes Smartphone (Internetzugang ist für diesen Einführungskurs nicht notwendig)

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mi., 27. Mrz. 2019, 9:30 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, Mi.-Fr., je 9:30-11:00 Uhr  
**Entgelt:** € 34

### 191-100513

#### Fortführungskurs am eigenen Smartphone (Android)

Internetnutzung

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die Nutzung des Internets mit Ihrem Gerät. Wir besprechen die Verwendung von Apps, erproben die Nutzung von Google Maps für Straßenkarten, QR-Codes, Abfrage von Busverbindungen u. a. mehr. Wir lernen Schritt für Schritt und lassen uns Zeit für Übungen und Wiederholungen.

Mitzubringen: bereits vollständig installiertes und aufgeladenes Android-Smartphone mit Internetzugang

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Mi., 3. Apr. 2019, 9:30 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, Mi.-Fr., je 9:30-11:00 Uhr  
**Entgelt:** € 34

### 191-100514

#### Videoproduktion am Smartphone (Android)

Schnupperkurs

Mit dem Smartphone ist es einfach, Videoaufnahmen zu erstellen. Die aufgenommenen Videoclips kann man dann anschließend im Gerät selber schneiden und direkt ins Internet hochladen. Vor Ort besteht die Möglichkeit, Apps für den Videoschnitt kostenlos per W-LAN herunterzuladen.

Mitzubringen: aufgeladenes Android-Smartphone mit Google-Konto

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Termin:** Fr., 7. Jun. 2019, 9:00-16:00 Uhr  
**Entgelt:** € 2

### 191-100515

#### 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

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Do., 6. Jun. 2019, 9:00 Uhr  
**Dauer:** 2 Termine, je Do., 9:00-11:15 Uhr  
**Entgelt:** € 31

### 191-100516

#### 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:** Michael Koloska  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Beginn:** Do., 14. Feb. 2019, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 3 Termine, je Do., 18:00-20:15 Uhr  
**Entgelt:** € 47

### 191-100517

#### Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch

**Leitung:** Heike Hellmeister  
**Ort:** GMHütte, Michaelisschule, Raum 201 (EDV), Graf-Stauffenberg-Str. 19

**Termin:** Fr., 12. Apr. 2019, 9:00-16:00 Uhr  
**Entgelt:** € 42

