

VERANSTALTUNGEN IN METTINGEN

Geschäftsstelle:

Gemeindeverwaltung Mettingen
- Volkshochschule -
Markt 6 - 8
49497 Mettingen
Telefon 05452 52-11
Telefax 05452 52-911
Ansprechpartner: Markus Otte
E-Mail: otte@mettingen.de

Hinweise für TeilnehmerInnen:

Durch rechtzeitige Anmeldung sichern Sie sich die Teilnahme an Ihrem gewünschten Kurs (Mindestteilnehmerzahl 10). Anmeldungen werden in schriftlicher Form per beigefügter Anmeldekarte, E-Mail oder Fax entgegengenommen. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt nicht. Bei Unter-/Überschreitung der Teilnehmerzahl für einen Kurs werden Sie benachrichtigt. Abmeldungen siehe Teilnahmebedingungen. Die angegebenen Gebühren werden den TeilnehmerInnen zum Kursbeginn in Rechnung gestellt oder per Lastschriftverfahren abgebucht. Bei Kursen bis zu 2 Abenden oder bei Einzelveranstaltungen werden die Gebühren vom Kursleiter während der Veranstaltung erhoben. Wer sich zu den Veranstaltungen anmeldet, muss nach den Teilnahmebedingungen auch bei Nichtteilnahme das Entgelt und ggf. auch Materialkosten bezahlen, es sei denn, er/sie meldet sich fristgerecht ab.

Konten:

Kreissparkasse Steinfurt,
Zweigstelle Mettingen,
Volksbank Tecklenburger Land eG,
Postgiro Hannover,

Konto 15001027, BLZ 403 510 60
Konto 90110800, BLZ 403 619 06
Konto 101040-300, BLZ 250 100 30

W47002 Grundlagen der MS Datenbanken mit MS Access 2007

Peter Gielsok, Beginn: Mittwoch, 23. Mai 2012, 19.00-21.15 Uhr, Josefsschule, Nierenburger Str. 31, EDV-Raum, 18 Unterrichtsstunden, 2 x wöchentlich, 6 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 105,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Voraussetzungen: Kenntnisse der Windows-Oberfläche und Kenntnisse der Windows-Bedienung in einem Anwenderprogramm (z. B. Word und/oder Excel).

Dieser Kurs soll den TeilnehmerInnen die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten einer Datenbank am Beispiel von Access 2007 vermitteln.

Inhalte:

- ACCESS-Benutzeroberfläche
- Erstellen einer Datenbank
- Eingabe von Daten (Tabellen- und Formularerstellung)
- Eingabe- und Ausgabeformate
- Herstellung von Beziehungen zwischen Tabellen
- Daten mit Hilfe von Abfragen sortieren und filtern

In der Kursgebühr sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.

W47201 Word 2007 und Excel 2007

Grundlagen

Peter Gielsok, Beginn: Mittwoch, 15. Februar 2012, 19.00-21.15 Uhr, Josefsschule, Nierenburger Str. 31, EDV-Raum, 18 Unterrichtsstunden, wöchentlich, 6 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 78,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Voraussetzungen: Kenntnisse der Windows-Oberfläche, grundlegende Anwendungen

Inhalte:

- Aufbau des Word-Anwendungsfensters, Textbearbeitung
- die Funktion: Klicken und Eingeben, Markieren, Kopieren und Verschieben von Textteilen
- Formatieren von Zeichen und Absätzen, Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen
- Nummerierungen und Aufzählungen, Rechtschreibung und Silbentrennung, Tabellen und Tabulatoren
- Einführung in die Serienbriefgestaltung
- Aufbau der Excel-Arbeitsmappe, Dateneingabe und Datenbearbeitung in Tabellen
- Effektiver Einsatz von Formeln und Funktionen
- Layoutgestaltung - Ausdruck von Tabellen
- Grafische Aufbereitung von Tabellen in Form von Diagrammen
- Logische Funktionen

In der Kursgebühr sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.





W47401 Powerpoint 2007

Powerpoint Grundlagen lernen und mit Präsentationen anwenden

Wochenendseminar vom 02.03.-04.03.2012

Peter Gielsok, Beginn: Freitag, 02. März 2012, 18.00-21.00 Uhr, Samstag 09.00-12.00 Uhr und 14.00-18.00 Uhr, Sonntag 09.00-12.00 Uhr, Josefschule, Nierenburger Str. 31, EDV-Raum, 15 Unterrichtsstunden, 3 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 90,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 12

Voraussetzungen: Kenntnisse der Windows-Oberfläche, Kenntnisse der Windows-Bedienung und in einem Anwenderprogramm (z. B. Word und / oder Excel).

In diesem Kurs wird gezeigt, wie durch den Einsatz von Powerpoint Arbeitsergebnisse, Vorträge etc. für den Zuhörer optisch entsprechend strukturiert werden können. Außerdem werden Ihnen die Ausgabe von Folien und Begleitmaterial - vom Ausdruck bis zur Bildschirmpräsentation gezeigt.

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen natürlich Übungen, Übungen ...

In der Kursgebühr sind die Kosten für das Unterrichtsmaterial enthalten.

W48101 Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

- sich selbst kennen lernen -

Jutta Röwekämper, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Montag, 06. Februar 2012, 19.30-20.45 Uhr, Paul-Gerhardt-Schule, Diekbreede 8, 10 Veranstaltungen à 75 Minuten, wöchentlich, Teilnehmergebühr: 43,30 EUR, bei Ermäßigung 30,30 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 15

Yoga für die Gesundheit und zur Entspannung bewirkt Ausgeglichenheit und führt auf diese Weise zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Yogaübungen sorgen für eine gesunde Funktion der Organe, sodass man vorbeugend den Körper gesund und elastisch erhält. Neben den körperlichen Übungen werden Atemübungen, Tiefenentspannung und Konzentration geübt, sodass man innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit entwickeln kann.

Bitte eine Decke und eine Campingmatte (Isomatte) mitbringen.

W48102 Yoga für Fortgeschrittene

- sich selbst kennen lernen -

Jutta Röwekämper, Yogalehrerin BDY/EYU, Beginn: Montag, 06. Februar 2012, 18.15-19.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Schule, Diekbreede 8, 10 Veranstaltungen à 75 Minuten, wöchentlich, Teilnehmergebühr: 43,30 EUR, bei Ermäßigung 30,30 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 15

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 48101.

Bitte eine Decke und eine Campingmatte (Isoliermatte) mitbringen.

W48201 Bewegungsübungen für die Wirbelsäule für Anfänger

N.N., Beginn: Dienstag, 07. Februar 2012, 17.00-18.00 Uhr, Paul-Gerhardt-Schule, Diekbreede 8, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 14

Inhalte dieses Kurses sind sanfte und doch intensive Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur zur Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und zur Vorbeugung von Haltungsschwächen. Darüber hinaus werden Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag vermittelt.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, warme Socken und an eine Decke oder Matte!

W48202 Bewegungsübungen für die Wirbelsäule für Fortgeschrittene I

N.N., Beginn: Dienstag, 07. Februar 2012, 18.00-19.00 Uhr, Paul-Gerhardt-Schule, Diekbreede 8, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 14

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 48201.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, warme Socken und an eine Decke oder Matte!

W48203 Bewegungsübungen für die Wirbelsäule für Fortgeschrittene II

N.N., Beginn: Dienstag, 07. Februar 2012, 19.00-20.00 Uhr, Paul-Gerhardt-Schule, Diekbreede 8, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 33,40 EUR, bei Ermäßigung 23,40 EUR, Höchstteilnehmerzahl: 14

Erläuterungen siehe Kurs Nr. 48201.

Bitte denken Sie an bequeme Kleidung, warme Socken und an eine Decke oder Matte!



W48204 Starke Mädchen

Selbstverteidigungskurs für Mädchen ab 10 Jahren

Sabine Laurischkat, Jugendtreff Mettingen, Beginn: Montag, 27. Februar 2012, 18.00-19.00 Uhr, Jugendtreff der Gemeinde Mettingen, Ibbenbürener Straße 6, 10 Stunden, wöchentlich, 10 Veranstaltungen, Teilnehmergebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 10

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

In diesem Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs lernen die Mädchen unter fachkundiger Anleitung von Jugendpflegerin Sabine Laurischkat, die als Selbstverteidigungstrainerin ausgebildet ist und langjährige Erfahrung als Kursleiterin hat, wie sie sich erfolgreich durchsetzen und im Notfall auch wehren können. Dabei werden sowohl Techniken der Selbstbehauptung als auch der Selbstverteidigung vermittelt. Außerdem geht es auch darum, mögliche Gefahren frühzeitig zu erkennen und sich richtig zu verhalten.

Die Kursgebühr ist am ersten Kurstag im Jugendtreff zu bezahlen. Eine Schnupperstunde ist nicht möglich.

W49801 Auf die Füllung kommt es an

Verena Kuhlmann, Beginn: Donnerstag, 19. April 2012, 19.00-22.00 Uhr, Küche der Josefschule, Nierenburger Str. 31, 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 8,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 14

Herzhafte und süße Füllungen, raffiniert umhüllt.

Bitte Geschirrtücher, Spültücher und Resteschalen mitbringen.

Die Kosten für die Zutaten sowie die Teilnehmergebühr werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

W49802 Pasta & Co: Unwiderstehliche Vielfalt

Jutta Gerling, Diätassistentin und Ernährungsberaterin, Beginn: Donnerstag, 22. März 2012, 19.00-22.00 Uhr, Küche der Josefschule, Nierenburger Str. 31, 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 8,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 14

Nudeln machen glücklich. Nudeln schmecken unwiderstehlich - und es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sie zuzubereiten. Pasta-Rezpte kann man einfach nicht genug haben! An diesem Abend bereiten Sie neue verführerische Kreationen zu: pikante Salate, Pasta mit feiner Sauce, raffiniert gefüllte Nudeln und knusprige Aufläufe aus dem Ofen.

Bitte Geschirrtücher, Spültücher und Resteschalen mitbringen.

W49803 Sommerküche

Verena Kuhlmann, Beginn: Dienstag, 08. Mai 2012, 19.00-22.00 Uhr, Küche der Josefschule, Nierenburger Str. 31, 4 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 8,00 EUR, keine Ermäßigung, Höchstteilnehmerzahl: 14

Leckere Salate, kalte Suppen und leichte Snacks laden an lauen Sommerabenden auf die Terrasse ein.

Bitte Geschirrtücher, Spültücher und Resteschalen mitbringen.

Die Kosten für die Zutaten sowie die Teilnehmergebühr werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

W49804 Cocktails mixen

Dorothee Reisige, Beginn: Mittwoch, 25. April 2012, 18.00-21.45 Uhr, Küche der Josefschule, Nierenburger Str. 31, 5 Unterrichtsstunden, 1 Veranstaltung, Teilnehmergebühr: 10,00 EUR, keine Ermäßigung, nur für Teilnehmer über 18 Jahre, Höchstteilnehmerzahl: 14

In diesem Kurs werden in gemütlicher Runde hauptsächlich alkoholische Cocktails gemixt. Klassische und neuzeitliche Rezepturen mit entsprechenden Dekorationen werden vorgestellt und verkostet.

Eine Umlage in Höhe von 14,50 EUR für die Spirituosen und Lebensmittel (Knabberereien und Dip oder Brezel) und die Teilnehmergebühr werden mit der Kursleiterin direkt abgerechnet.

**Schenken Sie
(Weiter-)Bildung!**



**Geschenkgutscheine
erhalten Sie in der
VHS Ibbenbüren!**

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

! 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!