

Außenstelle Melle

Wallgarten 1
49324 Melle

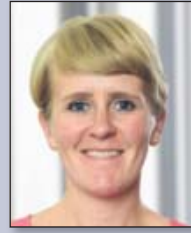
Sprechzeiten:

Montag-Freitag: 8:15-12:00 Uhr



Sylke Witte

Tel.: 05422 952759
Fax: 0541 501-69542
E-Mail: sylke.witte@vhs-osland.de



Johanna Niedernüfemann

Tel.: 05422 952759
Fax: 0541 501-69542
E-Mail: johanna.niedernuefemann@vhs-osland.de



JUNGE VHS

191-150218

Nähen-Schnupperkurs

Für Kinder ab 9 Jahren

Mit diesem Kurs soll die Kreativität, mit Stoff etwas Neues zu schaffen, geweckt und gefördert werden. Erste Erfahrungen im Umgang mit der Nähmaschine werden gesammelt. Genäht werden einfache Projekte, wie z. B. Taschen, Kissen, Tagebuchhüllen, Loops. Jedes Kind wird mit selbst genähten Kreationen nach Hause gehen.

Voraussetzung: Erster Umgang mit der Nähmaschine, wie Einfädeln, Aufspulen, gerade Steppnaht.

Mitzubringen: Nähmaschine, Schere, Garn, Stecknadeln, Zentimetermaß, Baumwollstoff

Leitung: Anja Pepe

Ort: Melle, Ratsschule, W24, Haus Walle 7
(Zugang über Krameramtsstraße)

Beginn: Fr., 10. Mai 2019, 17:30 Uhr

Dauer: Fr., 17:30-20:30 Uhr, Sa., 10:00-13:00 Uhr

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

191-150302

Kochclub für Kinder ab 8 Jahren

Beim Zubereiten, Kochen und Backen lernen Kinder mit allen Sinnen unglaublich viel! Mit viel Spaß und zusammen mit Gleichaltrigen können sie die Zutaten in leckere Mahlzeiten verwandeln und gemeinsam probieren.

Mitzubringen: Getränk

Leitung: Emine Kilic

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Sa., 16. Feb. 2019, 10:00-13:00 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150303

Pralinen

Für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

Köstliche Pralinenfüllungen in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen werden die Kinder und Jugendlichen herstellen, in Hohlkörper spritzen und verzieren. Beim Umgang mit Schokolade ist einiges zu beachten, aber wenn man sich daran hält, sind diese Pralinen einfach zu Hause nachzumachen. Natürlich nehmen die Teilnehmer/-innen die Rezepte und ihre Pralinen mit - oder zumindest die, die sie nicht genascht haben.

Mitzubringen: Behälter für die Pralinen

Leitung: Gabriele Konrad

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Sa., 30. Mrz. 2019, 10:30-13:30 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage (ca. € 10); keine Ermäßigung

191-150434

Spanisch Schnupperkurs für Kinder von 5 bis 7 Jahren im Vor- und Grundschulalter

NEU!

Fremdsprachen sind ein Fenster zur Welt und ein früher Kontakt mit ihnen ist in vielfacher Hinsicht förderlich. Mit Fantasie, Kreativität und Kommunikation werden motivierende Übungen angeregt. Dieser Kinderkurs bietet viel Abwechslung und Fantasie beim ersten Eintauchen in die spanische Sprache.

Mitzubringen: Schreibutensilien

Leitung: Karin Claudia Klein Ruiz

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Beginn: Sa., 16. Feb. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 4 Termine, 14-tägig, je Sa., 10:00-11:00 Uhr

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

191-150501

Tastschreiben in 6 Stunden

Für Kinder ab 10 Jahren

Ob E-Mail, Chatten, Referate schreiben - wenn du die Tastatur mit 10 Fingern bedienen kannst, geht es schneller und macht mehr Spaß. In diesem Kurs kannst du das 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 Assoziationstechniken. Das Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: Gabriele Konrad

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

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

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

Entgelt: € 49; 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

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

191-151201

Buchführung – Grundlagen

Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware

In diesem Kurs werden die wesentlichen Grundlagen der doppelten Buchführung vermittelt. Neben der Theorie wird auch die praktische Umsetzung mit dem Buchführungsprogramm Lexware geübt. Inhalte: Gesetzliche Vorschriften; Inventar; Bilanz; Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten; Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf; Abschreibungen; Jahresabschluss; Organisation der Finanzbuchhaltung u. a. mehr.

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstr. 1

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

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

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

MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

191-151202

Buchführung – Aufbaukurs

Finanzbuchhaltung am PC mit Lexware

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits den Kurs Buchführung - Grundlagen besucht haben oder über gleichwertige Kenntnisse verfügen. Es sollen weitergehende Buchungen zunächst theoretisch, dann praktisch umgesetzt werden. Inhalte: Erweiterte Kostenbuchungen; Buchungen zum Eigenverbrauch; Buchungen im Personalbereich; Gutschriften und Rücksendungen; Umsatzsteuervoranmeldungen; Entnahme von Gegenständen und sonstigen Leistungen; Abschlussarbeiten.

Ort: Melle, BBS, Raum 614, Lindenstr. 1

Beginn: Di., 19. Mrz. 2019, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 100

191-151203

Wertschätzende Kommunikation – Erfolgreiche Kommunikation im Beruf!

Nach Marshall B. Rosenberg

Ob im Kundenkontakt oder in der Kommunikation zu Kolleg/-innen und Vorgesetzten: Spannungen und Konflikte belasten das Betriebsklima. Die wertschätzende Kommunikation ist eine einfache Methode, mit solchen Situationen souveräner umzugehen. In vier Schritten lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Anliegen klar ausdrücken ohne Abwehr zu erzeugen. Gleichzeitig erfahren Sie, wie Sie auch in angespannten Situationen Anderen gegenüber eine wertschätzende Haltung bewahren und so eine konstruktive Konfliktlösung finden. Anhand von praktischen Übungen - und gerne konkreter eigener Fälle - lernen Sie Ihr eigenes Kommunikationsverhalten kennen und üben die Schritte der wertschätzenden Kommunikation.

Leitung: Dagmar Frerig

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

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

Dauer: 2 Termine, Sa.-So., je 10:00-16:00 Uhr

Entgelt: € 108

191-151204

Seien Sie nicht sprachlos, Schlagfertigkeit können Sie trainieren

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

Leitung: Elisabeth Brunsmann
Ort: Melle, Ratsschule, W22, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)
 Termin: Sa., 16. Mrz. 2019, 9:00-15:30 Uhr
 Entgelt: € 78

191-151205

NEU!

Knigge in der Berufswelt 4.0

Die Geschäftswelt verändert sich und damit auch die Anforderungen an das Benimm. Industrie 4.0 fordert ein Benimm 4.0. Doch wie wird dieses aussehen? Ist es z. B. zeitgemäß, ein Beleid digital zu übermitteln?

Duze oder Sieze ich die Geschäftspartner und Kunden? Vermittelt nur dunkle Kleidung Kompetenz? Wie sind die Social-Media-Kontakte zu managen?

Leitung: Elisabeth Brunsmann
Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1
 Termin: Di., 21. Mai 2019, 18:00-21:00 Uhr
 Entgelt: € 26

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/childertagespflege.

191-150901

NEU!

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: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1
 Termin: Do., 7. Feb. 2019, 19:00-21:15 Uhr
 Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

In Kooperation mit Rundherum e.V.

191-150902

NEU!

Kollegiale Beratung für Tagesmütter und Tagesväter

In dieser Regionalgruppe erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich in regelmäßigen Treffen zu Situationen ihres beruflichen Alltags auszutauschen. Es werden konkrete Fallbeispiele mit Hilfe der anderen Gruppenmitglieder reflektiert und Lösungsoptionen für den Berufsalltag entwickelt.

Weitere Termine: 16. Mai, 29. Aug. und 7. Nov. 2019

Leitung: Nina Kissing
Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1
 Beginn: Do., 21. Feb. 2019, 18:30 Uhr
 Dauer: 4 Termine, mtl., je Do., 18:30-21:45 Uhr
 Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Osnabrück e.V.

191-150903

Vernachlässigung von Kindern

In der Kindertagespflege werden Kinder betreut, die in sehr unterschiedlichen Familien aufwachsen. Schwierig wird es, wenn die Tagespflegeperson den Verdacht hat, dass ein Kind vernachlässigt wird. Thema wird sein, wie Anzeichen von Vernachlässigung frühzeitig erkannt, Handlungsstrategien entwickelt werden können und wie es gelingen kann, erste Gesprächskontakte zu den Eltern aufzubauen. Die Referentin vom Kinderschutzbund Osnabrück gibt praktische Tipps und Hilfestellungen.

Leitung: Esther de Vries
Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1
 Termin: Di., 26. Feb. 2019, 18:30-21:45 Uhr
 Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

191-150904

Fit für zeitgemäße Säuglingspflege

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

Leitung: Katrin Hune
Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1
 Termin: Sa., 2. Mrz. 2019, 9:30-12:45 Uhr
 Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Osnabrück e.V.

191-150905

NEU!

Doktorspiele oder sexueller Übergriff?

Kindliche Sexualität im Spannungsfeld

Sexuelle Handlungen unter Kindern verunsichern Eltern und pädagogische Fachkräfte. Gehören die Handlungen zu der sexuellen Entwicklung von Kindern oder sind es sexuelle Übergriffe, die ein Einschreiten notwendig machen? Die Referentin vom Kinderschutzbund Osnabrück wird neben einem Grundwissen zu kindlicher Sexualität konkrete Handlungsleitlinien vermitteln, um im Fall eines sexuellen Übergriffes angemessen reagieren zu können.

Leitung: Esther de Vries
Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1
 Termin: Di., 26. Mrz. 2019, 18:30-21:45 Uhr
 Entgelt: € 43

In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Osnabrück e.V.

191-150906

NEU!

Unterschiedliches Verhalten von Eltern und Tagespflegeperson „Die Eltern ticken irgendwie anders als ich!“

Was geschieht, wenn unterschiedliche Vorstellungen von Erziehung aufeinandertreffen? Mit den Eltern ist alles bei der Anmeldung besprochen worden. Dennoch werden mit der Zeit die Unterschiede im pädagogischen Umgang mit den Kindern immer deutlicher. Dies kann zu Missverständnissen und Konflikten führen. Die Referentin vom Kinderschutzbund Osnabrück zeigt Möglichkeiten auf, wie ein konstruktives Miteinander gelingen kann.

Leitung: Esther de Vries
Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1
 Termin: Di., 30. Apr. 2019, 18:30-21:45 Uhr
 Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

191-150907

NEU!

Abenteuerspielplatz Natur – mehr als nur Bambi und der böse Wolf

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

Mitzubringen: ggf. Getränk und wetterfeste Kleidung

Leitung: Volker Beermann
Ort: Melle, Wanderparkplatz Weberhaus, Weberhaus 40
 Termin: Fr., 17. Mai 2019, 16:00-19:15 Uhr
 Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-150908

NEU!

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

Die Bilderbuchbetrachtung und das Vorlesen sind mit die wichtigsten Methoden, um die Sprachentwicklung von Kindern zu unterstützen. In diesem Workshop geht es um gute Rahmenbedingungen für Vorlesesituationen, Vorlese- und Fragetechniken sowie praktische Übungen zum dialogischen Vorlesen.

Leitung: Anne Hanses
Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1
 Termin: Do., 13. Jun. 2019, 18:30-21:45 Uhr
 Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



192-150901

NEU!

Sprachbildung bei Kindern von 0 bis 3 Jahren

Sprache ist der Schlüssel zur Welt. Durch Sprache erobern sich schon die Kleinsten ihre Welt. Doch wie kann ich die Kinder von Anfang an im täglichen Geschehen in ihrer sprachlichen Entwicklung begleiten?

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie sich Sprache entwickelt, welche Auffälligkeiten es geben kann und wie Sie Kinder ganz praktisch bei der Sprachentwicklung unterstützen und begleiten können.

Leitung: Hanna Prinzler
Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1
 Termin: Sa., 14. Sep. 2019, 9:00-12:15 Uhr
 Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

In Kooperation mit Rundherum e.V.

192-150902

NEU!

**Konzepterstellung –
Professionalisierung der eigenen
Kindertagespflege**

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie ein Konzept strukturell aufbauen und es inhaltlich ausarbeiten. Was ist das Besondere an meiner Arbeit? Mit welchen inhaltlichen Schwerpunkten habe ich bisher gearbeitet und welche Ziele verfolge ich? Die Klärung dieser und weiterer Fragen dient Ihnen hierbei als Orientierung und wird unter praktischer Anleitung weitergeführt.

Leitung: Alina Agischew
Ort: Melle, Alte Posthalterei, Haferstr. 17
Termin: Mo., 16. Sep. 2019, 9:00-14:15 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

192-150903

**Gelassenheit im Trubel des Alltags
Entspannung und Achtsamkeit für
Zwischendurch**

(Tages-) Mütter sind rund um die Uhr im Einsatz und machen oft mehrere Dinge gleichzeitig. Die Leistungsfähigkeit sinkt, das Wohlbefinden leidet. Muskelverspannungen gehören wie selbstverständlich dazu und machen schlechte Laune. Heute werden einfache Übungen vermittelt, die in Zeitfenstern von 0 bis 20 Minuten ohne Anleitung durchgeführt werden können, auch am Arbeitsplatz und mitten im Trubel des Alltags! Denn nur wenn Sie für sich sorgen, können Sie auch dauerhaft für andere da sein!

Leitung: Antje Dangschat
Ort: Melle, Alte Posthalterei, Haferstr. 17
Termin: Fr., 25. Okt. 2019, 8:30-15:00 Uhr
Entgelt: € 32; keine Ermäßigung

192-150904

**Ernährung ab dem 5. Monat
bis zum 3. Lebensjahr
„Jetzt gibt es 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: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1
Termin: Di., 12. Nov. 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

In Kooperation mit Rundherum e.V.

192-150905

NEU!

**Alltagsintegrierte Förderung –
Was lernt das Kind beim
Mandarineschälen?**

In dieser Veranstaltung erfahren die Teilnehmer/-innen, wie sich alltägliche Routinesituationen (Mahlzeiten, Anziehen etc.) und Spielsituationen entwicklungsfördernd auf Kinder auswirken. Über die Bearbeitung von Fallbeispielen kann der Umgang mit Auffälligkeiten genauer betrachtet und begleitet werden. Sie lernen, gezielt Situationen in der Tagespflege zu schaffen, die sich an die gesamte Kindergruppe richten, aber gleichzeitig jeden individuell fördern.

Leitung: Alina Agischew
Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1
Beginn: Di., 19. Nov. 2019, 19:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, 14-tägig, je Di., 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

In Kooperation mit Rundherum e.V.

192-150906

NEU!

**Kinder im Umgang mit Medien
„Ich will was gucken!“**

Was sind digitale Medien und wie gehe ich damit um? Kinder kommen mit der digitalen Welt in Berührung, sie ist neu, bunt und beweglich. Das weckt die Neugierde der Kinder. Digitale Medien laden ein, abzuschalten und in eine andere Welt einzutauchen. Dies birgt auch Gefahren. Was darf das Kind gucken? Wieviel Zeit mit digitalen Medien verbringen? Diese und viele andere Fragen rund um das Thema werden praxisorientiert erörtert.

Leitung: Nina Kissing
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Termin: Di., 17. Dez. 2019, 18:30-21:45 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



191-150101

Mehr Schneid zum Schnitt

Wann und wie werden Gartengehölze geschnitten?
Der Kurs vermittelt den richtigen Schnitt von Gehölzen und Stauden im Garten. Zunächst werden verschiedene Methoden in der Theorie gezeigt und anschließend das gesamte Wissen in die Praxis umgesetzt. Der Praxisteil findet am Samstag, den 9. Feb. 2019 in einer Baumschule in Melle statt.

Leitung: Birgit Eversmann
Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)
Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 20:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Mi. 20:00-21:30 Uhr und Sa., 10:00-12:15 Uhr
Entgelt: € 18; keine Ermäßigung



191-150102

Gartenplanung leicht gemacht

Planen wie ein Profi
Planen Sie Ihren Garten oder wünschen Sie sich Veränderungen? Sicher haben Sie schon viele Ideen. Aber wie entsteht ein stimmiges Gesamtkonzept? Im Seminar planen und skizzieren Sie selbst Ihr Gestaltungskonzept. Im Wechsel zwischen Theorie und Praxis werden Planungsgrundlagen und Gestaltungselemente (Wege, Terrassen, Treppen, Mauern, Sichtschutz etc.) erläutert sowie individuelle Themen besprochen. Gestaltungsbeispiele werden anhand von Fotos gezeigt - und schon kann das Konzept für Ihren Traumgarten entstehen.

Mitzubringen: Lageplan Ihres Grundstücks im Maßstab 1:100 oder 1:50 (tragen Sie nach Möglichkeit schon hohe Hecken, Bäume, Gebäude und Wege ein), Bleistifte, schwarzer Filzstift, Buntstifte, Geodreieck oder Lineal

Leitung: Margret Kämpfer
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1
Beginn: Di., 19. Mrz. 2019, 18:30 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Di., 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

191-150103

Bepflanzungsplanung leicht gemacht

Sie wissen bereits, wie Ihr Garten gestaltet werden soll, wo Pflanzbeete entstehen und bestehende Beete erhalten bzw. erneuert werden sollen? Dann kann die Bepflanzungsplanung beginnen. Dabei tauchen neue Fragen auf: Welche Pflanzen können verwendet werden? Welche Kombinationsmöglichkeiten gibt es? Wie kann eine pflegeleichte Bepflanzung entstehen? Wie viele Pflanzen werden benötigt? Welche bodenverbessernden Maßnahmen sind notwendig? Diese und weitere Fragen werden in dem Kurs beantwortet. Der entstandene Pflanzplan erspart Ihnen später bei der Umsetzung Zeit und unnötige Ausgaben.

Mitzubringen: Ihren Gartenentwurf, schwarzer Filzstift (0,5–0,7) oder Bleistift, Buntstifte

Leitung: Margret Kämpfer
Ort: Melle, Ratsschule, W22, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)
Termin: Di., 2. Apr. 2019, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

191-150104

**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.

Leitung: Romina Lewandowski
Ort: Melle, Ratsschule, W22, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)
Termin: Di., 5. Feb. 2019, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-150105

**Meine Rechte bei Trennung
und Scheidung**

Vortrags- und Gesprächsabend
Die Fachanwältin für Familienrecht gibt eine Übersicht über die Rechtsfolgen bei Trennung und Scheidung. Sie informiert über das elterliche Sorgerecht und gibt Antworten auf folgende Fragen: Wie viel Unterhalt bekomme ich für mich und wie viel für die Kinder? Was geschieht mit den Kindern? Wie ist der Hausrat zu teilen? Was ist Zugewinnausgleich? Wie ist meine Altersvorsorge gesichert?

Leitung: Astrid Wagner
Ort: Melle, Ratsschule, W22, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)
Termin: Di., 12. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

191-150106

Kündigung! Abfindung?

Vortrags- und Gesprächsabend
Eine Rechtsanwältin informiert schwerpunktmäßig über die Beendigung des Arbeitsverhältnisses durch Kündigung. Detaillierte Informationen werden gegeben über das Kündigungsverfahren und die Möglichkeiten der einvernehmlichen Beendigung des Arbeitsverhältnisses durch Zahlung einer Abfindung an den/die Arbeitnehmer/-in. Sie gibt einen Überblick und Hilfestellungen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber um die vielfältigen Fragen, die sich stellen, beantworten zu können.

Leitung: Astrid Wagner
Ort: Melle, Ratsschule, W24, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)
Termin: Di., 19. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten

191-150107

Das gesetzliche Erbrecht und wie schreibe ich ein Testament

Vortrag

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: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Termin: Mi., 20. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-150108

Mahatma Gandhi

Kurzfilm und Lichtbildvortrag

"Es gibt keinen Weg zum Frieden, der Friede ist der Weg." Gandhi ist diesen Weg gegangen und er ist ihn erfolgreich gegangen. Ohne eine Waffe anzurühren, hat er Indien von 150-jähr. britischer Kolonialherrschaft befreit. Zivilcourage vs. Weltmacht. Woher dieses Charisma? Was ist das Geheimnis, das einen Durchschnittsmenschen in nur wenigen Jahren in einen Mahatma, in eine „große Seele“ verwandelt hat? Diesem Geheimnis soll im Vortrag nachgegangen werden. „In einer Welt, die durch Gewalttätigkeit und Streit geprägt ist, enthält Gandhis Botschaft des Friedens und der Gewaltlosigkeit den Schlüssel zum Überleben der Menschheit im 21. Jahrhundert“, so Nelson Mandela.

Leitung: Dr. Christian Brehmer

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Termin: Fr., 10. Mai 2019, 19:30-21:45 Uhr

Entgelt: € 9,50; keine Ermäßigung

191-150109

Digital Privacy I – Unterhaltsam präsentierte Praxistipps zum wirksamen Schutz von Dokumenten und Fotos

In diesem Kompaktseminar werden verblüffende Schwachstellen beim Umgang mit persönlichen Dateien aufgezeigt und anhand von Live-Vorführungen komfortable und einfache Lösungen angeboten, um den unbefugten Zugriff durch Dritte wirksam zu verhindern - auf dem PC/Notebook, dem Smartphone, sowie beim Versand per E-Mail oder in der Cloud. Mit Hilfe eines Handouts kann das Gezeigte zu Hause nachvollzogen werden.

Leitung: Elmar Brandhorst

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

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

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

191-150110

Digital Privacy II – Unterhaltsam präsentierte Praxistipps zum wirksamen Schutz der Privatsphäre im Internet

Wie sicher sind Google, Alexa und Co.?

Haben Sie gewusst, dass beim Besuch nur einer Internetseite mitunter mehr als 70 Unternehmen („Tracker“) Ihre Aktivitäten beobachten und speichern? Dass Ihre E-Mails, Notizen und Nachrichten systematisch nach Werbeanlässen durchsucht werden? Dieses Kompaktseminar gewährt erstaunliche Einblicke in die Welt von „Big Data“ und die Techniken der Beobachter. Anhand von Live-Vorführungen werden komfortable und einfache Lösungen für PC/Notebooks und Smartphones gezeigt, um persönliche Daten wieder unter die eigene Kontrolle zu bringen. Mithilfe eines Handouts kann das Gezeigte zu Hause nachvollzogen werden. Das Semi-

nar wendet sich an Nutzer/-innen jeden Alters von Internet, Smartphones, Tablets, sowie PC/Notebooks und Messenger-Diensten.

Leitung: Elmar Brandhorst

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Termin: Do., 16. Mai 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

191-150111

Grundkurs digitale Fotografie mit Exkursion

Wochenendseminar

Dieser Kurs führt in die gestalterischen und technischen Grundlagen der Fotografie ein. Eine Mischung aus Theorie und Praxis: Wie hängen Blende und Belichtungszeit, Kamertechnik und Bildgestaltung zusammen? Den ersten Tag verbringen wir mit einem kurzen theoretischen Teil und vielen praktischen Übungen mit der Kamera. Für den zweiten Tag ist eine Exkursion geplant. Dieser Kurs vermittelt Grundlagen, mit der Kamera so umzugehen, dass gute Fotos entstehen.

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

Leitung: Ralf Hage

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Beginn: Sa., 25. Mai 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, Sa. und So., je 10:00-15:00Uhr

Entgelt: € 52



191-151103

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie zu spielen aufhören. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Es ist eine Binsenweisheit, dass das Gehirn stets frische Impulse braucht, um geistig fit zu bleiben. In der Gruppe fördert ganzheitliches Gedächtnistraining die Sprachfähigkeit und soziale Kompetenz!

Mitzubringen: Schreibmaterial

Leitung: Ursula Kück-Wessel

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Gröninger Str. 41

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

Dauer: 10 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 60

191-151104

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Aufbaukurs für geübte Teilnehmer/-innen mit umfanglichen Vorkenntnissen

Leitung: Ursula Kück-Wessel

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 15:00 Uhr

Dauer: 10 Termine, je Do., 15:00-16:30 Uhr

Entgelt: € 60

191-151107

NEU!

Wer inne hält, hält das Innere

Lesung und Aussprache zum Buch: „Jeden Tag etwas, aber keinen Tag nichts“

Innehalten, Reflektion, Zielorientierung und Vorsatz festigen das innere Gleichgewicht. Nicht „der große Wurf“ ist gefragt, sondern die Kunst der kleinen Schritte: Jeden Tag etwas, aber keinen Tag nichts. Durch ein nach außen orientiertes Leben liegen unsere inneren Kräfte oft brach. Sie neu zu beleben, ist Inhalt dieses Vortragabends. Es geht dabei um gesunde Sinnorientierungen und Achtsamkeitsimpulse, die das seelische

Gleichgewicht (wieder) stabilisieren und die Lebensfreude stimulieren. Der Vortragsinhalt ist für € 2 erhältlich.

Leitung: Otto Pötter

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Termin: Mi., 13. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung



191-150201

Faszination Malen

Ob Acryl, Aquarell, Pastellkreide, Öl - jeder, der Lust und Freude am Malen und Zeichnen hat, bekommt in diesem Kurs die Möglichkeit, die Vielseitigkeit der Malerei zu entdecken und auf relativ unkomplizierte Art und Weise die Techniken zu erlernen und den eigenen Stil zu fördern. Unbefangene Neugier, experimentelle Lust und Freude am Malen sind die besten Voraussetzungen, an diesem Kurs teilzunehmen. Vorhandenes Material kann gerne mitgebracht werden oder Anschaffungen werden am ersten Kurstag besprochen.

Mitzubringen: Malutensilien

Leitung: Martina Menzel

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

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

Dauer: 10 Termine, je Di., 18:30-20:45 Uhr

Entgelt: € 88



191-150202

Malen mit Pigmenten – Acrylmalerei

Farbpigmente - nichtmittelbar gesetzt und absolut in ihrer Wirkung. Rein visuelle Elemente bestimmen die abstrakten Farbfelder, die ständig im Dialog miteinander stehen. Pigmente binden, streuen, Strukturen schaffen, als Mischtechnik in Verbindung mit Sand, Kreiden, Tuschen und fertigen Acrylfarben.

Mitzubringen: Vorhandenes Material. Um Fehlkäufe zu vermeiden, sollten Neuanschaffungen erst nach Rücksprache mit der Kursleiterin erfolgen.

Leitung: Jelena Reinert

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Fr.: 17:00-21:00 Uhr,

Sa.: 10:00-19:00 Uhr, So.: 10:00-18:00 Uhr

Entgelt: € 91; zzgl. Materialkosten

191-150203

Aquarellmalerei – Großformat

Schrift als Bildelement – informell

Schrift als Form im Bild in abstrakten Räumen - reine Umsetzung oder neu erfinden und gestalten, hin zu eindrucksvollen Kompositionen. Dabei werden alle Aquarelltechniken eingesetzt. Gemalt wird mit Pinsel, Stift, Feder, Tuschen, Kreiden, Stempeln, Schablonen und Aero Color Farben. Auch Mischtechniken kommen nicht zu kurz. Schrift sehen und erleben als Ausdruck des Unbewussten und zugleich Quelle der Inspiration.

Mitzubringen: Vorhandenes Material. Um Fehlkäufe zu vermeiden, sollten Neuanschaffungen erst nach Rücksprache mit der Kursleiterin erfolgen.

Leitung: Jelena Reinert

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Beginn: Fr., 1. Mrz. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 3 Tage, Fr.: 17:00-21:00 Uhr,

Sa.: 10:00-19:00 Uhr, So.: 10:00-18:00 Uhr

Entgelt: € 91; zzgl. Materialkosten

191-150204

Pastellmalerei als Mischtechnik

Das Zeichnen ist die Grundübung jeder bildkünstlerischen Tätigkeit. Pastellzeichnen bzw. -malen ist eine eigenständige Technik von Punkt und Linie bis zur Fläche. Die Bandbreite vom schnellen Skizzieren bis hin zu sorgfältig ausgearbeiteten Blättern ist ein Feld für neue Experimente. Kombinationen mit anderen Farbsystemen wie Aquarell, Acryl oder Ölkreiden eröffnen neue Ideen für die Pastellmalerei.

Mitzubringen: Vorhandenes Material. Um Fehlkäufe zu vermeiden, sollten Neuanschaffungen erst nach Rücksprache mit der Kursleiterin erfolgen.

Leitung: Jelena Reinert

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Beginn: Fr., 29. Mrz. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Fr.: 17:00-21:00 Uhr,

Sa.: 10:00-19:00 Uhr, So.: 10:00-18:00 Uhr

Entgelt: € 91; zzgl. Materialkosten

191-150205

Ein Künstlerbuch entsteht – Mischtechniken

Acryl, Aquarell, Kreiden

Kunstbücher zu gestalten bedeutet, das Experimentelle in den Vordergrund zu stellen, spielerisch mit Materialien umzugehen, die Technik und das differenzierte Arbeiten mit Farbschichten im Auge zu behalten, Bilder zu finden, auf Buchseiten basierend. Eine Bildidee, ihre Variante, Serien neu erfinden, übermalen - Buchseiten können aus Papier, Stoff, Metall, Folie, Leder, Pappe oder Holz sein. Die Form kann ein Faltpapier, Leporello, Raumobjekt oder eine Bildrolle sein. Formate klein, groß, eckig, rund, jedes Künstlerbuch ist ein Unikat. Am 3. Apr. 2019 findet von 19:00 bis 21:30 Uhr ein Informationsabend zur Absprache des Kursverlaufes und der Materialliste statt.

Termine: Mi., 3. Apr., 19:00-21:30 Uhr, Fr., 26. Apr., 17:00-21:00 Uhr, Sa., 27. Apr., 10:00-19:00 Uhr, So., 28. Apr. 10:00-18:00 Uhr

Mitzubringen: vorhandenes Material. Um Fehlkäufe zu vermeiden, sollten Neuanschaffungen erst nach Rücksprache mit der Kursleiterin erfolgen.

Leitung: Jelena Reinert

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Beginn: Mi., 3. Apr. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Termine

Entgelt: € 102; zzgl. Materialkosten

191-150206

Die Zendoodle-Zeichenmethode: Strich für Strich zum Ich

Entspannen und Spaß haben mit der Zendoodle-Zeichenmethode. Im Kurs lernen Sie eine faszinierende und wirksame Methode kennen, jederzeit und überall für einen Moment vom Alltag abzuschalten. Ganz einfach mit Stift und Papier, Strich für Strich. Vorkenntnisse oder eine besondere Begabung im Zeichnen sind nicht nötig. Mit Erstaunen und Begeisterung werden Sie feststellen, wie einfach es ist, nebenbei kleine Kunstwerke unter Ihren Händen entstehen zu lassen. Materialien werden gestellt.

Leitung: Susanne Schaadt

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Termin: Sa., 16. Feb. 2019, 14:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 14; zzgl. (ca. € 5) Materialkosten;

keine Ermäßigung

191-150207

Zeichnen mit dem Bleistift – Schwerpunkt: Das menschliche Gesicht und die menschliche Figur

Für Einsteiger/-innen und auch Quereinsteiger/-innen

Die Spur des Bleistifts ist der Strich! Vor diesem Hintergrund lassen sich vielfältige zeichnerische Vorstellungen vermitteln und einüben. Somit können sich die erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten mit anderen gestalterischen Techniken verbinden und bilden darüber hinaus auch für Ihre malerischen Ambitionen eine effektive Basis. Der Kurs ist aufgrund der verschiedenen Schwerpunkte in 3 Einheiten gegliedert, und zwar je 6 Kurstage für einen Schwerpunkt.

1. Schwerpunkt: Objektzeichnen und Perspektive
2. Schwerpunkt: Portrait
3. Schwerpunkt: Das menschliche Gesicht und die menschliche Figur

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

Leitung: Hans-Ulrich Kekow

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Beginn: Mi., 20. Feb. 2019, 17:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 17:30-19:45 Uhr

Entgelt: € 45

191-150208

Betonskulpturen – Die Eule

Die Eule - Ikone der Klugheit, Symbol der Lebensweisheit

Wochenendseminar

In der heutigen Zeit ist die Eule in der zeitgenössischen Kunst nach wie vor sehr populär und beliebt. Jeder Teilnehmer hat Gelegenheit, sein eigenes „wetter- und frostfestes Werk“ in Höhe von 40 - 50 cm zu modellieren. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die fertigen Figuren können gleich nach Kursende mit nach Hause genommen werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen: 10 Liter-Kunststoffeimer, Gummihandschuhe

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Werkraum, Schürenkamp 14

Beginn: Fr., 14. Jun. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: Fr., 18:00-21:30 Uhr, Sa., 11:00-13:45 Uhr

Entgelt: € 24; zzgl. ca. € 35 Materialkosten;

keine Ermäßigung

191-150209

Nanas – Betonskulpturen für Hof und Garten

Wir gestalten Venus-Nana-Figuren auf einem Betonsockel (Höhe ca. 80 cm auf Eisenarmatur), die auch für die Aufstellung unter freiem Himmel als dauerhafte Bereicherung des Gartens geeignet sind. Nanas sind Plastiken der französischen Künstlerin Niki de Saint Phalle (1930-2002), die wohlgerundete, farbenfroh gestaltete und körperbetonte weibliche Körper darstellen. Im Kurs wird die Grundform nach einem Muster aus Draht hergestellt. Mit einer Textilbetonschicht wird die Form bearbeitet, modelliert und glattgestrichen und dann mit bunten Beton- oder Acrylfarben individuell gestaltet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termine: : Di., 9. Jul. 18:30-22:15 Uhr, Mi., 10. Jul., 18:00-21:45 Uhr, Do., 11. Jul., 18:00-21:45 Uhr und Mo., 15. Jul. 2018, 18:30-19:15 Uhr

Mitzubringen: Arbeitshandschuhe, Gummihandschuhe, 10-Liter Kunststoffeimer

Leitung: Judite Weitekamp

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Beginn: Di., 9. Jul. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 4 Termine

Entgelt: € 62; zzgl. ca. € 60 Materialkosten (Betonsockel, Eisenarmatur)



191-150210

Frühlings- und Ostergefäße

Aus Zweigen, die gut zu formen sind, werden Gefäße geflochten, gewunden oder gesteckt. Glas oder gebrauchte Keramiköpfe können mit verschiedenen Materialien aufgepeppt werden. Hierfür bringen Sie bitte dementsprechend ein Gefäß mit. In das von Ihnen gestaltete Gefäß werden frische Frühlingsvorböten wie diverse Zwiebelgewächse, Primeln, Viole oder österlicher Schmuck gezaubert. In dem Kurs werden verschiedene Techniken gezeigt, um die unterschiedlichsten Werkstoffe zu verarbeiten. Material und Zubehör kann im Kurs erworben werden.

Mitzubringen: Messer, Rosenschere und evtl. vorh. Zweige

Leitung: Heike Bohle

Ort: Melle-Neuenkirchen, Holterdorfer Kreatives, Langschmidtstr. 16

Termin: Sa., 23. Feb. 2019, 14:00-17:45 Uhr

Entgelt: € 15; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

ANMELDUNGEN ÜBER WEB

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

191-150211

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 Wochenende wird jeder etwas Besonderes mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Rosenschere, scharfes Taschenmesser

Leitung: Günter Ballmann

Ort: Melle, Grundschule im Engelgarten, Werkraum, Schürenkamp 14

Termin: Sa., 9. Mrz. 2019, 9:00-16:00 Uhr

Entgelt: € 27; zzgl. ca. € 25 Materialkosten

191-150212

Osterdekorationen

Wir packen unsere Körbe und suchen florale Werkstücke z. B. für den Ostertisch aus. Wir fertigen aus verschiedensten floralen Materialien Eier, Nester oder Kränze an. Es werden verschiedene Ideen und Techniken gezeigt, um Sie und Ihre Liebsten Ostern blumig zu verwöhnen! Material und Zubehör kann im Kurs erworben werden.

Mitzubringen: Messer, Rosenschere und evtl. vorh. Zweige, Eierschalen

Leitung: Heike Bohle

Ort: Melle-Neuenkirchen, Holterdorfer Kreatives, Langschmidtstr. 16

Termin: Sa., 23. Mrz. 2019, 14:00-17:45 Uhr

Entgelt: € 15; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-150213

Aus Alt mach Neu

Kreatives Verarbeiten gebrauchter Dinge und Materialien

„Altgeliebtes, zu schade, um es zu entsorgen! Da würde ich doch gern noch mal was draus machen!“ Kennen Sie diesen Ausspruch? Dann sind Sie hier richtig! Lassen Sie sich von den schönen „alten“ Dingen leiten. Dies kann ein Osterei, eine Seidenblume oder Omas Soßenschüssel sein. Bringen Sie genau die Dinge mit und fertigen Sie ein neues Werkstück daraus. Weiteres Material kann im Kurs erworben werden.

Mitzubringen: Messer, Rosenschere, evtl. vorh. Zweige, „Liebgewonnenes“

Leitung: Heike Bohle

Ort: Melle-Neuenkirchen, Holterdorfer Kreatives, Langschmidtstr. 16

Termin: Sa., 9. Mrz. 2019, 14:00-17:45 Uhr

Entgelt: € 15; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-150214

Das moderne Stricken und Häkeln

Mosaikstricken

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

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 16:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., 16:00-18:15 Uhr

Entgelt: € 36



191-150215

Das moderne Stricken und Häkeln

Mosaikstricken

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 18:15 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., 18:15-20:30 Uhr

Entgelt: € 36

191-150216

Upcycling Mode - Nähkurs

Upcycling ist der neue Trend! Es ist eine kreative Möglichkeit, alten und (ab-) getragenen Kleidungsstücken zu neuem Leben zu verhelfen. Jeder Teilnehmende arbeitet an seinem individuellen Projekt. In mehreren kleinen Lektionen werden Schnitt und Verarbeitungstechniken erklärt. Am ersten Unterrichtstag findet eine Materialbesprechung statt.

Mitzubringen: Schere, Nadeln, Garn, Altkleider, Stoffreste, Nähmaschine (zum 2. Termin).

Leitung: Ilona Block

Ort: Melle, Ratsschule, W24, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)

Beginn: Mi., 6. Mrz. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, Mi., 18:00-20:15 Uhr,

Sa., 10:00-18:00 Uhr, So., 10:00-16:00 Uhr

Entgelt: € 60; zzgl. Materialkosten

191-150217

Nähkurs Einkaufstaschen statt Plastiktüten

Genäht werden verschiedene leichte, zusammenklappbare Einkaufstaschen, die in einer hübschen Minitasche versteckt werden. Es kann natürlich auch eine kompakte Tasche genäht werden. Verschiedene Schnitte stehen im Kurs zur Verfügung. Die Materialliste wird vor Kursbeginn per Mail zugeschickt.

Mitzubringen: Nähmaschinen, Nähmaschine mit Gebrauchsanleitung, Verlängerungskabel, Pappe oder Papier für die Schnitte

Leitung: Ursula Barkhau

Ort: Melle, Ratsschule, W24, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)

Termin: Sa., 4. Mai 2019, 9:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

191-150219

Modern Line Dance

Für Fortgeschrittene

Modern Line Dance ist eine Sportart für alle jung Gebliebenen, die Spaß am Tanzen haben. Es werden festgelegte Schrittfolgen erlernt, die zu aktuellen Hits oder Evergreens getanzt werden. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Erfahrungen im Line Dance gesammelt haben.

Leitung: Birgit Nienhäuser

Ort: Melle-Altenmelle; Kath. Kindergarten St. Raphael; Gymnastikraum, In den Büschen 26

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:15 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 18:15-19:45 Uhr

Entgelt: € 40,50

191-150220

Modern Line Dance

Für Fortgeschrittene

Leitung: Birgit Nienhäuser

Ort: Melle-Altenmelle; Kath. Kindergarten St. Raphael; Gymnastikraum, In den Büschen 26

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 20:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 40,50

191-150221

Modern Line Dance

Für Fortgeschrittene

Leitung: Sabine Nienhäuser

Ort: Melle-Altenmelle; Kath. Kindergarten St. Raphael; Gymnastikraum, In den Büschen 26

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 40,50



ERMÄßIGUNGEN

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

191-150222

Modern Line Dance

Für Fortgeschrittene

Leitung: Birgit Nienhäuser

Ort: Melle-Altenmelle; Kath. Kindergarten St. Raphael; Gymnastikraum, In den Büschen 26

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 20:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mi., 20:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 40,50; keine Ermäßigung

191-150223

Patiencen: Spiel, Spaß und Entspannung

Patiencen sind unterhaltsame, kurzweilige und gleichzeitig entspannende Kartenspiele. Seit Jahrhunderten dient das Legen von Patiencen der Freizeitgestaltung ebenso wie der Meditation. Patiencen werden in der Regel von einer Person gelegt, einige werden auch zu zweit gespielt. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Patiencen kennen und lieben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Rommé-Kartenspiel (104 Karten)

Leitung: Susanne Schaadt

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Termin: Fr., 15. Feb. 2019, 16:00-19:00 Uhr

Entgelt: € 14; zzgl. ca. € 4 Materialkosten

191-150224

Gepflegte Hände sprechen Bände

Ihre Hände sind Ihre Visitenkarte und sprechen Bände. Sie sind vielen verschiedenen Einflüssen ausgesetzt. Sie senden viele Signale und sind bei der Bildung des ersten Eindrucks nach dem Gesicht eines Menschen am prägendsten. Auf Kälte, Heizungsluft und Putzmittel reagiert die Haut äußerst spröde. Sie erlernen Schritt für Schritt, was zu tun ist, damit Ihre Hände diesem ersten Eindruck garantiert standhalten. Bis hin zur Wellness (Peeling, Maske, Massage) beinhaltet der Kurs alles, was man für perfekt gepflegte Hände wissen muss. Gönnen Sie Ihren Händen ein kleines Pflegeprogramm, das Sie zu Hause leicht durchführen können.

Mitzubringen: drei kleine Handtücher und eine Schüssel für das Handbad, Frischhaltefolie

Leitung: Gisela Overlöper

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

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

Entgelt: € 9; 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.

191-150301

BILDUNGSURLAUB

In Balance bleiben – ganzheitliche Strategien und Methoden

Bildungsurlaub

In diesem Seminar werden in ganzheitlicher Weise Strategien und Methoden des Stressabbaus bzw. der Stressvermeidung vermittelt. In einer Kombination aus dem Wissen über ausgewogene Ernährung, der Schulung von Entspannung, Bewegung und Körperwahrnehmung und speziellen Atemübungen können Ruhe und Gelassenheit wieder gespürt und aktiv gefördert werden. Ziel ist es, Belastungssituationen bewusst und kompetent bewältigen zu können und so eine neue Balance und Ausgeglichenheit im Arbeitsalltag zu erreichen.

Eine Übernachtung im Gästehaus der Landesturnschule Melle ist möglich, die Kosten sind nicht in der Seminargebühr enthalten. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen anerkannt.

Leitung: Desirée Wielers

Ort: Melle; Landesturnschule Melle; Spiegelsaal, Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 16

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

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr

Entgelt: € 198; keine Ermäßigung

192-150301

BILDUNGSURLAUB

In Balance bleiben – ganzheitliche Strategien und Methoden

Bildungsurlaub

Leitung: Desirée Wielers

Ort: Melle; Landesturnschule Melle; Spiegelsaal, Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 16

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

Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr

Entgelt: € 225; keine Ermäßigung

191-150304

NEU!

Amtlicher Sportbootführerschein See

Der SBF-See ist der amtliche Führerschein für das Befahren der Küstenreviere mit Sportbooten innerhalb der Seeschiffahrtsstraßenordnung (SeeSchStrO). Der Kurs dient als theoretische Vorbereitung für das erfolgreiche Bestehen der „Sportbootführerschein See“-Prüfung vor einem amtlichen Prüfungsausschuss. Es werden die Prüfungsthemen Seemannschaft, Wetterkunde, Rechtskunde und Navigation behandelt. Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses an der theoretischen Prüfung teilzunehmen. Die Praxisausbildung kann im Kurs organisiert werden. Aufbauend auf den SBF-See kann in einem späteren Kurs der Führerschein für das Führen von Segelyachten im Küstenbereich (SKS-Schein) erlangt werden.

Leitung: Jürgen Kiewitt

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Beginn: Mi., 15. Mai 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Mi., 18:30-21:00 Uhr

Entgelt: € 68; zzgl. Kosten für Lehrbuch, die Prüfungsgebühr ist nicht im Entgelt enthalten; keine Ermäßigung



191-150305

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 Heilmahrung 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: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Termin: Sa., 9. Feb. 2019, 10:00-12:15 Uhr

Entgelt: € 10; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-150306

Vom Kopf ins Herz

Innere Widerstandskraft mit Herzintelligenz

Stress erzeugt negative Gefühle, die unsere innere Batterie leeren. Wie können wir ausgelaugt und erschöpft erneut den Herausforderungen des Alltags begegnen? Die Herzintelligenz®-Methode zeigt einen Weg dazu auf, denn sie bringt uns aus dem energiehungrigen Kopf ins energiespendende Herz. Dies stärkt die innere Widerstandskraft und lässt uns Herausforderungen leichter bewältigen. Über das Herz haben wir zudem einen wirkungsvollen Hebel, um negative Gefühle in Vitalität und Wohlbefinden zu verwandeln.

Leitung: Barbara M. Jakob

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Termin: Sa., 16. Mrz. 2019, 14:00-17:45 Uhr

Entgelt: € 25; keine Ermäßigung

191-150307

NEU!

Lampenfieber, Prüfungsangst und Konzentrationsstörungen

Häufige Toilettengänge vor der Mathearbeit, schlaflose Nächte vor einem Referat und Sprachlosigkeit in einer mündlichen Prüfung beeinflussen den Schulalltag und so manche Beno-

tung. Wie die Naturheilkunde diese aufregende Lebensphase erleichtern kann, erfahren Sie an diesem Abend. Jugendliche, Auszubildende und Eltern sind herzlich willkommen!

Mitzubringen: Schreibutensilien, Pullover oder T- Shirt in der Lieblingsfarbe

Leitung: Britta Mannertz

Ort: Melle, Ratsschule, W24, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)

Termin: Mo., 18. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

191-150308

Mudras – Fingeryoga

Übungen für die Gesundheit

Mudras stammen aus der Ayurveda-Heilkunde und sind einfache Fingerhaltungen, die seit Jahrhunderten zur Energetisierung und Balance jeweils bestimmter Körperbereiche eingesetzt werden. Sie können sowohl bei unterschiedlichen Beschwerden als auch zur allgemeinen Gesunderhaltung bzw. Entspannung unterstützend wirken und lassen sich problemlos in den Alltag einbauen. Erfahren Sie, wie einfach das „Yoga mit dem kleinen Finger“ praktiziert werden kann und auf welche Weise es wohltuend wirkt.

Leitung: Sabine Weibenberg

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

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

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

191-150309

NEU!

Bioenergetik zum Kennenlernen

Durch sanfte Bewegung zu mehr Lebendigkeit

Wir wecken unsere Körperwahrnehmung und arbeiten an einem festen Stand, an Beweglichkeit, Empfindung, An- und Entspannung, um so auch psychisch mehr Standfestigkeit, Flexibilität und Gelassenheit zu erreichen und uns wieder in unserer Haut wohlfühlen. Mit vielseitigen spielerischen Körperübungen sind Sie eingeladen, zu entschleunigen, Blockiertes zu lösen und verspielt und genussvoll mehr Energie und Lebendigkeit im Inneren zu erleben. Auch „Bewegungsferne“ jeden Alters sind willkommen!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Leitung: Sabine Weibenberg

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Termin: Sa., 27. Apr. 2019, 14:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

191-150310

Fußreflexzonenmassage

Zur Anregung der Selbstheilungskräfte

Die Fußreflexzonenmassage ist eine leicht zu erlernende Massagetechnik, die davon ausgeht, dass die Bahnen unseres Energieflusses in den Reflexzonen des Fußes enden. Über die Reflexzonen an den Füßen können alle Organe des Körpers aktiviert werden. Die Massage ist eine bewährte naturheilkundliche Methode, sie stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers, wirkt harmonisierend und entspannend. In diesem Kurs üben wir uns in Basistechniken der Massage.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch als Unterlage für die Knie, kleines Kissen, Buntstifte, Getränke

Leitung: Martina Arlt

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Termin: Sa., 11. Mai 2019, 9:00-14:15 Uhr

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

191-150311

Die Übersäuerung des Menschen

Ein oft unterschätztes Problem

Im gesunden Organismus sollen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Fehlernährung, Stress oder seelisches Ungleichgewicht führen dazu, dass wir fast alle übersäuern. Die Übersäuerung kann von der Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis hin zu

ersten Erkrankungen, wie z. B. Rückenschmerzen, Rheuma, Arthrose, Durchblutungsstörungen und Migräne führen. Im Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, vorhandene Säuren abzubauen und die Neubildung zu vermeiden.

Leitung: Martina Arlt

Ort: Melle, Ratsschule, W22, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)

Termin: Do., 16. Mai 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

191-150312

Power NICK

Power-Nick ist eine Entspannungstechnik, die kurzfristig in einen dynamischen Wachschatf führt. 20 Minuten genügen, um Stress abzubauen und sich geistig-körperlich zu regenerieren. Der Körper erfährt tiefe Ruhe, erholsamer als im Tiefschlaf. Gleichzeitig bleibt der Geist entspannt wach - ein angenehmer Zustand innerer Freiheit, der Frische und Neubestimmung. Power-Nick ist leicht zu erlernen, wird liegend oder sitzend praktiziert, ist jederzeit einsetzbar, wenn man sich müde, genervt oder ausgebrannt fühlt.

Mitzubringen: warme, bequeme Sportkleidung, Decke, Matte und ein Kissen

Leitung: Dr. Christian Brehmer

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Beginn: Fr., 17. Mai 2019, 20:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Fr., 20:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

191-150313

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. Treffpunkt: Wanderparkplatz am Weberhaus, Meller Berg

Mitzubringen: wetterfeste Kleidung wird empfohlen; Kleinigkeiten für ein gemeinsames Picknick

Leitung: Maria Anna Schröder

Ort: Melle, Wanderparkplatz Weberhaus, Weberhaus 40

Termin: Sa., 15. Jun. 2019, 10:00-14:30 Uhr

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung

191-150327

Stressprävention und -abbau mit den Möglichkeiten des Yoga und der Meditation

Für Anfänger/-innen und leicht Fortgeschrittene

Stress scheint allgegenwärtig zu sein, auch in unserem Leben. Angespannt und ausgepowert zu sein, wirkt sich negativ auf unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit aus. Mit sanften Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen des Yoga, durch mehr Bewusstsein und Achtsamkeit im Umgang mit unserem Körper, uns selbst und auch unserer Umgebung lernen wir immer mehr, unsere eigenen Grenzen und Möglichkeiten besser kennenzulernen, sie anzuerkennen und nach Möglichkeit zum Positiven zu ändern. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Mitzubringen: Yoga- bzw. Isomatte, bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen

Leitung: Ingrid Schreen

Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

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

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

Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

191-150314

NEU!

Boxenstopp

Ein Auftankprogramm für zwischendurch

Ob im Arbeitsalltag oder im privaten Bereich: Wir alle kennen stressige Zeiten, die uns viel Energie und Kraft kosten. Nicht immer hat man dann Zeit, einen Entspannungskurs zu besuchen, um seine Energiereserven aufzufüllen. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Übungen zur Entspannung und Energiebalance kennen, mit denen Sie im Alltag immer wieder Energie aufladen können. Die Übungen bekommen Sie als Skript mit nach Hause.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Leitung: **Katrin Lehmann**

Ort: **Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1**

Termin: Mi., 27. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 12; zzgl. Kosten für Arbeitsblätter € 2; keine Ermäßigung

191-150315

NEU!

Burnout – Wer für etwas brennt, kann auch ausbrennen

Vortrag mit anschließender Diskussion

Burnout heißt übersetzt „ausbrennen“ und dürfte mittlerweile vielen ein Begriff sein. Allerdings ist bis heute das Burnout-Syndrom nicht genau definiert und lässt sich nur schwer durch klare Anzeichen eingrenzen. Entgegen der Meinung, Burnout betrifft vor allem Führungskräfte, Lehrer und Pflegepersonal, beweisen zahlreiche Studien aus der Burnout-Forschung, dass es quasi jeden treffen kann. In diesem Vortrag wird ein Überblick über das Burnout-Syndrom gegeben. Dabei werden neben möglichen Ursachen, Anzeichen und dem Verlauf des Burnout-Prozesses Informationen zu Therapie-möglichkeiten und Prävention übersichtlich dargestellt.

Mitzubringen: Schreibmaterial

Leitung: **Katrin Lehmann**

Ort: **Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1**

Termin: Mi., 22. Mai 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 12; zzgl. Kosten für Arbeitsblätter € 2; keine Ermäßigung

191-150316

NEU!

„Zeigt her eure Füße ...“

Feldenkrais®-Workshop

In diesem Workshop stehen unsere Füße im Mittelpunkt. Füße sind ein bio-mechanisches Meisterwerk. Sie tragen uns ein Leben lang. Es ist wichtig, unsere Füße zu pflegen. Denn Füße sind nicht nur sehr beweglich, sie wollen auch bewegt werden, ja, sie brauchen es sogar, damit sie gesund und munter bleiben. In diesem Feldenkrais®-Workshop werden Sie lernen, wie Sie gut zu Ihren Füßen sein können, ihre Beweglichkeit erforschen und hervorlocken können. Spüren Sie Ihre beweglichen, starken, wachen Füße!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Noppensocken, Matte, Decke

Leitung: **Ann-Kristin Wiethaupt**

Ort: **Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1**

Termin: Sa., 23. Feb. 2019, 10:00-13:15 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-150317

Feldenkrais® – Bewusstheit und Bewegung

Die Feldenkrais®-Methode vermittelt mehr als nur praktisches Wissen über Koordination, Körperhaltung und Bewegungsausführung. Sie lehrt, störende Gewohnheiten, die die natürliche Körperhaltung und das natürliche Potential stark beeinflussen, zu erkennen und zu lösen. Sie eröffnet Möglichkeiten, sich von Schmerz und Anspannung zu befreien und bietet somit einen Weg zu mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit. Eine Methode gegen Symptome wie Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen, Verspannungen und Stress.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Matte

Leitung: **Ann-Kristin Wiethaupt**

Ort: **Melle, Sporträume an der Grönenberg-halle, Raum 3, Zugang über Else-Allee**

Beginn: Do., 9. Mai 2019, 18:15 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Do., 18:15-19:45 Uhr
Entgelt: € 52; keine Ermäßigung

191-150318

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, 2 Decken, evtl. Meditationskissen

Leitung: **Heinz Rothbrust**

Ort: **Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1**

Termin: Sa., 16. Mrz. 2019, 10:00-17:00 Uhr
Entgelt: € 26; keine Ermäßigung

191-150319

Taiji-Qi Gong

Neue Energie durch Harmonisierung von Atmung und Bewegung

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Qi Gong ist ein System von langsamen, fließend ausgeführten Körperhaltungs-, Atem- und Bewegungsübungen, die der körperlichen und geistigen Regulation und Entspannung dienen. Die Übungen stärken das Abwehrsystem und wirken aktivierend auf die körperliche Konstitution. Sie fördern Konzentration, innere Ruhe und energiegelades allgemeines Wohlbefinden. Qi Gong kann von jedem erlernt werden, der bereit ist, konzentriert zu üben.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke

Leitung: **Isela Knopff-Fäustlin**

Ort: **Melle, Sporträume an der Grönenberg-halle, Raum 3, Zugang über Else-Allee**

Beginn: Do., 14. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Do., 18:00-19:30 Uhr
Entgelt: € 40; keine Ermäßigung



191-150320

Qi Gong für Fortgeschrittene

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: bequeme Kleidung, Decke, Matte

Leitung: **Ingrid Mends-Cole**

Ort: **Melle, Sporträume an der Grönenberg-halle, Raum 3, Zugang über Else-Allee**

Beginn: Di., 19. Feb. 2019, 18:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:15-19:45 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

191-150321

Shiatsu Gesundheitsübungen

Bewegung durch die fünf Wandlungsphasen:

Holz (Frühling) – in Bewegung kommen

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Getränk

Leitung: **Martina Hafner**

Ort: **Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1**

Termin: Fr., 22. Mrz. 2019, 18:00-21:00 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-150322

Shiatsu Gesundheitsübungen

Bewegung durch die fünf Wandlungsphasen:

Feuer (Sommer) – das Herz öffnen

Leitung: **Martina Hafner**

Ort: **Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1**

Termin: Fr., 28. Jun. 2019, 18:00-21:00 Uhr
Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-150323

NEU!

Stretch und Relax

Die Übungen sind ein ausgewogener Mix aus Dehnung und Entspannung. Sanfte Dehnübungen lockern den Körper, lösen Verspannungen und verbessern die Beweglichkeit. Verschiedene Entspannungsverfahren (u. a. Autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Phantasiereisen, Atemtechniken) tragen dazu bei, die innere Ruhe zu finden und schenken Erholung und Wohlbefinden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen

Leitung: **Reinhild Gockel**

Ort: **Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1**

Beginn: Di., 19. Feb. 2019, 19:45 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 19:45-20:45 Uhr
Entgelt: € 54; keine Ermäßigung

191-150324

NEU!

Stretch und Relax

Vormittagskurs

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen

Leitung: **Reinhild Gockel**

Ort: **Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1**

Beginn: Fr., 22. Feb. 2019, 10:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 10:00-11:00 Uhr
Entgelt: € 54

191-150325

Yoga für Menschen von heute

Für Frauen und Männer, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Körper ist ein Spiegelbild unserer Gedanken und Gefühle. Er reagiert auf Stress und andere seelische Belastungen mit Muskelverspannungen, eingeengten Atemräumen und Störungen des vegetativen Nervensystems. Yoga ist ein Weg, für sich sensibler zu werden und eine lebendige Verbindung zwischen Körperempfindungen, Denken, Fühlen und Handeln herzustellen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, kleines Kissen

Leitung: **Roswitha Radtke**

Ort: **Melle, Kindertagesstätte St. Marien, Gymnastikraum, Schürenkamp 15**

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 19:00 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Mo., 19:00-20:30 Uhr
Entgelt: € 115; keine Ermäßigung

191-150326

Yoga für Menschen von heute

Für Frauen und Männer, für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Radtke
Ort: Melle, Kindertagesstätte St. Marien, Gymnastikraum, Schürenkamp 15

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 20:30 Uhr
Dauer: 16 Termine, je Mo., 20:30-22:00 Uhr
Entgelt: € 115; keine Ermäßigung

191-150328

Yoga und Meditation

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, 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. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Mitzubringen: Yoga- bzw. Isomatte, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke

Leitung: Ingrid Schreen
Ort: Melle-Wellingholzhausen, Kindergarten St. Ursula, Umlandstr. 12

Beginn: Di., 5. Mrz. 2019, 17:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 17:30-19:00 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

191-150329

Yoga und Meditation

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Leitung: Ingrid Schreen
Ort: Melle-Bennien, Lukas-Kindergarten, Bewegungsraum, Sandhorstweg 38

Beginn: Di., 5. Mrz. 2019, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00-21:30 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

191-150332

Yoga für Frauen

Für Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberg-halle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Mo., 19:30-21:00 Uhr
Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

191-150333

Yoga für Frauen am Vormittag

Für Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberg-halle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Beginn: Di., 12. Feb. 2019, 9:30 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Di., 9:30-11:00 Uhr
Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

191-150334

Yoga für Frauen

Für Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberg-halle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Beginn: Di., 12. Feb. 2019, 20:00 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Di., 20:00-21:30 Uhr
Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

191-150335

Yoga für Frauen

Für Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberg-halle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Beginn: Mi., 13. Feb. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Mi., 19:30-21:00 Uhr
Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

191-150336

Yoga für Frauen

Für leicht Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberg-halle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Beginn: Mi., 20. Feb. 2019, 17:30 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Mi., 17:30-19:00 Uhr
Entgelt: € 80; keine Ermäßigung



GESUCHT UND NICHT GEFUNDEN?

Bitte teilen Sie Ihre Programmwünsche dem vhs-Team mit.

E-Mail an: vhs@LKOS.de

191-150337

Power Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kraftvolle Übungen verbunden mit bewussten Atemtechniken: Power Yoga integriert Körper, Geist und Seele vollkommen und harmonisch. Das Ziel: Kraft, Kondition, ein gleichzeitig ruhiger, klarer Kopf sowie ein maximaler Grad an Energie, Vitalität und Freiheit. Power Yoga respektiert Grenzen, weitet sie stetig aus, stellt das innere Gleichgewicht wieder her und festigt es. Nebeneffekt ist ein schön definierter Körper.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk

Leitung: Yvonne Schoßmeier
Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Beginn: Di., 19. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr
Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

191-150338

Yoga für Männer

Für Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Mends-Cole
Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberg-halle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Beginn: Do., 21. Feb. 2019, 20:15 Uhr
Dauer: 14 Termine, je Do., 20:15-21:45 Uhr
Entgelt: € 80; keine Ermäßigung

191-150330

Yoga und Meditation am Morgen

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, 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. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Mitzubringen: Yoga- bzw. Isomatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung

Leitung: Ingrid Schreen
Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Beginn: Do., 7. Mrz. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00-10:30 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

191-150331

Yoga und Meditation

Für Fortgeschrittene und die, die es werden wollen
Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Leitung: Ingrid Schreen
Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Beginn: Do., 7. Mrz. 2019, 17:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 17:15-18:45 Uhr
Entgelt: € 72; keine Ermäßigung

191-150339

Yoga Intensiv

Workshop für Schultern, Nacken und Halswirbelsäule

In diesem Workshop setzen wir uns intensiv mit Haltungs- und Bewegungsmustern des Körpers auseinander. Körper und Geist können entspannen. Die Übungen sind für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Handtuch, dicke Socken

Leitung: Heike Kuhn
Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1

Termin: Fr., 5. Apr. 2019, 18:00-21:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

191-150340

Pilates – einfach und wirksam

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, selbstständig zu Hause die Übungen weiter zu praktizieren. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken, Matte, Handtuch, falls vorhanden Redondball und zwei Tennisbälle

Leitung: Heike Tiemeier-Kraatz
Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberg-halle, Raum 3, Zugang über Else-Allee

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 8:30 Uhr
Dauer: 9 Termine, je Do., 8:30-9:30 Uhr
Entgelt: € 40; zzgl. ca. € 6 für Redondball; keine Ermäßigung



191-150341

Pilates – einfach und wirksam

Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Leitung: Christina Gitt
Ort: Melle, Therapiezentrum MediCor, Riemsloher Str. 5

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00-19:00 Uhr
Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

191-150342

Pilates – einfach und wirksam

Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Leitung: Heike Tiemeier-Kraatz
Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee
 Beginn: Do., 25. Apr. 2019, 8:30 Uhr
 Dauer: 9 Termine, je Do., 8:30-9:30 Uhr
 Entgelt: € 40; zzgl. ca. € 6 für Redondoball; keine Ermäßigung

191-150343

Faszien Fitness

Workshop

Die Faszien, unser Bindegewebe, sind eine stabile, elastische, aus mehreren Schichten bestehende Faserhülle um unsere Knochen, Muskeln, Nerven und Organe. Sie stützen den Körper, geben ihm seine Form und haben einen großen Einfluss auf unseren Bewegungsapparat. Wir lernen, unsere Faszien gezielt zu bewegen und können sie mithilfe einer Faszienrolle „entfilzen“. Verspannungen verschwinden und mehr Bewegungsfreiheit entsteht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Decke, Faszienrolle (falls vorhanden), Getränk

Leitung: Heike Kuhn
Ort: Melle, vhs, Entspannungsraum, Sandweg 1
 Termin: Fr., 1. Mrz. 2019, 18:00-21:00 Uhr
 Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



191-150344

Beckenbodengymnastik

In diesem Kurs werden anatomische Voraussetzungen und funktionelle Zusammenhänge erläutert. Ganz besonders wird auf das Verständnis der Beckenbodenfunktion und die Wahrnehmungsfähigkeit hingewiesen. Durch gezielte Übungen in Kombination mit der Atmung wird die elastische Kraft der Muskulatur verbessert, so dass Beschwerden vorgebeugt, gelindert und behoben werden können. Der Kurs findet auch während der Ferien statt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Leitung: Rita Oeverhaus
Ort: Melle, Therapiezentrum MediCor, Riemsloher Str. 5
 Beginn: Mi., 13. Feb. 2019, 19:00 Uhr
 Dauer: 10 Termine, je Mi., 19:00-20:00 Uhr
 Entgelt: € 45; keine Ermäßigung

191-150345

Nia zum Kennenlernen – 9 Bewegungsformen

In diesem Workshop erkunden Sie in Bewegung die drei Energiefelder, die in Nia einfließen: die Kampfkünste (TaiChi, Tae-Kwon-Do, 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: Friederike Schlüter
Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee
 Termin: Do., 28. Mrz. 2019, 17:30-19:30 Uhr
 Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

191-150346

NEU!

Aus der Reihe tanzen und neue Kreise ziehen

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, etwas zu trinken und bei kalten Füßen, Turnschuhe oder Stoppersocken.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: Martina Sand
Ort: Melle, Sporträume an der Grönenberghalle, Raum 3, Zugang über Else-Allee
 Termin: Sa., 30. Mrz. 2019, 15:00-18:00 Uhr
 Entgelt: € 15; keine Ermäßigung

191-150347

Zumba Gold®

Ein Tanz-Fitness-Workout, gemäßigt

Zumba Gold® ist die leichteste Form des Zumba. Entwickelt wurde sie für Tanzeinsteiger/-innen und ältere Menschen, die fit und in Bewegung bleiben möchten. Die Schrittfolgen sind einfacher und das Tempo der Musik langsamer. Zumba Gold baut Kondition und Koordination langsam auf. Die Tanzbewegungen und Schritte sind ohne Vorkenntnisse problemlos zu erlernen. Der Spaß steht im Vordergrund und der gewünschte Fitness-Effekt wird schnell erreicht.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: Karin Simon
Ort: Melle, Gymnasium, Sporthalle, Grönenberger Str. 41
 Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:00 Uhr
 Dauer: 14 Termine, je Mi., 18:00-19:00 Uhr
 Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

191-150348

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: Christiane Hellweg
Ort: Melle, Grönegaubad, Am Wellenbad 43
 Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 9:15 Uhr
 Dauer: 10 Termine, je Mo., 9:15-10:00 Uhr
 Entgelt: € 89; keine Ermäßigung

191-150349

Aquafitness

Für alle, die eine intensive Wassergymnastik wollen. Das Medium Wasser bietet eine ideale Voraussetzung für ein intensives Herz-Kreislauf-Training und eine Kräftigung aller Muskelgruppen.

Leitung: Christiane Hellweg
Ort: Melle, Grönegaubad, Am Wellenbad 43
 Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 17:15 Uhr
 Dauer: 10 Termine, je Mo., 17:15-18:00 Uhr
 Entgelt: € 89; keine Ermäßigung

191-150350

Aquafitness

Leitung: Christiane Hellweg
Ort: Melle, Grönegaubad, Am Wellenbad 43
 Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:15 Uhr
 Dauer: 10 Termine, je Mi., 17:15-18:00 Uhr
 Entgelt: € 89; keine Ermäßigung

191-150351

Aquafitness

Leitung: Christiane Hellweg
Ort: Melle, Bad Melle, Am Bahnhof 6
 Beginn: Sa., 9. Feb. 2019, 8:45 Uhr
 Dauer: 10 Termine, je Sa., 8:45-9:30 Uhr
 Entgelt: € 89; keine Ermäßigung



BILDUNG AUF BESTELLUNG

Sie interessieren sich als Gruppe für einen unserer Kurse? Wir entwickeln für Sie das passende Angebot zu Ihrem Wunschtermin.

Tel.: 0541 501-7777 oder vhs@LKOS.de

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.

191-150352

Türkische Spezialitäten

Die türkische Küche zeichnet sich durch eine Vielzahl an gesunden und schmackhaften Speisen aus. In diesem Kurs lernen Sie die Zubereitung einiger typischer Gerichte kennen. Finden Sie Geschmack an der vielseitigen türkischen Küche mit ihren leckeren und frischen Zutaten.

Mitzubringen: Messer

Leitung: Emine Kilic
Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14
 Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 18:30 Uhr
 Dauer: 2 Termine, je Fr., 18:30-21:30 Uhr
 Entgelt: € 26; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150353

Lasst die Männer an den Herd!

Am ersten Abend kochen wir ein Drei-Gänge-Menü, natürlich mit Fleisch und besprechen beim gemeinsamen Essen die Menüfolge für die weiteren Termine am 26. Feb., 12. und 26. Mrz. 2019.

Leitung: Iris Busch
Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14
 Beginn: Di., 12. Feb. 2019, 18:30 Uhr
 Dauer: 4 Termine, 14-tägig, je Di., 18:30-21:30 Uhr
 Entgelt: € 46; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150354

NEU!

Auf geht's zum Wohlfühlgewicht

4 Abende rund um das Abnehmen

Jeden Abend wird ein theoretischer Schwerpunkt gesetzt, z. B. Ess- und Lebensgewohnheiten. Fette und Kohlenhydrate, Umsetzungsstellen, Einkaufsverhalten. Anschließend folgt jeweils ein praktischer Teil mit Frühstücksideen, gesunden Zwischenmahlzeiten und fettbewusster Zubereitung. Den letzten Abend schließen wir mit einem 3-Gänge-Menü ab.

Mitzubringen: Getränk, Dosen mit Deckel

Leitung: Kathrin Pilkenroth
Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14
 Beginn: Mi., 13. Feb. 2019, 18:30 Uhr
 Dauer: 4 Termine, je Mi., 18:30-21:30 Uhr
 Entgelt: € 52; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150355

NEU!

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: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Di., 19. Feb. 2019, 18:30-22:15 Uhr

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150356

Dufte Küche

Kochen mit Aromaölen

Wollen Sie Ihre Küche raffinierter gestalten? Dann ist dieser Kochabend mit Aromaölen genau das Richtige für Sie. Es mag ungewöhnlich erscheinen, mit Aromaölen zu kochen, aber gerade wegen der intensiven Düfte können Gerichte kulinarisch bereichert werden. Bevor wir eine Kokos-Kartoffel-Suppe mit Lemongras, einen Dip, Teigtaschen mit Gemüse und Crêpe mit Nougatfüllung zubereiten, beginnen wir den Abend mit einem Aromaöl-Cocktail. Alle Gerichte sind vegetarisch.

Leitung: Anja Weber

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

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

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



191-150357

NEU!

Spanische Küche

In diesem Kurs wird Ihnen die Welt der spanischen Küche eröffnet. Erfahren Sie eine Kultur unterschiedlicher Geschmacksrichtungen: von der berühmten „Tortilla“ oder „Pan Tumbado“ bis zu sehr leckeren „Magdalenas“ und vielem mehr. Verschiedene Gerichte aus Spanien warten auf Sie. Lassen Sie sich begeistern!

Leitung: Ana Carracelas Estévez

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Fr., 1. Mrz. 2019, 18:00-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150358

NEU!

Osterbuffet

Wir verwöhnen unsere Gäste mit einer heißen Suppe mit Bärlauch-Flädle, gefüllten Eiern und Eiersalat, einer Terrine mit Forelle, Frühlingsgemüse, Cake-Pops und einer Rhabarber-Tarte.

Leitung: Iris Busch

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Sa., 9. Mrz. 2019, 9:00-12:00 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150359

Gaumenfreuden – neue Rezepte

Mit geschmackvollen Gerichten werden wir unseren Gaumen kitzeln und verwöhnen. Wir kochen u. a. Körnerstangen, Lachsfilet mit Paprika-Kräuter-Haube, Filetrollade mit Pilz-Cranberry-Füllung, Basilikum-Nocken, Wirsingpasta mit Kirschtomaten. Lassen Sie sich bei einem Glas Prosecco überraschen!

Mitzubringen: Küchenmesser

Leitung: Elke Niemann

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Mo., 18. Mrz. 2019, 18:30-22:15 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150360

NEU!

Fest für die Sinne

Mezze aus der Orient-Küche

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

Leitung: Abdulrazak A. Heritani

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Di., 19. Mrz. 2019, 18:30-22:15 Uhr

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150361

Knuspern und Genießen – neue Rezepte

Es werden kleine Knabbereien wie Käsestangen und Leckereien für kleine Feste, laue Sommerabende oder für ein Treffen mit Freunden hergestellt. Schlemmerrolle, Knusperstangen, pikante Zucchini-Blüten, Flammkuchen-Toast, Ajvar-Schnecken, Schneebälle und einiges mehr. Lassen Sie sich bei einem Glas Prosecco überraschen!

Leitung: Elke Niemann

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Mo., 25. Mrz. 2019, 18:30-22:15 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150362

NEU!

Pralinen – etwas ganz Besonderes für das Osternest!

Pralinen für Anfänger/-innen

Verschiedene Füllungen mit zartem Schmelz, wie beispielsweise eine Ganache mit feinem Passionsfruchtmark oder Butter-Karamell mit Knusperstückchen, werden die Teilnehmer/-innen selbst herstellen und die Hohlkörper damit füllen. Eine schöne Verzierung sorgt dann auch noch für den optischen Genuss. Überraschen Sie Ihre Lieben mit diesen Köstlichkeiten!

Mitzubringen: Behälter für die Pralinen

Leitung: Gabriele Konrad

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Sa., 30. Mrz. 2019, 14:00-17:45 Uhr

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150363

NEU!

Rezepte rund um's Ei

Gerade zu Ostern beginnt der Run auf's Ei... Wir verwandeln das gekochte Ei in Eiersalat, Eier in Senfsauce, gefüllte Eier, Soleier, Quiche mit Ei und Spargel und vieles mehr.

Leitung: Iris Busch

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Do., 4. Apr. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150364

Curry und Safran für mehr Genuss – indischer Kochkurs

Der Duft Indiens zieht durch die Küche, wenn die Teilnehmer Gewürze in Ghee anrösten. Zubereitet werden verschiedene Hauptgerichte mit und ohne Huhn - indische Currys. Safran, der König der Gewürze, krönt den Nachtsch. Erleben Sie einen „königlichen Abend“ und lassen Sie sich inspirieren von der Vielfalt und dem Genuss der indischen Küche!

Mitzubringen: Aufbewahrungsbehälter für Kostproben

Leitung: Manuela Markowski

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

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

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage (11,00 €); keine Ermäßigung

191-150365

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: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Mi., 22. Mai 2019, 18:30-22:15 Uhr

Entgelt: € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150366

NEU!

Pausensnacks – leicht, lecker und schnell vorbereitet

Wir werden kleine Snacks für die Pause im Alltagsleben beziehungsweise am Arbeitsplatz herstellen: Müsli- und Nuss-Snacks, belegte Sandwiches, Fitnessburger, Fruchtsmoothies und mehr!

Mitzubringen: Dosen mit Deckel, Getränk

Leitung: Kathrin Pilkenroth

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

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

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150367

Salat- und Antipastibuffet

Salate und Antipasti - da ist Vielfalt garantiert! Bekanntermaßen bietet ein Buffet für jeden Geschmack das Richtige. Sie werden an diesem Abend eine Reihe von Varianten für ein eigenes Buffet oder auch als Mitbringsel für eine Einladung kennenlernen. Abwechslung ist garantiert.

Leitung: Iris Busch

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

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

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



191-150368

Vegetarisch Kochen im Zeichen von Ayurveda

Tradition und Moderne begegnen sich in der ayurvedisch-indischen Küche. Nutzen Sie die Gelegenheit Ghee zu kochen und eine Kostprobe davon mit nach Hause zu nehmen. Wohltuende und geschmackvolle Gewürze stehen im Mittelpunkt des Kochens. Currys und Chutneys können ausgleichend und wohltuend wirken. Sie enthalten einen Einblick in die Ayurveda Gesundheitslehre und den Geschmack der vegetarischen Küche.

Mitzubringen: leeres Schraubdeckelglas

Leitung: Manuela Markowski

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Do., 6. Jun. 2019, 18:30-22:15 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. 11,00 € Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150369

NEU!

Sommergemüse – Kohlrabi

Wir zaubern einen knackigen Salat, kochen ein schmackhaftes Süppchen, einen bunten Sommereintopf, Kohlrabi-Lasagne und weitere überraschende Köstlichkeiten rund um den Kohlrabi.

Leitung: Iris Busch

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Di., 2. Jul. 2019, 18:30-21:30 Uhr

Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN
anderen eine Freude machen.

191-150370

NEU!

Russische Küche

Möchten Sie Ihre Freunde und Familie mit selbstzubereitetem Borsch, usbekischem Plov, ukrainischen Maultaschen, aromatischen Blinis mit verschiedenen Füllungen oder anderen Köstlichkeiten überraschen? Dann wird Ihnen die Kursleiterin mit Freude ihre kulinarischen Geheimnisse und Fertigkeiten offenbaren. Sie werden viele landestypische Rezepte, heiße und kalte Vorspeisen, Suppen und Hauptgerichte sowie die Geschichte und Tradition der russischen und kaukasischen Küche kennenlernen und können Ihren „kulinarischen Horizont“ erweitern.

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, scharfes Messer

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Mo., 4. Mrz. 2019, 18:30-22:15 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-150371

NEU!

Ecuadorianische Küche

Ecuador ist ein kleines aber landschaftlich extrem vielfältiges südamerikanisches Land. Dies zeigt sich auch in der traditionellen Küche, die je nach Region die unterschiedlichsten Gerichte hervorgebracht hat. Nach einem Aufenthalt von sechs Jahren in diesem faszinierenden Land bringt Ihnen die Dozentin einige Gerichte aus dieser Küche näher: so z. B. traditionelle Suppen aus der Andenregion, Ceviches (Fischgericht) von der Küste oder regionale Salate und Nachspeisen. Und vielleicht wird Ihnen nebenbei auch noch Ecuador als ein Reiseziel „schmackhaft“ gemacht!

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, scharfes Messer

Leitung: Marina Meyer Degteva

Ort: Melle; Grundschule im Engelgarten; Küche, Schürenkamp 14

Termin: Mi., 8. Mai 2019, 18:30-22:15 Uhr

Entgelt: € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



SPRACHEN



Der Integrationskurs richtet sich speziell an Zuwanderer, die dauerhaft in Deutschland leben und wird in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge durchgeführt.

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

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

Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

Tanja Pöhler

Tel.: 0541 501-3090

zu folgenden Sprechzeiten:

Di., 9:00 bis 12:00 Uhr

Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

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

Im kommenden Semester bieten wir in Melle an:

Unterrichtsort: vhs, Sandweg 1, 49324 Melle

Unterrichtszeiten: 8:15 Uhr bis 12:25 Uhr

182-150706 Aufbaukurs Stufe 3, ab 4. Feb. 2019

182-150707 Orientierungskurs, ab 4. Mrz. 2019

182-150708 Prüfung DTZ, am 8./9. Mrz. 2019

182-150711 Grundkurs Stufe 2, ab 28. Jan. 2019

182-150712 Grundkurs Stufe 3, ab 25. Feb. 2019

182-150713 Aufbaukurs Stufe 1, ab 25. Mrz. 2019

182-150714 Aufbaukurs Stufe 2, ab 30. Apr. 2019

182-150715 Aufbaukurs Stufe 3, ab 29. Mai 2019

182-150716 Orientierungskurs, ab 28. Jun. 2019

182-150717 Prüfung DTZ, am 5./6. Jul. 2019

182-150734 Alphabetisierung, Abschnitt 2, ab 21. Jan. 2019*

182-150735 Alphabetisierung, Abschnitt 3, ab 25. Feb. 2019*

182-150736 Alphabetisierung, Abschnitt 4, ab 1. Apr. 2019*

182-150737 Alphabetisierung, Abschnitt 5, ab 15. Mai 2019*

182-150738 Alphabetisierung, Abschnitt 6, ab 21. Jun. 2019*

182-150739 Alphabetisierung, Abschnitt 7, ab 23. Aug. 2019*

182-150740 Alphabetisierung, Abschnitt 8, ab 27. Sep. 2019*

182-150741 Alphabetisierung, Abschnitt 9, ab 6. Nov. 2019*

182-150742 Orientierungskurs, ab 11. Dez. 2019*

182-150743 Prüfung DTZ, am 13./14. Dez. 2019*

191-150701 Grundkurs Stufe 1, ab 1. Apr. 2019

191-150702 Grundkurs Stufe 2, ab 8. Mai 2019

191-150703 Grundkurs Stufe 3, ab 6. Jun. 2019

191-150704 Aufbaukurs Stufe 1, ab 5. Jul. 2019

191-150705 Aufbaukurs Stufe 2, ab 30. Aug. 2019

191-150706 Aufbaukurs Stufe 3, ab 27. Sep. 2019

191-150707 Orientierungskurs, ab 29. Okt. 2019

191-150708 Prüfung DTZ, am 8./9. Nov. 2019

192-150701 Grundkurs Stufe 1, ab 2. Sep. 2019

192-150702 Grundkurs Stufe 2, ab 30. Sep. 2019

192-150703 Grundkurs Stufe 3, ab 30. Okt. 2019

192-150704 Aufbaukurs Stufe 1, ab 28. Nov. 2019

192-150705 Aufbaukurs Stufe 2, ab 9. Jan. 2020

192-150706 Aufbaukurs Stufe 3, ab 6. Feb. 2020

192-150707 Orientierungskurs, ab 5. Mrz. 2020

192-150708 Prüfung DTZ, am 20./21. Mrz. 2020

*Melle, DRK-Zentrum, Bismarckstr. 17

191-150710

Deutsch Abendkurs A1.II

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die über sehr geringe Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen und diese verbessern möchten. Neben sprachpraktischen Übungen zur Bewältigung von Alltagssituationen werden auch wichtige Grammatikthemen der Grundstufe behandelt.

Lehrbuch: Berliner Platz 1 Neu mit Intensivtrainer, Lektion nach Absprache

Leitung: Dr. Reinhard Wilms

Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:30 Uhr

Dauer: 15 Termine, je Mo., 18:30-20:45 Uhr

Entgelt: € 94,50

191-150711

NEU!

Deutsch Grundkurs: Mama lernt das Alphabet

Vormittagskurs für Frauen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist ausschließlich Frauen vorbehalten, die kaum mündliche Sprachkenntnisse der deutschen Sprache haben und gern das lateinische Alphabet lernen möchten, damit sie langfristig Lese- und Schreibkompetenzen erwerben können.

Ort: Melle, Kindertagesstätte St. Marien, Seminarraum, Schürenkamp 15

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Di. und Mi., 8:30-11:00 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

191-150712

Deutsch Grundkurs A1: Mama lernt Deutsch

Vormittagskurs für Frauen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Frauen, die grundlegende deutsche Sprachkenntnisse erwerben möchten. Er vermittelt die Fähigkeiten, die nötig sind, um sich in wichtigen Alltagssituationen im Privatleben, bei Behörden, im Kindergarten und in der Schule verständigen zu können. Voraussetzung ist die Beherrschung des lateinischen Alphabets.

Leitung: Katerina Koefman

Ort: Melle, Kindertagesstätte St. Marien, Seminarraum, Schürenkamp 15

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 8:30 Uhr

Dauer: 20 Termine, je Mo. und Do., 8:30-11:00 Uhr

Entgelt: € 42; keine Ermäßigung

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten

191-150713

Habari - Internationaler Gesprächskreis für Frauen

Der internationale Gesprächskreis für Frauen ist aus einem Deutsch-Sprachkurs für ausländische Frauen entstanden. Sein Ziel ist es, den Umgang mit der deutschen Sprache gemeinsam mit Frauen unterschiedlicher Herkunftsländer in Melle in ungezwungener Atmosphäre zu üben. Das gegenseitige Kennenlernen der Lebenssituationen von Frauen, der Sitten ihrer Länder und mögliche Hilfestellungen für das Leben in Melle sind Ziele und Aufgaben des Gesprächskreises.

18. Jan.: Tanzen als Atemholen der Seele

22. Febr.: Nähen von Stofftaschen

15. Mrz.: Fußreflexzonenmassage

26. Apr.: Wie werde ich Tagesmutter?

17. Mai.: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

21. Juni: Küchenkräuter

Leitung: Klair Al Hames

Ort: Melle, Kindertagesstätte St. Marien, Seminarraum, Schürenkamp 15

Beginn: Fr., 18. Jan. 2019, 17:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, mtl., je Fr., 17:00-19:15 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

191-150401

Arabisch Sprechen! A1.I – intensiv

Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten gerne die arabische Sprache und Kultur kennenlernen oder planen eine Reise in ein arabischsprachiges Land? Sie möchten aus privatem oder beruflichem Interesse dafür einfache arabische Begrüßungsformeln und Glückwünsche lernen, sich vorstellen können, nach dem Weg fragen oder Bestellungen im Restaurant aufgeben? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. In diesem Kurs lernen Sie das Sprechen von einfachen arabischen Sätzen in typischen Alltagssituationen. Der Kurs schließt mit einem bekannten ägyptischen Geburtstagslied und Weihnachtslied. Die arabische Schrift wird in diesem Kurs nicht benutzt. Im ersten Kurstreffen wird besprochen, welches Lehrmaterial für Sie nützlich sein könnte.

Leitung: Dr. Josef Wichmann

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41

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

Dauer: 8 Termine, je Di., 18:00-20:15 Uhr

Entgelt: € 72

191-150402

Englisch Grundkurs A1.I

Nachmittagskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die Englisch neu und von Anfang an in einer gemütlichen Atmosphäre erlernen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Beginn: Fr., 15. Feb. 2019, 16:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Fr., 16:00-17:30 Uhr

Entgelt: € 72

191-150403

Englisch Grundkurs A1.II

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 3/4

Leitung: Alistair Madders

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 119, Grönenberger Str. 41

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

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

Entgelt: € 72



191-150404

Englisch Grundkurs A1.III

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Lektion 6

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 119, Grönenberger Str. 41

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 72

191-150405

Englisch Grundkurs A1.V/A2

Abendkurs

Wir wiederholen und festigen die erworbenen Kenntnisse der Niveaustufe A1, um anschließend auf dem Niveau A2 weiterzulernen.

Lehrbuch: Great! A2, Klett, ISBN 978-3-12-501482-4, ab Lektion 1

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 109, Grönenberger Str. 41

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

Dauer: 12 Termine, je Do., 19:45-21:15 Uhr

Entgelt: € 72

DOZENTEN/-INNEN GESUCHT!

Die Volkshochschule Osnabrücker Land sucht **Dozenten/-innen** für **Fremdsprachen**.
Information unter
Tel.: 0541 501-3094

191-150406

Englisch Auffrischkurs A2.I

Abendkurs

Haben Sie mehrere Jahre in der Schule bis zur mittleren Reife oder bis zum Abitur Englisch gelernt, aber das Gefühl, (fast) alles vergessen zu haben? Dieser Kurs berücksichtigt Ihre Vorkenntnisse. Sie werden bald feststellen, dass Sie dank gezielter Aktivierung Ihrer Vorkenntnisse große Fortschritte in der Beherrschung der englischen Sprache machen werden.

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20238-8, ab Lektion 1

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 109, Grönenberger Str. 41

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

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

Entgelt: € 72

191-150407

Englisch Auffrischkurs A2.IV

Abendkurs

Come and join us and improve your English! Ziel dieses Kurses ist es, Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen wieder an die englische Sprache und aktive Kommunikation heranzuführen. Wir frischen vergrabene Kenntnisse auf! Lesen, freies Sprechen und die Verbesserung des Hörverständnisses werden neben Grundlagen der Grammatik und dem Aufbau des Wortschatzes in entspannter Atmosphäre geschult und gefestigt.

Lehrbuch: Network Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Lektion 11

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 120, Grönenberger Str. 41

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

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

Entgelt: € 72

191-150408

Englisch Auffrischkurs A2.IV

Abendkurs

Come and join us and improve your English! Ziel dieses Kurses ist es, Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen wieder an die englische Sprache und aktive Kommunikation heranzuführen. Wir frischen vergrabene Kenntnisse auf! Lesen, freies Sprechen und die Verbesserung des Hörverständnisses werden neben Grundlagen der Grammatik und dem Aufbau des Wortschatzes in entspannter Atmosphäre geschult und gefestigt.

Lehrbuch: Network Refresh Now A2, Klett, ISBN 978-3-12-605187-3, ab Lektion 11

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 120, Grönenberger Str. 41

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

Dauer: 12 Termine, je Di., 20:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 72

191-150409

Englisch Konversationskurs A2

Abendkurs

Do you enjoy speaking English? Would you like to speak more? Then come and join this lively English conversation course! This is your chance to talk about real-life topics in a relaxed, friendly atmosphere. What's more, you can discuss anything from current affairs to your last holiday experience. All suggestions are welcome! So come and join in the fun! Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Ayamba Michael Asu

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 109, Grönenberger Str. 41

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 80

191-150410

Englisch Aufbaukurs B1.III

Nachmittagskurs mit Muße

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, deren englische Sprachkenntnisse über ein Anfangsniveau hinausgehen, jedoch können verschüttete Kenntnisse aufgefrischt werden. Vertraute Grammatikstrukturen werden gefestigt und neue erklärt und geübt. Der Wortschatz wird erweitert. Wir lassen viel Raum für Leseverständnis, Hörverständnisübungen, freies Sprechen und das Schreiben eigener Texte in entspannter Atmosphäre.

Lehrbuch: Network Refresh Now B1, Klett, ISBN 978-3-12-605189-7, ca. ab Lektion 10

Leitung: Carmen Schleiermacher

Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7 (Zugang über Krameramtsstraße)

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

Dauer: 12 Termine, je Di., 16:30-18:00 Uhr

Entgelt: € 72

191-150411

Französisch Grundkurs A1.I

Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Bonjour! Sie möchten gern Französisch lernen? Allez - los geht's! In lockerer Atmosphäre starten wir in Melle einen neuen Französischkurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie, sich zu begrüßen und zu verabschieden, sich vorzustellen, über Ihre Familie zu sprechen und wie man in einem Café etwas bestellt. Wir arbeiten zum einen mit dem Buch „On y va!“, zum anderen mit authentischem Audio- und Videomaterial. Natürlich erfahren Sie auch etwas über Land und Leute.

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

Leitung: Rahel Mons

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 72

191-150412

Französisch Grundkurs A1.II

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Bonjour! Sie möchten gern Französisch lernen und haben bereits geringe Vorkenntnisse? Allez - los geht's! In lockerer Atmosphäre arbeiten wir mit dem Buch „On y va!“, und erfahren natürlich auch etwas über Land und Leute.

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

Leitung: Rahel Mons

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 20:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 20:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 72

191-150413

Französisch Auffrischkurs A2

Abendkurs

Wir wiederholen in kompakter Form den bereits erlernten Wortschatz, die Grammatik und festigen die Sprachkenntnisse.

Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 12

Leitung: Wilfried Springhorn

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 109, Grönenberger Str. 41

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 72

191-150414

Französisch Konversationskurs B1/B2

Nachmittagskurs mit Muße

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen der französischen Sprache (mindestens fünf Jahre „Schulfranzösisch“), die mit Muße und in entspannter Atmosphäre ihre Französischkenntnisse reaktivieren möchten.

Lehrbuch: Lectures, articles de presse

Leitung: Wilfried Springhorn

Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 15:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Di., 15:00-16:30 Uhr

Entgelt: € 72



191-150415

Italienisch Grundkurs A1.II

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die italienische Sprache. Dazu gehören neben der Grammatik und der Rechtschreibung vor allem die Erarbeitung eines Grundwortschatzes und eine Einführung in die italienische Kultur und Lebensart. In angenehmer Atmosphäre werden wir entspannt Italienisch lernen.

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett, ISBN 978-3-12-525180-9, ab Lektion 2

Leitung: Massimo Todaro

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 120, Grönenberger Str. 41

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

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

Entgelt: € 72

191-150416

Italienisch Konversationskurs B1

Abendkurs

Non siamo più iniziati poiché abbiamo spiccato il volo in lingua italiana. Ci conosciamo da un bel po' di tempo. Siamo una classe fantastica ed interessante e cerchiamo per il futuro altri corsisti simpatici per il nostro corso. Se vuoi divertirti ed imparare la lingua italiana ti preghiamo di farti avanti.

Lehrbuch: Die Unterrichtsmaterialien werden im Kurs abgestimmt.

Leitung: Massimo Todaro

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 120, Grönenberger Str. 41

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 19:30 Uhr

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

Entgelt: € 72

191-150417

Japanisch – Schnupperkurs für die Urlaubsreise

NEU!

Ein Samstag für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie interessieren sich für Japan und möchten eine Reise in das Land der aufgehenden Sonne machen? Dann ist dieser Japanischkurs genau das Richtige! Sie lernen einfache Grußformeln und Redewendungen, die Sie zur Bewältigung von Alltagssituationen benötigen. Außerdem erhalten Sie einen Einblick in die Ursprünge der japanischen Sprache. Ergänzt wird das Programm durch eine Einführung in die kulturellen Eigenarten der japanischen Lebensweise. Das Arbeitsmaterial wird vom Dozenten gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: Schreibutensilien und Block

Leitung: Lukas Gawor

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Termin: Sa., 9. Feb. 2019, 10:00-14:15 Uhr

Entgelt: € 22; keine Ermäßigung

191-150418

Japanisch Grundkurs A1.I – intensiv

NEU!

Kurs an sechs Samstagen für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an echte Anfänger/-innen, die an 6 Samstagen Grundkenntnisse der japanischen Sprache erlernen möchten. Sie lernen, sich selbst vorzustellen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen zu verständigen. Gleichzeitig schreiben Sie selbstständig einfache japanische Zeichen. Ergänzt wird das Programm durch eine Einführung in die kulturellen Eigenarten der japanischen Lebensweise. Es wird das Kursbuch „Japanisch bitte!“ verwendet. Zusätzliches Material wird vom Dozenten gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Lehrbuch: Japanisch, bitte! neu, Japanisch für Anfänger A1-A2, Klett, ISBN 978-3-12-606971-7, ab Lektion 1

Leitung: Lukas Gawor

Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Beginn: Sa., 16. Feb. 2019, 10:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Sa., 10:00-13:15 Uhr

Entgelt: € 103



191-150419

Neugriechisch Grundkurs A1.I

Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs für neugierige Anfänger/-innen werden die Grundlagen für einen schnellen und unbefangenen Sprachgebrauch vermittelt.

Lehrbuch: Jassu! A1+A2, Klett, ISBN 978-3-12-528890-4, ab Lektion 1

Leitung: Magdalini Mamali

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41

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

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

Entgelt: € 72

191-150420

Neugriechisch Grundkurs A2.III

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Jassu! A1+A2, Klett, ISBN 978-3-12-528890-4, ab Lektion 11

Leitung: Magdalini Mamali

Ort: Melle, Gymnasium, Raum 108, Grönenberger Str. 41

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:00 Uhr

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

Entgelt: € 72



BILDUNG AUF BESTELLUNG

Sie interessieren sich als Gruppe für einen unserer Kurse? Wir entwickeln für Sie das passende Angebot zu Ihrem Wunschtermin.

Tel.: 0541 501-7777 oder vhs@LKOS.de

191-150421

Niederländisch Grundkurs A1.I

Nachmittagskurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, die schon immer Niederländisch lernen wollten, sich aber bis dato nicht getraut haben. Ziel des Kurses ist es, die Grundlagen der Sprache hinsichtlich Aussprache, elementarer Grammatik und Wortschatz zu erarbeiten, um möglichst rasch die Sprachkenntnisse in der Praxis anwenden zu können. Im Kurs wird großer Wert auf aktive Teilnahme und selbstständiges Sprechen gelegt. Wer also Niederländisch nicht nur für den Campingplatz oder die Segelfreizeit benötigt, sondern auch für den beruflichen, familiären oder studentischen Alltag, der ist hier goldrichtig.

Lehrbuch: Wat leuk! A1, Hueber, ISBN 978-3-19-005460-2, ab Lektion 1

Leitung: Stephen Parsick

Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1

Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 15:00 Uhr

Dauer: 12 Termine, je Mo., 15:00-16:30 Uhr

Entgelt: € 72

191-150422

**„Wordt u al geholpen?“ –
Niederländisch für Tourismus und
Gastronomie**

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

Wäre es nicht schön, den Niederländern, die im eigenen Hotel, Restaurant, Café oder der Touristeninformation zu Gast sind, auf Augenhöhe zu begegnen? Durch ein paar einfache Redewendungen und Sätze unterstreicht man, dass Gastfreundschaft nicht nur auf dem Papier steht, sondern auch gelebt wird. Ziel des Kurses ist es, die Sprache in ihren Grundzügen so kennenzulernen, dass man beim nächsten Telefonanruf oder Fremdenbesuch nicht völlig sprachlos dasteht. Neben der äußerst heiklen Aussprache des Niederländischen und einer Einführung in die Grammatik werden Situationen durchgespielt, wie sie wohl jeder kennt, der schon einmal sprachlos war angesichts dieser ach so einfachen Sprache, die ja wie Plattdeutsch ist - zumindest in der eigenen, irrigen Annahme.

Mitzubringen: Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Stephen Parsick
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Beginn: Sa., 12. Jan. 2019, 13:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Sa., 13:00-18:00 Uhr
Entgelt: € 71; keine Ermäßigung

191-150423

Niederländisch Grundkurs A2.II

Nachmittagskurs

Ziel des Kurses ist es auch weiterhin, die Grundlagen der Sprache zu erarbeiten, was Aussprache, elementare Grammatik und Wortschatz angeht, um möglichst rasch die Sprachkenntnisse in der Praxis anwenden zu können. Im Kurs wird großer Wert auf aktive Teilnahme und selbständiges Sprechen gelegt. Wer also Niederländisch nicht nur für den Campingplatz oder die Segelfreizeit benötigt, sondern auch für den beruflichen, familiären oder studentischen Alltag, der ist hier goldrichtig.

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird in Absprache mit den Teilnehmern am ersten Unterrichtstag festgelegt.

Leitung: Stephen Parsick
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 16:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 16:30-18:00 Uhr
Entgelt: € 72



191-150424

Niederländisch für den Urlaub

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

Der drollige Klang des Niederländischen legt einige populäre Irrtümer nahe. Wer sich aber schon immer beim Einkaufen, bei der „frituur“ oder „op de camping“ sprachlos fühlte, weil er die einfachsten Brocken dieser scheinbar so lustigen Sprache nicht kannte, ist in diesem Kurs richtig: Kurz und knapp werden die sprachlichen Grundlagen geschaffen, die einem helfen, mehr auszudrücken als bloß „danke sehr“ oder „guten Tag“.

Leitung: Stephen Parsick
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Beginn: Sa., 9. Mrz. 2019, 13:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 13:00-18:00 Uhr
Entgelt: € 47; zzgl. Kopierkosten

191-150425

Portugiesisch Grundkurs A1.IV

**Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen
Vorkenntnissen**

Unser Ziel ist es, uns mit der Sprache weiter vertraut zu machen und einige Grundlagen der Grammatik zu erlernen, um einfache Gespräche führen zu können. Zugleich entdecken wir die portugiesische Kultur und Lebensart. Bem-vindos!

Lehrbuch: Olá Portugal! A1-A2, Klett,
ISBN 978-3-12-528940-6, ab Lektion 7

Leitung: Maria Custóias Pinto
Ort: Melle, vhs, Raum 105, Sandweg 1
Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 19:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 19:00-20:30 Uhr
Entgelt: € 72

SCHENKEN SIE (WEITER-)BILDUNG!

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

191-150426

Russisch Grundkurs A1.IV

**Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen
Vorkenntnissen**

Mit Lektion 7 beenden Sie den Kurs A1 und steigen auf Niveaustufe A2 auf. In diesem Kurs üben Sie, Postkarten zu Weihnachten und zum Geburtstag zu schreiben, Einkaufsgespräche zu führen, Aussagen zur Ernährung zu treffen und vieles mehr.

Lehrbuch: Otlitschno! A1, Hueber,
Kursbuch-ISBN 978-3-19-004477-1 und
Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-014477-8,
ab Lektion 7

Leitung: Lilia Glazkin
Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1
Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:00-18:30 Uhr
Entgelt: € 72

191-150427

Schwedisch Konversationskurs B1

Abendkurs

Hej! Vi talar svenska, spelar spel, läser aktuella texter och böcker, tittar på nyheter, lyssnar på låter och hörböcker och tränar fortfarande den svenska grammatiken. Du är välkommen med goda kunskaper.

Lehrbuch: Lehrmaterial wird nach Absprache am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Leitung: Katja Bertram
Ort: Melle, Ratsschule, W29, Haus Walle 7
(Zugang über Krameramtsstraße)
Beginn: Di., 12. Feb. 2019, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr
Entgelt: € 72



191-150428

NEU!

**Spanisch Grundkurs A1.I
für Senioren**

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

Zu alt für eine neue Sprache ist man nie! Spanisch wird in vielen Ländern unserer Erde gesprochen und ein Sprachkurs für Senioren bringt neue Spannung mit sich. Sie erfahren etwas über andere Länder und Sitten, trainieren zudem Ihr Gehirn grundlegend und halten es aktiv. Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein.

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

Leitung: Karin Claudia Klein Ruiz
Ort: Melle, Gesundheitsamt, Wallgarten 1
Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 9:00-10:30 Uhr
Entgelt: € 72



191-150429

Spanisch Grundkurs A1.I

Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Richtig gut Spanisch lernen braucht seine Zeit, aber vor allem macht Übung den Meister! Der Unterricht wird lebendig gestaltet mit vielen Übungen und Spielen. Dieser Kurs führt Sie in die spanische Sprache ein. Sie lernen, kurze Unterhaltungen zu führen und sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

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

Leitung: Karin Claudia Klein Ruiz
Ort: Melle, Gymnasium, Raum 117,
Grönenberger Str. 41
Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 20:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Do., 20:00-21:30 Uhr
Entgelt: € 72

191-150430

Spanisch Grundkurs A1.II

**Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen
Vorkenntnissen**

„¡Si!“ español, español. Wir lernen Spanisch - in entspannter Atmosphäre mit unterhaltsamen Aktivitäten und Spass! Der Unterricht wird lebendig gestaltet mit vielen Übungen und Spielen.

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

Leitung: Karin Claudia Klein Ruiz
Ort: Melle, Gymnasium, Raum 117,
Grönenberger Str. 41
Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr
Entgelt: € 72

191-150431

Spanisch Grundkurs A1.II

**Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen
Vorkenntnissen**

Leitung: Karin Claudia Klein Ruiz
Ort: Melle, Gymnasium, Raum 117,
Grönenberger Str. 41
Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Di., 18:30-20:00 Uhr
Entgelt: € 72

191-150432

Spanisch Grundkurs A1.III

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

"¡Si!" español, español... Wir lernen weiter Spanisch! Der Unterricht wird lebendig gestaltet mit vielen Übungen und Spielen.

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

Leitung: Karin Claudia Klein Ruiz
Ort: Melle, Gymnasium, Raum 117, Grönenberger Str. 41

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

191-150433

Vacaciones! Vacaciones!

Spanisch für den Urlaub kompakt und intensiv
Kurzer Wochenendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs können Sie schnell und effektiv die notwendigen Redemittel für Urlaubs- und Reisesituationen erlernen. Das Arbeitsmaterial wird in Form von Kopien gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Karin Claudia Klein Ruiz
Ort: Melle, vhs, Raum 203, Sandweg 1

Beginn: Sa., 23. Mrz. 2019, 13:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, je Sa., 13:00-18:00 Uhr
Entgelt: € 51



191-150502

Social Media für Ihr Unternehmen

NEU!

Wie funktioniert Social Media und wie können Sie davon profitieren? Werfen Sie mit uns die Netze über Facebook, YouTube oder Twitter und Co. aus und fangen Sie schon morgen potentielle Kunden ein! In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Kanäle kennen und wir filtern das passende Netzwerk für Ihr Unternehmen heraus. Wir erstellen eine eigene Fanpage bei Facebook oder richten ein Konto auf einer anderen Plattform ein, sprechen über Profil- und Titelfotos, suchen nach Themen und Inhalten zur Veröffentlichung eigener Nachrichten, erarbeiten eine geeignete Strategie u.a. mehr.

Mitzubringen: Fotos für die Profil- und Titelfotos, Posts, digitales Firmenlogo auf USB-Stick, Laptop mit WLAN

Leitung: Ralf Hage
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Beginn: Fr., 29. Mrz. 2019, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-15:30 Uhr
Entgelt: € 62; keine Ermäßigung

191-150503

Tastschreiben in 6 Stunden

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

Mitzubringen: Buntstifte

Leitung: Gabriele Konrad
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Beginn: Di., 12. Mrz. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 2 Termine, Di. und Do., je 18:00-21:00 Uhr
Entgelt: € 59; keine Ermäßigung

191-150504

Der Umgang mit dem Computer/Laptop

Windows, Internet, E-Mail - Lernen mit Muße

Ein Kurs für Anfänger/-innen, die mit der Bedienung eines Computers vertraut werden möchten und ein gemäßigtes Tempo mit vielen Wiederholungen bevorzugen. Inhalte: Elemente und Aufbau eines Computers/Laptops; Arbeit mit Dateien; E-Mail; Internet u.a. mehr.

Leitung: Arno Trumme
Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 4 Termine, je Do., 9:00-11:15 Uhr
Entgelt: € 62

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

191-150505

Word und Excel kompakt

Kurs für Berufs- und Wiedereinsteiger/-innen

Die Textverarbeitung Word und das Tabellenkalkulationsprogramm Excel bilden zwei elementare Bestandteile des Microsoft-Office-Pakets. Ihr professioneller und effektiver Umgang wird in fast allen Berufen vorausgesetzt. Im Kurs werden in kompakter Form die wesentlichen Elemente der Programme und die Verknüpfung der Dokumente vermittelt. So gelingt der (Wieder-) Einstieg in den Beruf.

Voraussetzung: Windows-, Word- und Excel-Grundkenntnisse

Leitung: Arno Trumme
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Beginn: Do., 6. Jun. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 6 Termine, Do. und Di., je 18:00-20:15 Uhr
Entgelt: € 94; € 47 bei Förderung durch die Koordinierungsstelle Frau & Betrieb e.V.

191-150506

Photoshop Elements

Photoshop Elements ist eines der führenden Programme der digitalen Bildbearbeitung. Neben Tools zur Bildkorrektur, wie z. B. automatische Rote-Augen-Reduzierung und Farbsättigung, beinhaltet das Programm auch Werkzeuge, um Bilder zu organisieren oder direkt zu teilen. Ebenso können beispielsweise Gästebuchseiten, Karten oder Fotoalben erstellt werden.

Mitzubringen: Digitalkamera oder Smartphone mit Fotos

Leitung: Ralf Hage
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Beginn: Fr., 17. Mai 2019, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00-20:15 Uhr, Sa., 9:00-15:30 Uhr
Entgelt: € 62; keine Ermäßigung

191-150507

Erstellen Sie Ihre eigene Website!

NEU!

In wenigen Schritten zur kostenlosen Homepage

Sie haben bereits PC-Grundkenntnisse und eine eigene E-Mail-Adresse, aber noch keine eigene Homepage? Dann können Sie hier in wenigen Schritten und ohne besondere Programmierkenntnisse eine kostenlose Website erstellen! Sie lernen, wie Sie mit Hilfe von individuell anpassbaren Designvorlagen Ihre Homepage entsprechend Ihren Wünschen

gestalten und optimieren. Es wird auch gezeigt, wie Sie mit einfachem HTML- und CSS-Codes spezielle Effekte erzielen. Wollen Sie einen eigenen Blog starten oder später sogar einen eigenen Online-Shop einrichten? Dann ist dieser Kurs der erste Schritt zu Ihrem Erfolg!

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und Zugriff auf das eigene E-Mail-Postfach im Kurs.

Mitzubringen: E-Mail-Adresse, Schreibbuntensilien, eigene digitale Bilder auf einem USB-Stick

Leitung: Dr. Josef Wichmann
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Beginn: Di., 21. Mai 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 3 Termine, je Di., 18:00-21:00 Uhr
Entgelt: € 62

191-150508

Wandern und Radfahren mit dem Smartphone

Welche Vorteile bietet diese Technik und wie kann sie sinnvoll eingesetzt werden? In diesem Kurs wird auf die Möglichkeiten und Einschränkungen beim Einsatz von Smartphones eingegangen. Im Übungsteil wird der praktische Einsatz bei der Routenführung geübt.

Mitzubringen: Smartphone mit GPS-Empfang

Leitung: Heiko Pülm
Ort: Melle, vhs, Raum 103, Sandweg 1

Beginn: Fr., 10. Mai 2019, 18:00 Uhr
Dauer: Fr., 18:00-21:15 Uhr, Sa., 9:00-12:00 Uhr
Entgelt: € 42

191-150509

Computerclub für Senior/-innen

Lernen mit Muße

Dieser Kurs unterstützt Senior/-innen bei Fragen zu Computer oder Laptop. Sie arbeiten schon länger mit dem Computer und möchten Ihr Wissen auffrischen und vertiefen oder sich über neue Themen informieren? Der Club trifft sich über einen längeren Zeitraum. Beim ersten Termin werden die Inhalte abgestimmt.

Weitere Termine: 20. Mrz., 17. Apr., 15. Mai und 12. Jun. 2019

Leitung: Arno Trumme
Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Beginn: Mi., 20. Feb. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, mtl., je Mi., 9:00-11:15 Uhr
Entgelt: € 78



191-150510

Computerclub für Senior/-innen

Lernen mit Muße

Dieser Kurs unterstützt Senior/-innen bei Fragen zu Computer oder Laptop. Sie arbeiten schon länger mit dem Computer und möchten Ihr Wissen auffrischen und vertiefen oder sich über neue Themen informieren? Der Club trifft sich über einen längeren Zeitraum. Beim ersten Termin werden die Inhalte abgestimmt.

Weitere Termine: 27. Mrz., 24. Apr., 22. Mai und 19. Jun. 2019

Leitung: Arno Trumme
Ort: Melle, vhs, Raum 102, Sandweg 1

Beginn: Mi., 27. Feb. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, mtl., je Mi., 9:00-11:15 Uhr
Entgelt: € 78