

**Anlage 1  
zu Drucksache Nr. 11/1895**

KOCHEN

0701

Feierabend-Blitzrezepte

Feierabend, der Magen knurrt und es stellt sich mal wieder die Frage: "Was koche ich nur, ohne stundenlang am Herd zu stehen?" Schnell, einfach, abwechslungsreich und lecker, so soll es sein. Mit den neuen und alltagstauglichen Rezepten aus diesem Kurs steht ratzfatz ein leckeres Essen auf dem Tisch, wie zum Beispiel die köstliche Maissuppe mit Paprika-Hack, Fischfilet mit Zitronenpfeffer, Toskanischer Filetopf und vieles mehr. Ideen für ein fixes Dessert, ein Blitz-Brot und ein schneller Kuchen sind auch dabei. Der perfekte Start in einen entspannten Feierabend.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 10.09.20, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO  
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0702

Internationale Landküche

Leben auf dem Land - Wunsch und Sehnsucht vieler Menschen. Einfache, aber köstliche Gerichte, regional, saisonal und bodenständig, das macht die Landküche aus, die sich darüber hinaus auch nach dem jahreszeitlichen Angebot richtet. Wir werden uns an diesem Abend einer köstlichen heimischen Küche widmen, Altbewährtes in Erinnerung rufen, aber auch neu interpretieren, den Geschmack der Kindheit wiederentdecken, sowie Neues kennenlernen. Wir schauen auch über den Tellerrand und lassen die bäuerliche Küche aus anderen Ländern ebenfalls eine Rolle spielen.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 27.10.20, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Claudia Lindemann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO  
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0703

Saisonale Herbstküche

Im Herbst können wir aus dem Vollen schöpfen, die Ernte hat uns viele Dinge direkt vor die Haustür geliefert. Wir kochen ein Herbstmenü und nutzen regionale und saisonale Produkte. Von Kürbis bis zu verschiedenen Wurzel- und Beetgemüsen, von Pilzen bis hin zur Pflaume und Birne. Wie passen diese Dinge zusammen? Wir kochen ein leckeres 3-Gänge-Menü und eine tolle Leckerei zum Mitnehmen die "immer geht" für zwischendurch.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und leere Marmeladengläser mit.

Donnerstag, 08.10.20, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Sandra Wörmann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO  
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0704

Weihnachtsmenü 2020

Jedes Jahr dasselbe... "Was koche ich an Weihnachten?" und vor allem, wie gelingt es mir, ein 3-Gänge-Menü zu zaubern was es in sich hat, nach Weihnachten schmeckt, mich aber nicht 3 Tage an meine Küche fesselt. Wir kochen ein Menü auf Probe, damit wir stressfrei aus der Küche kommen....

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 10.12.20, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Sandra Wörmann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO  
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

Kursreihe "SCHLUSS MIT HOTEL MAMA"  
(Jugendliche und junge Erwachsene von 16 - 26 Jahre)

Diese Kursreihe richtet sich an Jugendliche, die vielleicht schon mal gekocht haben, aber nicht genau wissen, wie man einfache Gerichte selber zubereiten kann. Wir kochen Wunschgerichte aufeinander aufbauend.

0705

Schluss mit Hotel MAMA  
Thema Nudelgerichte

Am heutigen Kursabend kochen wir Nudelgerichte (Nudeln selbst gemacht und leckere Saucen)

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 05.11.20, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Sandra Wörmann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO  
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0706

Schluss mit Hotel MAMA  
Thema Kartoffelgerichte

Am heutigen Kursabend kochen wir Kartoffelgerichte (Bratkartoffeln und Aufläufe)  
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 26.11.20, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Sandra Wörmann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO  
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0707

Schluss mit Hotel MAMA  
Thema Teiggerichte

Am heutigen Kursabend kochen wir Teiggerichte (Brot, Pfannkuchen, Pizza)  
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 03.12.20, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Sandra Wörmann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Lebensmittelumlage 12,-- bis 17,-- EURO  
Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

Kursreihe DIY DO IT YOURSELF !!!  
Selbst machen, statt kaufen

Vergiss künstliche, ungesunde und umweltbelastende Produkte aus dem Supermarkt, denn viele bessere Alternativen kann jeder leicht zu Hause selber machen!  
Darum lohnt es sich, all diese Dinge nicht mehr zu kaufen, sondern am besten selber zu machen:

- Gut für die Gesundheit: Statt ungesunder und künstlicher Inhaltsstoffe enthalten die selbst hergestellten Alternativen natürliche Zutaten, die dem Körper helfen, zum gesunden Gleichgewicht zurückzufinden.
- Gut für die Umwelt: Selbermachen spart jede Menge Plastik und anderen Verpackungsmüll. Außerdem kannst Du für viele Rezepte regionale, nachwachsende Zutaten verwenden.
- Gut für die Haushaltskasse: Selbst hergestellte Alternativen sind fast immer deutlich preiswerter.
- Gut für Dich: Selbermachen bereitet Freude, regt die Kreativität an, stärkt das Selbstvertrauen und macht Dich außerdem ein bisschen unabhängiger.

0708

DIY Do it yourself !!!  
Thema Küche

Am heutigen Kursabend geht es um das Thema Küche: Gemüsebrühe, Ketchup, Mandelmilch, Aufstriche und vieles mehr.  
Bitte gesammelte Gläschen, leere Tiegel oder Cremedosen mitbringen, diese können aber auch bei der Dozentin erworben werden.

Donnerstag, 17.09.20, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Sandra Wörmann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Umlage ca. 15,-- EURO

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0709

DIY Do it yourself !!!  
Thema Hausmittel

Am heutigen Kursabend geht es um das Thema Hausmittel: Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie. Reinigen, putzen oder Desinfektionsmittel selber herstellen. Dazu einige Tipps rund um den Haushalt und Garten.

Bitte gesammelte Gläschen, leere Tiegel oder Cremedosen mitbringen, diese können aber auch bei der Dozentin erworben werden.

Donnerstag, 24.09.20, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Sandra Wörmann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Umlage ca. 15,-- EURO

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

0710

DIY Do it yourself !!!  
Thema Haut & Haare

Am heutigen Kursabend geht es um das Thema Haut & Haar: Shampoo, Deoroller, Zahncreme und Zahnöl, Seife oder Badebomben. Tinkturen, Salben und kleine Hausapotheke. Ein kleiner Einblick, was alles selbst zu machen geht.

Bitte gesammelte Gläschen, leere Tiegel oder Cremedosen mitbringen, diese können aber auch bei der Dozentin erworben werden.

Donnerstag, 01.10.20, 18.00 - 21.45 Uhr  
Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule  
Sandra Wörmann, 5 U.-Std, 15,-- EURO  
zzgl. Umlage ca. 15,-- EURO

Diese Umlage ist direkt am Kursabend bei der Dozentin zu bezahlen.

GETRÄNKE

COCKTAILS MIXEN

Caipirinha, Pina Colada, Sex on the Beach...!

Sie trinken gerne Cocktails? Wollen diese aber nicht unbedingt und ausschließlich in einer Cocktailbar genießen? Hier lernen Sie die Grundlagen des Cocktailmixens und alles über Zutaten und ansprechendes Dekorieren der Cocktails. Es wird Ihnen gezeigt, wie man richtig mit Shaker, Blender und Mixer umgeht. Natürlich bleibt es nicht bei der Theorie!

Mindestalter: 18 Jahre

0731

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 22.09.20, 18.30 - 21.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO  
(inkl. Getränkeumlage)

0732

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 10.11.20, 18.30 - 21.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO  
(inkl. Getränkeumlage)

0733

Cocktails mixen - leicht gemacht

Dienstag, 08.12.20, 18.30 - 21.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mario Kube, 4 U.-Std, 24,-- EURO  
(inkl. Getränkeumlage)

0801

Weinland Deutschland

- eine virtuelle Reise durch die 13 deutschen Anbaugebiete mit Weinverkostung -

Trinken Sie gerne Wein, und möchten Sie Ihr Wissen über Wein erweitern?

In diesem Weinseminar lernen Sie diverse Rebsorten kennen und erfahren im Rahmen einer virtuellen Reise Wesentliches über die geographischen und klimatischen Gegebenheiten der 13 deutschen Weinanbaugebiete. Das Seminar informiert weiterhin über die Grundlagen des Weinanbaus und der Weinherstellung.

Am ersten Abend werden wir uns schwerpunktmäßig mit der Sensorik (Wein sehen, riechen, schmecken und fühlen), den Geschmacksrichtungen von Wein und den Weinqualitäten beschäftigen. Anhand einer Marktbetrachtung versuchen wir zu bestimmen, was ein "guter" Wein kostet bzw. kosten darf.

Am zweiten Abend steht die Harmonie von Wein und Speisen, das Thema Holznoten im Wein sowie die unterschiedlichen Methoden der Sektherstellung und die Sektqualitäten im Mittelpunkt. Abgerundet wird der Abend durch Themen wie Weinetiketten, unterschiedliche Flaschenverschlüsse, die richtige Lagerung sowie das Dekantieren von Wein.

Weitere Themen können mit dem Dozenten abgesprochen werden.

Einen wesentlichen Schwerpunkt des Seminars stellen der Weingeschmack und der Weingenuss dar. Begleitend werden wir daher einige Weine bzw. Sekte verkosten sowie die Geschmacksunterschiede herausarbeiten und beschreiben.

Der Referent ist Weinliebhaber und Vorsitzender der Weinfreunde vom Hellweg e. V. Er ist "Anerkannter Berater für Deutschen Wein", Jurymitglied bei der "Frankfurt International

Trophy" und nimmt regelmäßig an Sensorik- und Dozentenseminaren sowie an diversen Weininformationsreisen des Deutschen Weininstitutes teil.

Die Kursgebühr beinhaltet einen Sachkostenanteil für Weine, Brot und Mineralwasser.

Mindestalter 18 Jahre!

2 x freitags, 18.30 - 21.45 Uhr

Beginn: 30.10.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Hermann Bley, 8 U.-Std, 36,-- EURO

(inkl. Getränkeumlage)

## HAUSTIERE

Haustiere haben ihren festen Platz in Familienstrukturen und tragen wesentlich zum psychischen Wohlbefinden bei. Der richtige Umgang mit ihnen will aber auch gelernt sein. Hier unterstützt die VHS durch gezielte Kursangebote.

0902

Minigility, ein Kursangebot für Freunde des kleinen Hundes (Kleinhunde bis ca. 35 cm)

In diesem Kurs werden verschiedene Stationen eines Übungsparcours, sowie verschiedene Fitnessübungen aus dem Minigilitybereich vorgestellt. Der Spaß steht hier an erster Stelle.

Die Gruppe besteht aus maximal 6 Teilnehmern mit Hund.

Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt. Zum 1. Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

Die Kleinhunde sollten mindestens 12 Monate alt sein.

Bitte beachten Sie, dass läufige Hündinnen nicht an den angebotenen Kursen teilnehmen können.

Bei Gewitter oder sehr starkem Regen wird der Kurstag verschoben.

6 x freitags, 15.00 - 16.30 Uhr

Beginn: 11.09.20

Hüchtstr. 22a, 59192 Bergkamen

Silke Brockhusen, 12 U.-Std, 40,-- EURO

0903

Trainingswalk für Freunde des kleinen Hundes (Kleinhunde bis ca. 35 cm)

In diesem Kurs möchten wir Hundefitnesstraining, Hundeausbildung und entspannte Spaziergänge miteinander verbinden.

Es werden verschiedene Übungen an verschiedenen Orten absolviert. Zudem werden neue Ideen für die körperliche und geistige Auslastung auf den Spaziergängen mit Hund vorgestellt.

Die Hunde werden an der Leine geführt. Die Gruppengröße liegt bei 10 Mensch/Hund-Teams.

Grundgehorsam, Gesundheit und Sozialverträglichkeit der teilnehmenden Hunde wird vorausgesetzt. Zum 1. Kurstag sind ein gültiger Impfausweis und ein Nachweis über eine Hundehalterhaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann.

Die Kleinhunde sollten mindestens 12 Monate alt sein.

Bitte beachten Sie, dass läufige Hündinnen nicht an den angebotenen Kursen teilnehmen können.

Bei Gewitter oder sehr starkem Regen wird der Kurstag verschoben.

Der erste Treffpunkt ist an der Halde "Großes Holz" in Bergkamen (Parkplatz an der Erich-Ollenhauer-Straße). Wir treffen uns dort um 11:00 Uhr.

5 x samstags, 11.00 - 12.30 Uhr

Beginn: 12.09.20

Parkplatz Halde-Großes Holz an der Erich-Ollenhauer-Str. Bergkamen

Silke Brockhusen, 10 U.-Std, 20,-- EURO

## POLITIK UND GESELLSCHAFT

1000

Vortrag: Christentum und Strafrecht

Der Paderborner Theologe Dr. Eugen Drewermann hat mit seinem Vortrag "Christentum und Strafrecht" angesichts des Missbrauchsskandals in der katholischen Kirche ein sowohl aktuelles als auch heikles Thema gewählt.

Als Freund klarer Worte wirft er die Frage auf, was von der Kirche noch übrig bleiben würde, wenn sie all die geforderten Strukturreformen ausführen würde.

"Sie verlöre dann den Anspruch des Alleinstellungsmerkmals des männlichen Klerikers bei der Sakramentenspendung", sagte der Theologe und Psychoanalytiker. "Das ist nach katholischem Verständnis eine heilige Person mit besonderen Gnadengaben - über ihr thront nur noch der Heilige Vater in Rom. Ohne all das hätte sich die katholische Kirche selbst protestantisiert"

Wie immer erwartet die Drewermann Fan-Gemeinde ein spannender und erhellender Vortrag.

Dienstag, 15.09.20, 19.30 - 21.45 Uhr

Studiotheater

Eugen Drewermann, 3 U.-Std, ohne Entgelt

1001

Vortrag: "Die Macht der Computer und Algorithmen"

Längst haben Computer unser ganzes Leben durchdrungen. Fast nichts geschieht mehr ohne Beteiligung von Algorithmen, die jeden unserer Schritte erfassen, vermessen, bewerten und einordnen. Wie genau das abläuft, bleibt den meisten dabei unbekannt. Die Macht solcher Programme und ihrer Konzerne scheint dabei unbegrenzt. Egal, ob es um Konsumententscheidungen, politische Überzeugungen oder sexuelle Orientierung geht - es

heißt, der Computer wüsste mehr darüber als unsere Freunde und Familie - und gar wir selbst. Wie kann das sein?

In dieser Veranstaltung wollen wir gemeinsam mit dem Referenten einen Blick auf die Muster digitaler Vermessung werfen. Abseits von ewigen Aufzählungen über die Größe aktueller Datensammlungen von diesem oder jenem Konzern, lohnt sich dieser Blick, um zu verstehen, was der Beginn einer digitalen Gesellschaft für Politik, Wirtschaft und Privatleben eigentlich bedeutet.

Mittwoch, 16.09.20, 18.30 - 20.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mike Karst, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1003

Vortrag: "Die Netzwerkgesellschaft"

Die Einführung des Computers hat mehr verändert als Geschäftsmodelle und Freizeitvergnügen. Bisherige Grenzen werden aufgelöst und durch spontane und flexible Formen ersetzt. Das wirbelt große Teile unserer Gesellschaft durcheinander und zwingt uns zu neuem Denken, Organisieren und Handeln. Alte Traditionen und Arbeitsmuster werden aufgebrochen, während neue erst langsam entstehen.

So spielt geographische Nähe für viele Prozesse eine geringere Rolle als die Geschwindigkeit der Datenübertragung. Dies gilt schon länger für Politik und Wirtschaft - und gerade jetzt merken wir, wie dieser Trend auch unseren Alltag beeinflussen kann und Nähe trotz Entfernung ermöglicht. Hierdurch entstehen nicht nur neue Möglichkeiten der Wissens- und Informationsvermittlung - zum Beispiel in Form von Onlinekursen - sondern allgemein neue Wege Gesellschaft, Produktion, Politik und das Miteinander zu gestalten und zu koordinieren.

Krisen waren dabei schon immer Momente besonderer gesellschaftlicher Umgestaltung und der Entstehung von neuem. Angestoßene Veränderungen können dabei wiederum selbst als Krise wahrgenommen werden - was zu Ablehnung und Abschottung führen kann. Daher ist es kein Zufall, dass im Zuge der Einschränkungen großer Teile des öffentlichen Lebens durch die Corona Pandemie auch ein verstärkter Umstieg auf digitale Technologien erfolgt ist. Es wird also höchste Zeit, sich diese Entwicklungen einmal genauer anzuschauen, um sich zu den noch kommenden Diskussionen eine fundierte Meinung bilden zu können.

Wenn wir diesen Transformationsprozess gemeinsam meistern wollen, ist ein Blick auf die Muster der letzten und der nächsten Gesellschaft sinnvoll und notwendig. Das gilt gerade auch für alle, die ohne Computer und Social Media aufgewachsen sind. Es gibt kaum eine Zeit, die besser dafür geeignet wäre, als genau jetzt.

Mittwoch, 28.10.20, 18.30 - 20.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Mike Karst, 2 U.-Std, ohne Entgelt

VHS und kommunale Gleichstellungsstelle

1011

Dienstagfilm "Nur eine Frau"

Diesen Film zeigt die VHS über das Netzwerk "Wegen der Ehre im Kreis Unna", das sich gegen Zwangsheirat und Gewalt in der Familie wendet.

„Nur eine Frau“ ist ein Kino-Spielfilm von Sherry Hormann, der am 09. Mai 2019 in die deutschen Kinos kam. Der Film handelt vom Leben der türkisch-kurdischen Berlinerin Hatun Sürücü, die einem sogenannten Ehrenmord durch einen ihrer Brüder zum Opfer fällt.

Hatun "Aynur" Sürücü will ein freies, selbstbestimmtes Leben führen, was ihrer Familie nicht gefällt. Insbesondere ihre Brüder wollen ihren "westlichen" Lebensstil nicht akzeptieren. Das Drama nimmt seinen Lauf und mündet darin, dass ihr jüngster Bruder Nuri seine Schwester an der Bushaltestelle in der Nähe ihrer Wohnung erschießt.

Eine Gedenktafel erinnert an dieses Gesehen "Hier wurde Hatun Sürücü (geb. 1982) am 07. Februar 2005 ermordet, weil sie sich Zwang und Unterdrückung ihrer Familie nicht unterwarf, sondern ein selbstbestimmtes Leben führte. Zum Gedenken an sie und die weiteren Opfer von Gewalt gegen Frauen in dieser Stadt."

Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich!

Dienstag, 24.11.20, 19.00 - 21.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
3 U.-Std, 3,-- EURO

Stadtmuseum und VHS

1012

Der Zeitzeugenkreis - eine Gruppe zur Bergkamener Ortsgeschichte in Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum

Geschichten über Grenzen und Grenzerfahrungen

In unserem Leben gibt es viele Grenzen, z. B. geografische, kulturelle, zeitliche und soziale Grenzen.

Wir erleben Glaubensgrenzen, die durch Zugehörigkeit zu einer bestimmten Konfession bestimmt werden oder Staatsgrenzen, die uns mit Zoll- und Passkontrollen trennen. Auch in Bergkamen erleben Menschen Grenzerfahrungen, die z. B. durch Kriegseignisse hervorgerufen wurden, oder erlebten einen Grenzverkehr vielleicht durch friedlichen Austausch von Waren.

Diesen persönlichen Geschichten wollen wir in gewohnt lockerer Runde nachgehen und uns austauschen darüber, welche Grenzen unseren Alltag und unser Leben beeinflusst und bestimmt haben.

Was hilft uns, diese Grenzen zu überwinden und kulturelle oder soziale Trennlinien zu minimieren?

Diese persönlichen Erlebnisse werden wieder schriftlich festgehalten und sollen am Ende in Form einer kleinen Broschüre zusammengestellt werden, um der Nachwelt nicht verloren zu gehen. Darüber hinaus sind auch Fotos, Dokumente und Unterlagen, die zur Erweiterung des Themas beitragen können, herzlich willkommen.

4 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr  
Beginn: 01.09.20  
Stadtmuseum  
Gabriele Scholz, 12 U.-Std, ohne Entgelt

## NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Vortragsreihe: Klima, Umwelt und Natur schützen  
Was kann ich selbst dafür tun?

Alarmierende Zahlen und Phänomene belegen es: Der Klimawandel ist im vollen Gange; gleichzeitig findet ein Insektensterben und eine Verarmung der Natur statt, die allmählich unsere Lebensgrundlagen bedroht; auch die Umweltverschmutzung erreicht neue Ausmaße, bei denen Plastikteilchen in unseren Lebensmitteln nur die Spitze des Eisberges sind. Vor diesem Hintergrund bleiben Reaktionen nicht aus, die entweder aktivistisch von Politik und Gesellschaft ein Umlenken im Handeln einfordern oder - auf der anderen Seite - ein Nach-mir-die-Sintflut-Denken teils radikal verteidigen. Oder zum Dritten: Breite Resignation - denn was kann ich kleiner Mensch denn schon ausrichten? Gegen die letztgenannte Meinung richtet sich die Vortragsreihe. Es soll gezeigt werden, dass auch das persönliche Handeln durchaus erhebliche Beiträge zu den Problemen in Sachen Klima, Natur und Umwelt hat. Vor allem aber sollen Möglichkeiten präsentiert werden, wo wir im Alltag Verbesserungen der Situation bewirken können und wo wir uns einbringen können, um Politik und Verwaltung zu bewegen, Verbesserungen in unseren Wohnorten zu erreichen. Die Vortragsreihe umfasst vier Abende (2 Abende in diesem Semester, 2 Abende im Semester 1/2021) mit den thematischen Schwerpunkten:

1040

Wo stehen wir? Fakten zur Belastung von Klima, Natur und Umwelt - und: Was kann ich sofort tun?

Alarmierende Zahlen und Phänomene belegen es: Der Klimawandel ist im vollen Gange; gleichzeitig findet ein Insektensterben und eine Verarmung der Natur statt, die allmählich unsere Lebensgrundlagen bedroht. Auch die Umweltverschmutzung erreicht neue Ausmaße, bei denen Plastikteilchen in unseren Lebensmitteln und unseren Körpern nur die Spitze des Eisberges sind.

Dr. Götz Loos zeigt die Fakten dazu auf und präsentiert Möglichkeiten, wo wir im Alltag Verbesserungen bewirken und wo wir uns selber einbringen können.

Donnerstag, 17.09.20, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dr. Götz Heinrich Loos, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1041

Verschwendung und Wegwerfmentalität - Alltag und Gewohnheiten neu denken und handeln

Als Wegwerfmentalität wird eine nicht auf Nachhaltigkeit ausgerichtete Einstellung bezeichnet, die häufig auch reparable oder vollständig gebrauchsfähige Güter zugunsten neuer entsorgt. Der Begriff beinhaltet eine kritische Sicht von Überproduktion und der Produktion unnötiger oder kurzlebiger Gegenstände in einer Konsumgesellschaft, deren Konsumverhalten sich an den Möglichkeiten des Konsums orientiert und weniger an der Notwendigkeit.

Vor diesem Hintergrund steht er auch für das gedankenlose Entsorgen von Abfällen in die Landschaft, auf die Straße oder in Grünanlagen aus Gründen der Bequemlichkeit. Diesem Phänomen geht der Vortrag nach und zeigt Möglichkeiten auf, wie das eigene Verhalten verändert werden kann.

Donnerstag, 01.10.20, 19.00 - 20.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dr. Götz Heinrich Loos, 2 U.-Std, ohne Entgelt

Die beiden weiteren Vorträge dieser Vortragsreihe finden im 1. Semester 2021 statt. Bitte entnehmen Sie diese Termine unserem neuen Programmheft.

## NATURWISSENSCHAFTEN

1100

Vortrag: Horoskop und Wirklichkeit

Die Astrologie, die verwirrende Schwester der Astronomie, zieht Millionen Menschen in ihren Bann. Auch der berühmte Astronom Johannes Kepler war im 16. Jahrhundert noch ein Wanderer zwischen den Welten.

Doch wie wird eigentlich ein Horoskop erstellt und wie sieht der Vergleich zum realen Sternenhimmel aus? Was leiten die Astrologen aus den Stellungen der Planeten zum Geburtszeitpunkt ab und was sagen die nüchternen Astronomen dazu? Wie sieht der reale Einfluss auf den Menschen aus? Und warum wollen wir an Horoskope glauben?

Dieser Vortrag setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus. Er vergleicht das Bild des Weltalls der Astrologen mit dem der Astronomen. Die wenigen Übereinstimmungen und deutlichen Unterschiede werden anschaulich dargestellt. Ob Sie sich in Ihrem Horoskop wiederfinden und Ihr Leben danach ausrichten möchten, bleibt natürlich Ihnen überlassen...

Eines aber ist sicher: Die Welt dreht sich weiter. Vorerst jedenfalls.

Montag, 14.12.20, 18.30 - 20.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 6,- EURO

## IM EINKLANG MIT DER NATUR

1144

Ornithologie Kurs, Naturkundliche Wanderung

Im Rahmen der Exkursion werden wir verschiedene Lebensräume unserer Vogelwelt in der näheren Umgebung aufsuchen. Standvögel, Durchzügler und Wintergäste wollen wir anhand ihres Aussehens und ihrer Stimme erkennen. Im Vordergrund steht die Bestimmung der Wasservögel. Die Teilnehmenden sollten Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher mitbringen (falls vorhanden).

Treffpunkt: 44532 Lünen, Schwansbeller Weg 3 (Parken am Stadion Schwansbell)

Sonntag, 08.11.20, 9.00 - 12.00 Uhr  
Schwansbeller Weg 3, 44532 Lünen (Parken am Stadion Schwansbell)  
Karl-Heinz Kühnapfel, 4 U.-Std, ohne Entgelt

## TANZEN

2092

### Discofox für Anfänger

Discofox ist der Tanz, der zu fast jeder Stimmungsmusik getanzt werden kann und den so ziemlich jede Tänzerin und jeder Tänzer auf einer Party oder einem Fest beherrscht. Wer also nicht zum Thekenhocker werden möchte, sondern mitmischen will, sollte diesen Tanz erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

Dieser Tanzkurs ist von Ermäßigungsregelungen ausgenommen! Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, damit jeder Teilnehmende eine/n Tanzpartner/in hat.

Freitag, 06.11.20, 18.00 - 20.15 Uhr  
Samstag, 07.11.20, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

2093

### Line-Dance-Workshop

Line-Dance ist ein Tanzvergnügen der besonderen Art. Hier tanzt jeder für sich und ohne Partner neben- und hintereinander nach verschiedenen Musikrichtungen wie Country, Rock, Pop oder Irish. Im Vordergrund stehen Spaß und Bewegung. Mitzubringen sind bequeme, saubere Schuhe mit glatter Sohle, da auf Parkettboden getanzt wird.

Samstag, 19.09.20, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Brigitte Köster, 3 U.-Std, 10,-- EURO

## FOTOGRAFIE

2112

### Digitalkamera: Einstellen - Fertig - Los! Workshop

Sie haben eine Digitalkamera (z.B. DSLR von Canon, Nikon, Sony, Lumix, usw.) und wissen gar nicht, wofür all die Knöpfe und Einstellungen gut sind? Im Vollautomatik-Modus können Sie natürlich anfangen zu fotografieren, aber in Ihrer Kamera steckt noch viel mehr Potential!

Lernen Sie in diesem Einführungskurs die Grundlagen der Fotografie kennen. Gemeinsam erforschen wir Ihre Wechselobjektive und die wichtigsten Kamerafunktionen. Wir werden viel ausprobieren, uns gegenseitig portraituren und kleine Gegenstände fotografieren. Brennweite, Blende, ISO, Schärfentiefe und Bewegungs(un)schärfe sind schon bald keine Fremdwörter mehr und lassen Sie nach dem Kurs viel spannendere Bilder gestalten. Bringen Sie bitte Ihre Kamera (mit den Buchstaben P, Tv/S, Av/A, M auf dem Moduswahlrads), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Montag, 07.12.20, 18.00 - 22.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 30,-- EURO

2113

#### Street Photography Dortmunder U und Westend

Das imposante ehemalige Brauereigebäude erhielt als "Dortmunder U" im Jahr 2010 eine neue Identität als Zentrum für Kunst und Kreativität. Gleichzeitig wurde das angrenzende multikulturelle Stadtviertel zum Stadterneuerungsgebiet erklärt. Hier finden wir viele Motive für die Street Photography, die die oft übersehenen Orte, Situationen und Momente des Alltagslebens ungeschönt im Bild festhält. Bei unserem Streifzug durch das Westend kommen wir auch an einigen "Murals" (großen Häuserwandmalereien der 44309 Street Art Gallery) vorbei, die von internationalen Künstlern geschaffen wurden. Wir können sie z.B. als Hintergründe für Portraitaufnahmen und als Architekturfotos ablichten. Zum Abschluss erkunden wir das architektonisch interessante Innenleben des "Dortmunder U" und genießen die fantastische Aussicht von der Dachterrasse.

Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR) vertiefen und uns mit dem Bildaufbau und der Perspektive beschäftigen. Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon etwas mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind, z.B. durch eine vorherige Teilnahme am Kurs "Digitalkamera: Einstellen - Fertig - Los!".

Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Handynummer mit an, falls der Kursleiter bei allzu schlechtem Wetter den Kurs kurzfristig (2 Stunden vor Kursbeginn) verschieben muss. Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, evtl. Stativ, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung

Samstag, 14.11.20, 11.00 - 15.00 Uhr  
Exkursion  
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 30,-- EURO  
Treffpunkt: Haupteingang des Dortmunder U, Leonie-Reygers-Terrasse, 44137 Dortmund

2114

#### Fotopraxis: Fotosafari im Zoo Dortmund

Der Zoo Dortmund zählt mit seinen 1.500 Tieren in 230 Arten zu den beliebtesten Ausflugszielen in Dortmund und der Region. Diese Vielzahl der Tierpersönlichkeiten, die Parklandschaft mit ihrem alten Baumbestand und die modernen Tierhäuser machen den Besuch gerade für angehende Hobbyfotografen zu einem Erlebnis.

Wir werden gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR) vertiefen und dabei Tier-, Natur- und Makrofotos aufnehmen. Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind.

Nach dem Kurs können Sie natürlich noch bis zum Tagesende im Zoo bleiben und das neu Gelernte weiter umsetzen.

Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste, dunkle Bekleidung (um die Reflektionen der Glasscheiben der Gehege zu minimieren).

Geben Sie bei der Anmeldung bitte Ihre Handynummer mit an, falls der Kursleiter bei allzu schlechtem Wetter den Kurs kurzfristig (2 Stunden vor Kursbeginn) verschieben muss.

Treffpunkt: vor dem Haupteingang, Zoo Dortmund, Mergelteichstr. 80, 44225 Dortmund  
In der Kursgebühr ist der Zoo-Eintritt nicht enthalten!

Samstag, 26.09.20, 10.00 - 15.00 Uhr  
Exkursion Zoo Dortmund  
Dr. Tom Fliege, 6 U.-Std, 30,-- EURO

2115

Smartphone: einstellen, fertig, Foto!  
Bessere Fotos mit modernen Handys

Mit den aktuellen Smartphones (z. B. Huawei, Samsung, iPhone) hat man eine erstaunlich gute Kamera immer dabei. Selbst in ihrem Automatikmodus "Foto" gelingen schon detailreiche Fotos.

Der richtige Zauber aber liegt in ihrem "Pro" Modus, dort lassen sich professionell Schärfe, Belichtungszeit, Blende, Über/Unterbelichtung und ISO einstellen. Sogar mit der Schärfentiefe lässt sich spielen.

Doch wie hängen diese Einstellungen zusammen, was ist mit dem Licht, den Perspektiven, wie gestaltet man ein interessantes Bild, wie entstehen kleine Kunstwerke statt der üblichen Selfies? Ein Blick auf die weiteren Aufnahmemodi der Smartphonekamera und auf sinnvolles Zubehör runden den Kurs ab.

Bitte eigene Smartphones (die Hauptkamera muss 2, 3 oder mehr eingebaute Objektive haben), Ladekabel und Zubehör mitbringen. Mit der grundsätzlichen Bedienung eines Smartphones sollten Sie sich schon auskennen.

Dienstag, 27.10.20, 18.00 - 22.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 30,-- EURO

2116

Fotoexkursion zum Beversee

Möchten Sie Ihre Fotokamera besser kennenlernen?

Bei dieser Fotoexkursion in die Natur zum Naherholungsgebiet Beversee können Sie sich mit den Funktionen Ihrer Kamera auseinandersetzen. Der Kursleiter steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wenn etwas nicht so klappt, wie Sie sich es vorstellen.

Nach der Exkursion treffen wir uns im EDV-Raum der VHS und begutachten die Fotoausbeute.

Wir treffen uns um kurz vor 9 Uhr am Beverseeparkplatz.

Bitte mitbringen: Fotoapparat, geladener Akku, genug Platz auf der Speicherkarte

Samstag, 07.11.20, 9.00 - 16.00 Uhr  
Exkursion Treffpunkt Parkplatz am Beversee  
Bernd Falkenberg, 9 U.-Std, 27,-- EURO

## TEXTILES GESTALTEN

Ökologiestation und VHS

2130

Filzspaß - Basics

Voraussetzung: Ohne/geringe Vorkenntnisse im Nassfilzen

Der Tageskurs bietet einen guten "Filzstart" für Menschen, die schon immer mal das Filzen ausprobieren wollten oder über ein erstes Stück hinaus kommen möchten. Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wolle - fast grenzenlos die Gestaltungsmöglichkeiten.

Das Grundprinzip ist einfach, und doch braucht es einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten: Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife filzen wir Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires entstehen. Filzen macht in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung noch mehr Spaß...

Es wird mehr als ein Filzobjekt entstehen - und das Know-How für weitere Filzexperimente.

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug und eine Schere.

Falls vorhanden: eigene Filzwolle und Filzbeispiele, Noppenfolie, Filzanleitungen etc.

Materialkosten: ab 8 € (2 € Hilfsmittel und Wolle nach Verbrauch)

Sonntag, 04.10.20, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Werkraum

Monika Ullherr-Lang, 10 U.-Std, 30,-- EURO

Materialkosten: ab 8,-- EURO (2,-- EURO Hilfsmittel, Wolle nach Verbrauch)

Bitte beachten Sie, dass die Ökologiestation keine Verpflegungsmöglichkeiten bietet.

Veranstalter: Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum

Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna

2131

Filzlust pur!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nassfilzen

Mit anderen filzbegeisterten Menschen einen Tag lang kreativ sein und eintauchen in die fast grenzenlosen Gestaltungsmöglichkeiten dieses uralten Handwerks bietet dieser Tageskurs: Das eigene Filzstück Schritt für Schritt planen, nach eigenen Vorstellungen gestalten und am Ende (mindestens) ein individuelles Einzelstück mit nach Hause nehmen. So entstehen Accessoires wie Handstulpen, Täschchen, Hüllen für Gläser, Gefäße oder Taschen, Kopfbedeckungen, Schals, Kissen, Sitzfilze uvm. Das großzügige Forum im Umweltzentrum bietet hierfür reichlich Platz.

Das gemeinsame Filzen lässt am Entstehungsprozess unterschiedlicher Projekte teilhaben und liefert so neue Ideen für weitere Filzstücke - und mit Sicherheit Lust auf mehr Filz!

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schreibzeug und Schere.

Falls vorhanden: eigene Filzwolle und Filzprodukte, Noppenfolie, Filzbücher - und alles, was sich sonst kreativ verarbeiten lässt, wie Perlen, Schmuckzubehör, Steine etc.

Materialkosten: ab 8 € (2 € Hilfsmittel und Wolle nach Verbrauch)

Sonntag, 15.11.20, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Werkraum

Monika Ullherr-Lang, 10 U.-Std, 30,-- EURO

Materialkosten: ab 8,-- EURO (2,-- EURO Hilfsmittel, Wolle nach Verbrauch)

Bitte beachten Sie, dass die Ökologiestation keine Verpflegungsmöglichkeiten bietet.

Veranstalter: Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum

Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna

## ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

### Entspannung lernen

Diese Kurse richten sich an Menschen, die einfache aber wirkungsvolle Übungen kennenlernen möchten, um sich wieder besser entspannen zu können.

Mit

- Atemübungen
- Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen
- allgemeinen Entspannungsübungen
- Bewegung mit Musik
- geführten Fantasiereisen
- Körperwahrnehmungsübungen
- Meditationsübungen
- Bewusstmachen von Verhaltensweisen, die Stress auslösen

werden Methoden vermittelt, die man teilweise auch zu Hause alleine anwenden und üben kann. Anleitungen hierfür werden im Kurs vermittelt.

Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspannteres und gelasseneres Lebens- und Wohlfühl ein.

3100

### Entspannung lernen

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 31.08.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3101

### Entspannung lernen

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 26.10.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3102

"Schnupperangebot" Entspannung lernen

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Samstag, 31.10.20, 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Gabriele Meinke, 4 U.-Std, 8,80 EURO

SANFTE BEWEGUNG

FELDENKRAIS

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die wir im Säuglings- und Kleinkindalter erlernt haben, gehen im Laufe des Lebens größtenteils verloren. Es bilden sich feste Muster, Strukturen und Haltungen heraus, die sowohl unser Handeln als auch unser Denken begrenzen und behindern können. Durch das Erspüren des Körpers in langsamen und einfachen Bewegungen werden uns diese Muster bewusst und können durch leichtere, angenehmere Wege erweitert werden. So kann ohne Anstrengung und Schmerz nicht nur die Qualität der Bewegung, sondern auch das seelische und geistige Wohlbefinden gesteigert werden. Es stellt sich ein Gefühl von Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ein. Die Lektionen "Bewusstheit durch Bewegung" werden in der Gruppe meist im Liegen, manchmal im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt und jeder arbeitet in seinem Tempo im Rahmen der individuellen Möglichkeiten.

3108

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte oder Decke mit.

8 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr  
Beginn: 16.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 23,50 EURO

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte oder Decke mit.

8 x freitags, 18.30 - 19.30 Uhr  
Beginn: 18.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Bettina Borghardt, 11 U.-Std, 23,50 EURO

## SINGEN

Singen ist gesund!

Was die Menschen seit jeher einfach aus Freude tun und dabei ein schönes Gemeinschaftsgefühl erleben, ist mittlerweile auch wissenschaftlich nachgewiesen. Beim Singen vertieft sich die Atmung. Schon nach kurzer Zeit fließt der Atem langsamer und tiefer. Das Zwerchfell wird aktiviert und massiert die Bauchorgane. Schon beim einfachen "Vokale-Tönen" gibt es ein Zusammenschwingen innerer Körperrhythmen, wie es sonst nur im Tiefschlaf möglich ist. Das bedeutet, dass die Atmung, der Blutdruck und der Herzrhythmus sich harmonisieren, was sich in einem körperlichen Wohlgefühl bemerkbar macht.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Freude am Singen haben und einfach mitmachen möchten. Die Dozentin ist ausgebildete Atem- und Entspannungslehrerin und rundet dieses Angebot mit einfachen Atem- und Körperübungen ab. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

3110

Singen ist gesund

Samstag, 19.09.20, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,60 EURO

3111

Singen ist gesund

Samstag, 07.11.20, 10.00 - 12.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Gabriele Meinke, 3 U.-Std, 6,60 EURO

## QI GONG, YOGA & PILATES

3112

Qi Gong

Qi Gong-Übungen dienen der Pflege der eigenen Lebenskraft. Durch harmonische, fließende, konzentrierte Bewegungen und Achtsamkeitsübungen kommen wir zu mehr Körperbewusstsein und innerem Gewahrsein. Ein inneres und äußeres Gleichgewicht kann entwickelt werden und unterstützt uns, Ruhe und Sammlung zu finden. Bewegung, Atmung und Vorstellung sind die drei Säulen der Übungen. Qi Gong ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Turnschuhe.

10 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 16.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Betty Schramm, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3115

#### Hatha-Yoga am Vormittag

Der Hatha-Yoga entstand zu Beginn des 2. Jahrtausend vor Chr. Bei dieser Form des Yogas wird das Gleichgewicht von Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas) und durch Atemübungen (Pranayama) angestrebt.

Durch die körperlichen Übungen wird der Körper gekräftigt und flexibler.

Durch die Atemübungen werden Spannungen gelöst, man erfährt Freiheit im Körper und im Geist.

So wird ein Zustand inneren Friedens erreicht.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger, als auch an Geübte.

Bitte bequeme Kleidung tragen, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

13 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 03.09.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
, 26 U.-Std, 57,20 EURO

3116

#### Hatha-Yoga (Energy-Yoga)

Energy-Yoga ist eine körperorientierte Form des Hatha-Yoga, das klassische Elemente mit dem Sportlichen verbindet. Die Stunde wird abgerundet durch kleine Meditationsübungen und Atemübungen (Pranamaya) zum Einstieg in die 1,5 stündige Übungseinheit. Am Ende einer jeden Stunde stehen progressive Muskelentspannung und eine Endentspannung (Shavasana) auf dem Programm.

Sie erlernen verschiedene Atemübungen + Atemtechniken (Pranamayas), die beruhigend und belebend wirken und den Körper mit mehr Sauerstoff versorgen und zur Harmonisierung beider Gehirnhälften beitragen. Bei den Meditationsübungen entspannen wir uns und kommen so zu mehr innerer Ruhe.

Dazwischen trainieren wir in den einzelnen Asanas (Körperhaltungen) Muskelkraft und Flexibilität, um unsere Fitness zu steigern und zu mehr Beweglichkeit zu gelangen. Die Asanas dienen nicht nur der körperlichen Geschmeidigkeit und vitaler Kraft, sondern auch einer guten Körperbeherrschung; sie harmonisieren Körper und Geist. Das kontinuierliche Wechselspiel von Anspannung und Entspannung mit gleichzeitiger Einbindung des Ein- und Ausatmens optimiert Ausdauer, Beweglichkeit und Balance und baut gleichzeitig Stress ab. Am Ende der Stunde kommt Ihr ganzer Körper in einen Zustand tiefster Entspannung. Diese wird durch die progressive Muskelentspannung hervorgerufen, die diesen Zustand durch An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen bewirkt.

Das Angebot richtet sich sowohl an Yoga-Einsteiger/-innen, als auch an solche, die schon erste Erfahrungen mit Yoga gesammelt haben, egal ob jung oder alt. Man sollte aber über eine gewisse körperliche Grundfitness verfügen.

Bitte mitbringen: Kissen, Woldecke und ggf. wärmere Kleidung für die Endentspannung

13 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 02.09.20  
Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,  
59192 Bergkamen  
Claudia Nachtwey, 26 U.-Std, 57,20 EURO

3117

#### Yoga & Pilates - am Nachmittag

Yoga ist eine altindische Philosophie, die sich mit der Gesamtheit des Menschen aus Körper, Seele und Geist beschäftigt.

Pilates ist eine nach Joseph Pilates (1880- 1967) benannte Trainingsmethode, die heute weltweit als Pilates Training bekannt ist.

Gezielte Pilates Übungen kräftigen und dehnen besonders die Wirbelsäule und verhelfen so zu einer gesunden Körperhaltung. Das Pilates Training aktiviert dabei vor allem die tiefe wirbelsäulennahe Rumpfmuskulatur.

Achtsam ausgeführte Yoga Haltungen zielen auf die Entspannung und Dehnung des Körpers. Die Yoga Atemübungen und Meditation beruhigen und entspannen den Geist und führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Der Kurs eignet sich für Anfänger/-innen und Geübte.

Bitte bequeme Kleidung tragen, sowie ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

12 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr  
Beginn: 03.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Alejandra Mendez, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3118

#### Vinyasa-Yoga

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen unterschiedlich angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

Es sind die Körperhaltungen (Asanas), die im Vinyasa-Yoga im Mittelpunkt stehen. Sie fordern uns körperlich und mental und steigern unsere Konzentration und Achtsamkeit.

Vinyasa-Yoga ist Meditation in der Bewegung: Während wir uns von einer Asana in die nächste begeben, sind wir entspannt und wirken dem alltäglichen Stress entgegen.

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Begeisterte mit Vorerfahrungen sowie Einsteiger/-innen, die Spaß an dynamischem Yoga haben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die jede Bewegung mitmacht.  
Bitte eine oder zwei Decken mitbringen.

12 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr  
Beginn: 03.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Alejandra Mendez, 24 U.-Std, 52,80 EURO

## MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

### Meditation erleben

Abschalten lernen und Konzentration wieder erlangen - dazu verhilft Ihnen die Meditation. In der Meditation lernen Sie, Ihre Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne sie festzuhalten oder zu bewerten. Damit können Sie Grübeleien unterbrechen, Abstand gewinnen und gelassener werden.

Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit zu bündeln und wahrzunehmen, was geschieht, statt sich in Gedanken zu verlieren. Das kann dazu führen, dass Sie völlig frei von Gedanken werden.

Dieses Erlebnis kann man als die "vollkommene Stille des Bewusstseins" bezeichnen.

Im Verlauf von drei Kursterminen werden Sie sich sowohl inhaltlich mit dem Thema Meditation auseinandersetzen als auch unterschiedliche Meditationsübungen erlernen.

3119

### Anfängerkurs "Meditation erleben"

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Wasserflasche mitbringen.

Wir meditieren in westlichem Stil sitzend auf einem Stuhl.

3 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 27.10.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Kerstin Franzke, 6 U.-Std, 13,20 EURO

3120

### "Meditation erleben" (Aufbaukurs 1. Teil)

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs auf. Das zuvor gelernte wird vertieft und verinnerlicht.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Wasserflasche mitbringen.

Wir meditieren in westlichem Stil sitzend auf einem Stuhl.

4 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 17.11.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

Kerstin Franzke, 8 U.-Std, 17,60 EURO

3122

### Freudiges Achtsamkeitstraining - Lachen ist die beste Medizin

Im Augenblick ankommen, den Moment genießen, die verschiedenen Phasen des Lebens annehmen und akzeptieren. Wie kann es leichter gehen, durch die leidvollen Zeiten zu kommen und trotz und alledem die kleinen Momente der Freude wertzuschätzen? Können diese Momente sogar zu einer Kraftquelle werden?

Spüren Sie die Kraft Ihres Atems. Kommen Sie freudig in Bewegung, lassen Sie das Zwerchfell unbekümmert tanzen und entspannen Sie sich wohlig. Der Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Selbstheilungskräfte aktiviert und Glückshormone gebildet.

Achtsamkeits-, Entspannungs-, Atem-, Dehn- und freudige Bewegungsübungen sind Bestandteile dieses Kurses, die ganz einfach in den Alltag integriert werden können. Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch, ist Er-Lebens-Expertin, Lachyoga-Lehrerin und Autorin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

Samstag, 21.11.20, 10.00 - 13.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Friedhelm Koch Präventionszentrum Kamen, 4 U.-Std, 8,80 EURO

3123

Lachyoga - Tanz des Zwerchfells  
Über die erholsame Wirkung des Lachens und Atmens

Ist es Ihnen auch schon mal so ergangen? Vieles läuft anders als geplant. Die Anforderungen werden immer mehr. Die Hauptsache ist, ich funktioniere! Kann ich aus diesem Kreislauf ausbrechen? Gibt es für mich eine Möglichkeit, die Dinge anders anzugehen oder anders zu sehen? Oder möchten Sie die bewusste Freude erleben? Bei diesem Workshop erfahren Sie, wie viel Ernstes hinter dem grundlosen Lachen steckt und wie es gelingt, lachend bzw. mit einer heiteren Einstellung zu den Dingen Ihres Glückes Schmied zu werden. Lassen Sie Ihr Zwerchfell tanzen: der Stressabbau ist garantiert, das Immunsystem wird angeregt, die Atmung verstärkt und Glückshormone gebildet. Muntere Bewegungselemente sowie Entspannungs-, Atem-, Lach- und Dehnübungen sind Bestandteile dieses Kurses, die ganz einfach in den Alltag integriert werden können.

Die Dozentin, Frau Hedwig Koch-Münch, ist Er-Lebens-Expertin, Lachyoga-Lehrerin und Autorin.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Stoppersocken, etwas zu trinken

2 x donnerstags, 9.15 - 10.45 Uhr  
Beginn: 29.10.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Friedhelm Koch Präventionszentrum Kamen, 4 U.-Std, 8,80 EURO

## FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

3200

Bodyfit - Fitnesstraining für Frauen

Dieses Training setzt auf Muskelaufbau- und Herz-Kreislauf-Training. Es motiviert und trainiert den ganzen Körper. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Kurses, und mit fetziger Musik kommt der Spaßfaktor auch nicht zu kurz.

Erst ein Warm-Up, dann ein schweißtreibendes Work-Out und zuletzt die Entspannung - gemeinsam quält es sich leichter als allein.

Ein Angebot auch für Frauen, die nach einer Sportpause wieder einsteigen wollen.

11 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr

Beginn: 31.08.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 18 U.-Std, 40,30 EURO

Fitness für Mollige und Untrainierte

Vielen molligen und untrainierten Frauen fehlt der Mut, Sport zu treiben. Eine regelmäßige sportliche Betätigung ist wichtig, denn durch ein entsprechend gut dosiertes Training werden Sie leistungsfähiger und fühlen sich fit. Moderne Musik, dazu ein effektives gymnastisches Training, ein angemessenes Herz- und Kreislauftraining, Kraft- und Ausdauerübungen, Bauchmuskeltraining und Entspannung - und schon macht das Bewegen in einer tollen Gruppe Spaß.

3201

Fitness für mollige und untrainierte Frauen

11 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 31.08.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 22 U.-Std, 48,40 EURO

3202

Fitness für mollige und untrainierte Frauen

11 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 02.09.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 22 U.-Std, 48,40 EURO

3204

Besser in Form mit dem Thera-Band

Durch ein gezieltes Training mit dem Thera-Band lässt sich die Leistungsfähigkeit aller Muskelpartien steigern. Dabei wird nach einem einfachen, aber effektiven Prinzip trainiert: dem Widerstand. Durch eine abwechslungsreiche Kombination von gymnastischen Übungen und Übungen mit dem Thera-Band werden sowohl die Rumpfmuskulatur als auch die Muskulatur der Extremitäten trainiert.

11 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 31.08.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 15 U.-Std, 32,30 EURO

3209

#### Fitness-Mix

Dieses Trainingsprogramm richtet sich an Teilnehmende, die etwas für die Verbesserung ihrer Ausdauer und die Straffung und Kräftigung der wichtigsten Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken) unternehmen möchten. Ein Aerobic-Training, auch mit Einsatz eines Reebok-Steppers, im höheren Pulsbereich der Fettmobilisation trägt zu effektivem Abbau des Körperfetts und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bei. Ergänzend zum Herz-Kreislauf-Training werden gezielt die Problemzonen (durch Einsatz von Mini-Hanteln und dem Thera-Band) in Form gebracht. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Aerobic-Kenntnisse sind von Vorteil.

Bitte bringen Sie eine Iso-Matte mit.

10 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 31.08.20  
Albert-Schweitzer-Schule  
Stephanie Klönne, 20 U.-Std, 44,-- EURO

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

Bei diesem Kursangebot handelt es sich um ein unglaubliches, vom Tanz inspiriertes Workout, ein kalorienverbrennendes, muskelformendes Ganzkörpertraining. Dieses Tanz-Fitness-Programm wird kombiniert mit Aerobic-Elementen, exotischen Klängen, kräftigen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Wechsel von schnellen und langsamen Rhythmen, eine Folge von sich wiederholenden Tanzschritten, Fitness-Elementen und Ausdauertraining prägt das Geschehen.

Interesse geweckt? Dann legen Sie los - wir garantieren viel Spaß!

3211

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

11 x mittwochs, 19.15 - 20.00 Uhr  
Beginn: 02.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 11 U.-Std, 24,20 EURO

3212

Wollen Sie sich fit und schlank tanzen? Ein mitreißendes Tanzworkout

11 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 03.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 15 U.-Std, 32,30 EURO

### Body-Attack

Ein Kurs für Frauen, die Körperfett verlieren, Muskeln aufbauen und das Gewebe straffen wollen. Das Training mit diversen Handgeräten, Pezzi-Bällen oder dem eigenen Körpergewicht sorgt für einen gut definierten Muskelaufbau. Die Körperhaltung und das Körpergefühl verändern sich positiv; die Koordinationsfähigkeit zwischen den unterschiedlichen Muskelgruppen verbessert sich. Die tiefliegende Muskulatur an Bauch und Rücken (oder: Rumpfmuskulatur) wird gestärkt, die großen Muskelgruppen von Beinen und Po werden gleichzeitig gestrafft.

3213

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau

11 x dienstags, 18.00 - 19.15 Uhr  
Beginn: 01.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 18 U.-Std, 40,30 EURO

3214

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau

11 x dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr  
Beginn: 01.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Sabine Merschmann, 18 U.-Std, 40,30 EURO

3215

Rückentraining - Übungen für einen starken Rücken

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken und sorgt für eine bessere Haltung. Wir bauen mit gezielten Übungen unsere Muskulatur auf, auch mit Kleingeräten.

10 x freitags, 16.30 - 17.15 Uhr  
Beginn: 11.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Bettina Siemens, 10 U.-Std, 22,-- EURO

3216

## Fascien/Pilatestraining

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Körpermitte. Es hilft uns unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur werden bei allen Übungen mit einbezogen. Muskelaufbau und Muskelstraffung werden durch ein spezielles System von Anspannung und Mobilisation der Muskulatur und der Gelenke erreicht.

Fascien sind bindegewebsartige Strukturen im Körper (z. B. Muskelhaut, Sehnen, Bänder...). Durch einseitige Bewegung und Bewegungsmangel kommt es zu Verhärtungen und Verklebungen dieser Strukturen. Die Geschmeidigkeit der Fascien lässt nach. Die Folgen sind u. a. Verspannungen und Rückenschmerzen. Pilates und Fascientraining wird kombiniert, um neben der Muskulatur auch das muskuläre Bindegewebe gezielt zu trainieren.

10 x freitags, 17.30 - 18.15 Uhr

Beginn: 11.09.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 10 U.-Std, 22,-- EURO

3220

### Pilates für den Mann 50 Plus

Ziel des ganzheitlichen Körpertrainings "Pilates" ist die Kräftigung der Muskulatur, vor allem am Bauch, Rücken und Beckenboden. Pilates spricht die kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen sollen, an. Die Körperhaltung soll sich verbessern, der Kreislauf wird angeregt und die Körperwahrnehmung erhöht.

Eine Pilates-Stunde umfasst Kraft- und Dehnübungen, die mit bewusster Atmung durchgeführt werden.

Bitte bringen Sie sich ein Handtuch, Anti-Rutschsocken sowie etwas zu trinken mit.

12 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 09.09.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3221

### Bewegungsangebot für Ältere

Bewegung und Sport gewinnt auch im höheren Lebensalter immer mehr an Bedeutung.

Die Kursleiterin, Frau Krüger, bietet eine Mischung aus Muskelaufbau, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen sowie Konditionstraining an.

Die Übungen werden an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst. Im Vordergrund stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

12 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr

Beginn: 31.08.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Gabriele Krüger, 12 U.-Std, 26,40 EURO

3222

Bewegungsangebot für Diabetiker

Ein wichtiger therapieunterstützender Behandlungsbaustein bei Diabetes ist die Bewegung. Der Zusammenhang zwischen Diabetes und Behandlung ist einfach: Viel Bewegung - wenig Medikamente. Wenig Bewegung - viele Medikamente. Unter fachkundiger Anleitung wird in diesem Kurs ein Bewegungsangebot vermittelt, das es Diabeteserkrankten ermöglicht, besser mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.

12 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr  
Beginn: 31.08.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum  
Gabriele Krüger, 12 U.-Std, 26,40 EURO

#### NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE

3301

Vortrag: Hashimoto und Ernährung - Wenn die Schilddrüse erkrankt

Etwa jede 10. Person in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Von einer höheren Dunkelziffer ist auszugehen, da sie aufgrund ihrer vielfältigen unspezifischen Symptome lange Zeit unentdeckt bleibt. Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons.

Viele Betroffene fühlen sich - trotz ihrer normalen Laborwerte - nicht mehr so vital und belastbar wie früher oder leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Konzentrationsstörungen, Infektanfälligkeit u. a. Begleiterscheinungen.

Hier leisten Änderungen in Ernährung und Lifestyle große Hilfe. An diesem Abend erhalten Sie Informationen, wie Sie mit einer entsprechenden Ernährungsumstellung die Symptome lindern und Einfluss auf Ihr Wohlbefinden nehmen können. Sie erhalten Tipps, was Sie selbst, schrittweise und individuell, für mehr Lebensqualität, Fitness und Gesundheit tun können.

Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und von einer Hashimoto-Thyreoiditis betroffen.

Donnerstag, 24.09.20, 17.00 - 19.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

3302

Vortrag: Viele gute Gründe für ein nachhaltiges und gesundes Leben

Laut einer Umfrage geben nur noch 4% der Bevölkerung keine gesundheitlichen Beschwerden an - aber über 30% geben mehr als 5 Krankheiten an! Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Depressionen etc. - und auch Autoimmunerkrankungen, wie beispielsweise Hashimoto-Thyreoiditis, Allergien, Zöliakie, Multiple Sklerose, Schuppenflechte und chronisch-entzündliche Darmkrankheiten, nehmen weltweit drastisch zu, außerdem sind immer mehr Kinder und junge Erwachsene betroffen. Hier werden Ihnen auch Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie dem Verlust Ihrer Gesundheit langfristig vorbeugen bzw. Lebensqualität und Gesundheit zurückerlangen können. In diesem Vortrag geht es aber auch um die Zusammenhänge zwischen unseren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten und welche Auswirkungen diese auf uns selbst und weltweit haben.

Donnerstag, 19.11.20, 17.00 - 19.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

3303

Vortrag: Die Kraft des Sonnen-Vitamins D

Einerseits werden wir von den Medien immer vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und uns Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits wird vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt zur Unsicherheit und Verwirrung in der Bevölkerung.

Tatsache ist, dass ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet ist (über 60 %), aber häufig unentdeckt bleibt. In Fachkreisen gilt er daher als Ursache vieler Erkrankungen. Dabei wurde schon um 1900 herum ein "Höhensonnen-Urlaub" als Mittel gegen Krankheiten empfohlen! Der richtige Umgang mit Sonnenbaden ist jedoch genauso wichtig wie die korrekte Einnahme und Dosierung von Vitamin D-Präparaten.

Vitamin D ist ein richtiges Allround-Talent. Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel schützt nicht nur vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose, sondern auch vor Autoimmunerkrankungen, Depressionen, Erschöpfung, allgemeiner Infektanfälligkeit und vielen Zivilisationskrankheiten.

Welche Faktoren haben Einfluss auf den Vitamin D-Spiegel? Wie bestimme ich meinen Vitamin D-Spiegel und die richtige Menge an Vitamin D? Wie hoch sollte mein Vitamin D-Spiegel tatsächlich sein? Wie erhalte ich über das gesamte Jahr einen gesunden Vitamin D-Spiegel?

Auf diese Fragen möchte ich Ihnen sehr gerne Antworten geben!

Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und Vitamin D-Beraterin (IVD, Dr. Raimund von Helden) und ebenfalls von Autoimmunerkrankungen betroffen.

Donnerstag, 14.01.21, 17.00 - 19.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

SCHWEDISCH

4202

## Schwedisch - B1/B2

Dieser Kurs besteht seit nunmehr über 20 Semestern. Gearbeitet wird mit dem "Lehrbuch der schwedischen Sprache". Zusätzlich greifen wir auf Zeitungsartikel, literarische Texte und andere Medien (Filme, Lieder) zu.

Seiten- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

10 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 16.09.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Melanie Sorgatz, 20 U.-Std, 48,-- EURO

## SPANISCH

4220

Spanisch für Anfänger - A1 - 1. Semester

Möchten Sie zukünftig gerne auf einem spanischen Wochenmarkt mit dem Verkäufer um den Preis feilschen? Hatten Sie sich nach dem letzten Urlaub vorgenommen, etwas Spanisch zu lernen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu.

Ziel dieses Anfängerkurses ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den Grundzügen der spanischen Sprache vertraut zu machen, so dass sie in der Lage sind, einfache Situationen der Alltagskonversation in der Zielsprache zu meistern.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "ene" (Hueber Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

12 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 31.08.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4222

Spanisch - A1 - 2. Semester

Im 1. Semester haben die Teilnehmer gelernt, sich vorzustellen, über Herkunft und Familie zu reden und wie man Essen bestellen kann. Jetzt werden sie lernen, wie sie von Alltag und Urlaub berichten können. Wir arbeiten nur mit dem Buch und den CDs.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas Ya!" - A1 - ab Lektion 3.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

13 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 31.08.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Maria Isabel Garcia Dominguez, 26 U.-Std, 52,-- EURO

4223

Spanisch - A1 - 3. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2019. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "ene" (Hueber-Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn.

12 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr  
Beginn: 02.09.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4227

Spanisch - A1 - 7. Semester

Im 6. Semester haben die Teilnehmer die 2. Vergangenheitsform "kennengelernt". Jetzt kommen beide Vergangenheiten in der 14. Lektion zusammen vor. Die Grammatikübungen werden helfen, beide Zeiten unterscheiden zu können. Danach ist das Niveau A 1 geschafft.

Kursbuch "Perspectivas Ya!" -A 1- (Cornelsen-Verlag), ab Lektion 12

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

13 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 04.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Maria Isabel Garcia Dominguez, 26 U.-Std, 52,-- EURO

ENGLISCH

4600

Englisch - A1 - Let's start learning English!

Sich ganz von vorne an das Lernen der englischen Sprache wagen oder lang vergessene Kenntnisse wieder aufleben lassen - das soll in diesem Kurs für jeden möglich sein! In kleiner Runde netter Menschen Spaß an der Sprache haben und sich trauen, aus sich herauszukommen. Sie wollen einen etwas moderneren Unterricht? Kein Problem, Ihr Smartphone können Sie gerne in Verbindung mit dem Lehrbuch nutzen.

Wenn nicht jetzt, wann dann? Let's start!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "GREAT! A1" (Klett-Verlag)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

12 x freitags, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 11.09.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Marlen Hahn, 24 U.-Std, 72,-- EURO

## ENGLISCH

4601

Englisch - A1 - Never stop!

Dieser Kurs startete im September 2019. Ganz von vorne oder vergessene Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen - das ist in diesem Kurs für jeden möglich! In einer Runde netter Menschen Neues erarbeiten und Spaß dabei haben.

Sie wollen einen etwas moderneren Unterricht? Kein Problem, Ihr Smartphone können Sie gerne in Verbindung mit dem Lehrwerk nutzen.

We go on an on - Never stop!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "GREAT A1" ab Lektion 4 (Klett-Verlag).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 10.09.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Marlen Hahn, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4602

Englisch - A2

In diesem Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen (ca. 3 Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse) erweitern wir in entspannter Atmosphäre die Grundkenntnisse der englischen Sprache. Touristische Situationen stehen dabei im Vordergrund. Wir üben zunehmend auch das freie Sprechen. Es wird viel Zeit für Wiederholung eingeplant.

Gearbeitet wird mit dem Buch "At your Leisure" (Hueber-Verlag)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

12 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 04.09.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208

Beate Oxe, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4603

Englisch für fortgeschrittene Anfänger - A2

Dieser Kurs baut auf den Grundlagen aus den vorangegangenen Semestern auf. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Ausdrucksweise, dem Sprechen. Wortschatz und Grammatikkenntnisse werden systematisch erweitert.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Great A2".

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

12 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 31.08.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208

Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4604

Englisch mit Muße lernen - A2

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten im alltäglichen Gebrauch sicherer werden? Dann sind Sie hier richtig, denn vielfältige Übungsformen reaktivieren früher erworbene Kenntnisse und bauen diese aus. Alle Fertigkeiten werden im Gespräch angewendet.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 31.08.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208

Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 72,-- EURO

4605

Englisch - A2

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Kenntnisse in alltäglichen und touristischen Situationen festigen und erweitern möchten. Individuell vorhandene "Schwachstellen" werden aufgegriffen und gezielt aufgearbeitet. Ideal auch für Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Mit dem Lehrbuch und auch weiteren Materialien werden immer wieder auch landeskundliche Themen angesprochen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "English Elements 3" (Hueber Verlag).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 31.08.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Werner Bartz, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4606

Englisch - A2 - Don't stop, you're great!

Vor allem in den Redefluss zu kommen, steht in diesem Kurs an erster Stelle und ist für jeden möglich! In einer Runde netter Menschen Neues erarbeiten und Spaß an der englischen Sprache zu haben - das macht diesen Kurs aus. Wir haben alle mal angefangen und machen trotzdem weiter! Come on, you're great!

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Great A2" ab Lektion 1 (Klett-Verlag).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

12 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 09.09.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Marlen Hahn, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4607

Englisch - B1

Gemeinsam werden in angenehmer Atmosphäre Englischkenntnisse erarbeitet, die helfen sollen, sich auch in touristischen Situationen zurechtzufinden. Übungen zum Verstehen und Sprechen stehen im Vordergrund. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit leicht verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. So wird der Wortschatz Schritt für Schritt erweitert und neue grammatikalische Strukturen werden erschlossen. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

11 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr  
Beginn: 31.08.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4616

English Conversation - B1

We're a group of best-agers who like to talk about anything and everything (books, films, events, experiences...). So, if you have a basic knowledge of the English language this might be the right course for you.  
Come and join us - it's good fun.

12 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 02.09.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207  
Sabine Dettmar, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4617

English for Everybody - B1

In diesem Kurs sollen in entspannter Atmosphäre grundlegende Englischkenntnisse anhand von einfachen Alltags- und Touristiksituationen erarbeitet und in leichter Konversation angewendet werden. Wir beschäftigen uns mit leicht verständlicher Lektüre oder einfachen Zeitungsartikeln. So werden Wortschatz und Grammatik schrittweise erarbeitet und erweitert.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

10 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 15.09.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Melanie Sorgatz, 20 U.-Std, 48,-- EURO

4618

Englisch - B1/B2

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit interessanter und trotzdem verständlicher Lektüre oder auch einmal mit einem Zeitungsartikel. Damit werden neue, nützliche Vokabeln und Grammatik in entspannter Atmosphäre erarbeitet. Freies Sprechen hat seinen festen Platz im Unterricht. Seiteneinsteiger/innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

11 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn: 03.09.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208  
Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4619

English Conversation B1/B2

Come and speak English in a pleasant atmosphere. We talk about everyday events, read short texts and discuss all kinds of interesting topics. Speaking English every week will help you to become much more fluent.

(Die Teilnehmenden sollten ein Englisch-Sprachniveau von B1 oder höher haben.)

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

11 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr  
Beginn: 14.09.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Lynne Murray, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4620

Englisch - B2/C1

In diesem Kurs vertiefen die Teilnehmenden ihre vorhandenen Englischkenntnisse. Vor allem der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse sollen verbessert werden.

Ziel ist der freie und aktive Gebrauch der englischen Sprache. Über den Spracherwerb hinaus werden auch immer wieder landeskundliche Themen in den Unterricht eingebracht.

Gearbeitet wird mit dem Buch "In Conversation B2/C1" (Klett-Verlag).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 03.09.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204  
Werner Bartz, 24 U.-Std, 48,-- EURO

FRANZÖSISCH

4801

Französisch - Auffrischkurs - A1

Dieser Französischkurs richtet sich an Personen, die in der Vergangenheit schon etwas Französisch gelernt haben. So werden verblasste Vorkenntnisse in Erinnerung gerufen und systematisch aufgebaut.

Nutzen Sie die angenehme Atmosphäre, um mit einem relativ geringen Einsatz einen erkennbaren Fortschritt Ihrer Französischkenntnisse zu erreichen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "On y va! A1" (Hueber Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

12 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr  
Beginn: 02.09.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209  
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

ITALIENISCH

4901

Italienisch für Anfänger - A1 - 1. Semester

Würden Sie gern etwas Italienisch lernen? Dieser neue Anfängerkurs lädt dazu ein. Er richtet sich an Anfänger/-innen, die über keinerlei Vorkenntnisse verfügen.

In angenehmer Atmosphäre werden die Grundzüge der italienischen Sprache vermittelt. Dabei stehen für Touristen alltägliche Situationen im Vordergrund.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro" (Klett-Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

12 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 02.09.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4903

Italienisch - A1 - 3. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2019. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Allegro A1" (Klett-Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrwerk erst nach Kursbeginn!

12 x dienstags, 10.45 - 12.15 Uhr

Beginn: 01.09.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 114,-- EURO

4908

Italienisch - A2 - 8. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im Januar 2017. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 01.09.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

EDV GRUNDLAGEN UND OFFICE

5100

PC-Grundlagen - mit Muße lernen

Von Anfang an lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit einem PC. Vom ersten Einschalten über die einfache Bedienung bis hin zum Internet lernen Sie die Vielfalt eines heutigen Computers kennen. Selbstverständlich werden bei der Themenauswahl die Interessen der Kursteilnehmenden berücksichtigt.

11 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 01.09.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Dr. Jürgen Havel, 22 U.-Std, 55,-- EURO

5101

Umstieg Windows 10

Sie lernen schnell und unkompliziert die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems Windows 10 kennen. Sie lernen, wie Sie mit Fenstern arbeiten, den Explorer effektiv nutzen, die Cloud OneDrive einrichten und nutzen, Apps verwenden, mit dem neuen Browser Edge im Internet surfen. Cortana führt Sprachbefehle aus. Die Themen Datenschutz und Sicherheit runden den Kurs ab.

3 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 17.09.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 6 U.-Std, 15,-- EURO

5102

Word - Grundlagen

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Kenntnisse und Fertigkeiten, um mit Word effektiv Texte zu erstellen und zu gestalten. Inhalte sind: Texte erstellen, bearbeiten, speichern und drucken, Tabellen und Text gestalten, mehrseitige Dokumente, Kopf- und Fußzeilen, Bilder einfügen, Sonderzeichen, Formate, Schnellbausteine, arbeiten mit mehreren Dokumenten.

6 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 01.09.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 30,-- EURO

5103

EXCEL - Grundlagen

Bei Excel handelt es sich um ein Programm, das sowohl beruflich wie privat vielfältige Einsatzmöglichkeiten findet. Grundlagen in Excel gelten in vielen Betrieben als Voraussetzung. Es ist aber auch im Privatleben sehr nützlich z.B. für eine Berechnung von Ausgaben und Einnahmen oder Vergleichen von Versicherungen etc. Dieser Kurs bietet eine solide Einführung in das Arbeiten und Rechnen mit dem Tabellenkalkulationsprogramm.

- Grundlagen der Tabellenkalkulation
- Arbeiten mit Arbeitsblättern
- Einfache Berechnungen
- Formate
- Einfache Formeln und Funktionen
- Tipps & Tricks zum schnelleren Arbeiten mit Tabellen

6 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 31.08.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5104

#### EXCEL - Aufbaukurs

In diesem Kurs lernen Sie weiterführende Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel kennen:

- Spezielle Funktionen einsetzen (verschachtelte WENN-Funktionen)
- Zeitberechnungen durchführen
- Diagramme bearbeiten
- Daten analysieren (Pivot-Tabellen)
- Tipps und Tricks

Dieser Kurs baut auf Kurs J5103 auf.

6 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 26.10.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

#### EDV Fragestunden

Sie haben Fragen zur Software oder haben Probleme mit der Hardware in Ihrem PC, Laptop oder Tablet? Oder haben Sie Fragen zum Windows-Betriebssystem, zu Anwenderprogrammen wie Office, der Internetnutzung, zur Absicherung durch Virens Scanner oder wollen einfach nur Tipps und Tricks bekommen und suchen dazu fachliche Unterstützung? In dieser Veranstaltung geben Sie die Themen vor, damit Ihre Fragen und Probleme gezielt bearbeitet werden.

5106

#### EDV Fragestunden

Donnerstag, 29.10.20, 10.15 - 11.45 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 5,-- EURO

#### DATENSICHERHEIT

5109

### Mehr Ordnung auf dem PC und Datensicherung

Das Betriebssystem Windows bietet zahlreiche Möglichkeiten, Daten zu ordnen und zu pflegen, um eine gute Übersicht auf dem Rechner zu halten. So können mit wenigen Klicks Ordner und Dateien erstellt, gelöscht und verschoben werden. Neben den Bordmitteln von Windows zum Aufspüren von Mülldateien und Deinstallieren von Programmen gibt es kostenlose Zusatzprogramme (Freeware), die Sie bei diesen Aufgaben unterstützen.

#### Kursinhalte:

- mit Fenster und Ordnern übersichtlich arbeiten
- Dateien und Ordner umbenennen, sortieren, verschieben und löschen
- Ansichts- und Filterfunktionen im Windows Explorer
- Internetverlauf und Cookies löschen
- Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen in Windows
- Apps/Programme installieren/deinstallieren
- Wartungs- und Systemprogramme in Windows
- Systemwiederherstellungspunkte
- Putz-Tools zum Aufspüren von Mülldateien
- Backup und Datensicherung

Ziel des Workshops ist ein sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows.

PC-Grundkenntnisse sind Voraussetzung für diesen Kurs. Gerne können Sie auch Ihren eigenen Laptop - ggf. mit externer USB-Festplatte zur Einrichtung einer Datensicherung - mitbringen.

Samstag, 29.08.20, 10.00 - 16.00 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Dagmar Lehmkühl, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5110

### Sicherheit für Ihren PC/Notebook und das Netzwerk

Dieser Kurs befasst sich mit der IT-Sicherheit. Kursinhalte sind Datensicherheit und der Schutz des PCs/Notebooks, des Netzwerkes und der sichere Umgang mit Internet und E-Mail.

Sie lernen verschiedene Angriffstechniken sowie die Abwehrmaßnahmen kennen und erfahren, welche Programme geeignet sind, um die Sicherheit vor Viren, Würmern und Trojanern zu gewährleisten.

Dienstag, 03.11.20, 18.30 - 21.30 Uhr  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)  
Sascha Gottwald, 4 U.-Std, 10,-- EURO

### SMARTPHONE UND TABLET

5115

## Smartphone mit Android für Neueinsteiger

Dieser Kurs richtet sich an absolute Smartphoneanfänger mit keinen oder nur geringen Kenntnissen. Sie werden die Handhabung mit ihrem Smartphone von Grund auf kennenlernen und die ersten Schritte in die digitale Welt mit dem eigenen Smartphone gehen.

### Inhalte:

Das eigene Smartphone kennenlernen, Gestensteuerung, Bedienung der Bildschirmtastatur, den Homescreen aufräumen, Telefonie und SMS, Kontakte anlegen, das Google Konto.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone sowie ggf. die Bedienungsanleitung und Ihre Kennwörter mit.

Als Arbeitsunterlage nutzen wir das Herdt-Buch: Das Smartphone mit Android 8.x, der Preis für das Buch ist in der Kursgebühr enthalten.

Dieser Kurs ist auch bedingt für Android-Tablets geeignet, jedoch nicht für iPhone und Windows-Phone.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 09.09.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 27,40 EURO

5116

## Smartphone mit Android Betriebssystem für Anfänger mit Grundkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone-Anfänger, die mit der Bedienung (Gestensteuerung und Bildschirmtastatur) schon vertraut sind.

### Inhalte:

Apps installieren und deinstallieren, Google Playstore, Vorstellung der Google Apps, Apps verwalten. Kommunikation mit dem Smartphone via E-Mail oder WhatsApp.

Bitte zum Kurs ein geladenes Smartphone und ein Ladekabel mitbringen.

3 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 23.09.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 30,-- EURO

5117

## Aufbaukurs Smartphone mit Android Betriebssystem für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Smartphoneanfänger, die mit der Bedienung (Gestensteuerung und Bildschirmtastatur) schon vertraut sind.

### Inhalte:

Mit dem Smartphone ins Internet, Googlesuche, Arbeiten mit dem Browser (Google Chrome oder Firefox). Unterwegs mit dem Smartphone (Google Maps als Navigationsgerät). Alternative Apps zu Google. Datensicherung und Datensicherheit, worauf muss ich achten. Einstellungen am Smartphone vornehmen.

5 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 04.11.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Bernd Falkenberg, 20 U.-Std, 50,-- EURO

## BILDBEARBEITUNG

5300

Fotoverwaltung und -bearbeitung mit PICASA

Sie möchten gerne mehr Ordnung in der Bilderflut auf Ihrem PC? Sie wollen Ihre Digitalfotos möglichst unkompliziert und ohne viel Aufwand bearbeiten? Dann sind Sie hier genau richtig! Picasa ist eine kostenlose Software von Google, mit der Sie diese Aufgaben einfach und effektiv erledigen können. Das Programm ist einfach in der Handhabung und damit hervorragend für alle Computernutzer/innen geeignet. Obwohl Picasa von Google nicht mehr weiterentwickelt wird, funktioniert es problemlos unter Windows. Die Beliebtheit dieses Programms begründet sich auf Übersichtlichkeit, Geschwindigkeit und der einfachen Bedienung.

Der Kursinhalt:

- Picasa erhalten & installieren
- Sinnvolle Ordnerstrukturen anlegen & Ihre Fotos schnell wiederfinden
- Virtuelle Alben sinnvoll einsetzen
- Digitalfotos auf den PC importieren bzw. von einem USB-Stick oder einer externen Festplatte exportieren
- Bilder bearbeiten: Aufhellen, Kontraste, rote Augen, Bildausschnitte, Fotocollagen erstellen u.v.m.
- Personenerkennung verwenden
- eine Diashow mit Texten und Musik erstellen
- Bilder drucken, per Mail versenden oder online Abzüge bestellen

Ziel des Workshops ist ein sicherer Umgang mit einer Anwendungssoftware unter Windows.

Gerne können Sie Ihren Laptop, Digitalkamera und/oder eigene Digitalfotos auf einem Datenträger (USB-Speicherstick, SD-Speicherkarte) mitbringen.

Einfache PC-Grundkenntnisse sind Voraussetzung für diesen Kurs.

Samstag, 14.11.20, 10.00 - 16.00 Uhr

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Dagmar Lehmkuhl, 8 U.-Std, 20,-- EURO

## KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG

Kursinhalte & Lernzielkatalog: <https://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge>

Prüfung & Zertifikat: Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (nicht Bestandteil der Kurse, muss separat gebucht werden)  
Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

5400

Finanzbuchführung 1 - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Vorkenntnisse: Keine

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5401

Finanzbuchführung 2 - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt.

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5402

Lohn und Gehalt 1 - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse: Keine

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5403

Lohn und Gehalt 2 - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Vorkenntnisse: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 vermittelt.

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5404

Finanzbuchführung mit DATEV - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 und 2 vermittelt.

16 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 43 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 29,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5405

Lohn und Gehalt mit DATEV - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Lohn und Gehalt 1 und 2 vermittelt.

16 x dienstags und donnerstags,  
18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 43 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 29,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5406

Einnahmen-Überschussrechnung - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse: Keine

11 x dienstags und donnerstags,  
18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 29 U.-Std, 166,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 29,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5407

Kosten- und Leistungsrechnung - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das

Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt.

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5408

Finanzwirtschaft - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 vermittelt.

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5409

Bilanzierung - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 2 vermittelt.

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5410

Controlling - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Vorkenntnisse: Kenntnisse, wie im Kurs Finanzbuchführung 1 und 2 vermittelt.

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5411

Betriebliche Steuerpraxis - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse: Keine

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 29,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

5412

Personalwirtschaft - Webinar  
mit Xpert Business-Zertifikat

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter/innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse: Keine

20 x dienstags und donnerstags,

18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.11.20

Internet

Xpert Business LernNetz, 53 U.-Std, 276,-- EURO

In der Gebühr ist ein Betrag in Höhe von 59,00 € für das Lehrbuch bereits enthalten.

## KOOPERATION MIT DER BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT

5902

Rückkehr in den Beruf für Frauen

Weiterbildung und beruflicher Wiedereinstieg

Beratung für Frauen zu beruflichen Fragestellungen

Zahlreiche Reformen auf dem Arbeitsmarkt haben Einfluss auf die berufliche Integration von Frauen. Diese Veranstaltung informiert interessierte Frauen über:

- Möglichkeiten des Wiedereinstiegs in den Beruf
- Hilfen der Agentur für Arbeit (u. a. Fördermöglichkeiten zur Verbesserung der Arbeitsmarktchancen und Unterstützung einer beruflichen Selbstständigkeit)
- Neuerungen im Bereich der beruflichen Bildung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Die Veranstaltung bietet genügend Raum für persönliche Fragen der Teilnehmerinnen. Sie wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit durchgeführt. Die Referentin ist Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Hamm.

Donnerstag, 24.09.20, 9.30 - 12.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Martina Leyer, 3 U.-Std, ohne Entgelt

## SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5925

Die Macht der friedfertigen Kommunikation

Dieses moderne Dahms-Trainingskonzept fängt dort an, wo andere längst aufgegeben haben. Friedfertige Kommunikation (F.K.) minimiert Konflikte und Aggressionen und fördert tolerante, offene und respektvolle Kommunikation. Es kann im privaten und beruflichen

Bereich eingesetzt werden. Die Teilnehmenden erhalten hier die professionellen Verfahren, um dieses bewährte Kommunikationsmodell (F.K.) selbst in der eigenen Praxis zu nutzen.

Wir verfolgen mit dieser Trainingsveranstaltung zwei Ziele:

Erstens werden die individuellen Einstellungen der Teilnehmenden und ihre Konsequenzen in Kommunikationsprozessen reflektiert, sodass sie eigene Prägungen überprüfen und gegebenenfalls verändern können. Die Einstellungen, die bewährte Grundlagen für friedfertige Kommunikation sind, werden vermittelt.

Zweitens werden die Kommunikationsstrategien, -methoden und -techniken dieses Dahms-Kommunikationsmodells dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden die Teilnehmenden ihre Ziele in Kommunikationsprozessen mit weniger Aufwand erreichen.

Da fremde Aggressionen, unsinnige Widerstände und missbräuchlicher Machteinsatz faire Kommunikation erschweren können, liegt ein weiterer Schwerpunkt dieses Seminars in den professionellen Strategien zum richtigen Umgang mit solchen unfriedlichen Methoden.

Dieses Dahms-Trainingskonzept ist der Schlüssel zur nachhaltigen Optimierung von Kommunikationsprozessen.

### Seminarinhalte

- Strategien, Methoden und Techniken der friedfertigen Kommunikation anwenden
- Konflikte vermeiden und Aggressionen minimieren
- Sympathiefelder sicher aufbauen
- mit Macht in der Kommunikation sinnvoll umgehen
- soziale Rollen im Beeinflussungsprozess aktiv gestalten
- Kommunikationstechniken geschickt einsetzen
- mit schädlichen Vorurteilen in der Kommunikation konstruktiv umgehen
- Authentizität überzeugend einsetzen
- Missverständnisse vermeiden
- Grenzen konstruktiv nutzen
- Manipulationen erkennen und abwehren
- Widerständen und fremder Aggression wirkungsvoll begegnen
- mit schwierigen Situationen und Verhandlungspartnern umgehen
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmern und Trainer
- Umsetzungshinweise für den effizienten und nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Das DAHMS-Trainingsbuch "Die Macht der friedfertigen Kommunikation" können Sie direkt beim Dozenten zum Preis von 14,00 € erwerben.

Samstag, 19.09.20, 9.15 - 16.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102  
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 27,- EURO

### SCHULABSCHLÜSSE

6101

Hauptschulabschluss, 1. Halbjahr

Montags – freitags , 17.15 - 18.45 Uhr  
Beginn: 17.08.20  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

6201

Mittlerer Schulabschluss, 1. Halbjahr

Montags - freitags, 16.30 - 21.15 Uhr

Beginn: 17.08.20

VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

6601

ESF HSA 9 Vormittagslehrgang, 1. Halbjahr

Montags – freitags 08.00 – 14.45 Uhr

Beginn: 12.08.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204

## GRUNDBILDUNG - LESEN UND SCHREIBEN

Schätzungen gehen davon aus, dass mehr als sechs Millionen Bundesbürgerinnen und Bundesbürger keine oder nur unzureichende Kenntnisse im Lesen und Schreiben haben. Die Probleme, die daraus für den Einzelnen entstehen, sind groß. Den Betroffenen ist meist nicht bewusst, dass sie auch im Erwachsenenalter noch die notwendigen Schreib- und Lesefertigkeiten erwerben können. In unseren Kleingruppen lernen die Teilnehmenden in entspannter Atmosphäre und bestimmen ihr eigenes Lerntempo. Da viele Betroffenen diese Information nicht lesen können, bitten wir Sie: Helfen Sie und machen Sie lese- und schreibunkundige Erwachsene auf unser entgeltfreies Kursangebot aufmerksam. Weitere Informationen erhalten Interessierte im Internet unter [www.alphabetisierung.de](http://www.alphabetisierung.de).

Beratung und Information: VHS Bergkamen, Sabine Ostrowski, Tel.: 02307/284951, [vhs@bergkamen.de](mailto:vhs@bergkamen.de).

6701

Lesen und Schreiben - mein Schlüssel zur Welt

Das Alphabetisierungsangebot der VHS Bergkamen für deutschsprachige Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die wenig lesen und schreiben können und sich langsam an das Lernen gewöhnen möchten. Sie lernen hier im kleinen Kreis in entspannter und ruhiger Atmosphäre das Lesen und Schreiben. Der Unterricht wird an die Problemlagen und das individuelle Lerntempo der Teilnehmenden angepasst. Sie sollen Freude an Ihren neuen Fertigkeiten gewinnen!

Befreien Sie sich von Ihrer Scham, hören Sie auf, sich zu verstecken und tun Sie etwas für Ihr Selbstbewusstsein und Ihr weiteres Leben.

26 x dienstags und donnerstags,

18.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 01.09.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207

Diandra Bajon, 78 U.-Std, ohne Entgelt

## DEUTSCH ALS ZWEIT- UND FREMDSPRACHE / INTERATIONSKURSE

6702

Deutsch als Fremdsprache für Berufstätige

26 x dienstags und mittwochs,  
17.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 01.09.20

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Karin Lohoff, 104 U.-Std, 208,-- EURO

6703

Deutschkurs e-learning

14 x dienstags, 17.15 - 18.00 Uhr

Beginn: 01.09.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Wieslawa Mil-Micke, 28 U.-Std, ohne Entgelt

6807

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Orientierungskurs

montags – freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 30.11.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6831

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Modul 3

Montags, dienstags, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr

Beginn: 21.08.20

VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6836

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung – Modul 12

Montags – donnerstags, 14.00 - 17.15 Uhr

Beginn: 17.08.20

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

Brigitte Roth, Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6841

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Modul 4

Montags, dienstags, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 25.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Wieslawa Mil-Micke Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6851

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Modul 5

Montags, dienstags, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 13.11.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6861

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Modul 6

Montags, dienstags, donnerstags, freitags, 8.30 - 12.30 Uhr  
Beginn: 18.12.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201  
Wieslawa Mil-Micke, Ulrike Weiß, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6887

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 8

Montags – freitags, 8.30 - 11.45 Uhr  
Beginn: 07.09.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6889

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurstest

Samstag, Termin auf Anfrage, 8.30 - 10.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Verena Terek, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6897

Deutsch als Fremdsprache - Alphabetisierung - Modul 9

Montags - freitags, 8.30 - 11.45 Uhr  
Beginn: 26.10.20  
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203  
Brigitte Roth, Verena Terek, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6901

DTZ - Deutshtest für Zuwanderer Alphabetisierung nachmittags

Samstag, Termin auf Anfrage, 9.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Ulrike Weiß, Verena Terek, 11 U.-Std, 150,-- EURO

6902

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Orientierungskurstest

Samstag, Termin auf Anfrage, 8.30 - 10.15 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Ulrike Weiß, Verena Terek, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6900

Einbürgerungstest

Samstag, 12.09.20, 10.00 - 11.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO  
Anmeldeschluss ist der 13.08.20

6903

Einbürgerungstest

Samstag, 14.11.20, 10.00 - 11.30 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO  
Anmeldeschluss ist der 08.10.20

6904

B1-Prüfung

Samstag, 19.09.20, 9.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Ulrike Weiß, Verena Terek, 12 U.-Std, 150,-- EURO  
Anmeldeschluss ist der 20.08.20

6905

B2-Prüfung

Samstag, 21.11.20, 9.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Ulrike Weiß, Verena Terek, 12 U.-Std, 150,-- EURO  
Anmeldeschluss ist der 08.10.20

6906

C1-Prüfung

Samstag, 28.11.20, 9.00 - 18.00 Uhr  
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101  
Ulrike Weiß, Verena Terek, 12 U.-Std, 150,-- EURO  
Anmeldeschluss ist der 28.10.20