

# OSTERCAPPELN

## Gemeindeverwaltung Ostercappeln

Rathaus  
vhs-Außenstelle  
Gildebrede 1  
49179 Ostercappeln



**Petra Schramm**

Tel.: 05473 9202-22  
Fax: 05473 9202-49  
E-Mail: petra.schramm@vhs-osland.de

### Sprechzeiten:

Dienstag–Freitag: 8:30-12:00 Uhr  
Donnerstag: 14:00-18:00 Uhr



Bitte beachten Sie für den **Zugang zur Ludwig-Windthorst-Schule (betr. Außengebäude, Küche und Technikraum):**

Sie erreichen die Gebäude über den **Aufgang der kleinen Turnhalle, Klosterstraße 1.**



## JUNGE VHS

191-160206

### Hautpflege und Schminkschule für Jugendliche: exklusiv für 12- bis 16-Jährige

#### Die etwas andere Schule

Warum ist Hautpflege so wichtig? Benötigt Ihr noch Schminktipp? Nach einer Hautanalyse erarbeiten wir ein Tages- und ein Party-Make-up nach Euren Vorstellungen. Bringt Eure Schminkutensilien mit und erfahrt mehr über den Umgang mit Produkten. Bitte erscheint ungeschminkt.

**Leitung:** Gisela Overlöper

**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Sa., 18. Mai 2019, 14:00-16:15 Uhr

**Entgelt:** € 11; zzgl. € 2 Materialkosten; keine Ermäßigung



### ANMELDUNGEN ÜBER WEB

Online-Anmeldungen für alle Kurse möglich unter [vhs-osland.de](http://vhs-osland.de)



## 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](mailto:carola.koester@vhs-osland.de) oder bei

**Hermann Wellers**

(Sozialpflege)

**Tel.: 0541 501-8903**

**E-Mail:** [hermann.wellers@vhs-osland.de](mailto:hermann.wellers@vhs-osland.de)

## FORTBILDUNGEN IN DER KINDERTAGESPFLEGE

Ab dem 1. Januar 2019 ist für die Kindertagespflegepersonen im Landkreis Osnabrück eine Teilnahme an Fortbildungen im Umfang von 24 Unterrichtsstunden/Jahr verpflichtend. Die nachstehenden Veranstaltungen sind durch den Landkreis Osnabrück als Fortbildung anerkannt (ausgenommen Kurs 191-190905, 191-501401 bis 191-501405). Weitere Veranstaltungen und ergänzende Informationen finden Sie unter [vhs-osland.de/kindertagespflege](http://vhs-osland.de/kindertagespflege).

191-160901

### Kreativität erkennen und fördern – Forscher, Künstler, Konstrukteure

Phantasie und Kreativität gehören zu den Basiskompetenzen einer gesunden Entwicklung. Die Teilnehmenden erhalten Erkenntnisse der Kreativitätsforschung und können ihre Erfahrungen zur Kreativitätsförderung in der Tagespflege austauschen. Nach einer theoretischen Einführung in die Entwicklung der Kinderzeichnung entdecken sie anhand einer praktischen Farbübung die eigene Kreativität. Die pädagogische Begleitung bei kreativen Prozessen von Kindern wird thematisiert.

**Leitung:** Kerstin Wickel

**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Sa., 16. Feb. 2019, 9:00-12:15 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung



191-160902

### Interkulturalität – Vorurteilsbewusstes Handeln

Auch in der Kindertagespflege steigt der Prozentsatz an Kindern mit Migrationshintergrund. Die interkulturelle Erziehung gewinnt somit zunehmend an Bedeutung. Dabei sind Vorurteile nicht unbedingt hilfreich. Oder essen alle Italiener nur Pizza und alle Spanierinnen tanzen Flamenco? Viel mehr sollte es um die Wertvorstellungen gehen, die Kindern zu vermitteln sind, um ein positives Zusammenleben in einer interkulturellen Gesellschaft zu ermöglichen.

**Leitung:** Kerstin Wickel

**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Sa., 16. Feb. 2019, 13:00-16:15 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

191-160903

### Beziehung durch Kommunikation

Die Sprache begleitet uns durch den ganzen Alltag mit den Kindern, sie lernen durch den Dialog mit uns über das Leben. Wie schaffen wir es, Regeln für das Miteinander zu vermitteln, ohne die Kinder dabei persönlich anzugreifen? Eine gute und respektvolle Sprache ist dabei besonders wichtig für ihr Selbstwertgefühl sowie die eigene Selbstregulation in schwierigen Momenten. Die Kinder lernen gleichzeitig ihre Gefühlswelt kennen, um diese später auch sprachlich zum Ausdruck zu bringen.

**Leitung:** Christiane Dierkes

**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Di., 12. Mrz. 2019, 18:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 16; 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](mailto:vhs@LKOS.de)

191-160904

### Erziehungspartnerschaft Kinder gemeinschaftlich erziehen

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

**Leitung:** Iris Kästner

**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Do., 25. Apr. 2019, 19:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 12; keine Ermäßigung

192-160901

### Entwicklung – beobachten, verstehen und begleiten

#### Welche Dinge sollte ein Kind wann können?

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

**Leitung:** Christiane Dierkes

**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Sa., 21. Sep. 2019, 9:00-14:15 Uhr

**Entgelt:** € 24; keine Ermäßigung

192-160902

### 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:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Sa., 26. Okt. 2019, 9:30-12:45 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung



**PÄDAGOGIK  
PSYCHOLOGIE  
PHILOSOPHIE**

191-161101

### Pubertät

Die Pubertät des Kindes konfrontiert uns mit unserer Erziehung und Beziehung zu unserem Kind. Humor und die Bereitschaft, das Kind trotz dieser erschwerten Phase zu lieben und wertschätzend zu begleiten, erleichtert diese Zeit.

**Leitung:** Karin Simon

**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Mo., 11. Mrz. 2019, 19:30-21:45 Uhr

**Entgelt:** € 10; keine Ermäßigung



**POLITIK  
GESELLSCHAFT  
UMWELT**

191-160101

### Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

**Vortrag**

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

Mitzubringen: Schreibutensilien

**Leitung:** Romina Lewandowski

**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Mo., 25. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung



**KULTUR  
KUNST  
KREATIVITÄT**

191-160201

### Kalligraphie-Werkstatt

**Lesezeichen-Kollektion**

Wie wäre es mit einer Muschelabbildung auf einem Lesezeichen als Urlaubserinnerung, mit einer Aufforderung für eine Yoga-Übung oder mit einem Weisheitsspruch? Nichts vermag unsere Ideenvielfalt für kunstvolle Lesezeichen einzuschränken. Es gilt, kleine Kostbarkeiten einfallsreich auf Papierzuschnitte zu zaubern! Eine Idee zur eigenen Freude und ebenso eine tolle Aufmerksamkeit zum Verschenken! Zwei Schriftalphabete und allerlei Verzierungsvorlagen stehen zur Verfügung.

Mitzubringen: (sofern vorhanden) Schreib- und Bastelmaterialien, Tusche, Federhalter, Zeitungspapier, Lappen, Spruchbüchlein, eigenes Material zum Bekleben, farbiges Papier, Pausenverpflegung. Unterrichtsbegleitende Schriftvorlagen sind für € 4 und Kunstschriftfedern für € 1 im Kurs erhältlich.

**Leitung:** Diethelm Schäfer

**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Beginn:** Di., 12. Feb. 2019, 18:30 Uhr

**Dauer:** 4 Termine, je Di., 18:30-20:45 Uhr

**Entgelt:** € 30



191-160202

### Patchwork-Arbeiten: Thema: „Mariner Compass“

In diesem Kurs wird Ihre Fantasie gefordert, aber auch gezeigt, wie vielseitig und schön Patchwork sein kann. Sie erhalten Hinweise auf eine gute Stoffwahl, so dass jedes Teil gelingt, oder Sie arbeiten Ihre schönen Baumwollstoffreste auf (bitte die Stoffe waschen und bügeln). Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen wie auch an Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Schere, Nadeln, Garn, Schneideunterlage, Lineal, 5 verschiedene Stoffe je 0, 5 m

**Leitung:** Ursula Barkhau

**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Sa., 6. Apr. 2019, 9:00-17:00 Uhr

**Entgelt:** € 25; keine Ermäßigung

191-160203

### Nähen: Einkaufstaschen statt Plastiktüten

**Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

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:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Sa., 27. Apr. 2019, 9:00-17:00 Uhr

**Entgelt:** € 25; keine Ermäßigung

191-160204

### Schnupperkurs Golfen

Sie wollten schon immer einmal ausprobieren, ob Golfen für Sie das Richtige ist? Dann können Sie in diesem Kurs den Golfsport etwas näher kennenlernen. Unter professioneller Anleitung erfahren Sie Grundlegendes über die Ausrüstung etc. und erhalten Einblicke in Schwung- und Schlagtechniken. Natürlich können Sie anschließend das Erlernte auch auf dem Übungsgrün umsetzen. Die Ausrüstung wird gestellt.

**Ort:** Ostercappeln, Golfclub Varus, Im Schlingenort 5

**Termin:** Sa., 27. Apr. 2019, 14:00-16:00 Uhr

**Entgelt:** € 14; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



191-160205

**NEU!**

### Foto-Training-Spezial

**Bewegendes und Schwebendes**

Hier geht es um Dinge und Objekte, die sich bewegen: etwa einen Grashalm, ein vorbeifahrendes Auto, ein wehendes Halstuch, ein hüpfender Ball oder eine vorbei fliegende Seifenblase. All diese Dinge stehen in der Fotografie für „Bewegung“ und schnelles Handeln. Genau das bereitet vielen Kamerabesitzern in der Praxis Kopfzerbrechen. Wir suchen Lösungen, üben zunächst schrittweise die richtige Rangreihenfolge des Einstellens und danach trainieren wir, beim Einstellen schneller zu werden.

Mitzubringen: Kameraausrüstung, Bedienungsanleitung, Schreibutensilien, kl. Knienmatte (Gartenbedarf), 2 sich bewegende Objekte, Ersatzakku, Ersatz-Speicherkarten, Pausenverpflegung. Kursunterlagen stehen für € 4 zur Verfügung.

**Leitung:** Diethelm Schäfer

**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Beginn:** Sa., 4. Mai 2019, 9:00 Uhr

**Dauer:** 2 Termine, 9:00-14:00 Uhr

**Entgelt:** € 25; 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.

191-160301

**NEU!**

### Selbstverteidigung für Frauen

**Für alle Altersgruppen**

In diesem Kurs lernen sie einfache und wirkungsvolle Abwehrbewegungen für eine effektive Selbstverteidigung ohne großen Kraftaufwand und besondere Anstrengungen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Schlafsack, Verpflegung, Getränk

**Leitung:** Margarete Engelhardt-Peters

**Ort:** Ostercappeln, Kl. Sporthalle, Klosterstraße 1

**Termin:** Sa., 23. Mrz. 2019, 10:00-17:30 Uhr

**Entgelt:** € 54; keine Ermäßigung

191-160302

## 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:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Sa., 23. Mrz. 2019, 9:00-14:15 Uhr

**Entgelt:** € 21; keine Ermäßigung

191-160303

## Der Darm – meine gesunde Mitte

Ist das Gleichgewicht in den Verdauungsorganen gestört, arbeitet der Stoffwechsel leidlich und führt zu den verschiedensten Beschwerden. Erschöpfung, Nährstoffmangel und Entzündungen können die Gesundheit beträchtlich einschränken. Sie erhalten bewährte Anregungen aus der Naturheilkunde und wohlschmeckende und darmschmeichelnde Rezepte aus der Hildegard von Bingen Küche.

**Leitung:** Britta Mannertz

**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Termin:** Di., 2. Apr. 2019, 19:00-21:15 Uhr

**Entgelt:** € 10; keine Ermäßigung

## ANMELDUNGEN ÜBER WEB

Online-Anmeldungen für alle Kurse möglich unter [vhs-osland.de](http://vhs-osland.de)

191-160304

## „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:** Ostercappeln, Ratssitzungssaal/ Feuerwehrgerätehaus, Venner Str. 22

**Termin:** Sa., 22. Jun. 2019, 10:00-13:15 Uhr

**Entgelt:** € 16; keine Ermäßigung

191-160305

## Yoga Intensiv

### Workshop für Schultern, Nacken und Halswirbelsäule

In diesem Workshop setzen wir uns intensiv mit Haltungsmustern des Körpers auseinander. Körper und Geist können entspannen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

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

**Leitung:** Heike Kuhn

**Ort:** Ostercappeln, Ratssitzungssaal/ Feuerwehrgerätehaus, Venner Str. 22

**Termin:** Fr., 29. Mrz. 2019, 18:00-20:15 Uhr

**Entgelt:** € 12; keine Ermäßigung

191-160306

## Wirbelsäulengymnastik 60 plus

**NEU!**

Durch ein ganzheitliches Bewegungsangebot mit dem Schwerpunkt „sanftes Training für Wirbelsäule und Gelenke“ sollen Schmerzen gelindert oder vermieden werden. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen mit dem Einsatz von Musik und Material ergänzen das Programm. Gesundheitsbedingte Bewegungseinschränkungen werden berücksichtigt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

**Leitung:** Barbara Stein

**Ort:** Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Bremer Straße 31

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

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

**Entgelt:** € 54; keine Ermäßigung

191-160307

## Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik

**NEU!**

Durch ein ganzheitliches Bewegungsangebot mit Inhalten aus der Physiotherapie (Muskelkräftigung und Dehnübungen zur Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit), Yoga für den Rücken, Übungen aus der Zilgri-Methode für Schulter und Nacken und Atemübungen wird der Kurs abwechslungsreich und vielseitig. Neben den Fitnessübungen runden Aufwärm- und Entspannungsphasen das Programm ab.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch

**Leitung:** Barbara Stein

**Ort:** Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Bremer Straße 31

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

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

**Entgelt:** € 54; keine Ermäßigung

191-160308

## Rückenfit – Wirbelsäulengymnastik

**NEU!**

**Leitung:** Barbara Stein

**Ort:** Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Bremer Straße 31

**Beginn:** Do., 7. Feb. 2019, 20:00 Uhr

**Dauer:** 12 Termine, je Do., 20:00-21:00 Uhr

**Entgelt:** € 54; keine Ermäßigung



191-160309

## Zumba Gold®

### Ein mitreißendes 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 ist etwas 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:** Ostercappeln, Sporthalle, Klosterstraße 7

**Beginn:** Di., 26. Feb. 2019, 20:00 Uhr

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

**Entgelt:** € 58; keine Ermäßigung

191-160310

## Nia – 52 natürliche Bewegungsformen

**NEU!**

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, ggf. Stoppersocken, Handtuch, Getränk

**Leitung:** Friederike Schlüter

**Ort:** Ostercappeln, Ratssitzungssaal/ Feuerwehrgerätehaus, Venner Str. 22

**Termin:** Do., 9. Mai 2019, 18:00-20:00 Uhr

**Entgelt:** € 10; keine Ermäßigung



191-160311

## Wassergymnastik 50+

### Der Kurs ist bereits belegt.

Wassergymnastik (33°) richtet sich an Interessierte, die dem Bewegungsmangel entgegenzutreten und sich sportlich betätigen möchten. Bewegung im warmen Wasser ist ideal für das Wohlergehen des gesamten Körpers.

**Ort:** Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Therapiebecken, Bremer Straße 31

**Beginn:** Mi., 6. Feb. 2019, 17:00 Uhr

**Dauer:** 14 Termine, je Mi., 17:00-17:45 Uhr

**Entgelt:** € 123; keine Ermäßigung

191-160312

## Wassergymnastik

### Der Kurs ist bereits belegt.

Die Übungen zielen auf die Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur, Dehnung der Hüft- und Kniegelenke, Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur.

**Ort:** Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Therapiebecken, Bremer Straße 31

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

**Dauer:** 14 Termine, je Mi., 18:00-18:45 Uhr

**Entgelt:** € 123; keine Ermäßigung

191-160313

## Aqua-Gymnastik

### Der Kurs ist bereits belegt.

Die Übungen zielen auf die Kräftigung der Arm- und Rückenmuskulatur, Dehnung der Hüft- und Kniegelenke, Kräftigung der Bein- und Bauchmuskulatur.

**Leitung:** Laura Musolf-Hinnah

**Ort:** Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Therapiebecken, Bremer Straße 31

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

**Dauer:** 8 Termine, je Mo., 18:00-18:45 Uhr

**Entgelt:** € 70; keine Ermäßigung

191-160314

## Aqua-Gymnastik

### Der Kurs ist bereits belegt.

**Leitung:** Laura Musolf-Hinnah

**Ort:** Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Therapiebecken, Bremer Straße 31

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

**Dauer:** 8 Termine, je Do., 18:00-18:45 Uhr

**Entgelt:** € 70; keine Ermäßigung

191-160315

## Aqua-Gymnastik

**Leitung:** Laura Musolf-Hinnah  
**Ort:** Ostercappeln, Krankenhaus St. Raphael, Therapiebecken, Bremer Straße 31  
**Beginn:** Do., 7. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8 Termine, je Do., 19:00-19:45 Uhr  
**Entgelt:** € 70; keine Ermäßigung

### Bitte beachten Sie:

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

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

191-160316

## Kochclub „Querbeet“

Spaß am Kochen steht im Mittelpunkt unseres Kochclubs. Wir treffen uns einmal im Monat, probieren unterschiedliche Rezepte aus und wählen gemeinsam die Themen für neue Kochgenüsse.

Weitere Termine: 26. Feb., 26. Mrz., 14. Mai und 4. Jun. 2019.

**Leitung:** Christine Hülsmann  
**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche  
**Beginn:** Di., 5. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 5 Termine, mtl., je Di., 19:00-22:45 Uhr  
**Entgelt:** € 70; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



191-160317

## Die Zuckerschoten

Spaß am Kochen steht im Mittelpunkt unseres Kochclubs. Wir treffen uns einmal im Monat, probieren unterschiedliche Rezepte aus und wählen gemeinsam die Themen für neue Kochgenüsse.

Weitere Termine: 12. Mrz., 2. Apr., 21. Mai und 18. Jun. 2019.

**Leitung:** Christine Hülsmann  
**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche  
**Beginn:** Di., 12. Feb. 2019, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 5 Termine, mtl., je Di., 19:00-22:45 Uhr  
**Entgelt:** € 70; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-160318

## Die würzig deftige Küche im Winter

Die richtigen Nahrungsmittel in der kalten Jahreszeit einsetzen, um unseren Körper warm und gesund durch den Winter zu bringen. Das ist unser Ziel und mit guten schmackhaften Rezepten einfach genial.

**Leitung:** Birgit Dalheimer-Jedamzik  
**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche  
**Termin:** Mi., 20. Feb. 2019, 18:30-21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-160319

**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:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche  
**Termin:** Do., 21. Mrz. 2019, 18:00-21:45 Uhr  
**Entgelt:** € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-160320

**NEU!**

## Vom Blech – voll im Trend

**Alles, außer Kuchen**  
 Die Zubereitung auf dem Blech ähnelt dem Kochen eines Eintopfs. Das Innere der Zutaten bleibt zart und voller Geschmack, Aromen werden intensiver und viele Nährstoffe bleiben erhalten. Ein Gericht kann schnell, leicht gegart und direkt aus dem Ofen serviert werden. Vieles können Sie entspannt vorbereiten.

**Leitung:** Birgit Dalheimer-Jedamzik  
**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche  
**Termin:** Mo., 25. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-160321

## Männer am Herd!

Wir kochen unkomplizierte Rezepte mit leckeren Zutaten, die sich im Alltag leicht umsetzen und variieren lassen.

**Leitung:** Christine Hülsmann  
**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche  
**Termin:** Mo., 6. Mai 2019, 18:15-22:00 Uhr  
**Entgelt:** € 16; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-160322

**NEU!**

## Feine Sommerküche genießen

Leckere, feine, leichte Gerichte für warme Sommertage, die bei Familie und Gästen gut ankommen.

**Leitung:** Jutta Lange  
**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche  
**Termin:** Do., 23. Mai 2019, 18:30-21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



191-160323

**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:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche  
**Termin:** Di., 28. Mai 2019, 18:00-21:45 Uhr  
**Entgelt:** € 18; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung

191-160324

**NEU!**

## Pretty in Pink

**Erdbeer und Rhabarber**  
 Im Juni ist Erdbeersaison. Rezepte mit Erdbeeren, als auch im Duett mit Rhabarber oder Spargel, bleiben unwiderstehlich. Ideenreiche Rezepte, die nicht nur gut klingen, sondern auch gelingen. Ein Gaumenschmaus für alle Liebhaber: z. B. Erdbeer-Cheesecake, Erdbeer-Tomaten-Gazpacho, Rhabarber-Focaccia mit Ziegenkäse, Erdbeertorte mit weißer Schokoladencreme, Erdbeer-Orangen-Smoothie u. v. m.

**Leitung:** Birgit Dalheimer-Jedamzik  
**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Küche  
**Termin:** Mo., 3. Jun. 2019, 18:30-21:30 Uhr  
**Entgelt:** € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



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

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

Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

**Tanja Pöhler**

**Tel.: 0541 501-3090**

zu folgenden Sprechzeiten:

Di., 9:00 bis 12:00 Uhr

Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

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

191-160701

## Deutsch-Treff

### Offener Deutschkurs für Asylsuchende

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

**Leitung:** Ute Klasmeyer  
**Ort:** Ostercappeln, L.-W.-Schule, Außengebäude

**Beginn:** Di., 19. Feb. 2019, 15:45 Uhr

**Dauer:** 32 Termine, je Di. und Do., 15:45-17:15 Uhr entgeltfrei



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

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

**Carola Köster**

**Tel.: 0541 501-3083**

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