

GLANDORF

Außenstelle Glandorf

Lagestraße 8
49219 Glandorf



Elisabeth Schomaker

Tel.: 05426 1425
Fax: 05426 3887
E-Mail: elisabeth.schomaker@vhs-osland.de

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag-Freitag: ab 14:00 Uhr

Termine nach vorheriger Absprache.



**POLITIK
GESELLSCHAFT
UMWELT**

191-110101

Grundkurs digitale Fotografie mit Exkursion

Wochenendseminar

Fotografieren heißt bewusstes Wahrnehmen der Welt; Details, Farben und Formen sehen und diese fotografisch umsetzen. Dieser Kurs führt in die gestalterischen und technischen Grundlagen der Fotografie ein. Eine Mischung aus Theorie und Praxis: wie hängen Blende und Belichtungszeit zusammen, Kamertechnik und Bildgestaltung. Den 1. Tag verbringen wir mit einem kurzen theoretischen Teil und vielen praktischen Trainings mit der Kamera. Für den 2. Tag ist dann eine Exkursion geplant. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen dafür, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen.

Mitzubringen: Spiegelreflexkamera, Bedienungsanleitung, wenn vorhanden: Stativ und Wechselobjektive

Leitung: Stefan Benitz

Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Raum 3.01, Schulstraße 1

Beginn: Sa., 23. Mrz. 2019, 10:00 Uhr

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

Entgelt: € 52



**KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT**

191-110201

Nähkurs – Kleidung selbst genäht

Für Anfänger/ -innen

Es werden die Grundlagen des Nähens vermittelt und den Teilnehmenden die Scheu vor dem Schneiden genommen. Angefangen beim Maßnehmen und der Schnitterstellung wird dann das Kleidungsstück fertig genäht. Der Umgang mit der Nähmaschine wird dabei vertieft. Genäht werden können Damen-, Herren- und Kinderkleidung.

Mitzubringen: Nähutensilien, Schmitze, Stoffe, Nähmaschine

Leitung: Iris Heilmann

Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Textilraum, Schulstraße 1

Beginn: Mo., 28. Jan. 2019, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 36



191-110202

Nähkurs – Kleidung selbst genäht

Für Fortgeschrittene

Leitung: Iris Heilmann

Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Textilraum, Schulstraße 1

Beginn: Mo., 28. Jan. 2019, 20:15 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Mo., 20:15-21:45 Uhr

Entgelt: € 36

191-110203

Schminkschule – natürlich schön für Frauen ab 50

Lernen Sie, wie störende Hautunebenheiten und Problemstellen verschwinden und Sie wirkungsvoll und ohne großen Zeitaufwand Ihr Gesicht zum Strahlen bringen. Eigenes Make-up kann mitgebracht werden.

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Raum 1.16, Schulstraße 1

Termin: Fr., 15. Mrz. 2019, 17:30-19:45 Uhr

Entgelt: € 9; zzgl. (ca. € 5) Materialkosten; keine Ermäßigung

191-110204

Dekoration für Haus und Garten aus Weide

Flechten für Anfänger/ -innen und Fortgeschrittene

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

Mitzubringen: Rosenschere und scharfes Taschenmesser

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Glandorf, Grundschule, Aula, Schulstraße 11b

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

Entgelt: € 24; zzgl. ca. € 20 Materialkosten; k eine Ermäßigung



**GESUNDHEIT
UND ERNÄHRUNG**

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

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

MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

Gutschein

anderen eine Freude machen.

191-110301

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, Witterungseinflüssen 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: Glandorf, Grundschule, Musikraum, Schulstraße 11b

Termin: Do., 7. Feb. 2019, 18:30-20:45 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

191-110302

NEU!

Baby- und Kindersprechstunde in der Naturheilpraxis

Welche Indikationen und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Kleine und auch größere Kinder verdienen unsere besondere Aufmerksamkeit. Wie bei einer jungen Pflanze wirkt sich auch bei ihnen eine frühe Schädigung, sei es durch Anlagen, entwicklungshemmende oder -störende Einflüsse, Ernährung oder Unfälle, prägend auf das ganze Leben aus. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, bei welchen Krankheiten oder Beschwerden es sinnvoll sein kann, ein Kind auch aus einem anderen Blickwinkel als dem der Schulmedizin ansehen zu lassen.

Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg
Ort: Glandorf, Grundschule, Musikraum, Schulstraße 11b

Termin: Do., 14. Feb. 2019, 18:30-20:45 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung



191-110303

Frühjahrskur

Vortrag

Der Schlüssel für gute Gesundheit liegt in der ausreichenden Ausscheidung von Belastendem aus dem Körper. Darum sagt die Naturheilkunde im Frühjahr „Ventile auf“ und regt diese Ausscheidung kräftig an, um Platz für gesundes und nährstoff- und sauerstoffreiches Blut zu schaffen. Inhalte: Frühjahrsmüdigkeit, Bluterneuerung, Hautverjüngung, Ausscheidung über Nieren und Darm, Regeneration des Nervensystems. Viele Tipps aus der Naturheilkunde, leicht planbare Veränderungen für den Alltag. Ernährungshinweise und Rezepte runden den Kurs ab.

Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg
Ort: Glandorf, Grundschule, Musikraum, Schulstraße 11b

Termin: Mi., 20. Mrz. 2019, 18:30-20:45 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

191-110304

Yoga und Entspannungstraining

Yoga-Potpourri - Eine bunte Mischung Yoga

Der Unterricht ist einfühlsam, bunt und facettenreich und für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Meditative Elemente wechseln sich mit dehnen- und lösenden Bewegungsabläufen aus dem Faszienyoga ab. Stabilität, Gleichgewicht und Kraft werden durch Standhaltungen aufgebaut und wahrgenommen. Auch der Spaß kommt durch Komponenten aus dem Lachyoga nicht zu kurz.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Getränk

Leitung: Annegret Hagedorn
Ort: Glandorf; L.-W.-Schule, Meditationsraum, Schulstraße 1

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 17:45 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 17:45-19:15 Uhr
Entgelt: € 52; keine Ermäßigung

ANMELDUNGEN ÜBER WEB

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

191-110305

Yoga und Entspannungstraining

Yoga-Potpourri - Eine bunte Mischung Yoga

Leitung: Annegret Hagedorn
Ort: Glandorf; L.-W.-Schule, Meditationsraum, Schulstraße 1

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mo., 19:30-21:00 Uhr
Entgelt: € 52; keine Ermäßigung

191-110306

Yoga und Entspannungstraining

Yoga-Potpourri - Eine bunte Mischung Yoga

Leitung: Annegret Hagedorn
Ort: Glandorf; L.-W.-Schule, Meditationsraum, Schulstraße 1

Beginn: Mo., 6. Mai 2019, 17:45 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 17:45-19:15 Uhr
Entgelt: € 60; keine Ermäßigung



191-110307

Yoga und Entspannungstraining

Yoga-Potpourri - Eine bunte Mischung Yoga

Leitung: Annegret Hagedorn
Ort: Glandorf; L.-W.-Schule, Meditationsraum, Schulstraße 1

Beginn: Mo., 6. Mai 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 19:30-21:00 Uhr
Entgelt: € 60

191-110308

Pilates

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, präzise ausgeführte Bewegungen sorgen für die körperliche und seelische Balance und somit für das Wohlbefinden. Sie lernen, die Übungen selbstständig weiter zu praktizieren.

Mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Leitung: Monique Mündelein
Ort: Glandorf, Grundschule, Musikraum, Schulstraße 11b

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:30 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Mi., 17:30-18:30 Uhr
Entgelt: € 44



191-110309

Step and Styles

Der Kurs beinhaltet einen Aerobicanteil mit dem Ziel einer verbesserten Herz-Kreislauf-Leistung. Diese schafft die Grundvoraussetzung für das Kraftausdauertraining, in dem Rücken, Bauch, Beine, Po und Arme gekräftigt werden. Zum Abschluss dehnen wir alle Muskelgruppen nochmals intensiv.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Leitung: Maria Schlingmann
Ort: Glandorf, Sporthalle, Schulstraße 2a

Beginn: Di., 8. Jan. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:30-20:30 Uhr
Entgelt: € 50

191-110310

Step and Styles

Leitung: Maria Schlingmann
Ort: Glandorf, Sporthalle, Schulstraße 2a

Beginn: Di., 23. Apr. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 19:30-20:30 Uhr
Entgelt: € 30

191-110311

Dance Fitness Ü30

Für alle ab 30, die sich zu Hits aus den 80ern bis heute fit halten oder fit machen wollen. Durch Koordinations-, Kraft- und Ausdauertraining, verpackt mit Tanzelementen, kehrt in diesem Kurs pure Lebens- und Bewegungsfreude in den Kursraum zurück. Workouts mit Spaß und fetziger Musik - probieren Sie es aus!

Mitzubringen: leichte Kleidung, Turnschuhe, Getränk

Leitung: Dunja Andiel
Ort: Glandorf, Grundschule, Aula, Schulstraße 11b

Beginn: Di., 8. Jan. 2019, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00-21:00 Uhr
Entgelt: € 58; keine Ermäßigung

191-110312

Dance Fitness Ü30

Leitung: Dunja Andiel
Ort: Glandorf, Grundschule, Aula,
Schulstraße 11b

Beginn: Do., 10. Jan. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr
Entgelt: € 58; keine Ermäßigung



191-110313

NEU!

Solo Dance (ab 18 Jahre)

In lockerer Atmosphäre solo tanzen für Anfänger, Nichttänzer und Erfahrene ab 18 Jahren. Lateinamerikanische Rhythmen und Standardtänze zu den Hits von gestern und heute. Leicht erlernbare Choreographien, die Sie ein wenig zum Schwitzen bringen.

Mitzubringen: leichte Kleidung, Tanz-/Turnschuhe, Getränk

Leitung: Dunja Andiel
Ort: Glandorf, Grundschule, Aula,
Schulstraße 11b

Beginn: Di., 8. Jan. 2019, 19:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 19:15-20:00 Uhr
Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie:

Für Koch- und Backkurse wird eine **Lebensmittelumlage** fällig. Die Kursleiter/-innen kaufen entsprechend der Teilnehmerzahl vor Kursbeginn Lebensmittel und Zutaten ein und rechnen die Kosten **direkt** mit der Gruppe ab. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, benachrichtigen Sie bitte frühzeitig Ihre zuständige vhs-Außenstelle oder Ihre Dozentin/Ihren Dozenten, damit wir Ihnen die Umlage nicht zusätzlich nachträglich in Rechnung stellen müssen.

Bitte bringen Sie **Geschirrhandtücher, Schürze** und **Behälter für Kostproben** mit.

191-110314

Indisch Kochen von A bis Z

Vegetarischer Kochkurs

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 (geklärte Butter).

Leitung: Manuela Markowski
Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Küche,
Schulstraße 1

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



SPRACHEN



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

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

Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

Tanja Pöhler

Tel.: 0541 501-3090

zu folgenden Sprechzeiten:

Di., 9:00 bis 12:00 Uhr

Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

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

191-110701

Deutsch-Treff

Offener Deutschkurs für Asylsuchende

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

Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Raum 1.28,
Schulstraße 1

Beginn: Mo., 18. Feb. 2019, 14:30 Uhr

Dauer: 33 Termine, je Mo. und Mi., 14:30-16:00 Uhr
entgeltfrei



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



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

191-110401

Spanisch Grundkurs A1.1

Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

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

Mitzubringen: Lehrbuch und Schreibmaterial

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

Leitung: Anne Hunke

Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Raum 1.16,
Schulstraße 1

Beginn: Do., 14. Feb. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr

Entgelt: € 72

191-110402

Spanisch Aufbaukurs B2

Abendkurs

In ungezwungener Atmosphäre und lebendigem Austausch wollen wir ansprechende Texte aus und über Spanien und Lateinamerika lesen, kommentieren und diskutieren. Dabei befassen wir uns mit ganz unterschiedlichen Themen aus den Bereichen Politik, Geschichte, Gastronomie, Traditionen, Sprachen und Landschaften usw. Ab und zu widmen wir uns zur Bereicherung auch ein wenig der Grammatik.

Lehrbuch: Avenida B2,
Klett ISBN 978-3-12-514960-1 ab ca. Lekt. 2

Leitung: Ingrid Rolfes

Ort: Glandorf, L.-W.-Schule, Raum 2.07,
Schulstraße 1

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

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

Entgelt: € 72



**EDV
NEUE MEDIEN**

Bitte beachten Sie unsere Angebote in den **Samtgemeinden Artland, Bersenbrück und Fürstenau** sowie in **Bad Essen, Bad Iburg, Bad Laer, Bissendorf, Bramsche, Dissen, Georgsmarienhütte, Melle und Osnabrück.**

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

Carola Köster

Tel.: 0541 501-3083

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