

## VHS IN HAREN



Anmeldungen werden von unserem Info-Center in Meppen (Tel. 05931 9373-0) oder von unserer

**Außenstellen-Betreuung** entgegen genommen.

**Ingrid Auth**

Tel.: 05931 9373-660

Fax: 05932 998473

E-Mail: ingrid.auth@vhs-meppen.de



## GESELLSCHAFT &amp; UMWELT

AB SEITE 125

## KULTUR &amp; KREATIVITÄT

AB SEITE 126

## FITNESS &amp; GESUNDHEIT

AB SEITE 127

## PÄDAGOGIK &amp; PSYCHOLOGIE

AB SEITE 134

## SPRACHEN &amp; INTEGRATION

AB SEITE 135

## GRUNDBILDUNG &amp; SCHULE

AB SEITE 137

## COMPUTER &amp; MEDIEN

AB SEITE 138

## GESCHICHTE &amp; ZEITGESCHEHEN

## Medienkompetenz

## Internetcafé für Senioren/-innen

12-201

- In Kooperation mit der Seniorenvertretung Haren (Ems) e.V. -

In diesem Kurs unterstützen Ihre Dozenten Sie dabei, frisch erworbenes Wissen rund um den Computer auszuprobieren, zu festigen und praktisch anzuwenden. Im Internet können Sie sich z. B. über das Wetter, Fahrpläne und Veranstaltungen informieren, einkaufen, E-Mails versenden und vieles mehr. Insbesondere wird die Internetseite der Seniorenvertretung vorgestellt und gezeigt, wie Sie sie mit eigenen Beiträgen bereichern können. Bei den regelmäßigen Treffen (an jedem zweiten und vierten Donnerstag eines Monats) werden Ihre Fragen beantwortet, gefachsimpelt und Neuheiten vorgestellt.

**Bitte bringen Sie Ihren Laptop oder Tablet mit.**

**Dozenten: Dr. Bernd Hasch, Karl-Heinz Hess**

**10.01. - 20.06. 12x Do 10:00 - 11:30 Uhr**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Raum 3

## RECHT &amp; FINANZEN

## Wer klug ist, sorgt vor!



## Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 14-201

- In Kooperation mit dem SkF und SKM Meppen-

Was passiert, wenn Sie Ihre Angelegenheiten aufgrund von Unfall, Alter oder Krankheit nicht mehr selbst regeln können und nicht mehr in vollem Umfang entscheidungs- und handlungsfähig sind? Damit Sie sicher sein können, dass Ihre Dinge in diesen Fällen so geregelt werden, wie Sie es wünschen, ist es sinnvoll schon in gesunden Tagen Vorsorge zu treffen. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur Vorsorgevollmacht, Betreuungs-

und Patientenverfügung und wie Sie frühzeitig festlegen können, wer in Ihrem Namen und in Ihrem Sinne entscheiden soll.

**Dozent: Hans Cosse**

**01.04.**

**Mo 19:00 - 21:15 Uhr**

**10,25 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 5



## Ruhestand ohne Einschränkungen

## Früher in Rente

14-202

• Früher den Ruhestand genießen? • So wenig Rentenabschläge wie möglich in Kauf nehmen? Sind das Ihre Fragen?

An diesem Abend erfahren Sie, wann und unter welchen Voraussetzungen Sie unter Berücksichtigung der Anhebung des Renteneintrittsalters auf 67, in Rente gehen können. Auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit wird besprochen.

**Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge reduzieren können.**

**Dozentin: Marina Hülsebus**

**02.05.**

**Do 19:00 - 20:30 Uhr**

**7,50 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 5

## WOHNEN &amp; ENERGIE



## Schritt für Schritt zur eigenen Immobilie

## Baufinanzierung

98-201

Sie treffen eine der wichtigsten Entscheidungen in Ihrem Leben! Damit Ihr Traum vom Eigenheim nicht zum Alptraum wird, sollten Sie sich rundum informieren!

**Die Veranstaltung behandelt folgende Themen:**

• Korrekte Erfassung der Gesamtkosten • Finanzierungsformen

und - möglichkeiten • Finanzierungskosten und - kombinationen  
 • Absicherung Ihres Vorhabens • Steuerbegünstigungen und öf-  
 fentliche Förderung von Eigenheimprojekten.  
 Nach dem Vortrag sind Sie in der Lage, Ihre eigene Situation und  
 Ihr Vorhaben besser zu beurteilen.

**Dozent: Timo Mauderer**

11.03.	Mo 19:00 - 21:15 Uhr	
18.03.	Mo 19:00 - 21:15 Uhr	23,90 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Raum 3

## KULTURELLES LEBEN

### LITERATUR

#### Freude am Lesen

##### Literatortreff - Buchbesprechungen

31-201

Wenn Sie Bücher lieben, gern lesen und über das Gelesene reden,  
 dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In gemütlicher Atmo-  
 sphäre sprechen wir über Bücher, die wir zusammen aussuchen.  
 Dabei kommt es uns vor allem auf die Freude beim Lesen an. Der  
 erste Titel lautet: "Unsere Seelen bei Nacht" von Kent Haruf.

**Dozentin: Monika Kremer**

6 Termine: 14.02., 07.03., 28.03., 09.05., 06.06., 27.06.		
	Do 19:30 - 21:00 Uhr	36,60 €

Buchhandlung Kremer, Lange Str. 41, Haren

### TANZ

#### Den Rhythmus in den Beinen spüren

##### Irish Dance

##### Schnupper-Workshop

84-201

Das Emsland ist fast so grün wie Irland. Und dennoch ist Irland  
 ganz anders. Viele Menschen sind von diesem Westzipfel Euro-  
 pas fasziniert. Steile Klippen, sanfte Hügel und eine vom warmen  
 Golfstrom geprägte Vegetation formen eine attraktive Land-  
 schaft. Der Duft von Torffeuern und die Klänge irischer Musik lie-  
 gen in der Luft. In diesen Gedanken eintauchend bietet Ihnen der  
 Schnupperkurs einen ersten Einblick in die verschiedenen Facet-  
 ten des irischen Tanzes. In typisch irischen Tanzschuhen beginnen  
 wir mit einfachen Aufwärm- und Dehnübungen. Neben ersten  
 Step-Übungen erarbeiten wir einfache Grundlagen traditioneller  
 irischer Figurentänze, den sogenannten Ceilis. Bitte mitbringen:  
 Sport- oder Tanzkleidung, Ballerinas oder Sneakers (mit heller  
 und rutschiger Sohle). Steppschuhe können vor Ort geliehen werden.

**Dozent: Dennis Konusch**

28.04.	So 14:00 - 16:15 Uhr	11,30 €
--------	----------------------	---------

Tanzbogen Haren, Lange Str. 45

## KREATIVES GESTALTEN

### HANDWERK & DESIGN

#### Frühlingserwachen

##### Frühlingskränze und Ostergestecke selbstgemacht

82-201

Die Tage werden wieder heller und die Frühlingssonne lockt nach  
 draußen. Genau der richtige Zeitpunkt, um sich die Natur ins  
 Wohnzimmer zu holen. In diesem Kurs werden aus selbst mitge-

brachten oder vor Ort erworbenen Materialien frische Frühlings-  
 kränze und Ostergestecke gefertigt. Auch beim Basteln von Palm-  
 kränzen und Palmstöcken steht die erfahrene Dozentin mit Rat  
 und Tat zur Seite. Lassen Sie sich inspirieren von neuen Ideen und  
 fertigen Sie Ihre Deko nach eigenen Vorstellungen, unter fachli-  
 cher Anleitung. Bitte mitbringen: Kranzunterlagen, Buchsbaum,  
 Baumrinde, Moos, Wurzeln und österliche Accessoires

**Dozentin: Monika Leuschner**

04.04.	Do 19:00 - 22:00 Uhr	14 €
--------	----------------------	------

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 5

### TEXTILKUNDE, MODE, NÄHEN



#### Intensiv-Nähwochenende

93-202

Haben Sie Lust, ein Wochenende lang nur zu nähen und kreativ  
 zu sein? Verbringen Sie zwei Tage fernab vom Alltagsstress - ge-  
 meinsam mit gleichgesinnten "Näh-süchtigen" und professioneller  
 Hilfe! Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör und Stoffe

**Dozentin: Belinda Müller**

29.03.	Fr 15:00 - 18:00 Uhr	
30.03.	Sa 10:00 - 16:00 Uhr	36,60 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 7

## HOBBYS

### FOTOGRAFIE

#### Kreative Fotografie - Fotosafari

##### Fotokurs Einsteiger-Workshop

87-201

Passend zur Lichtsituation wird anhand der Kamera erläutert, wo-  
 rauf es bei Blende, ISO und Belichtungszeit ankommt. Mit profes-  
 sioneller Unterstützung lernen Sie Ihre Kamera besser kennen und  
 können das Gelernte anschließend in die Tat umsetzen. Auf einer  
 Fotosafari durch die Umgebung sehen wir das gewohnte Umfeld  
 einmal aus einer anderen Perspektive: Mit der Kamera erkunden  
 wir den Ort und lichten das Besondere im Alltäglichen ab. Jeder  
 Teilnehmer hat einen anderen Blick auf die Dinge - so erhält auch  
 jedes Foto und jedes Detail daraus seine eigene Handschrift. Wir  
 wollen bei einem Spaziergang unsere Sinne schärfen, interessante  
 Motive fotografieren und am Ende mit wertvollen Tipps vom Profi  
 eindrucksvolle Fotos machen. In einer gemeinsamen Bildbespre-  
 chung werten wir die entstandenen Bilder aus und analysieren die  
 Fotos u. a. nach Belichtung und Bildgestaltung.

Da wir auch draußen unterwegs sein werden, bitte auch auf wet-

tergerechte Kleidung achten. Bitte mitbringen: Eigene Spiegelreflex- oder Bridgekamera, geladener Akku, Speicherkarte

**Dozentin: Janet Große**

**29.06. Sa 09:30 - 16:00 Uhr 39 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 7  
**Anmeldeschluss: 16.06.**

**GESUNDHEITSRATGEBER**

■ **BETREUUNG**



**Initiative Demenzpartner**  **Demenz Partner**  **Deutsches Rotes Kreuz**  
 Jede/r kann Menschen mit Demenz unterstützen 94-201

Eine bundesweite Aufklärungsinitiative der Dt. Alzheimer Gesellschaft e.V. - Selbsthilfe Demenz - zusammen mit dem Bundesgesundheitsministerium und dem Bundesfamilienministerium

Eine Veranstaltung der VHS Meppen in Kooperation mit der DRK Sozialstation, Lange Straße 2, Haren

Menschen mit Demenz brauchen informierte und sensible Mitmenschen. In dieser Basisschulung erfahren Sie Grundlegendes zum Krankheitsbild und zum Umgang mit Menschen mit Demenz. Sie erfahren, welche Einschränkungen mit der Erkrankung einhergehen, und wie Sie helfen können, Menschen mit Demenz das Leben zu erleichtern und ihre Angehörigen zu unterstützen. Die Initiative Demenzpartner ist mittlerweile eine weltweite Bewegung, der sich neben Deutschland auch England, Kanada, Israel und China angeschlossen hat und zeigt, welchen Stellenwert die Demenzerkrankung in unserer Gesellschaft hat. Eingeladen sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger. Die Veranstaltung ist kostenfrei, wir bitten jedoch um Ihre Anmeldung unter 05931 9373-0.

**Dozentin: Gabriele Breuckmann, Coach für Pflegeberufe, exam. Krankenschwester, ausgewiesene Expertin für Demenzfragen**

**27.02. Di 17:00 - 18:30 Uhr kostenfrei**

Haus der Begegnung Haren, Papenwiese 4

■ **SCHULMEDIZIN UND NATURHEILKUNDE**

**Hilfe - mein Kind hat sich verletzt!**

**Sofortmaßnahmen bei Kindernotfällen** 97-201

Für alle, die Kinder betreuen: Eltern, Großeltern, Babysitter, Betreuer/-innen und Erzieher/-innen

Mit allen Sinnen entdecken Kinder ihre Welt. Dabei bleiben Beulen und Schrammen meist nicht aus. Es kann aber auch zu kritischen Situationen kommen, ein Knochenbruch beim Toben, eine Vergiftung beim Probieren oder eine Verbrennung beim Experimentieren. Inhalte des Kurses sind vorbeugende Maßnahmen zur Verhinderung von Gefahrensituationen im Kindesalltag sowie das allgemeine Vorgehen in Notfallsituationen, wie z. B. bei Bewusstlosigkeit, Vergiftungen, Frakturen oder Blutungen eines Kindes.

**Dozent: Hermann Robben, Rettungsassistent**

**07.03. Do 19:30 - 21:45 Uhr 13,10 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 5

**Ersthelfer/-in - Was ist zu tun?**

**Auffrischkurs Erste Hilfe** 97-202

Informationsabend über die aktuelle Erste-Hilfe und die Sofortmaßnahmen bei Erkrankungen. Für Ersthelfer/-innen ist es wichtig zu wissen, welche Sofortmaßnahmen im Notfall durchgeführt werden müssen. Es geht um das richtige Verhalten bei Schlaganfall, Herzanfall, Herzinfarkt, Diabetes sowie bei der Wundversorgung. Jede/-r Bürger/-in, ob jung oder alt, ist bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes gefordert und oft auf sich alleine gestellt.

**Dozent: Hermann Robben, Rettungsassistent**

**18.03. Mo 18:00 - 20:15 Uhr 13,10 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 5

**Ein Mitmachvortrag**

**Gut drauf mit Blutdruck** 94-202

**Für Betroffene mit Bluthochdruck und weitere Interessierte**  
 Haben Sie Fragen zum Thema Blutdruck? Kennen Sie die richtige

**Viel Erfolg und einen guten Kurs!**

Bücher kaufen viel bequemer, aber nur bei Moni Kremer!

Bequem online bestellen und in der Buchhandlung abholen, unter:  
**WWW.GIRAFFENBUCHHANDLUNG.DE**

**BUCHHANDLUNG MONIKA KREMER**

Lange Straße 41 49733 Haren (Ems) Fon 05932 - 733 645 Fax 05932 - 733 646



Ernährung bei Bluthochdruck? Ist Sport bei Bluthochdruck möglich? Der Bluthochdruck ist die häufigste Kreislauferkrankung. Die Behandlung umfasst mehr als nur die Einnahme von Tabletten. Wir werden in diesem Vortrag mit praktischen Übungen auf folgende Punkte eingehen: Alle Tricks bei der Blutdruckselbstmessung, Wissenswertes zum Thema Ernährung, allgemeine Lebensführung, Wichtiges im Umgang mit den Medikamenten.

**Dozenten: Christine Lammers, med. Fachangestellte, Schulungskraft für Hypertonieschulungen; Dr. med. Stephan Jäger, Facharzt für Innere Medizin**

**20.03. Mi 18:00 - 20:00 Uhr 9,50 €**

Haus der Begegnung Haren, Papenwiese 4

## Dem Schmerz auf der Spur

### Die Schmerztherapie und die verschiedenen Ansätze

94-203

Unter dem Begriff Schmerztherapie werden alle therapeutischen Maßnahmen zusammengefasst, die zu einer Reduktion von Schmerz führen. In diesem VHS-Vortrag stelle ich Ihnen einige Verfahren der Schulmedizin und Komplementärmedizin vor, um mit Ihnen gemeinsam zu erkennen, dass es viele Wege gibt, akute und auch chronische Schmerzen los zu werden. Von Akupunktur bis Zahnherdbehandlung.

**Dozentin: Susan Sauer, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin**

**20.05. Mo 19:00 - 21:15 Uhr 9,50 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Raum 3

## Hokuspokus oder sinnvolle Ergänzung einer Therapie

### Heilende Wirkung durch Handauflegen

94-204

Handauflegen ist eine der ursprünglichsten Heilmethoden vieler Kulturkreise und etwas völlig Natürliches. Überall auf der Welt werden intuitiv die Hände aufgelegt, wenn uns etwas weh tut oder wenn Kinder im Schmerz Trost brauchen. Ist die Fähigkeit, durch Handauflegen einen heilsamen Raum zu öffnen, ein Potential, das jedem Menschen innewohnt? Werden tatsächlich Selbstheilungskräfte aktiviert? Kann man damit selbst Schwerkranken wieder gesund machen? Bei diesem Vortrag werden zwei Methoden des Handauflegens vorgestellt: Zum einen das christliche Handauflegen nach der Schule von Anne Höfler und zum anderen die Maly-Meditationstherapie® nach dessen Begründer Wolfgang Maly. Gemeinsam wollen wir an diesem Abend versuchen, Antworten zu finden.

**Dozent: Siegfried Langen, Entspannungstrainer**

**21.02. Do 19:00 - 21:15 Uhr 9,50 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 5

## Achtsamkeitstraining (Generation 50+)

### Gelassenheit

94-205

Gelassenheit wünschen sich die meisten Menschen. Ist Gelassenheit doch der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Leben. Wer in sich ruht und um sich herum die Dinge auch mal geschehen lassen kann, lebt gesünder, fröhlicher und entspannter. Nur wie gewinnt man Gelassenheit? Diese Veranstaltung ermöglicht es Ihnen, den Weg zu mehr Gelassenheit zu finden. Der Referent zeigt, dass es - abhängig von der Persönlichkeitsstruktur - ganz unterschiedliche Möglichkeiten gibt, in verschiedenen Situationen gelassen zu reagieren. Vorgaben und konkrete Übungen helfen, Schritt für Schritt Gelassenheit zu praktizieren und eine gelassene Haltung im Alltag einzunehmen.

**Dozent: Siegfried Langen, Entspannungstrainer**

**14.03. Do 19:00 - 21:15 Uhr 9,50 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Raum 3



## Gesund bleiben - Plastik meiden

### Gesund ohne Plastik-Konsum



**In Kooperation mit dem Naturschutzbund Deutschland (NABU) Emsland/Grafschaft Bentheim, Meppen**

Dass wir unserer Umwelt mit unserem Plastik-Konsum schaden, ist mittlerweile in den Medien präsent. Aber jede/-r sollte erfahren, dass wir unserem Körper damit mindestens einen ebenso großen Schaden zufügen. Themen des Vortrages werden daher eine plastikfreie Ernährung, das Heranwachsen von Kindern in einer möglichst kunststoffarmen Umgebung und in groben Zügen das weite Feld der Hygiene sein. Es wird nicht nur darum gehen, Erfahrungen zu teilen, sondern auch darum, Anleitungen für den leichten Einstieg in einen von Plastik befreiten Alltag zu geben, den Ihr Körper Ihnen danken wird und Ihr Geldbeutel nicht fürchten muss.

**Dozentin: Ellen Achter, Studentin für den Master of Education**

**26.03. Di 19:15 - 21:30 Uhr 9,50 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 5

## ERNÄHRUNG & KOCHEN

### „Kochen ist politisch“

Welche Lebensmittel nutzen wir? Setzen wir regionale Produkte ein? Helfen wir uns mit Fertiggerichten? Unser Verhalten in der Küche kann Einfluss nehmen auf die Landwirtschaft. Aber nur wer kochen kann, kann die Vielfalt der unverarbeiteten Lebensmittel nutzen und auch genießen. „Wer natürlichen Geschmack und Vielfalt nicht kenne, der habe auch keine Sehnsucht danach - Kochen ist politisch“ (Sarah Wiener, Ernährungskritikerin und Starköchin). Deshalb achten unsere Dozentinnen und Dozenten der Kochkurse verstärkt auf unverarbeitete, regionale und saisonale Lebensmittel, möglichst in „Bio“-Qualität.



## ■ KOCHEN, BACKEN & CO.

### Erlebniskochen mit Freunden

#### Italienisch kochen für Jugendliche

##### von 12 -14 Jahren

92-201

Pizza und Pasta kennt ihr alle - aber selbst zubereitet, schmecken sie doch gleich noch viel besser. Wir kochen gemeinsam euer Lieblingsessen. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Restbehälter.

**Dozentin: Sylvia Vortherms****16.02. Sa 10:00 - 13:00 Uhr 5 €**

zzgl. Zutatenumlage

Martinus-Oberschule Haren, Küche, Bischof-Demann-Str.

**Und wenn Sie verhindert sind:**

Melden Sie sich bitte rechtzeitig ab, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Ihnen bei kurzfristiger Abmeldung die Kosten für Lebensmittel zusätzlich in Rechnung stellen müssen.

**Immer ein Genuss****Fingerfood und Häppchen****für Jugendliche von 12 -14 Jahren**

92-202

Heute wollen wir gemeinsam feine Häppchen für eine Feier oder leckere Snacks für die lockere Runde zubereiten: Kleine Wraps und Burger, Blätterteigschnecken und vieles mehr... Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Restbehälter.

**Dozentin: Sylvia Vortherms****16.03. Sa 10:00 - 13:00 Uhr 5 €**

zzgl. Zutatenumlage

Maximilianschule Rütenbrock, Küche, Schulstr. 2

**So einfach geht's****Herzhafte Grillbrote**

92-203

Die Grillsaison hat begonnen und Sie möchten Ihren Gästen oder Ihrer Familie etwas anderes als ein normales Baguette anbieten? Kein Problem: Wir backen leckere französische Baguettes, Ciabatta, Fladenbrote und herzhafte Brote, die jede Grillparty zum Highlight machen. Und das alles mit leichten Rezepten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Restbehälter.

**Dozent: Christian Gembolis****08.05. Mi 18:30 - 21:30 Uhr 14,50 €**

zzgl. Zutatenumlage

Martinus-Oberschule Haren, Küche, Bischof-Demann-Str.

**ENTSPANNUNG & WOHLFÜHLEN**

## ■ ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

**Einfach loslassen****Yoga**

Harmonisieren Sie Ihren Körper, Geist und Seele mit Yoga. Durch

das Üben von Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Meditation und Tiefenentspannung bauen Sie Stress ab, fördern die Beweglichkeit und korrigieren eine schlechte Haltung. Yoga stabilisiert das Nervensystem, steigert die Konzentrationsfähigkeit und das Körperbewusstsein, was zu mehr Ausgeglichenheit, Energie und Lebenskraft verhilft. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen.

**Dozentin: Ursula Herbers**

Praxis Wilken, Wesuweer Hauptstr. 46, Wesuwe

**am Vormittag**

95-201

**06.02. - 24.04. 10x Mi 08:30 - 09:50 Uhr 87,60 €****am Vormittag**

95-202

**08.05. - 10.07. 10x Mi 08:30 - 09:50 Uhr 87,60 €**

Der letzte Termin liegt in den Sommerferien.

**am Abend**

95-203

**07.02. - 25.04. 10x Do 18:00 - 19:00 Uhr 68,80 €****am Abend**

95-204

**02.05. - 11.07. 10x Do 18:00 - 19:00 Uhr 68,80 €**

Die letzten beiden Termine liegen in den Sommerferien

**Yoga für Junggebliebene****Yoga = Kraft + Gleichgewicht + Koordination**

Sie sind Neuem gegenüber aufgeschlossen oder möchten wieder mit Yoga beginnen? Es geht Ihnen in erster Linie nicht um sportlichen Ehrgeiz, sondern Bewegung in einer lockeren, entspannten Atmosphäre unter Gleichgesinnten? Dann sind Sie bei uns gut aufgehoben. Die Übungen werden unseren individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten angepasst.

- Einfache Bewegungen, aber bewusst ausgeführt, sind besonders effektiv
- Die Übungen erhalten eine aufrechte Körperhaltung und Kraft
- Das Gleichgewicht wird trainiert, um Stürzen vorzubeugen
- Yoga hält den Geist flexibel und frisch, die Stimmung ausgeglichen und positiv
- Gleichfalls lernen wir die tiefenentspannende Wirkung des Meditierens kennen (Meditation auf dem Boden, einem Hocker oder Stuhl). Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Decke, dickes Kissen, wenn vorhanden, Gurt und Blöcke.

**Dozentin: Ursula Herbers**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 2. OG, Raum 10

**08.02. - 26.04. 9x****Fr 10:00 - 11:00 Uhr**

95-205

**59,40 €**

95-206

03.05. - 12.07. 10x Fr 10:00 - 11:00 Uhr 68,80 €

Die letzten beiden Termine liegen in den Sommerferien.

**Autosuggestion nach Emile Coué****Selbstheilung durch positives Denken** 95-207

Die Autosuggestion nach E. Coué ist eine verblüffend einfache Methode, die bis heute unzähligen Menschen geholfen hat. Dank dieser Methode lassen sich Schmerzen lindern, Blockaden lösen und scheinbar hoffnungslose Situationen in positives Erleben wandeln. Denn wir haben Kräfte in uns, die uns helfen, über uns selbst hinauszuwachsen. In diesem Kurs wird die Methode dargestellt und mit einfachen Entspannungsübungen abgerundet.

**Dozent: Siegfried Langen**

18.02. - 25.02. 2x Mo 19:00 - 20:30 Uhr 18,40 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 2. OG, Raum 10

## ■ STIL UND STYLING

**Machen Sie mehr aus sich****Mit Farbe und Stil zum richtigen Outfit** 93-201

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Farben und welcher Kleidungsstil Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung bringen. Stil ist oft eine Frage der Auswahl und Zusammenstellung von Kleidung und Zubehör. Auch Stoffqualitäten, Farbkontraste und Farbfluss spielen eine große Rolle bei der Herausstellung Ihrer positiven Eigenschaften. Lernen Sie, mehr aus sich zu machen und erfahren Sie, sich perfekt in Szene zu setzen.

**Dozentin: Gabriele Oellrich**

28.03. Do 19:00 - 22:00 Uhr 21,50 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Raum 3

## ■ BEAUTY UND SCHÖNHHEITSTIPPS

**Blickfang Smokey Eyes und mehr!****Effektvolle Schminktipp für jeden Typ** 97-203

Sie sind auf der Suche nach einem schnell und unkompliziert aufzutragenden Make-up, welches morgens wenig Zeit in Anspruch nimmt? Oder haben Sie regelmäßig Kundenkontakt und möchten frisch und natürlich Ihren Kunden gegenüber treten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! An diesem Abend lernen Sie, auf verschiedene Weise Ihr Make Up typgerecht aufzutragen. Auf Wunsch tragen wir auch "Smokey Eyes" auf. Bitte mitbringen: Eigene Schminkutensilien und einen Handspiegel.

**Dozentin: Stefanie Wolf**

11.02. Mo 19:00 - 22:00 Uhr 18,50 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 7

## SPORT &amp; FITNESS

## ■ AQUAFITNESS &amp; SCHWIMMENLERNEN

**Wenn Wasser Ihr Element ist****Aqua-Fit im Tiefwasser****Nur für sichere Schwimmer/-innen!**

Wir kräftigen alle großen Muskelgruppen und trainieren Ausdauer und Koordination; Herz-Kreislaufsystem und Fettverbrennung werden in Schwung gebracht - und das alles bei einer im Tiefwasser besonders geringen Belastung für Wirbelsäule und Gelenke. Die Eintrittsmünzen werden den Teilnehmer/-innen 15 Minuten vor der ersten Übungsstunde im Eingangsbereich des Hallenbades durch die Schwimmmeister ausgehändigt!

**Dozentin: Sabrina Ellhoff**

Hallenbad Haren, Am Sportzentrum 1

96-201

07.02. - 02.05. 11x Do 18:40 - 19:10 Uhr 45,40 €

incl. Eintritt

96-202

07.02. - 02.05. 11x Do 19:15 - 19:45 Uhr 45,40 €

incl. Eintritt

**Wasserfitnessprogramm - Für den ganzen Körper****Aqua-Fitness**

Durch die Gelenk schonende Bewegung im standtiefen Wasser bei "fetziger" Musik werden die körperliche Fitness, Kraft und Koordination geschult; Rumpf, Beine und Arme werden gleichmäßig trainiert. Der Kurs ist für Interessenten jeden Alters geeignet. Hier stimmt alles: Bewegung, Stimmung, Spaß und Gesundheit.

**Dozentin: Ursula Herbers**

Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren, Mittelstr. 1-3

96-203

06.02. - 24.04. 10x Mi 10:45 - 11:30 Uhr 75 €

incl. Eintritt

96-204

08.05. - 03.07. 9x Mi 10:45 - 11:30 Uhr 67,80 €

incl. Eintritt

**Im Wasser tanzen****Aqua-Zumba**

In einer Kombination aus südamerikanischen Tanzelementen und Fitnessübungen sorgt Aqua-Zumba für ein komplettes Workout. Durch das Empfinden der Schwerelosigkeit im Wasser eignet sich diese Sportart ideal für Einsteiger/-innen. Gelenkschonend werden Koordination und Ausdauer verbessert und die Fettverbrennung angekurbelt. Aquaschuhe werden empfohlen.

**Dozentin: Beate Tieben**

Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren, Mittelstr. 1-3

96-205

08.02. - 29.03. 7x Fr 16:00 - 16:45 Uhr 53,40 €

incl. Eintritt



96-206

**03.05. - 21.06. 6x Fr 16:00 - 16:45 Uhr 46,20 €**

incl. Eintritt

96-207

**08.02. - 29.03. 7x Fr 17:00 - 17:45 Uhr 53,40 €**

incl. Eintritt

96-208

**03.05. - 21.06. 6x Fr 17:00 - 17:45 Uhr 46,20 €**

incl. Eintritt

**Hinweis zu Aqua-Trainingskursen**

Aqua-Fitness ist gelenkschonend und gesundheitsfördernd. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen, insbesondere bei Herz-Lungenerkrankungen oder auch Diabetes, sprechen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zuvor mit Ihrem Hausarzt.

**Wasser - sanfter Trainingspartner****Aqua-Fitness für alle Größen**

**Warmwassergymnastik für Schwimmer/-innen und Nichtschwimmer/-innen von XS bis XXL.** Das Wasser ist unser aktiver Trainingspartner. Ich möchte Sie einladen, dieses abwechslungsreiche Training zu erleben. Die Übungen sind insbesondere auch für Frauen geeignet, die keine oder wenig Erfahrungen mit Wassergymnastik haben. Jede Stunde ist neu und lebendig, so dass keine Langeweile aufkommt.

**Dozentin: Petra Steffens**

Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren, Mittelstr. 1-3

96-209

**07.01. - 01.04. 12x Mo 10:00 - 10:30 Uhr 60,60 €**

incl. Eintritt

96-210

**29.04. - 22.07. 12x Mo 10:00 - 10:30 Uhr 60,60 €**

incl. Eintritt

**Die letzten drei Termine liegen in den Sommerferien.****Ein Gelenk schonendes Training****Aqua-Fitness mit Musik****Warmwassergymnastik für Schwimmer/-innen und Nichtschwimmer/-innen**

Im Wasser lassen sich Übungen Gelenk schonend und stauchfrei durchführen. Durch den Wasserwiderstand wird die Muskulatur gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft, Wirbelsäule und Gelenke entlastet und der Kreislauf angeregt. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden gefördert. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen, männlich und weiblich geeignet, die Spaß und Freude haben, sich im Wasser unter Anleitung mit Musik zu bewegen.

**Dozentin: Petra Steffens**

Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren, Mittelstr. 1-3

96-211

**07.01. - 01.04. 12x Mo 10:30 - 11:00 Uhr 60,60 €**

incl. Eintritt

96-212

**29.04. - 22.07. 12x Mo 10:30 - 11:00 Uhr 60,60 €**

incl. Eintritt

**Die letzten drei Termine liegen in den Sommerferien.****Babys Welt****Babyschwimmen**

Die Sicherheit, die ein Baby im Fruchtwasser des Mutterleibes erfahren durfte, kann nun außerhalb im warmen Wasser neu erlebt werden. Kleinkinder können sich im engen Kontakt mit einem Elternteil durch vielfältige Spiel- und Übungsformen an das Wasser gewöhnen und Ängste vor dem nassen Element abbauen. Jede/-r erwachsene Teilnehmer/-in kann nur 1 Kind mitbringen.

**Dozentin: Renate Jüngerhans**

Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren, Mittelstr. 1-3

**Babyschwimmen 3 - 15 Monate**

96-213

**08.02. - 05.04. 9x Fr 10:45 - 11:15 Uhr 47,40 €**

incl. Eintritt

**Babyschwimmen 3 - 15 Monate**

96-214

**03.05. - 21.06. 7x Fr 10:45 - 11:15 Uhr 40 €**

incl. Eintritt

**Babyschwimmen 3 - 15 Monate**

96-215

**08.02. - 05.04. 9x Fr 11:15 - 11:45 Uhr 47,40 €**

incl. Eintritt

**Babyschwimmen 3 - 15 Monate**

96-216

**03.05. - 21.06. 7x Fr 11:15 - 11:45 Uhr 40 €**

incl. Eintritt

**Alle Kinder lieben Wasser****Wassergewöhnung für Kleinkinder**

Das Element Wasser ist für Kinder etwas Wunderbares. So können die Kleinen die Vielfältigkeit durch neugieriges Ausprobieren gemeinsam mit einem Elternteil entdecken. Inhalte: Sing- und Kreisspiele im Wasser, kleine Mutproben, Tauchen, Koordinationsübungen, Treiben im Wasserstrudel sowie Überraschungen mit Schwungtuch und anderes mehr. Jede/-r erwachsene Teilnehmer/-in kann nur 1 Kind mitbringen.

**Dozentin: Renate Eilhoff**

Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren, Mittelstr. 1-3

**Wassergewöhnung 10 - 18 Monate**

96-217

**07.02. - 28.03. 8x Do 15:00 - 15:30 Uhr 47,40 €**

incl. Eintritt

**Wassergewöhnung 10 - 18 Monate**

96-218

**25.04. - 20.06. 8x Do 15:00 - 15:30 Uhr 47,40 €**

incl. Eintritt

**Wassergewöhnung 18 - 24 Monate** 96-219

07.02. - 28.03. 8x Do 15:30 - 16:00 Uhr 47,40 €

incl. Eintritt

**Wassergewöhnung 18 - 24 Monate** 96-220

25.04. - 20.06. 8x Do 15:30 - 16:00 Uhr 47,40 €

incl. Eintritt

**Wassergewöhnung ab 24 Monate** 96-221

07.02. - 28.03. 8x Do 16:00 - 16:45 Uhr 62,20 €

incl. Eintritt

**Wassergewöhnung ab 24 Monate** 96-222

25.04. - 20.06. 8x Do 16:00 - 16:45 Uhr 62,20 €

incl. Eintritt

**An das nasse Element gewöhnen**

**Wassergewöhnung für Kinder**

- für Mütter oder Väter mit Kindern (3 1/2 - 5 Jahre)

Die Kinder können sich im Beisein eines Elternteils (der mit ins Wasser geht) spielerisch und weitgehend selbstständig im Wasser bewegen. Sollten die Kinder noch keine Vorerfahrung aus anderen Kursen mitbringen, werden sie langsam an das Wasser gewöhnt. Es handelt sich hierbei nicht um einen Schwimmkurs, doch werden erste Inhalte zur optimalen Vorbereitung auf die Schwimmkurse integriert. Inhalte der Wassergewöhnung im Tief- und Flachwasser: - der spielerische Umgang mit Wasser - Fortbewegung mit und ohne Auftriebshilfen - Gleiten von und zum Beckenrand in verschiedenen Schwimmlagen - Tauchen, Springen, Schweben - je nach Entwicklungsstand des Kindes. Jeder Elternteil kann ein Kind mitbringen.

**Dozentin: Renate Eilhoff**

Hallenbad des Seniorenzentrums St. Martinus Haren, Mittelstr. 1-3

96-223

08.02. - 29.03. 8x Fr 18:00 - 18:45 Uhr 62,20 €

incl. Eintritt

96-224

26.04. - 21.06. 8x Fr 18:00 - 18:45 Uhr 62,20 €

incl. Eintritt

■ GYMNASTIK & AUSDAUERTRAINING



**Sport in der Gruppe macht mehr Spaß**

**Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik 40+**

Um eine einseitige Bewegung und Bewegungsmangel im Alltag

auszugleichen und Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen, finden Sie hier eine wohltuende Gymnastik für den ganzen Körper. Angeboten wird ein Training zur Steigerung der Kraft, Koordination und das Erlernen von Entspannungstechniken. Durch Bewegung wollen wir Stress abbauen und neue Verhaltensweisen für den Alltag und den Beruf erlernen. Ihre Motivation, was für sich zu tun, wird durch die Gruppendynamik gefördert, denn Sport in der Gruppe macht mehr Spaß. Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastikmatte und Getränk.

**Dozentin: Anja Hebbelmann**

Josefschule Emmeln, Turnhalle, Tinner Weg 5

96-225

05.02. - 02.04. 9x Di 19:30 - 20:15 Uhr 31,80 €

96-226

07.05. - 25.06. 7x Di 19:30 - 20:15 Uhr 25,40 €

**Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining**

**Präventionsgymnastik für Frauen**

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das den Körper strafft und die Muskeln kräftigt. Es werden funktionelle Übungen zur Verbesserung und Gesunderhaltung des ganzen Körpers durchgeführt, insbesondere für den Bauch, aber auch Beine, Po und Rücken. Kreislauf und Stoffwechsel werden in Schwung gebracht, Gewebeschwächen und Haltungsfehlern entgegen gewirkt. Zum Abschluss sorgen Dehn- und Entspannungsübungen für körperliches Wohlbefinden. Bitte mitbringen: Handtuch und Isomatte.

**Dozentin: Karin Voigt**

Ansgarischule Haren, Sporthalle, Ansgariweg 11

96-227

07.02. - 28.03. 8x Do 17:30 - 18:30 Uhr 38,20 €

96-228

25.04. - 20.06. 8x Do 17:30 - 18:30 Uhr 38,20 €

**Gut in Form**

**Präventive Fitness und Entspannung mit Musik**

Dieser Kurs bietet Ihnen ein ausgewogenes Programm, das die ganzheitliche Körperfitness fördert und sich positiv auf die Körperhaltung und die Figur auswirkt. Sie werden beweglicher, Ihre Muskulatur wird gestärkt und Sie beugen Rückenbeschwerden vor. Das Ausdauertraining mobilisiert Herz, Kreislauf und Atmung und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung lassen den Alltagsstress vergessen und fördern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Wenn Sie Spaß an der Bewegung haben oder entschlossen sind, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Alter spielt keine Rolle. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

**Dozentin: Ursula Herbers**

Praxis Wilken, Wesuweer Hauptstr. 46, Wesuwe

96-229

05.02. - 30.04. 10x Di 08:30 - 09:30 Uhr 54,80 €

96-230

07.05. - 09.07. 9x Di 08:30 - 09:30 Uhr 47,40 €

**Der letzte Termin liegt in den Sommerferien.**

96-231

05.02. - 30.04. 10x Di 09:30 - 10:30 Uhr 54,80 €



96-232  
**07.05. - 09.07. 9x Di 09:30 - 10:30 Uhr 47,40 €**

**Der letzte Termin liegt in den Sommerferien.**

**Body in Balance**

**Pilates - Ganzkörpertraining**

Pilates ist eine wunderbare Methode, um Ihren Körper zu straffen und zu formen; eine ganzheitliche Trainingsmethode, die Ihnen unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit Balance und Beweglichkeit verleiht. Das sanfte Körper schonende Training stimuliert die Tiefenmuskulatur und kräftigt Ihre Körpermitte. "Body and Mind" kommen in Einklang, Blockaden werden gelöst. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer und wirken positiv Ihrem Alltagsstress entgegen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Kissen, Handtuch, Getränk.

**Dozentin: Ursula Herbers**

Praxis Wilken, Wesuweer Hauptstr. 46, Wesuwe

96-233  
**04.02. - 29.04. 8x Mo 08:30 - 09:30 Uhr 43,70 €**

96-234  
**06.05. - 08.07. 9x Mo 08:30 - 09:30 Uhr 47,40 €**

**Der letzte Termin liegt in den Sommerferien.**

96-235  
**05.02. - 02.04. 9x Di 18:00 - 19:00 Uhr 47,40 €**

96-236  
**07.05. - 09.07. 9x Di 18:00 - 19:00 Uhr 47,40 €**

**Der letzte Termin liegt in den Sommerferien.**

**Bitte achten Sie darauf, die Gymnastikräume und Sport- hallen nur mit Sportschuhen mit sauberer und abriebfes- ter Sohle zu betreten. Vielen Dank!**

**Fit und leistungsstark im Alltag**

**Pilates**

Sie möchten ein neues Körpergefühl erleben? Dann erfahren Sie die Grundlagen dieses Fitness-Trends! Ein Training für alle, jung oder alt. Pilates hat das Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln. Im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsarten beansprucht Pilates Körper und Geist gleichermaßen. Zunehmend wird Pilates auch von Physiotherapeuten zur Prävention von Rückenbeschwerden empfohlen. Erfahren Sie mehr darüber, wie man zu einer guten Haltung und einem wohlgeformten Körper kommt. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein großes und ein kleines Handtuch und Sportkleidung.

**Dozentin: Diny Hoving**

Praxis Wilken, Wesuweer Hauptstr. 46, Wesuwe

96-237  
**04.02. - 15.04. 11x Mo 20:00 - 21:00 Uhr 58,50 €**

**Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.**

96-238  
**29.04. - 24.06. 8x Mo 20:00 - 21:00 Uhr 43,70 €**

**Sich freier bewegen**

**Ganzheitliches Faszientraining**

Faszien (Bindegewebe) sorgen für einen strukturierten Aufbau

unseres Körpers. Sie sind trainierbar und haben Einfluss auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. FASZIO® ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, was auf die Faszien abzielt. Durch ein regelmäßiges Training wird der Rücken stabilisiert, Verspannungen gelöst, die Haltung gebessert, so dass wir uns insgesamt freier bewegen können und wohler fühlen. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Gymnastikmatte.

**Dozentin: Ursula Herbers**

Praxis Wilken, Wesuweer Hauptstr. 46, Wesuwe

96-239  
**04.02. - 29.04. 8x Mo 09:30 - 10:30 Uhr 43,70 €**

96-240  
**06.05. - 08.07. 9x Mo 09:30 - 10:30 Uhr 47,40 €**

**Der letzte Termin liegt in den Sommerferien.**

96-241  
**06.02. - 24.04. 10x Mi 18:00 - 19:00 Uhr 54,80 €**

96-242  
**08.05. - 10.07. 9x Mi 18:00 - 19:00 Uhr 47,40 €**

**Der letzte Termin liegt in den Sommerferien.**



**Fit am Abend**

**Präventives Bodyforming mit Stretch und Relax**

Gymnastik und Entspannung für den ganzen Körper. Mit und ohne Steps trainieren Sie mit leichten Choreografien Ihren ganzen Körper mit Musik, Spaß und Power. Nach dem Aufwärmen gibt es gezielte Übungen nicht nur für die klassischen Problemzonen (Bauch, Beine, Po), sondern auch für die Hüften, den Oberkörper und die Oberarme - zur Körperformung und Fettverbrennung. Bei diesem Kurs soll zu später Stunde die Entspannung nicht zu kurz kommen - deswegen gibt es zum Ausklang ein besonderes Stretch- und Relaxprogramm. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

**Dozentin: Ursula Herbers**

Praxis Wilken, Wesuweer Hauptstr. 46, Wesuwe

96-243  
**06.02. - 24.04. 10x Mi 19:00 - 20:00 Uhr 54,80 €**

96-244  
**08.05. - 10.07. 9x Mi 19:00 - 20:00 Uhr 47,40 €**

**Der letzte Termin liegt in den Sommerferien.**

96-245  
**06.02. - 24.04. 10x Mi 20:00 - 21:00 Uhr 54,80 €**

96-246

08.05. - 10.07. 9x Mi 20:00 - 21:00 Uhr 47,40 €

Der letzte Termin liegt in den Sommerferien.



### Bodyfit und Trendy

Bodyfit und Trendy ist eine gesunde Mischung aus Cardio- und Kräftigungstraining, in der aktuelle Trends des Fitnesstrainings aufgenommen werden. Den Abschluss des Kurses bildet ein straffendes Ganzkörpertraining aller Hauptmuskelgruppen sowie Stretching und wohltuende Entspannung. Der Kurs ist für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

**Dozentin: Ursula Herbers**

Praxis Wilken, Wesuweer Hauptstr. 46, Wesuwe

96-247

07.02. - 25.04. 10x Do 17:00 - 18:00 Uhr 54,80 €

96-248

02.05. - 11.07. 10x Do 17:00 - 18:00 Uhr 54,80 €

Die letzten zwei Termine liegen in den Sommerferien.

### Spaß durch Fitness in allen Variationen

#### Aerobic + Step

#### + aufbauendes Rückentraining + BBP

Heiße Rhythmen am Morgen. Spaß und Power mit Sumba, Salsa, Latino, Aerobic und Stepaerobic. Mit einem bunten Mix aus leichten Choreografien und anschließenden Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungseinheiten. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk.

**Dozentin: Ursula Herbers**

Praxis Wilken, Wesuweer Hauptstr. 46, Wesuwe

96-249

08.02. - 03.05. 10x Fr 08:30 - 09:30 Uhr 54,80 €

96-250

10.05. - 12.07. 9x Fr 08:30 - 09:30 Uhr 47,40 €

Die letzten zwei Termine liegen in den Sommerferien.

### Fit und leistungsstark

#### Physiofit - Bodengymnastik für Männer ab 35

Zur Kräftigung von Wirbelsäule, Bauch- und Rückenmuskulatur - aber auch, um gelenkig zu bleiben, wird intensiv trainiert. Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung.

**Dozentin: Diny Hoving**

Praxis Wilken, Wesuweer Hauptstr. 46, Wesuwe

96-251

04.02. - 15.04. 11x Mo 19:00 - 20:00 Uhr 58,50 €

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

96-252

29.04. - 24.06. 8x Mo 19:00 - 20:00 Uhr 43,70 €

### FIT IN JEDEM ALTER

#### Aktiv über 50 - Für Frauen

#### Funktionsgymnastik

Für Frauen 50+, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihr allgemeines Wohlbefinden durch gezielte Übungen verbessern wollen. Wir kräftigen mit funktioneller Gymnastik die Muskulatur, verbessern unsere Körperhaltung. Eine Dehn- und Entspannungsphase rundet das Training ab. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Übungsstunden mit schwungvoller Musik. Bitte mitbringen: Turnschuhe oder Noppensocken und ein großes Handtuch.

**Dozentin: Dagmar Wallat**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 2. OG, Raum 10

96-253

06.02. - 03.04. 9x Mi 17:00 - 18:00 Uhr 41,40 €

96-254

24.04. - 26.06. 9x Mi 17:00 - 18:00 Uhr 41,40 €

## PÄDAGOGIK & BETREUUNG

### FÜR KINDER



#### Draußen spielend lernen

#### Vorschulkinder erleben Mathematik

21-203

Bereits zur Einschulung sollten wesentliche mathematische Erkenntnisse vorhanden sein. Gemeinsam entdecken wir im Wald durch unsere Kreativität (spielen und gestalten mit Naturmaterialien, Hütten bauen, schnitzen mit einem Taschenmesser usw.) das Phänomen der Mathematik. Die Kinder entfalten ihre kindliche Neugierde und gehen mit Spaß und Forscherdrang in die Welt der Formen, Mengen und Zahlen.

**Max. Teilnehmerzahl 10.**

**Dozentin: Tanja Lügering-Birck**

25.06. Di 15:15 - 17:30 Uhr

27.06. Do 15:15 - 17:30 Uhr 26 €

Treffpunkt: Anglerheim, Im Holte 1a, Haren

## Auf den Spuren der ersten Pfadfinder

### Survival für Kids

Wir wollen uns auf die Spuren der ersten Pfadfinder begeben und dabei die Natur mit allen Sinnen erleben.

#### Wir werden:

• Hütten bauen • Spuren lesen • Waldtiere erkunden • Wetterregeln der Indianer kennen lernen • Pfeil und Bogen bauen und vieles mehr was Spaß macht.

**Max. Teilnehmerzahl 10.**

**Dozentin: Tanja Lügering-Birck**

Treffpunkt: Anglerheim, Im Holte 1a, Haren

**im Alter von 6 bis 8 Jahren** 21-204

**02.05.** Do 15:15 - 18:15 Uhr

**03.05.** Fr 15:15 - 18:15 Uhr 29 €

**im Alter von 9 bis 12 Jahren** 21-205

**27.05.** Mo 15:15 - 18:15 Uhr

**28.05.** Di 15:15 - 18:15 Uhr 29 €

## ■ FÜR TAGESMÜTTER/-VÄTER

### Jungen und Mädchen

#### Unterschiede in der Erziehung?



- Im Rahmen des Fortbildungswürfels -  
**"Mädchen haben lange Haare, spielen mit Puppen, lieben Rosa und Glitzer. Jungs raufen gerne, sind fasziniert von Autos wie von Baggern und klettern auf Bäume."**

Auch wenn Jungen und Mädchen gleich erzogen werden, zeigen sie unterschiedliche Verhaltensweisen und haben unterschiedliche Stärken und Schwächen, deshalb macht es Sinn, Jungen wie Mädchen geschlechtsspezifisch zu unterstützen und zu erziehen. Trotzdem gibt es einige Erziehungsgrundsätze, die beiden Geschlechtern gut tun. Darüber sprechen wir an diesem Abend.

**Dozentin: Marita Krause-Vogelpohl**

**12.03.** Di 19:30 - 21:45 Uhr **kostenfrei**

Familienzentrum St. Elisabeth, Kirchstr. 29, Haren

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

## ENGLISCH

### ■ GRUNDKURSE

Welcome! Willkommen! Erstes Englisch für alle, die in der Schule kein oder kaum Englisch gelernt haben. Sie selbst bestimmen das Lerntempo mit. Mit viel Spaß lernen Sie kleine Alltagsgespräche zu führen und von sich zu erzählen.

#### Englisch A1

##### Englisch

**(ohne oder mit geringen Vorkenntnissen)** 72-201

Lehrbuch: Easy English A1, Band A 1.1, Cornelsen Verlag, ab ca. Lektion 5

**Dozentin: Linda Töller**

**06.02. - 24.04.** 10x Mi 15:00 - 16:30 Uhr 67 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Raum 3

#### Englisch für die Reise A1

**Englisch (mit geringen Vorkenntnissen)** 72-202

Ein kleines Sprachtraining, das auf typische Reisesituationen und

wichtige Alltagssituationen vorbereitet z.B. im Hotel, am Flughafen, beim Einkaufen und Small-Talk.

**Dozentin: Linda Töller**

**05.02. - 30.04.** 10x Di 16:30 - 18:00 Uhr 70 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Raum 3

### ■ AUFBAUKURSE



Go on! Hier geht es weiter für alle, die in den ersten Grundlagen der Sprache noch einigermaßen sicher sind. Anhand verschiedener aktueller Themen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse.

#### Englisch A2

**Englisch (Vorkenntnisse ca. 3 J.)** 72-203

Leichtes Englisch, Schritt für Schritt geübt: Wie behandeln Alltags- und Touristische Situationen um mehr Grammatik und Vokabeln zu verstehen und natürlich besser sprechen zu lernen.

Lehrbuch: Easy English A2.1, Cornelsen Verlag, ab ca. Lektion 7

**Dozentin: Linda Töller**

**06.02. - 24.04.** 10x Mi 16:45 - 18:15 Uhr 67 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Raum 3

### ■ AUFFRISCHUNG

#### Start speaking English A2/B1

**Englisch (Vorkenntnisse ca. 4 - 5 J.)** 72-204

Start again with English. If you don't feel confident in English what about joining this course?

Using different topics we use conversation to practise aspects of grammar and useful vocabulary.

**Dozentin: Linda Töller**

**05.02. - 30.04.** 10x Di 08:45 - 10:15 Uhr 70 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Raum 3

#### Englisch B1/B2

##### Englisch Auffrischung

**(Vorkenntnisse ca. 5 - 7 J.)** 72-205

Gutes Englisch zu sprechen ist Ziel dieses Kurses.

Sie hatten einmal Englisch bis zum Jahrgang 12 und möchten es aktualisieren? Dann bieten interessante, aktuelle Themen einen motivierenden Einstieg. An Grammatik und Strukturen wird noch einmal das Nötigste in Erinnerung gerufen. In der Anwendung der Sprache werden Sie Mut zum freien Sprechen bekommen.



A New Start, Refresher B2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1  
Bitte warten Sie für den Kauf des Buches den 1. Unterrichtstermin ab.

#### Dozententeam

04.02. - 03.06. 15x Mo 18:00 - 19:30 Uhr 93 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 6

#### ■ CONVERSATION: READING AND SPEAKING

#### English Conversation B1/B2

#### English Small Talk (Vorkenntnisse ca. 5 - 7 J.) 72-206

This is the course for you, if you have always wanted to feel more confident in using English and would like to improve your speaking and fluency skills. We practise small talk and conversation, using interesting topics in group discussion, small groups and pair-work. Please feel welcome to come and join us.

14-tägig

Dozentin: Linda Töller

05.02. - 28.05. 8x Di 18:30 - 20:00 Uhr 64,20 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Raum 3

## NIEDERLÄNDISCH

#### ■ GRUNDKURSE

Welkom! Willkommen! Sie lernen kleine Alltagsgespräche zu führen und von sich zu erzählen. Neben Wiederholungen werden die grammatischen Strukturen nach und nach eingeführt. Sie selbst bestimmen das Lerntempo mit.



#### Niederländisch A1

#### Niederländisch (Vorkenntnisse ca. 1/2 J.) 78-201

Hartelijk welkom! Haben Sie Interesse an der niederländischen Sprache? Sie sind offen für Neues und möchten besser mit unseren Nachbarn, Freunden oder Ihren Kunden ins Gespräch kommen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, einen Einstieg in die niederländische Sprache zu finden. In angenehmer Atmosphäre erlernen Sie, kleine Alltagsgespräche zu führen. Mit Mut zu Fehlern kommen Sie schnell dazu, frei zu sprechen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der mündlichen Kommunikation. Es werden jedoch auch die wichtigsten Aspekte der Schriftsprache behandelt. Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2, Klett Verlag, ab ca. Lektion 5

Dozentin: Jessica Sandmann

06.02. - 12.06. 15x Mi 18:30 - 20:00 Uhr 93 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 8

## SPANISCH

#### ■ GRUNDKURSE

Bienvenido! Willkommen! Sie lernen kleine Alltagsgespräche zu führen und von sich zu erzählen. Die grammatischen Strukturen werden nach und nach eingeführt. Sie selbst bestimmen das Lerntempo mit.

#### Leichter reisen mit Sprachkenntnissen A1

#### Spanisch für die Reise A1

76-201

Eine schöne Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Reiseland auch sprachlich zurechtfinden. Als Sprachanfänger ist dieser Urlaubskurs genau das Richtige für Sie. Mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei bieten wir Ihnen einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die spanische Sprache. Vivan las vacaciones!, Hueber Verlag, ab ca. Lektion 4

Dozentin: Dianely Josefina Lazano-Finol

06.02. - 05.06. 15x Mi 19:30 - 21:00 Uhr 93 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 5

#### ■ AUFBAUKURSE

#### Spanisch B1

#### Spanisch (Vorkenntnisse ca. 4 J.)

76-202

Wer in den ersten Grundlagen der Sprache noch einigermaßen sicher ist, kann hier einsteigen. Anhand verschiedener aktueller Themen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Neue Teilnehmer sind willkommen.

Dozentin: Laura Rodriguez-Deuling

18.03. - 17.06. 10x Mo 18:30 - 20:00 Uhr 69 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 7

## DEUTSCH UND INTEGRATION

#### ■ DEUTSCH WOCHE FÜR WOCHE

**Gute Deutschkenntnisse machen das Leben in Deutschland leichter. Hier finden Sie Kurse zum intensiven Deutsch lernen. Wir beraten Sie gerne individuell während der Bürozeiten.**

**Mit einer Terminvereinbarung gehen Sie sicher, dass wir Zeit für Sie haben!**

**Anfragen an: Ingrid Auth, 05931 9373-12**

**Zur erfolgreichen Vor- und Nachbereitung Ihres Unterrichts kommt die vhs.cloud zum Einsatz.**



#### vhs.cloud- Was ist das?

Die Volkshochschulen haben mit der vhs.cloud die bundesweit erste **gemeinsame Lern- und Arbeitsumgebung** für die Weiterbildung im digitalen Zeitalter an den Start gebracht. Auch die VHS Meppen entwickelt Angebote für die Nutzung von virtuellen Kursräumen und Lerngruppen.

Vom PC aus, dem Tablet oder per App auf dem Smartphone haben die Teilnehmenden eines Kurses so die Möglichkeit, sich untereinander zu **vernetzen** und/oder direkt **auf Kursinhalte zuzugreifen**. Nach und nach werden wir mittels der vhs.cloud

mehr attraktive Lernangebote schaffen, die **zeitlich und räumlich flexibleres Lernen** ohne Verzicht auf den persönlichen Austausch vor Ort in der Gruppe ermöglichen. Veranstaltungen mit Nutzung der vhs.cloud kennzeichnen wir besonders.

Eine Einführung in das System findet im jeweiligen Kurs statt. **Nutzer-Informationen** können aber auch auf unserer Homepage nachgelesen werden. Bei Fragen zu Ihrem online-gestützten Kurs oder der vhs.cloud selbst geben wir jederzeit gerne Auskunft.

## Deutsch A1 71-201

Lehrbuch: Linie1, A1, Klett Verlag.  
Bitte warten Sie für den Kauf des Buches den 1. Unterrichtstermin ab.

**Dozent: Bastian Fischer**  
**09.02. - 08.06. 16x Sa 16:45 - 18:15 Uhr 92,60 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 5



## Deutsch A1 **(ohne oder mit geringen Vorkenntnissen)** 71-202

Lehrbuch: Linie1, A1, Klett Verlag.  
Bitte warten Sie für den Kauf des Buches den 1. Unterrichtstermin ab.

**Dozent: Herbert Jung**  
**11.02. - 24.06. 16x Mo 18:00 - 19:30 Uhr 92,60 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 8

## Deutsch A1 mit geringen Vorkenntnissen 71-203

Lehrwerk: Linie1, A1, Klett Verlag  
Bitte warten Sie für den Kauf des Buches den 1. Unterrichtstermin ab.

**Dozent: Bastian Fischer**  
**09.02. - 08.06. 16x Sa 13:15 - 14:45 Uhr 92,60 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 5

## Deutsch A2 71-204

Deutsch verstehen, sprechen, lesen, schreiben: Hier bekommen Sie die Basis für ein gutes Deutsch im Alltag und Beruf.

Lehrwerk: Linie1, A2, Klett Verlag  
Bitte warten Sie für den Kauf des Buches den 1. Unterrichtstermin ab.

**Dozent: Bastian Fischer**  
**09.02. - 08.06. 16x Sa 15:00 - 16:30 Uhr 92,60 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 5

## Deutsch A2/B1 71-205

Sie haben gute Grundkenntnisse, können sich im Alltag verständigen und möchten Ihr Deutsch verbessern.

Lehrwerk: Linie 1, Klett Verlag  
Bitte warten Sie für den Kauf des Buches den 1. Unterrichtstermin ab.

**Dozent: Herbert Jung**  
**13.02. - 12.06. 15x Mi 18:00 - 19:30 Uhr 87 €**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, 1. OG, Raum 8

## ■ DEUTSCHPRÜFUNGEN

**Gerne beraten wir Sie zu unseren Prüfungen.**

**Anmeldung und Beratung:**  
**Ursula Sowinski, Tel. 05931 9373-37**

**Mo + Mi 14:00 - 19:00 Uhr**

**Do + Fr 08:00 - 13:00 Uhr**

## BASISQUALIFIKATION

Kurse im Bereich Alphabetisierung, Lesen und Schreiben können kurzfristig beginnen. Wer Interessenten/-innen kennt, erhält weitere Informationen bei Beate Klawa, Tel.: 05931 9373-27, vormittags außer donnerstags oder Claudia Wobbe, Tel.: 05931 9373-17. Nähere Informationen finden Sie auch auf Seite 81.

## KONTAKTSTELLE SCHULE & VHS

### ■ BILDUNGSPARTNERSCHAFT IN DER REGION



Die Kontaktstelle Schule & VHS wurde 2008 eingerichtet um die regionalen Schulen bei ihren erweiterten Aufgaben zu unterstützen und bietet nun im Rahmen von Kooperationen die Mitgestaltung des schulischen Alltags.

#### Unsere Angebote sind insbesondere:

1. Sprachförderung für Schüler/-innen mit Migrationshintergrund
2. Fachpraktische Berufsorientierung in Werkstätten für Schüler/-innen
3. Lernförderung (BuT)
4. Vermittlung und Beschäftigung von Schulbegleiter/-innen

Wir besuchen Sie in der Schule, beraten Sie und erstellen passgenaue Angebote, speziell abgestimmt auf den Bedarf Ihrer Schüler/-innen.

**Ihre Ansprechpartnerinnen:**

Rita Rottau, Tel.: 05931 9373-20  
 Claudia Wobbe, Tel.: 05931 9373-17  
 E-Mail: claudia.wobbe@vhs-meppen.de

**Unser Angebot umfasst auch:**

- Qualifizierung, Vermittlung und Beschäftigung von Schulbegleiter/-innen.

**Ihre Ansprechpartnerinnen:**

Rita Rottau, Tel.: 05931 9373-20  
 Robin Voß, Tel.: 05931 8865488  
 E-Mail: robin.voss@vhs-meppen.de

## EINSTIEG IN DIE COMPUTERWELT

## ■ EINFÜHRUNG EDV UND INTERNET

**Einstieg in die Computerwelt****Schnupperkurs Windows 10**

54-201

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die in die PC Welt einsteigen (schnuppern) möchten. Folgende Themen werden in diesem Kurs behandelt:

- Windows 10 kennenlernen • Desktop und Apps • Fenster bedienen • den Explorer kennenlernen • Dateien und Dokumente verwalten • Einblick in das Internet

**Dozent: Wilfried Deuling**

21.03. - 04.04. 3x Do 19:00 - 21:15 Uhr 45,30 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Computerraum

**Schnupperkurs Office 2013**

54-202

In diesem Kurs lernen Sie drei Programme aus dem Office Paket 2013 kennen:

1. Kursabend: Einstieg in Word 2013
2. Kursabend: Erste Tabellen mit Excel 2013
3. Kursabend: Kleine Präsentationen mit PowerPoint 2013

**Dozent: Wilfried Deuling**

09.05. - 23.05. 3x Do 19:00 - 21:15 Uhr 45,30 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Computerraum

**So kommen Ihre schönen Erinnerungen zur Geltung****Vom Digitalfoto zum CEWE-Fotobuch**

54-203

Fotobücher sind professionell gedruckte und gebundene Fotoalben aus Ihren Digitalfotos. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Fotobuch mit dem kostenlosen Programm CEWE-Fotobuch erstellen. Sie optimieren Ihre Fotos im integrierten Bildbearbeitungsprogramm (z.B. Rote-Augen-Korrektur, Kontraste) oder set-

zen Effekte ein (z.B. Passepartouts, Sepia, Weichzeichnung), um Ihre Fotos dadurch noch besser zur Geltung zu bringen - und das alles ganz einfach per Mausclick. Außerdem lernen Sie, wie Sie mit speziellen Designs ein Fotobuch als schönes Geschenk zu Anlässen wie Weihnachten, Geburtstagen, Hochzeit, Baby/Geburt, Reise, u.v.m. erstellen. Am Ende des Kurses erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 21,95 € für ein kostenloses CEWE Fotobuch. Bitte mitbringen: Ihre eigenen Bilder auf einem USB-Stick.

**Dozent: Günter Janßen**

06.03. - 13.03. 2x Mi 18:30 - 20:45 Uhr 31,20 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Computerraum

**Nie mehr Geldsorgen!****Privatfinanzen im Griff mit Excel**

54-204

Kennen Sie die Situation, wenn am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig ist? Um dieses zu ändern, bedarf es einer guten Finanzplanung. In diesem Workshop über zwei Abende lernen Sie, wie Sie ihre Finanzen ständig im Blick haben und im Voraus genau wissen, welche Ausgaben im Kalenderjahr auf Sie zukommen. Kenntnisse in Excel werden vorausgesetzt. Wenn Ihr Interesse geweckt ist, dann melden Sie sich bitte als Interessent an. Bei ausreichender Interessentenzahl wird kurzfristig ein Kurs eingerichtet.

**Interessentenliste**

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Computerraum

## EDV FÜR AKTIVE SENIOREN

**Den Computer kennen lernen****EDV für aktive Senioren - Modul I**

54-231

Dieser Kurs ist besonders für ältere Teilnehmer/-innen geeignet, die einen Einblick in die Computerwelt erhalten möchten. Er richtet sich an absolute Anfänger/-innen, die in lockerer Atmosphäre das Betriebssystem Windows 10 und die verschiedenen Bedien- und Nutzungsmöglichkeiten kennenlernen möchten.

**Dozent: Hermann-Josef Klasen**

11.03. - 01.04. 4x Mo 09:30 - 11:45 Uhr 59,40 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Computerraum

**EDV für aktive Senioren - Modul II**

54-232

In diesem Anschlusskurs arbeiten Sie mit Dateien, Ordern und Bibliotheken, lernen Besonderheiten bei Bildern und Grafiken kennen, nehmen spezielle optische Anpassungen in Windows vor und lernen weitere Programme kennen.

**Dozent: Hermann-Josef Klasen**

29.04. - 20.05. 4x Mo 09:30 - 11:45 Uhr 59,40 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Computerraum

**Das Internet kennen lernen****EDV für aktive Senioren - Modul III**

54-233

Reisen und Routen planen, sich Wissen aneignen, Online-Shopping...die Welt des Internets ist groß. Erfahren Sie praxisorientiert, wie Sie diese Welt für sich erschließen und gezielt nach Informationen suchen können. Außerdem werden in diesem Modul der E-Mail-Versand inklusive Versand von Anlagen (Bildern) und mögliche Sicherheitsrisiken angesprochen.

**Dozent: Hermann-Josef Klasen**

27.05. - 24.06. 4x Mo 09:30 - 11:45 Uhr 59,40 €

VHS-Gebäude Haren, Kirchstr. 30, EG, Computerraum