

Anmeldeadresse

Soweit bei den Kursangeboten im Programmteil der Außenstelle Dissen keine andere Anmeldeadresse vermerkt ist, richten Sie Ihre schriftliche Anmeldung bitte an das:

Bitte benutzen Sie die eingehafteten Anmeldevordrucke. Aus organisatorischen Gründen können nur schriftliche Anmeldungen berücksichtigt werden. Aus Kostengründen erfolgen keine Anmeldebestätigungen.

Bürgerbüro Dissen a.T.W.
Stievenstraße 1
49201 Dissen a.T.W.

Mitarbeiter:

■ **Michael Hirsch**
Tel.: (0 54 21) 303-115
Fax: (0 54 21) 303-365
E-Mail: hirsch@dissen.de

Mitarbeiterin:

■ **Petra Schäfer**
Tel.: (0 54 21) 303-118
Fax: (0 54 21) 303-365
E-Mail: schaefer@dissen.de



JUNGE VHS

K09 0205

Acryl- und Aquarellmalen für Kinder (ab 4 Jahren)

Auch Eltern oder Großeltern sind willkommen.

Ein eigenes Aquarell, ein kleines Kunstwerk, zu schaffen und zu erstellen ist ein ganz besonderes Erlebnis auch für Kinder. Auf Farbmischung, Bildaufbau und Bildkompositionen wird individuell geachtet und eingegangen. Alles ist gut vorbereitet, es gelingt ganz bestimmt. Begleitpersonen, die im Kurs selbst arbeiten möchten, gelten als Teilnehmer.

Mitzubringen: Malhemd, Tischunterlage, Aquarellfarben (Wasserfarbkasten), Aquarellblock oder Leinwandkarton, Pinsel (eventuell Gr. 14 und 20), Wassergefäße, Bleistift, Radiergummi, saugender Lappen oder eine Küchenrolle, Schraubdeckel oder Wurstpappen (für Paletten). Leinwände können bei der Dozentin preiswert erworben werden. Die benötigten Acrylfarben stehen zurzeit kostenfrei zur Verfügung. Von den erschaffenen Kunstwerken werden im Anschluss des Semesters kleine Postkarten gedruckt und verkauft. Der Erlös wird an den „Freibetten-Fonds“ von Herrn Dr. Heiner Ehrenbrink im Franziskushospital Harderberg „Kinder malen und helfen Kindern“ gespendet.

Leitung: Gaby Placke
Ort: Dissen, Treffpunkte Dissen, Malraum der Dozentin

Beginn: Do., 22. Okt. 2009, 15:00 Uhr
Dauer: 7 Nachmittage, je do., 15:00–16:30 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

K09 0206

Acryl- und Aquarellmalen für Kinder (ab 4 Jahren)

Auch Eltern oder Großeltern sind willkommen.

Leitung: Gaby Placke
Ort: Dissen, Treffpunkte Dissen, Malraum der Dozentin

Beginn: Do., 22. Okt. 2009, 16:30 Uhr
Dauer: 7 Nachmittage, je do., 16:30–18:00 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

K09 0202

Acryl- und Aquarellmalen für Kinder (ab 6 Jahren)

Auch Eltern oder Großeltern sind willkommen.

Leitung: Gaby Placke
Ort: Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 21. Okt. 2009, 15:00 Uhr
Dauer: 7 Nachmittage, je mi., 15:00–16:30 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung



K09 0203

Acryl- und Aquarellmalen für Kinder (ab 6 Jahren)

Auch Eltern oder Großeltern sind willkommen.

Leitung: Gaby Placke
Ort: Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 21. Okt. 2009, 16:30 Uhr
Dauer: 7 Nachmittage, je mi., 16:30–18:00 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

K09 0204

Acryl- und Aquarellmalen für Jugendliche

Leitung: Gaby Placke
Ort: Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 21. Okt. 2009, 18:30 Uhr
Dauer: 7 Nachmittage, je mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 28; keine Ermäßigung



POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT

K09 0101

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vieles kann zu einer Betreuungsbedürftigkeit führen. Wie kann für einen solchen Fall vorgesorgt werden, damit eine nahe stehende Person die rechtliche Vertretung übernimmt und nicht ein Fremder? Sie lernen Möglichkeiten der eigenverantwortlichen Regelung kennen (Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Gesundheitsvollmacht) sowie die grundlegenden Inhalte der rechtlichen Betreuung, die eintritt, wenn Personen keine verbindliche Regelung für sich getroffen haben.

Leitung: Dietmar Moritz
Ort: Dissen, Realschule, Raum 24, Lerchenstraße 8

Termin: Mo., 23. Nov. 2009, 18:00–20:15 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

K09 0102

Abschied mit Scheinen?

- Kündigung und Abfindung -

Ein Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht informiert schwerpunktmäßig über die Beendigung des Arbeitsverhältnisses durch Kündigung, Befristung und Auflösungsvertrag. Er gibt einen Überblick und Hilfestellungen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber, um die vielfältigen Fragen beantworten zu können, die hier auftreten. Ferner gibt er rechtliche Tipps zu folgenden Themen: Urlaub, Krankheit, Teilzeitarbeit, Abfindungen und Arbeitslosengeld.

Leitung: Rainer Muth
Ort: Dissen, Realschule, Raum 25, Lerchenstraße 8

Beginn: Di., 17. Nov. 2009, 19:30 Uhr
Dauer: 2 Abende, je di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

K09 0103

Gesundheitsrisiko Schlafplatz?

Der Einfluss von Elektromog und Erdstrahlen

Gesundheit fängt zu Hause am Schlafplatz an, der störungsfrei sein sollte, damit die richtige Regeneration stattfinden kann. In mindestens jedem 2. Schlafrum besteht eine höhere Elektrobelastung als es an einem Computerarbeitsplatz erlaubt ist. Erfahren Sie mehr über die Art, Ursache und Auswirkung der technischen, aber auch der natürlichen Störquellen, Elektromog und Erdstrahlen. Sie erhalten viele praxisnahe Beispiele und Tipps zur Vorsorge und Sanierung.

Leitung: Ralf Holtrup
Ort: Dissen, Realschule, Raum 26, Lerchenstraße 8

Termin: Do., 12. Nov. 2009, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung

K09 0104

Schimmelpilz in der Wohnung erkennen und vermeiden

Schimmelpilz in der Wohnung ärgert nicht nur die Bewohner, sondern auch den Hausbesitzer. Schimmelpilze können nicht nur zu Schäden am Mauerwerk führen, sie können sich auch negativ auf das Raumklima auswirken und die Gesundheit der Bewohner beeinträchtigen. Warum das so ist und wie man sich dagegen schützen kann, wird im Vortrag thematisiert, der auch auf die rechtlichen Aspekte für Mieter und Vermieter in diesem Zusammenhang eingeht. Mit Tipps zur Vorsorge und Vermeidung.

Leitung: Ralf Holtrup
Ort: Dissen, Realschule, Raum 25, Lerchenstraße 8

Termin: Do., 26. Nov. 2009, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 6; keine Ermäßigung



KULTUR GESTALTEN

K09 0201

Goldschmiedekurs

Die Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, den Beruf des Goldschmiedes kennen zu lernen und unter Anleitung ein Schmuckstück (z.B. Brosche, Anhänger, Ohrschmuck oder Ring) für sich herzustellen.

Mitzubringen: Kittel, falls vorhanden: Feilen, Schmirgelpapier und kleiner Hammer. Sonstige Materialien werden von der Kursleiterin mitgebracht.

Leitung: Karin Renz
Ort: Dissen, Realschule, Werkraum, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 16. Sept. 2009, 18:30 Uhr
Dauer: 6 Abende, je mi., 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 48 zzgl. Materialkosten

WWW-TIPP

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

K09 0207

Aquarellmalerei

In diesem Kurs sollen vorhandene Kenntnisse in der Aquarellmalerei vertieft, aber auch Grundlagen individuell vermittelt werden. Egal, ob in zarten oder kräftigen Farben gemalt wird, spontane Farbverläufe oder gezielt Farbe und Form eingesetzt werden – in der Aquarellmalerei hat alles einen ganz besonderen Reiz. Auf Vorskizze, Farbmischübungen, Bildaufbau und Bildkomposition wird individuell eingegangen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Aquarellfarben und -papier, Pinsel, Bleistift

Leitung: Brigitte Knehans
Ort: Dissen, Realschule, Raum 18, Lerchenstraße 8

Beginn: Do., 20. Aug. 2009, 19:00 Uhr
Dauer: 5 Abende, je do., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 33,50

K09 0208

Aquarellmalerei

Leitung: Brigitte Knehans
Ort: Dissen, Realschule, Raum 18, Lerchenstraße 8

Beginn: Do., 26. Nov. 2009, 19:00 Uhr
Dauer: 4 Abende, je do., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 27

K09 0209

Aquarellmalerei

Leitung: Brigitte Knehans
Ort: Dissen, Realschule, Raum 18, Lerchenstraße 8

Beginn: Do., 21. Jan. 2010, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Abende, je do., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 40

K09 0210

Acrylmalerei am Abend

Acrylfarben sind wohl die vielseitigsten Farben, die Freizeitmalern und Profis zurzeit zur Verfügung stehen. Gerade auch für den Anfänger sind Acrylfarben ein gutes Einstiegsmaterial. Dieser Kurs soll einen Einblick in die vielseitigen Möglichkeiten und Techniken geben, die die Acrylmalerei bietet (Deckende Malweise, Spachteltechnik, Lasurtechnik, Gestaltung des Untergrundes). Da auch Raum für Experimente gegeben wird, ist der Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen: Acrylfarben, eher größere Tuben bzw. Flaschen, z.B. von Boesner (schwarz, weiß, rot, blau, grün, gelb müssen sein); dicke, stabile Pappe oder Keilrahmen mind. 40 x 60 cm; flache Borstenpinsel untersch. Stärken; runde Pappteller als Paletten; größere Wassergläser; Stofflappen; Zeitung zum Abdecken. Wer eine transportable Staffelei hat, kann diese gerne mitbringen.

Leitung: Brigitte Knehans
Ort: Dissen, Realschule, Raum 24, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 25. Nov. 2009, 19:00 Uhr
Dauer: 4 Abende, je mi., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 26,50



K09 0211

Acrylmalerei am Abend

Leitung: Brigitte Knehans
Ort: Dissen, Realschule, Raum 24, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 20. Jan. 2010, 19:00 Uhr
Dauer: 6 Abende, je mi., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 40

K09 0212

Acrylmalerei am Wochenende

- Wochenendseminar -

An diesem Wochenende werden wir uns intensiv mit der Acrylmalerei beschäftigen. Alles was Spaß macht ist erlaubt! Materialien wie Stoff, Wellpappe, Papier u.a. können im Bild verwendet werden. Mit Pinsel, Spachtel oder auch Fingern können Sie eine besondere Oberfläche schaffen. Es kann abstrakt oder gegenständlich gearbeitet werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Mitzubringen: Arbeitskleidung, Acrylfarben, eher größere Tuben bzw. Flaschen, z.B. von Boesner (schwarz, weiß, rot, blau, grün, gelb müssen sein); dicke, stabile Pappe oder Keilrahmen mind. 40 x 60 cm; flache Borstenpinsel unterschiedlicher Stärke, runde Pappteller als Paletten, größere Wassergläser, Stofflappen, Zeitung, Arbeitskleidung. Wer hat, kann auch gerne seine Staffelei mitbringen. Bitte denken Sie an Proviant für die Mittagspause.

Leitung: Brigitte Knehans
Ort: Dissen, Lernstandort Noller Schlucht, Rechenbergstraße 100

Beginn: Fr., 14. Aug. 2009, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr
Sa., 10:00–17:00 Uhr
So., 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 38 zzgl. Materialkosten

HABEN SIE ANREGUNGEN FÜR UNSERE NEUE PROGRAMMPLANUNG?

Ihre Vorschläge und Anregungen sind willkommen und gern verwirklichen wir sie im Rahmen unserer Möglichkeiten. **E-Mail an vhs@LKOS.de.**

K09 0213

Acrylmalerei am Wochenende

- Wochenendseminar -

Leitung: Brigitte Knehans
Ort: Dissen, Lernstandort Noller Schlucht, Rechenbergstraße 100

Beginn: Fr., 21. Aug. 2009, 19:00 Uhr
Dauer: Fr., 19:00–21:15 Uhr
Sa., 10:00–17:00 Uhr
So., 10:00–16:00 Uhr
Entgelt: € 38 zzgl. Materialkosten

K09 0214

Make-up-Seminar

Machen Sie mehr aus Ihrem Typ!

Vielen Unsicherheiten wollen wir auf die Spur kommen. Erleben Sie Schritt für Schritt, wie das Make-up Sie natürlich und strahlend aussehen lässt.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Grundierung, Puder, Lidschatten, Lippenstift, Mascara und Rouge werden Ihnen unter Anleitung einer Visagistin vermittelt. Dabei bleibt genügend Zeit, das Erlernte selbst anzuwenden.

Leitung: Heidi Bauer-Vömel
Ort: Dissen, Realschule, Raum 24, Lerchenstraße 8

Termin: Do., 12. Nov. 2009, 18:30–21:30 Uhr
Entgelt: € 10 zzgl. Materialkosten (€ 5); keine Ermäßigung



GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

K09 0301

Übersäuerung des Menschen

Ein oft unterschätztes Problem

- Vortrag -

Im gesunden Organismus sollen Säuren und Basen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Fehlernährung, Stress und 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 führen wie z. B. Rückenschmerzen, Rheuma, Arthrose, Durchblutungsstörungen, Migräne u.a. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, vorhandene Säuren abzubauen und die Neubildung zu vermeiden.

Leitung: Martina Arlt
Ort: Dissen, Realschule, Raum 24, Lerchenstraße 8

Termin: Mi., 21. Okt. 2009, 19:00–22:00 Uhr
Entgelt: € 10; keine Ermäßigung

K09 0302

Den Körper auch von innen „putzen“

Das Heilsystem BUQI

- Vortrag mit praktischen Übungen -

Basierend auf dem alten Wissen seiner Kultur hat der chinesische Arzt und Lehrer Dr. Shen Hongxun ein besonderes, zeitgemäßes Behandlungs- und Übungssystem entwickelt, das zur allgemeinen Prävention von großer Bedeutung ist. Die Methode heißt BUQI und beinhaltet eine Vielzahl von Praktiken, die dazu beitragen, den Körper von blockierenden und krankmachenden Energien – chinesisch „Binqi“ – zu befreien und dem Menschen zur Aktivierung der eigenen Lebenskräfte zu verhelfen.

Leitung: Dorothea Jöllenbeck
Ort: Dissen, Realschule, Raum 25, Lerchenstraße 8

Termin: Di., 1. Dez. 2009, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

K09 0303

Die homöopathische Hausapotheke

Die sanfte Macht der kleinen Kügelchen!

In der Homöopathie haben sich bei vielen Beschwerden und Verletzungen des Alltags bestimmte Einzelmittel hervorragend bewährt. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung zum Verständnis der Homöopathie und lernen häufig verwendete homöopathische Mittel kennen. Sie werden lernen, wie Sie bei alltäglichen Verletzungen und leichten Infekten die Homöopathie einsetzen können, um die konventionelle Behandlung zu unterstützen (oder gar überflüssig zu machen).

Leitung: Britta Mannertz
Ort: Dissen, Realschule, Raum 24, Lerchenstraße 8

Termin: Do., 19. Nov. 2009, 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 8; keine Ermäßigung

K09 0304

Schüßler-Therapie

Die Biochemie nach Schüßler ist eine traditionsreiche und vor allem auch preiswerte Behandlungsmethode, die in Ihrer Hausapotheke nicht fehlen sollte. Schüßler erkannte bereits vor mehr als 100 Jahren, dass die Mineralsalze ideal für die Behandlung zahlreicher Beschwerden geeignet sind. In diesem Kurs werden die einzelnen Mittel vorgestellt und Erkrankungen zugeordnet. Sie erfahren Details über die in der Praxis bewährten Kombinationen.

Leitung: Britta Mannertz
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b

Termin: Sa., 21. Nov. 2009, 10:00–16:15 Uhr
Entgelt: € 21; keine Ermäßigung

K09 0305

Mehr Wohlbefinden durch Entspannung

Fast alle Menschen sind heutzutage verspannt, viele sogar chronisch. Auf Dauer hat das negative Auswirkungen auf das Befinden und kann u.a. zu Schmerzen führen. Es beginnt mit Stress und mangelnder Erholung. In der Folge drücken angespannte Muskeln auf Nerven, Schmerzen entstehen, wir verspannen weiter und der Teufelskreis schließt sich. Die Lösung liegt in der Entspannung: In Übungssequenzen zeigen wir verschiedene Wege zum tiefen Entspannen, Loslassen und „Auf-tanken“.

Leitung: Tatjana Tepe, Sigrid Bauer
Ort: Dissen, Realschule, Raum 24, Lerchenstraße 8

Termin: Do., 22. Okt. 2009, 19:30–21:45 Uhr
Entgelt: € 7,50; keine Ermäßigung

K09 0306

Fußreflexzonenmassage

Zur Anregung der Selbstheilungskräfte

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

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, eine Decke, dicke Socken, ein kleines Kissen, ein Badetuch als Unterlage für die Knie und Buntstifte

Leitung: Martina Arlt
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt Dissen, Gruppenraum, Bergstraße 6b

Termin: Sa., 12. Dez. 2009, 9:00–14:15 Uhr
Entgelt: € 18 zzgl. Materialkosten; keine Ermäßigung

K09 0307

Autogenes Training (AT)

Der Kurs bietet eine Einführung in die klassische Entspannungstechnik nach Prof. Dr. J. H. Schultz, deren weiteres Erlernen regelmäßiges häusliches Training erfordert. Durch bewusste Konzentration wird ein Schwere- und Wärmegefühl erlebt und ein angenehmer Zustand der Entspannung erreicht.

Das AT hilft, Belastungen und Ängste abzubauen und zu mehr Gelassenheit zu finden. Bei organischen Beschwerden konsultieren Sie bitte vor der Anmeldung Ihren Arzt.

Mitzubringen: eine Decke oder eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Leitung: Ralf Hoffmann
Ort: Dissen, Realschule, Raum 26, Lerchenstraße 8

Beginn: Mo., 7. Sept. 2009, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Abende, je mo., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

K09 0308

Autogenes Training (AT)

Mitzubringen: eine Decke oder eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Leitung: Ralf Hoffmann
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b

Beginn: Mi., 9. Sept. 2009, 16:00 Uhr
Dauer: 8 Nachmittage, je mi., 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

K09 0309

Autogenes Training (AT)

Mitzubringen: eine Decke oder eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Leitung: Ralf Hoffmann
Ort: Dissen, Realschule, Raum 26, Lerchenstraße 8

Beginn: Mo., 23. Nov. 2009, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Abende, je mo., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

K09 0310

Autogenes Training (AT)

Mitzubringen: eine Decke oder eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

Leitung: Ralf Hoffmann
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b
Beginn: Mi., 25. Nov. 2009, 16:00 Uhr
Dauer: 8 Nachmittage, je mi., 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

K09 0311

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PM)

Die Progressive Muskelentspannung ist ein aktives Entspannungstraining, das als Einstieg in Entspannungsverfahren geeignet ist. Es zeichnet sich durch leichte und schnelle Erlernbarkeit aus. Sie lernen nach einem Stufenplan den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung sämtlicher großer Muskelgruppen. Wer regelmäßig übt, kann die Entspannung des Körpers dann bewusst steuern. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmer, denen die Methode vertraut ist, die jedoch lange nicht geübt haben.

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, eine Unterlage sowie ein Kissen

Leitung: Ralf Hoffmann
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b
Beginn: Do., 27. Aug. 2009, 16:00 Uhr
Dauer: 8 Nachmittage, je do., 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung



K09 0312

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PM)

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, eine Unterlage sowie ein Kissen

Leitung: Ralf Hoffmann
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b
Beginn: Di., 8. Sept. 2009, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Abende, je di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

K09 0313

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PM)

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, eine Unterlage sowie ein Kissen

Leitung: Ralf Hoffmann
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b
Beginn: Do., 12. Nov. 2009, 16:00 Uhr
Dauer: 8 Nachmittage, je do., 16:00–17:30 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

K09 0314

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PM)

Mitzubringen: bequeme, warme Kleidung, eine Unterlage sowie ein Kissen

Leitung: Ralf Hoffmann
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b
Beginn: Di., 17. Nov. 2009, 19:30 Uhr
Dauer: 8 Abende, je di., 19:30–21:00 Uhr
Entgelt: € 48; keine Ermäßigung

K09 0315

Hatha Yoga

Üben in gelassener Achtsamkeit

Die Kombination aus Körperhaltung und Bewegung bietet eine Vielfalt von Möglichkeiten, den Körper zu kräftigen und Verspannungen zu lösen. Vorerfahrungen im Yoga sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte oder eine Decke

Leitung: Veronica Petersdorf
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b
Beginn: Mo., 7. Sept. 2009, 17:30 Uhr
Dauer: 10 Abende, je mo., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

K09 0316

Hatha Yoga

Üben in gelassener Achtsamkeit

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte oder eine Decke

Leitung: Veronica Petersdorf
Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b
Beginn: Mo., 7. Sept. 2009, 19:15 Uhr
Dauer: 10 Abende, je mo., 19:15–20:45 Uhr
Entgelt: € 50; keine Ermäßigung

K09 0317

Qi Gong und Tai Chi – ist das etwas für mich?

Ein Abend zum Kennen lernen

Wenn Sie diese traditionellen chinesischen Übungsformen einfach einmal kennen lernen und wissen wollen, ob das etwas für Sie ist, haben Sie an diesem Abend die Möglichkeit dazu. Im Anschluss können Sie sich dann, sofern Interesse besteht, zum Grundkurs anmelden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Leitung: Dieter Lodde
Ort: Dissen, Willy-Schulte-Kindergarten, Westendarpstraße 14

Termin: Mo., 14. Sept. 2009, 19:00–20:30 Uhr
Entgelt: € 5; keine Ermäßigung

K09 0318

Tai Chi und Qi Gong

Aufbaukurs

Wir beschäftigen uns mit der „Kurzform“ des Yang-Stils und werden ergänzend Qi Gong-Übungen machen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben bzw. schon Erfahrungen im Tai Chi besitzen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke

Leitung: Dieter Lodde
Ort: Dissen, Willy-Schulte-Kindergarten, Westendarpstraße 14

Beginn: Mo., 14. Sept. 2009, 17:30 Uhr
Dauer: 11 Abende, je mo., 17:30–19:00 Uhr
Entgelt: € 61; keine Ermäßigung

K09 0319

Tai Chi und Qi Gong – Die Heilkraft der Bewegung

Grundkurs

Tai Chi und Qi Gong sind durch ihre fließenden und sanften Bewegungen ein guter Weg, die Gesundheit zu fördern und körperlich und geistig zu entspannen. Die langsamen Bewegungen machen die Gelenke frei und flexibel, stabilisieren die Wirbelsäule und wirken kräftigend und ausgleichend auf die Muskulatur. Schulung des Körperbewusstseins, Atemübungen, Entspannung und Heilgymnastik sind wesentliche Aspekte.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke

Leitung: Dieter Lodde
Ort: Dissen, Willy-Schulte-Kindergarten, Westendarpstraße 14

Beginn: Mo., 21. Sept. 2009, 19:00 Uhr
Dauer: 10 Abende, je mo., 19:00–20:00 Uhr
Entgelt: € 36; keine Ermäßigung

K09 0320

Qi Gong – Tai Chi Chuan – Entspannungsübungen

- Tageskurs kompakt -

An diesem Tag lernen Sie neben Qi Gong und Tai Chi verschiedene Wege zur Entspannung kennen. Ziel ist es, vom Alltagsstress abzuschalten, seine Ruhe und „Mitte“ zu finden und „neue Wege“ kennen zu lernen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu Essen

Leitung: Dieter Lodde

Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b

Termin: Sa., 24. Okt. 2009, 9:30–18:00 Uhr

Entgelt: € 28; keine Ermäßigung

K09 0321

Tiefenentspannung

Nov.-Wellness

Wenn das Wetter zum Jahresende schnell grau und trostlos wirkt, und die Natur sich zurückgezogen hat, tut es gut, sich ein wenig auf sich selbst zu besinnen. In diesem Kurs wollen wir durch Tiefenentspannung unsere inneren Kraftreserven auffüllen.

Mitzubringen: zwei Decken, ein Kissen, bequeme Kleidung und eine Kerze

Leitung: Babette Striethorst

Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b

Beginn: Do., 5. Nov. 2009, 19:30 Uhr

Dauer: 4 Abende, je do., 19:30–21:00 Uhr

Entgelt: € 24; keine Ermäßigung

K09 0322

Wirbelsäulengymnastik

Zur Vorbeugung von Rücken- und Bandscheibenbeschwerden werden spezielle gymnastische Übungen durchgeführt und Verhaltensweisen für das tägliche Leben bei Rückenbeschwerden vermittelt. Diese Verhaltensgrundregeln sind wichtig, um zu einer Entlastung der Wirbelsäule zu gelangen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eine Decke

Leitung: Angelika Hornung

Ort: Dissen, Neue Dreifachsporthalle, Bergstraße 8

Beginn: Mo., 7. Sept. 2009, 19:15 Uhr

Dauer: 12 Abende, je mo., 19:15–20:15 Uhr

Entgelt: € 40; keine Ermäßigung

K09 0323

AIKIDO – Schnupperkurs

AIKIDO ist eine überwiegend defensive Kampfkunst gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer. Es enthält neben waffenlosen Techniken (Tai-Jutsu) auch den Umgang mit dem Langstock (Aiki-Jo) und dem japanischen Schwert (Aiki-Ken). Diese drei Grundelemente ergeben zusammen die Kunst des Aikido. Das klassische Aikido kennt keine Wettkämpfe, keine Gewichts- und Altersklassen und lehnt jede Form des aktiven Angriffs ab. Es ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Leitung: Brigitte Jonas

Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b

Termin: Sa., 24. Okt. 2009, 14:00–17:30 Uhr

Entgelt: € 12; keine Ermäßigung

K09 0324

Für Ihre Gäste

Fingerfood und Partysnacks

Für alle Gelegenheiten lässt sich aus der Vielfalt der kleinen Häppchen, schnellen Snacks und köstlichen Kleinigkeiten ein fantasievolles Buffet herrichten. Probieren Sie es aus.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtuch und Behälter für Kostproben

Leitung: Claudia Klusmann

Ort: Dissen, Realschule, Küche, Lerchenstraße 8

Termin: Do., 17. Sept. 2009, 18:30–21:30 Uhr

Entgelt: € 10 zzgl. Lebensmittelumlage; keine Ermäßigung



K09 0325

Männer kochen gut!

Internationale und Rezepte aus der deutschen Küche unter Verwendung verschiedener Beilagen, Vor- und Nachspeisen sowie Salate.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtuch und Behälter für Kostproben

Leitung: Elke Mathlage

Ort: Dissen, Realschule, Küche, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 11. Nov. 2009, 18:30 Uhr

Dauer: 4 Abende, jeden 2. Mi. im Monat, 18:30–21:30 Uhr

Entgelt: € 36 zzgl. Lebensmittelumlage

K09 0326

Kochen für Männer

Internationale und Rezepte aus der deutschen Küche unter Verwendung verschiedener Beilagen, Vor- und Nachspeisen sowie Salate.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtuch und Behälter für Kostproben

Leitung: Elke Mathlage

Ort: Dissen, Realschule, Küche, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 18. Nov. 2009, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Abende, jeden 3. Mi. im Monat, 19:00–22:00 Uhr

Entgelt: € 36 zzgl. Lebensmittelumlage



K09 0701

Alphabetisierungs-Kurs Deutsch – Grundstufe 1

Lesen und Schreiben lernen
für ausländische Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der KiTa Kunterbunt. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Lehrbuch: Schritte 1

Leitung: Matthias Koepsell

Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt, Bergstraße 6b

Beginn: Mo., 14. Sept. 2009, 13:45 Uhr

Dauer: 20 Nachmittage, je mo. und mi., 15:30–17:45 Uhr

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

K09 0702

Alphabetisierungs-Kurs Deutsch – Grundstufe 2

Lesen und Schreiben lernen
für ausländische Erwachsene

Für diesen Kurs sind geringe Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: Schritte 2

Leitung: Matthias Koepsell

Ort: Dissen, Raum auf Anfrage

Beginn: Mo., 14. Sept. 2009, 9:00 Uhr

Dauer: 20 Vormittage, je mo. und mi., 9:00–11:15 Uhr

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

K09 0703

Alpha-Kurs Deutsch

Grundstufe 3

In Zusammenarbeit mit dem Willy-Schulte-Kindergarten. Der Kurs ist besonders – aber nicht nur – für Mütter gedacht, da Kinder während des Unterrichts im Willy-Schulte-Kindergarten betreut werden können. Für diesen Kurs sind geringe Vorkenntnisse erforderlich.

Lehrbuch: Schritte 3

Leitung: Matthias Koepsell

Ort: Dissen, Willy-Schulte-Kindergarten, Westendarpstraße 14

Beginn: Di., 15. Sept. 2009, 15:30 Uhr

Dauer: 20 Nachmittage, je di. und do., 15:30–17:45 Uhr

Entgelt: € 30; keine Ermäßigung

Information und Beratung zu allen Fremdsprachenkursen

Haben Sie im vergangenen Semester keinen Sprachkurs besucht und möchten nun an einem Vormittags- oder Abendkurs oder einem unserer zahlreichen Intensivkurse und Kompaktwochenenden teilnehmen? Kommen Sie zur Sprachkursberatung. Wir beraten Sie gern.

Kursleiter/innen oder der zuständige Fachbereichsleiter helfen Ihnen anhand eines Gespräches oder/und eines Einstufungstestes, einen Ihrem Kenntnisstand entsprechenden Sprachkurs auszuwählen. Auch wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen oder einen Sprachkurs des vorherigen Semesters fortführen möchten, können Sie die Sprachkursberatung nutzen, um sich über Lehrmaterialien, Ablauf und Ziele der Sprachkurse zu informieren.

Wann: Mi., 26. August, 17:30–19:30 Uhr

Wo: Dissen, Realschule, Raum 20, Lerchenstr. 8

Weitere Termine nach Vereinbarung in der Geschäftsstelle in Osnabrück, vgl. auch S. 9.

K09 0409

Englisch I

Lehrbuch: English Network Starter, New Edition, ab unit 1

Leitung: Roswitha Meletat

Ort: Dissen, Realschule, Raum 20, Lerchenstraße 8

Beginn: Di., 15. Sept. 2009, 20:00 Uhr

Dauer: 15 Abende, je di., 20:00–21:30 Uhr

Entgelt: € 66

K09 0410

Refresher Course

- Ein Kurs für Wiedereinsteiger -

B1 – Lernniveaubeschreibung auf Seite 3

Sie haben mehrere Jahre in der Schule Englisch gelernt und möchten Ihre guten Vorkenntnisse auffrischen bzw. festigen? Die Kursinhalte werden am ersten Unterrichtsabend gemäß den Teilnehmerwünschen festgelegt.

Leitung: Roswitha Meletat

Ort: Dissen, Realschule, Raum 20, Lerchenstraße 8

Beginn: Di., 15. Sept. 2009, 18:30 Uhr

Dauer: 15 Abende, je di., 18:30–20:00 Uhr

Entgelt: € 66

K09 0411

Conversation Course (in the morning)

B1 – Lernniveaubeschreibung auf Seite 3

Come speak – really speak English. We practise through role plays, games, discussions and writing and refresh where needed. Come have a laugh and good fun in our group.

Leitung: Elizabeth Murphy
Ort: Dissen, Neue Sporthalle Dissen, Clubraum, Lerchenstraße 8b
Beginn: Mi., 2. Sept. 2009, 9:00 Uhr
Dauer: 12 Vormittage, je mi., 9:00–10:30 Uhr
Entgelt: € 53

K09 0412

Conversation Course (in the morning)

B1 – Lernniveaubeschreibung auf Seite 3

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Englischkenntnissen. Schwerpunkte sind Kurzgeschichten und Konversation. Bei Bedarf werden auch Fragen der Grammatik behandelt.

Leitung: Mary Deckert
Ort: Dissen, Neue Sporthalle Dissen, Clubraum, Lerchenstraße 8b

Beginn: Do., 3. Sept. 2009, 8:45 Uhr
Dauer: 12 Vormittage, je do., 8:45–10:15 Uhr
Entgelt: € 53

K09 0401

Italienisch I

Ein Kurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Italien wird in seiner Beliebtheit als Reiseland von keinem anderen Land übertroffen. Auch Sie möchten in Bella Italia nicht sprachlos sein? In diesem Kurs lernen Sie Italienisch realitätsnah, so dass Sie das Erlernte in Gesprächssituationen anwenden können – in Italien und im „ristorante“ um die Ecke.

Lehrbuch: Allegro, Band I

Leitung: Massimo Todaro
Ort: Dissen, Realschule, Raum 20, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 9. Sept. 2009, 17:00 Uhr
Dauer: 15 Abende, je mi., 17:00–18:30 Uhr
Entgelt: € 66

K09 0402

Italienisch III

A1 – Lernniveaubeschreibung auf Seite 3

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Allegro, Band I, ab lezione 9

Leitung: Massimo Todaro
Ort: Dissen, Realschule, Raum 20, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 9. Sept. 2009, 18:30 Uhr
Dauer: 15 Abende, je mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 66

K09 0403

Italienisch VII

A2 – Lernniveaubeschreibung auf Seite 3

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrbuch: Allegro, Band II, ab lezione 5

Leitung: Gianfranco Bono
Ort: Dissen, Realschule, Raum 24, Lerchenstraße 8

Beginn: Di., 15. Sept. 2009, 18:30 Uhr
Dauer: 12 Abende, je di., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 53

K09 0408

Spanisch I

Ein Kurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Spanisch zählt zu den Weltsprachen und hat zusätzlich eine angenehme Eigenschaft: Die meisten Regionen in denen es gesprochen wird, sind beliebte Urlaubsziele.

Lehrbuch: Caminos (Neu), Lehr- und Arbeitsbuch, Band I

Leitung: Carlos Chavarria Martinez
Ort: Dissen, Realschule, Raum 19, Lerchenstraße 8

Beginn: Di., 8. Sept. 2009, 20:00 Uhr
Dauer: 15 Abende, je di., 20:00–21:30 Uhr
Entgelt: € 66

K09 0404

Neugriechisch I

A1 – Lernniveaubeschreibung auf Seite 3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die die griechische Sprache in angenehmer und lockerer Atmosphäre erlernen möchten.

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

Leitung: Georgios Isaakidis
Ort: Dissen, Realschule, Raum 25, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 21. Okt. 2009, 20:15 Uhr
Dauer: 12 Abende, je mi., 20:15–21:45 Uhr
Entgelt: € 53

K09 0405

Neugriechisch für Fortgeschrittene

B1 – Lernniveaubeschreibung auf Seite 3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. Sie erweitern Ihre Sprachkenntnisse und lernen auch die griechische Geschichte und Kultur kennen.

Lehrbuch: wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

Leitung: Georgios Isaakidis
Ort: Dissen, Realschule, Raum 25, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 9. Sept. 2009, 18:45 Uhr
Dauer: 15 Abende, je mi., 18:45–20:15 Uhr
Entgelt: € 66



K09 0406

Niederländisch II

A1 – Lernniveaubeschreibung auf Seite 3

In diesem Kurs, der geringe Vorkenntnisse voraussetzt, lernen Sie die Sprache unseres westlichen Nachbarlandes realitätsnah. Bald werden Sie auch jenseits der Grenze nicht mehr sprachlos sein.

Lehrbuch: Taal Vitaal

Leitung: Stephen Parsick
Ort: Dissen, Realschule, Raum 18, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 16. Sept. 2009, 18:30 Uhr
Dauer: 15 Abende, je mi., 18:30–20:00 Uhr
Entgelt: € 66

K09 0407

Niederländisch VII

Nederlands voor gevorderden

A2 – Lernniveaubeschreibung auf Seite 3

IK KAN NIET MOPPEREN – KUNNEN WEL MAAR HOEFT NIET:

Dieser Kurs, der seit vier Jahren besteht, wendet sich an jene, die schon längere Zeit Niederländisch gelernt haben und mit den Grundlagen der Sprache vertraut sind. Im Kurs gilt das besondere Augenmerk dem freien Sprechen und der Erweiterung des Wortschatzes. Im Laufe des Kurses wird sich Ihr Spaß am Niederländischen zu einer wahren Begeisterung steigern.

Lehrbuch: Taal vital

Leitung: Stephen Parsick
Ort: Dissen, Realschule, Raum 18, Lerchenstraße 8

Beginn: Mi., 16. Sept. 2009, 20:15 Uhr
Dauer: 15 Abende, je mi., 20:15–21:45 Uhr
Entgelt: € 66



EDV

K09 0501

Computerschreiben in 6 Stunden

- Wochenendseminar -

Für viele Menschen ist der PC heute ein selbstverständliches Werkzeug in Freizeit und Beruf. Aber nur wenige können das Tastaturfeld eines Computers mit 10 Fingern blind bedienen. In diesem Kurs erlernen Sie das Tastenfeld ihrer Computertastatur in sechs Stunden. Das Lernsystem basiert auf Visualisierungs- und Assoziationstechniken. Vorkenntnisse am PC sind nicht erforderlich. Das Unterrichtsmaterial (€ 23) ist im Preis enthalten.

Leitung: Anita Sutthoff
Ort: Dissen, Realschule, Raum 106, Lerchenstraße 8

Beginn: Fr., 18. Sept. 2009, 16:30 Uhr
Dauer: Fr., 16:30–19:30 Uhr
 Sa., 9:00–12:00 Uhr
Entgelt: € 63

K09 0502

Umgang mit dem PC – WINDOWS XP

- Wochenendseminar -

Wie funktioniert mein Computer?

Ein Kurs für Anfängerinnen und Anfänger, die mit der Bedienung ihres Computers vertraut werden wollen.

- Elemente und Aufbau eines Personalcomputers
- Arbeiten mit der Maus und Tastatur
- Einfache Anwendungen des Betriebssystems WINDOWS XP
- Programme starten und beenden
- Dateien speichern
- Fenstertechniken
- Systemsteuerung (Veränderung von Hintergrundbildern und Bildschirmschonern etc.)

Leitung: Anita Sutthoff
Ort: Dissen, Realschule, Raum 106, Lerchenstraße 8

Beginn: Fr., 25. Sept. 2009, 17:00 Uhr
Dauer: Fr., 17:00–20:15 Uhr
 Sa., 9:00–14:00 Uhr
Entgelt: € 35

K09 0503

PC im Haus – was nun?

Einführung in WINDOWS und WORD für Seniorinnen und Senioren

Anhand praktischer Übungen können Sie sich allmählich die Computerwelt erschließen. Nach dem Kennenlernen der Benutzeroberfläche von WINDOWS werden verschiedene Programme ausprobiert: Sie können Bilder malen, Dateien speichern und öffnen oder den PC organisieren. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm WORD, um Briefe oder Einladungen zu schreiben und unternehmen erste Schritte im Internet.

Leitung: Peter Siber
Ort: Dissen, Realschule, Raum 106, Lerchenstraße 8

Beginn: Do., 5. Nov. 2009, 19:00 Uhr
Dauer: 4 Abende, je do., 19:00–21:15 Uhr
Entgelt: € 42



Melden Sie sich für **Computerkurse** bitte rechtzeitig an.

In den meisten Fällen ist die **Anzahl** der Plätze **begrenzt**.



K09 0504

PC im Haus – was nun?

Aufbaukurs für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs ist geeignet für Seniorinnen und Senioren, die bereits Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC haben bzw. den Einführungskurs für Senioren besucht haben.

Leitung: Peter Siber

Ort: Dissen, Realschule,
Raum 106,
Lerchenstraße 8

Beginn: Do., 7. Jan. 2010, 19:00 Uhr

Dauer: 4 Abende, je do., 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 45

K09 0505

Lernen am eigenen Laptop für Fortgeschrittene

Arbeiten mit dem Internet und kostenlosen Softwareprodukten

Inhalte:

- Einführung in das Internet,
- Textverarbeitung mit dem OPEN OFFICE WRITER (ähnlich wie MS WORD),
- Arbeiten mit einem kostenlosen Grafikbetrachter,
- nützliche Programme für den täglichen Gebrauch.

Open Office ist ein Software-Paket, das die gängigen Anwendungen zum Schreiben, Rechnen und Präsentieren enthält. Das Open Office ist freie Software. Zu Kursbeginn werden Sie dieses Programm von einer CD auf Ihren Laptop spielen.

Mitzubringen: Laptop inkl. Netzteil und installiertem WINDOWS-Betriebssystem VISTA

Voraussetzung: Grundkenntnisse der EDV

Leitung: Helge Stenzel

Ort: Dissen, Realschule,
Raum 106,
Lerchenstraße 8

Beginn: Di., 15. Sept. 2009, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Abende, je di., 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 56

K09 0506

WORD 2003

Einführungskurs

Der Kurs bietet einen Einblick in die Funktionsweise und die Anwendungsmöglichkeiten der Textverarbeitung WORD 2003.

Sie erlernen anhand von Übungen wie Texte gestaltet werden können.

- Texte eingeben und ändern
- Formatieren von Zeichen und Absätzen
- Seiteneinrichtung und Briefgestaltung
- Erstellen von Tabellen
- Rahmen und Schattierungen
- Bilder einfügen

Leitung: Peter Siber

Ort: Dissen, Realschule,
Raum 106,
Lerchenstraße 8

Beginn: Mo., 2. Nov. 2009, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Abende, je mo., 19:00–21:15 Uhr

Entgelt: € 53; keine Ermäßigung

K09 0507

WORD 2003 – Briefe schnell und einfach erstellen

- Wochenendseminar -

Sie möchten Ihre Korrespondenz schnell und sicher erledigen? Sie möchten Ihre Briefe optimal gestalten? Das richtige Programm dazu ist WORD.

Ziel dieses Seminars ist das selbstständige Erstellen und Bearbeiten von Textdokumenten unter MICROSOFT WORD.

- Umgang mit den Funktionsleisten und dem Menü
- Erfassen und Redigieren von Text
- Erstellen von Briefen
- Texte gestalten (Zeichenformatierung)
- Seitenränder, Hoch-/Querformate

Voraussetzung: WINDOWS-Kenntnisse

Leitung: Michael Koloska

Ort: Dissen, Realschule,
Raum 106,
Lerchenstraße 8

Beginn: Fr., 30. Okt. 2009, 17:30 Uhr

Dauer: Fr., 17:30–20:45 Uhr

Sa., 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 35

K09 0508

EXCEL – Umgang mit umfangreichen Tabellen

Sie suchen Lösungen für umfangreiche Tabellen und Datenbanken? Sie möchten Daten sortieren, bestimmte Daten aus Ihren Tabellen herausfiltern, die Dateneingabe vereinfachen und Tabellen ansprechend gestalten und drucken? In diesem Kurs dreht sich alles um den Umgang mit Exceltabellen.

- Tabellen sortieren und filtern
- Gültigkeiten definieren
- Arbeiten mit mehreren Tabellen/Arbeitsmappen
- Rahmen und Schattierungen
- Drucken mit Wiederholungszeilen und -spalten

Voraussetzung: EXCEL-Kenntnisse

Leitung: Helge Stenzel

Ort: Dissen, Realschule,
Raum 106,
Lerchenstraße 8

Beginn: Di., 3. Nov. 2009, 19:00 Uhr

Dauer: 5 Abende, je di., 19:00–20:30 Uhr

Entgelt: € 38

K09 0509

EXCEL – Formeln, Funktionen und Diagramme

- Wochenendseminar -

Sie möchten Berechnungen anstellen und kalkulieren? Sie suchen Lösungen für Fahrtkostenabrechnungen, Verbrauchsdaten, Rechnungen etc.? Sie möchten aus Daten einen Mittelwert ermitteln?

In diesem Kurs dreht sich alles um Berechnungen mit EXCEL 2003.

- Formeln und Funktionen erstellen
- Berechnungen mit relativen und absoluten Zellbezügen
- Funktionen wie Summe, Mittelwert, Maximum, Minimum, Anzahl
- Erstellen von Tabellen für Fahrtkostenabrechnungen etc.
- Diagramme erstellen und bearbeiten

Voraussetzung: EXCEL-Kenntnisse

Leitung: Michael Koloska

Ort: Dissen, Realschule,
Raum 106,
Lerchenstraße 8

Beginn: Fr., 20. Nov. 2009, 17:30 Uhr

Dauer: Fr., 17:30–20:45 Uhr

Sa., 9:00–14:00 Uhr

Entgelt: € 35

K09 0510

Präsentieren mit POWERPOINT 2003

- Wochenendseminar -

In Ausbildung und Beruf wird es immer wichtiger, gesammelte Informationen und Ergebnisse optisch ansprechend vorzustellen. Referate und Projekte lassen sich mit POWERPOINT „richtig überbringen“. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, eine Bildschirmpräsentation zu gestalten und vorzuführen. Das Einfügen von Bildern, Grafiken und Elementen aus WORD oder EXCEL und die Festlegung zeitlicher Abläufe und Animationen werden praktisch erprobt.

Voraussetzung: Kenntnisse in WORD oder EXCEL

Leitung: Michael Koloska

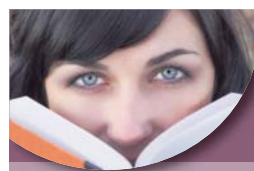
Ort: Dissen, Realschule, Raum 106,
Lerchenstraße 8

Beginn: Fr., 4. Dez. 2009, 17:30 Uhr

Dauer: Fr., 17:30–20:45 Uhr

Sa., 9:00–16:15 Uhr

Entgelt: € 42



BERUFLICHE BILDUNG

K39 0901

Qualifizierung für eine Tätigkeit als Tagesmutter/-vater

In Zusammenarbeit mit dem Familienservicebüro Dissen

Der Lehrgang umfasst 172 Unterrichtsstunden.

- Aufgaben und Profil von Tagesmüttern/-vätern
- Entwicklungspsychologie
- Kinder in besonderen Lebenssituationen
- Schwierigen Situationen in der Erziehung
- Kreative Gestaltung des Erziehungsalltags
- Spiel- und Freizeitpädagogik
- Zusammenarbeit mit den Eltern
- Kommunikation
- Konfliktbewältigung
- Gesundheit und Ernährung
- Rechtliche Fragen
- Erste Hilfe



Förderung: Tagesmüttern/-vätern, die nach dem erfolgreichen Besuch des Lehrgangs eine Pflegeerlaubnis erhalten und im Auftrag des Familienservicebüros eine Kinderbetreuung übernehmen, wird das Kursentgelt in voller Höhe erstattet.

Zusatzinfo: Informationsveranstaltung: Donnerstag, 14. Jan. 2010, 19:30 Uhr, Rathaus Dissen, Sitzungssaal

Nähere Informationen können in der Geschäftsstelle angefordert werden.

Leitung: Ute Jahn, Doris Morszeck-Groten

Ort: Dissen, KiTa Kunterbunt,
Bergstraße 6b

Beginn: Do., 21. Jan. 2010, 8:30 Uhr

Dauer: 43 Vormittage, je do., 8:30–11:45 Uhr

Entgelt: € 390; keine Ermäßigung



GESCHENKGUTSCHEIN

Schon mal an einen Volkshochschulkurs als Geschenk gedacht? Wir beraten Sie gern!
Tel. 05 41/501-77 77.