

Gemeindeverwaltung Hilter a.T.W.

vhs-Außenstelle
Osnabrücker Straße 1, Raum 7
49176 Hilter a.T.W.



Ann-Britt Striemer

Tel.: 0175 1534311
E-Mail: ann-britt.striemer@vhs-osland.de

Sprechzeiten im Rathaus:

Donnerstag: 10:00-12:00 Uhr
Tel.: 05424 231827

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag-Mittwoch: 9:00-12:00 Uhr
Freitag: 9:00-12:00 Uhr



JUNGE VHS

191-140211

NEU!

Kunterbuntes Monstertreiben

Cooler Figuren aus Pappmaché für Kinder der 3. und 4. Klasse

Ob einäugig oder dreiäugig, mit Antennen oder ohne, zum Aufhängen oder hinstellen - hier ist alles erlaubt, was gefällt! In diesem Kurs erstellen wir witzige Figuren aus Pappmaché. Zuerst entwerfen und skizzieren wir unser Phantasiemonster, dann bereiten wir ein Gerüst aus Draht, Zeitung und Klebeband vor - zum Schluss fertigen wir mit Pappmaché unser Fabelwesen und verzieren es mit bunten Farben, allerlei Deko und vielen Ideen.

Bitte alte Sachen anziehen!

Leitung: Kerstin Buchholz

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 212

Beginn: Mo., 8. Apr. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mo., 8. Apr. 2019, 10:00-13:15 Uhr und Sa., 13. Apr. 2019, 10:00-12:15 Uhr

Entgelt: € 17,50; zzgl. € 3 Materialkosten;
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

191-140212

NEU!

Das Frühjahr wird glanzvoll

Wundervolles aus lufthärtender Modelliermasse für Kinder der 1. und 2. Klasse

In diesem Kurs lassen wir der Phantasie freien Lauf und stellen nach eigener Vorstellung und Vorliebe Osterdekoration, Ketten, Schmuckanhänger oder z. B. ein Mobile für das Kinderzimmer her. Die Grundmaterialien werden aus lufthärtender Modelliermasse hergestellt und anschließend mit Farben, Glitzer, Stiften, Wolle, Perlen, Strasssteinchen und allem, was Euch noch so einfällt und gefällt, verziert.

Leitung: Kerstin Buchholz

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 212

Beginn: Mo., 8. Apr. 2019, 15:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Mo., 8. Apr. 2019 und Sa., 13. Apr. 2019, je 15:00-17:15 Uhr

Entgelt: € 15; zzgl. € 3 Materialkosten;
keine Ermäßigung

191-140302

Voltigieren – Turnen auf dem Pferd

Für Kinder ab 5 Jahren in den Ferien

Beim Voltigieren werden turnerische Übungen auf dem Pferd ausgeführt. Oftmals bietet es einen Einstieg in den Pferdesport. Neben der Schulung von Körpergefühl, Koordination und Kreativität steht vor allem der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Das Gruppengefühl und der Umgang mit dem Pferd machen das Voltigieren zu einem außergewöhnlichen Sport.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen, keine Reitstiefel

Leitung: Anika Beckmann, Lisa Stüer

Ort: Borgloh, Reithalle, Dörrelweg 4

Termin: Mo., 15. Apr. 2019, 9:30-11:45 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



191-140401

Englisch ganz praktisch: Let's talk

Nachmittagskurs für Schüler/-innen der 5. und 6. Klasse

Du bist in der 5. oder 6. Klasse und lernst im Englischunterricht nicht mehr nur Vokabeln, sondern musst ganze Sätze bilden und sie mit der richtigen Grammatik anwenden - vielleicht sogar eine Unterhaltung führen! Wie mache ich das? Welche Vokabeln benutze ich wann im Satz - und in welcher Zeit? Diese Fragen möchten wir in diesem Kurs in lockerer Stuhlkreisatmosphäre, passend zu deinem Thema im Englischunterricht beantworten und dir Sicherheit im Sprechen geben. Das zusätzliche Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Englischbuch aus der Schule

Leitung: Joanna Zajackowska

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 216

Beginn: Do., 25. Apr. 2019, 16:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Do., 16:30-17:45 Uhr

Entgelt: € 35; keine Ermäßigung



191-140402

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. 16., Fr. 22. und Sa., 23. März 2019

Lehrbuch: Bitte Lehrbuch aus dem Unterricht mitbringen, Lehrmaterial wird in Form von Kopien zur Verfügung gestellt

Leitung: Kerstin Hoffmann

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 216

Beginn: Fr., 15. 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

191-140501

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, Getränk

Leitung: Johannes Herfurth

Ort: Hilter, Franz-von-Assisi-Haus, Amselweg 19

Beginn: Sa., 11. Mai 2019, 9:30 Uhr

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

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-140502

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: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Computerraum

Beginn: Mi., 10. Apr. 2019, 9:30 Uhr

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

Entgelt: € 42; 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.

192-140901

Was kleinen Kindern schmeckt „Ich mag das nicht!“

Die Ernährung von Kindern und Kleinkindern sollte vielseitig und abwechslungsreich sein. Das ist im stressigen Alltag manchmal nicht leicht. Wenn Essen Spaß macht, schmeckt es auch, denn kleine Kinder essen mit allen Sinnen. Sie erfahren, wie Lieblingsgerichte mit gesunden und frischen Zutaten zubereitet werden und wie Sie Kinder bei der Zubereitung einbeziehen können. Denn auch Kinder finden: „Selbstgemacht schmeckt es am besten!“

Leitung: **Sylvia Bobzin**

Ort: **Hilter, DRK Kindertagesstätte, Amselweg 14**

Termin: Do., 24. Okt. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT

191-140101

NEU!

Waldspaziergang mit Einblick in die Geologie-Geschichte

Hülsberg, Hohnangel und Weheberg

Ein landschaftlich reizvoller, abwechslungsreicher Spaziergang führt uns zum Teil durch alte Buchenwälder u. a. zu erloschenen Abbaustellen von Ocker (Hilter Gold), Ton und Kalk. Die Teilnehmenden müssen sich darauf einstellen, dass neben normalen Wanderwegen auch unwegsames Gelände betreten wird. Dazu ist gutes Schuhwerk erforderlich und für die anstehenden Steigungen eine gute Kondition.

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Verpflegung für Picknick

Leitung: **Johannes Schröder**

Ort: **Hilter-Hankenberge, Treffpunkt Besucherparkplatz Fa. Höcker, Borgloher Str. 1**

Termin: So., 23. Jun. 2019, 14:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

191-140102

NEU!

Lerchenspornblüte

Am Weheberg in Dissen/Hilter - Spaziergang zu den Frühblüherern

Lerchensporn, Bärlauch, Wald-Bingelkraut, Weidenröschen und Waldveilchen zählen zu den Frühblüherern und wachsen bevorzugt auf kalkhaltigen, lockeren Böden im Laubwald. Wir bemerken den Frühling oft erst so richtig, wenn bei den Bäumen der Laubaustrieb beginnt. Wer jetzt aufmerksam durch die Wälder streift, bemerkt schnell, dass es am Boden zu grünen begonnen hat. Die Frühlingsblüher treiben dank ihrer unterirdischen Speicher aus und öffnen ihre Blüten, solange das Licht noch durch die kahlen Baumkronen fällt.

Mitzubringen: gutes Schuhwerk

Leitung: **Johannes Schröder**

Ort: **Hilter-Hankenberge, Treffpunkt Besucherparkplatz Fa. Höcker, Borgloher Str. 1**

Termin: So., 14. Apr. 2019, 14:00-16:30 Uhr

Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

191-140103

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vortrag

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: **Hartmut Richter**

Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Musikraum**

Termin: Do., 28. Mrz. 2019, 19:00-22:00 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. € 3,50 für Unterlagen; keine Ermäßigung

191-140104

NEU!

Erste Hilfe für den Hund

Vortrag

Ihr Hund ist in einen Unfall verwickelt, hat eine Vergiftung, (Biss-) Wunde oder eine Krallenverletzung? Wie verhalte ich mich? Egal wie schwerwiegend der Notfall ist, die Erstversorgung ist der Grundstein der weiteren Genesung. Erfahren sie in diesem Vortrag, wie sie im Notfall des Hundes richtig handeln: u. a. Symptome, Erstversorgung, Verbände anlegen, Notfall-Koffer, giftige Lebensmittel und Pflanzen.

Leitung: **Alexandra Pohlmann**

Ort: **Hilter, Gemeindezentrum, Am Kirchplatz 4**

Termin: Di., 19. Mrz. 2019, 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



KULTUR KUNST KREATIVITÄT

191-140201

Schlager fetzen!

Gemeinsam singen wir bekannte Schlager von früher und 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 geöffnet.

Leitung: **Barbara Dümmerling**

Ort: **Hilter, Haus Camminer Straße der HHO, Camminer Str. 11**

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 16:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mo., 16:30-18:00 Uhr

Entgelt: € 30; zzgl. Materialkosten

191-140202

Malen mit Acryl

Wochenendseminar

Wir malen mit Acryl. Das ist eine Farbe. Mit dieser Farbe können Sie bunte Bilder malen. Sie können viel ausprobieren. Zum Beispiel die Farben mischen. Dieser Kurs ist für Menschen mit und ohne Behinderung geeignet.

Leitung: **Bärbel Niebrügge, Angela Rehme**

Ort: **Hilter, HHO-Werkstatt, Dyckerhoffstr. 6**

Beginn: Fr., 5. Apr. 2019, 14:00 Uhr

Dauer: Fr., 14:00-17:00 Uhr, Sa., 10:00-14:00 Uhr

Entgelt: € 27; zzgl. Materialkosten

191-140203

Edle Stickerei auf Leinen

Auch für Anfänger/-innen

In diesem Kurs sollen neben der Schwärmer Weißstickerei auch Hohlsäume und die Ajourstickerei erlernt werden. Für interessierte Teilnehmer/-innen besteht auch die Möglichkeit, unter Anleitung die Hardanger Sticktechnik auszuführen. Die benötigten Materialien werden am ersten Kurstag gestellt, sie können auch im Kurs erworben werden.

Weitere Termine: 11. Mrz. und 8. Apr. 2019

Leitung: **Maria Deistler**

Ort: **Hilter, Gemeindezentrum, Am Kirchplatz 4**

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 13:45 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl., je Mo., 13:45-16:45 Uhr

Entgelt: € 29; zzgl. Materialkosten

191-140204

Edle Stickerei auf Leinen

Auch für Anfänger/-innen

Weitere Termine: 11. Mrz. und 8. Apr. 2019

Leitung: **Maria Deistler**

Ort: **Hilter, Gemeindezentrum, Am Kirchplatz 4**

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 16:45 Uhr

Dauer: 3 Termine, mtl., je Mo., 16:45-19:00 Uhr

Entgelt: € 23; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-140205

Kleidung – Taschen – Schnickschnack

Nähkurs für Fortgeschrittene

Alle, die schon erste Erfahrungen mit der Nähmaschine gesammelt haben, können in diesem Kurs ihre neuen Traummodelle unter fachkundiger Beratung und Anleitung nähen. Ob ein neues Kleidungsstück, Taschen in allen Varianten oder gemütliche Wohnaccessoires - hier sind Ihren Nähwünschen keine Grenzen gesetzt. Bitte nehmen Sie vor Kursbeginn wg. des Materials und der Schnittmuster Kontakt mit der Kursleitung (Tel. 0179-4119822) auf.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähutensilien, Schere, Schnittmuster, Stoffe

Leitung: **Gudula Fabian**

Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218**

Beginn: Mi., 27. Feb. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 19:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 47

191-140206

NEU!

Frühlingskränze aus Zweigen mit gewachsenen Zwiebelblüherern

Workshop

Wir wickeln lockere natürliche Kränze aus Weide, Apfelbaum, Heidelbeere oder Zweigen, die der Garten sonst noch so hergibt. Als Clou wird dieser haltbare Kranz mit Zwiebelblüherern geschmückt, deren Knolle dank Wachs haltbar gemacht wurde. Mitzubringen: Strohkranzunterlage, Wickeldraht, Haften, diverse Zweige, Moos und/oder Buchsbaum

Leitung: **Verena Elbert**

Ort: **Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218**

Termin: Do., 7. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-140207

Dekoration für Haus und Garten aus Weide

Flechten mit Weiden für Anfänger 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: Borgloh, Pankratiushaus, Alte Str. 2

Termin: Sa., 23. Mrz. 2019, 10:00-16:00 Uhr

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

191-140208

NEU!

Natürliche Osternester aus Draht und Zweigen

Workshop

Wir fertigen aus Draht und Zweigen, wie Weide oder Heidelbeere, ein natürliches Nest als Osterdeko. Huhn und Hase finden so einen schönen Platz auf dem Tisch.

Mitzubringen: 2 Rollen Wickeldraht, diverse Zweige (Weide, Heidelbeere oder Obstbaum), Moos, Buchsbaum, Heu und/oder Kräuter

Leitung: Verena Elbert

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Termin: Do., 4. Apr. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-140209

Sommersträuße lässig binden

Workshop

In diesem Workshop lernen Sie Sommerschnittblumen kennen, erfahren etwas über ihre Bewegungsformen und erhalten eine Anleitung zur Pflege und Bindetechnik. In unterschiedlichen Formvarianten, kreativ und lässig gebunden, setzen Sie das Erlernte gleich in die Praxis um. Wer möchte, bringt Blumen mit. Es besteht auch die Möglichkeit, Blumen im Kurs zu erwerben.

Mitzubringen: Sommerblumen aus dem Garten (falls vorhanden), Messer, Rosenschere, Gefäß/ Vasen

Leitung: Verena Elbert

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Termin: Do., 6. Jun. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 12; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-140210

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. Bitte erscheinen Sie ungeschminkt zum Kurs.

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 218

Termin: Sa., 25. Mai 2019, 14:00-16:15 Uhr

Entgelt: € 9; 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 Präventionsmaßnahme gem. § 20 SGB V anerkannt. Auskünfte zur Erstattung von Kursentgelten holen Sie bitte individuell bei Ihrer Krankenkasse ein.

191-140301

NEU!

Kichererbsen, Nervenkekse und Dinkelbrot

Die Mystikerin und Nonne Hildegard von Bingen war davon überzeugt, dass Lebensmittel die besten Heilmittel seien. Ihre Ansichten über gesunde Ernährung decken sich mit vielen Erkenntnissen unserer Zeit. Die Ernährungsform ist alltags-tauglich, preiswert und lässt sich als Heilnahrung auch bei chronischen Erkrankungen sowie zum Auf- und Abbau von Gewicht gut einsetzen. Sie erhalten eine leicht verständliche Einweisung in die Ernährungsform, bei der wir auch auf unsere Vorlieben achten und saisonale, sowie regionale Lebensmittel einsetzen.

Leitung: Britta Mannertz

Ort: Hilter, DRK Kindertagesstätte, Amselweg 14

Termin: Di., 4. Jun. 2019, 19:30-21:45 Uhr

Entgelt: € 10; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-140303

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, 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, Matte, 2 Decken, evtl. Meditationskissen

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Musikraum

Termin: Sa., 22. Jun. 2019, 10:00-16:30 Uhr

Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

191-140304

Hatha Yoga

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, Socken, Wolldecke, Matte

Leitung: Jutta Wessels

Ort: Hilter, Ev. Kindergarten, Deldener Str. 20

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 19:00 Uhr

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

Entgelt: € 78; keine Ermäßigung

191-140305

Yoga 50+

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: Hilter, Seniorenzentrum Kastanienhof, Bielefelder Str. 32

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Di., 19:00-20:30 Uhr

Entgelt: € 98; keine Ermäßigung

MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

191-140306

NEU!

Aus der Reihe tanzen und neue Kreise ziehen

Schnupperkurs

Wir tanzen Kreistänze, international und meditativ, belebend und beruhigend, schwungvoll und langsam. Es gibt kein richtig oder falsch, was zählt, ist die Freude an der Bewegung. Sie brauchen keine Erfahrungen mitzubringen, gerne aber eine Portion Neugier.

Mitzubringen: Getränk, Turnschuhe oder Stoppersocken

Leitung: Martina Sand

Ort: Hilter, Gemeindezentrum, Am Kirchplatz 4

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

Dauer: 2 Termine, je Di., 10:30-12:00 Uhr

Entgelt: € 12; 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.

191-140307

NEU!

Schnelle Feierabendküche

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

Leitung: Ann-Kathrin Hüpel

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Termin: Do., 21. Feb. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-140308

NEU!

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: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Termin: Do., 25. Apr. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-140309

NEU!

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: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

Termin: Do., 23. Mai 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-140310

NEU!

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, Curry und Happy Women sind nur drei von den zahlreichen Gewürzen, die in diesem Kurs im Mittelpunkt stehen. Currys und Chutneys bringen eine geschmackvolle und neue Kombination zu den herkömmlichen Zutaten auf Ihren Tisch. Die Familie wird begeistert sein. Lernen Sie einen neuen Genuss der vegetarischen Küche kennen. Bitte bringen Sie Aufbewahrungsbehälter für Kostproben mit. Für Getränke/Wasser wird gesorgt.

Leitung: Manuela Markowski

Ort: Borgloh, Oberschule, Küche, Schulstr. 9

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

Entgelt: € 13; 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.

191-140701

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: Petra Dettmer

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 216

Beginn: Mo., 18. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 32 Termine, je Mo. 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

191-140403

NEU!

Englisch Grundkurs A1.I

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Wollten Sie schon immer mal Englisch lernen? In diesem Anfängerkurs erhalten Sie eine erste Einführung in die englische Sprache, mit vielen Möglichkeiten zum Üben. In kleinen Schritten lernen Sie die sprachlichen Grundlagen, um in Alltagssituationen kommunizieren zu können und erhalten nebenbei hilfreiche Tipps zum Lernen. Frei von Leistungsdruck und mit Spaß erlernen Sie systematisch und in Ihrem eigenen Tempo die Weltsprache der Gegenwart.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 1

Leitung: Joanna Zajackowska

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 216

Beginn: Mi., 27. Feb. 2019, 16:45 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mi., 16:45-18:15 Uhr

Entgelt: € 72

191-140404

Englisch Auffrischkurs B1

Abendkurs

Sie haben früher schon mal Englisch gelernt und möchten nun Ihre Kenntnisse auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir trainieren Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben, wir bauen Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse aus, üben nützliche Redewendungen für alltägliche Situationen und sprechen über landeskundliche Themen. Das Lehrmaterial wird in der ersten Stunde in Absprache mit den Teilnehmern getroffen.

Leitung: Joanna Zajackowska

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 216

Beginn: Mi., 20. Feb. 2019, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 72

191-140408

Spanisch Grundkurs A1.III

Abendkurs

Wollen Sie Ihre Spanischkenntnisse vertiefen? ¡Bienvenido! Die Reise in die spanische Welt geht weiter! Erfahren Sie, wie Sie ein Hotelzimmer reservieren, wie Sie eine Urlaubskarte schreiben oder wie Sie über Reiseerfahrungen berichten. Wir werden einen kleinen Ausflug nach Mallorca und Cuba machen und den Jacobsweg besuchen. ¡Y mucho más! ¡Hasta pronto!

Lehrbuch: Con gusto A1, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 5/6

Leitung: Ana Carracelas Estévez

Ort: Borgloh, Oberschule, EG, Raum Nr. 2, Schulstr. 9

Beginn: Di., 19. Feb. 2019, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 72



191-140406

Spanisch Grundkurs A1.I

Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Haben Sie Interesse an der spanischen Sprache und wollen Sie sie in entspannter Atmosphäre lernen? Dann können wir zusammen den spanischen Horizont erweitern! Hier lernen Sie, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können. ¡Bienvenido!

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

Leitung: Ana Carracelas Estévez

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 212

Beginn: Mi., 20. Feb. 2019, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 72

191-140407

NEU!

Spanisch Grundkurs A1.1 - intensiv

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Haben Sie Interesse an der spanischen Sprache aber nur Zeit am Wochenende? Dann sind Sie hier richtig! Dieser kompakte und intensive Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Hier lernen Sie in entspannter Atmosphäre, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen zu verständigen. ¡Bienvenido!

Weitere Termine: 11., 17./18. und 24./25. Mai 2019

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

Leitung: Ana Carracelas Estévez

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 216

Beginn: Fr., 10. Mai 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Wochenenden, je Fr., 18:00-21:15 Uhr und je Sa., 10:00-13:15 Uhr

Entgelt: € 72

191-140405

Schwedisch Grundkurs A2.IV

Abendkurs

Hej! Wir lernen weiter gemeinsam Schwedisch. Wir üben die Grammatik, lernen einfache Redewendungen und lesen Texte. Ebenso sprechen wir über Land und Leute, die schwedische Lebensweise und „Smultronställen“. Fortgeschrittene Schwedischkenntnisse sind erforderlich. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk. Hjärtligt välkomma!

Lehrbuch: Tala Svenska Schwedisch A2, Groa-Verlag, Lehrbuch-ISBN 978-3-933119-02-5 und Übungsbuch-ISBN 978-3-933119-12-4, ab Lektion 6

Leitung: Katja Bertram

Ort: Hilter, Süderbergschule, Eingang Weststr., Raum 212

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

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