

HASBERGEN

Bürgerbüro der Gemeinde Hasbergen

vhs-Außenstelle
Martin-Luther-Straße 12
49205 Hasbergen

Sprechzeiten:

Montag–Freitag: 8:00-12:00 Uhr
Dienstag: 14:00-16:00 Uhr
Donnerstag: 14:00-19:00 Uhr

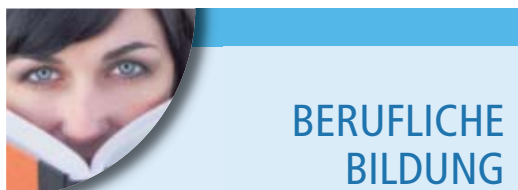


Annelie Schmied

Tel.: 05405 502-202
Fax: 05405 502-66
E-Mail: annelie.schmied@vhs-osland.de

Rufnummern des Bürgerbüros:

Tel.: 05405 502-101/-102/-103/-104



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 Kindertagespflegeper-
sonen im Landkreis Osnabrück eine Teilnahme an Fort-
bildungen im Umfang von 24 Unterrichtsstunden/Jahr
verpflichtend. Die nachstehenden Veranstaltungen sind
durch den Landkreis Osnabrück als Fortbildung aner-
kannt. Weitere Veranstaltungen und ergänzende Informa-
tionen finden Sie unter vhs-osland.de/kindertagespflege.

191-130901

NEU!

Erziehungspartnerschaft Kinder gemeinschaftlich erziehen

Professionelle Elternarbeit ist ein unverzichtbarer Bestandteil
in der pädagogischen Arbeit mit Kindern. Hierbei sollte sich
eine partnerschaftliche Zusammenarbeit auf Augenhöhe ent-
wickeln, um gemeinsam das Kind in den Blick zu nehmen und
in seiner Entwicklung bestmöglichst zu fördern. Was braucht
man für eine gelungene Erziehungspartnerschaft? Wo kom-
me ich in der Elternarbeit an persönliche Grenzen? Wie über-
winde ich diese und wie beuge ich Konflikten vor?

Leitung: Iris Kästner

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg,
Raum B.1.7, Schulstraße 16

Termin: Fr., 5. Apr. 2019, 19:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT

191-130101

NEU!

Wohnungseigentumsrecht für Anfänger/-innen

Vortrag

Das Wohnungseigentumsrecht ist selbst für Eigentümer ein
Buch mit sieben Siegeln. Der Vortrag richtet sich an Eigentü-
mer und erläutert die Grundlagen des Wohnungseigentums-
rechts: Was ist der Unterschied zwischen Gemeinschafts- und
Sondereigentum? Welche Rechte und Pflichten hat der Woh-
nungseigentümer? Welche der Verwalter? Welche Aufgabe
der Verwaltungsbeirat? Wie ist eine Wohnungseigentümer-
versammlung durchzuführen? Wie haben die Jahresabrech-
nung und der Wirtschaftsplan auszusehen?

Leitung: Christian Biemann

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg,
Raum B.2.3, Schulstraße 16

Termin: Mi., 8. Mai 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-130102

Grundkurs digitale Fotografie mit Exkursion

Wochenendseminar

Fotografieren heißt bewusstes Wahrnehmen der Welt; De-
tails, Farben und Formen sehen und diese fotografisch umset-
zen. Dieser Kurs führt in die gestalterischen und technischen
Grundlagen der Fotografie ein. Eine Mischung aus Theorie
und Praxis: wie hängen Blende und Belichtungszeit zusam-
men; Kamertechnik und Bildgestaltung. Den 1. Tag ver-
bringen wir mit einem kurzen theoretischem Teil und vielen
praktischen Trainings. 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: Hasbergen-Gaste, Grundschule,
Computerraum, Hauptstraße 44

Beginn: Sa., 9. Mrz. 2019, 10:00 Uhr

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

Entgelt: € 52



KULTUR KUNST KREATIVITÄT

191-130201

Edle Stickereien auf Leinen

Kurs auch für Anfänger/-innen

Es werden die Schwälmer Weißstickerei, Hohlsäume und
Ajourstickerei erlernt. Bestandteile sind prachttvolle Hohlsäu-
me, die leicht zu erlernen sind und als selbstständige Sticke-

rei ausgeführt werden können. Zahlreiche Stickstiche aus der
Schwälmer Weißstickerei werden auch in der Ajourstickerei
angewandt. Angefangene Arbeiten können vollendet und
andere gängige Stickarten erlernt werden. Arbeitsmaterialien
wie Stickschere, Nahtrenner, Nadeln, Leinenstoffe ect. kön-
nen bei der Kursleitung erworben werden.

Weitere Termine: 5. Mrz. und 2. Apr. 2019

Leitung: Maria Deistler

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg,
Raum B.2.2, Schulstraße 16

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

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

Entgelt: € 30

191-130202

NEU!

Das moderne Stricken und Häkeln

Jetzt neu: Mosaik stricken

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

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg,
Raum B.1.7, Schulstraße 16

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

Dauer: 5 Termine, je Do., 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 30

191-130203

Gepflegte Hände sprechen Bände

Ihre Hände sind Ihre Visitenkarte. Sie sind verschiedenen
Einflüssen ausgesetzt, senden viele Signale und sind bei der
Bildung des ersten Eindrucks nach dem Gesicht eines Men-
schen am prägendsten. Auf Kälte, Heizungsluft und Putz-
mittel reagiert die Haut äußerst spröde. Sie lernen, was zu
tun ist, damit Ihre Hände diesem ersten Eindruck garantiert
standhalten. Bis hin zur Wellness (Peeling, Maske, Massage)
beinhaltet dieser Kurs alles, was man für perfekt gepflegte
Hände wissen muss. Verwendete Materialien können nach
dem Kurs erworben werden.

Mitzubringen: ein kleines Handtuch und eine Schüssel für
das Handbad, vorhandene Manikürematerialien

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg,
Raum B.1.7, Schulstraße 16

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

Entgelt: € 9; zzgl. € 5 Materialkosten;
keine Ermäßigung



**MIT DEM VHS-
GESCHENKGUTSCHEIN**

anderen eine Freude machen.



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.

191-130301

Fußreflexzonenmassage

Zur Anregung der Selbstheilungskräfte

Jedem Organ und jedem Körperabschnitt sind am Fuß bestimmte Zonen zugeordnet. Daher kann eine Massage der Füße den Organismus positiv beeinflussen. In diesem Kurs werden in gemütlicher Atmosphäre die Verbindungen der Reflexzonen zum Körper aufgezeigt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch als Unterlage für die Knie, Buntstifte, Getränke (Tee oder Wasser)

Leitung: Martina Arlt
Ort: Hasbergen, Ev. Gemeindehaus, Martin-Luther-Straße 4

Termin: Sa., 30. Mrz. 2019, 9:00-14:15 Uhr
Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

191-130302

Gelassen durch die Wechseljahre

NEU!

Es wird gezeigt, bei welchen Symptomen oder Beschwerden es sinnvoll ist, 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, Wettereinflüsse und Familiensituation. Oft helfen neben Medikamenten bewährte Hausmittel und kleine Veränderungen der Lebensweise, sowie ein neues Verständnis dieser Zusammenhänge, um wesentlich zur Verbesserung von Beschwerden beizutragen.

Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.2.3, Schulstraße 16

Termin: Di., 2. Apr. 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

191-130303

Gesund älter werden aus naturheilkundlicher Sicht

NEU!

Naturheilkundliche Themen, die ältere Menschen betreffen, sind das Herz-Kreislaufsystem, die Ernährung (Gewichtsprobleme, diabetische Störungen), Gelenke, Beweglichkeit, Verkalkung und Osteoporose, sowie der seelische Alterungsprozess, der im besten Fall zu Weisheit, im schlechtesten zu Bitterkeit und Groll führt. Für viele dieser Beschwerden können Veränderungen der Lebensweise und der Ernährung, die leicht umsetzbar sind, zur Verbesserung führen. Es ist eben „gegen (fast) alles ein Kraut gewachsen“!

Leitung: Marie-Christine von Fürstenberg
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.2.3, Schulstraße 16

Termin: Di., 7. Mai 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

191-130304

Hatha Yoga

Anusara Yoga ist eine moderne Stilrichtung des Hatha Yoga. Die Körperübungen werden in einer fließenden, kraftvollen Praxis miteinander verbunden. Der Anatomie des Körpers

wird durch die genauen Ausrichtungsprinzipien Rechnung getragen, wodurch Verletzungen vorgebeugt wird und vorhandene Haltungsschäden positiv beeinflusst werden. Die Praxis kräftigt und dehnt alle Muskelgruppen und die Wirbelsäule gewinnt an Beweglichkeit. Atem und Bewegung werden miteinander verbunden. Das Nerven- und Kreislaufsystem werden gestärkt und balanciert. Anusara Yoga unterstützt den eigenen Körper besser zu verstehen, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und auch zu verschieben.

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

Leitung: Kerstin Ratermann
Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Bewegungsraum, Martin-Luther-Str. 4

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr
Entgelt: € 74; keine Ermäßigung

191-130305

Hatha Yoga

Leitung: Kerstin Ratermann
Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Bewegungsraum, Martin-Luther-Str. 4

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 19:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:45-21:15 Uhr
Entgelt: € 74; keine Ermäßigung

191-130306

Hatha Yoga

Üben in gelassener Achtsamkeit

Ashtanga Vinyasa, eine Form des Hatha Yoga, ist eine dynamische, kraftvolle Praxis, die gleichermaßen Flexibilität, Kraft, Kondition und Konzentration schult. Die Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule und die Gelenke gewinnen an Beweglichkeit. Die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Ashtanga Yoga ist ein Prozess, in dem wir lernen, auf achtsame Weise neue Herausforderungen anzunehmen, um daran wachsen und uns entfalten zu können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke

Leitung: Patricia de Jong-Chasiotis
Ort: Hasbergen, AWO-Kindergarten, Bewegungsraum, Schulstraße 16

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 20:00-21:30 Uhr
Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

191-130307

Hatha Yoga

Üben in gelassener Achtsamkeit

Leitung: Patricia de Jong-Chasiotis
Ort: Hasbergen, AWO-Kindergarten, Bewegungsraum, Schulstraße 16

Beginn: Di., 7. Mai 2019, 20:00 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Di., 20:00-21:30 Uhr
Entgelt: € 46; keine Ermäßigung

191-130308

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, sie stärken Kreislauf und Nerven und kräftigen den Rücken. Auf sanfte Weise werden die Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst, Körper- und Atembewusstsein verbessern und verfeinern sich. Yoga inspiriert uns, achtsamer mit uns selbst und der Umwelt umzugehen.

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

Leitung: Jan Hendrik Rautenberg
Ort: Hasbergen-Gaste, Turnhalle, Hauptstr. 44

Beginn: Sa., 9. Feb. 2019, 10:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Sa., 10:00-11:30 Uhr
Entgelt: € 70; keine Ermäßigung

191-130309

Pilates

Ein ganzheitliches Training

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 zu Hause weiter zu praktizieren.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Leitung: Monique Mündelein
Ort: Hasbergen, Kath. Kindergarten St. Josef, Bewegungshalle, Kolpingstr. 3

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 19:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Do., 19:00-20:00 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

191-130310

Pilates

Ein ganzheitliches Training

Leitung: Monique Mündelein
Ort: Hasbergen, Kath. Kindergarten St. Josef, Bewegungshalle, Kolpingstr. 3

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 20:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Do., 20:00-21:00 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

191-130311

Pilates

Ein ganzheitliches Training

Leitung: Monique Mündelein
Ort: Hasbergen, Kath. Kindergarten St. Josef, Bewegungshalle, Kolpingstr. 3

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 21:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Do., 21:00-22:00 Uhr
Entgelt: € 75; keine Ermäßigung

191-130312

Wirbelsäulengymnastik

Soviel steht fest: Fast jede/-r hat Rückenbeschwerden. Ursachen können sein: Stress, falsche Ernährung und Mangel an Bewegung. Schenken Sie Ihrem Körper die genügende Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und lernen Sie in diesem Kurs ein rückenfreundliches Training mit Übungen, die vorbeugen, ausgleichen und entspannen. Inhalte sind u. a. Übungen nach Brücker und rückergerichtetes Pilates, Regeneration und Entspannung mit Übungen aus dem Faszientraining und progressiver Muskelentspannung.

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

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters
Ort: Hasbergen, AWO-Kindergarten, Bewegungsraum, Schulstraße 16

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 18:00-18:45 Uhr
Entgelt: € 52; keine Ermäßigung

191-130313

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Margarete Engelhardt-Peters
Ort: Hasbergen, AWO-Kindergarten, Bewegungsraum, Schulstraße 16

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 19:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Mo., 19:00-19:45 Uhr
Entgelt: € 52; keine Ermäßigung

DOZENTEN/-INNEN GESUCHT

Haben Sie etwas Interessantes zu bieten und Interesse, Ihr Können weiterzugeben? Bitte sprechen Sie uns an:

Tel.: 0541 501-7777

191-130314

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Michael de la Chauz
Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Bewegungsraum, Martin-Luther-Str. 4

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di., 18:00-18:45 Uhr
Entgelt: € 52; keine Ermäßigung

191-130315

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Michael de la Chauz
Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Bewegungsraum, Martin-Luther-Str. 4

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 19:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di., 19:00-19:45 Uhr
Entgelt: € 52; keine Ermäßigung

191-130316

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Michael de la Chauz
Ort: Hasbergen, Ev. Kindergarten Kunterbunt, Bewegungsraum, Martin-Luther-Str. 4

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 20:00 Uhr
Dauer: 15 Termine, je Di., 20:00-20:45 Uhr
Entgelt: € 52; 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.

191-130317

NEU!

Ostern zaubern wir im Thermomix

Köstliche Variationen mit dem Thermomix zu Ostern. Lassen Sie sich mitnehmen in die Vorbereitungen für die Ostertage: Ostermenü, Hefezopf, Muffins - süß oder herzhaft und vieles mehr... Es können Laktoseintolerante und Zöliakieerkrankte berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Mitzubringen: Messer, mehrere Becher mit Deckel, Geschirrtücher

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16

Termin: Mi., 27. Mrz. 2019, 18:00-21:00 Uhr
Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-130318

NEU!

Ein Fest für die Sinne – Mezze aus der Orient Küche

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

Leitung: Abdulrazak A. Heritani
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16

Termin: Fr., 29. Mrz. 2019, 17:00-20:45 Uhr
Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-130319

Herzgesunde leckere Rezepte

Säulen der mediterranen Küche

Bewohner der Mittelmeerländer erkranken sehr viel seltener an Arteriosklerose, Schlaganfall oder Herzinfarkt als Menschen nordeuropäischer Staaten. Grund dafür ist die

Ernährungsweise: Viel Obst, Gemüse und Salate zubereitet mit hochwertigem Raps- oder Olivenöl, Getreide- und Nudelgerichte sowie regelmäßig Seefisch und moderater Fleischkonsum. Tun auch Sie etwas für Ihr Herz!

Mitzubringen: eigene Getränke, z. B. Mineralwasser

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16

Termin: Mo., 1. Apr. 2019, 17:45-21:30 Uhr
Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-130320

Genießen ohne Kohlehydrate

Low Carb

Die Mahlzeiten, die wir zubereiten, bestehen aus Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch, wobei die Kohlehydrate minimiert werden. Wir bereiten einfache und leckere Gerichte zu. Es können Laktoseintolerante berücksichtigt werden. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Mitzubringen: Messer, mehrere Becher mit Deckel, Geschirrtücher

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16

Termin: Mi., 3. Apr. 2019, 18:00-21:00 Uhr
Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-130321

Smoothie

Die Fitmacher im Alltag

Lust auf eine gesunde, leckere und schlanke Mahlzeit? Wir nutzen das gesamte Obst- und Gemüseangebot. Sie werden erstaunt sein, was in diesen Kraftmachern alles steckt, wie einfach sie zubereitet und lecker sie sind.

Mitzubringen: Messer, mehrere Becher mit Deckel, Geschirrtücher

Leitung: Ulla Abraham
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16

Termin: Mi., 8. Mai 2019, 18:00-21:00 Uhr
Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-130322

Kohlenhydratarmes Essen

Vital in den Tag

Low Carb ist keine Diät, sondern eine Ernährungsweise auf Dauer. Der Speiseplan sieht nicht vor, komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten, sondern weniger, aber wertvolle Kohlenhydrate zu essen. Gleichzeitig satt und trotzdem schlank zu werden, ist das Ziel. Wir bereiten Mahlzeiten vom Frühstück bis hin zum Abendessen vor.

Mitzubringen: eigene Getränke, z. B. Mineralwasser

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16

Termin: Mo., 13. Mai 2019, 17:45-21:30 Uhr
Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-130323

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: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Küche B.0.2, Schulstraße 16

Termin: Di., 21. Mai 2019, 17:00-20:45 Uhr
Entgelt: € 18; 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.



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

191-130401

Französisch: Fit für den Urlaub – entdecken Sie Frankreich

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit oder ohne Französisch-Erfahrung

Von Norden bis Süden, vom Ozean bis zum Mittelmeer, von der Provence bis zur Bretagne, von Aquitanien bis zum Elsass - Frankreich ist ein Mosaik aus Landschaften, Traditionen und Lebensweisen.

Sie planen, Ihren Urlaub in Frankreich zu verbringen und möchten Ihre Zeit nicht nur als Tourist genießen, sondern in die französische Kultur eintauchen, mit den Franzosen ins Gespräch kommen und besonders schöne Ecken kennenlernen? In diesem Kurs bekommen Sie Insider Tipps zu dem weltweit führenden Reiseziel und erhalten zusätzlich das Rüstzeug, sich auf Französisch durchzuschlagen.

Lehrbuch: Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien zusammengestellt und ist in der Kursgebühr enthalten

Leitung: Noria Kleine-Hartlage
Ort: Hasbergen, Schule am Roten Berg, Raum B.2.3, Schulstraße 16

Beginn: Fr., 22. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Fr., 18:00-19:30 Uhr
Entgelt: € 40



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