

WALLENHORST

Regionalstelle Bramsche/Wallenhorst

Jägerstraße 23
49565 Bramsche

Sprechzeiten im vhs-Gebäude:

St. Bernhardsweg 3, 49134 Wallenhorst
Dienstag und Donnerstag: 9:00-12:00 Uhr
Tel.: 05407 81130
Fax: 05407 888-999



Anita Sutthoff
Tel.: 05461 703-243
Fax: 05461 61962
E-Mail: anita.sutthoff@vhs-osland.de



Ruth Feldmann
Tel.: 05461 703-242
Fax: 05461 61962
E-Mail: ruth.feldmann@vhs-osland.de



GRUNDBILDUNG SCHULABSCHLÜSSE

191-170601

Auffrischkurs Rechtschreibung und Zeichensetzung

Heißt es zu Stande kommen oder zustandekommen? Äußerung oder Äußerung? Und dürfen wir jetzt wirklich Portmonee schreiben? Auch 10 Jahre nach der Rechtschreibreform gibt es hier und da noch Unsicherheiten. Dieser Kurs bietet Gelegenheit, die wichtigsten Regeln und die fiesesten Fallen der Rechtschreibung und Zeichensetzung (nicht nur der Änderungen) zu rekapitulieren und ihre Anwendung zu üben. Wünsche der Teilnehmer/-innen werden berücksichtigt.

Weiterer Termin: Sa., 23. März 2019

Mitzubringen: Schreibzeug, und, wenn vorhanden, DUDEN „Die deutsche Rechtschreibung“ (ab Auflage 24)

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

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

Dauer: 2 Termine, Mi., 17:30-19:45 Uhr und
Sa., 9:00-13:00 Uhr

Entgelt: € 20; keine Ermäßigung



JUNGE VHS

191-170202

Töpfern für Eltern und Kinder

Seien Sie zusammen mit Ihren Kindern kreativ! Unter Anleitung können Sie mit Ihren Kindern verschiedene Formen und Aufbautechniken ausprobieren. Eltern und Kinder gelten jeweils als Teilnehmende.

Leitung: Karla Kleinlein

Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Töpferraum,
Maria-Montessori-Str. 3

Beginn: Mi., 6. Mrz. 2019, 16:00 Uhr

Dauer: 3 Termine, je Mi., 16:00-17:30 Uhr

Entgelt: € 15; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-171103

NEU!

Das Lernen lernen

**Leichter und erfolgreicher Lernen
Für Schüler/-innen ab 10 Jahren**

Erfolg beim Lernen hängt in hohem Maße von der Fähigkeit ab, mit dem Lernstoff umgehen zu können. Im Kurs werden verschiedene Lern- und Arbeitstechniken vermittelt. Die Themen: Hausaufgaben, Organisation der Lernarbeit, Arbeitstechniken zur Informationsaufnahme, Klassenarbeiten, Motivation, Umfeld des Lernenden, Präsentation/ Referat. Der

Kurs soll in entspannter Atmosphäre, z. T. spielerisch, die wesentlichen Lerninhalte vermitteln.

Mitzubringen: Pausenbrot, Getränk

Leitung: Julia Marquardt

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Termin: Sa., 30. Mrz. 2019, 9:30-16:30 Uhr

Entgelt: € 27; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung



BERUFLICHE BILDUNG



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

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

Carola Köster

Tel.: 0541 501-3083

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

Hermann Wellers

(Sozialpflege)

Tel.: 0541 501-8903

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

FORTBILDUNGEN IN DER KINDERTAGESPFLEGE

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

191-170901

NEU!

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: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Termin: Sa., 2. Feb. 2019, 9:00-12:15 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-170902

NEU!

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: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Termin: Sa., 2. Feb. 2019, 13:00-16:15 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-170903

Babyzeichensprache – Sprachförderung für Kinder unter 3 Jahren

Die Beziehung zu Kindern profitiert davon, wenn die gegenseitige Kommunikation klappt. Gerade in der Betreuung von fremden Kindern wird dieses deutlich. Um kleine Kinder in Sprache und Sprechfreude zu unterstützen, werden in diesem Seminar grundlegende Gebärden und ihre Anwendung vorgestellt. Mit Hilfe solcher Zeichen können alle Kinder, unabhängig von ihrer Kultur, Muttersprache oder Schwierigkeiten beim Sprechen, im Sprachverständnis und im aktiven Sprechen gestärkt werden.

Leitung: Katharina Schütze

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

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

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-170904

NEU!

Nähe und Distanz – Ein großes Thema in der Kindertagespflege

Als Tagesmutter/ -vater ist es auf der einen Seite wichtig, eine emotional zugewandte, empathische Bezugsperson zu sein, auf der anderen Seite die nötige Distanz zu wahren, damit sich die Beziehung nicht zu sehr vertieft. Was mache ich, wenn mich das Tageskind „Mama“ nennt und mir einen dicken Schmatzer auf den Mund geben möchte? Wie reagiere ich, wenn Eltern sich bei mir so wohl fühlen, dass das Abholen jedes Mal ewig dauert? Dieser Kurs soll dabei helfen die richtige Balance zu finden.

Leitung: Iris Kästner

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Do., 14. Mrz. 2019, 19:30 Uhr

Dauer: 2 Termine, je Do., 19:30-21:45 Uhr

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

191-170905

Geschwisterreihenfolge – Was bedeutet sie für unser Leben?

Fortbildung für Erziehende

Die Geschwisterreihenfolge, ein Thema, das sich an alle Menschen richtet, denn wir sind entweder einziges, zweites oder eines von mehreren Kindern einer Familie. Welche Bedeutung hat die Geburtenfolge auf den Charakter und das Verhalten einzelner Menschen? Eltern, Lehrer/-innen, Erzieher/-innen und anderen Bezugspersonen kann diese Betrachtungsweise eine Hilfe sein, den Anvertrauten mit neuem Verständnis zu begegnen, oder/und auch sich selber mit anderen Augen zu erkennen.

Leitung: Karin Simon

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Termin: Mo., 29. Apr. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung



191-170906

Grenzen, Regeln, Konsequenzen

Wie viele Regeln brauchen Kinder?

Kinder brauchen authentische und wertschätzende Erziehungspersonen, die sich selbst gut abgrenzen können. So brauchen sie einen sicheren und verlässlichen Rahmen für ihre Persönlichkeitsentwicklung und ein gutes sowie gesundes Selbstwertgefühl. Wir werden darüber gemeinsam nachdenken und besprechen, wie jede/-r persönlich den (Tages-) Kindern Verlässlichkeit und Wertschätzung vermitteln kann. Denn so individuell unsere Kinder sind, so individuell sollte auch unsere Erziehung sein.

Leitung: Christiane Dierkes

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Termin: Di., 4. Jun. 2019, 18:30-21:45 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

In Kooperation mit Rundherum e.V.

191-170907

Alltagsintegrierte Förderung

Was lernt das Kind beim Mandarine schälen?

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.

2. Termin: 10. Sep. 2019

Leitung: Alina Agischew

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Di., 27. Aug. 2019, 19:00 Uhr

Dauer: 2 Termine, 14-tägig, je Di., 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

191-501401

Intensiv-Fortbildung zum/zur Lernbegleiter/-in im Bereich Rechnen für die außerschulische Individualförderung (bilnos)

Die Intensiv-Fortbildung vermittelt an zwei Wochenenden anschaulich und praxisnah umfassende Kenntnisse im Bereich Lernförderung Rechnen. Ausgehend von dem ganzheitlichen systemischen ressourcenorientierten Modell aus der integrativen Lerntherapie erhalten die Teilnehmer/-innen einen fundierten Einblick in die formelle und informelle Diagnostik von Rechenschwierigkeiten sowie darauf abgestimmte Möglichkeiten der individuellen Förderung. Inhalte aus der lösungsorientierten Kommunikation erweitern die kommunikativen Kompetenzen der Teilnehmer/-innen in der Durchführung von Eltern- und Lehrergesprächen. Hospitation und kollegiale Beratung runden die Weiterbildung ab. Ziel ist es, Kindern mit Schwierigkeiten beim Rechnen frühzeitig eine passende Lernunterstützung in Form einer außerschulischen Individualförderung in der Grundschule zu gewähren, um damit weitergehende emotionale und kognitive Einbrüche zu verhindern. Die Intensiv-Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die Interesse an einer Tätigkeit als Lernbegleiter/-in in der außerschulischen Individualförderung haben. Mit Abschluss der Weiterbildung besteht die Möglichkeit, auf Honorarbasis für die vhs tätig zu werden. Bei Anspruch auf Förderung können 50 % des Kursentgeltes über die Bildungsprämie erstattet werden.

Weitere Termine: 16./17. Feb. und 8./9. und 10. Mrz. 2019

Leitung: Imke Igelmann, Susanne Brundiars

Ort: Rulle, Grundschule, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Fr., 15. Feb. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Fr., Sa. und So., 9:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 250

191-501402

Lernförderung Rechnen in Grundschulen – bilnos

Weiterbildung für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte

Ein differenzierter Unterricht wird gerade auch vor dem Hintergrund der Inklusion immer wichtiger und stellt Lehrkräfte vor neue Herausforderungen. Darauf ausgerichtet vermittelt die Weiterbildung anschaulich und praxisnah umfassende Kenntnisse im Bereich Lernförderung Rechnen. Ausgehend von dem ganzheitlichen systemischen ressourcenorientierten Modell aus der integrativen Lerntherapie, erhalten die Teilnehmer/-innen einen fundierten Einblick in die formelle und informelle Diagnostik von Rechenschwierigkeiten sowie darauf abgestimmte Möglichkeiten der Förderung.

Ziele der Weiterbildung sind:

- Kindern mit Schwierigkeiten beim Rechnen frühzeitig eine passende Lernunterstützung zu gewähren, um damit weitergehende emotionale und kognitive Einbrüche zu verhindern.
- Lehrkräfte von „schwierigsten Herausforderungen“ zu entlasten.

Leitung: Susanne Brundiars, Imke Igelmann

Ort: Rulle, Grundschule, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Do., 25. Apr. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, mtl., 9:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 300

191-501403

Lernförderung Lesen und Schreiben in Grundschulen – bilnos

Weiterbildung für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte

Ein differenzierter Unterricht wird gerade auch vor dem Hintergrund der Inklusion immer wichtiger und stellt Lehrkräfte vor neue Herausforderungen. Darauf ausgerichtet vermittelt die Weiterbildung anschaulich und praxisnah umfassende Kenntnisse im Bereich Lernförderung Lesen und Schreiben. Ausgehend von dem ganzheitlichen systemischen ressourcenorientierten Modell aus der integrativen Lerntherapie erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen fundierten Einblick in die formelle und informelle Diagnostik von Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten sowie darauf abgestimmte Möglichkeiten der Förderung.

Ziele der Weiterbildung sind:

- Kindern mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben frühzeitig eine passende Lernunterstützung zu gewähren, um damit weitergehende emotionale und kognitive Einbrüche zu verhindern
- Lehrkräfte von „schwierigsten Herausforderungen“ zu entlasten.

Leitung: Susanne Brundiars, Imke Igelmann

Ort: Rulle, Grundschule, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Do., 25. Apr. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 7 Termine, mtl., 9:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 300

191-501404

Weiterbildung zum/zur Lernbegleiter/-in in der außerschulischen Individualförderung beim Rechnen in Grundschulen (bilnos)

Die Weiterbildung vermittelt anschaulich und praxisnah umfassende Kenntnisse im Bereich Lernförderung Rechnen. Ausgehend von dem ganzheitlichen systemischen ressourcenorientierten Modell aus der integrativen Lerntherapie erhalten die Teilnehmer/-innen einen fundierten Einblick in die formelle und informelle Diagnostik von Rechenschwierigkeiten sowie darauf abgestimmte Möglichkeiten der individuellen Förderung. Inhalte aus der lösungsorientierten Kommunikation erweitern die kommunikativen Kompetenzen der Teilnehmer/-innen in der Durchführung von Eltern- und Lehrergesprächen. Hospitation und kollegiale Beratung runden die Weiterbildung ab. Ziel ist es, Kindern mit Schwierigkeiten beim Rechnen frühzeitig eine passende Lernunterstützung in Form einer außerschulischen Individualförderung in der Grundschule zu gewähren, um damit weitergehende emotionale und kognitive Einbrüche zu verhindern. Die Weiterbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die Interesse an einer Tätigkeit als Lernbegleiter/-in in der außerschulischen Individualförderung haben. Mit Abschluss der Weiterbildung besteht die Möglichkeit, auf Honorarbasis für die vhs tätig zu werden. Die Terminabstimmung für das Modul Lösungsorientierte Kommunikation erfolgt mit den Teilnehmer/-innen. Bei Anspruch auf Förderung können 50 % des Kursentgeltes über die Bildungsprämie erstattet werden.

Leitung: Susanne Brundiars, Imke Igelmann

Ort: Rulle, Grundschule, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Do., 25. Apr. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, mtl., 9:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 250

191-501405

Weiterbildung zum/zur Lernbegleiter/-in in der außerschulischen Individualförderung beim Lesen und Schreiben in Grundschulen (bilnos)

Die Weiterbildung vermittelt anschaulich und praxisnah umfassende Kenntnisse im Bereich Lernförderung Lesen und Schreiben. Ausgehend von dem ganzheitlichen systemischen ressourcenorientierten Modell aus der integrativen Lerntherapie erhalten die Teilnehmer/-innen einen fundierten Einblick in die formelle und informelle Diagnostik von Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten sowie darauf abgestimmte Möglichkeiten der individuellen Förderung. Inhalte aus der lösungsorientierten Kommunikation erweitern die kommunikativen Kompetenzen der Teilnehmer/-innen in der Durchführung von Eltern- und Lehrergesprächen. Hospitation und kollegiale Beratung runden die Weiterbildung ab. Ziel ist es, Kindern mit Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben frühzeitig eine passende Lernunterstützung in Form einer außerschulischen Individualförderung in der Grundschule zu gewähren, um damit weitergehende emotionale und kognitive Einbrüche zu verhindern. Die Weiterbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die Interesse an einer Tätigkeit als Lernbegleiter/-in in der außerschulischen Individualförderung haben. Mit Abschluss der Weiterbildung besteht die Möglichkeit, auf Honorarbasis für die vhs tätig zu werden. Die Terminabstimmung für das Modul Lösungsorientierte Kommunikation erfolgt mit den Teilnehmer/-innen. Bei Anspruch auf Förderung können 50 % des Kursentgeltes über die Bildungsprämie erstattet werden.

Leitung: Susanne Brundiars, Imke Igelmann

Ort: Rulle, Grundschule, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Do., 25. Apr. 2019, 9:00 Uhr

Dauer: 9 Termine, mtl., 9:00-17:00 Uhr

Entgelt: € 250



**POLITIK
GESELLSCHAFT
UMWELT**

191-170101

Hausübertragung von Eltern auf die Kinder

Sicherheit durch das Grundbuch

Vortrag

Viele Eltern fragen: „Wie und wann übertragen wir unser Haus? Wie können wir uns absichern, damit wir weiter in der Immobilie wohnen können und das Haus nicht zu unseren Lebzeiten verkauft wird? Wo bleiben wir, wenn die Zwangsversteigerung droht?“ Allgemein verständlich wird die Übertragung eines Hauses auf die Kinder besprochen. Weiterhin werden Absicherungsmöglichkeiten für die Eltern im Grundbuch behandelt.

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Termin: Mo., 11. Feb. 2019, 19:00-22:00 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-170102

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.

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

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

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-170103

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.

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Termin: Di., 26. Feb. 2019, 19:00-22:00 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung

191-170104

Wann müssen Kinder für ihre Eltern Unterhalt zahlen?

Vortrag

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

Leitung: Hartmut Richter

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Termin: Mo., 13. Mai 2019, 19:00-22:00 Uhr

Entgelt: € 16; keine Ermäßigung



**PÄDAGOGIK
PSYCHOLOGIE
PHILOSOPHIE**

191-171101

Entrümpeln Sie Ihren Kopf – Wege zur Gedankendisziplin

Man macht sich immer wieder Sorgen, wälzt Probleme und kann einfach nicht abschalten. Man liegt abends wach im Bett und die Gedanken kreisen und kreisen. In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihr Gedankenkarussell stoppen können. Sie lernen Mechanismen und Regeln kennen, denen unsere Gedanken unterliegen, welche Wirkungen Gedanken haben und wie sie verändert werden können. Schöpfen Sie dadurch mehr Energie, Kraft und Lebensqualität.

Leitung: Kerstin Kohne

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

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

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

MIT DEM VHS-GESCHENKGUTSCHEIN

anderen eine Freude machen.

191-171102

Ein bisschen Frieden statt wieder Ärger

Empfinden Sie Ärger als Zeitverschwendung und unnötig? Wie oft haben Sie schon gedacht: „Lass mich in Ruhe!“ Ärger entsteht im Kopf. Durch den bewussten Umgang mit Gedanken, gelingt es, sich weniger zu ärgern. Sie erfahren, welche Gedanken es sind, die den Ärger entstehen lassen, wie es möglich ist, diese zu stoppen und welche Leitgedanken zu Lösungen führen. Eine Kiste wirkungsvoller Werkzeuge unterstützt Sie bei der Entspannung schwieriger Verbindungen zu Mitmenschen.

Leitung: Kerstin Kohne

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

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

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

191-171104

Kinder sind wunderbar – Unterstützen statt erziehen!

Sie sind herzlich eingeladen, durch die Perspektive „unterstützen statt erziehen“ neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern zu bringen und Alltagsprobleme unkonventionell und effektiv anzugehen. Kinder sind Personen mit einer eigenen Sicht der Dinge. Natürlich fordert das heraus, aber darauf kann man sich einlassen und ihnen auf Augenhöhe begegnen. Ein Nein bleibt ein Nein, aber man bedrängt die Kinder nicht länger mit dem ewigen „Sieh doch ein, ich habe Recht“. Das bewirkt kein Chaos, sondern Harmonie.

Leitung: Dr. Hubertus von Schoenebeck

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Termin: Mi., 27. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

191-171105

Pubertät – (k)eine Herausforderung für Eltern?

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: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Termin: Mo., 13. Mai 2019, 19:00-21:15 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



**KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT**

191-170201

NEU!

Foto-Motiv-Rallye

10 unterschiedliche Themenaufgaben

Dieses Seminar soll speziell Fotoanfängern und denjenigen eine Hilfe sein, die längere Zeit nicht fotografiert haben. Inhalte: die wichtigsten Vor- und Grundeinstellungen an der Kamera, Einstellungswerte und deren Veränderung, Erläuterung der passenden Einstellungen für 8 verschiedene Fotothemen, Praxistraining. Wir üben die richtige Rangreihenfolge der Einstellschritte. Danach wird die Schnelligkeit des Einstellens stetig erhöht. Je nach Wetterlage werden Außen- aufnahmen gemacht.

Mitzubringen: Kameraausrüstung, Bedienungsanleitung, Schreibmaterialien, kleine Kniematte (Gartenbedarf), reichlich Speicherkarten, aufgeladene Akkus, Pausenverpflegung
Kursunterlagen € 4 können direkt beim Dozenten erworben werden.

Leitung: Diethelm Schäfer

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Di., 12. Mrz. 2019, 18:30 Uhr

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

Entgelt: € 30

191-170204

Line Dance

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist bereits belegt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Kenntnisse und Erfahrungen im Line Dance erworben haben.

Leitung: Martina Bottke

Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

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

Dauer: 8 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 36

191-170203

Line Dance

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Line Dance, das ist Tanzen zu fetziger Musik, ohne Partner, aber mit Freunden! Gemeinsam werden festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen erlernt, die hauptsächlich zu aktuellen Hits oder Evergreens getanzt werden. Konzentration, Koordination und Kondition werden dabei gefördert. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Kenntnisse und Erfahrungen im Line Dance erworben haben.

Leitung: Martina Bottke

Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 19:45 Uhr

Dauer: 6 Termine, je Di., 19:45-21:00 Uhr

Entgelt: € 23

191-170206

Line Dance

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist bereits belegt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Kenntnisse und Erfahrungen im Line Dance erworben haben.

Leitung: Martina Bottke

Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

Beginn: Di., 2. Apr. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 36

191-170205

Line Dance

Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Line Dance, das ist Tanzen zu fetziger Musik, ohne Partner, aber mit Freunden! Gemeinsam werden festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen erlernt, die hauptsächlich zu aktuellen Hits oder Evergreens getanzt werden. Konzentration, Koordination und Kondition werden dabei gefördert. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die bereits Kenntnisse und Erfahrungen im Line Dance erworben haben.

Leitung: Martina Bottke

Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

Beginn: Di., 2. Apr. 2019, 19:45 Uhr
Dauer: 6 Termine, je Di., 19:45-21:00 Uhr
Entgelt: € 23

191-170207

NEU!

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

191-170208

Tribal Its – Bauchtanz

Geschlossene Gruppe (Tribalclan)

Dieser Kurs ist eine geschlossene Gruppe, die seit mehreren Jahren „Tribal“ tanzt, mit gelegentlichen öffentlichen Auftritten. Es ist aber noch möglich, mit Bauchtanzvorkenntnissen einzusteigen. Eine Verpflichtung zur Teilnahme an Auftritten besteht nicht. Wer diese Art zu tanzen kennenlernen möchte, ist bei uns willkommen.

Leitung: Clair Perkins

Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 20:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mi., 20:00-21:30 Uhr
Entgelt: € 50

191-170209

Das moderne Stricken und Häkeln

Jetzt neu: Mosaik stricken

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 leicht zu erlernen. Wolle und Nadeln können im Kurs erworben oder mitgebracht werden. In diesem Kurs können Sie auch sticken. Bitte vorher anrufen unter Tel. 05471 1331, damit Material und Muster mitgebracht werden können.

Leitung: Hedwig Ellermann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Termin: Sa., 2. Mrz. 2019, 9:00-17:30 Uhr
Entgelt: € 20; keine Ermäßigung



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.

191-170301

NEU!

Hildegard von Bingen – Der Monat Februar im Jahreskreis

"Der Februar findet seine Entsprechung in den Augen. Die Augen sind wässrig, manchmal trüb und von Krankheit befallen; sie reinigen sich aber manchmal von selbst", so sagt die Hl. Hildegard von Bingen, die verschiedene Monatstexte geschrieben hat. Dabei steht der Februar für die Reinigung. An diesem Samstag erfahren Sie, wie Sie der nahenden Frühjahrsmüdigkeit begegnen können, warum die Augen einen Bezug zum Februar haben und was Sie ihnen Gutes tun können.

Mitzubringen: Schreibmaterialien, evtl. Getränke

Leitung: Britta Mannertz

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Termin: Sa., 16. Feb. 2019, 10:00-12:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung



ANMELDUNGEN ÜBER WEB

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

191-170302

NEU!

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, kleines Kissen, Handtuch, Buntstifte, Tee oder Wasser

Leitung: Martina Arlt

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Termin: Sa., 9. Mrz. 2019, 9:00-14:15 Uhr
Entgelt: € 21; zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

191-170303

NEU!

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 Weißenberg

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Termin: Di., 19. Mrz. 2019, 19:00-21:15 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

191-170304

Der große Umbruch

Die Wechseljahre aus naturheilkundlicher Sicht

Eine turbulente Zeit, es geht rauf und runter, nicht nur mit der Körpertemperatur, auch mit der Psyche und allerlei Beschwerden - die Wechseljahre sind angebrochen. Wie man diese große Zeit des Wandels am besten bestehen und für sich nutzen kann, um möglichst fit und gesund vielleicht noch einmal Neues und Spannendes in seinem Leben zu entdecken, dazu möchte dieser Abend Anregungen geben.

Leitung: Sabine Weißenberg

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Termin: Di., 26. Mrz. 2019, 19:00-20:30 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

191-170305

Bioenergetischer Workshop

Durch sanfte Bewegung zu mehr Wohlbefinden und Lebendigkeit

Wir wecken unser Körperempfinden 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 wohl zu fühlen. Mit vielseitigen spielerischen Körperübungen möchte ich Sie einladen, zu entschleunigen, Blockiertes zu lösen und verspielt und genussvoll mehr Energie und Lebendigkeit im Innern zu erleben. Auch Bewegungsferne jeden Alters sind willkommen!

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Matte

Leitung: Sabine Weißenberg

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Termin: Sa., 30. Mrz. 2019, 14:00-17:00 Uhr
Entgelt: € 14; keine Ermäßigung

191-170306

NEU!

Die Übersäuerung des Menschen

Ein oft unterschätztes Problem

In einem gesunden Organismus sollen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Die Übersäuerung kann von der Einschränkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis hin zu ernsten Erkrankungen führen, wie z. B. Rückenschmerzen, Rheuma, Arthritis, Arthrose, Herz-Kreislauferkrankungen, Durchblutungsstörungen und Migräne. Im Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, vorhandene Säuren abzubauen und die Neubildung zu vermeiden.

Leitung: Martina Arlt

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Termin: Do., 4. Apr. 2019, 19:00-22:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

191-170307

NEU!

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation

Tagesseminar am Wochenende

Sie lernen an diesem Tag mit Stresssituationen konstruktiver und flexibler umzugehen, mehr Ruhe im Alltag zu finden, gelassener auf Herausforderungen zu reagieren und den Körper bewusster wahrzunehmen. Den Kern des Übungsprogramms bilden verschiedene Meditationspraktiken: Sitz-, Geh- und Körpermeditation (Body-Scan) und achtsames Yoga. Auch lernen Sie Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie gut in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können. Vorkenntnisse sind für den Kurs nicht erforderlich.

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

Leitung: Heinz Rothbrust

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Termin: Sa., 15. Jun. 2019, 10:00-16:30 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

191-170308

NEU!

Feldenkrais® – Bewusstheit und Bewegung

Schnupperkurs

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, Noppensocken, Matte, Decke

Leitung: Ann-Kristin Wiethaupt

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Termin: Sa., 30. Mrz. 2019, 10:00-11:30 Uhr

Entgelt: € 9; keine Ermäßigung

191-170309

NEU!

Feldenkrais® – Bewusstheit und Bewegung

Leitung: Ann-Kristin Wiethaupt

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Di., 7. Mai 2019, 17:30 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 17:30-19:00 Uhr

Entgelt: € 64; keine Ermäßigung

191-170310

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi-Qi Gong

Heilende Bewegung

Qi Gong ist ein Sammelbegriff für sehr alte, in der chinesischen Kultur verwurzelte Übungen, die die Lebenskraft „Qi“ fördern. Qi Gong wird sowohl zur Gesundheitsvorsorge als auch zur Linderung chronischer Beschwerden eingesetzt. Die fließenden Körper-, Atem-, Konzentrations- und Imaginationsübungen bewirken eine tiefe Entspannung. Qi Gong kann durch regelmäßiges Üben „Gong“ körperliche sowie seelische und geistige Funktionen wieder in Einklang bringen. Unterrichtet wird nach dem Lehrsystem Yangsheng.

Leitung: Annette Eilers

Ort: Wallenhorst, Heimathaus Hollager Hof, Umlandstraße 20

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

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

Entgelt: € 74; keine Ermäßigung

191-170311

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi-Qi Gong

Heilende Bewegung

Leitung: Annette Eilers

Ort: Wallenhorst, Heimathaus Hollager Hof, Umlandstraße 20

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

Dauer: 10 Termine, je Di., 20:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 74; keine Ermäßigung

191-170312

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi-Qi Gong

Heilende Bewegung

Leitung: Annette Eilers

Ort: Wallenhorst, Heimathaus Hollager Hof, Umlandstraße 20

Beginn: Di., 30. Apr. 2019, 18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 18:00-19:30 Uhr

Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

191-170313

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi-Qi Gong

Heilende Bewegung

Leitung: Annette Eilers

Ort: Wallenhorst, Heimathaus Hollager Hof, Umlandstraße 20

Beginn: Di., 30. Apr. 2019, 20:00 Uhr

Dauer: 5 Termine, je Di., 20:00-21:30 Uhr

Entgelt: € 39; keine Ermäßigung

191-170314

Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Eine harmonische Mischung aus dynamisch fließendem Ash-tanga Yoga verbunden mit Teilen aus dem sanften ruhigen Yin Yoga. Eine bewusste Atemführung und fließende dynamische Bewegung. Kräftigung des Körpers durch Asanas und Ausgleich durch Dysbalancen. Die Selbstheilungskräfte werden geweckt und die Lebensenergie (Prana) zum Fließen gebracht. Entspannung für Körper und Geist. Ausgeglichenheit und mehr innere Ruhe, aber auch Beweglichkeit. Ausdauer und Kraft helfen, den Alltag gelassener anzugehen.

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Wallenhorst-Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 16:45 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 16:45-18:15 Uhr

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

191-170315

Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Wallenhorst-Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5

Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 18:20 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Di., 18:20-19:50 Uhr

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

191-170316

Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Wallenhorst-Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5

Beginn: Di., 30. Apr. 2019, 16:45 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 16:45-18:15 Uhr

Entgelt: € 61; keine Ermäßigung

191-170317

Yoga

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Leitung: Heike Kuhn

Ort: Wallenhorst-Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5

Beginn: Di., 30. Apr. 2019, 18:20 Uhr

Dauer: 8 Termine, je Di., 18:20-19:50 Uhr

Entgelt: € 61; keine Ermäßigung

191-170318

Yoga

Der Kurs ist bereits belegt.

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.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Wallenhorst-Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5

Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 17:30 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mo., 17:30-19:00 Uhr

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

191-170319

Yoga

Der Kurs ist bereits belegt.

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:45 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Mi., 17:45-19:15 Uhr

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

191-170320

Yoga

Leitung: Clair Perkins

Ort: Wallenhorst-Lechtingen, Regenbogenkindergarten, Leyer Straße 1

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

Dauer: 10 Termine, je Mi., 18:30-20:00 Uhr

Entgelt: € 68; keine Ermäßigung

191-170321

Yoga

Der Kurs ist bereits belegt.

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 17:45 Uhr

Dauer: 9 Termine, je Do., 17:45-19:15 Uhr

Entgelt: € 61; keine Ermäßigung

191-170322

Yoga

Der Kurs ist bereits belegt.

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

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

Dauer: 9 Termine, je Do., 19:30-21:00 Uhr

Entgelt: € 61; keine Ermäßigung

191-170323

Yoga

Der Kurs ist bereits belegt.

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Wallenhorst-Hollage, Andreaskindergarten, Johannisstraße 5

Beginn: Mo., 29. Apr. 2019, 17:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Mo., 17:30-19:00 Uhr

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

191-170324

Yoga

Der Kurs ist bereits belegt.

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Do., 2. Mai 2019, 17:45 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 17:45-19:15 Uhr

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

191-170325

Yoga

Der Kurs ist bereits belegt.

Leitung: Leonie Neumann

Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3

Beginn: Do., 2. Mai 2019, 19:30 Uhr

Dauer: 7 Termine, je Do., 19:30-21:00 Uhr

Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

191-170326

Yoga

Der Kurs ist bereits belegt.

Leitung: Leonie Neumann
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mi., 8. Mai 2019, 17:45 Uhr
Dauer: 7 Termine, je Mi., 17:45-19:15 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

191-170327

NEU!

Yoga für den Rücken

Körperliche Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur. Atemübungen zur Entspannung und Beruhigung und der Verbesserung des Lungenvolumens. Körper, Seele, Geist - alles wird angesprochen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Handtuch, Getränk

Leitung: Clair Perkins
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Fr., 8. Feb. 2019, 11:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Fr., 11:00-12:30 Uhr
Entgelt: € 68; 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.

191-170328

NEU!

Leicht und schnell

So easy kann Kochen sein

Sie haben wenig Zeit, möchten aber etwas Selbstgekochtes? Dazu soll es noch frisch sein? Liegt Ihnen außerdem eine gesunde Ernährung am Herzen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir „zaubern“ schnelle Gerichte, die gesund sind.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3
Termin: Mi., 6. Mrz. 2019, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



191-170329

NEU!

Obst- und Gemüseküche

Garten kunterbunt

Zweimal Obst und dreimal Gemüse pro Tag, so lautet die allgemeine Empfehlung. Lassen Sie sich anregen und einstimmen auf abwechslungsreiche, gesunde und kunterbunte Gerichte.

Leitung: Birgit Dalheimer-Jedamzik
Ort: Wallenhorst, Alexanderschule, Lehrküche, Maria-Montessori-Str. 3
Termin: Mi., 26. Jun. 2019, 18:30-21:30 Uhr
Entgelt: € 13; zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



SPRACHEN



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

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

Die Beratung erfolgt im Kreishaus in Osnabrück durch

Tanja Pöhler

Tel.: 0541 501-3090

zu folgenden Sprechzeiten:

Di., 9:00 bis 12:00 Uhr

Do., 14:00 bis 17:00 Uhr

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



Allgemeine Informationen zu unseren Fremdsprachkursen, den Kursformaten und den Möglichkeiten, Ihr eigenes Sprachniveau (A1, A2, B1, B2) einzuschätzen, finden Sie ab Seite 12.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

Kirstin Fechtner

Tel.: 0541 501-3094

E-Mail: kirstin.fechtner@vhs-osland.de

191-170401

Englisch Grundkurs A1.I – Sterling Silver 1

Nachmittagskurs für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Wir lernen ohne Zeitdruck und ganz entspannt die englische Sprache. Englisch ist das Kommunikationsinstrument zwischen Menschen unterschiedlicher Nationen. Ergreifen auch Sie die Gelegenheit, und lernen Sie die Sprache, mit der Sie sich (fast) auf dem gesamten Globus verständigen können.

Lehrbuch: Sterling Silver - A1: Band 1, Cornelsen, ISBN-10: 3464205789, ab Lektion 1

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 17:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 17:00-18:30 Uhr
Entgelt: € 72

191-170404

Englisch Grundkurs A1.III für Anfänger

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der englischen Sprache in entspannter Atmosphäre mit vielen Übungen. Sie reisen gerne? Legen Sie den Grundstein, um sich unterwegs sprachlich sicherer zu fühlen.

Lehrbuch: Sterling Silver - A1: Band 1, Cornelsen, ISBN-10: 3464205789

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Wallenhorst, St. Bernhard-Grundschule, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Do., 7. Feb. 2019, 16:15 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Do., 16:15-18:30 Uhr
Entgelt: € 72

192-170401

BILDUNGSURLAUB

Englisch Grundkurs A1.1 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs können Sie damit beginnen, die Grundlagen der englischen Sprache schrittweise und mit vielen Übungen

in kompakter Form zu erlernen. Unterrichtsziel ist es, Sie zu befähigen, sich in Alltagssituationen sprachlich behaupten zu können. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 25.08.2017 und die VA-Nr. 18-62125.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, Lehrbuch-ISBN 978-3-12-501480-0 und Trainingsbuch-ISBN 978-3-12-501481-7, ca. Lektion 1-4

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 14. Okt. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158

191-170402

BILDUNGSURLAUB

Englisch Grundkurs A1.2 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut auf dem Bildungsurlaub „Englisch Grundkurs A1.1“ auf. Unterrichtsziel ist es, Sie zu befähigen, sich in Alltagssituationen sprachlich behaupten zu können. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat die VA-Nr. 17-57047 vom 04.10.2016 und das AZ 1213/48.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, Lehrbuch-ISBN 978-3-12-501480-0 und Trainingsbuch-ISBN 978-3-12-501481-7, ca. Lektion 5-7

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 4. Mrz. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158

191-170403

BILDUNGSURLAUB

Englisch Grundkurs A1.3 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut auf dem Bildungsurlaub „Englisch Grundkurs A1.2“ auf und behandelt die letzten Kapitel des Lehrbuchs. Unterrichtsziel ist es, Sie zu befähigen, sich in Alltagssituationen sprachlich behaupten zu können. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat die VA-Nr. 19-67469 vom 17.09.2018 und das AZ 1213/48.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, ISBN 978-3-12-501480-0, ca. Lektion 7-9

Leitung: Peter Mielke
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 18. Feb. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158

192-170402

BILDUNGSURLAUB

Englisch Grundkurs A1.3 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs baut auf dem Bildungsurlaub „Englisch Grundkurs A1.2“ auf und behandelt die letzten Kapitel des Lehrbuchs. Unterrichtsziel ist es, Sie zu befähigen, sich in Alltagssituationen sprachlich behaupten zu können. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat die VA-Nr. 19-67469 vom 17.09.2018 und das AZ 1213/48.

Lehrbuch: Great! A1, Klett, Lehrbuch-ISBN 978-3-12-501480-0 und Trainingsbuch-ISBN 978-3-12-501481-7, ca. Lektion 7-9

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 20. Jan. 2020, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158

191-170405

**BILDUNGS
URLAUB**

Englisch: Business English A2, Part 1 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche auf dem Sprachniveau A2

Sie sind bereits in der Lage, in Englisch zu kommunizieren und möchten Ihre Sprachkenntnisse um Geschäftsendlich erweitern? Dieser Kurs konzentriert sich auf berufliche Themen wie das Schreiben von E-Mails, die Vereinbarung von Terminen, Geschäftskorrespondenz und die Erweiterung des beruflich benötigten Wortschatzes. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat die VA-Nr. 19-67579 vom 27.09.2018 und das AZ 1213/48.

Lehrbuch: Business English for Beginners A2, Cornelsen, Kursbuch-ISBN 978-3-06-020660-5 und Arbeitsbuch-ISBN 978-3-06-020663-6, ca. Lektion 1-4

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 6. Mai 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158

192-170403

**BILDUNGS
URLAUB**

Englisch: Business English A2, Part 2 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche auf dem Sprachniveau A2

Dieser Kurs baut auf dem Bildungsurlaub Business English A2, Teil 1 auf und setzt die Arbeit im Kursbuch fort. Folgende Themenschwerpunkte werden behandelt: Angebote, Bestellungen, Rechnungen, Logistik, Arbeitsplatzbeschreibungen. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat die VA-Nr. 18-62332 vom 11.09.2017 und das AZ 1213/48.

Lehrbuch: Business English for Beginners A2, Cornelsen, Kursbuch-ISBN 978-3-06-020660-5 und Arbeitsbuch-ISBN 978-3-06-020663-6, ca. Lektion 4/5-7

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 25. Nov. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158

191-170406

Englisch Grundkurs A2.III

Nachmittagskurs

In diesem Kurs können Sie weiterhin in kompakter Form die Grundlagen der englischen Sprache schrittweise und mit vielen Übungen erlernen. Unterrichtsziel ist es, Sie zu befähigen, sich in Alltagssituationen und auf Reisen sprachlich behaupten zu können. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Great! A2, Klett, ISBN 978-3-12-501482-4, ab Lektion 6

Leitung: Christiane Helmedach
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Di., 5. Feb. 2019, 16:15 Uhr
Dauer: 8 Termine, je Di., 16:15-18:30 Uhr
Entgelt: € 72

191-170407

Englisch Grundkurs A2/B1

Abendkurs für Fortgeschrittene

Hello and Welcome an alle, die Spaß am Englischlernen haben! Auch wenn das Schulenglisch schon länger zurückliegt und Sie Ihr Englisch wieder etwas auffrischen müssen, sind Sie hier genau richtig. Wir werden in diesem Kurs in ganz entspannter Atmosphäre englisches Lesen, Schreiben und vor allem Sprechen trainieren. Spontane Ideen werden gerne im Kurs aufgenommen... Let's speak English!

Lehrbuch: Great! B1, Klett, ISBN 978-3-12-501484-8, ab Lektion 1

Leitung: Nicola Behnken
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 18:15 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 18:15-19:45 Uhr
Entgelt: € 72

191-170408

Italienisch Grundkurs A1.I

Abendkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Fahren Sie nicht „sprachlos“ nach Italien oder vielleicht sogar in die Partnerstadt von Wallenhorst nach Priverno. Miteinander reden und persönliche Begegnungen bauen Vorurteile ab und überwinden Grenzen. Lernen Sie mit Vergnügen ("Con piacere") eine neue Sprache kennen, mit dem Ziel, sich in vielen Situationen des Alltags auf einfache Art verständigen zu können. Gewinnen Sie interessante und nützliche Einblicke in die italienische Lebensart und in die beeindruckende Kultur eines faszinierenden Landes.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN: 978-3-12-525201-1, ab Lektion 1

Leitung: Josef Jungmann
Ort: Wallenhorst, St. Bernhard-Grundschule, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 4. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr
Entgelt: € 72

191-170409

Niederländisch Grundkurs A1.II

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

Was sagt man auf Niederländisch, wenn man etwas gut findet? Wat leuk! ("watt löök") Dieser Kurs wendet sich an Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schnell in wichtigen Alltagssituationen in den Niederlanden zurechtkommen möchten, z. B. jemanden begrüßen, sich vorstellen oder etwas bestellen.

Lehrbuch: Wat leuk! A1, Hueber, Kursbuch-ISBN 978-3-19-005460-2, Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-025460-6, ca. ab Lektion 4/5

Leitung: Ria Papke
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 19:30 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 19:30-21:00 Uhr
Entgelt: € 60

191-170410

Niederländisch Grundkurs A1.IV

Abendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Mit diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse der niederländischen Sprache ausbauen und vertiefen.

Vrij van prestatiedruk en met veel plezier gaan wij verder met het boek Wat leuk ("watt löök").

Lehrbuch: Wat leuk! A1, Hueber, Kursbuch-ISBN 978-3-19-005460-2, Arbeitsbuch-ISBN 978-3-19-025460-6, ca. ab Lektion 7

Leitung: Ria Papke
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 11. Feb. 2019, 18:00 Uhr
Dauer: 10 Termine, je Mo., 18:00-19:30 Uhr
Entgelt: € 60

191-170411

**BILDUNGS
URLAUB**

Russisch Grundkurs A1.1 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie möchten sich privat oder beruflich auf Russisch auf einfachem Niveau verständigen können? Nach dem ersten Kontakt mit dem Klang des Russischen lernen Sie das kyrillische Alphabet und die russische Schrift kennen. Sie werden die korrekte Aussprache bei der Begrüßung und Verabschiedung trainieren, lernen Herkunftsland, Nationalität und Beruf anzugeben, sich vorzustellen und sich mit Hilfe von Redewendungen im Restaurant oder im Geschäft zurechtzufinden. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 17.09.2018 und die VA-Nr. 19-67470.

Lehrbuch: Otlitschno! aktuell A1, Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-204477-9

Leitung: Lilia Glazkin
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 8. Apr. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158

191-170412

NEU!

Spanisch erleben: Sprache, Kultur und Kulinarisches – Auffrischkurs A1

Vormittagskurs für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse der Spanischen Sprache und möchten diese gern auffrischen? Dieser Kurs bietet allen Spanien-Fans eine spannende Reise in die Vergangenheit und Gegenwart des Landes. In gemütlicher Atmosphäre festigen und erweitern Sie ihre Sprachkenntnisse und erhalten Einblicke in Geschichte, Kultur und Traditionen. Sie werden diesen Kurs lieben - Lernerfolg und Spaß garantiert!

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

Leitung: Draga Klei
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mi., 6. Feb. 2019, 9:30 Uhr
Dauer: 12 Termine, je Mi., 9:30-11:00 Uhr
Entgelt: € 72

191-170413

**BILDUNGS
URLAUB**

Spanisch Grundkurs A2 kompakt und intensiv

Bildungsurlaub/Intensivwoche für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache. Neben grammatischen Themen, wie der Unterscheidung verschiedener Vergangenheitszeiten, widmen wir uns kulturellen Gemeinsamkeiten und Unterschieden. Durch verschiedene Übungen schulen Sie das Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen...con mucho gusto! Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt und hat das AZ 1213/48 vom 31.08.2018 und die VA-Nr. 19-67349.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ca. Lektionen 1-4

Leitung: Heike Schulte
Ort: Rulle, vhs, St. Bernhardsweg 3
Beginn: Mo., 8. Apr. 2019, 9:00 Uhr
Dauer: 5 Termine, Mo.-Fr., je 9:00-16:15 Uhr
Entgelt: € 158



**EDV
NEUE MEDIEN**

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

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an

Carola Köster
Tel.: 0541 501-3083
E-Mail: carola.koester@vhs-osland.de