

Gemeindeverwaltung

Hagen a.T.W.

vhs-Außenstelle
Rathaus, Schulstraße 7
49170 Hagen a.T.W.

Sprechzeiten in Raum 14 und Raum 15:

Montag-Freitag: 8:00-12:30 Uhr
Montag und Dienstag: 14:00-16:00 Uhr
Donnerstag: 14:00-18:00 Uhr



Meike Franksmann

Tel.: 05401 977-41
Fax: 05401 977-49
E-Mail: meike.franksmann@vhs-osland.de



Ruth Schulte to Bühne

Tel.: 05401 977-42
Fax: 05401 977-49
E-Mail: ruth.schultetobuehne@vhs-osland.de



JUNGE VHS

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

191-120301

Entspannung für Kinder und (Groß-) Eltern

Für Kinder von 8 bis 10 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-Lövenich

Ort: Hagen, Familienzentrum im Kindergarten, Martinstr. 11

Beginn: Mi., 27. Feb. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, je Mi., 17:00-18:00 Uhr

Entgelt: € 16; 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

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

191-120501

Robotik mit LEGO MINDSTORMS EV3-Robotern

Erste spannende Erlebnisse mit Programmierung für Kinder ab 10 Jahren

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

Mitzubringen: Pausenbrot und Getränk

Leitung: Johannes Herfurth

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Raum 37, Zum Jägerberg 17

Beginn: Sa., 6. Apr. 2019, 9:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa.-So., je 9:30-16:00 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

191-120502

Tastschreiben in 6 Stunden

Ferienkurs 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 Tastschreiben 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: Marc Hassan

Ort: Hagen, Grundschule St. Martin, EDV-Raum, Schulstraße 8

Beginn: Mo., 8. Apr. 2019, 14:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mo.-Di., je 14.00-17:00 Uhr

Entgelt: € 49; keine Ermäßigung

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

191-120503

NEU!

Eigene Apps entwickeln – mit dem MIT App Inventor

Ferienkurs 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: Hagen, Grundschule St. Martin, EDV-Raum, Schulstraße 8

Beginn: Mi., 17. Apr. 2019, 9:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mi.-Do., je 9:30-16:00 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

191-121101

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: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinstraße 9

Termin: Sa., 27. Apr. 2019, 9:30-16:00 Uhr

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



BERUFLICHE BILDUNG



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

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

Carola Köster

Tel.: 0541 501-3083

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

Hermann Wellers

(Sozialpflege)

Tel.: 0541 501-8903

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

FORTBILDUNGEN IN DER KINDERTAGESPFLEGE

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

191-120901

NEU!

Kollegiale Beratung für Tagesmütter und Tagesväter

Ein Trüppchen kleiner Persönlichkeiten zu betreuen, anspruchsvolle Eltern oder Kollegen - der Berufsalltag hält manche Herausforderung bereit. Als Einzelkämpfer in der Kindertagespflege fehlt oft der Austausch. Durch das Bearbeiten von Einzelfällen der Teilnehmenden wird hier für Austausch und Entlastung gesorgt. Die kollegiale Beratung ist eine effektive Methode, sich mit Kollegen/-innen fallbezogen strukturiert auszutauschen, sich Hilfe zu holen und vielleicht über den Tellerrand zu schauen.

Weitere Termine: 19. Mrz. und 30. Apr. 2019

Leitung: Sanja Faustmann

Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinstraße 9

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

Dauer: 3 Termine, je Di., 18:30-21:45 Uhr

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

191-120902

NEU!

Fit für zeitgemäße Säuglingspflege

In den letzten Jahren wurden eine Reihe neuer Kenntnisse 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:** Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinstraße 9**Termin:** Sa., 16. Feb. 2019, 9:30-12:45 Uhr**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

191-120903

NEU!

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

Die Bilderbuchbetrachtung und das Vorlesen sind eine der 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:** Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinstraße 9**Termin:** Sa., 25. Mai 2019, 9:00-12:15 Uhr**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

192-120901

NEU!

Ernährung ab dem 5. Monat bis zum 3. Lebensjahr „Jetzt gibt's was auf die Löffel!“

Ab dem 5. Lebensmonat kann die ausschließliche Ernährung mit Milch bei Säuglingen durch Beikost ergänzt werden. Welches Gemüse eignet sich dafür? Wie sieht es mit zusätzlicher Flüssigkeit aus? Warum spielt Öl eine wichtige Rolle und welches nehme ich? Warum spuckt mein Baby alles aus? Diese und weitere Fragen werden beantwortet. Darüber hinaus gibt es Rezepte und praktische Tipps für die Zubereitung und Vorratshaltung.

Leitung: Sylvia Bobzin**Ort:** Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinstraße 9**Termin:** Di., 24. Sep. 2019, 19:00-21:15 Uhr**Entgelt:** € 12; keine Ermäßigung

192-120902

NEU!

Weinen, Wut und Aggression bei Kindern Kinder, die uns fordern

Manchmal ist es für uns Erwachsene schwer zu verstehen, warum manche Kinder viel weinen, wütend sind, beißen, hauen oder kratzen.

Hier werden wir den Schwerpunkt auf die Hintergründe dieser Verhaltensweisen legen, um diese zukünftig besser zu verstehen und die Kinder in diesen schwierigen Situationen sinnvoll begleiten zu können.

Leitung: Christiane Dierkes**Ort:** Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Cafeteria, R17, Görsmannstraße 16**Termin:** Di., 29. Okt. 2019, 18:30-21:45 Uhr**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

192-120903

Resilienz – Krisen mit innerer Stärke begegnen

Wie kann man Kinder stark machen und gut für das Leben mit Höhen und Tiefen vorbereiten? Wie kann ich mich selbst mit innerer Stärke rüsten, um mit schweren Zeiten besser umgehen zu lernen?

Resilienz wird die geheimnisvolle Kraft genannt, durch die man trotz Krisen und stressigen Situationen wieder in das volle Leben zurückkehren kann. In diesem Kurs sollen fundierte Fakten, Selbsttests, praktische Übungen und die 7 Säulen der Resilienz den Weg zu einem resilienten „Ich“ aufzeigen.

Leitung: Iris Kästner**Ort:** Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinstraße 9**Beginn:** Do., 7. Nov. 2019, 19:30 Uhr**Dauer:** 3 Termine, je Do., 19:30-21:45 Uhr**Entgelt:** € 36; keine Ermäßigung**SCHENKEN SIE (WEITER-)BILDUNG!**

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

192-120904

Entwicklung – beobachten, verstehen und begleiten**Welche Dinge sollte ein Kind wann können?**

Thematisch geht es um die Beobachtung und das Verständnis für die Spiel- und Bewegungsentwicklung des Kindes. Schwerpunkte sind dabei die Beobachtungen der selbstständigen Entwicklung in ihren einzelnen Stufen sowie die Voraussetzungen, unter denen Kinder ihre selbständige, selbstinitiierte Bewegungs- und Spielentwicklung entfalten können (Verhalten der Betreuer/-innen, äußere Gegebenheiten, Möglichkeiten geeigneter, entwicklungsgerechter Bewegungsgeräte, Bewegungsmöglichkeiten im Alltag).

Leitung: Christiane Dierkes**Ort:** Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinstraße 9**Termin:** Sa., 30. Nov. 2019, 9:00-14:15 Uhr**Entgelt:** € 24; keine Ermäßigung

191-120101

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, Kameratechnik und Bildgestaltung. Neben all dem Lernen, wird der Spaß und die Freude am Fotografieren im Vordergrund stehen. Den 1. Tag verbringen wir mit einem kurzen theoretischem 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:** Hagen, Jägerbergschule, Raum 37, Zum Jägerberg 17**Beginn:** Sa., 23. Feb. 2019, 10:00 Uhr**Dauer:** 2 Termine, Sa.-So., je 10:00-15:00 Uhr**Entgelt:** € 52

191-120102

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

„Wüste, nichts als Wüste, egal wohin man blickt!“ Die Rede ist von vielen heimischen Gärten - zumindest mit den Augen einer Biene, einer Hummel oder eines Schmetterlings gesehen. Diese sehen Schotter und Kieswüsten, eine Monotonie aus Kirschlorbeer und Koniferen. In Wort und Bild zeigt Ihnen ein erfahrener Gärtnermeister und Gartendesigner, wie prachtvolle Gärten mit lange blühenden Pflanzen entstehen können, die wenig Arbeit erfordern und lebenswichtig für Bienen, Schmetterlinge und Hummeln sind.

Leitung: Günther Vennegerts**Ort:** Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Cafeteria, R17, Görsmannstraße 16**Termin:** Di., 5. Mrz. 2019, 19:30-22:00 Uhr**Entgelt:** € 24; zzgl. ca. € 4 Materialkosten; keine Ermäßigung

191-120103

Faszination Wasser – Entspannung und Anregung im eigenen Garten

Dieser Kurs vermittelt in Wort und Bild, wie es möglich ist, ungefährliche, pflegeleichte Wasserspiele, Naturgartenteiche und natürliche Schwimmbereiche, eingebettet in eine blühende und entspannende Gartenlandschaft zu gestalten. Auch in kleinen Gärten können viele Ideen verwirklicht werden.

Leitung: Günther Vennegerts**Ort:** Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Cafeteria, R17, Görsmannstraße 16**Termin:** Do., 6. Jun. 2019, 19:30-22:00 Uhr**Entgelt:** € 24; zzgl. ca. € 4 Materialkosten; keine Ermäßigung

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

191-120104

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Cafeteria, R17, Görsmannstraße 16

Termin: Mi., 27. Feb. 2019, 19:00-22:00 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

191-120105

Wann müssen Kinder für die Eltern Unterhalt zahlen?

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Cafeteria, R17, Görsmannstraße 16

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

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

HABEN SIE ANREGUNGEN FÜR NEUE KURSINHALTE?

Ihre Vorschläge und Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie im Rahmen unserer Möglichkeiten. **E-Mail an vhs@LKOS.de**

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

191-120106

Das gesetzliche Erbrecht und wie schreibe ich ein Testament

Wie sieht die gesetzliche Erbfolge aus, wenn ich kein Testament geschrieben habe? Wie schreibe ich ein Testament und was muss ich dabei beachten? Bedenken Sie, dass Sie dem überlebenden Ehegatten das Leben mit einem Testament vereinfachen! Diese und weitere Fragen wird der Dozent an diesem Abend beantworten. Nach dem Vortrag können Sie ein Testament schreiben, das auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmt ist.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Cafeteria, R17, Görsmannstraße 16

Termin: Do., 4. Apr. 2019, 19:00-22:00 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT

191-120201

Orientalischer Tanz als Fitnessangebot für Frauen jeden Alters

Hüftkreise, Halten, Schwingen und vieles mehr
Für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Im orientalischen Tanz finden Sie ein wunderbares Ganzkörpertraining, bei dem die Beweglichkeit und Kondition gefördert wird. Dabei werden alle Gelenke, besonders auch die Wirbelsäule, auf schonende Weise bewegt, selbst die tiefe Muskulatur gestärkt und ganz nebenbei die Körperhaltung verbessert. Schritt für Schritt werden Sie an die Bewegungen des Tanzes herangeführt. Dabei steht der Spaß an der Bewegung und die Freude am gemeinsamen Tanz mit anderen Frauen im Vordergrund.

Mitzubringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, wenn vorhanden ein Hüfttuch, Getränk

Leitung: Astrid Dauwe-Roßberg

Ort: Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19

Beginn: Do., 24. Jan. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 18 Termine, je Do., 10:00-11:00 Uhr

Entgelt: € 60



191-120202

Orientalischer Tanz als Fitnessangebot für Frauen jeden Alters

Hüftkreise, Halten, Schwingen und vieles mehr
Für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen bis leichte Mittelstufe

Leitung: Astrid Dauwe-Roßberg

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Beginn: Di., 29. Jan. 2019, 18:45 Uhr

Dauer: 18 Termine, je Di., 18:45-19:45 Uhr

Entgelt: € 60

191-120203

Schlager fetzen!

Gemeinsam singen wir bekannte Schlager von früher bis heute. Dabei steht die Freude am Singen und Musizieren im Mittelpunkt. Anhand von Körper- und Stimmübungen werden die Möglichkeiten der eigenen Stimme spielerisch ausprobiert. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Jeder kann mitmachen und seine eigenen Talente einbringen. Der Kurs ist für Menschen mit und ohne Behinderung und für alle Generationen geöffnet.

Leitung: Barbara Dümmerling

Ort: Hagen, Alten- u. Pflegeheim St. Anna Stift, Natrufer Str. 11

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

Dauer: 6 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr

Entgelt: € 30; zzgl. Materialkosten

191-120204

Dekoration für Haus und Garten aus Weide

Flechten mit Weiden für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Mitzubringen: Rosenschere, scharfes Taschenmesser

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinstraße 9

Termin: Sa., 2. Mrz. 2019, 10:00-16:00 Uhr

Entgelt: € 24; zzgl. ca. € 21 Materialkosten; keine Ermäßigung

191-120205

NEU!

Workshop Betonskulpturen

Der Tagesworkshop lässt Sie in einen kreativen Flow eintauchen. Entdecken Sie den Baustoff Beton für sich. Sie werden mit den Besonderheiten des Materials vertraut gemacht und erhalten wertvolle, technische Tipps zum Modellieren und können ausprobieren, ob Ihnen das Handwerk liegt. Der Baustoff Beton ermöglicht den Einsatz verschiedener künstlerischer Techniken und ist vielseitig. Wir modellieren ca. 40 cm große abstrakte, wetter- und frostfeste Figuren für den Innen- und Außenbereich. Die fertig modellierten Werkstücke können Sie gleich nach Kursende mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Gummihandschuhe, Karton für den Transport

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Hagen, Oberschule, Werkraum (R 116), Schopmeyerstr. 20

Termin: So., 10. Mrz. 2019, 11:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 24; zzgl. ca. € 35 Materialkosten (vor Ort an die Dozentin zu zahlen); keine Ermäßigung

191-120206

NEU!

Stele aus Eisen und Beton

Wochenendworkshop

Wir fertigen in gemütlicher Atmosphäre eine Stele (Höhe ca. 1,50 m) aus Eisen und Beton. Die außergewöhnliche Form einer Stele kann aus vielen Ideen umgesetzt werden, dient Ihnen als Accessoire für den Garten und ist Blickfang für schöne Arrangements im Wohnbereich. Die Figuren auf der Stele können zu Hause nach eigenem Wunsch bemalt und versiegelt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Gummihandschuhe, Arbeitshandschuhe, 10 Liter Kunststoffemmer

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Hagen, Hof Schulte to Bühne, Zum Jägerberg 45

Beginn: Sa., 18. Mai 2019, 11:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa.-So., je 11:00-15:30 Uhr

Entgelt: € 45; zzgl. ca. € 55 Materialkosten (vor Ort an die Dozentin zu zahlen)

191-120207

Make-up Seminar

Ein Schminkabend unter Frauen

Jeder Mensch kann seine Schönheit betonen. In diesem Kurs werden Sie die Gelegenheit haben, unter Anleitung einer Visagistin die Grundtechniken eines Make-ups zu erlernen und die einzelnen Schritte selbst zu üben. Dabei stehen viele Produkte zur Verfügung, um auch neue Farben ausprobieren zu können.

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinstraße 9

Termin: Fr., 22. Mrz. 2019, 17:30-20:30 Uhr

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



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Hinweis zur Bezuschussung von Gesundheitskursen durch die Krankenkassen

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

191-120302

Gesund abnehmen, bewusst essen!

In diesem Seminar, das einen Zeitraum von acht Wochen umfasst, lernen Sie Ihr Essverhalten kennen und können selbstständig verändern. Wir finden heraus, wo die größten Fettfallen in Lebensmitteln stecken. Am 25. Februar wird gemeinsam in der Schulküche gekocht.

Leitung: Anja Schöne

Ort: Hagen, Oberschule Hagen, siehe Aushang/Wegweiser, Schopmeyerstr. 20

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr
Entgelt: € 62; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-120303

NEU!

Die Fastenzeit mit Hildegard von Bingen

Vortrag

Die Hl. Hildegard von Bingen nennt den März „Unruhstifter“. Wir Menschen haben in dieser Zeit das Bedürfnis, die Trägheit der Wintermonate behutsam zu überwinden. Darum rät die Äbtissin zum Maßhalten statt zum strengen Fasten. Nicht jeder Mensch verträgt strengen Nahrungsverzicht. Dieser Vortrag soll Impulse für die Fastenzeit geben. Darüber hinaus werden wir einzelne Lebensmittel besprechen, die den Frohsinn fördern und ... „innerlich heilen, wie eine gute und gesunde Salbe“.

Leitung: Britta Mannertz

Ort: Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Cafeteria, R17, Görsmannstraße 16

Termin: Mo., 11. Feb. 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 9,50; keine Ermäßigung

191-120304

NEU!

Waldbaden – Die Urkraft des Waldes mit allen Sinnen genießen

Schnupperkurs

Aus Japan kommend verbreitet sich ein neuer Trend: Shinrin Yoku - das Waldbaden. In seiner asiatischen Heimat ist es längst eine beliebte und verbreitete Methode, um Stress abzubauen. Bereits der Anblick eines Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für inneres Gleichgewicht. Der Blutdruck wird gesenkt und der Puls reguliert. Es ist erwiesen, dass die Waldluft sogar unsere Killerzellen vermehrt und aktiviert. Unser Immunsystem kommuniziert mit dem Wald. Wer sich aufmerksam in den Wald begibt, wird sich seinem Zauber nicht entziehen können. Kurze Yoga-Elemente, Meditationsübungen und Atemübungen fließen mit ein.

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung wird empfohlen

Leitung: Maria Anna Schröder

Ort: Hagen, Wanderparkplatz Kollage

Termin: Do., 4. Apr. 2019, 17:00-18:30 Uhr
Entgelt: € 7; keine Ermäßigung

191-120305

NEU!

Waldbaden – Die Urkraft des Waldes mit allen Sinnen genießen

Leitung: Maria Anna Schröder

Ort: Hagen, Wanderparkplatz Kollage

Beginn: Do., 2. Mai 2019, 17:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 17:00-18:30 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

191-120306

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist ein systematisches Muskelentspannungstraining zur Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannung. PME ist ein beliebtes und leicht erlernbares Verfahren, welches sich gut in den Alltag integrieren lässt. Zur Ruhe kommen, loslassen und einfach mal entspannen, um dann gut erholt und gelassen den Alltag zu meistern.

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Kissen

Leitung: Sabine Hebbe

Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinistraße 9

Beginn: Do., 21. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 18:00-19:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

191-120307

Qi Gong

Die Acht Brokate

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

Mitzubringen: warme Socken, leichte Sportschuhe, Matte, Decke, Kissen

Leitung: Sabine Hebbe

Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinistraße 9

Beginn: Do., 21. Feb. 2019, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung



In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

191-120308

Yoga im Alter

Yoga führt als uralte Methode scheinbar Gegensätzliches zusammen, bietet reichlich Angebote körperlich und geistig beweglich zu bleiben und gleichzeitig zum Wesentlichen zu kommen. Dieser Kurs will älteren Menschen mit angemessenen praktischen Körperübungen Yoga zugänglich machen. Nutzen Sie den großen Schatz an Yogaübungen, die von etlichen Generationen von Yogalehrern immer weiter entwickelt wurden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 10:00 Uhr
Dauer: 17 Termine, je Mi., 10:00-11:00 Uhr
Entgelt: € 78; keine Ermäßigung

191-120309

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Die Übungen des Yoga richten sich auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Körperstellungen, Atem- und Entspannungsübungen verhelfen zu einer besseren Beweglichkeit, stärken Kreislauf, Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Hagen-Gellenbeck, Grundschule, R 25, Görsmannstraße 16

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 17 Termine, je Mo., 19:30-21:00 Uhr
Entgelt: € 115; keine Ermäßigung



UNSERE TELEFONNUMMER

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

191-120310

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 17 Termine, je Mi., 19:30-21:00 Uhr
Entgelt: € 115; keine Ermäßigung

191-120311

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Hagen, Grundschule, R27, Görsmannstraße 16

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 17:30 Uhr
Dauer: 17 Termine, je Do., 17:30-19:00 Uhr
Entgelt: € 115; keine Ermäßigung

191-120312

Hatha Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Thomas Feldmann

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 17 Termine, je Do., 19:30-21:00 Uhr
Entgelt: € 115; keine Ermäßigung

191-120313

Pilates

Pilates ist eine Trainingsmethode, die gezieltes Atmen und die gleichzeitige Konzentration auf den ganzen Körper sowie die eigene Körperwahrnehmung verbessert und neue Energie für die nötige Vitalität im Alltag freisetzt. Fließende, präzise ausgeführte Bewegungen sorgen für die körperliche und seelische Balance und somit für das Wohlbefinden. Sie lernen, die Übungen selbstständig zuhause weiter zu praktizieren.

Mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk

Leitung: Monique Mündelein

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 15:30 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Fr., 15:30-16:30 Uhr
Entgelt: € 34; keine Ermäßigung

191-120314

Pilates

Leitung: Monique Mündelein
Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17
 Beginn: Fr., 3. Mai 2019, 15:30 Uhr
 Dauer: 8 Termine, je Fr., 15:30-16:30 Uhr
 Entgelt: € 34; keine Ermäßigung

191-120315

Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Ziel der Gymnastik ist die Förderung des Knochenaufbaus, die Kräftigung der Muskulatur, die Verbesserung der Beweglichkeit sowie die Stärkung der Wirbelsäule. Das Kreislauftraining erfolgt rückengerecht.

Leitung: Annerose Hebbe
Ort: Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8
 Beginn: Di., 12. Feb. 2019, 20:00 Uhr
 Dauer: 20 Termine, je Di., 20:00-21:00 Uhr
 Entgelt: € 84; keine Ermäßigung

191-120316

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 Ansteuerung gar nicht so leicht. Doch es ist erlernbar und sie lässt sich durch ein gezieltes Beckenbodentraining stärken. Eine stabile Beckenbodenmuskulatur wirkt unterstützend bei: Haltungsschwächen, Senkungsbeschwerden, Blasenschwäche, hormonellen Veränderungen, vor und nach der Geburt, nach Operationen im Beckenbereich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen
Leitung: Monique Mündelein
Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17
 Beginn: Sa., 9. Feb. 2019, 11:45 Uhr
 Dauer: 8 Termine, je Sa., 11:45-12:45 Uhr
 Entgelt: € 34; keine Ermäßigung

191-120317

Beckenboden-Training

Leitung: Monique Mündelein
Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17
 Beginn: Sa., 4. Mai 2019, 11:45 Uhr
 Dauer: 8 Termine, je Sa., 11:45-12:45 Uhr
 Entgelt: € 34; keine Ermäßigung

191-120318

Feel good - Bodyworkout

In Zeiten immer höher werdender Belastung und den daraus resultierenden Beschwerdebildern, ist es sinnvoll, Gegenmaßnahmen zu treffen. In diesem Kurs kanalisieren wir Stresssymptome durch Bewegung, um Kopf und Körper wieder frei zu bekommen. Die Stunden schließen mit einer kurzen Entspannung ab.

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk
Leitung: Marianne Waltermann
Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17
 Beginn: Fr., 1. Mrz. 2019, 18:00 Uhr
 Dauer: 4 Termine, je Fr., 18:00-19:00 Uhr
 Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-120319

Feel good - Bodyworkout

Leitung: Marianne Waltermann
Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17
 Beginn: Fr., 7. Jun. 2019, 18:00 Uhr
 Dauer: 4 Termine, je Fr., 18:00-19:00 Uhr
 Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-120320

Enorm in Form

Der Kurs beinhaltet eine Aufwärmphase, einen Ausdaueranteil mit Aerobic (evtl. mit Kleingeräten), Kräftigung der Muskulatur und abschließende Dehnungsübungen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk
Leitung: Claudia Dreyer
Ort: Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8
 Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 18:30 Uhr
 Dauer: 20 Termine, je Di., 18:30-19:30 Uhr
 Entgelt: € 84; keine Ermäßigung



191-120321

Enorm in Form

Leitung: Claudia Dreyer
Ort: Hagen, Sporthalle St. Martin, Schulstr. 8
 Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 19:30 Uhr
 Dauer: 20 Termine, je Di., 19:30-20:30 Uhr
 Entgelt: € 84; keine Ermäßigung

191-120322

Nia zum Kennenlernen – 9 Bewegungsformen

In diesem Workshop erkunden Sie in Bewegung die drei Energiefelder, die in Nia einfließen: die Kampfkünste (Tai Chi, Taekwondo, Aikido), der Tanz (Jazz-, Modern-, Duncan-Dance) und die körperorientierten Bewegungsformen (Yoga, Feldenkrais, Alexander-Technik). Diese Bewegungsformen werden dann in einer typischen Nia-Stunde kombiniert.

Mitzubringen: Sportkleidung, es wird barfuß getanzt!

Leitung: Laetitia Godineau
Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Termin: Di., 26. Mrz. 2019, 20:00-21:30 Uhr
 Entgelt: € 7; keine Ermäßigung

NEU!

191-120323

Nia – 52 natürliche Bewegungsformen

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

Mitzubringen: Sportkleidung, es wird barfuß getanzt!

Leitung: Laetitia Godineau
Ort: Hagen, Jägerbergschule, Sportraum des Hagener SV, Raum 36, Zum Jägerberg 17

Termin: Di., 14. Mai 2019, 20:00-21:30 Uhr
 Entgelt: € 7; keine Ermäßigung

NEU!

191-120324

Zumba®

Zumba-Fitness - ein packendes Workout-Erlebnis

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

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk

Leitung: Helga Middendorf
Ort: Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:30 Uhr
 Dauer: 13 Termine, je Mi., 17:30-18:30 Uhr
 Entgelt: € 65; keine Ermäßigung

191-120325

Zumba®

Zumba-Fitness - ein packendes Workout-Erlebnis

Leitung: Helga Middendorf
Ort: Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19

Beginn: Mi., 5. Jun. 2019, 17:30 Uhr
 Dauer: 5 Termine, je Mi., 17:30-18:30 Uhr
 Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

191-120326

Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness-Workout in gemäßigtem Tempo für Einsteiger/-innen oder aktive ältere Menschen

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von 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 an der Musik und an der Bewegung mit Gleichgesinnten steht im Vordergrund und der gewünschte Fitness-Effekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk

Leitung: Helga Middendorf
Ort: Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 16:30 Uhr
 Dauer: 13 Termine, je Mi., 16:30-17:30 Uhr
 Entgelt: € 65; keine Ermäßigung

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

191-120327

Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness-Workout in gemäßigtem Tempo für Einsteiger/-innen oder aktive ältere Menschen

Leitung: Helga Middendorf
Ort: Natrup-Hagen, Bürgerhaus, Theodor-Heuss-Straße 19

Beginn: Mi., 5. Jun. 2019, 16:30 Uhr
 Dauer: 5 Termine, je Mi., 16:30-17:30 Uhr
 Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

191-120328

Fit im Wasser – Fit an Land

Wassergymnastik einmal anders

Übungen mit Geräten und Musik, hauptsächlich im Tiefwasser, versprechen viel Power, Spaß und nasse Haare. Kursvoraussetzungen sind Schwimmfähigkeit und gute Gesundheit. Übungsgeräte werden gestellt.

Leitung: Manuela Müller
Ort: Hagen, Hallenbad

Beginn: Di., 22. Jan. 2019, 20:45 Uhr
 Dauer: 10 Termine, je Di., 20:45-21:30 Uhr
 Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

191-120329

Fit im Wasser – Fit an Land**Wassergymnastik einmal anders****Leitung:** Elke Plogmann**Ort:** Hagen, Hallenbad

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 20:45 Uhr

Dauer: 17 Termine, je Mo., 20:45-21:30 Uhr

Entgelt: € 78; keine Ermäßigung

191-120330

Wassergymnastik

Wassergymnastik wirkt entspannend und positiv bei vielen Beschwerden und ist auch von älteren Menschen durchführbar. Durch scheinbare Verringerung des Körpergewichts im Wasser ist jede/-r in der Lage, Bewegungen mühelos auszuführen. Wassergymnastik ist auch für Nichtschwimmer eine geeignete Form der Bewegung im Wasser, die lösend und befreiend wirkt, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Wirbelsäule beweglicher, die Fitness verbessert sich.

Leitung: Elke Plogmann**Ort:** Hagen, Hallenbad

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Do., 19:00-19:45 Uhr

Entgelt: € 73; keine Ermäßigung

191-120331

Wassergymnastik**Leitung:** Elke Plogmann**Ort:** Hagen, Hallenbad

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

Dauer: 16 Termine, je Do., 19:45-20:30 Uhr

Entgelt: € 73; keine Ermäßigung



191-120332

Wassergymnastik**Leitung:** Juliane Brinkmeyer, Elke Plogmann**Ort:** Hagen, Hallenbad

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 20:30 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Do., 20:30-21:15 Uhr

Entgelt: € 73; keine Ermäßigung

191-120333

Wassergymnastik**Leitung:** Juliane Brinkmeyer, Elke Plogmann**Ort:** Hagen, Hallenbad

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 21:15 Uhr

Dauer: 16 Termine, je Do., 21:15-22:00 Uhr

Entgelt: € 73; 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.

191-120334

Der Männerkochabend

Dieser Abend richtet sich an Männer, die mit wenig Aufwand ein leckeres Menü zaubern möchten, wobei geringe Vorkenntnisse genügen. Es werden einfache, leckere und gesunde Gerichte nach Rezept zubereitet.

Leitung: Anja Schöne**Ort:** Hagen, Oberschule, Schulküche Raum 213, Schopmeyerstr. 20

Termin: Di., 2. Apr. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-120335

Sommerliche Currys und Chutneys – die Lieblinge der Inder

Lassen Sie sich verzaubern vom Geschmack, von der Vielfalt und dem Aroma der in Ghee angerösteten Gewürze! Frischer Ingwer, Kurkuma und Curry sind nur drei von den zahlreichen Gewürzen, die in diesem Kurs im Mittelpunkt stehen. Currys und Chutneys bringen eine geschmackvolle und neue Kombination der herkömmlichen Zutaten auf Ihren Tisch. Die Familie wird begeistert sein. Lernen Sie einen neuen Genuss der vegetarischen Küche kennen. Für Getränke/Wasser wird gesorgt.

Leitung: Manuela Markowski**Ort:** Hagen, Oberschule, Schulküche Raum 213, Schopmeyerstr. 20

Termin: Di., 4. Jun. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-120336

Die leichte Sommerküche

Der Sommer bietet eine Vielzahl aromatischer Köstlichkeiten. Im Nu werden wir daraus leckere Speisen zaubern. Lassen Sie sich überraschen!

Leitung: Anja Schöne**Ort:** Hagen, Oberschule, Schulküche Raum 213, Schopmeyerstr. 20

Termin: Mi., 12. Jun. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-120337

Die leichte Sommerküche**Leitung:** Anja Schöne**Ort:** Hagen, Oberschule, Schulküche Raum 213, Schopmeyerstr. 20

Termin: Di., 18. Jun. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-120338

Die leichte Sommerküche**Leitung:** Anja Schöne**Ort:** Hagen, Oberschule, Schulküche Raum 213, Schopmeyerstr. 20

Termin: Di., 25. Jun. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-120339

Märchenhaft genießen**Rezepte aus dem Morgenland**

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

Leitung: Abdulrazak A. Heritani**Ort:** Hagen, Oberschule, Schulküche Raum 213, Schopmeyerstr. 20

Termin: Mi., 27. Feb. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-120340

NEU!

Ein 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:** Hagen, Oberschule, Schulküche Raum 213, Schopmeyerstr. 20

Termin: Mi., 3. Apr. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

191-120341

NEU!

Fantastische Reise durch die Orientalische Küche

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

Leitung: Abdulrazak A. Heritani**Ort:** Hagen, Oberschule, Schulküche Raum 213, Schopmeyerstr. 20

Termin: Di., 7. Mai 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



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

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

Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

Tanja Pöhler**Tel.: 0541 501-3090**

zu folgenden Sprechzeiten:

Di., 9:00 bis 12:00 Uhr

Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

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

191-120701

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: Reinhard Jacob**Ort:** Hagen, Oberschule, R 104, Schopmeyerstr. 20

Beginn: Mi., 20. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 33 Termine, je Mi. und Fr., 9:00-10:30 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

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

191-120401

Englisch Konversationskurs A1.II: Englisch lernen in späten Jahren

Vormittagskurs für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Hatten Sie kein Englisch in der Schule und merken in Zeiten der Globalisierung zunehmend das Defizit? Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die erste Englischkenntnisse haben. Da der Kurs einen Schwerpunkt auf Wiederholung und Auffrischung setzt, anstatt auf schnelles Vorankommen, ist er gut für ältere Menschen geeignet. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist im Kursentgelt enthalten.

Leitung: Margarete Strauss

Ort: Hagen, Oberschule, R 104, Schopmeyerstr. 20

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 10:30 Uhr

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

Entgelt: € 80



In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

191-120402

Englisch Konversationskurs A1.III: Englisch lernen in späten Jahren

Vormittagskurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Hatten Sie kein Englisch in der Schule und merken in Zeiten der Globalisierung zunehmend das Defizit? Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die geringe Vorkenntnisse haben und erste Sätze bilden können. Da der Kurs einen Schwerpunkt auf Wiederholung und Auffrischung setzt, anstatt auf schnelles Vorankommen, ist er gut für ältere Menschen geeignet. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist im Kursentgelt enthalten.

Leitung: Margarete Strauss

Ort: Hagen, Altes Pfarrhaus, Martinstraße 9

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

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

Entgelt: € 80

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

191-120403

Englisch Konversationskurs A1.IV: Englisch lernen in späten Jahren

Vormittagskurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse in einer lockeren Atmosphäre auffrischen? Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die schon einige Englisch-Kenntnisse gesammelt haben und sich in ganzen Sätzen verständigen können. Da der Kurs einen Schwerpunkt auf Wiederholung und Auffrischung setzt, anstatt auf schnelles Vorankommen, ist er gut für ältere Menschen geeignet. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist im Kursentgelt enthalten.

Leitung: Margarete Strauss

Ort: Hagen, Oberschule, R 104, Schopmeyerstr. 20

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

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

Entgelt: € 80



ERMÄßIGUNGEN

Ermäßigungen beim Kursentgelt können nur gewährt werden, wenn mit der Anmeldung der entsprechende Nachweis vorgelegt wird (vgl. Vertrags- und Teilnahmebedingungen hinten im Heft).

191-120404

Englisch Auffrischkurs A2: Easy Going

Abendkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die beim Englischunterricht in der Schule lieber in Deckung gegangen sind und denen die Erklärungen des Lehrers nicht wirklich etwas klargemacht haben. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer/-innen wieder an den aktiven und lebendigen Gebrauch der Sprache heranzuführen, Hemmungen beim Sprechen ab- und einen Wortschatz aufzubauen. Hauptaugenmerk wird im Kurs auf spontane und aktive Kommunikation gerichtet - keine Angst vor Fehlern!

Lehrbuch: Empfehlung (nicht verpflichtend):

Essential Grammar in Use, Deutsche Ausgabe, 3. Auflage, Klett, ISBN 978-3-12-535403-6

Leitung: Stephen Parsick

Ort: Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Raum 18, Görsmannstraße 16

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 18:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 18:45-20:15 Uhr

Entgelt: € 72

191-120405

Englisch Auffrischkurs A2/B1: Easy Going

Abendkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit Spaß ihre Englischkenntnisse auffrischen wollen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem freien Sprechen, dem Aufbau eines Vokabelschatzes, dem Aufspüren von Schwächen und Missverständnissen, sowie der Verbesserung des Hörverständnisses. Allerdings sollten die Grundregeln der Sprache bereits bekannt sein. Wir räumen den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen so viel Raum wie möglich ein, damit jeder Gelegenheit zum Sprechen und Fehlermachen bekommt.

Lehrbuch: Empfehlung (nicht verpflichtend):

Essential Grammar in Use, Deutsche Ausgabe, 3. Auflage, Klett, ISBN 978-3-12-535403-6

Leitung: Stephen Parsick

Ort: Hagen-Gellenbeck, Grundschule, Raum 18, Görsmannstraße 16

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 20:15 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Do., 20:15-21:45 Uhr

Entgelt: € 72

191-120406

NEU!

Spanisch Grundkurs A1.I

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

Leitung: Anne Hunke

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Raum 37, Zum Jägerberg 17

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

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

Entgelt: € 72

191-120407

Italienisch Grundkurs A2

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen unternehmen wir zusammen eine kleine Reise durch Italien, sowohl sprachlich als auch kulturell. Wir üben, Unterhaltungen zu führen, auf Fragen zu antworten und beschäftigen uns mit typischen italienischen Redewendungen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

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

Leitung: Roberta Grasselli-Schmidt

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Raum 37, Zum Jägerberg 17

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

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

Entgelt: € 72

191-120408

Italienisch Grundkurs A1.IV: Fit für den Urlaub

Abendkurs

Wir festigen unsere Italienischkenntnisse für den Urlaub und vertiefen diese mit kurzen Texten über Kultur und Landeskunde.

Lehrbuch: wird nach Absprache im Kurs entschieden

Leitung: Roberta Grasselli-Schmidt

Ort: Hagen, Jägerbergschule, Raum 37, Zum Jägerberg 17

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

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

Entgelt: € 72



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

EDV-KURSE

Melden Sie sich für **EDV-Kurse** bitte rechtzeitig an! In den meisten Fällen ist die **Anzahl** der Plätze **begrenzt**.