



INHALT

Allgemeines	2
Kontakt	7
Europäischer Computerpass Xpert	10
telc - the european language certificate	12
Überregionales Kursangebot	14
Region DETMOLD	33
Region LEER	35
Region OLDENBURG	49
Region WALLENHORST	57





Was ist die LERNWELT

Die LERNWELT bietet den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Bütting-Gruppe die Möglichkeit, Kurse aus verschiedenen Themengebieten zu besuchen. Die LERNWELT läuft jeweils in Semesterkursen. Die 15. Staffel startet im März und endet im Juni. Derzeit besteht das Bildungsangebot der LERNWELT aus Kursen der Bereiche Sprachen, EDV, Gesundheitsvorsorge, Persönlichkeitsbildung, Essen & Trinken, Exkursionen sowie Sicherheitstrainings.

Zum Gebrauch dieser Programmübersicht

Die Programmübersicht beantwortet im Bereich „Allgemeines“ bereits viele Fragen rund um die LERNWELT. Der Bereich „Kursprogramm“ listet die Kurse auf. Jeweils vor den regionalen Programmübersichten finden Sie Adressen und Telefonnummern der VHSen als unsere Kooperationspartner.

In der Programmübersicht wird der besseren Lesbarkeit halber meist nur in der männlichen Form gesprochen. Teilnehmerinnen, Dozentinnen, etc. sind damit natürlich ebenso gemeint.

Wer kann an den Kursen teilnehmen?

An den Kursen können alle sozialversicherungspflichtigen Mitarbeiter der gesamten Unternehmensgruppe Bütting teilnehmen, dazu gehören auch die Auszubildenden und die Mitarbeiter im Erziehungsurlaub.

Die Teilnahme von Familienangehörigen, Kunden der Märkte oder anderen Externen ist nicht möglich. Ausnahmen sind die gekennzeichneten Tanzkurse sowie Exkursionen, die mit den Lebenspartnern gebucht werden können.

Wann finden die Kurse statt?

Die genaue Kurszeit und -dauer entnehmen Sie bitte der Programmübersicht. Während der Ferien finden grundsätzlich keine Kurse statt, Ausnahmen sind ggf. bei Kursbeginn mit dem Veranstalter vereinbar.



Was kosten die Kurse?

Die Teilnahme an den Bünting-Kursen ist für Sie sehr kostengünstig, denn Bünting übernimmt i.d.R. zwei Drittel der Kursgebühr. Ihr Gebührenanteil ist in der Kursübersicht angegeben. Auch bei Kursen mit gleichem Inhalt können Preise, abhängig von Kursdauer, Dozent und/oder Standort, variieren. Die Kursgebühr ist immer zu entrichten, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben – unabhängig davon, ob Sie teilnehmen. Sie ist auch dann zu zahlen, wenn Sie sich nach Ablauf der Anmeldefrist wieder vom Kurs abmelden.

Außerdem gilt:

Wenn Sie regelmäßig an einem Sprach- bzw. Xpert-Kurs der VHS teilnehmen, d.h. 80% der Kurstermine besucht haben, erhalten Sie von der VHS ein Teilnahmezertifikat. Bünting übernimmt nach Abschluss des Kurses zwei Drittel der angefallenen Kurskosten.

Lehr- und Übungsbücher

Für einige Kurse, insbesondere Sprachkurse, werden Lehr- bzw. Übungsbücher benötigt. Diese Bücher müssen von den Teilnehmern selbst gekauft werden, weil z.B. Lösungen zu Übungsaufgaben und – je nach Kurs – auch Hausaufgaben dort eingetragen werden. Eine Kursteilnahme ohne Lehrbuch ist nicht möglich.

Nähere Angaben zu den Büchern und zur Buchbestellung finden Sie in der Kursbeschreibung oder erhalten Sie während der ersten Stunde von Ihrer Kursleitung.

Liegen die Kurse in der Freizeit?

Die Zeit, die Sie im Kurs verbringen, gilt nicht als Arbeitszeit. Die Markt- bzw. Abteilungsleiter sind jedoch angehalten, Kursteilnehmer bei der Personal-Einsatzplanung bevorzugt zu behandeln.

Sprechen Sie Ihre Führungskraft an und stimmen Sie Ihre Teilnahme ab.

Wo finden die Kurse statt?

Die Kurse werden in den Regionen Detmold, Leer, Oldenburg und Wallenhorst angeboten. Sie finden dort in den Räumen der Kooperationspartner, in Einzelfällen auch in Räumlichkeiten der Bünting-Gruppe, statt. Ergänzt werden die regionalen Kursangebote durch ein überregionales Angebot.



Habe ich Anspruch auf meinen Wunschkurs?

Die Teilnehmerzahlen der Kurse sind begrenzt. Die maximale Anzahl der Kursteilnehmer variiert je nach Kurs. Wir versuchen natürlich, jeden Mitarbeiter in seinem Wunschkurs unterzubringen, es besteht allerdings kein Anspruch darauf. Ist der Wunschkurs bereits ausgebucht oder kommt dieser nicht zu Stande, wird der Teilnehmer automatisch in seinen Ersatzkurs eingebucht (sofern er einen angegeben hat).

Die Einbuchung in die Büntingkurse der LERNWELT erfolgt nach Zugang der Anmeldung. Es gilt das Motto: „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“.

Wann melde ich mich an?

Sie können sich in der Zeit vom 18.01. bis 15.02.2012 anmelden. Die Anmeldeformulare können Sie im Internet unter www.buenting.de/lernwelt herunterladen.

Die Anmeldezeiten für Sprach- und Xpert-Kurse finden Sie im aktuellen Programmheft der jeweiligen VHS.

Allgemeines - Telefonnummern - Adressen

Anmelden können Sie sich bei Sonja Hinrichs, Personalentwicklung, Brunnenstraße 37, 26789 Leer. Eine verbindliche Anmeldung ist nur mit dem dafür vorgesehenen Anmeldeformular möglich, dieses können Sie im Internet unter www.buenting.de/lernwelt herunterladen.

Bitte unbedingt vollständig ausgefüllt per Fax, Post oder E-Mail an die Personalentwicklung senden.

Telefon: 0491 / 808 - 499

Fax: 0491 / 808 - 920

eMail: personalentwicklung@buenting.de

Internet: www.buenting.de/lernwelt

Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Bestätigung für die Einbuchung in Ihren/Ihre Wunsch- bzw. Ersatzkurs/e.

Anmeldeschluss für alle Regionen ist der 15.02.2012.

Was passiert, wenn ein Kurs ausfällt?

Falls ein Kurstermin aus zwingenden Gründen ausfallen muss, werden Sie so früh wie möglich von der Personalentwicklung oder von den lokalen Koordinatoren darüber informiert.



Fragen, Anmerkungen und Kritik

Wenn Sie Fragen, Anmerkungen und/oder Kritik zur LERNWELT haben, egal ob es sich hierbei um die Kurse oder um die Organisation handelt, steht Ihnen die Personalentwicklung gerne zur Verfügung.

Wer sind die „lokalen Koordinatoren“?

An den Verwaltungs-, Vertriebs- und Logistikstandorten für die Regionen Detmold, Wallenhorst, Leer und Nortmoor übernehmen lokale Koordinatoren die Verwaltung der LERNWELT vor Ort. Für diese Regionen gilt: Die lokalen Koordinatoren stehen für Sie als persönliche Ansprechpartner, z.B. zur Beantwortung von Fragen, Entgegennahme von Anmeldungen, etc. zur Verfügung.

Ihre Kurswünsche sind uns wichtig!

Sie haben einen Kurswunsch und wahlmöglich auch schon weitere Interessenten hierfür? Dann informieren Sie uns. Wir nehmen Ihre Anregungen gerne auf und prüfen, inwieweit sich diese realisieren lassen. Wenn alles klappt, können wir Ihnen den jeweiligen Kurs dann in einer der folgenden Staffeln anbieten.

Ihre Koordinatoren



Leer: Frau Rita Mesojednik
Tel.: 04 91 / 808 - 305



Nortmoor: Herr Heiner Collmann
Tel.: 04 91 / 808 - 243



Detmold: Frau Bianca Mohr
Tel.: 05231 / 6020 - 106



Wallenhorst: Herr Lothar Friedel
Tel.: 05407 / 505 - 59



Europäischer ComputerPass Xpert

Was ist Xpert?

Drei Prüfungen bestehen und ein in ganz Europa anerkanntes Zertifikat in den Händen halten? Möglich ist das, dank des Europäischen ComputerPass Xpert. Xpert ist ein Kursystem, das umfassende EDV-Kenntnisse und -fähigkeiten für Büro und Alltag vermittelt. Es besteht aus acht Modulen von denen jedes mit einer europaweit einheitlichen Prüfung abschließt.

Nach erfolgreicher Absolvierung des Pflichtmoduls „Win@Internet 1“ sowie zwei frei wählbaren Modulen aus dem Lehrgangssystem Xpert Europäischer Computer Pass wird der Abschluss als Gesamtzertifikat European Computer Passport Xpert erreicht. Der Zeitraum für die drei Module, die zum Abschluss des European Computer Passport Xpert führen, kann bis zu 1 ½ Jahre betragen. Mit zwei weiteren frei wählbaren Modulen innerhalb der nächsten 1 ½ Jahre erwirbt der Teilnehmer den European Computer Passport Xpert Master.

Für jedes Modul stehen Unterrichtsmaterialien zur Verfügung, die auf die Lehrgangs- und Prüfungsanforderungen zugeschnitten sind. Die Inhalte der Module sind in Lernzielkatalogen, Bewertungsraaster und Musteraufgaben genauestens festgelegt und werden ständig aktualisiert. Durch entwickelte Einstufungstests der jeweiligen Module können Prüfungsinstitutionen und deren Teilnehmer das bereits vorhandene Wissen abfragen.

Wo bekomme ich ein Xpert Zertifikat?

Melden Sie sich direkt an Ihrer VHS an! Dort bekommen Sie kompetente Infos zur Xpert Prüfung. Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt unabhängig von der Kursanmeldung, d.h. Sie können am Kurs teilnehmen ohne die Prüfung absolvieren zu müssen bzw. Sie können sich auch für die Prüfung anmelden, ohne den Kurs besucht zu haben.

Weitere Informationen finden Sie unter www.xpert-online.de.

Win@Internet 1

Textverarbeitung Basics

Datenbankanwendung

Präsentation

Textverarbeitung Pro

Tabellenkalkulaion

Win@Internet 2

Kommunikation/
Organisation



telc – The European Language Certificate

Die telc Zertifikate sind ein System von Sprachprüfungen, die sich am gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen orientieren. Die Prüfungen werden auf der Basis zentraler Aufgabenstellungen nach veröffentlichten Kriterien erstellt, europaweit nach einheitlichen Durchführungsbestimmungen organisiert und nach identischen Bewertungsrichtlinien zentral ausgewertet. Die Sprachkurse der VHS'en sind an den Europäischen Referenzrahmen angelehnt. Einstufungstests im Internet oder bei den VHS'en erleichtern es, das für Sie passende Sprachniveau zu finden.

Geprüft wird nah an der Praxis. Authentische Situationen werden in die Prüfungsgespräche mit einbezogen. Die Prüfungsthemen umfassen den gesamten Alltag: private wie öffentliche oder berufliche Themen. In der schriftlichen Prüfung werden Hör- und Leseverstehen geprüft und Sie können zeigen, wie gut Sie das Schreiben in einer Fremdsprache beherrschen.

Wo bekomme ich ein telc Zertifikat?

Melden Sie sich direkt an Ihrer VHS an! Dort bekommen Sie kompetente Infos zur telc Prüfung. Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt unabhängig von der Kursanmeldung, d.h. Sie können am Kurs teilnehmen ohne die Prüfung absolvieren zu müssen bzw. Sie können sich auch für die Prüfung anmelden, ohne den Kurs besucht zu haben. Weitere Informationen finden Sie unter www.telc.net.

Kompetenzbeschreibung der einzelnen Niveaustufen

	Hören	Sprechen	Lesen	Schreiben
Kompetentier Umgang mit der Sprache	C2 Ohne Schwierigkeiten die gesprochenen Sprache verstehen	Sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	Alle Texte mühelos lesen und Stilmittel wie Ironie erkennen	Anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und differenziert ausdrücken
	C1 Unterhaltungen sowie Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	Komplexe Sachverhalte und literarische Texte verstehen	Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
Selbständiges Anwenden der Sprache	B2 Im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird. Das Wesentliche von	So fließend sprechen, dass ein Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Stocken möglich ist	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben
	B1 Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	in einfachen Zusammenhängen Ereignisse beschreiben und Meinungen äußern	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	Einfache Mitteilungen und Briefe schreiben
Elementare Sprachkenntnisse	A2 Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	Kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	Kurze, einfache Sätze, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen	Kurze, einfache Notizen und ganz einfache Briefe schreiben
	A1 Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	Sich auf einfacher Art über vertraute Themen verständigen	Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten	Einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen



ÜBERREGIONAL

Sprachkurse VHS

Sie haben die Möglichkeit, am regulären Kursangebot einer VHS Ihrer Wahl teilzunehmen. Folgende Sprachen werden über die Bünting LERNWELT gefördert:

- Englisch
- Spanisch
- Niederländisch

Ausgenommen hiervon sind die Kompaktkurse. Das Kursangebot finden Sie im VHS Programmheft. Wenn Sie unsicher sind, ob der ausgewählte Kurs zu den von Bünting geförderten zählt, können Sie selbstverständlich vorab die Personalentwicklung fragen.

Wie melde ich mich an?

Wenn Sie an einem der Sprachkurse teilnehmen möchten, melden Sie sich direkt bei der VHS an. Um das für Sie passende Kursniveau und -tempo zu finden empfehlen wir Ihnen die Sprachberatung der VHS zu nutzen.



ÜBERREGIONAL

Wie werden die Kurse von Bünting finanziell unterstützt?

Sofern Sie regelmäßig teilgenommen haben, d.h. über 80% der Kurstermine besucht haben, können Sie sich von der VHS ein Teilnahmezertifikat ausstellen lassen. Wenn Sie dieses Teilnahmezertifikat mit der Rechnung bei uns einreichen, erstatten wir Ihnen zwei Drittel der von Ihnen entrichteten Kursgebühr.

telc Sprachenzertifikat

Wenn Sie an der Sprachprüfung zum Erwerb des telc Sprachenzertifikates teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte frühzeitig an Ihre VHS. Diese informiert Sie über Prüfungstermine und Prüfungsorte.

Bitte beachten Sie, dass Sie die gesamten Prüfungsgebühren selbst tragen, seitens der J. Bünting Beteiligungs AG erfolgt keine Erstattung.

Xpert-Kurse

Sie können an EDV-Kursen, die im Rahmen des Xpert-Computerpasses angeboten werden, teilnehmen und nach drei bestandenen Prüfungen den international anerkannten Europäischen ComputerPass (ECP) erwerben.

Folgende Xpert-Module werden über die Bünning LERNWELT gefördert (Angebote der jeweiligen Volkshochschulen variieren):

- Textverarbeitung Basic (WORD 2010)
- Tabellenkalkulation (EXCEL 2010)
- Präsentationen (POWERPOINT 2010)
- Datenbanken (ACCESS 2010)
- Kommunikation (OUTLOOK 2010)

An den Kursen können Sie selbstverständlich auch teilnehmen, wenn Sie nicht beabsichtigen die Prüfung zu absolvieren.

Wie melde ich mich an?

Wenn Sie an einem Xpert-Kurs teilnehmen möchten, melden Sie sich direkt bei der Ihrer VHS an.



Wie werden die Kurse von Bünning finanziell unterstützt?

Sofern Sie regelmäßig teilgenommen haben, d.h. über 80% der Kurstermine besucht haben, können Sie sich von der VHS ein Teilnahmezertifikat ausstellen lassen. Wenn Sie dieses Teilnahmezertifikat mit der Rechnung bei uns einreichen, erstatten wir Ihnen zwei Drittel der von Ihnen entrichteten Kursgebühr.

Xpert-Pass

Informationen zu den einzelnen Modulprüfungen, die jeweils mit einem Zertifikat abschließen, erhalten Sie direkt bei der VHS. Diese informiert Sie über Prüfungstermine und Prüfungsorte.

Bitte beachten Sie, dass Sie die gesamten Prüfungsgebühren selbst tragen, seitens der J. Bünning Beteiligungs AG erfolgt keine Erstattung.



ÜBERREGIONAL

Besichtigung der Dr. Oetker Erlebniswelt (mit Ehe- oder Lebenspartner)

In der Hinterstube einer Bielefelder Apotheke fängt im Jahre 1891 alles an: Der junge Apotheker Dr. August Oetker hantiert bis spät in die Nacht mit Apothekerwaage, Mörser und verschiedenen Pülverchen. Was er da in hartnäckiger Forscherarbeit entwickelt, revolutioniert das Backen: das Backpulver Backin! - Die Marke Dr. Oetker ist in Deutschland praktisch jedem bekannt. Während der Besichtigung der Dr. Oetker Erlebniswelt stehen folgende Punkte auf dem Programm:

- Besichtigung der Dr. Oetker Markenausstellung
- Blick in die Dr. Oetker Versuchsküche
- Erkundung der Schätze aus dem Firmenarchiv
- Pause im Bistro mit einer leckeren Kostprobe
- Verkostung einer frisch gerührten Leckerei aus dem Puddingwunder

Kursnummer: LE05-U-OET1

Leitung: Werksführer

Treffpunkt: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG,
Lutterstr.14, 33617 Bielefeld

Termin(e): Samstag, 26.05.2012, 13.30 – 16.15 Uhr

Ihr Beitrag: 5,00 € (pro Person)

Bitte teilen Sie uns auf dem Anmeldeformular mit, ob Sie alleine oder mit Ihrem Ehe- bzw. Lebenspartner am Kurs teilnehmen werden.



ÜBERREGIONAL

Kutterfahrt nach Spiekeroog - mit Wattwanderung (mit Ehe- oder Lebenspartner)

Mit einem traditionellen Fischkutter fahren wir nach Spiekeroog. Auf dem Weg dorthin machen wir einen Abstecher zu den Seehundbänken von Langeoog. Unter fachkundiger Anleitung findet unterwegs eine Fangdemonstration statt. Auf der Insel angekommen geht es weiter in das Niedersächsische Wattenmeer. In einer 1,5-stündigen Wanderung erfahren Sie alles Wissenswerte über diesen einzigartigen Nationalpark. Wer nicht an der Wattwanderung teilnehmen möchte, hat in dieser Zeit Gelegenheit die Insel zu erkunden. Anschließend stehen weitere ca. vier Stunden zur freien Verfügung.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, für die Wattwanderung bei Bedarf Turnschuhe und Socken.

Abfahrt Spiekeroog ca. 17.00 Uhr. Rückkehr im Hafen ca. 17.45 Uhr.

Kursnummer: OL05-U-SPI1

Leitung: Frank & Ralf Hensel

Treffpunkt: Neuharlingersiel Hafen – Am Hafen West,
vor Hausnummer 19

Termin(e): Samstag, 30.06.2012, 10.45 – 17.45 Uhr

Ihr Beitrag: 14,00 € (pro Person)

Bitte teilen Sie uns auf dem Anmeldeformular mit, ob Sie alleine oder mit Ihrem Ehe- bzw. Lebenspartner am Kurs teilnehmen werden.



ÜBERREGIONAL

Betriebsbesichtigung der Firma Goldschmaus Natur (mit Ehe- oder Lebenspartner)

Goldschmaus Natur mit Sitz in Garrel gehört zum Firmenverbund der Böselers Goldschmaus Gruppe. Das Unternehmen befasst sich mit der Produktion und Auslieferung von Fleisch und Wurstwaren, Convenience Produkten, Feinkost und Bratartikeln sowie frischen Fleischartikeln.

Wir laden Sie herzlich ein, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Los geht die Besichtigung mit einer Firmenpräsentation. Hier lernen Sie nicht nur die Firma Goldschmaus Natur besser kennen, sondern bekommen auch Hintergrundinformationen zur gesamten Goldschmaus Gruppe. Nach der Präsentation geht es mit einer Führung durch die Produktion und Logistik weiter. Hier erleben Sie hautnah wie das rohe Fleisch verarbeitet und ausgeliefert wird. Im Anschluss daran haben Sie die Gelegenheit, Ihre gewonnen Eindrücke - bei einer leckeren Wurst - zu besprechen und zu vertiefen.

Kursnummer: LE05-U-GOL1

Leitung: Mitarbeiter Qualitätssicherung

Treffpunkt: Goldschmaus Natur, Industriestraße 10,
49681 Garrel

Termin(e): Samstag, 12.05.2012, 09.00 – ca. 12.00 Uhr

Ihr Beitrag: 5,00 € (pro Person)

Bitte teilen Sie uns auf dem Anmeldeformular mit, ob Sie alleine oder mit Ihrem Ehe- bzw. Lebenspartner am Kurs teilnehmen werden.



ÜBERREGIONAL

Exkursion: Besuch im Zentrum Zukunft der EWE in Emstek (mit Ehe- oder Lebenspartner)

Das Zentrum Zukunft – ein Ort, an dem Sie in die Zukunft sehen können. Hier finden Sie technische Visionen für morgen, innovative Ausstellungen zur Heizungs- und Klimatechnik, zur Solarenergie, zum Wohnen mit komfortablen Informations- und Kommunikationsmedien. Ein Gang durch den dreigeschossigen Wohnbereich führt Ihnen unmittelbar vor Augen, wie neue Steuerungs- und Energiekonzepte künftig Ihren Alltag erleichtern können.

Kursnummer: OL05-U-EWE1

Leitung: Rienelt Wich-Glasen

Treffpunkt: ZOB Oldenburg, Haltestelle Groninger Bus

Termin(e): Samstag, 10.03.2012, 13.45 – 18.15 Uhr

Ihr Beitrag: 11,00 € (pro Person)

Bitte teilen Sie uns auf dem Anmeldeformular mit, ob Sie alleine oder mit Ihrem Ehe- bzw. Lebenspartner am Kurs teilnehmen werden.



Erfolgreich präsentieren für Einsteiger PowerPoint und Medieneinsatz fest im Griff!

PowerPoint ist ein mächtiges Programm mit vielen Gestaltungsoptionen. Leider führt die Vielfalt an Möglichkeiten nicht zwangsläufig zu einer guten Präsentation. Wie wird eine PowerPoint-Präsentation erstellt und was gilt es zu beachten, wenn eine Präsentation professionell wirken soll? Wie lassen sich Inhalte zuhöregerecht aufbereiten? Womit kann man wirkungsvolle Akzente setzen? In diesem Kurs machen Sie sich mit grundlegenden Gestaltungsregeln für eine gute Präsentation vertraut. Der Einsatz von Medien (FlipChart, Whiteboard) wird ebenso trainiert wie das freie Sprechen und der Umgang mit Lampenfieber.

Grundlegende EDV-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Kursnummer:	OL05-P-PPT1
Leitung:	Anke Rümenapp
Kursort:	Akademiehotel Rastede, Oldenburger Str. 118, 26180 Rastede
Termin(e):	Samstag, 16.06.2012, 09.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 17.06.2012, 09.00 – 17.00 Uhr
Ihr Beitrag:	51,50 € (bei Übernachtung zzgl. 18,00 €)

Bitte vermerken Sie auf Ihrer Anmeldung, ob Sie im Akademiehotel übernachten möchten.



Stress ade! Selbst- und Zeitmanagement

Nicht nur im Beruf gilt es heute, die knappe Zeit optimal zu nutzen, insbesondere mit gutem Selbstmanagement und klarem Zeitmanagement, den manchmal sogar widersprüchlichen Anforderungen und Interessen gerecht zu werden. Entwickeln Sie effektive Arbeitstechniken, um die langfristigen Ziele und Interessen nicht aus den Augen zu verlieren. Die Seminarinhalte helfen Ihnen, Ihr Selbstmanagement zu verbessern und den Stress zu reduzieren. Ihre Lebensbereiche kommen in Balance, so steigern Sie Ihre berufliche Leistungsfähigkeit und Motivation.

Inhalte sind: Erkennen von stressauslösenden Faktoren, Planungstools, Kommunikation, Methoden zur Entscheidungsfindung, individuelle Arbeit an Stärken und Baustellen.

Kursnummer:	OL05-P-ZEI1
Leitung:	Anke Rümenapp
Kursort:	Akademiehotel Rastede, Oldenburger Str. 118, 26180 Rastede
Termin(e):	Freitag, 23.03.2012, 18.00 – 21.15 Uhr Samstag, 24.03.2012, 09.00 – 18.30 Uhr Sonntag, 25.03.2012, 09.00 – 13.00 Uhr
Ihr Beitrag:	51,50 € (bei Übernachtung zzgl. 18,00 € pro Nacht)

Bitte vermerken Sie auf Ihrer Anmeldung, ob Sie im Akademiehotel übernachten möchten.



Erfolgreich kommunizieren!

Erfolg im Beruf oder im Privatleben hängt in hohem Maße davon ab, inwieweit wir in der Lage sind, uns in Gesprächen, Diskussionen oder Verhandlungen überzeugend darzustellen und konstruktive Lösungen herbeizuführen. Nicht jedem ist dies in die Wiege gelegt - aber sicheres und wirksames Auftreten lässt sich trainieren!

Die passenden Argumente zu finden, diese in eine geeignete sprachliche Form zu bringen, sie im Gespräch angemessen zu platzieren; aber auch Argumentationen anderer zu analysieren und kritisch zu hinterfragen. In dieser Veranstaltung werden rhetorische und psychologische Grundlagen erfolgreicher Gesprächsführung vermittelt!

Kursnummer:	OL05-P-KOM1
Leitung:	Anke Rümenapp
Kursort:	Akademiehôtel Rastede, Oldenburger Str. 118, 26180 Rastede
Termin(e):	Freitag, 25.05.2012, 18.00 – 21.15 Uhr Samstag, 26.05.2012, 09.00 – 18.30 Uhr Sonntag, 27.05.2012, 09.00 – 13.00 Uhr
Ihr Beitrag:	51,50 € (bei Übernachtung zzgl. 18,00 € pro Nacht)

Bitte vermerken Sie auf Ihrer Anmeldung, ob Sie im Akademiehôtel übernachten möchten.

Ein Wohlfühlwochenende

Einmal richtig vom Alltag abschalten und auf Entspannung umschalten? Auf dem Weg dorthin gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. An diesem Wochenende erleben Sie u.a. Phantasieren, Qigong, verschiedene Kurzmeditationen, Tiefenentspannung, Yoga und Shiatsu. Dabei werden Sie entdecken, dass Wohlfühlen nicht nur einfach gut tut, sondern auch Spaß macht. Sie haben es sich verdient.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

Kursnummer:	OL05-G-WOH1
Leitung:	Claudia Bacholke, Heilpraktikerin, Masseurin
Kursort:	Akademiehôtel Rastede, Oldenburger Str. 118, 26180 Rastede
Termin(e):	Samstag, 09.06.2012, 10.00 – 17.00 Uhr Sonntag, 10.06.2012, 10.00 – 17.00 Uhr
Ihr Beitrag:	47,00 € (bei Übernachtung zzgl. 18,00 € pro Nacht)

Bitte vermerken Sie auf Ihrer Anmeldung, ob Sie im Akademiehôtel übernachten möchten.



ÜBERREGIONAL

Mit dem Wind um die Wette segeln! Segeln für Anfänger

Sie interessieren sich für den Segelsport? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neben praktischen Segelübungen lernen Sie die Grundbegriffe des Segelns kennen und bekommen ganz nebenbei Einblicke in die Geheimnisse der Seglersprache. Inhalte sind:

- Bootskunde und Bootshandling
- Knotenkunde
- Ausweichregeln
- Segeltheorie
- Segelpraxis (Kreuzen am Wind, Wenden, Halsen usw.)

Kursnummer: LE05-F-SEG1
Leitung: Alexander Makdissi, Seglerverein Leer e.V.
Kursort: Seglerweg 3, 26789 Leer
Termin(e): Montags, ab dem 16.04.2012,
17.15 - 19.15 Uhr, 10 Abende
Ihr Beitrag: 27,00 €

ÜBERREGIONAL

Gesundheitssport im Fitnesscenter – Zweimonatige, individuelle Nutzung

Automation, neue Erfindungen, Unterhaltung, Konsum und zahlreiche andere Gründe haben dazu geführt, dass wir heute in einer überwiegend bewegungsarmen Gesellschaft leben. Aus dieser Bewegungsarmut entstehen die unterschiedlichsten Erkrankungen.

Durch gezieltes Gesundheitstraining bleiben Sie beschwerdefrei und erhalten dadurch mehr Lebensqualität. Das Fitnesscenter Bodyfit bietet Ihnen hier einen zweimonatigen Schnupperkurs zum Kennenlernen der verschiedenen Dienstleistungen an. Enthalten ist die zeitlich individuelle Nutzung des Fitness- und Kursbetriebes sowie der Saunalandschaft - inkl. Fitnessgetränke. Bitte stimmen Sie einen individuellen Termin zur Beratung mit dem Fitnesscenter ab (Tel.: 05442 8038748).

Kursnummer: BA05-G-FIT1
Leitung: Fitnesstrainer Bodyfit
Kursort: Bodyfit, Lange Str. 13 in 49406 Barnstorf
Termin(e): ab 15.03. bis 15.05.2012 (zeitlich individuell)
Ihr Beitrag: 33,00 €

Hinweis: Dieses Angebot gilt nicht wenn Sie bereits Mitglied in diesem Fitnesscenter sind.



Motorrad-Fahrsicherheitstraining (Grundkurs)

Der Verkehrsalltag ist – besonders für Motorradfahrer – mit einigen Risiken verbunden. Wie Sie diese schnell erkennen und vermeiden können, ist Thema dieses Sicherheitstrainings für Zweiradfahrer. Angesprochen sind auch die 125-er-Fahrer.

Die Gefahren des Verkehrsalltages erkennen und die besonderen Risiken für Motorradfahrer begreifen, Krisensituationen vermeiden oder bewältigen, Dinge, die das Leben und Überleben leichter machen. Im Kurs werden grundlegende Fahrtechniken wie Bremsen, Stabilisieren und Kurvenfahren geübt.

Jeder Teilnehmer absolviert das Fahrsicherheitstraining mit seinem eigenen Fahrzeug, dieses ist während der Trainingseinheiten versichert. Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt.

INFORMATION:

Die Teilnahme an diesem Kurs wird von der Berufsgenossenschaft gefördert. Damit wir diese Förderung für Sie beantragen können, teilen Sie uns bitte auf dem Anmeldeformular mit, ob Sie mehr oder weniger als 10.000 km pro Jahr dienstlich unterwegs sind – unabhängig davon, mit welchem Fahrzeug Sie fahren (der direkte Arbeitsweg zählt nicht dazu). Die Förderung der Berufsgenossenschaft ist bereits im Teilnehmerpreis berücksichtigt.

Kursnummer:	LE05-C-ATP1
Leitung:	ATP-Instruktor
Kursort:	ATP-Prüfgelände, Johann-Bunte-Str. 176, 26871 Papenburg
Termin(e):	Sonntag, 06.05.2012, 09.00 – 17.00 Uhr
Ihr Beitrag:	56,50 €

Motorrad Fahrsicherheitstraining (Aufbaukurs)

Die Herausforderung für alle Biker, die bereits einen Motorrad-Grundkurs auf dem ATP Prüfgelände absolviert haben und sich noch anspruchsvolleren Fahrsituationen stellen möchten. In diesem Aufbaustraining können Sie die weitläufigen Geländevorteile der Fahrdynamikfläche und des Handlingskurs (Nachbau Hockenheimring) richtig ausnutzen.

Die im Grundkurs erlernten Fahrtechniken und Notmanöver werden aufgefrischt und weiter vertieft. Das Training beinhaltet u.a.:

- Bremsen und Anhalten in Kurven, bei unterschiedlichen Anforderungen.
- Spurwechsel bei Landstraßentempo.
- Bremsen und Ausweichen aus höherer Geschwindigkeit.
- Steigerung der Schwierigkeit und Komplexität von Lenk- und Bremsübungen, durch Variation von Geschwindigkeit und Griffigkeit der Fahrbahnverhältnisse.
- Richtiges Reagieren bei plötzlich auftauchenden Hindernissen

Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt.

INFORMATION:

Die Teilnahme an diesem Kurs wird von der Berufsgenossenschaft gefördert. Damit wir diese Förderung für Sie beantragen können, teilen Sie uns bitte auf dem Anmeldeformular mit, ob Sie mehr oder weniger als 10.000 km pro Jahr dienstlich unterwegs sind – unabhängig davon, mit welchem Fahrzeug Sie fahren (der direkte Arbeitsweg zählt nicht dazu). Die Förderung der Berufsgenossenschaft ist bereits im Teilnehmerpreis berücksichtigt.

Kursnummer:	LE05-C-ATP2
Leitung:	ATP-Instruktor
Kursort:	ATP-Prüfgelände, Johann-Bunte-Str. 176, 26871 Papenburg
Termin(e):	Sonntag, 03.06.2012, 09.00 – 17.00 Uhr
Ihr Beitrag:	56,50 €



DETMOLD



Gesundheitssport im Fitnesscenter – Zweimonatige, individuelle Nutzung

Automation, neue Erfindungen, Unterhaltung, Konsum und zahlreiche andere Gründe haben dazu geführt, dass wir heute in einer überwiegend bewegungsarmen Gesellschaft leben. Aus dieser Bewegungsarmut entstehen die unterschiedlichsten Erkrankungen. Durch gezieltes Gesundheitstraining bleiben Sie beschwerdefrei und erhalten dadurch mehr Lebensqualität. Wir bieten Ihnen hier einen zweimonatigen Schnupperkurs zum Kennenlernen unserer verschiedenen Dienstleistungen an. Dieser beinhaltet u.a. die zeitlich individuelle Nutzung unseres modernen, chipkartengesteuerten Trainings-Systems, des vielfältigen Kursangebotes sowie der gemütlichen Sauna im Außenbereich - inkl. Fitnessgetränke. Bitte stimmen Sie einen individuellen Termin zur Beratung mit dem Fitnesscenter ab (Tel.: 05234 820920).

Kursnummer:	DE05-G-FIT1
Leitung:	Injoy-Fitnesstrainer
Kursort:	Injoy Horn-Bad Meinberg, Carl-Zeiss-Str. 2, 32805 Horn
Termin(e):	ab 15.03. bis 15.05.2012 (zeitlich individuell)
Ihr Beitrag:	27,00 €

Hinweis: Dieses Angebot gilt nicht wenn Sie bereits Mitglied in diesem Fitnesscenter sind.

Kooperationspartner	Volkshochschule Leer Haneburgallee 8 (Haneburg) 26789 Leer
Fon	0491 92992-0
Fax	0491 92992-10
@	www.vhs-leer.de info@vhs-leer.de



Wirkung & Körpersprache

Die Bedeutung der Körpersprache ist kaum zu überschätzen, denn Ihre persönliche Wirkung auf andere hängt gerade einmal zu 7% von dem ab, was Sie mit Worten sagen! 38% Prozent Ihrer Wirkung entstehen durch Ihre Stimme und stolze 25% Prozent trägt die Körpersprache zu Ihrer Wirkung bei.

Schon kleinste Differenzen in der Körpersprache können die Wirkung einer Aussage stark verändern. Erlernen Sie in diesem Training wertvolle Techniken, um Ihre Körpersprache wirkungsvoller einzusetzen. Inhalte des Kurses:

- Körpersprache analysieren, verstehen und richtig darauf reagieren
- Versteckte Signale erkennen und richtig deuten
- Körpersprachliche Elemente gezielt einsetzen, um mehr Wirkung zu erzeugen

Kursnummer:	LE05-P-WIR1
Leitung:	Jochen Kowalski
Kursort:	VHS Leer, Sitzungsraum, Haneburgallee 8, Leer
Termin(e):	Freitag, 04.05.2012, 18.30 – 21.45 Uhr Samstag, 05.05.2012, 09.30 – 16.30 Uhr Freitag, 01.06.2012, 18.30 – 21.45 Uhr Samstag, 02.06.2012, 09.30 – 16.30 Uhr
Ihr Beitrag:	50,00 €

Erste Hilfe Grundausbildung – Es ist einfacher als Sie denken!

Die meisten Unfälle ereignen sich im privaten Bereich, in der eigenen Wohnung, der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Betroffen sind oft Menschen, die einem nahestehen.

Niemand kann sich darauf verlassen, dass in seiner Gegenwart „schon nichts passiert“. Wenn der Ernstfall eintritt, haben viele Angst davor etwas falsch zu machen. Diese Sorge ist unbegründet, denn Erste Hilfe zu leisten, ist einfacher als man denkt.

Sich in Erste Hilfe ausbilden zu lassen, heißt, sich fit zu machen für viele alltägliche Situationen, in denen schnelle Hilfe nötig ist, sei es bei einem Fahrrad- oder Treppensturz, bei einer Schnitt- oder Brandverletzung oder bei einem Autounfall.

Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit als Ersthelfer bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf lebensrettende Sofortmaßnahmen einzuleiten.

Kursnummer:	LE05-G-EHG1
Leitung:	Mitarbeiter der DRK Leer
Kursort:	Alte Schule, Schulstraße, 26835 Holtland
Termine:	Samstag, 28.04.2012, 09.00 – 17.00 Uhr Samstag, 05.05.2012, 09.00 – 15.00 Uhr
Ihr Beitrag:	5,00 €



Moin! Kiek mal rin Schietwetter Lüttje Wicht Ik wull di watt! een de Hand boven Kopp hollen

Erwerbsgemindert oder berufsunfähig, was wäre wenn?

Laut Gesetz sollen die Menschen, die ab 1947 geboren sind, in der BRD erst mit 67 Jahren in Rente gehen, um zu gewährleisten, dass die Beiträge für die nachkommenden Generationen bezahlbar bleiben. Doch nicht jeder kann bis zum 67. Lebensjahr arbeiten. Der Grund dafür kann Krankheit oder ein Unfall sein.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie lange die Rente gezahlt wird, was Sie hinzuverdienen dürfen und wann Berufsunfähigkeit oder Erwerbsminderung vorliegt.

Kursnummer:	LE05-P-REV1
Leitung:	Mitarbeiter Rentenversicherungsanstalt Leer
Kursort:	Rentenversicherungsanstalt, Hafenstraße 6 c, 26789 Leer
Termin(e):	Donnerstag, 22.03.2012, 17.30 - 19.00 Uhr
Ihr Beitrag:	5,00 €

Plattdeutsch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

„Ik will di wiesen, wor de Timmermann ‘n Gatt laten hett!“ Sie fragen sich, was der Satz wohl bedeuten mag? Dann ist dieser Sprachkurs genau das Richtige für Sie. Er richtet sich an alle nach Ostfriesland Zugezogenen oder Einheimischen, die neugierig auf die plattdeutsche Sprache sind und will Ihnen die Angst nehmen, einige Sätze in dieser Sprache zu formulieren.

Kursnummer:	LE05-F-PLD1
Leitung:	Marika Janette Holler
Kursort:	Haneburg, Saal I, Haneburgallee 8, 26789 Leer
Termin(e):	Montags, ab dem 16.04.2012, 18.00 - 19.30 Uhr, 9 Abende
Ihr Beitrag:	23,00 €



Gitarre für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des Anfängerkurses, aber auch an alle, die bereits leichte Vorkenntnisse im Spiel mit der Gitarre haben. Wenn Sie Akkorde wie beispielsweise A/C/D/E/EM/G/D7/AM und noch einige mehr bereits kennen, Spaß am Musizieren haben und gemeinsam mit der Gruppe Neues lernen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Es werden neue Rhythmen, Schlagtechniken und Akkorde erlernt sowie eine Vielzahl neuer Lieder aus Rock, Pop und Volksmusik.

Bitte bringen Sie eine Gitarre mit.

Kursnummer:	LE05-F-GIT1
Leitung:	Ingo Sinning
Kursort:	Gitarrenschule School of Rock, Deichstr. 26, 26789 Leer
Termin(e):	Montags, ab dem 16.04.2012, 17.30 – 19.00 Uhr, 9 Abende
Ihr Beitrag:	23,50 €

Fotomanagement mit Google Picasa

Picasa ist für den Hobbyfotografen eine ernsthafte Alternative zu kostenpflichtigen Programmen. Es verwaltet automatisch den gesamten Fotobestand. Profitieren Sie außerdem von der Möglichkeit, Ihre schönsten Fotos mit Picasa für Freunde und Verwandte zeitgemäß zu veröffentlichen.

Sie erfahren, wie Sie das Programm installieren und Ihre Bilder verwalten. Zudem lernen Sie die Arbeitsoberfläche von Google Picasa kennen und erhalten Infos zu Formaten und Pixeln.

Kursnummer:	LE05-E-FGP1
Leitung:	Hans-Joachim Preuss
Kursort:	VHS Leer, Blinke 61, Raum 5
Termin(e):	Mittwochs, ab dem 14.03.2012, 18.30 – 21.00 Uhr, 5 Abende
Ihr Beitrag:	22,00 €



Lehrgang zum Erwerb des Rettungsschwimmabzeichens in Bronze oder Silber.

In diesem Lehrgang werden sowohl theoretische als auch praktische Inhalte vermittelt, um Fremdreitung und Selbstrettung zu stärken. Dadurch sollen Sie in die Lage versetzt werden, sich und anderen bei Gefahren und Unfällen im und am Wasser zu helfen - bis hin zur medizinischen Erstversorgung.

Der Lehrgang und die Prüfung erfolgen nach der Prüfungsordnung der Deutschen-Lebens-Rettungsgesellschaft.

Voraussetzung für das Rettungsschwimmabzeichen ‚Silber‘ sind 16 Unterrichtseinheiten „Erste Hilfe“ - nicht älter als 2 Jahre (siehe „Erste Hilfe Grundausbildung“, Seite 37).

Kursnummer:	LE05-G-SCH1
Leitung:	Herr Blüge, DLRG Leer
Kursort:	DLRG Vereinsheim, Hallen- und Freibad Leer, Burfehner Weg 34 a, 26789 Leer
Termin(e):	Montags, ab dem 05.03.2012, 10 Abende, 18.00 – 18.45 Uhr theoretische und 18.45 – 19.30 Uhr praktische Ausbildung
Ihr Beitrag:	10,00 €

Gesund & Fit – Wir kochen mit!

In unserer Ernährung spielen Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe eine wichtige Rolle. Wer sich gesund ernähren möchte, muss aber auf Geschmack nicht verzichten. In diesem Kurs lernen Sie Rezepte kennen, die aromatische und abwechslungsreiche Gerichte hervorzaubern und für jeden gesundheitsbewussten Teilnehmer zum kulinarischen Erlebnis werden.

Das gemeinsame Kochen gibt Anlass zum Gespräch und macht jeden Kochtermin zu einem besonderen Abend. Hobbyköche kommen hier genauso wie Kochanfänger voll auf den Geschmack. Dieser Kochkurs verfolgt das Ziel, Ihnen eine gesunde Küche sowie gesellige Abende mit kulinarischen Köstlichkeiten zu bereiten.

Kursnummer:	LE05-F-ESS1
Leitung:	Inka Peil, Dipl.-Oecotrophologin
Kursort:	BBS I, Blinke 39, 26789 Leer, Raum N 236
Termin(e):	Montags, ab dem 07.05.2012, 18.00 – 21.00 Uhr, 3 Abende
Ihr Beitrag:	23,00 €



Spezialitäten aus Italiens Regionen

Italienische Produkte gehören seit Jahrzehnten zum Standardrepertoire von Lebensmittelmärkten und Restaurants. Allerdings gibt es neben Pizza, Pasta und Chianti eine Vielzahl an Köstlichkeiten, die noch auf ihre Entdeckung warten. Bei dieser ungewöhnlichen kulinarischen Schatzsuche tauchen wir ein in neue Geschmackswelten, die mit Qualität und Frische überraschende Einblicke in die italienische Genusskultur bieten. Einschlägige Rezepte und Bezugsquellen stellen wir ebenso zur Verfügung.

Kursnummer:	LE05-L-ITA1
Leitung:	Susanne Minnmann & Karl-Heinz Finger
Kursort:	Bünting-Zentrale in Leer, Brunnenstr. 37 (Kantine)
Termin(e):	Freitag, 23.03.2012, 18.00 – 21.30 Uhr
Ihr Beitrag:	24,00 €

Nordic Walking für Einsteiger/innen

Klack-klack, klack-klack, klack-klack. Nicht nur Ex-Sportprofis wie Rosi Mittermaier und Christian Neureuther gehen „am Stock“. Jeder fünfte Deutsche übt mittlerweile diese Sportart aus. Nordic Walking ist damit – laut einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) – die beliebteste Sportart.

Nordic Walking hat seinen Ursprung in Skandinavien. Biathleten und nordische Kombinierer hielten sich im Sommer damit fit. Von dort schwappte die Trainingsmethode über nach Deutschland und verbuchte einen großen Erfolg.

In diesem Kurs werden an sechs Abenden die Bausteine des Nordic Walking vermittelt. Diese Sportart ist ein ideales Mittel um sich fit zu halten und Ihre Gesundheit zu stärken.

Kursnummer:	LE05-G-NWE1
Leitung:	Simone Ruhl-Schmidt, NW Basic Trainerin
Treffpunkt:	BONA VITA, Kreuzstr. 9, 26789 Leer
Termin(e):	Dienstags, ab dem 22.05.2012, 17.30 – 19.00 Uhr, 6 Abende
Ihr Beitrag:	16,00 €

Bitte vermerken Sie auf dem Anmeldeformular, wenn Sie Walking-Stöcke ausleihen möchten (mit Angabe Ihrer Körpergröße).



Zumba® - Tanzworkout

Für Zumba® Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® Fitness ist die Fitness-Sensation und geeignet für jedermann und jederfrau.

Kursnummer:	LE05-G-ZUM1
Leitung:	Nicole Schrock-Opitz
Kursort:	Tanzschule Schrock-Opitz, Hoheellernweg 55, 26789 Leer
Termin(e):	Dienstags, ab dem 13.03.2012, 09.00 – 10.00 Uhr, 12 Vormittage, bzw. 18.00 – 19.00 Uhr, 12 Abende oder Mittwochs, ab dem 14.03.2012, 20.00 – 21.00 Uhr, 12 Abende
Ihr Beitrag:	25,00 €

Gesundheitssport im Fitnesscenter – Zweimonatige, individuelle Nutzung

Automation, neue Erfindungen, Unterhaltung, Konsum und zahlreiche andere Gründe haben dazu geführt, dass wir heute in einer überwiegend bewegungsarmen Gesellschaft leben. Aus dieser Bewegungsarmut entstehen die unterschiedlichsten Erkrankungen.

Durch Gesundheitstraining bleiben Sie beschwerdefrei und erhalten mehr Lebensqualität. Wir bieten Ihnen hier einen zweimonatigen Schnupperkurs zum Kennenlernen unseres Fitnesscenters an. Fitnessgetränke sind inklusive. Bitte stimmen Sie einen individuellen Termin zur Beratung mit dem Fitnesscenter ab (Tel.: 0491 20891578).

Kursnummer:	LE05-G-FIT1
Leitung:	Sarah Rieken (Studioleitung)
Kursort:	Easy-Fitness, Mühlenstraße 43, 26789 Leer
Termin(e):	ab 15.03.2012 bis 15.05.2012 (zeitlich individuell)
Ihr Beitrag:	17,00 €

Hinweis: Dieses Angebot gilt nicht wenn Sie bereits Mitglied in diesem Fitnesscenter sind.



OLDENBURG

Kooperationspartner **Volkshochschule Oldenburg**
Karlstraße 25
26123 Oldenburg

Fon 04 41 / 9 23 91 50
Fax 04 41 / 9 23 91 13
@ www.vhs-ol.de



Erste Hilfe Grundausbildung – Es ist einfacher als Sie denken!

Die meisten Unfälle ereignen sich im privaten Bereich, in der eigenen Wohnung, der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Betroffen sind oft Menschen, die einem nahestehen.

Niemand kann sich darauf verlassen, dass in seiner Gegenwart „schon nichts passiert“. Wenn der Ernstfall eintritt, haben viele Angst davor etwas falsch zu machen. Diese Sorge ist unbegründet, denn Erste Hilfe zu leisten, ist einfacher als man denkt.

Sich in Erste Hilfe ausbilden zu lassen, heißt, sich fit zu machen für viele alltägliche Situationen, in denen schnelle Hilfe nötig ist, sei es bei einem Fahrrad- oder Treppensturz, bei einer Schnitt- oder Brandverletzung oder bei einem Autounfall. Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit als Ersthelfer bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf lebensrettende Sofortmaßnahmen einzuleiten.

Kursnummer:	OL05-G-EHG1
Leitung:	Deutsches Rotes Kreuz Oldenburg
Kursort:	DRK, Schützenhofstraße 83-85, 26135 Oldenburg
Termin(e):	Samstag, 23.06.2012, 09.00 – 16.00 Uhr Samstag, 30.06.2012, 09.00 – 16.00 Uhr
Ihr Beitrag:	5,00 €

Einkommenssteuererklärung selbst gemacht!

In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Aspekte aus dem Bereich des Einkommenssteuerrechts kennen und können im Anschluss Ihre Einkommenssteuererklärung eigenständig erstellen, ohne im „Formular-Dschungel“ die Orientierung zu verlieren. Zeitfenster für individuelle Themen sind eingeplant. Ihre Fragen werden im Dialog mit dem Dozenten oder im Austausch mit allen Teilnehmern geklärt. Das Seminar ist für Personen, die Einnahmen aus selbstständiger Tätigkeit erzielen, nicht geeignet.

Kursnummer:	OL05-F-EST1
Leitung:	Detlev Gronwald
Kursort:	VHS Oldenburg, Karlsstraße 25, Raum 1.14
Termin(e):	Samstag, 28.04.2012, 09.00 – 18.00 Uhr
Ihr Beitrag:	18,00 €



Gemüseküche leicht gemacht!

Gemüse kommt bei Ihnen nur in Form der Beilage oder als Salat auf den Tisch? Schade, denn Gemüse liebt Kreativität! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie aus einer Vielzahl verschiedener Sorten gesunde und leckere Gerichte zaubern können. Und das mit wenig Zeitaufwand.

Sie bekommen abwechslungsreiche Rezepte mit Evergreens wie Spinat oder Exoten wie der Süßkartoffel. Ob als schneller Auflauf, Pfannengericht oder herzhafter Kuchen - in diesem Kurs spielen die bunten Fitmacher die Hauptrolle.

Kursnummer:	OL05-L-GEM1
Leitung:	Raphaela Greeven, Diätassistentin familia
Kursort:	familia Einkaufsland Wechloy, Posthalterweg 10, Oldenburg Treffpunkt: Center-Information
Termin(e):	Dienstag, 13.03.2012, 18.00 – 21.00 Uhr
Ihr Beitrag:	5,00€

Cucina della Mamma - Ländliche italienische Küche

Die ländliche Küche in Italien zeichnet sich durch einfache Zubereitung aus, bei der das jeweilige Produkt im Mittelpunkt steht. Wir konzentrieren uns auf Gerichte, die ungewöhnlich, unbekannt und zudem schnell und ohne küchentechnische Vorkenntnisse zubereitet werden können. Dabei sind sie aber nicht nur extrem aromatisch und lecker, sondern auch vielseitig einsetzbar. Außerdem darf natürlich ein passender Wein nicht fehlen, damit Kochen und Essen gleichermaßen zum Vergnügen werden.

Kursnummer:	OL05-L-LIK1
Leitung:	Susanne Minnmann & Karl-Heinz Finger
Kursort:	familia Center Einkaufsland Wechloy, Posthalterweg 10, Oldenburg Treffpunkt: Center-Information
Termin(e):	Samstag, 21.04.2012, 13.00 – 16.30 Uhr
Ihr Beitrag:	23,00 €



Tanzen für Paare – Darf ich bitten? (mit Ehe- oder Lebenspartner)

Bombenstimmung auf der Party. Alle rauschen über die Tanzfläche, drehen sich im Kreis und lachen ausgelassen. Nur Sie sitzen alleine an der Bar, weil Sie nicht tanzen können. Mit diesem Kurs werden Sie auf keiner Feier mehr ein Problem haben! In lockerer Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen von Discofox, Langsamem Walzer und dem Wiener Walzer.

Bitte bringen Sie saubere, nicht frisch gecremte Schuhe mit heller Sohle (keine hohen Pumps) oder Hallenschuhe bzw. Tanzschuhe mit Wildledersohle mit.

Kursnummer: OL05-G-TAN1

Leitung: Jacek Lenard

Kursort: VHS Oldenburg, Karlsstr. 25, LZO-Forum

Termin(e): Samstag, 16.06.2012, 09.30 – 17.00 Uhr

Ihr Beitrag: 34,00 € (pro Paar)

Gesundheitssport im Fitnesscenter – Dreimonatige, individuelle Nutzung

Automation, neue Erfindungen, Unterhaltung, Konsum und zahlreiche andere Gründe haben dazu geführt, dass wir heute in einer überwiegend bewegungsarmen Gesellschaft leben. Aus dieser Bewegungsarmut entstehen die unterschiedlichsten Erkrankungen. Durch gezieltes Gesundheitstraining bleiben Sie beschwerdefrei und erhalten dadurch mehr Lebensqualität. Wir bieten Ihnen hier einen dreimonatigen Schnupperkurs zum Kennenlernen unserer verschiedenen Dienstleistungen an. Enthalten ist die zeitlich individuelle Nutzung des Fitness- und Kursbetriebes sowie der Saunalandschaft (inkl. Fitnessgetränke). Bitte stimmen Sie einen individuellen Termin zur Beratung mit dem Fitnesscenter ab (Tel.: 0441 6835577).

Kursnummer: OL05-G-FIT1

Leitung: Inform Fitness Oldenburg

Kursort: Inform Fitness Oldenburg,
Melkbrink 74-76, 26121 Oldenburg

Termin(e): ab 15.03. – 15.06.2012 (zeitlich individuell)

Ihr Beitrag: 33,00 €

Hinweis: Dieses Angebot gilt nicht wenn Sie bereits Mitglied in diesem Fitnesscenter sind.



WALLENHORST



Gesundheitssport im Fitnesscenter – Zweimonatige, individuelle Nutzung

Automation, neue Erfindungen, Unterhaltung, Konsum und zahlreiche andere Gründe haben dazu geführt, dass wir heute in einer überwiegend bewegungsarmen Gesellschaft leben. Aus dieser Bewegungsarmut entstehen die unterschiedlichsten Erkrankungen.

Durch gezieltes Gesundheitstraining bleiben Sie beschwerdefrei und erhalten dadurch mehr Lebensqualität. Das FSS Fitnesscenter bietet Ihnen hier einen zweimonatigen Schnupperkurs zum Kennenlernen der verschiedenen Dienstleistungen an. Enthalten ist die zeitlich individuelle Nutzung des Fitness- und Kursbetriebes sowie der Saunalandschaft (inkl. Fitnessgetränke). Bitte stimmen Sie einen individuellen Termin zur Beratung mit dem Fitnesscenter ab (Tel.: 05407 59511).

Kursnummer:	WA05-G-FIT1
Leitung:	Fitnesstrainer vom FFS
Kursort:	FFS Fitnesscenter GmbH, Marie-Curie-Str. 5, 49134 Wallenhorst
Termin(e):	ab 15.03. bis 15.05.2012 (zeitlich individuell)
Ihr Beitrag:	27,00 €

Hinweis: Dieses Angebot gilt nicht wenn Sie bereits Mitglied in diesem Fitnesscenter sind.

Lauf dich Fit! – In kleinen Schritten zum Erfolg!

„Lauf dich Fit!“ ist ein zehnwöchiger Präventionslaufkurs (nach einem Konzept vom Niedersächsischen Leichtathletik Verband NLV), der speziell auf die Bedürfnisse von Frauen und Männern abgestimmt ist. Sie lernen langsam und in überschaubaren Schritten zu laufen, bis Sie schließlich eine halbe Stunde ohne Unterbrechung joggen können.

Lauferfahrung ist nicht erforderlich.

Am Dienstag, 14.02.2012 um 19.00 Uhr findet im Clubheim des SSC Dodesheide eine Info-Veranstaltung für Interessenten statt.

Kursnummer:	WA05-G-LAU1
Leitung:	Detlef Perner, Übungsleiter mit B Präventionstrainerausbildung
Kursort:	SSC Dodesheide Reinhold-Tiling-Weg 60, 49088 Osnabrück
Termin(e):	Mittwochs, ab dem 07.03.2012, 18.30 Uhr – open end (10 Abende)
Ihr Beitrag:	30,00 €

