

GESUNDHEIT UND SPORT

Fachbereichsleiterin:

Ursula Neißner, Tel.: 05451 931-768

E-Mail: ursula.neissner@ibbenbueren.de



HINWEIS

Die meisten Krankenkassen übernehmen die Kosten für gesundheitliche Präventionsmaßnahmen bei entsprechender Qualifikation der KursleiterInnen zu 80 bis 100 %. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse!

W18001 Abnehmen - aber mit Vernunft

Annette Liebner, Dipl.-Oecotrophologin, Beginn: Dienstag, 21. Februar 2012, 19.00-21.15 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Raum 116, 42 Unterrichtsstunden, Kursdauer: ca. 19 Wochen, wöchentlich, 14 Kursabende, Teilnehmergebühr: 109,20 EUR, bei Ermäßigung 76,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 14

Zusätzliche Kosten: 22,00 EUR für Kursmaterial.

Die Kursleitung erfolgt durch Frau Liebner, die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ausgebildet worden ist. Das Kursmaterial wird vom Institut für Therapieforschung gegen Gebühr zur Verfügung gestellt. Der Kurs ist ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion, in dem besonderer Wert auf die Veränderung von Ernährungsgewohnheiten, eine ausgewogene und daher gesunde Ernährung sowie den langfristigen und dauerhaften Erfolg der Teilnehmer gelegt wird. Unter Mitarbeit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wurde das Programm in seinen Elementen von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt, im Gesundheitsmagazin des ZDF vorgestellt und wird heute bundesweit unter Trägerschaft des Instituts für Therapieforschung durchgeführt. Das Programm hat folgenden Ablauf: Beobachtungsphase, Veränderungsphase und Stabilisierungsphase mit den Inhalten: Essverhalten kennen lernen, ändern und neues Essverhalten stabilisieren in einer Gruppe mit Gleichgesinnten. Wichtigste Voraussetzung für den Erfolg des Einzelnen ist die Bereitschaft, sein Verhalten zu verändern und die regelmäßige Teilnahme. Die TeilnehmerInnen sollen sich gegenseitig über ihre Fortschritte austauschen.

Da der Kurs ein von den Krankenkassen anerkanntes Programm ist, bekommen die TeilnehmerInnen oftmals einen Kostenzuschuss der Krankenkassen.

W18101 Entspannung für Grundschulkinder

Nähere Informationen siehe unter JUNGE VHS, Seite 57.

W18102 Denksport - aktiv sein und bleiben für TeilnehmerInnen 40 +

Christa Wöste, Physiotherapeutin und Gedächtnistrainerin, Beginn: Donnerstag, 09. Februar 2012, 16.15-17.45 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Ibbenbüren, Raum 117, 16 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 41,60 EUR, bei Ermäßigung 29,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 11

Ein vielseitiges und unterhaltsames Programm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen wie: Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, assoziatives- und logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie, Kreativität und Denkflexibilität.

Mit Spass und ohne Leistungsdruck in stressfreier Atmosphäre.

W18103 Denksport - aktiv sein und bleiben für TeilnehmerInnen 40 +

Christa Wöste, Physiotherapeutin und Gedächtnistrainerin, Beginn: Donnerstag, 19. April 2012, 16.15-17.45 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Ibbenbüren, Raum 117, 16 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 41,60 EUR, bei Ermäßigung 29,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 11

Erläuterungen siehe Kurs 18102

W18104 Autogenes Training und Fantasiereisen -

für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Birgit Spahn, Heilpraktikerin Psychotherapie, Beginn: Montag, 06. Februar 2012, 18.00-19.30 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 16 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 41,60 EUR, bei Ermäßigung 29,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 10

Das Autogene Training ist eine Technik der konzentrativen Selbstspannung.

Dieses Training setzt sich aus aufeinander aufbauenden Übungen zusammen. Das Ziel dieser Methode ist es, durch regelmäßiges Üben in den Zustand körperlicher und geistiger Entspannung zu gelangen.

In der Gruppe werden Schritt für Schritt die Übungen erarbeitet und im gemeinsamen Erfahrungsaustausch besprochen. Hier finden die TeilnehmerInnen Unterstützung innerhalb der Gruppe und durch die Seminarleiterin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und ein Kissen.



ERMÄSSIGUNGEN ...

von den Kursgebühren werden nur gewährt, wenn mit der Anmeldung der entsprechende **Nachweis** vorgelegt wird.

W18106 Entschleunigen

Entspannungstraining für Ruhe suchende „stressgeplagte“ Erwachsene

Angelika Abke, Entspannungspädagogin, Beginn: Dienstag, 07. Februar 2012, 18.30-20.00 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 16 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 41,60 EUR, bei Ermäßigung 29,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 10

In diesem Kurs sollen diejenigen angesprochen werden, die sich in einem ständigen Spagat befinden zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer. Ihr Tag ist ausgefüllt mit Arbeit, und selbst in der Freizeit hetzen Sie von einem Termin zum anderen. Das innere Gleichgewicht droht „aus den Fugen zu geraten“. Die „Stresslast“ einfach abzulegen, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und zu regenerieren wird als dringendes Bedürfnis zwar wahrgenommen, die „Umschaltung“ gestaltet sich jedoch schwierig.

Mit Hilfe von Autogenem Training und anderen Entspannungsverfahren kann dieses Gleichgewicht erhalten bzw. wieder hergestellt werden, und eine gelassene Grundhaltung stellt sich ein.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kopfkissen, evtl. eine Nackenrolle bei Knieproblemen und warme Socken mit. Das Tragen bequemer Kleidung wäre von Vorteil.

W18107 Tai Chi

Grundkurs für AnfängerInnen

Uwe Schleuter, Beginn: Mittwoch, 08. Februar 2012, 18.30-20.00 Uhr, Helen-Keller-Schule, Laggenbecker Straße 75, Gymnastikhalle, 24 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 62,40 EUR, bei Ermäßigung 43,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20

Tai Chi ist ein jahrhundertealtes chinesisches meditatives Bewegungssystem mit gesundheits- und bewegungsfördernden Aspekten. Die langsamen, runden und fließenden Bewegungen sind für alle Menschen geeignet.

Wir trainieren mit chinesischen Bewegungs- und Konzentrationsformen den Bewegungsapparat, die neurologischen Systeme, die Atmung, die Vorstellungskraft, das Erinnerungsvermögen und das Bewusstsein.

Mit der dadurch erlangten Ausgeglichenheit kann vielen Arbeits- und Lebens-Situationen gelassener begegnet werden.

Die Übungen finden in bequemer Kleidung, Gymnastikschuhen oder rutschfesten Socken statt.

**W18108** Tai Chi - Erweiterungskurs

für TeilnehmerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Uwe Schleuter, Beginn: Mittwoch, 08. Februar 2012, 20.00-21.30 Uhr, Helen-Keller-Schule, Laggenbecker Straße 75, Gymnastikhalle, 24 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 62,40 EUR, bei Ermäßigung 43,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 15

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende jeden Alters mit Vorkenntnissen.

Es werden die TaiChi-Prinzipien anhand der „Peking-Form“ und anderer Übungen vertieft und fließend und harmonisch angewendet.

Das Bewusstsein, die Achtsamkeit und die Selbstwahrnehmung des Einzelnen wird gestärkt. Ein guter Ausgleich zum Alltagsstress und Leistungsdruck.

Nach Absprache kann die Zheng Manqing-Form oder eine gefahrlose „Waffen“-Form (Stock-, Schwert- oder Fächer-Form) erlernt werden.

Die Übungen finden in bequemer Kleidung, Gymnastikschuhen oder rutschfesten Socken statt.

W18109 Wirbelsäulengymnastik mit Körper - Fit - Programm

Christa Wöste, Physiotherapeutin und Gedächtnistrainerin, Beginn: Donnerstag, 09. Februar 2012, 18.00-19.30 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 16 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 41,60 EUR, bei Ermäßigung 29,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 10

Dieser Kurs startet mit einer kurzen Einführung in den anatomischen Aufbau der Wirbelsäule. Die Wirbelsäulengymnastik beinhaltet abwechslungsreiche Bewegungs-, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen.

Viele theoretische und praktische Tipps für den Alltag (z.B. Bücken - Heben - Tragen) begleiten das Programm.

Beim Körper - Fit - Programm erfolgt ein effektives Training verschiedener Körperregionen zur Steigerung einer neuen Bewegungsqualität. Gezielte gelenkschonende Übungen führen zu den richtigen Bewegungsabläufen und sind im Alltag einfach umzusetzen.

Bitte an Iso-Matte / Decke und bequeme Kleidung und Wolldecke denken!

W18110 Wirbelsäulengymnastik mit Körper - Fit - Programm

Christa Wöste, Physiotherapeutin und Gedächtnistrainerin, Beginn: Donnerstag, 19. April 2012, 18.00-19.30 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 16 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 41,60 EUR, bei Ermäßigung 29,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 10

Erläuterungen siehe Kurs 18109

Bitte an Iso-Matte / Decke und bequeme Kleidung und Wolldecke denken!



Die Kursgebühren sind für eine Mindestteilnehmerzahl kalkuliert. Bei geringerer Teilnehmerzahl kann sich die Kursgebühr entsprechend erhöhen.

YOGA

W18111 Yoga am Vormittag - für Anfänger und Fortgeschrittene

Jutta Röwekämper, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Mittwoch, 08. Februar 2012, 10.15-11.30 Uhr, Dr. Rieke, Poststraße 15, 8 Veranstaltungen à 75 Minuten, wöchentlich, Teilnehmergebühr: 39,50 EUR, bei Ermäßigung 27,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 16

An bequeme Kleidung und Wolldecke denken!

W18112 Kraft und Entspannung zum Stressabbau mit Yoga

- um die Hetze des Alltags besser zu bewältigen -

Jutta Röwekämper, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Freitag, 10. Februar 2012, 17.45-18.45 Uhr, Dr. Rieke, Poststraße 15, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 32,00 EUR, bei Ermäßigung 22,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 15

Dieser Kurs ist für alle, die für sich und den Körper einen Ausgleich suchen. Die Beweglichkeit und Kraft des Körpers werden trainiert. Atem- und Entspannungsübungen wirken auf das Nervensystem ein, um so die Einheit von Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

Bitte denken Sie an eine Wolldecke oder Matte (Yogamatte), bequeme Kleidung und Wollsocken!

W18113 Yoga und Meditation für Anfänger und Fortgeschrittene

Jutta Röwekämper, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Freitag, 10. Februar 2012, 18.45-19.45 Uhr, Dr. Rieke, Poststraße 15, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 32,00 EUR, bei Ermäßigung 22,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 15

Dieser Kurs ist die Erweiterung für TeilnehmerInnen aus „Kraft und Entspannung zum Stressabbau“ und TeilnehmerInnen, die schon Vorkenntnisse und Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte denken Sie an eine Wolldecke oder Matte (Yogamatte), bequeme Kleidung und Wollsocken!

W18114 Yoga für AnfängerInnen

Margitta Bendix-Nyland, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Mittwoch, 08. Februar 2012, 19.45-21.00 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 8 Veranstaltungen à 75 Minuten, wöchentlich, Teilnehmergebühr: 34,60 EUR, bei Ermäßigung 24,20 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 10

Der Alltag bietet in der Regel wenig Gelegenheit, sich positiv zu erfahren. Durch das Funktionieren geraten wir mehr und mehr an unsere körperlichen Grenzen und bewegen uns in ungelösten Konflikten.

Yoga bietet eine Möglichkeit, eine Zeit lang ganz bei sich zu sein, den Körper und den Atem bewusst zu erleben, den Geist auszurichten.

Eine regelmäßige Yogapraxis hilft, die Körperwahrnehmung zu entwickeln, verbessert die Beweglichkeit und gibt Hilfestellung, um belastbar und konzentriert zu bleiben.

Bitte denken Sie an eine Wolldecke, bequeme Kleidung und Wollsocken! Für die Rückenlage ist eine Isomatte vorteilhaft.

W18115 Yoga für Einsteiger / Wiedereinsteiger

Margitta Bendix-Nyland, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Donnerstag, 09. Februar 2012, 20.00-21.30 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 16 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 41,60 EUR, bei Ermäßigung 29,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 10

Erläuterungen siehe Kurs 18114

Bitte denken Sie an eine Wolldecke, bequeme Kleidung und Wollsocken! Für die Rückenlage ist eine Isomatte vorteilhaft.

W18116 Yoga für Fortgeschrittene

Margitta Bendix-Nyland, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Mittwoch, 08. Februar 2012, 18.00-19.30 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Raum 11 (Untergeschoss), 20 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 52,00 EUR, bei Ermäßigung 36,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 10

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 18114

Bitte denken Sie an eine Wolldecke, bequeme Kleidung und Wollsocken! Für die Rückenlage ist eine Iso-Matte vorteilhaft.

GYMNASTIK

Die folgenden drei Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit dem DRK-Ortsverein statt.

W18201 Gymnastik für Menschen mit Behinderungen

Jutta Stentzel, Beginn: Montag, 06. Februar 2012, 17.45-18.30 Uhr, DRK-Haus, Groner Allee 29, 12 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Eintritt frei, Höchstteilnehmerzahl: 15

W18202 Gymnastik für Menschen mit Behinderungen

Jutta Stentzel, Beginn: Montag, 06. Februar 2012, 18.30-19.15 Uhr, DRK-Haus, Groner Allee 29, 12 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Eintritt frei, Höchstteilnehmerzahl: 15

W18203 Gymnastik - auch mit Musik - für psychisch Kranke

Ines Klemm, Beginn: Dienstag, 07. Februar 2012, 17.30-18.30 Uhr, DRK-Haus, Groner Allee 29, 12 Stunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Eintritt frei, Höchstteilnehmerzahl: 15



VERANSTALTUNGEN – SPEZIELL FÜR FRAUEN

W18205 Gymnastik für Frauen ab 50

Annegret Schrameyer, Beginn: Montag, 06. Februar 2012, 16.00-17.00 Uhr, Vereinssportheim SWE, Püßelbüren, Haarweg, 12 Stunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 40,10 EUR, bei Ermäßigung 28,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 50,10 EUR, bei Ermäßigung auf 35,10 EUR.

W18206 Fit und rund? Na und?

Gymnastik für Frauen ab Größe 44 - mit Musik

Gaby Eder, Beginn: Dienstag, 07. Februar 2012, 18.15-19.15 Uhr, Helen-Keller-Schule, Laggenbecker Straße 75, Gymnastikhalle, 12 Stunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 40,10 EUR, bei Ermäßigung 28,10 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 17

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 50,10 EUR, bei Ermäßigung auf 35,10 EUR.

Rund und gesund! Gerade die etwas „stärkeren“ Frauen haben häufig aufgrund ihrer „Stärke“ Hemmungen, sich sportlich zu betätigen. Dieser Kurs gibt der „starken Frau“ Gelegenheit, sich unter ihresgleichen sportlich zu betätigen. Dies fördert sowohl das körperliche und gesundheitliche Wohlbefinden als auch das Selbstbewusstsein. Dieser Kurs soll die „Schlanken“ nicht ausgrenzen, sondern die „Runden“ integrieren.

Kursinhalt: Ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm zu flotter Musik. Trainiert werden speziell die Problemzonen Bauch, Oberschenkel und Po sowie die Rückenmuskulatur.

Dabei gehört ein gelenkschonendes Ausdauer- und Muskeltraining ebenso zum Programm wie Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Mitzubringen: Sportbekleidung (wärmendes Oberteil), Handtuch

VERANSTALTUNGEN FÜR FRAUEN UND MÄNNER

W18210 Fitnessgymnastik mit Musik - für Frauen und Männer

Gudrun Boße, Beginn: Montag, 06. Februar 2012, 19.00-20.00 Uhr, Mauritiuschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 7 Stunden, wöchentlich, 7 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 23,40 EUR, bei Ermäßigung 16,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 25

Der Kurs beinhaltet ein gezieltes Ausdauertraining mit Musik sowie die Durchführung spezieller Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch den Einsatz von Hanteln, Therabändern, z. B. auch im Intervalltraining, wird die allgemeine Fitness unterstützt und Kondition aufgebaut.

W18211 Fitnessgymnastik mit Musik - für Frauen und Männer

Gudrun Boße, Beginn: Montag, 16. April 2012, 19.00-20.00 Uhr, Mauritiuschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 25

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 18210.

W18212 Bodystyling - für Frauen und Männer

Marion Schmedt und Marion Rottmann, Beginn: Donnerstag, 26. Januar 2012, 18.00-19.00 Uhr, Goethe-Gymnasium - Europaschule -, Goethestraße 7, Gymnastikhalle, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 30

Bodystyling bietet eine intensive Problemzongymnastik für Bauch, Beine, Po und Arme. Abwechslungsreiche Übungen haben Muskelkräftigung, Bindegewebsstraffung, Verbesserung der Kondition sowie verbesserte Dehnbarkeit zum Ziel. Zum Abschluss stehen Entspannungsübungen auf dem Programm.

Bitte, wenn möglich, Gymnastikmatte mitbringen.

W18213 Bodystyling - für Frauen und Männer

Marion Schmedt und Marion Rottmann, Beginn: Donnerstag, 19. April 2012, 18.00-19.00 Uhr, Goethe-Gymnasium - Europaschule -, Goethestraße 7, Gymnastikhalle, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 20

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 18212

Bitte, wenn möglich, Gymnastikmatte mitbringen.

W18215 Body Balance Pilates - Entspannung und Kräftigung der Muskulatur


Einführung

Birgit Dassmann, Beginn: Mittwoch, 08. Februar 2012, 18.00-19.00 Uhr, Mauritiuschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 30,80 EUR, bei Ermäßigung 21,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 38,50 EUR, bei Ermäßigung auf 27,10 EUR.

Body Balance Pilates bedeutet Entspannung und Kräftigung zugleich. Pilates ist ein Übungsprogramm, das auf dem Gleichgewicht von Körper und Geist basiert. Josef H. Pilates, der sein erstes Studio vor ca. 70 Jahren in New York eröffnete, entwickelte diese Trainingsmethode, die Menschen in der ganzen Welt begeistert. Die Sinne für Wahrnehmung und Koordination werden geschult. Die zu schwach gewordenen Muskeln gekräftigt, die verkürzten Muskeln gedehnt, was zu einer positiven Veränderung des Muskelgleichgewichts und somit zu einer Verbesserung der Körperhaltung führt. Die Übungen werden fließend koordiniert und durch eine entspannende Atmung unterstützt. Unabhängig vom Alter und von der physischen Kondition kann diese Methode von jedem praktiziert werden.

Mitzubringen sind: eine Matte, ein Nackenkissen, ein Theraband, ein Tennisball



ONLINE ANMELDEN? KEIN PROBLEM!
 Informieren Sie sich unter www.vhs-ibbenbueren.de über unser aktuelles Programm. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung über unsere Internetseite entgegen.



W18216 Body Balance Pilates - Entspannung und Kräftigung der Muskulatur

Einführung

Birgit Dassmann, Beginn: Mittwoch, 18. April 2012, 18.00-19.00 Uhr, Mauritiuschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 30,80 EUR, bei Ermäßigung 21,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 38,50 EUR, bei Ermäßigung auf 27,10 EUR.

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 18215.

Mitzubringen sind: eine Matte, ein Nackenkissen, ein Theraband, ein Tennisball

Nähere Informationen siehe unter JUNGE VHS, Seite .

W18217 Body Balance Pilates - Aufbau - für TeilnehmerInnen mit Pilates-Erfahrung

Birgit Dassmann, Beginn: Mittwoch, 08. Februar 2012, 19.00-20.00 Uhr, Mauritiuschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 30,80 EUR, bei Ermäßigung 21,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 38,50 EUR, bei Ermäßigung 27,10 EUR.

Gleichmäßige, fließende und von einem stabilen Zentrum, dem sogenannten „Powerhouse“, ausgehende Bewegungen gehören zu den wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode. Für alle, die das bewährte Pilates-Training bereits kennen und schätzen gelernt haben, werden in diesem Kursus Basicübungen vertieft und neue ausprobiert.

Mitzubringen sind: eine Matte, ein Nackenkissen, ein Theraband (mittel-stark), ein Tennisball.

W18218 Body Balance Pilates - Aufbau - für TeilnehmerInnen mit Pilates-Erfahrung

Birgit Dassmann, Beginn: Mittwoch, 18. April 2012, 19.00-20.00 Uhr, Mauritiuschule, Fröbelplatz 3, Gymnastikhalle, 8 Stunden, wöchentlich, 8 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 30,80 EUR, bei Ermäßigung 21,70 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 38,50 EUR, bei Ermäßigung 27,10 EUR.

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 18217.

Mitzubringen sind: eine Matte, ein Nackenkissen, ein Theraband (mittel-stark), ein Tennisball.

W18220 European Tae Bo

Marion Schmedt und Marion Rottmann, Beginn: Donnerstag, 26. Januar 2012, 19.00-20.00 Uhr, Goethe-Gymnasium - Europaschule -, Goethestraße 7, Gymnastikhalle, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 30

European Tae Bo ist Gruppenfitness mit Kampfsportelementen, es ist ein sehr gutes Konditionstraining, stärkt alle Muskeln im Körper und schult die Koordination und das Gleichgewicht.

Es ist keine besondere körperliche Fitness erforderlich, da der Stundenablauf jedem/r TeilnehmerIn individuelle Pausen ermöglicht.

W18221 European Tae Bo

Marion Schmedt und Marion Rottmann, Beginn: Donnerstag, 19. April 2012, 19.00-20.00 Uhr, Goethe-Gymnastikhalle, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 30

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 18220.

W18222 Nordic Walking - ein Bewegungsgeschenk für alle

Birgit Dassmann, Beginn: Dienstag, 21. Februar 2012, 08.30-10.00 Uhr, Treffpunkt: Dörenther Berg, Straße: Josefshöhe, Wendeplatz, hinter Haus Nr. 105, 14 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 7 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 36,40 EUR, bei Ermäßigung 25,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 12

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 45,50 EUR, bei Ermäßigung 31,80 EUR.

Die Lauftechnik des Nordic-Walking gleicht der Bewegungsausführung des Skilanglaufs und ist einfach zu erlernen. Nordic-Walking nutzt den physiologischen, diagonalen Bewegungsablauf beim Walken durch den bewussten Stockeinsatz.

Durch das Erlernen der „sechs Bausteine“ wie z.B. die Arm-Stock-Methode trainiere und aktiviere ich bis zu 90 % der gesamten Muskulatur.

Die motorischen Fähigkeiten wie Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit werden geschult. Nordic Walking löst Verspannungen im Schulter-, Nackenbereich und entlastet die Gelenke.

Es dient zusätzlich dem Stressabbau und beinhaltet einen hohen Spaßfaktor.

Mitzubringen sind: Nordic-Walking Stöcke, Trinkflasche

W18230 Turnen - Toben - Tanzen

für Mädchen und Jungen von 2 bis 3 Jahren mit Eltern (bis zum vierten Geburtstag)

Nähere Informationen siehe unter JUNGE VHS, Seite 57.

W18231 Turnen - Toben - Tanzen

für Kinder von 2 - 3 Jahren mit Eltern (bis zum vierten Geburtstag)

Nähere Informationen siehe unter JUNGE VHS, Seite 57.

W18232 Turnen - Toben - Tanzen

für Kinder von 4 - 5 Jahren ohne Eltern (bis zum 6. Geburtstag)

Nähere Informationen siehe unter JUNGE VHS, Seite 57.

W18233 Turnen - Toben - Tanzen

für Kinder von 4 - 5 Jahren ohne Eltern (bis zum 6. Geburtstag)

Nähere Informationen siehe unter JUNGE VHS, Seite 57.



ERMÄSSIGUNGEN ...

von den Kursgebühren werden nur gewährt, wenn mit der Anmeldung der entsprechende **Nachweis** vorgelegt wird.

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an die zuständige Geschäftsstelle:

Stadtverwaltung Ibbenbüren
- Volkshochschule -
Oststraße 28
49477 Ibbenbüren

Stadtverwaltung Hörstel
- Volkshochschule -
Tiefer Weg 5
48477 Hörstel

Gemeindeverwaltung Hopsten
- Volkshochschule -
Bunte Straße 35
48496 Hopsten

Gemeindeverwaltung Mettingen
- Volkshochschule -
Markt 6-8
49497 Mettingen

Gemeindeverwaltung Recke
- Volkshochschule -
Hauptstraße 28
49509 Recke

Wichtige Hinweise:

- **Bitte pro Kurs ein Anmeldeformular ausfüllen!**
- **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung**, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt, verlegt wird oder ausgebucht ist.
- **Bei Einzugsermächtigung:** Sie erklären sich einverstanden, dass die fällig werdende Teilnehmergebühr, Prüfungsgebühr und Kosten für Lernmittel von dem angegebenen Konto abgebucht wird.

Bitte ausreichend frankieren!

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an die zuständige Geschäftsstelle:

Stadtverwaltung Ibbenbüren
- Volkshochschule -
Oststraße 28
49477 Ibbenbüren

Stadtverwaltung Hörstel
- Volkshochschule -
Tiefer Weg 5
48477 Hörstel

Gemeindeverwaltung Hopsten
- Volkshochschule -
Bunte Straße 35
48496 Hopsten

Gemeindeverwaltung Mettingen
- Volkshochschule -
Markt 6-8
49497 Mettingen

Gemeindeverwaltung Recke
- Volkshochschule -
Hauptstraße 28
49509 Recke

Wichtige Hinweise:

- **Bitte pro Kurs ein Anmeldeformular ausfüllen!**
- **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung**, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt, verlegt wird oder ausgebucht ist.
- **Bei Einzugsermächtigung:** Sie erklären sich einverstanden, dass die fällig werdende Teilnehmergebühr, Prüfungsgebühr und Kosten für Lernmittel von dem angegebenen Konto abgebucht wird.

Bitte ausreichend frankieren!

Volkshochschule Ibbenbüren
Oststraße 28
49477 Ibbenbüren



Telefon: 05451 931-761
Fax: 05451 931-792
E-Mail: vhs@ibbenbueren.de

www.vhs-ibbenbueren.de

Öffnungszeiten:

Montag 8:00 - 12:00 Uhr
Dienstag 8:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch 8:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag 8:00 - 18:00 Uhr
Freitag 8:00 - 12:00 Uhr

Bitte pro Kurs nur eine Anmeldekarte ausfüllen!

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt, verlegt wird oder ausgebucht ist.

Bei Einzugsermächtigung:

Sie erklären sich einverstanden, dass die fällig werdende Teilnehmergebühr, Prüfungsgebühr und Kosten für Lernmittel von dem angegebenen Konto abgebucht wird.



Bitte notieren Sie sich Ihre Kurse!

Kurs-Nr.	Kurs-Bezeichnung	Veranstaltungsort	Beginn	Wochentag	Zeit	Zahl der Veranstaltungen	U.-Std.

Sie können uns Ihre Anmeldung auch faxen:
05451 931-792

oder mailen:
vhs@ibbenbueren.de

oder sich auch direkt über das Internet anmelden:
www.vhs-ibbenbueren.de



Bitte notieren Sie sich Ihre Kurse!

Kurs-Nr.	Kurs-Bezeichnung	Veranstaltungsort	Beginn	Wochentag	Zeit	Zahl der Veranstaltungen	U.-Std.

ANMELDEKARTE

Frühjahr-/Herbstsemester 20__

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen! **Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht!**

Kurs-Nr.	Kurs-Bezeichnung	E-Mail
Name, Vorname	Telefon beruflich	
Straße, Hausnummer, PLZ, Ort		Telefon privat

Bei Ermäßigung bitte ankreuzen! **(Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen)**

ALG 1 + 2-/ Sozialhilfe-/Wohngeldempfänger/in Schüler/in, Student/in, Auszubildende/r Wehr-/Zivildienstleistender Schwerbehinderung (ab GdB 50)

Auf Wunsch Abbuchungsermächtigung:

Konto
Bankinstitut
BLZ
Kontoinhaber
Unterschrift

Datum, Unterschrift der/des Teilnehmers/in bzw. gesetzliche/n Vertreters/in
Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS (siehe Programmheftseite 6) Ibbenbüren habe ich gelesen und erkenne diese an.

Für unsere Statistik:

männlich weiblich Geb.-datum:

0 <input type="checkbox"/> Schüler/in, Student/in	Alter:
1 <input type="checkbox"/> Auszubildender	<input type="checkbox"/> unter 16
2 <input type="checkbox"/> Arbeiter/in, Facharbeiter/in	<input type="checkbox"/> 16 – 18
3 <input type="checkbox"/> Angestellte/r	<input type="checkbox"/> 19 – 25
4 <input type="checkbox"/> Gewerbetreibende/r	<input type="checkbox"/> 26 – 35
5 <input type="checkbox"/> Beamtin/er	<input type="checkbox"/> 36 – 50
6 <input type="checkbox"/> Freier Beruf	<input type="checkbox"/> 51 – 64
7 <input type="checkbox"/> Hausfrau/mann	<input type="checkbox"/> über 65
8 <input type="checkbox"/> Rentner/in, Pensionär/in	
9 <input type="checkbox"/> Erwerbslose/r	

Ihre Angaben dienen der Statistik und werden dem Datenschutz entsprechend vertraulich behandelt.

ANMELDEKARTE

Frühjahr-/Herbstsemester 20__

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen! **Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht!**

Kurs-Nr.	Kurs-Bezeichnung	E-Mail
Name, Vorname	Telefon beruflich	
Straße, Hausnummer, PLZ, Ort		Telefon privat

Bei Ermäßigung bitte ankreuzen! **(Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen)**

ALG 1 + 2-/ Sozialhilfe-/Wohngeldempfänger/in Schüler/in, Student/in, Auszubildende/r Wehr-/Zivildienstleistender Schwerbehinderung (ab GdB 50)

Auf Wunsch Abbuchungsermächtigung:

Konto
Bankinstitut
BLZ
Kontoinhaber
Unterschrift

Datum, Unterschrift der/des Teilnehmers/in bzw. gesetzliche/n Vertreters/in
Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS (siehe Programmheftseite 6) Ibbenbüren habe ich gelesen und erkenne diese an.

Für unsere Statistik:

männlich weiblich Geb.-datum:

0 <input type="checkbox"/> Schüler/in, Student/in	Alter:
1 <input type="checkbox"/> Auszubildender	<input type="checkbox"/> unter 16
2 <input type="checkbox"/> Arbeiter/in, Facharbeiter/in	<input type="checkbox"/> 16 – 18
3 <input type="checkbox"/> Angestellte/r	<input type="checkbox"/> 19 – 25
4 <input type="checkbox"/> Gewerbetreibende/r	<input type="checkbox"/> 26 – 35
5 <input type="checkbox"/> Beamtin/er	<input type="checkbox"/> 36 – 50
6 <input type="checkbox"/> Freier Beruf	<input type="checkbox"/> 51 – 64
7 <input type="checkbox"/> Hausfrau/mann	<input type="checkbox"/> über 65
8 <input type="checkbox"/> Rentner/in, Pensionär/in	
9 <input type="checkbox"/> Erwerbslose/r	

Ferien im Schuljahr 2012 in den Ländern der Bundesrepublik Deutschland						
	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Baden-Württemb.	-	02.04. - 13.04.	29.05. - 09.06.	26.07. - 08.09.	29.10. - 02.11.	24.12. - 05.01.
Bayern	20.02. - 24.02.	02.04. - 14.04.	29.05. - 09.06.	01.08. - 12.09.	29.10. - 03.11.	24.12. - 05.01.
Berlin	30.01. - 04.02.	02.04. - 14.04./30.04.	18.05.	20.06./21.06. - 03.08.	01.10. - 13.10.	24.12. - 04.01.
Brandenburg	30.01. - 04.02.	04.04. - 14.04./30.04.	18.05.	21.06. - 03.08.	01.10. - 13.10.	24.12. - 04.01.
Bremen	30.01. - 31.01.	26.03. - 11.04./30.04.	18.05./29.05.	23.07. - 31.08.	22.10. - 03.11.	24.12. - 05.01.
Hamburg	30.01.	05.03. - 16.03.	30.04. - 04.05./18.05.	21.06. - 01.08.	01.10. - 12.10.	21.12. - 04.01.
Hessen	-	02.04. - 14.04.	-	02.07. - 10.08.	15.10. - 27.10.	24.12. - 12.01.
Mecklenb.-Vorp.	06.02. - 17.02.	02.04. - 11.04.	25.05. - 29.05.	23.06. - 04.08.	01.10. - 05.10.	21.12. - 04.01.
Niedersachsen	30.01. - 31.01.	26.03. - 11.04./30.04.	18.05./29.05.	23.07. - 31.08.1)	22.10. - 03.11.	24.12. - 05.01.
NRW	-	02.04. - 14.04.	29.05.	09.07. - 21.08.	08.10. - 20.10.	21.12. - 04.01.
Rheinland-Pfalz	-	29.03. - 13.04.	-	02.07. - 10.08.	01.10. - 12.10.	20.12. - 04.01.
Saarland	20.02. - 25.02.	02.04. - 14.04.	-	02.07. - 14.08.	22.10. - 03.11.	24.12. - 05.01.
Sachsen	13.02. - 25.02.	06.04. - 14.04.	18.05.	23.07. - 31.08.	22.10. - 02.11.	22.12. - 02.01.
Sachsen-Anhalt	04.02. - 11.02.	02.04. - 07.04.	21.05. - 26.05.	23.07. - 05.09.	29.10. - 02.11.	19.12. - 04.01.
Schleswig-Holstein	-	30.03. - 13.04.	18.05.	25.06. - 04.08.2)	04.10. - 19.10.	24.12. - 05.01.
Thüringen	06.02. - 11.02.	02.04. - 13.04.	25.05. - 29.05.	23.07. - 31.08.	22.10. - 03.11.	24.12. - 05.01.

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an die zuständige Geschäftsstelle:

Stadtverwaltung Ibbenbüren
- Volkshochschule -
Oststraße 28
49477 Ibbenbüren

Stadtverwaltung Hörstel
- Volkshochschule -
Tiefer Weg 5
48477 Hörstel

Gemeindeverwaltung Hopsten
- Volkshochschule -
Bunte Straße 35
48496 Hopsten

Gemeindeverwaltung Mettingen
- Volkshochschule -
Markt 6-8
49497 Mettingen

Gemeindeverwaltung Recke
- Volkshochschule -
Hauptstraße 28
49509 Recke

Wichtige Hinweise:

- Bitte pro Kurs ein Anmeldeformular ausfüllen!
- Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt, verlegt wird oder ausgebucht ist.
- Bei Einzugsermächtigung: Sie erklären sich einverstanden, dass die fällig werdende Teilnehmergebühr, Prüfungsgebühr und Kosten für Lernmittel von dem angegebenen Konto abgebucht wird.

Bitte ausreichend frankieren!

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an die zuständige Geschäftsstelle:

Stadtverwaltung Ibbenbüren
- Volkshochschule -
Oststraße 28
49477 Ibbenbüren

Stadtverwaltung Hörstel
- Volkshochschule -
Tiefer Weg 5
48477 Hörstel

Gemeindeverwaltung Hopsten
- Volkshochschule -
Bunte Straße 35
48496 Hopsten

Gemeindeverwaltung Mettingen
- Volkshochschule -
Markt 6-8
49497 Mettingen

Gemeindeverwaltung Recke
- Volkshochschule -
Hauptstraße 28
49509 Recke

Wichtige Hinweise:

- Bitte pro Kurs ein Anmeldeformular ausfüllen!
- Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt, verlegt wird oder ausgebucht ist.
- Bei Einzugsermächtigung: Sie erklären sich einverstanden, dass die fällig werdende Teilnehmergebühr, Prüfungsgebühr und Kosten für Lernmittel von dem angegebenen Konto abgebucht wird.

Bitte ausreichend frankieren!

Bitte pro Kurs nur eine Anmeldekarte ausfüllen!

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, sondern werden nur informiert, falls Ihr Kurs ausfällt, verlegt wird oder ausgebucht ist.

Bei Einzugsermächtigung:

Sie erklären sich einverstanden, dass die fällig werdende Teilnehmergebühr, Prüfungsgebühr und Kosten für Lernmittel von dem angegebenen Konto abgebucht wird.

Hörstel
Hopsten
Mettingen
Recke

vhs
Ibbenbüren

Bitte notieren Sie sich Ihre Kurse!

Kurs-Nr.	Kurs-Bezeichnung	U.-Std.
Veranstaltungsort	Zahl der Veranstaltungen	
Beginn	Wochentag	Zeit

Sie können uns Ihre Anmeldung auch faxen:
05451 931-792

oder mailen:
vhs@ibbenbueren.de

oder sich auch direkt über das Internet anmelden:
www.vhs-ibbenbueren.de

Hörstel
Hopsten
Mettingen
Recke

vhs
Ibbenbüren

Bitte notieren Sie sich Ihre Kurse!

Kurs-Nr.	Kurs-Bezeichnung	U.-Std.
Veranstaltungsort	Zahl der Veranstaltungen	
Beginn	Wochentag	Zeit

ANMELDEKARTE

Frühjahr-/Herbstsemester 20__

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen! **Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht!**

Kurs-Nr.	Kurs-Bezeichnung	E-Mail
Name, Vorname	Telefon beruflich	
Straße, Hausnummer, PLZ, Ort		Telefon privat

Bei Ermäßigung bitte ankreuzen! **(Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen)**

ALG 1 + 2-/ Sozialhilfe-/Wohngeldempfänger/in Schüler/in, Student/in, Auszubildende/r Wehr-/Zivildienstleistender Schwerbehinderung (ab GdB 50)

Auf Wunsch Abbuchungsermächtigung:

Konto _____

Bankinstitut _____

BLZ _____

Kontoinhaber _____

Unterschrift _____

Datum, Unterschrift der/des Teilnehmers/in bzw. gesetzliche/n Vertreters/in
Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS (siehe Programmheftseite 6) Ibbenbüren habe ich gelesen und erkenne diese an.

Für unsere Statistik:

männlich weiblich Geb.-datum: _____

0 Schüler/in, Student/in
1 Auszubildender
2 Arbeiter/in, Facharbeiter/in
3 Angestellte/r
4 Gewerbetreibende/r
5 Beamtin/er
6 Freier Beruf
7 Hausfrau/mann
8 Rentner/in, Pensionär/in
9 Erwerbslose/r

Alter:
 unter 16
 16 – 18
 19 – 25
 26 – 35
 36 – 50
 51 – 64
 über 65

Ihre Angaben dienen der Statistik und werden dem Datenschutz entsprechend vertraulich behandelt.

ANMELDEKARTE

Frühjahr-/Herbstsemester 20__

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen! **Eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht!**

Kurs-Nr.	Kurs-Bezeichnung	E-Mail
Name, Vorname	Telefon beruflich	
Straße, Hausnummer, PLZ, Ort		Telefon privat

Bei Ermäßigung bitte ankreuzen! **(Bitte Nachweis mit der Anmeldung vorlegen)**

ALG 1 + 2-/ Sozialhilfe-/Wohngeldempfänger/in Schüler/in, Student/in, Auszubildende/r Wehr-/Zivildienstleistender Schwerbehinderung (ab GdB 50)

Auf Wunsch Abbuchungsermächtigung:

Konto _____

Bankinstitut _____

BLZ _____

Kontoinhaber _____

Unterschrift _____

Datum, Unterschrift der/des Teilnehmers/in bzw. gesetzliche/n Vertreters/in
Die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen der VHS (siehe Programmheftseite 6) Ibbenbüren habe ich gelesen und erkenne diese an.

Für unsere Statistik:

männlich weiblich Geb.-datum: _____

0 Schüler/in, Student/in
1 Auszubildender
2 Arbeiter/in, Facharbeiter/in
3 Angestellte/r
4 Gewerbetreibende/r
5 Beamtin/er
6 Freier Beruf
7 Hausfrau/mann
8 Rentner/in, Pensionär/in
9 Erwerbslose/r

Alter:
 unter 16
 16 – 18
 19 – 25
 26 – 35
 36 – 50
 51 – 64
 über 65

Ihre Angaben dienen der Statistik und werden dem Datenschutz entsprechend vertraulich behandelt.

Kalender 2012

JANUAR							FEBRUAR							MÄRZ							APRIL						
KW	53	1	2	3	4	5	KW	5	6	7	8	9	KW	9	10	11	12	13	KW	13	14	15	16	17			
MO	2	9	16	23	30		MO	6	13	20	27		MO	5	12	19	26		MO	2	9	16	23	30			
DI	3	10	17	24	31		DI	7	14	21	28		DI	6	13	20	27		DI	3	10	17	24				
MI	4	11	18	25			MI	1	8	15	22	29	MI	7	14	21	28		MI	4	11	18	25				
DO	5	12	19	26			DO	2	9	16	23		DO	1	8	15	22	29	DO	5	12	19	26				
FR	6	13	20	27			FR	3	10	17	24		FR	2	9	16	23	30	FR	6	13	20	27				
SA	7	14	21	28			SA	4	11	18	25		SA	3	10	17	24	31	SA	7	14	21	28				
SO	1	8	15	22	29		SO	5	12	19	26		SO	4	11	18	25		SO	1	8	15	22	29			

MAI							JUNI							JULI							AUGUST						
KW	17	18	19	20	21	22	KW	22	23	24	25	26	KW	26	27	28	29	30	KW	31	32	33	34	35			
MO	7	14	21	28			MO	4	11	18	25		MO	2	9	16	23	30	MO	6	13	20	27				
DI	1	8	15	22	29		DI	5	12	19	26		DI	3	10	17	24	31	DI	7	14	21	28				
MI	2	9	16	23	30		MI	6	13	20	27		MI	4	11	18	25		MI	1	8	15	22	29			
DO	3	10	17	24	31		DO	7	14	21	28		DO	5	12	19	26		DO	2	9	16	23	30			
FR	4	11	18	25			FR	1	8	15	22	29	FR	6	13	20	27		FR	3	10	17	24	31			
SA	5	12	19	26			SA	2	9	16	23	30	SA	7	14	21	28		SA	4	11	18	25				
SO	6	13	20	27			SO	3	10	17	24		SO	1	8	15	22	29	SO	5	12	19	26				

SEPTEMBER							OKTOBER							NOVEMBER							DEZEMBER						
KW	35	36	37	38	39		KW	39	40	41	42	43	44	KW	44	45	46	47	48	KW	48	49	50	51	52		
MO	3	10	17	24			MO	1	8	15	22	29	MO	5	12	19	26	MO	3	10	17	24	31				
DI	4	11	18	25			DI	2	9	16	23	30	DI	6	13	20	27	DI	4	11	18	25					
MI	5	12	19	26			MI	3	10	17	24	31	MI	7	14	21	28	MI	5	12	19	26					
DO	6	13	20	27			DO	4	11	18	25		DO	1	8	15	22	29	DO	6	13	20	27				
FR	7	14	21	28			FR	5	12	19	26		FR	2	9	16	23	30	FR	7	14	21	28				
SA	1	8	15	22	29		SA	6	13	20	27		SA	3	10	17	24	31	SA	1	8	15	22	29			
SO	2	9	16	23	30		SO	7	14	21	28		SO	4	11	18	25		SO	2	9	16	23	30			

Kalender 2013

JANUAR							FEBRUAR							MÄRZ							APRIL						
KW	1	2	3	4	5		KW	5	6	7	8	9	KW	9	10	11	12	13	KW	13	14	15	16	17			
MO	7	14	21	28			MO	4	11	18	25		MO	4	11	18	25	MO	1	8	15	22	29				
DI	1	8	15	22	29		DI	5	12	19	26		DI	5	12	19	26	DI	2	9	16	23	30				
MI	2	9	16	23	30		MI	6	13	20	27		MI	6	13	20	27	MI	3	10	17	24					
DO	3	10	17	24	31		DO	7	14	21	28		DO	7	14	21	28	DO	4	11	18	25					
FR	4	11	18	25			FR	1	8	15	22	29	FR	1	8	15	22	29	FR	5	12	19	26				
SA	5	12	19	26			SA	2	9	16	23	30	SA	2	9	16	23	30	SA	6	13	20	27				
SO	6	13	20	27			SO	3	10	17	24		SO	3	10	17	24	31	SO	7	14	21	28				

MAI							JUNI							JULI							AUGUST						
KW	17	18	19	20	21		KW	22	23	24	25	26	KW	26	27	28	29	30	KW	31	32	33	34	35			
MO	6	13	20	27			MO	3	10	17	24		MO	1	8	15	22	29	MO	5	12	19	26				
DI	7	14	21	28			DI	4	11	18	25		DI	2	9	16	23	30	DI	6	13	20	27				
MI	1	8	15	22	29		MI	5	12	19	26		MI	3	10	17	24	31	MI	7	14	21	28				
DO	2	9	16	23	30		DO	6	13	20	27		DO	4	11	18	25		DO	1	8	15	22	29			
FR	3	10	17	24	31		FR	7	14	21	28		FR	5	12	19	26		FR	2	9	16	23	30			
SA	4	11	18	25			SA	1	8	15	22	29	SA	6	13	20	27		SA	3	10	17	24	31			
SO	5	12	19	26			SO	2	9	16	23	30	SO	7	14	21	28		SO	4	11	18	25				

SEPTEMBER							OKTOBER							NOVEMBER							DEZEMBER						
KW	35	36	37	38	39	40	KW	40	41	42	43	44	KW	44	45	46	47	48	KW	48	49	50	51	52			
MO	2	9	16	23	30		MO	7	14	21	28		MO	4	11	18	25	MO	2	9	16	23	30				
DI	3	10	17	24			DI	1	8	15	22	29	DI	5	12	19	26	DI	3	10	17	24	31				
MI	4	11	18	25			MI	2	9	16	23	30	MI	6	13	20	27	MI	4	11	18	25					
DO	5	12	19	26			DO	3	10	17	24	31	DO	7	14	21	28	DO	5	12	19	26					
FR	6	13	20	27			FR	4	11	18	25		FR	1	8	15	22	29	FR	6	13	20	27				
SA	7	14	21	28			SA	5	12	19	26		SA	2	9	16											

SCHWIMMEN

W18501 Schwimmen für Leute ab 50

Dieter Iborg, Beginn: Dienstag, 10. Januar 2012, 13.00-14.00 Uhr, Hallenbad, Holsterkampstraße, 12 Stunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 18,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 50

In der Teilnehmergebühr ist der Eintritt für das Hallenbad in Höhe von 1,00 EUR pro Veranstaltung nicht enthalten.

Wie in den vergangenen Semestern bietet die VHS aufgrund der großen Nachfrage auch in diesem Semester wieder für ältere MitbürgerInnen Kurse „Senienschwimmen“ an.

Diese Kurse ersetzen keine Einführung in das Schwimmen.

W18502 Schwimmen für Leute ab 50

Dieter Iborg, Beginn: Dienstag, 17. April 2012, 13.00-14.00 Uhr, Hallenbad, Holsterkampstraße, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 15,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 50

In der Teilnehmergebühr ist der Eintritt für das Hallenbad in Höhe von 1,00 EUR pro Veranstaltung nicht enthalten.

Wie in den vergangenen Semestern bietet die VHS aufgrund der großen Nachfrage auch in diesem Semester wieder für ältere MitbürgerInnen Kurse „Senienschwimmen“ an.

Diese Kurse ersetzen keine Einführung in das Schwimmen.

W18505 Intensiv-Schwimmkurse für Kinder im Aaseebad

Nähere Informationen siehe unter JUNGE VHS, Seite 58.



Das Erlebnis und Freizeitbad Ibbenbürens zeigt sich in frischem Outfit!

Viele tolle neue Attraktionen warten auf Sie:
Waterclimbing, Lichtprojektionen, Wasserpumpe,
Wasserkanonen, Spritzschlange, Textilsauna ...
Außerdem unsere bewährten Klassiker:
2500 m² Wasserfläche, Wellenhallenbad,
100 m Riesenrutsche, Abenteuerlandschaft,
Grotte, Cafeteria und vieles mehr.

Seien Sie neugierig, lassen Sie sich überraschen und
verbringen Sie einen erlebnisreichen Tag!

www.aaseebad-ibbenbueren.de

**Aaseebad
ibbenbüren**

An der Umfluth 99
49479 Ibbenbüren
Tel: 0 54 51 - 147 70
Fax: 0 54 51 - 89 90 50

YACHT- UND SEGELSCHULE

Sportbootführerschein - Binnen (SBF-Binnen)

Auf einer Binnenschiffahrtsstraße (Fluss, Kanal, Binnenmeer) ist zum Führen eines Sportboots mit einer Antriebsleistung größer als 3,68 KW oder 5 PS und einer Bootslänge bis 15 m der Sportbootführerschein - Binnen unter Antriebsart Motor amtlich vorgeschrieben (Mindestalter 16 Jahre).

Der Sportbootführerschein-Binnen ist ein national und international amtlich anerkanntes Zertifikat, das als Voraussetzung zum Erwerb aller weiterführenden Binnenscheine dient.

Für das Führen oder Chartern eines Segelbootes in Binnengewässern ist fast immer der Sportbootführerschein - Binnen unter Antriebsart Motor/Segel (Mindestalter 16 Jahre) oder der Sportbootführerschein - Binnen unter Antriebsart Segel amtlich vorgeschrieben (Mindestalter 14 Jahre).

W18518 Amtlicher Sportbootführerschein - Binnen unter Segeln und/oder Motor

Dipl.-Ing. Sven Mutert, Beginn: Mittwoch, 22. Februar 2012, 18.30-21.30 Uhr, Segelschule am Aasee, An der Umfluth 87, 40 Unterrichtsstunden, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 96,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 15

Herr Mutert ist lizenziierter Segellehrer vom DSV und VDS.

Im Kurs werden alle notwendigen Kenntnisse zum Bestehen der Prüfung und noch weitergehende Informationen zum Sportbootführerschein - Binnen vermittelt.

Inhalt:

- Wetterkunde
- Gesetzkunde
- Seemannschaft
- Sicherheit und Rettung
- Motorenkunde
- Theorie des Segelns

Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses an der theoretischen Prüfung teilzunehmen. Selbstverständlich kann auch die praktische Ausbildung, sowohl im Segeln als auch auf unserem Motorboot (Hafenschlepper), in der Segelschule am Aasee oder Alfsee durchgeführt werden.

Prüfungen finden am Aasee oder Alfsee statt.

Am ersten Kursabend werden diese Angelegenheiten, Anerkennung vorhandener Prüfungen und konkrete Termine besprochen.

Prüfungsgebühren und Lehrmaterialien müssen gesondert entrichtet werden, keine Ermäßigung.



Sportbootführerschein - See (SBF-See)

Innerhalb der Drei - Seemeilen - Zone der Küstenmeere und deren Flusszuläufe ist zum Führen von Motor- und Segelbooten mit einer Antriebsleistung größer als 3,68 KW oder 5 PS der Sportbootführerschein - See amtlich vorgeschrieben (Mindestalter 16 Jahre).

Der Sportbootführerschein - See gilt gleichermaßen für Motor- wie für Segelboote, obwohl das Segeln nicht zum Prüfungsstoff gehört.

Der Sportbootführerschein - See ist ein national und international amtlich anerkanntes Zertifikat und dient als Voraussetzung zum Erwerb aller weiterführenden Seeführerscheine. Er schließt jedoch den Sportbootführerschein - Binnen nicht mit ein.

W18519 Theorie für den amtlichen Sportbootführerschein-See (SBF-See)

Dipl.-Ing. Paul Kolmorgen, Beginn: Mittwoch, 25. Januar 2012, 19:00-22:00 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Raum 111 a, 48 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 12 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 115,20 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 15

Herr Kolmorgen ist Inhaber aller amtlichen Befähigungsnachweise für die Sportschiffahrt der BRD, Ausbilder für Theorie und Praxis im Binnen-, See- und Hochseebereich, Schiffsführer für die SKS- und SSS- Ausbildung, Bereich Nord-, Ostsee und Mittelmeer, bestellter Mitarbeiter im Prüfungsausschuss Münster für Sportbootführerscheine und bestellter Mitarbeiter im Prüfungsausschuss Leer für Funkbetriebszeugnisse SRC/UBI

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische Prüfung des amtlichen SBF-See vor und vermittelt Kenntnisse in:

- Navigation
- Rechtskunde
- Seemannschaft
- Wetterkunde
- Notfallabwehr und die erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen

Fakultativ wird die erforderliche praktische Ausbildung im Motorbootfahren angeboten sowie ein Skippertraining im Seebereich.

Der Kurs endet mit der amtlich anerkannten Prüfung vor dem Prüfungsausschuss Aurich des DMYV und des DSV, Prüfungsort ist Münster.

Mit der Kursabwicklung sind zusätzliche finanzielle Aufwendungen für Prüfungsgebühren usw. verbunden. Am ersten Kursabend werden diese Kosten, notwendige Terminabsprachen und die Prüfungsvoraussetzungen vom Kursleiter näher erläutert.

Sportküstenschifferschein (SKS)

Der Sportküstenschifferschein gilt weltweit innerhalb der Zwölf-See-meilen-Zone der Küstenmeere und deren Flusszuläufe. Wollen Sie im Küstenbereich eine Motor- und Segelyacht chartern, so verlangen die Vercharterer und Versicherungen national wie international zusätzlich zum SBF-See den Sportküstenschifferschein als amtlich anerkannten Sachkundenachweis zum sicheren Umgang mit einer größeren Yacht (Mindestalter 16 Jahre).

Anders als beim Sportbootführerschein - See kann dieser Schein für Fahrzeuge nur mit Maschinenantrieb und für Fahrzeuge mit Segel- und Maschinenantrieb erworben werden.

Der Kurs erweitert deutlich die Inhalte des Sportboot - See - Führerscheins, wobei die Schwerpunkte im Üben von Navigationsaufgaben liegen. Hier werden Seereisen im Bereich der Nord- und Ostsee in Form von Fallstudien durchgeführt, deren Bearbeitung nicht nur auf die Prüfung, sondern vor allem auf die spätere Praxis vorbereitet.

W18520 Amtlicher Sportküstenschifferschein (SKS)

Dipl.-Ing. Sven Mutert, Beginn: Donnerstag, 08. März 2012, 18.30-21.30 Uhr, Segelschule am Aasee, An der Umfluth 87, 56 Unterrichtsstunden, 14 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 168,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 20

Qualifikation des Dozenten siehe Kurs-Nr. 18518

Im Kurs werden die Inhalte vom Sportbootführerschein - See (Voraussetzung für die Prüfung) deutlich vertieft. Dies gilt besonders im Bereich der Navigation, bei der zum Beispiel die Gezeitenkunde eine wesentliche Rolle spielt. Ferner wird besonders auf die Segeltheorie eingegangen, die beim Sportboot - See keine Rolle spielt.

Inhalt:

- Navigation
- Gezeitenkunde
- Wetterkunde
- Gesetzeskunde
- Seemannschaft
- Sicherheit und Rettung
- Motorenkunde
- Yachtkunde

Es besteht die Möglichkeit, am Ende des Kurses an der theoretischen Prüfung teilzunehmen. Selbstverständlich kann auch die praktische Ausbildung organisiert werden. Die Segelschule bietet hierfür jedes Jahr zahlreiche Ausbildungstörns auf Ost-/Nordsee, aber auch im Mittelmeer an.

Am ersten Kursabend werden diese Angelegenheiten, Anerkennung vorhandener Prüfungen und konkrete Termine besprochen.

Prüfungsgebühren und Lehrmaterialien müssen gesondert entrichtet werden, keine Ermäßigung.



Wilhelm Driemeier

CityBüroMarkt | Bücher | Schulshop
Papier- und Schreibwaren | CITYBUCK

Der Club BERTELSMANN

Deutsche Post  |  Postbank

Bahnhofstraße 24-26 | 49477 Ibbenbüren

Telefon 05451.2282 | www.driemeier.de

Das UKW - Sprechfunkzeugnis

Fast alle Yachten, insbesondere jedoch die Charteryachten, sind heute mit einem UKW-Funkgerät ausgestattet. Somit ist im Notfall, aber auch schon bei heiklen Situationen, eine schnelle und sichere Hilfe jederzeit möglich bzw. es kann gezielt um Rat nachgefragt werden. Doch in erster Linie erfolgt mit dem UKW-Funkgerät die Verkehrssteuerung der Schiffe untereinander, die sichere und schnelle Verkehrsabwicklung vor Schleusen-, Brücken- und Hafenanlagen, die Übermittlung des aktuellen Seewetterberichtes sowie die Information zu sonstigen wichtigen Ereignissen im jeweiligen Revier. Das Handy ist kein Ersatz, insbesondere nicht in einem Notfall.

Ist eine Yacht mit einem Funkgerät ausgerüstet, so besteht in Deutschland, wie auch heute schon in vielen anderen Ländern, die Funkbenutzungspflicht. Die Nachrichten der Revier- und Verkehrszentralen zur sicheren Verkehrsabwicklung müssen abgehört werden.

Im Küstenbereich hat nur das UKW-Funkbetriebszeugnis (SRC) und im Binnenschiffahrtbereich nur das UKW-Sprechfunkzeugnis (UBI) Gültigkeit.

Neu ist, dass im Seefunkbereich nach Änderung im Seeverkehrsrecht vom 15.08.2005 der verantwortliche Schiffsführer selber Inhaber des UKW-Funkbetriebszeugnisses (SRC) sein muss.

W18521 Das UKW - Funkbetriebszeugnis für den Seefunkdienst (SRC)

Dipl.-Ing. Paul Kolmorgen, Beginn: Montag, 13. Februar 2012, 19.00-22.00 Uhr (erstes Treffen), die weiteren Termine werden abgesprochen, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Raum 111 a, 24 Unterrichtsstunden, Teilnehmergebühr: 144,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Berufliche Qualifikation des Dozenten siehe Kurs Nr. 18519


12 Unterrichtsstunden gemeinsamer Unterricht aller TeilnehmerInnen, 12 Unterrichtsstunden in Kleinstgruppen (3-4 TeilnehmerInnen) am Funkgerät.

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische und praktische Prüfung des UKW-Funkbetriebszeugnisses SRC vor.

Der Kurs endet mit der amtlich anerkannten Prüfung vor dem Prüfungsausschuss Leer des DMYV und DSV, Prüfungsort ist Glandorf.

Mit der Kursabwicklung sind zusätzliche Aufwendungen für Prüfungsgebühren und Lehrmaterial verbunden. Am ersten Kursabend werden diese Kosten, notwendige Terminabsprachen und die Besonderheiten der SRC-Ausbildung vom Kursleiter dargestellt und näher erläutert.

ONLINE ANMELDEN? KEIN PROBLEM!
 Informieren Sie sich unter www.vhs-ibbenbueren.de über unser aktuelles Programm. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung über unsere Internetseite entgegen.


W18522 Das UKW - Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtfunk (UBI)

Dipl.-Ing. Paul Kolmorgen, Dipl. Beginn: Montag, 13. Februar 2012, 19.00-22.00 Uhr (erstes Treffen), die weiteren Termine werden abgesprochen, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Raum 111 a, 18 Unterrichtsstunden, Teilnehmergebühr: 90,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Berufliche Qualifikation des Dozenten siehe Kurs Nr. 18519.

12 Unterrichtsstunden gemeinsamer Unterricht aller TeilnehmerInnen, 6 Unterrichtsstunden in Kleinstgruppen (3- 4 TeilnehmerInnen) am Funkgerät.

Der Kurs bereitet Sie auf die theoretische und praktische Prüfung des UKW-Sprechfunkzeugnisses UBI vor.

Der Kurs endet mit der amtlich anerkannten Prüfung vor dem Prüfungsausschuss Leer des DMYV und DSV, der Prüfungsort ist Glandorf.

Mit der Kursabwicklung sind zusätzliche Aufwendungen für Prüfungsgebühren und Lehrmaterial verbunden. Am ersten Kursabend werden diese Kosten, notwendige Terminabsprachen und die Besonderheiten der UBI-Ausbildung vom Kursleiter dargestellt und näher erläutert.



WWW.VHS-IBBENBUEREN.DE

KOSMETIK - PFLEGE

W18530 Immer richtig geschminkt - Machen Sie mehr aus Ihrem Typ

Heike Humborg, Beginn: Mittwoch, 07. März 2012, 19.00-22.00 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Tagungsraum 06 (Untergeschoss), 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 8,00 EUR, keine Ermäßigung, letzter Termin für die schriftliche Abmeldung: 25.02.2012, Höchstteilnehmerzahl: 13

Bei einer Teilnehmerzahl von 7-9 erhöht sich die Gebühr auf 10,00 EUR, keine Ermäßigung.

Mit wenigen Handgriffen morgens schön und strahlend auszusehen - welche Frau wünscht sich das nicht! Aber wie kann das gelingen, ohne „angemalt“ zu wirken? Unter fachlicher Anleitung mit guten Tipps lernen Sie in diesem Seminar das typgerechte und natürliche Schminken. Vorgestellt werden die Trendfarben, verbunden mit neuen Schminktechniken und Farbkombinationen.

Die Materialkosten von 3,50 Euro sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.

Bitte mitbringen: 1 Kosmetikspiegel, evtl. 1 Haarband.

W18531 Tages-Make-up und Gesichtspflege

Seminar - für Kleingruppen

Heike Humborg, Beginn: Mittwoch, 18. April 2012, 18.00-21.00 Uhr, Volkshochschule, Kulturhaus, Oststraße 28, Tagungsraum 06 (Untergeschoss), 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 17,40 EUR, keine Ermäßigung, letzter Termin für die schriftliche Abmeldung: 09.04.2012, Mindestteilnehmerzahl: 5, Höchstteilnehmerzahl: 7

Ein natürliches Make-up kommt durch eine gute Gesichtspflege noch besser zur Geltung. Sie lernen den Aufbau und die Beschaffenheit der Haut kennen und wie sie richtig zu pflegen ist. Dabei werden die Hauttypen und Hautprobleme der einzelnen Teilnehmerinnen bestimmt. Weiter haben Sie die Gelegenheit, individuelle Make-up-Techniken zu lernen und anzuwenden.

Bitte mitbringen: 1 Kosmetikspiegel, 2 Handtücher, 1 Haarband, Schüssel.

Die Materialkosten von 6,00 EUR sind direkt mit der Kursleiterin abzurechnen.



ERMÄSSIGUNGEN ...

von den Kursgebühren werden nur gewährt, wenn mit der Anmeldung der entsprechende **Nachweis** vorgelegt wird.



mazzTV.de

Lokalvideos

KLETTERSCHULE

36 Jahre Bergausbildung (1977 - 2012) in der VHS-Kletterschule

Vor nunmehr 36 Jahren gründete Klaus Sundermann in Zusammenarbeit mit der VHS Ibbenbüren die Kletterschule - damals ein abenteuerlicher und mutiger Entschluss! Dieses Unternehmen wurde schnell zum Erfolg: Bis heute haben mehr als 2500 TeilnehmerInnen die Kurse absolviert.

Waren zu Beginn der Kletterschule die Alpen das zumeist anvisierte Urlaubsziel der TeilnehmerInnen, so ist es heute das Sportklettern selbst - als eine eigenständige Sportart.

Dem trägt das neue Ausbildungskonzept Rechnung: Seit 2011 werden im Bereich „Sportklettern“ zwei aufeinander abgestimmte Module angeboten - neben der eintägigen „klassischen Klettersteigausbildung“.

Sportklettern:

Modul I - Toprope

Dieses Modul vermittelt Wissen, Techniken und Handgriffe zum sicheren Topropeklettern in gut ausgestatteten Sportklettergebieten und an künstlichen Kletteranlagen

Modul II - Vorstieg

Dieses Modul baut auf Modul I auf und erweitert in Theorie und Praxis Kenntnisse und Fähigkeiten zum eigenverantwortlichen Klettern - weltweit

Gehen am Klettersteig:

Grundkurs

Dieser Kurs führt ein in die Theorie und Praxis des Klettersteiggehens

Die Kletterkurse der VHS Ibbenbüren folgen der aktuellen Lehrmeinung des Deutschen Alpenvereines (DAV), die Kletterausbildung erfolgt durch Fachübungsleiter des DAV.

Es können die DAV - Kletterscheine:

Toprope (Prüfungsgebühr: 10 EUR)

Vorstieg (Prüfungsgebühr: 15 EUR) erlangt werden.

Ausführliches Informationsmaterial mit Anmeldeformular so wie ein Gästejournal mit Übernachtungsmöglichkeiten erhalten Sie bei der Volkshochschule.

Die Teilnehmergebühren beziehen sich jeweils auf den Unterricht, einschließlich der Unterrichtsmaterialien und Spezialausrüstung zum Klettern sowie eine Leihgebühr von 2,00 € pro Person und Kurs.

Die Prüfungsgebühr muss zusätzlich entrichtet werden.

Bitte beachten Sie die gesonderten Teilnahmebedingungen für die Kletterkurse der VHS Ibbenbüren, die Sie auf unserer Webseite www.vhs-ibbenbueren.de einsehen können!

Kursangebot Jahresübersicht 2012

W18601 2-Tage-Sportkletterkurs „Toprope“

- Modul I -

Thomas Klein, Samstag/Sonntag, 28./29. April 2012, 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnehmergebühr: 99,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr auf dem Bauernhof Hardebeck, Brumleystraße 179, Hörstel-Riesenbeck

W18602 2-Tage-Sportkletterkurs „Toprope“

- Modul I -

Thomas Klein, Samstag/Sonntag, 02./03. Juni 2012, 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnehmergebühr: 99,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr auf dem Bauernhof Hardebeck, Brumleystraße 179, Hörstel-Riesenbeck

W18603 2-Tage-Sportkletterkurs „Toprope“

- Modul I -

Thomas Klein, Samstag/Sonntag, 28./29. Juli 2012, 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnehmergebühr: 99,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr auf dem Bauernhof Hardebeck, Brumleystraße 179, Hörstel-Riesenbeck

W18604 2-Tage-Sportkletterkurs „Toprope“

- Modul I -

Thomas Klein, Samstag/Sonntag, 08./09. September 2012, 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnehmergebühr: 99,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr auf dem Bauernhof Hardebeck, Brumleystraße 179, Hörstel-Riesenbeck

Auf über 800 qm Bergsport, Outdoor und Laufsport!



sundermann
bergsport outdoor running

Windthorstraße 35 · 48143 Münster
Fon: 02 51-98 29 26-0 · Fax: 02 51-98 29 26-26
www.bergsportsundermann.de



W18605 2-Tage-Sportkletterkurs „Vorstieg“

- Modul II -

Thomas Klein, Samstag/Sonntag, 12./13. Mai 2012, 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnehmergebühren: 99,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr auf dem Bauernhof Hardebeck, Brumleystraße 179, Hörstel-Riesenbeck

W18606 2-Tage-Sportkletterkurs „Vorstieg“

- Modul II -

Thomas Klein, Samstag/Sonntag, 07./08. Juli 2012, 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnehmergebühren: 99,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr auf dem Bauernhof Hardebeck, Brumleystraße 179, Hörstel-Riesenbeck

W18607 2-Tage-Sportkletterkurs „Vorstieg“

- Modul II -

Thomas Klein, Samstag/Sonntag, 22./23. September 2012, 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnehmergebühren: 99,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr auf dem Bauernhof Hardebeck, Brumleystraße 179, Hörstel-Riesenbeck

W18608 2-Tage-Sportkletterkurs „Vorstieg“

- Modul II -

Thomas Klein, Samstag/Sonntag, 06./07. Oktober 2012, 26 Unterrichtsstunden, 2 Tage, Teilnehmergebühren: 99,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr auf dem Bauernhof Hardebeck, Brumleystraße 179, Hörstel-Riesenbeck

W18609 Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Andreas Meierle, Termin: Samstag, 14. April 2012, 13 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühren: 59,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr im Klettergebiet Brumleytal

W18610 Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Andreas Meierle, Termin: Sonntag, 15. April 2012, 13 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühren: 59,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr im Klettergebiet Brumleytal

W18611 Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Andreas Meierle, Termin: Samstag, 05. Mai 2012, 13 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühren: 59,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr im Klettergebiet Brumleytal

W18612 Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Andreas Meierle, Termin: Sonntag, 06. Mai 2012, 13 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühren: 59,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr im Klettergebiet Brumleytal

W18613 Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Andreas Meierle, Termin: Samstag, 09. Juni 2012, 13 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühren: 59,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr im Klettergebiet Brumleytal

W18614 Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Andreas Meierle, Termin: Sonntag, 10. Juni 2012, 13 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühren: 59,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr im Klettergebiet Brumleytal

W18615 Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Andreas Meierle, Termin: Samstag, 30. Juni 2012, 13 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühren: 59,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr im Klettergebiet Brumleytal

W18616 Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Andreas Meierle, Termin: Sonntag, 01. Juli 2012, 13 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühren: 59,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr im Klettergebiet Brumleytal

W18617 Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Andreas Meierle, Termin: Samstag, 15. September 2012, 13 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühren: 59,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr im Klettergebiet Brumleytal

W18618 Grundkurs Klettersteige

- 1-Tageskurs -

Andreas Meierle, Termin: Sonntag, 16. September 2012, 13 Unterrichtsstunden, 1 Tag, Teilnehmergebühren: 59,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Treffpunkt ist um 08:15 Uhr im Klettergebiet Brumleytal