

GETRÄNKE

0801

Weinland Deutschland

- eine virtuelle Reise durch die 13 deutschen Anbauggebiete 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 Weinanbauggebiete. 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.

Zwei wesentliche Schwerpunkte 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: 26.02.21

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 im 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.

8 x freitags, 15.00 - 16.30 Uhr

Beginn: 16.04.21
Hüchtstr. 22a, 59192 Bergkamen
Silke Brockhusen, 16 U.-Std, 53,50 EURO

POLITIK UND GESELLSCHAFT

VHS und kommunale Gleichstellungsstelle
1011
Dienstagsfilm
Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich!

Dienstag, 18.05.21, 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 Kriegsereignisse 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.

6 x dienstags, 14.30 - 16.45 Uhr
Beginn: 19.01.21
Stadtmuseum
Gabriele Scholz, 18 U.-Std, ohne Entgelt

IM EINKLANG MIT DER NATUR

1144
Ornithologie Kurs, Naturkundliche Wanderung
Exkursion: Lippe-Mittlake

Im Rahmen der Exkursion werden verschiedene Lebensräume unserer Vogelwelt in der näheren Umgebung aufgesucht. 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: Parkplatz Friedhof Bergkamen-Rünthe, Ostenhellweg

Sonntag, 18.04.21, 9.00 - 12.00 Uhr
Exkursion
Karl-Heinz Kühnapfel, 4 U.-Std, ohne Entgelt

PSYCHIOLOGIE IM ALLTAG

1703
Narzissmus, Sucht und Abhängigkeiten

Dienstag, 23.03.21, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 2 U.-Std, 4,50 EURO

1704
Aufräum-Coaching auf allen Ebenen: Psycho-somatisch-praktisch!

Dienstag, 22.06.21, 19.00 - 20.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 2 U.-Std, 4,50 EURO

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, 28.05.21, 18.00 - 20.15 Uhr
Samstag, 29.05.21, 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, 20.03.21, 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 Moduswahlrad), Bedienungsanleitung, geladene Akkus, Speicherkarte, Objektive, evtl. Stativ und weitere Ausrüstung mit.

Montag, 26.04.21, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 30,-- EURO

2114
Fotopraxis: Westfalenpark Dortmund

Florian, der über 200 Meter hohe Fernsehturm, weist als Wahrzeichen von Dortmund schon aus 20 km Entfernung den Weg in den Dortmunder Westfalenpark. Der für die Bundesgartenschau 1959 stark erweiterte Park lockt mit Rasen, Wiesen, Teichen, Gärten, Heidelandschaft, einer Vielzahl unterschiedlichster Blumen, Bäume usw. das ganze Jahr über hunderttausende Besucher an. Wir werden auf unserem Spaziergang gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) vertiefen und dabei Portrait-, Natur-, Makrofotos aufnehmen. Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Kamera vertraut sind. Zum Abschluss fahren wir (wenn geöffnet) auf den Fernsehturm und genießen die atemberaubende Aussicht. Nach dem Kurs können Sie natürlich noch im Park bleiben und das neu Gelernte weiter umsetzen. 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 Eingang Ruhrallee, Nähe U-Bahn Haltestelle Westfalenpark, Dortmund. In der Kursgebühr sind der Eintrittspreis und die Turmauffahrt nicht enthalten! Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung.

Samstag, 29.05.21, 11.00 - 15.00 Uhr
Exkursion Westfalenpark Dortmund
Dr. Tom Fliege, 5 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, 09.02.21, 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, 06.02.21, 9.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz 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, 21.03.21, 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, 25.04.21, 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 Wohlgefühl ein.

3100

Entspannung lernen

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

4 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 18.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Meinke, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3101

"Schnupperangebot" Entspannung lernen

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

Samstag, 20.02.21, 10.00 - 13.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 4 U.-Std, 8,80 EURO

3102

Entspannung lernen

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

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 22.02.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3103

Entspannung lernen

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

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 12.04.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3104

Entspannung lernen

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

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 17.05.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Meinke, 20 U.-Std, 44,-- 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 die 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.

10 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 10.02.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Bettina Borghardt, 13 U.-Std, 29,30 EURO

3109
Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

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

10 x freitags, 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 12.02.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Bettina Borghardt, 13 U.-Std, 29,30 EURO

SINGEN

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, 06.02.21, 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, 08.05.21, 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.

12 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 20.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Betty Schramm, 24 U.-Std, 52,80 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.

19 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 21.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 38 U.-Std, 83,60 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, Wolldecke und ggf. wärmere Kleidung für die Endentspannung

20 x mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 20.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Claudia Nachtwey, 40 U.-Std, 88,-- 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.

19 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr

Beginn: 21.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 38 U.-Std, 83,60 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.

19 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr

Beginn: 21.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 38 U.-Std, 83,60 EURO

3119

Yoga für den Rücken

In diesem Kurs zielen alle Körperhaltungen (Asanas) auf die Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, verkürzte oder geschwächte Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und entspannt. Unterstützend dabei ist ein tiefer und gleichmäßiger Atemfluss. Innere Zufriedenheit und Achtsamkeit werden gestärkt.

Rückenbeschwerden werden vorgebeugt, die Flexibilität wird verbessert, die Haltung wird stabil.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer mit oder ohne Yoga-(Vor-)Erfahrung.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

20 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 19.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 40 U.-Std, 88,-- EURO

3120

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil, der hauptsächlich im Liegen oder Sitzen praktiziert wird. Die Stellungen (Asanas) werden lange und passiv gehalten. Spannungen in Muskeln, Faszien und anderen Körpergeweben werden dadurch gelockert. Durch den Atem kann innere Ruhe entstehen.

Yin Yoga erhält und verbessert die natürliche Bewegungsfähigkeit der Gelenke, harmonisiert und fördert das emotionale Gleichgewicht.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich. Yin Yoga eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Geübte. Es ist eine gute Ergänzung zu dynamischeren Yoga-Stilen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine (Yoga)Matte, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

20 x dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 19.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 40 U.-Std, 88,-- EURO

MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

3121

"Meditation erleben" (Aufbaukurs 2. Teil)

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 5 Kursterminen werden Sie sich sowohl inhaltlich mit dem Thema Meditation auseinandersetzen als auch unterschiedliche Meditationsübungen erlernen.

Im 2. Teil des Aufbaukurses wird sich das Erlernte verfestigen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Wasserflasche mitbringen.

Wir meditieren in westlichem Stil sitzend auf einem Stuhl.

5 x freitags, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 26.02.21

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

Kerstin Pandel, 10 U.-Std, 22,-- 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

Freitag, 19.03.21, 18.00 - 21.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Friedhelm Koch Präventionszentrum, 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: 25.02.21

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Friedhelm Koch Präventionszentrum, 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.

20 x montags, 8.45 - 10.00 Uhr

Beginn: 18.01.21

Turnhalle des Pestalozzihauses

Nazile Akyüz, 33 U.-Std, 73,30 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

20 x montags, 16.15 - 17.45 Uhr

Beginn: 18.01.21

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,
59192 Bergkamen

Nazile Akyüz, 40 U.-Std, 88,-- EURO

3202

Fitness für mollige und untrainierte Frauen

20 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 20.01.21

Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,
59192 Bergkamen

Nazile Akyüz, 40 U.-Std, 88,-- 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.

20 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 18.01.21

Turnhalle des Pestalozzihauses

Nazile Akyüz, 27 U.-Std, 58,70 EURO

3212

Zumba®

Tanzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz zu südländischer Musik und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch Ihre Figur in Topform. Durch die ständige Bewegung und wechselnde Geschwindigkeiten erhöht das Dance- und Ausdauertraining die Kondition und hilft zugleich dabei, Gewicht zu reduzieren. Die Fettverbrennung wird angeregt, der Muskelaufbau setzt mehr Energie um und der Körper wird gestrafft. Zudem bringt das Workout das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung. Gleitet wird der Kurs von der zertifizierten Zumba®-Trainerin Veronica Reina Sternal.

19 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 21.01.21

Turnhalle Burgschule / Regenbogenschule Oberaden
Veronica Reina Sternal, 25 U.-Std, 55,70 EURO

3213

Body-Attack - Fettverbrennung durch Muskelaufbau

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.

20 x dienstags, 18.30 - 19.45 Uhr

Beginn: 19.01.21

Turnhalle der Bodelschwingschule

Nazile Akyüz, 33 U.-Std, 73,30 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.

20 x dienstags, 16.30 - 17.15 Uhr

Beginn: 19.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3216

Faszien- / Pilatetraining

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.

Faszien 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 Faszien lässt nach. Die Folgen sind u. a. Verspannungen und Rückenschmerzen. Pilates und Faszientraining wird kombiniert, um neben der Muskulatur auch das muskuläre Bindegewebe gezielt zu trainieren.

20 x dienstags, 17.30 - 18.15 Uhr

Beginn: 19.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 20 U.-Std, 44,-- 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.

20 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 20.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Siemens, 27 U.-Std, 58,70 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.

20 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr

Beginn: 18.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 20 U.-Std, 44,-- 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 Diabetikern ermöglicht, besser mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.

20 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 18.01.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Gabriele Krüger, 20 U.-Std, 44,-- EURO

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE

3301

Vortrag: Wie wir unsere Gesundheit durch Essen beeinflussen können

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, 18.02.21, 17.00 - 19.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

3302

Vortrag: Hashimoto und Ernährung - wenn die Schilddrüse erkrankt

Etwa jede 10. Person in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Es ist von einer höheren Dunkelziffer 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 und Anregungen, was Sie selbst schrittweise und individuell für mehr Gesundheit, Lebensqualität und Fitness tun können.

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

Donnerstag, 18.03.21, 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, 22.04.21, 17.00 - 19.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

NIEDERLÄNDISCH

4101

Niederländisch - A1- 1. Semester

Dieser Kurs vermittelt in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der niederländischen Sprache.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

10 x mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 20.01.21

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

Pia D'Andrea, 20 U.-Std, 40,-- EURO

4102

Niederländisch - A1- 1. Semester

Dieser Kurs vermittelt in entspannter Atmosphäre die Grundlagen der niederländischen Sprache.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

2 x freitags, 9.30 - 14.30 Uhr

Beginn: 05.02.21

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

Pia D'Andrea, 12 U.-Std, 24,-- 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!

18 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 20.01.21

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

Melanie Sorgatz, 36 U.-Std, 72,-- EURO

SPANISCH

4220

Spanisch - A1 - 3. Semester

Wir setzen die Kursarbeit aus dem 2. Semester fort und werden immer sicherer im Umgang mit der spanischen Sprache. Wir lernen mit dem Lehrwerk "Perspectivas Ya!" - A1 - ab Lektion 8.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

19 x montags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 18.01.21

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 38 U.-Std, 76,-- EURO

4222

Spanisch - A1 - 2. Semester

Dieser Fortsetzungskurs begann im September 2020. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

18 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 18.01.21

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

Petra Achenbach, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4224

Spanisch - A1 - 4. 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.

19 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 20.01.21

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

Petra Achenbach, 38 U.-Std, 76,-- EURO

4227

Spanisch - A2 - 8. Semester

Wir begeben uns nun auf das Niveau A2 und setzen die bisherige Kursarbeit mit dem 8.

Semester fort. Wir arbeiten ab sofort mit dem Kursbuch "Perspectivas Ya!" -A 2- (Cornelsen-Verlag), ab

Lektion 1

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

21 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 22.01.21

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 42 U.-Std, 84,-- EURO

ENGLISCH

4601

Englisch - A1 - Never stop!

Dieser Kurs startete im September 2019. Den Weg in eine neue Sprache finden 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" von Klett ab Lektion 7 (This is your life).

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

17 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 21.01.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Marlen Hahn, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4602
Englisch - A2

In diesem Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen (ca. 4 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.

20 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 22.01.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Beate Oxe, 40 U.-Std, 80,-- 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.

18 x montags, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 18.01.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 72,-- 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!

18 x montags, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 18.01.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 72,-- EURO

4605
Englisch - A2

Dieser Kurs hat im Wintersemester 2010/2011 für echte Anfängerinnen und Anfänger begonnen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Grundkenntnisse 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!

17 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 18.01.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4606
Englisch - A2 - Don't stop, you're great!

Dieser Kurs startete im September 2018 auf dem Niveau A1. 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" von Klett ab Lektion 4 (Just my thing!).
Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

17 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 20.01.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Marlen Hahn, 34 U.-Std, 68,-- 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 Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.
Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

17 x montags, 19.15 - 20.45 Uhr
Beginn: 18.01.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Dr. Jürgen Havel, 34 U.-Std, 68,-- EURO

4616
English Conversation - B1

We're a group of best-agers who like to talk about anything an 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.

18 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 20.01.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Sabine Dettmar, 36 U.-Std, 72,-- 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!

18 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 19.01.21

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

Melanie Sorgatz, 36 U.-Std, 72,-- 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!

17 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 21.01.21

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

Dr. Jürgen Havel, 34 U.-Std, 68,-- 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!

17 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr

Beginn: 25.01.21

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

Lynne Murray, 34 U.-Std, 68,-- 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!

18 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 21.01.21

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

Werner Bartz, 36 U.-Std, 72,-- EURO

ITALIENISCH

4909

Italienisch - A2 - 9. Semester

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

19 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 19.01.21

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

Petra Achenbach, 38 U.-Std, 76,-- 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.

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 09.02.21

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

Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 60,-- 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, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 11.02.21

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: 02.02.21

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 schnellerem Arbeiten mit Tabellen

6 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 01.02.21

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 K5103 auf.

6 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 12.04.21

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

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

5105

Outlook

E-Mails senden, Kalender und Kontakte organisieren

Outlook bietet neben der E-Mail-Funktionalität auch die Möglichkeit, Adressaten in Form von Kontakten zu verwalten sowie Termine in einem Kalender zu organisieren und diese Informationen mit anderen Personen zu teilen. Als Groupware (Gruppensoftware) wird es besonders häufig in Unternehmen eingesetzt.

In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht über die Funktionsweise, lernen, wie Sie E-Mails mit Anhängen versenden, empfangen, weiterleiten, einen Kalender erstellen und darin Ihre Termine verwalten, eine Adressatenbank aufbauen und pflegen, Aufgaben planen, kontrollieren und weiterleiten sowie Notizen erstellen und bearbeiten.

3 x dienstags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 13.04.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 22,50 EURO

5106

Word - Grundlagen (Online-Kurs)

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.

Dieser Kurs findet nur online statt und ist identisch mit Kurs 5102.

4 x dienstags, 17.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 01.06.21

Internet

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

5107

Word/Excel für Schulabgänger und angehende Auszubildende
(Anfänger-Kompaktkurs)

Vor allem in kaufmännischen Ausbildungsgängen aber auch im Studium werden häufig Kenntnisse im Umgang mit einem gängigen Office-Produkt erwartet. Sei es in der Ausbildung, um z.B. das Berichtsheft zu führen, Geschäftsbriefe zu schreiben sowie Artikellisten zu pflegen oder im Studium, um z.B. Referate, Hausarbeiten und Abschlussarbeiten für die Professoren gut leserlich auf das Papier zu bringen.

In diesem Seminar erhaltet ihr in Word und Excel hilfreiches Handwerkszeug für euren Schritt von der Schule ins Berufsleben bzw. Studium vermittelt.

Inhalte:

Word

- Ordner anlegen, Dokumente speichern und wiederfinden
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Beispiel einer Dokumentenvorlage
- Tabellen erstellen und formatieren
- Gliederung erstellen
- Kopf- und Fußzeile
- Einfacher Seriendruck
- Textfelder einfügen und bearbeiten
- Schnellbausteine nutzen

Excel

- Tabelle erstellen, speichern und formatieren
- Seite einrichten
- Drucken, Druckbereich festlegen
- Einfache Berechnungen
- Zell- und Zahlenformate definieren
- Einfache Funktionen (z.B. Heute, Jetzt, Min, Max, Mittelwert)
- Kopf- und Fußzeile
- Arbeit mit Relativen und Absoluten Bezügen
- Einfache Wenn-Oder-Funktionen
- Bedingte Formatierungen
- Einfaches Diagramm erstellen

Voraussetzung sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse

Eigene Geräte (Laptop / Tablet) können mitgebracht werden, daher ist der Kurs auch für Apple-Nutzer geeignet.

10 x montags, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 01.02.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 20 U.-Std, 50,-- EURO

5108

Outlook + Powerpoint Erweiterungskurs für Schulabgänger und angehende Auszubildende

In kaufmännischen Berufen oder im Studium sind Präsentationen unumgänglich. Ebenso ist die E-Mail aus der heutigen Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken. Aber Outlook kann deutlich mehr. In diesem Kurs erhaltet ihr die Grundsteine.

Inhalte Powerpoint:

- Grundlagen einer Präsentation
- Folien erstellen und einfügen
- Layout sowie das Design festlegen
- Einfügen von Texten, Bilder uvm. in die Folien
- Die Erstellung von Diagrammen

Inhalte Outlook:

- E-Mails verwalten und organisieren
- Verschiedene Anzeigemöglichkeiten
- Kontakte anlegen und pflegen
- Termine im Kalender verwalten
- Termine einstellen und Teilnehmer einladen

Im Kurs wird das Zusammenarbeiten der verschiedenen Komponenten erklärt.

Voraussetzung sind Windows- bzw. EDV-Grundkenntnisse.

Eigene Geräte (Laptop / Tablet) können mitgebracht werden, daher ist der Kurs auch für Apple-Nutzer geeignet.

6 x montags, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 26.04.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 12 U.-Std, 30,-- EURO

5109

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.

Donnerstag, 25.03.21, 10.15 - 11.45 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 2 U.-Std, 5,-- EURO

DATENSICHERHEIT

5110

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, 06.02.21, 10.00 - 16.00 Uhr

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

Dagmar Lehmkühl, 8 U.-Std, 20,- EURO

5111

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, 18.05.21, 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: 20.01.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 27,40 EURO

5116
Grundkurs Smartphone mit Android Betriebssystem für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Smartphoneanfänger, 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: 03.02.21
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, Google Suche, 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: 24.02.21
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, 24.04.21, 10.00 - 16.00 Uhr

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

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

BERUFLICHE WEITERBILDUNG MIT BUNDESWEIT ANERKANNTEN ABSCHLÜSSEN

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

5400

Finanzbuchführung 1 - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

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: 02.03.21

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 - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

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: 02.03.21

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 - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone 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: 02.03.21

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 - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

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: 02.03.21

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 - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

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: 16.03.21

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 - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

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: 16.03.21

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 - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

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 samstags, 18.30 - 20.30 Uhr

Beginn:

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 - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

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: 02.03.21

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 - Onlineseminar
Xpert Business-Zertifikatskurs

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: 02.03.21

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 - Onlineseminar
Xpert Business-Zertifikatskurs

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: 02.03.21

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 - Onlineseminar
Xpert Business-Zertifikatskurs

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: 02.03.21

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 - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

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: 02.03.21

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 - Onlineseminar

Xpert Business-Zertifikatskurs

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: 02.03.21

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.

STEUERN

5600

Einkommenssteuererklärung 2020

- für Arbeitnehmer/innen und Rentner/innen –

Der Einkommensteuer unterliegen alle natürlichen Personen mit ihren Einkünften. Die Ermittlung dieser Besteuerungsgrundlagen ist insbesondere in den letzten Jahren immer komplizierter und unverständlicher geworden. Gerade auch im Bereich der Arbeitslohn- und Rentenbesteuerung ergeben sich durch Abzugsbeschränkungen von Kosten bzw. Erfassung von bisher steuerfreien Einnahmen immer höhere Steuerbelastungen.

In diesem Kurs werden anhand der amtlichen Steuererklärungsvordrucke und des Programms ELSTER allgemein die Besteuerungsgrundlagen (Einnahmen, Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastung) speziell für Arbeitnehmer und Rentner vorgestellt und erörtert, um wenigstens die noch vorhandenen Steuerentlastungsmöglichkeiten erkennen und somit gegebenenfalls geltend machen zu können.

Es erfolgt keine steuerliche Einzelbetreuung bzw. -beratung.

6 x donnerstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 18.02.21

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dietmar Kruschewski, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5601

Steuertipps für Schüler, Studenten und Berufseinsteiger

Viele Schüler und Studierende übernehmen in den Ferien oder in ihrer Freizeit Jobs. Sie arbeiten nebenbei als Aushilfe oder engagieren sich als bezahlte Übungsleiter in einem Verein.

Dann stellt sich oft die Frage: Muss ich Steuern zahlen? Kann ich diese später vom Finanzamt wiederbekommen? Sie erfahren alles rund um die Einkommenssteuer, selbständige und nicht selbständige Arbeit, Minijobs, Kindergeldanspruch und aktuelle steuerliche Regelungen.

Mittwoch, 24.03.21, 19.00 - 21.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102

Dietmar Kruschewski, 3 U.-Std, 7,50 EURO

SELBSTMARKETING UND PERSÖNLICHER AUFTRITT

5925

Smalltalk und lockere Gesprächsführung

Charmant, freundlich und offen auf Menschen zugehen - das Trainingsziel dieses Dahms-Seminars!

Viele Menschen wollen sich gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen und eine angenehme Zeit miteinander verbringen.

Wir werden Strategien aufzeigen, mit denen Sie Nähe in Gesprächen aufbauen. Sie werden trainieren, fesselnd von sich und Ihren Erlebnissen zu erzählen. Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen. Dadurch können Sie lockere Beziehungen herstellen, aus denen sich leicht mehr entwickeln kann, was Sie auch beruflich weiter bringen kann.

Die Grundlage dieses Seminars sind die hervorragend bewährten Dahms-Trainingskonzepte. Unsere reichen Erfahrungen in der Optimierung von Smalltalk, die wir in Trainings- und Coachingprozessen gesammelt haben, sichern den Praxistransfer für die Teilnehmenden.

Seminarinhalte:

- Spaßthemen für den lockeren Gesprächseinstieg nutzen
- Kontakt und Nähe aufbauen
- mit fremden Menschen in Kontakt kommen
- eigenes Leben interessanter gestalten und darüber reden
- körperlich fit werden
- offene und versteckte Komplimente machen

- mit Spielen in der Kommunikation richtig umgehen
- witzig, spontan und unterhaltend sein
- kreativer werden und fantasievoller formulieren
- Erfahrungsaustausch mit Teilnehmenden und Trainer
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer
- bewährte Trainingsmöglichkeiten für die Zeit nach dem Seminar

Samstag, 06.02.21, 9.00 - 16.15 Uhr
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
 Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 30,-- EURO

5926
 Farb- und Stilberatung

Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben entsteht durch Harmonie von Kopf bis Fuß. Das richtige Kombinieren von Farben und Stil bringt Ihre Persönlichkeit noch besser zur Geltung. Jeder Teilnehmerin wird durch die individuelle Beratung das Zusammenspiel von Farben und Teint deutlich gemacht.

Die Typberatung, zu der Farbharmonie, Stil, Make-up und Frisur gehören, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Ziel der Analyse ist es, den jeweiligen Hautunterton zu bestimmen, um daraufhin die idealen Farben für Garderobe, Make-up, Haare und Accessoires festzustellen. Kurzum, die richtigen Farben unterstreichen die Persönlichkeit und vermitteln ein angenehmes Äußeres. Durch eine gut gewählte und zusammengestellte Garderobe wirken Sie dynamischer und kompetenter. Außerdem können Sie viel Zeit und Geld sparen, weil Sie dann Ihren Kleiderschrank nach passenden Farben und Stil organisiert haben und für jede Gelegenheit gut gekleidet sind!

Die Dozentin ist Inhaberin der Firma "Imageberatung und Coaching Karin Hartig". Interessierte finden mehr Informationen unter: www.imageberatung-und-coaching-karin-hartig.de.

Samstag, 24.04.21, 9.30 - 16.00 Uhr
 VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
 Karin Petra Hartig, 8 U.-Std, 68,-- EURO
 Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgeschlossen.

DOZENTENFORTBILDUNGEN

5990
 EPQ - Erwachsenenpädagogische Qualifikation für Kursleitende
 - Modul "Kommunikation und interkulturelle Kommunikation" -

Die EPQ ist eine Qualifizierungsmaßnahme des Landesverbands der Volkshochschulen in NRW, evaluiert von der Universität Münster. Die Konzeption richtet sich nicht nur an Kursleitende der Volkshochschulen, sondern vermittelt ein Qualifikationsprofil für alle, die in der Weiterbildung unterrichten.

Im modularen Seminarsystem der EPQ erwerben Kursleitende sowohl fachübergreifende Grundkenntnisse in Erwachsenenpädagogik als auch fachspezifisches Know-how zur Gestaltung von Kursen und Seminaren.

Fünf Pflichtmodule vermitteln personale, soziale, didaktische, methodische und institutionelle Kompetenzen. Fünf Aufbaumodule wählen die Teilnehmenden zusammen mit der Einrichtung, an der sie tätig sind, aus einem breiten Spektrum je nach fachlichen oder methodischen Interessen und Bedürfnissen aus. Begleitende Lernberatung und Hospitationen runden das Programm ab.

In einem Kooperationsverbund mit benachbarten Volkshochschulen, die jeweils unterschiedliche EPQ-Seminare anbieten, führt die VHS Bergkamen in Kooperation mit der VHS Werne im EPQ-Zyklus 2020/2021 das Pflichtmodul "Kommunikation" durch. Die Anmeldung erfolgt nur über die jeweilige Volkshochschule aus dem Kooperationsverbund oder nach Rücksprache!
VHS Bergkamen, Frau Manuela Sieland-Bortz, Telefon 02307/284953.
VHS Werne, Frau Regina Ruß, Telefon 02389/71539

Samstag, 23.01.21, 10.00 - 18.00 Uhr
VHS Werne (Kooperation)
Manuela Sieland-Bortz, 10 U.-Std, ohne Entgelt

NACHHOLEN ODER VERBESSERN VON SCHULABSCHLÜSSEN

6102
Hauptschulabschluss, 2. Halbjahr

montags - freitags, 16.30 - 21.15 Uhr
Beginn: 11.01.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 210

6202
Mittlerer Schulabschluss, 2. Halbjahr

montags – freitags, 16.30 - 21.15 Uhr
Beginn: 11.01.21
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201

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.
Beratung und Information: VHS Bergkamen, Sabine Ostrowski, Tel.: 02307/284951, 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.

39 x dienstags und donnerstags,
18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 19.01.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Diandra Bajon, 117 U.-Std, ohne Entgelt

6702
Deutsch als Fremdsprache für Berufstätige

38 x mittwochs und dienstags,
17.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 19.01.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Karin Lohoff, 152 U.-Std, 304,-- EURO

6704
Mathematik-Basics neu erlernen oder auffrischen!

Probleme mit Mathematik haben nach wissenschaftlichen Erkenntnissen nichts mit Begabung und Intelligenz zu tun, sondern einfach nur damit, dass der Stoff aufeinander aufbaut und man wahrscheinlich ein, zwei, drei Kleinigkeiten nicht mitbekommen oder nicht ganz verstanden hat.

Aber Mathematik-Kenntnisse sind für das alltägliche Leben, insbesondere in beruflichen Zusammenhängen, von enormer Wichtigkeit.

Hier können Sie sich erneut mit den Grundlagen der Mathematik, wie Multiplikation, Division, Bruchrechnung, Gleichungen, Prozent- und Zinsrechnung, binomische Formeln, Satz des Pythagoras, Wurzel-Rechnung, Ungleichungen, Dreisatz, Funktionen etc. beschäftigen und aufarbeiten.

20 x mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 20.01.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Sabrina Torz, 40 U.-Std, ohne Entgelt

6817
Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Wiederholer Modul 10

montags – freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 01.03.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6827
Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Wiederholer Modul 11

montags – freitags , 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 19.04.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Verena Terek, Brigitte Roth, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6837
Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Wiederholer Modul 12

montags - freitags, 8.30 - 11.45 Uhr
Beginn: 27.05.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203

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

6841

Deutsch als Fremdsprache – Integration -Modul 4

montags - freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 19.01.21

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Ulrike Weiß, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6851

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Modul 5

montags – freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 23.02.21

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Ulrike Weiß, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6861

Deutsch als Fremdsprache – Integration - Modul 6

montags - freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 13.04.21

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Ulrike Weiß, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6871

Inte-1-Orientierungskurs

montags – freitags, 8.30 - 11.45 Uhr

Beginn: 19.05.21

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Ulrike Weiß, Dagmar Brinkmann, 100 U.-Std, 195,-- EURO

6900

Einbürgerungstest

Samstag, 20.02.21, 10.00 - 11.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6901

Einbürgerungstest

Samstag, 08.05.21, 10.00 - 11.30 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6902

B1-Prüfung

Samstag, 24.04.21, 9.00 - 18.00 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Ulrike Weiß, Verena Terek, 12 U.-Std, 150,-- EURO

6903

B2 Deutsch-Zertifikatsprüfung (telc)

Samstag, 20.03.21, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Verena Terek, 12 U.-Std, 185,-- EURO

6904

C1-Hochschule Deutsch Zertifikatsprüfung (telc)

Samstag, 27.03.21, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Verena Terek, 12 U.-Std, 185,-- EURO

6905

DTZ – Deutshtest für Zuwanderer

Samstag, 22.05.21, 9.00 - 18.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N. N., 10 U.-Std, 150,-- EURO

6906

Deutsch als Fremdsprache - Orientierungskurstest

Samstag, 26.06.21, 9.00 - 10.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N. N., 2 U.-Std, 25,-- EURO

6908

DTZ – Deutshtest für Zuwanderer

1 x samstags, 9.00 - 18.00 Uhr
Beginn: 03.07.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
N. N., 10 U.-Std, 150,-- EURO

6909

Deutsch als Fremdsprache – Alphabetisierung - Orientierungskurstest

Samstag, 23.01.21, 8.30 - 10.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Ulrike Weiß, Verena Terek, 2 U.-Std, 25,-- EURO