

Kursangebot Programmbereich 1: Politik – Gesellschaft - Umwelt

Kurs/Themenbereich	Anzahl	U.-Std. gesamt
ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand –		
Selbsthilfegruppe an der VHS	1	12
Zeitzeugen erinnern sich	1	18
Energie clever nutzen – Wohnkosten senken	1	3
Energetische Gebäudesanierung – altes Haus wird wieder jung	1	3
Altersvorsorge macht Schule	1	4
Hundeerziehung für Begleithunde	1	20
Gegen das Chaos des Alltags	1	8
Schnupperkurs: Das Kind in mir	1	4
Eine (wöchentliche) Oase des Wohlbefindens	1	12
gesamt:	9	84

Kursangebot Programmbereich 2: Kreatives Gestalten

Kurs/Themenbereich	Anzahl	U.-Std. gesamt
Festliche Tischdekoration	1	7
Filzen mit Vorkenntnissen	1	10
Filzschmuck und Accessoires	1	10
Gestecke gestalten und Naturmaterialien	1	4
Porzellanmalen	1	40
Weben	1	40
Zuschneiden und Nähen – Neue Mode selbstgenäht	2	80
Herbst- und Wintermode mit Pfiff	1	40
„JIZO BOSATSU“ – Ein buddhistischer Heiliger in		
Japan Ausstellung und Vortrag	1	3
Schokolade „Süße Leidenschaft“ Vortrag	1	3
„Schokoladenmuseum Köln“ Ausflug	1	6
Documenta 12 – Tagesfahrt nach Kassel	1	10
Tanzen Disco-Fox	1	6
Tanzen Mambo	1	6
gesamt:	15	265

Kursangebot Programmbereich 3: Gesundheitsbildung – Hauswirtschaft

Kurs/Themenbereich	Anzahl	U.-Std. gesamt
Progressive Muskelentspannung	1	15
Entspannung lernen	2	56
Entspannung lernen – Wochenendseminar	1	4
„Einstimmung auf eine besinnliche Zeit“	1	5
Einführung in Yoga	1	7
Yoga am Vormittag	1	24
Yoga mit Power	1	24
Lachyoga – Lachen ist die beste Medizin	1	8
Autogenes Training	1	24
Feldenkrais am Vormittag	1	16
Feldenkrais	1	16
Qi Gong	1	24
T'ai Chi	1	24
Problemzonengymnastik	3	60
Fit und Fun „Bodyfit“	1	20
Fit über 40 (Einsteiger)	1	24
Fit über 40 (Fortgeschrittene)	1	24
Gymnastik für Mollige und Untrainierte	1	16
Besser in Form mit dem Thera-Band	1	16
Pilates	1	12
Beckenbodengymnastik	1	12
Bewegungsangebot für Diabetiker	1	15
Bewegungsangebot für geistig Behinderte	2	60
Einführung in den Jazztanz	1	16
Das Kreuz mit dem Rücken – was kann man tun?	1	3
Traumsuse und Zappelphilipp – AD (H)S	1	3
homöopathisch behandeln – Möglichkeiten und Grenzen		
Kochen und Ayurveda	1	5
Geschichte der deutschen Küche	1	4
„Butterbrote auf europäisch“	1	4
Kochen für Singles	1	4
„Dänisches Weihnachtsessen“	1	4
„Hin und Wieder darf man sündigen...“	1	5
„Mann kocht in Bergkamen“	1	4
Power Food	1	4
Endlich Kürbiszeit	1	5
Weihnachtliches Festmenü	1	5
Gesamt	41	581

Kursangebot Programmbereich 4 – Sprachliche Kommunikation

Kurs/Themenbereich	Anzahl	U.-Std. gesamt
Deutsch als Zweitsprache – Integration		
Basis 1 (intensiv)	1	100
Basis 2 (intensiv)	1	100
Basis 3 (intensiv)	1	100
Basis 3 (intensiv)	1	100
Basis 1 (teilzeit)	3	300
Basis 3 (teilzeit)	1	100
Aufbaustufe 2 (intensiv)	1	100
Aufbaustufe3 (intensiv)	1	100
Orientierungskurs	4	120
Lesen + Schreiben II	1	100
Gesamt	14	1.120

Kursangebot Programmbereich 4: Sprachen – Sprachliche Kommunikation

Kurs/Themenbereich	Anzahl	U.-Std. gesamt
Englisch		
-Englisch - A 1	1	30
-Englisch mit Muße lernen – A 1	2	60
-Englisch vor Ort	1	30
-Refresher-Course – A 2	2	60
-Englisch – A 1	1	45
-Englisch – A 1	1	45
-Englisch – A 1/A 2	1	45
-Englisch – A 2	1	45
-Englisch – A 2	1	45
-Englisch – B 1	1	45
-Englisch – B 1/B 2	1	45
-Englisch – Conversation	1	30
Französisch		
-Französisch – A 1	1	45
-Französisch – A 2/B 2	1	45
Italienisch		
-Schnupperkurs	1	12
-Italienisch - A 1	1	30
-Italienisch - A 2	1	30
-Italienisch „Konversation“	1	30
Niederländisch		

-Niederländisch - A 1	1	30
Spanisch		
-Spanisch mit Muße lernen – A 1	1	30
-Spanisch - A 1	1	30
-Spanisch - A 1	1	30
-Spanisch - A 2	1	45
Türkisch		
-Schnupperkurs	1	12
-Türkisch – A 1	1	30
-Türkisch – A 1	1	30
-Türkisch – B 1/B 2	1	30
Japanisch		
-Schnupperkurs	1	12
-Japanisch für Kinder und Jugendliche	1	30
-Japanisch – A 1	1	30
Schwedisch		
-Schwedisch – A 1	1	30
Dänisch		
-Dänisch – A 1	1	30
gesamt:	35	1116

Kursangebot Programmbereich 5: Arbeit – Beruf

Kurs/Themenbereich	Anzahl	U.-Std. gesamt
EDV-Grundlagen	2	64
EDV-Grundlagen für Frauen	1	24
EDV-Grundlagen für Seniorinnen und Senioren	1	24
EDV-Grundlagen für Kids ab 10 Jahren	1	20
EDV-Grundlagen für Schülerinnen und Schüler (ab 14 Jahre)	1	24
Einführung in die Textverarbeitung mit MS WORD 2003	1	28
Textverarbeitung mit MS WORD 2003 für Seniorinnen und Senioren	1	14
Gestalten mit WORD	1	12
Tabellenkalkulation mit MS EXCEL 2003	1	32
Tabellenkalkulation mit MS EXCEL 2003 für Frauen	1	24
MS OFFICE 2003	1	30
Digitale Bildbearbeitung am PC - Grundkurs	1	8
Digitale Bildbearbeitung am PC – Aufbaukurs	1	8
Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC für Seniorinnen und Senioren – Grundkurs	1	10

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC für Seniorinnen und Senioren – Aufbaukurs	1	10
Einführung ins Internet	1	8
Keine Angst vor'm Internet – Einführungskurs für Seniorinnen und Senioren	1	14
Grundlagen des Webdesigns	1	24
Internet Explorer 7 richtig einstellen und nutzen	1	4
Webseiten und Spieleprogrammierung	1	36
Kaufen und Verkaufen im Internet am Beispiel von ebay	1	8
Texte flott eingeben – Computerschreiben am PC	1	30
Texte flott eingeben – Computerschreiben am PC in nur vier Stunden	1	4
Kaufmännische Buchführung	1	45
Schlagfertigkeitstraining für Frauen	1	10
„Nicht auf den Mund gefallen“	1	10
Konflikte ruhig und souverän lösen	1	10
„Ich will mehr Geld“ – Gehaltsverhandlungen erfolgreich führen	1	10
Rückkehr in den Beruf	1	2
gesamt:	30	547

Kursangebot Programmbereich 6: Grundbildung – Schulabschlüsse

Kurs/Themenbereich	Anzahl	U.-Std. gesamt
Hauptschulabschlusskurs	1	540
Fachoberschulreife – Kurs	1	540
Lehrgangsbegleitender Förderunterricht HSA	1	90
Lehrgangsbegleitender Förderunterricht FOSR	1	90
Gesamt	4	1.260