

Anlage 1 zu Drucksache Nr. 12/0216

KOCHEN

0701

So schmeckt Italien - Ein "Best of" der italienischen Küche

Italien begeistert mit einer frischen, phantasievollen und vielfältigen Küche. Die traditionellen Gerichte "Pizza" und "Pasta" sind wohl jedem bekannt, doch das typisch italienische Essen bietet einiges mehr: Mediterrane Gemüsegerichte mit würzigen, aromatischen Kräutern, köstliche Salate mit kaltgepresstem Olivenöl, traditionelle Pasta, Fleisch, Fisch, Antipasti und einzigartige Desserts. Aus der Fülle der Rezepte der vergangenen Kurse kochen wir an diesem Abend die Gerichte, die besonders hohen Anklang gefunden haben. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Donnerstag, 23.09.21, 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

Fernöstliche Köstlichkeiten - Das Beste aus der asiatischen Küche

Die asiatische Küche ist so einzigartig und unterschiedlich wie die einzelnen Länder selbst. Sie ist eine traumhafte Kombination aus vielfältigen Aromen und wunderbaren Lebensmitteln und beschert uns exotische und frische Düfte, außergewöhnliche Würze und traumhafte Genüsse. Dieser Kurs beinhaltet eine Zusammenstellung der leckersten asiatischen Rezepte aus vergangenen Kursen, aber auch einige neue Gerichte werden den Weg auf unsere Teller finden. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze und Vorratsbehälter mit.

Dienstag, 26.10.21, 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.

ERNÄHRUNG / KRÄUTERKUNDE

0703

Die einfachste Diät der Welt
- Ernährungsworkshop -

In diesem Workshop wird vermittelt, was mein Körper braucht und auch, was er verbraucht. Was versteckt sich hinter der Lebensmittelkennzeichnung und wie kaufe ich am besten ein? Die Dozentin verrät Tipps und Tricks, um den inneren Schweinehund besser kennenzulernen, ihn zu verstehen und letztendlich zu erziehen oder zu überlisten. Es dreht sich alles um gesunde Ernährung OHNE Pülverchen, Shakes oder Pillen.

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

Dienstag, 31.08.21, 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

Grüne Kosmetik
Natürliche Pflege aus Küche, Garten, Wald & Wiese

Stelle Deine Kosmetik selber her. Ohne Aluminium in Deos, ohne PEGs in Hautcremes, ohne Tierversuche. Alles 100 % naturbelassen und schnell gezaubert.
Hier sprießt Sonnenschutz im Garten, die Zahnpasta blüht auf der Wiese und das Shampoo wächst auf den Bäumen.

Samstag, 11.09.21, 11.00 - 15.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt", 1. Stock, Raum 201
Sandra Wörmann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Für Material, Grundstoffe (alle Bioqualität) und Verpackungsmaterial (Lippenstifthülsen, Tiegel, Dosen, Papier etc.) fallen 28,00 € pro Teilnehmer an.
Dieser Betrag wird am Kurstag direkt von der Dozentin eingesammelt.

0705

Hausapotheke, Tinkturen, Salben & mehr
Kostbare Kräuter in Deiner Umgebung nutzen

In diesem Workshop für Einsteiger erfährst Du Schritt für Schritt, wie Du die Kraft von Heilpflanzen nutzen kannst. Du lernst die wichtigsten Grundtechniken sowohl theoretisch als auch praktisch, um in Zukunft Deine eigenen Hausmittel aus Kräutern herzustellen.

Samstag, 25.09.21, 11.00 - 15.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Sandra Wörmann, 5 U.-Std, 15,-- EURO
Für Material, Grundmittel, Kräuter, Flaschen und Tiegel (alles in Bio- und Apothekenqualität) fallen 28,00 € pro Teilnehmer an.
Dieser Betrag wird am Kurstag direkt von der Dozentin eingesammelt.

GETRÄNKE

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.

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: 12.11.21

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. Geht es dem Tier gut, ist der Besitzer glücklich. In diesem Kurs dreht sich alles um die Hundemassage und um Hundewellness:

- was ist das Ziel einer Massage
- wann darf ich meinen Hund massieren und wann nicht
- was ist Stress und wie erkenne ich Stress bei meinem Hund
- wie erkenne ich Schmerzsignale
- kleiner Überblick über die Anatomie des Hundes
- Erlernen verschiedener Massagetechniken im Wellnessbereich
- was ist die Wärmetherapie und wie wende ich sie an

Dieser Kurs findet im Treffpunkt der Volkshochschule Bergkamen, ohne eigenen Hund, statt. Sie werden die Möglichkeit haben, das Erlernte an einem ausgebildeten Schulhund und / oder an einem Hundedummy zu üben.

0900

Hundemassage - Hundewellness, die kleine Auszeit für Ihren Hund

Freitag, 24.09.21, 15.00 - 18.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Silke Brockhusen, 4 U.-Std, 13,60 EURO

0901

Hundemassage - Hundewellness, die kleine Auszeit für Ihren Hund

Freitag, 29.10.21, 15.00 - 18.15 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Silke Brockhusen, 4 U.-Std, 13,60 EURO

DIGITALE KOMMUNIKATION(S)-MEDIEN

1001

Vortrag: "Digitalisierung als Kulturprozess"

Digitalisierung ist die älteste Technik der Menschheit. Was wir heute Digitalisierung nennen ist nur die Fortsetzung eines Prozesses, der mit dem ersten Aufkommen des menschlichen Funkens begonnen hat.

Durch elektronische Maschinen hat sich die Geschwindigkeit und das Ausmaß, mit dem wir digitalisieren, verändert. Zusätzlich bemerken wir, dass außer uns Menschen noch ganz andere Akteure an diesem Prozess beteiligt sind.

Um diesen Prozess und seine langfristigen Folgen zu verstehen, lohnt es sich, einen Schritt zurück zu treten und sich zu fragen, was Digitalisierung eigentlich bedeutet und wer daran beteiligt ist.

Mittwoch, 27.10.21, 19.00 - 20.30 Uhr
Internet
Mike Karst, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1002

Vortrag: Fakt oder Fake?

Wie wir falsche Behauptungen von Fakten unterscheiden können

Ob Zeitungsartikel oder YouTube-Video, Grafik, Insta-Post oder Handzettel - die Wahl des Mediums allein sagt erstmal nichts darüber aus, ob der Inhalt stimmt. Doch wie können wir erkennen, ob eine Information fakt oder fake ist?

Die Redakteurin und Social-Media-Managerin (IHK) Denise McConnell zeigt in ihrem Vortrag, wie journalistische Nachrichten entstehen (sollten) und woran Sie Fake News erkennen können. Dabei geht es auch um Selbstkritik, Quelleninterpretationen und Aufmerksamkeitsökonomie.

- Wie Nachrichten entstehen
- Was Fake News sind und woran wir sie erkennen
- Quellenkritik und Selbstkritik
- Aufmerksamkeitsökonomie

Der Vortrag kann - wenn es erforderlich sein sollte - auch online durchgeführt werden.

Donnerstag, 04.11.21, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Denise McConnell, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1003

Diskussionskiller Scheinargument
Woran wir sie erkennen und wie wir ihnen entgegen können

Demokratie braucht Debatten: Eine demokratische Gesellschaft funktioniert nur dann, wenn wir uns über Meinungsverschiedenheiten austauschen und so gemeinsame Nenner finden. Oft werden dabei jedoch Scheinargumente genutzt, die so manches Gespräch ungelöst beenden oder eskalieren lassen.

Die Redakteurin Denise McConnell stellt in einem Vortrag häufige Scheinargumente vor und gibt Impulse, wie Sie in der jeweiligen Situation reagieren können.

- Warum Demokratie Diskussionen braucht
- Welche Scheinargumente es gibt und
- wie Sie ihnen entgegen können

Der Vortrag kann - wenn es erforderlich sein sollte - auch online durchgeführt werden.

Mittwoch, 24.11.21, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Denise McConnell, 2 U.-Std, ohne Entgelt

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

VHS und Verbraucherzentrale NRW

1004

Vortrag: Trinkwasserqualität - Wasser schützen und sparen

1 x samstags,
Jutta Eickelpasch, U.-Std, ohne Entgelt

1005

Vortrag: Überflüssige Chemie im Haushalt

1 x samstags,
Jutta Eickelpasch, U.-Std, ohne Entgelt

POLITIK UND GESELLSCHAFT

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 Geschehen "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, 16.11.21, 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 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: 31.08.21
Stadtmuseum
Gabriele Scholz, 12 U.-Std, ohne Entgelt

NATURWISSENSCHAFTEN

1100

Vortrag: Zurück zum Mond! (und weiter?)

Mehr als 50 Jahre nach den Apollo-Astronauten will die Menschheit wieder zum Mond. Endlich soll auch die erste Frau dort landen. Kleine Habitate, Forschungseinrichtungen oder ganze Mondkolonien sind geplant. Im Mondorbit soll eine Raumstation gebaut werden, als Sprungbrett für einen bemannten Flug zum Mars. Doch welche Probleme bekommen die zukünftigen Astronauten? Wann soll es losgehen und was erwarten wir uns davon?

Montag, 06.12.21, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 6,-- EURO

1101

Vortrag: Mars: von der Antike bis zu den Rovern

Seit Jahrtausenden beobachtet die Menschheit alle zwei Jahre einen gelborangenen Punkt am Himmel - den Mars. In der Antike wurde er als Kriegsgott gedeutet und erst mit der Erfindung des Fernrohrs begannen wir, mehr über ihn zu erfahren. Seine Oberfläche zeigt vielfältige Strukturen, die sich auch noch innerhalb von Wochen verändern können. Mittlerweile haben wir zahlreiche Sonden zu ihm geschickt und sind sogar mit Fahrzeugen wie Sojourner, Curiosity und Perseverance auf ihm gelandet. Was wissen wir bis heute mittels unbemannter Missionen über unseren rostroten Nachbarn?

Montag, 17.01.22, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dr. Tom Fliege, 2 U.-Std, 6,-- EURO

KUNSTHISTORISCHE VORTRÄGE

2000

Vortrag: Die Unterwasserwelt von Neptun und der Meerjungfrauen: Muskeln und Flossen in der Kunst

Der heute vom Kino-Kassenschlager Aquaman aufgefrischte Comic-Superheld aus Atlantis greift ein uraltes Bild und Thema wieder auf: den antiken Meeresherrn Neptun (römische Entsprechung des altgriechischen Poseidons). Zu seiner marinen Umgebung gehören Meerjungfrauen, Tritonen und Wasserpferde; mit seinem gefürchteten Dreizack entfesselt er übermenschliche Kräfte gegen seine Rivalen, seine unermessliche Liebe gilt Göttinnen und sterblichen Frauen.

Wir tauchen in die legendäre Welt des bärtigen Meeresherrn ein und lernen ihn sowie seine Freunde und Feinde kennen - anhand zahlreicher Gemälde, Grafiken, Skulpturen und kostbarem Kunsthandwerk von der Antike bis zur Jahrhundertwende.

Mittwoch, 06.10.21, 18.00 - 19.30 Uhr
Internet
Dr. Donatella Chiancone-Schneider, 2 U.-Std, ohne Entgelt

2001

Vortrag: Die abenteuerliche Geschichte der Künstlerinnen von der Renaissance bis zur Moderne

Die heute bekanntesten Künstlerinnen lebten überwiegend im 19. - 20. Jahrhundert oder sind unsere Zeitgenossinnen, dabei haben sich Frauen mit Malerei, Grafik und Bildhauerei praktisch schon immer professionell beschäftigt.

Ab der Renaissance - mit der Zunahme ihrer Sichtbarkeit und Resonanz - konkurrierten immer mehr Künstlerinnen mit ihren Kollegen u. a. als offizielle Portraitistinnen an verschiedenen königlichen Höfen in ganz Europa. Alte Vorurteile über ihre natürliche Veranlagung und gesellschaftliche Rolle lasteten noch sehr lange auf beruflich erfolgreichen Frauen, gleichzeitig genossen etliche von ihnen bereits zu Lebzeiten einen glänzenden Ruf und einige wurden nie wirklich vergessen.

Die spannende und widersprüchliche Geschichte bildender Künstlerinnen vom 16. bis zum 20. Jahrhundert wird mit historischem Hintergrundwissen und zahlreichen Bildbeispielen aus vielen Ländern illustriert.

Mittwoch, 10.11.21, 18.00 - 19.30 Uhr

Internet

Dr. Donatella Chiancone-Schneider, 2 U.-Std, ohne Entgelt

TANZEN

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.

2091

Discofox für Anfänger

Freitag, 24.09.21, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 25.09.21, 10.00 - 12.15 Uhr

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101

Michael Krause, 6 U.-Std, 24,-- EURO

2092

Discofox für Anfänger

Freitag, 19.11.21, 18.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 20.11.21, 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 Tanzpartner neben- und hintereinander nach verschiedenen Musikrichtungen wie Country, Rock, Pop oder Irish Folk. Im Vordergrund stehen Spaß und Bewegung. Mitzubringen sind bequeme, saubere Schuhe mit glatter Sohle, da auf Parkettboden getanzt wird.

Samstag, 06.11.21, 10.00 - 12.30 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Brigitte Köster, 3 U.-Std, 10,-- EURO

FOTOGRAFIE

2114

Fotopraxis: Rombergpark Dortmund

Der 1822 als englischer Landschaftspark angelegte botanische Garten im Dortmunder Süden bietet heute auf 65 Hektar Fläche viel Grün, Wasser, exotische Pflanzen und romantische Ausblicke. Darum ist er bei den Dortmundern, aber auch überregional zu allen Jahreszeiten als Ausflugsziel beliebt.

Wir werden auf unserem Spaziergang durch den Park gemeinsam den Umgang mit den verschiedenen Objektivbrennweiten und Kameramodi (P, Tv/S, Av/A, M) Ihrer Digitalkamera vertiefen und dabei Portrait-, Natur-, Makro- und Tierfotos aufnehmen.

Dabei wäre es hilfreich, wenn Sie schon einigermaßen mit der Bedienung Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR mit oder ohne Spiegel) vertraut sind. Nach dem Kurs können Sie natürlich noch im öffentlich zugänglichen 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: Parkeingang am Torhaus Rombergpark, Am Rombergpark 65, 44225 Dortmund
Bitte mitbringen: Kamera, Objektive, geladene Akkus, Speicherkarten, bequeme Schuhe, dem Wetter angepasste Bekleidung.

Samstag, 02.10.21, 11.00 - 15.00 Uhr
Exkursion Rombergpark Dortmund
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 35,-- 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 rundet 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.

Montag, 15.11.21, 18.00 - 22.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dr. Tom Fliege, 5 U.-Std, 35,-- 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 und um kurz vor 9 Uhr am Beverseeparkplatz.

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

Samstag, 20.11.21, 9.00 - 14.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Beversee
Bernd Falkenberg, 6 U.-Std, 19,-- EURO

TEXTILES GESTALTEN

Ökologiestation und VHS

2130

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 u.v.m. 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, 03.10.21, 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

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, 31.10.21, 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 Wohlfühl ein.

3100

Entspannung lernen

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

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 06.09.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

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

3101

Entspannung lernen

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

5 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 25.10.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

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

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, eine Decke und ein großes Handtuch mit.

7 x mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 22.09.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 9 U.-Std, 20,50 EURO

3109

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein großes Handtuch mit.

6 x freitags, 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 24.09.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Bettina Borghardt, 8 U.-Std, 17,60 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: 22.09.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Betty Schramm, 20 U.-Std, 44,-- EURO

3114

Vin to Yin Yoga

In dieser Yoga Sequenz werden Vinyasa Yoga und Yin Yoga kombiniert.

Vinyasa Yoga wärmt den Körper und befreit ihn dadurch von Pranaüberschuß (Prana ist die Lebensenergie im Körper). Der Körper wird durch die entstehende Hitze entgiftet.

Dann ist der Körper bereit zum Dehnen und Entspannen. Vinyasa Yoga ist eine fließende Yoga Praxis. Dieser Yoga Stil energetisiert und verstärkt den Körper, beruhigt den Geist, verbessert die Flexibilität und die kardiovaskuläre Gesundheit.

Im Yin Yoga werden die Haltungen (Asanas) länger und passiv gehalten: 3 - 5 Minuten.

Durch die Dehnung werden tiefe Bindegewebe und Faszien erreicht.

Yin Yoga verbessert die Bewegungsfreiheit und die Flexibilität der Gelenke und dehnt die Muskulatur, hält die Bindegewebe und die Muskulatur feucht und schmiert die Gelenke, bremst die Degeneration der Bindegewebe. Yin Yoga bringt das Prana (Lebensenergie im Körper) ins Gleichgewicht.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Geübte.

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

12 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 30.08.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 24 U.-Std, 52,80 EURO

3115

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.

13 x dienstags, 8.45 - 10.15 Uhr

Beginn: 31.08.21

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

3116

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.

13 x dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 31.08.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 26 U.-Std, 88,-- EURO

3117

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, eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

13 x donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 02.09.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 26 U.-Std, 57,20 EURO

3118

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 eine (Yoga)Matte, ein Handtuch, eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

13 x donnerstags, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 02.09.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Alejandra Mendez, 26 U.-Std, 57,20 EURO

3119

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 (Yoga)Matte und eine oder zwei Decken mitbringen.

13 x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 02.09.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Alejandra Mendez, 26 U.-Std, 57,20 EURO

3120

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: (Yoga)Matte, Kissen, Woldecke und ggf. wärmere Kleidung für die Endentspannung

13 x mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 01.09.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Claudia Nachtwey, 26 U.-Std, 57,20 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, 14.00 - 15.30 Uhr

Beginn: 28.10.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 8,80 EURO

3124

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

2 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 26.11.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Hedwig Koch-Münch, 4 U.-Std, 8,80 EURO

Meditativer Spaziergang und kleines Waldbaden

Ein wesentlicher Unterschied zum Spazieren oder Wandern ist die Gehgeschwindigkeit. Beim Waldbaden geht es nicht darum (möglichst schnell) von A nach B zu kommen, sondern auf dem Weg zu sein und bewusst wahrzunehmen. Wir werden gemächlich durch den Wald schlendern. Dabei werden wir bewusst innehalten. Kleine Körperbewegungen und meditative Übungen helfen uns, wieder bei uns anzukommen.

3125

Meditativer Spaziergang und kleines Waldbaden
Entschleunigen und Innehalten

Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken mit und tragen Sie der Witterung angepasste Kleidung

Freitag, 20.08.21, 15.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: Hafen Rünthe
Kerstin Pandel, 3 U.-Std, 7,30 EURO

3126

Meditativer Spaziergang und kleines Waldbaden
Entschleunigen und Innehalten

Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken mit und tragen Sie der Witterung angepasste Kleidung

Freitag, 27.08.21, 15.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: Hafen Rünthe
Kerstin Pandel, 3 U.-Std, 7,30 EURO

3127

Meditativer Spaziergang und kleines Waldbaden
Entschleunigen und Innehalten

Bitte bringen Sie sich etwas zu trinken mit und tragen Sie der Witterung angepasste Kleidung

Freitag, 03.09.21, 15.00 - 17.30 Uhr
Treffpunkt: Hafen Rünthe
Kerstin Pandel, 3 U.-Std, 7,30 EURO

Die Entdeckung der Inneren Schalter

Diplompsychologe Peter Bergholz steht in seiner Arbeit für die These "Physiologie steuert die Psychologie". Nicht die Psyche, sondern das Nervensystem reguliert und steuert das Innenleben: Die Emotionen, Gedanken, Handlungen und Gewohnheiten sowie Verdauung, Schlaf, Immunsystem, Leistungsvermögen und Resilienz.

Die drei Inneren Schalter, an denen gearbeitet wird, sind der Sympathikus, Parasympathikus und Neutraler Vagus. Das Zusammenspiel dieser drei Protagonisten bestimmt entscheidend die Qualität unseres Lebens. Der Sympathikus aktiviert das System, der Parasympathikus fährt das System wieder runter. Der neue, der Neutrale Vagus ist zuständig für das Selbstvertrauen, das Gefühl der Verbundenheit, der Empathie etc.

Die Arbeit an diesen Schaltern ermöglicht ein ausgeglicheneres Leben:

3131

Der Schlaf wird mein Freund!
Vortrag mit Demonstrationen

Nach diesem Abend werden Sie wissen, wie Innere Schalter einen ungestörten und erholsamen Schlaf ermöglichen.

Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten.

Die Rossini Kohärenz Methode basiert auf 40 Jahren intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung.

Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl. Psychologe Peter Bergholz in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte und entwickelt. Er hat diesen Weg in 3 Büchern beschrieben: "Dein Bauch ist klüger als du" zusammen mit Gerda Boyesen, "Entspannen mit der Rossini-Methode" und "Dynamisch entspannen".

1 x freitags, 18.00 – 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Peter Bergholz, U.-Std, 15,-- EURO

3132

Wie Gedanken wieder Ruhe finden
Bewegtes Mentaltraining mit inneren Schaltern

Wie kommen endlich wieder Ruhe und Zuversicht in meinen Kopf? Oder andersrum: Wie kriegen wir Angst und Stress und Belastungen raus aus dem Kopf? Besonders in schwierigen Zeiten. Die Antwort finden Sie in diesem Workshop!
Erleben Sie, wie angenehme Minibewegungen zu Ihren Inneren Schaltern werden. Zu einem Entlastungs-Schalter, der alles Negative im Bewusstsein stoppen und neutralisieren kann. Und zu einem Aufbruchs-Schalter, der Gedanken aktiviert, mit denen wir uns selbst jederzeit beruhigen, trösten, ermutigen, motivieren und zufrieden stimmen können.
Diese Inneren Schalter wirken so stark, weil sie einen Nerv aktivieren, dessen Bedeutung erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher S. Porges entdeckt wurde: den Ventralen Vagus. Er wird auch als Selbstheilungs-Nerv oder Glücksvagus bezeichnet und öffnet ganz neue Wege für Psychologie und Pädagogik. So wird "Positives Denken" tatsächlich möglich.
Die Inneren Schalter werden mit Musik und einem mentalen Rhythmus eingeübt und wirken sofort! Lassen Sie sich überraschen!

1 x samstags, 10.00 - 17.00 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Peter Bergholz, U.-Std, 54,-- EURO

FITNESS- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

3201

Theraband - kleines Band, große Wirkung

Das Theraband ermöglicht ein gelenkschonendes Training für den ganzen Körper und jedes Alter. Die Beweglichkeit der Gelenke, Bänder und Muskeln wird verbessert. Die Muskulatur wird aufgebaut, die Wirbelsäule stabilisiert und das Gleichgewicht und die Koordination werden optimal trainiert.

12 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: 30.08.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Bettina Siemens, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3202

Wirbelsäulengymnastik - Die Lösung für viele Rückenprobleme

Der Kurs beinhaltet ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für alle, die Interesse an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben. Es werden wirbelsäulenfreundliche Übungen durchgeführt, muskelaufbauende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung trainiert und Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskulatur gelöst. Die Übungsstunde endet mit einer Entspannungsphase als ideale Ergänzung nach der körperlichen Bewegung. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

13 x dienstags, 16.30 - 17.15 Uhr
Beginn: 31.08.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Bettina Siemens, 13 U.-Std, 28,60 EURO

3203

Faszien- / Pilatestraining und Entspannung

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.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

13 x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 31.08.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Bettina Siemens, 17 U.-Std, 38,10 EURO

3204

Pilates für den Mann 50 Plus

Ziel des ganzheitlichen Körpertrainings "Pilates" ist die Kräftigung der Muskulatur, vor allem an Bauch- und Rücken-, sowie der Beckenbodenmuskulatur. 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.

Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie sich bitte eine Matte, ein Handtuch, Anti-Rutschsocken sowie etwas zu trinken mit.

13 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 01.09.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Bettina Siemens, 17 U.-Std, 38,10 EURO

3205

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 Teilnehmenden angepasst. Im Vordergrund stehen die Freude und der Spaß an der Bewegung in der Gruppe. Tragen Sie bitte bequeme Kleidung!

12 x montags, 14.45 - 15.30 Uhr
Beginn: 30.08.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 12 U.-Std, 26,40 EURO

3206

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: 30.08.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Gabriele Krüger, 12 U.-Std, 26,40 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 Aerobic-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 Theraband) 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 - 19.15 Uhr
Beginn: 30.08.21
Albert-Schweitzer-Schule, Turnhalle, Westfalenweg 9,
59192 Bergkamen
Stephanie Klönne, 17 U.-Std, 36,65 EURO

3211

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist perfekt für Fitness-Einsteiger jeden Alters! Das Programm ist speziell für Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba® Stunde zu anstrengend ist und die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet.

Zumba® Gold ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z. B. nach Verletzungen, zur Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens - egal von welchem Level ausgehend.

Dabei werden alle Elemente beibehalten, die eine Zumba® Party so beliebt machen: fetzige Musik wie Cumbia, Merengue, Salsa und Reggaeton sowie anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre.

Außerdem enthält der Kurs alle wichtigen Fitness-Elemente wie Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training sowie Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht.

Jedes Mal, wenn man aus dem Kurs kommt, sprüht man nur so vor Energie und fühlt sich einfach toll.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und gut gedämpfte Sportschuhe und bringen Sie sich ein Getränk und ein Handtuch mit.

13 x mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 01.09.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 17 U.-Std, 38,10 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.

13 x donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 02.09.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum

Veronica Reina Sternal, 17 U.-Std, 38,10 EURO

3213

Pound-Fitness - "The Rockout Workout"

Das wohl aufregendste Ganzkörpertraining, das es in den letzten Jahren in die Kursräume der VHS geschafft hat. Es kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining unter anderem mit von Yoga und Pilates inspirierten Bewegungen, zu Rock- und Elektromusik. Die rhythmischen Bewegungen werden mit speziellen "Drumsticks" ausgeführt. So werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht und trainiert.

12 x freitags, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 03.09.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Veronica Reina Sternal, 16 U.-Std, 35,20 EURO

3214

Fit in den Morgen

Dieses abwechslungsreiche Training am Morgen setzt Glückshormone frei, man fühlt sich fitter, ausgeglichener und startet gut gelaunt in den Tag.

Wir trainieren beim Aufwärmen unsere Ausdauer. Durch ganzheitliche Körperübungen werden die Muskeln gestärkt und die Gelenke mobilisiert. Dehnübungen runden die Übungsstunde ab. Die Abwechslung kommt nicht zu kurz, da wir verschiedene Materialien einsetzen.

Die Dozentin ist Übungsleiterin für Prävention, Haltung und Bewegung, Herz und Kreislauf. Bitte eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

11 x freitags, 9.00 - 10.00 Uhr

Beginn: 10.09.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Susanne Schuchardt, 15 U.-Std, 32,30 EURO

3215

Bleib in Balance

Unter Balance-Training versteht man Übungen für Koordination, Gleichgewicht, Bewegung und Kraft.

Inhalt dieses Kurses:

Verbesserung der Bewegungsqualität, der Gleichgewichtsfähigkeit und der Reaktionsmöglichkeit auf (externe) Reize.

Optimierung von Haltungs- und Bewegungsabläufen und Bewegungssicherheit für Aktivitäten des täglichen Lebens.

Nach einer Aufwärmphase führen wir Gleichgewichtsübungen, isoliert oder in Kombination mit

Kraft-, Dehn- oder Koordinationsübungen, durch. Deine Wahrnehmung von Körperbewegungen wird geschult und Muskeln trainiert, das Zusammenspiel von Sinnesorganen und Muskeln verbessert.

Das heißt:

Du kannst Dysbalancen ausgleichen und Verspannungen vorbeugen. Du verbesserst Deine Haltung. Du beugst Rückenschmerzen vor. Du stärkst die tief liegenden Muskeln im Rumpf und rund um die Wirbelsäule. Du minimierst das Verletzungsrisiko beim Sport und im Alltag. Du verbesserst Dein Körpergefühl. Du maximierst Deine Leistungsfähigkeit.

Die Dozentin ist Übungsleiterin für Prävention, Haltung und Bewegung, Herz und Kreislauf. Bitte eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.

11 x freitags, 10.15 - 11.15 Uhr

Beginn: 10.09.21

VHS Gebäude "Treffpunkt"; Gymnastikraum
Susanne Schuchardt, 15 U.-Std, 32,30 EURO

NATURHEILKUNDLICHE ANGEBOTE / VORTRÄGE

3301

Warum Sie (nicht nur) bei einer Hashimoto-Thyreoiditis bestimmte Lebensmittel meiden sollten

Etwa jede zehnte Person in Deutschland erkrankt an einer Hashimoto-Thyreoiditis. Von einer höheren Dunkelziffer ist auszugehen, da sie häufig aufgrund ihrer vielfältigen, unspezifischen Symptome lange Zeit unentdeckt bleibt.

Wird eine Hashimoto-Thyreoiditis diagnostiziert, erfolgt in der Regel die lebenslange Verordnung eines Schilddrüsenhormons. Dennoch fühlen sich viele Betroffene - trotz ihrer normalen Laborwerte - nicht mehr so leistungsfähig wie früher, leiden unter Stimmungs- und Gewichtsschwankungen, Haarausfall, erhöhter Infektanfälligkeit und Konzentrationsstörungen - um nur einige ihrer Beschwerden zu nennen. Ein paar Änderungen in Ernährung und Lifestyle können Ihnen große Hilfe leisten.

Heute erhalten Sie viele Informationen, wie Sie selbst - ganz individuell und Schritt für Schritt - großen Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nehmen können. Die Dozentin ist Ernährungsberaterin und selbst von einer Hashimoto-Thyreoiditis betroffen.

Der Vortrag kann – wenn es die Umstände erfordern – auch online über die vhs.cloud durchgeführt werden.

Donnerstag, 30.09.21, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

3302

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.

Der Vortrag kann - wenn es die Umstände erfordern - auch online über die VHS-Cloud durchgeführt werden.

Donnerstag, 28.10.21, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

3303

Sexy durch Sonne? Vitamin D macht`s möglich

Sonnenlicht belebt die Geister, wir fühlen uns vitaler, fröhlicher und leistungsstärker. Trotzdem werden wir immer wieder von den Medien vor den Risiken des Sonnenlichts gewarnt und uns Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor empfohlen, andererseits aber

wird vor den gesundheitlichen Gefahren des Vitamin D-Mangels gewarnt, der wiederum durch einen Mangel an Sonnenlicht entsteht. Dies führt zur Unsicherheit und Verwirrung. Tatsächlich ist ein Vitamin D-Mangel bei uns weit verbreitet (über 60 %), der 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! Ein ganzjährig guter Vitamin D-Spiegel sorgt also nicht nur für gute Laune, sondern schützt zudem vor Osteomalazie, Osteoporose und Multipler Sklerose und vielen 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.

Der Vortrag kann – wenn es die Umstände erfordern – auch online über die vhs.cloud durchgeführt werden.

Donnerstag, 11.11.21, 18.00 - 20.00 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dagmar Lehmkuhl, 3 U.-Std, 5,-- EURO

NIEDERLÄNDISCH

4101

Niederländisch - A1 - 1. Semester

Ziel des Kurses ist der Erwerb von Grundkenntnissen in den Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Nach Abschluss des Kurses können sich die Teilnehmenden vorstellen, kurze Dialoge führen, im Restaurant oder im Café bestellen sowie kurze einfache Texte verstehen und verfassen.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Der Kurs wird, sofern kein Präsenzunterricht möglich ist, über die vhs.cloud angeboten.

11 x montags, 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 06.09.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Pia D'Andrea, 22 U.-Std, 44,-- 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!

13 x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 01.09.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Melanie Sorgatz, 26 U.-Std, 52,-- EURO

SPANISCH

4221

Spanisch - A1 - 1. Semester

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger. Das Ziel ist es, sich mit der spanischen Sprache anzufreunden. Wir werden lernen, wie man sich begrüßt, sich einander vorstellt. Auch werden wir über Herkunft und Berufe berichten. Danach wird das Bestellen von "Tapas" geübt.

Zum Einsatz kommt das Lehrwerk "Perspectivas A1 Ya!" ab Lektion 1.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x montags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 30.08.21
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 203
Maria Isabel Garcia Dominguez, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4223

Spanisch - A1 - 3. 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!

12 x montags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 30.08.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Petra Achenbach, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4229

Spanisch - A2 - 9. Semester

Wir begeben uns nun auf das Niveau A2 und setzen die bisherige Kursarbeit mit dem 9. Semester fort. Wir arbeiten ab sofort mit dem Kursbuch "Perspectivas Ya!" -A2- (Cornelsen-Verlag), ab Lektion 1

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen!

12 x freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 03.09.21

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

Maria Isabel Garcia Dominguez, 24 U.-Std, 48,-- EURO

ENGLISCH

4601

Englisch - A1 - Never stop!

Den Weg in eine neue Sprache finden oder vergessene Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen, in einer Runde offener und netter Menschen gemeinsam Neues erarbeiten, den inneren Schweinehund überwinden und Spaß dabei haben - das ist in diesem Kurs für Jeden möglich!

Wir bauen einen Wortschatz auf, um sich grundlegend in einfachen Situationen verständigen zu können und vertiefen dabei die Grammatikkenntnisse.

We go on and 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!

12 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 09.09.21

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

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

4602

Englisch am Vormittag - 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.

13 x freitags, 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 03.09.21

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

Beate Oxe, 26 U.-Std, 52,-- 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, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 30.08.21

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

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

11 x montags, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 06.09.21

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

Werner Bartz, 22 U.-Std, 44,-- 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, Spaß an der englischen Sprache zu haben und einen kleinen Einblick in diverse englischsprachige Kulturen erhaschen - 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 5 ('Eat and enjoy!').

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

12 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 08.09.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 208
Marlen Hahn, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4609

English at work - Englisch für den Beruf - A2

In einer international zusammenwachsenden Welt wird es immer wichtiger, die englische Sprache auch im Büroalltag anzuwenden. Erhöhen Sie Ihre Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache im Berufsalltag und verbessern Sie gezielt Ihre englischen Sprachkenntnisse. Wir legen im Seminar eine fundierte Grundlage für die Anwendung der englischen Sprache im Beruf und bearbeiten hierbei unterschiedliche Themen (z. B. Telefongespräche, E-Mails, Besprechungen mit Geschäftspartnern und Kunden, Vorbereitung von Geschäftsreisen, Smalltalk, Wortschatz und Grammatik).

Diese Veranstaltung ist für Teilnehmende geeignet, die über geringe Vorkenntnisse der englischen Sprache verfügen und ihre ersten Schritte im beruflichen Englisch wagen.

Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "At Work" aus dem Klett-Verlag.

Bitte keine Lehrwerke im Vorfeld anschaffen.

13 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 01.09.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Petra Achenbach, 26 U.-Std, 52,-- 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.

13 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 01.09.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Sabine Dettmar, 26 U.-Std, 52,-- 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!

13 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 31.08.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Melanie Sorgatz, 26 U.-Std, 52,-- 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!

12 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr
Beginn: 30.08.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Lynne Murray, 24 U.-Std, 48,-- EURO

4620

Englisch - B2

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!

11 x donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 09.09.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 204
Werner Bartz, 22 U.-Std, 44,-- 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!

13 x mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr
Beginn: 01.09.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Petra Achenbach, 26 U.-Std, 52,-- EURO

ITALIENISCH

4901

Italienisch - A1 - 1. Semester

Ziel des Kurses ist der Erwerb von Grundkenntnissen in den Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Nach Abschluss des Kurses können sich die Teilnehmenden vorstellen, kurze Dialoge führen, im Restaurant oder Café bestellen sowie kurze einfache Texte verstehen und verfassen.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Der Kurs wird, sofern kein Präsenzunterricht möglich ist, über die vhs.cloud angeboten.

11 x montags, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: 06.09.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Pia D'Andrea, 22 U.-Std, 44,-- EURO

4902

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 A1" (Klett-Verlag).

Bitte bestellen Sie das Lehrbuch erst nach Kursbeginn!

13 x mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
Beginn: 01.09.21

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 209
Petra Achenbach, 26 U.-Std, 52,-- EURO

4910

Italienisch - A2 - 10. Semester

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

13 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 31.08.21

VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Petra Achenbach, 26 U.-Std, 52,-- EURO

EDV GRUNDLAGEN UND OFFICE

5100

PC-Grundlagen - Einführung in die Bedienung eines PC

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 donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 02.09.21

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

Der Kurs kann - wenn es die äußeren Umstände erfordern - auch online weitergeführt werden.

3 x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 26.10.21

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.

Der Kurs kann - wenn es die äußeren Umstände erfordern - auch online weitergeführt werden.

6 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 31.08.21

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

Der Kurs kann - wenn es die äußeren Umstände erfordern - auch online weitergeführt werden.

6 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 30.08.21

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 5103 auf.

Der Kurs kann - wenn es die äußeren Umstände erfordern - auch online weitergeführt werden.

6 x montags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 25.10.21

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.

Der Kurs kann - wenn es die äußeren Umstände erfordern - auch online weitergeführt werden.

3 x dienstags, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 16.11.21

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

Sascha Gottwald, 9 U.-Std, 22,50 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, Bildern u.v.m. in die Folien
- 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.

Der Kurs kann - wenn es die äußeren Umstände erfordern - auch online weitergeführt werden.

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: 25.10.21

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

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

Der Workshop kann - wenn es die Umstände erfordern - auch online über die VHS-Cloud durchgeführt werden.

Samstag, 20.11.21, 10.00 - 16.00 Uhr

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

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

3 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 08.09.21

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

Bernd Falkenberg, 12 U.-Std, 37,40 EURO

5116

Grundkurs Smartphone mit Android Betriebssystem für Anfänger

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

Inhalte:

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

Bitte zum Kurs ein geladenes Smartphone und ein Ladekabel mitbringen.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 29.09.21

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

Bernd Falkenberg, 8 U.-Std, 20,-- EURO

5117

Aufbaukurs Smartphone mit Android Betriebssystem für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Smartphoneanfänger, die mit der Bedienung (Gesteuerung 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.

4 x mittwochs, 18.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 27.10.21

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

Bernd Falkenberg, 16 U.-Std, 40,-- EURO

BILDBEARBEITUNG

5300

Fotoverwaltung und -bearbeitung mit PICASA (auch online möglich)

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.

Der Workshop kann - wenn es die Umstände erfordern - auch online über die VHS-Cloud durchgeführt werden.

Samstag, 25.09.21, 10.00 - 16.00 Uhr

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

Dagmar Lehmkühl, 8 U.-Std, 20,-- EURO

KOMMUNIZIEREN UND KOOPERIEREN IM INTERNET

5301

Microsoft Teams (Onlinekurs über die vhs.cloud)

Microsoft Teams ist eine zentrale Anwendung von Microsoft 365, die effektive Kommunikation und Zusammenarbeit bei der Teamarbeit unterstützt. MS Teams wird für die Kommunikation (inklusive Telefonie und Besprechungen) sowie Aufgaben- und Dokumentenmanagement in Unternehmen eingesetzt.

Nach der Schulung wissen Sie, wie Sie die Koordination und Steuerung von Projekten mit Teams erstellen, pflegen und optimieren können. Ziel ist es, die gemeinsame Arbeit zu verbessern und die interne sowie externe Kommunikation zu optimieren und zu beschleunigen.

Was lernen Sie?

-Was ist MS Teams?

Kennenlernen der Benutzeroberfläche und der Einstellungsmöglichkeiten
Begriffserklärung wie Team, Kanäle usw.

-Erstellen und arbeiten mit Teams und Kanälen

Chatfunktion nutzen

Teilen und bearbeiten von Dateien

Besprechungen / Anrufe durchführen und planen

Sofortbesprechungen in Kanälen

Anrufe, Video-Chat & Bildschirmübertragungen

-E-Mails in Teams einbinden

Dokumentenbibliothek

Zusammenarbeit an Dokumenten in Echtzeit

Dateien an andere Personen per Link versenden

Dateien freigeben, verschieben, hochladen

Kalenderfunktionen

Vorkenntnisse im Umgang mit MS Windows und Office sind empfehlenswert. Die Schulung wird über die vhs.cloud und edudip durchgeführt.

Um während des Kurses auch selbständig in der Anwendung arbeiten zu können, ist es empfehlenswert, sich vorab ein kostenloses Microsoft Konto anzulegen und ggf. die Anwendung zu installieren.

Unser Dozent steht für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Samstag, 04.09.21, 10.00 - 17.30 Uhr

Sonntag, 05.09.21, 10.00 - 17.30 Uhr

Internet

Sascha Gottwald, 20 U.-Std, 50,-- EURO

5302

SharePoint Online - Zusammenarbeit im (betrieblichen) Intranet
(Onlinekurs über die vhs.cloud)

SharePoint Online ist keine isolierte Anwendung im Office-Bereich, sondern ist vielmehr eine Schnittstelle für Funktionen im Zusammenspiel mit anderen Microsoft 365 / Office 365-Anwendungen. Oft wirkt SharePoint mehr im Hintergrund und sorgt fast unauffällig für die Verwaltung.

Lernen Sie anhand einiger Beispiele aus der Praxis, welche Möglichkeiten ein SharePoint Server bietet und wie Sie ihn für konkrete Lösungen nutzen. Sie erhalten einen Überblick über Sinn und Zweck und beschäftigen sich mit den folgenden Komponenten:

Website
Dokumentenbibliothek
Webparts
Benachrichtigungen
eigene Bibliotheken anlegen
mit Metadaten arbeiten

Samstag, 18.09.21, 10.00 - 14.00 Uhr
Internet
Sascha Gottwald, 5 U.-Std, 12,50 EURO

5303

Digitales Online-Marketing - Ihre Darstellung im Internet
(Online-Seminar)

Besonders für Menschen, die freiberuflich oder selbständig sind, ist die Darstellung im Internet unabdingbar. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei, sich für potentielle Kundinnen und Kunden im Netz zu präsentieren.

Sie bekommen einen Überblick zur Online-Werbung (Markt, Werbeformen, lokales Marketing), Input zu Ihrer Website (Content, Gestaltung, Suchmaschinen-Optimierung) sowie zum Social Media. E-Mail- und Affiliate-Marketing runden den Kurs ab.

Der Kursleiter erläutert im Dialog mit den Teilnehmenden folgende Themen:

Website- und Suchmaschinenoptimierung
Content Marketing, Monitoring, Web-Analytics
Mobil- und E-Mail-Marketing
Online-Werbung mit Google Tools
Social-Media, Influencer-Marketing

Dieses Seminar findet nur online über die vhs.cloud statt.

(Technische) Voraussetzungen:

- Grundlegende Internet-Kenntnisse
- aktueller Browser (z.B. Firefox, Google Chrom, Safari)
- Lautsprecher/Headset, Webcam
- gute stabile Internetverbindung

Samstag, 11.09.21, 10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 12.09.21, 10.00 - 17.00 Uhr
Internet
Sascha Gottwald, 18 U.-Std, 45,-- EURO

5304

Öffentlichkeitsarbeit auf Instagram

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie ihre Öffentlichkeitsarbeit auf Instagram gestalten können. Neben einem Einblick in die Funktionen der App erhalten Sie in einer Gruppenübung Impulse, wie Sie Ihre eigene Strategie aufbauen können. Dabei bekommen Sie auch einen Einblick, wie die Kommunikation auf Instagram funktioniert.

Voraussetzungen: Ein Instagram-Kanal, auf den Sie während des Seminars zugreifen können (darf auf privat umgestellt sein).

Wenn es die äußeren Umstände erforderlich machen, kann dieser Kurs auch online durchgeführt werden.

Freitag, 29.10.21, 16.00 - 21.00 Uhr

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

Denise McConnell, 6 U.-Std, 15,-- EURO

5305

Einsteigerkurs für Blogger*innen

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie einen interessanten Blog mit spannenden Texten kreieren und neue Themen finden können. Dabei lernen Sie verschiedene Schreib- und Recherchetechniken kennen und erhalten Impulse, wie sie ihren eigenen Blog inhaltlich und strukturell gestalten können.

Bringen Sie bitte Ihr Smartphone oder ein anderes internetfähiges Endgerät sowie Schreibmaterialien mit.

Wenn es die äußeren Umstände erforderlich machen, kann dieser Kurs auch online durchgeführt werden.

5 x dienstags

19.30 -21.00 Uhr

Beginn: 02.11.21

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

Denise McConnell, 10 U.-Std, 25,-- 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: 09.11.21

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: 09.11.21

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: 09.11.21

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: 09.11.21

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: 23.11.21

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: 23.11.21

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.

VHS.CLOUD-SCHULUNGEN

5904

Einstieg in die vhs.cloud für Teilnehmende

Donnerstag, 26.08.21, 16.30 - 18.45 Uhr
VHS Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Sascha Gottwald, 3 U.-Std, ohne Entgelt

SCHLÜSSELKOMPETENZEN

5926

Smalltalk - einfach ins Gespräch kommen

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

Viele Menschen wollen sich gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, flirten 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.

Die Grundlage dieses Seminars sind die hervorragend bewährten Dahms-Trainingskonzepte. Unsere reichen Erfahrungen in der Optimierung von Smalltalk und Flirten, 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
- erfolgreich flirten
- eigenes Leben interessanter gestalten und darüber reden
- körperlich fit werden
- offene und versteckte Komplimente machen
- eigene Attraktivität steigern
- 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

Das Kursbuch können Sie im Kurs direkt beim Dozenten für 14,00 € erwerben.

Samstag, 11.09.21, 9.15 - 16.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 102
Dahms Privatinstitut, 9 U.-Std, 40,-- EURO

NACHHOLEN ODER VERBESSERN VON SCHULABSCHLÜSSEN

6101

Hauptschulabschluss 1. Halbjahr

Montags bis freitags, 16.30 - 21.15 Uhr
Beginn: 23.08.21

6201

Mittlerer Schulabschluss, 1. Halbjahr

Montags bis freitags, 16.30 - 21.15 Uhr
Beginn: 23.08.21

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.

26 x dienstags und donnerstags
18.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 31.08.21
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; 1. Stock; Raum 207
Diandra Bajon, 78 U.-Std, ohne Entgelt

DEUTSCH ALS ZWEIT- UND FREMDSPRACHE
INTEGRATIONSKURSE

6900

Einbürgerungstest

Samstag, 02.10.21, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO

6901

Einbürgerungstest

Samstag, 27.11.21, 10.00 - 11.30 Uhr
VHS-Gebäude "Treffpunkt"; EG; Raum 101
Sabine Ostrowski, 2 U.-Std, 25,-- EURO