

Übersicht Programmplanung 1. Semester 2010

0131

Wegweiser für Schüleraustausch/Sprachreisen usw.

Wer einen Auslandsaufenthalt plant, steht vor einer Reihe schwieriger Entscheidungen, denn die Vielfalt an Programmen und Anbietern ist schier grenzenlos. Eine sachkundige Beratung von unabhängiger Stelle ist da eine große Hilfe.

In dem Vortrag werden folgende Themen angesprochen:

Schüleraustausch / High School

Sprachreisen/ Sprachkurse im Ausland

Studieren im Ausland

Gap Year: Work & Travel, Au-Pair, Praktika im Ausland, internationale Freiwilligendienst, Workcamps

Dienstag, 02.02.10, 19.00 - 20.30 Uhr

Treffpunkt; EG; Raum 102

Anne-Line Bodestedt, 2 U.-Std, 4,-- EURO

0171

Hundeerziehung - Der Familienhund

In diesem Kurs werden Grundkommandos (Sitz - Platz - Fuß) erlernt. Zusätzlich lernt der Hund, ruhig an einem Ort zu verweilen, auch wenn der Hundehalter sich entfernt ("Bleib").

Die Kommandos "Steh" und "Hier" werden geübt, aber auch das Sozial- und Neutralitätsverhalten gegenüber fremden Hunden, Fahrradfahrern, Spaziergängern und Joggern zeichnet einen gut ausgebildeten Hund aus.

Trainiert wird auf einem Hundeplatz, auf Wanderwegen, in der Innenstadt und in Parks. Der Gruppe steht zusätzlich ein Agility-Parcours zur Verfügung. Der Parcours eignet sich hervorragend für Auflockerungs-, Konzentrations- und Gehorsamsübungen.

Auch die Theorie für Hundehalter kommt nicht zu kurz. Richtige Kommunikation mit dem Hund und tierpsychologisches Grundwissen erleichtern die Ausbildung. Sie werden Fehlverhalten schneller erkennen und korrigieren können.

Die Hunde sollten ca. 7 - 12 Monate alt sein.

Zum 1. Kurstag sind ein gültiger Impfpass (Impfungen: SHLP und T) des Hundes und ein Nachweis über eine Hundehaftpflichtversicherung vorzulegen, da die VHS nicht für Schäden haften kann. Die praktischen Übungen erfolgen auf einem eingezäunten Platz in Bergkamen-Overberge

Mittwoch 20.01.2010, 18.00 Uhr -Theoretischer Unterricht

danach 15 x samstags 10.30 - 11.30 Uhr

Treffpunkt; EG; Raum 102

Silke Brockhusen, 32 U.-Std, 55,-- EURO

0701

Fettarme Küche

Ein jeder, der einige Erfahrungen mit Diäten hat, weiß wie wichtig gerade die fettarme Küche bei jeder Reduktionsdiät ist. Vielen widerstrebt die fettarme Küche, entweder weil sie es gewohnt sind mit viel Fett zu kochen oder weil sie auf Fett als Geschmacksträger nicht verzichten wollen. In dem Kurs werden Gerichte zubereitet, die fettarm sind, aber dennoch wohlschmeckend und noch dazu kalorienreduziert und gesund. Auf Fett wird keineswegs verzichtet, aber es sollte hauptsächlich pflanzlich sein und die gesunden, ungesättigten Fettsäuren enthalten. Gewürze spielen bei der Zubereitung von fettarmen Gerichten eine besondere Rolle, ebenso wie schonende Garmethoden.

Donnerstag, 18.02.10, 18.00 - 21.45 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz)

Inta Thomas, 5 U.-Std, 10,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- Euro durch die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0702

Bierrezepte

In diesem Kurs werden Bierkoteletts, Putenrouladen in Biersoße, Bierkrustenbraten usw. zubereitet.

Donnerstag, 11.03.10, 18.00 - 21.45 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz)

Inta Thomas, 5 U.-Std, 10,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- Euro durch die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0703

Italienische Küche

Die vielgeliebte italienische Küche hat weit mehr zu bieten als Pizza und Pasta. Italiens Küche ist vor allem eine regionale Küche: So vielfältig wie die Landschaften sind auch die Gerichte, zu

denen sich die Köche in den Traditionen ihrer Heimat inspirieren ließen. Vor allem in der Küche der Bauern und Arbeiter sind so über viele Jahrhunderte Gerichte entstanden, die heute zu den Klassikern der typisch mediterranen Küche geworden sind.

Nach dem Motto: "Beste Zutaten und gute Laune beim Kochen" werden wir in diesem Kurs ein warm-kaltes Buffet von Klassikern und weniger bekannten Familienrezepten aus ganz Italien zusammenstellen, die wir auch zu Hause gut für unsere Gäste vorbereiten und nachkochen können.

Donnerstag, 22.04.10, 18.00 - 21.45 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz)

Inta Thomas, 5 U.-Std, 10,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- Euro durch die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0704

Spargelgerichte

"Spargel das "königliche Gemüse". Für viele geht die Spargelsaison erst dann los, wenn es den ersten heimischen Spargel gibt.

Kenner schätzen dieses wertvolle Sommergemüse vor allen wegen seines feinen Aromas und der unvergesslichen Zartheit.

Damit der heimische Spargelgenuss auch wirklich vollkommen wird, werden in diesem Kurs einige köstliche Rezeptvarianten ausprobiert mit denen das "Königsgemüse" abwechslungsreich und wohlschmeckend zu Tisch gebracht werden kann.

Von einer feinen Spargelterrinen bis hin zum klassischen Spargel mit Sauce Hollandaise und weiteren Rezeptvariationen darf probiert werden.

Donnerstag, 06.05.10, 18.00 - 21.45 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz)

Inta Thomas, 5 U.-Std, 10,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- Euro durch die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0705

Spanische Küche - Tapas

Die Spanier lieben gute Küche. Tapas werden nach Feierabend in geselliger Runde genossen.

Diese "Häppchen" gibt es in vielen mediterranen Variationen, von Fisch bis Fleisch, von Gemüse bis Käse z.B. Fleischspießchen mit Mandelsalsa, Salbei-Fleischröllchen, Champignons in Sherry

usw. Tauchen Sie ein in die spanische Vielfältigkeit und genießen bei einem Glas Wein "Ihre" selbstgemachten Tapas.

Donnerstag, 10.06.10, 18.00 - 21.45 Uhr

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz)

Inta Thomas, 5 U.-Std, 10,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- Euro durch die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0706

Das perfekte Dinner

Ein genussreiches und gesundes Menü ist mehr als nur Essen. Zum Speisen mit allen Sinnen gehören u.a. eine ansprechende und passende Atmosphäre, Dekoration, Tischgestaltung und Beleuchtung. Gäste freuen sich auch über selbst geschriebene Menükarten. Ein gelungener Diner-Abend kann unter einem passenden Motto stehen, wie z.B. Frühling, oder Herbst, Frankreich oder Griechenland. Beim praktischen Zubereiten lernen Sie, ein Dinner zu einem sinnlichen "Gesamtvergnügen" zu gestalten.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.45 Uhr

Beginn: 14.04.10

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz)

Monika Neugebauer-Deuse, 10 U.-Std, 20,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- Euro durch die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0707

Cocktails mixen - leicht gemacht

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

Sie trinken gerne Cocktails? Wollen diese aber nicht unbedingt und ausschließlich nur in einer Cocktailbar genießen?

Hier lernen Sie die Grundlagen des Cocktailmixens und alles über Zutaten und ansprechendes Dekorieren der Cocktails.

Es wird Ihnen gezeigt, wie man richtig mit Shaker, Blender und Mixer umgeht. Und natürlich bleibt es nicht bei der Theorie!! Mindestalter: 18 Jahre.

Dienstag, 11.05.10, 18.30 - 21.00 Uhr

Treffpunkt; EG; Raum 102

Mario Kube, 4 U.-Std, 8,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.
Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe ca. 12,00 Euro durch die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

0708

Cocktails mixen - leicht gemacht - Aufbaustufe

Erlernen Sie die Kunst klassische Cocktails und Longdrinks selber zu machen.
Erfahren Sie wie und wo die Spirituosen hergestellt werden. Nach diesem Kurs wird es Ihnen ein Leichtes sein Ihren Gästen ein White Russian oder einen Cosmopolitan zu servieren und mit Fachwissen zu den jeweiligen Drinks zu glänzen.
Bevor Sie diesen Kurs besuchen, erste den Grundkurs absolvieren.
Mindestalter: 18 Jahre.

Dienstag, 16.03.10, 18.30 - 21.00 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 102
Mario Kube, 4 U.-Std, 8,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.
Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe ca. 12,00 Euro durch die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

1002

Welche Rolle spielen die Stadtwerke im Bereich Gas, Telefon, Strom und Wasser

Ein Vortrag von dem Geschäftsführer der Stadtwerke Bergkamen, Kamen und Bönen, Herrn Görres.

Der Termin wird rechtzeitig veröffentlicht.

Montag, 04.01.10, 19.00 - 20.30 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 101
Hermann Josef Görres, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1003

Wertschätzung - Werte - Wertesysteme - Wertemanagement

Eine Rückbesinnung auf Werte, Wertschätzung, wertvoll sein, erscheint vielen Menschen besonders wichtig. Durch die zunehmende Globalisierung und Profitmaximierung der letzten Jahre, die wir auch gegenwärtig wieder verstärkt erleben, ist eine Diskussion um Werte und ihre Systeme erneut entbrannt.

Recht gut gelingt ein Gespräch über Werte unter vier Augen. Dann wird sehr schnell die Bedeutung klar, die die Wertmaßstäbe und Verhaltenserwartungen wie .B. Haltung, Vernunft, Würde, Ethik und Bildung für uns haben.

Welche Wertmaßstäbe werden in der Öffentlichkeit, in der Politik, in den Medien vertreten?

Freitag, 19.03.10, 19.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 20.03.10, 9.00 - 15.30 Uhr

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201

Felizitas Kaluzny, 12 U.-Std, 5,-- EURO

In den Kurskosten ist ein Frühstück enthalten.

1004

Gutes Benehmen - Intelligentes Marketing in eigener Sache

Wer hat nicht gerne mit Menschen zu tun, die selbstbewusst und selbstsicher mit anderen Menschen umgehen? Geschäftspartnern, die dieelementaren Regeln des Benimms' beherrschen, stehen die Türen zum Erfolg offen.

Hierbei ist nicht nur das "diplomatische Parkett" glatt - auch das Geschäfts- und Berufsleben hält so manche Fallstricke und Fettnäpfe bereit. Der souveräne Umgang mit Geschäftspartnern, auch in heiklen Situationen, erfordert die Kenntnis einiger "Spielregeln" - gute Umgangsformen sind nach wie vor gefragt, denn sie schaffen Akzeptanz und stärken das Selbstbewusstsein.

In diesem Seminar werden Sie mit unterschiedlichen "alltäglichen Situationen" konfrontiert. Praxisrelevante Beispiele aus Ihrem Arbeitsalltag fließen hierbei in das Training ein.

Inhalte: Takt und Höflichkeit im beruflichen Alltag; Manieren, Etikette und Umgangsformen; Stil- und Spielregeln heutiger Kommunikation; Rhetorik im Gespräch - der Ton macht die Musik; Nonverbale Signale; Begrüßungs- und Bekanntmachungsrituale; Business-Outfit; Tischkultur und Tischsitten.

Es handelt sich hierbei um ein geschlossenes Angebot . Gruppen, die an diesem Training interessiert sind können sich mit der VHS-Leitung, Frau Sabine Ostrowski, in Verbindung setzen.

2 x montags,

Beginn: 04.01.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204

N. N., 12 U.-Std, ohne Entgelt

Es handelt sich hierbei um ein geschlossenes Angebot.

1006

ZWAR - Zwischen Arbeit und Ruhestand - Selbsthilfegruppen an der VHS

Das ZWAR-Projekt entstand 1979 an der Universität Dortmund. 1990 wurde der Trägerverein gegründet, in dem Wohlfahrtsverbände (AWO, DPWV, DW), Gewerkschaften (DGB, IGM) sowie die Gründer des Projektes (Rudi Eilhoff, Dr. W. R. Klehm) vertreten sind.

Die vorrangige Zielgruppe von ZWAR sind Frauen und Männer zwischen 50 und 65 Jahren sowie deren Lebenspartner/-innen. Zielsetzung ist der Erhalt und die Förderung von Selbsthilfe, Eigeninitiative und Selbstorganisation in der nachberuflichen Phase.

Dazu werden die Anbieter der offenen Altenhilfe und der Erwachsenenbildung sowie Vereine, Verbände, Betriebe und Organisationen, die mit der Zielgruppe arbeiten, zu Multiplikatorengruppen zusammengeführt und bilden ein unterstützendes Netz. Begleitet werden Selbsthilfegruppen zur Anregung gesellschaftlicher, politischer und soziokultureller Teilhabe.

Das regionale Info-Treffen findet jeden 2. Montag im Monat in der Zeit von 15.00 - 16.30 Uhr im Albert-Schweitzer-Haus statt. Es stellt die Vernetzung sämtlicher Basis- und Neigungsgruppen in Bergkamen her und wird pädagogisch begleitet.

Unterschiedliche Aktivitäten mit sozialem und qualifizierendem Inhalt werden durchgeführt:

Informationen und Rückfragen unter der Telefon-Nr. (02307) 284951.
Koordination: Ulrike Weiß

10 x montags, 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 25.01.10
Albert-Schweitzer-Haus, Schulstr., 59192 Bergkamen
Ulrike Weiß, 20 U.-Std, ohne Entgelt

1007

"Wir sind angekommen...- über die Integration in Bergkamen und anderswo"
Die VHS und eine Gruppe zur Bergkamener Ortsgeschichte in Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum

Die massenhafte und organisierte Zuwanderung von ausländischen Arbeitskräften begann bereits mit dem ersten Anwerbeabkommen 1937 zwischen Deutschland und Italien. Ihm folgten weitere mit Griechenland und Spanien (1960), der Türkei (1961), Marokko (1963), Portugal (1964), Tunesien (1965) und Jugoslawien (1968). Der millionste Gastarbeiter kam bereits 1964 nach Deutschland. Es war der Portugiese Armando Rodriguez. Welche persönliche Hintergründe sich hinter jedem einzelnen Schicksal verbargen und welche Hoffnungen, Ängste und Wünsche auf beiden Seiten mit der Ankunft der Gastarbeiter verbunden waren, das versucht der Zeitzeugenkreis aufzuspüren.

Der Zeitzeugenkreis sammelt Fotos, Biographien, Dokumente und erlebte Zeitgeschichte, die so in keinem Geschichtsbuch nachzulesen ist und veröffentlicht diese am Jahresende in der Reihe "Bergkamen gestern und heute".

6 x dienstags, 14:00 - 16:15 Uhr
Beginn: 19.01.2010
weitere Termine legt die Gruppe fest

6 x dienstags, 14:00 - 16:15 Uhr
Beginn: 19.01.2010
weitere Termine legt die Gruppe fest
Stadtmuseum, Jahnstr. 31/Museumsplatz
59192 Bergkamen

Gabriele Scholz, 18 U.-Std, ohne Entgelt

1132

Qualifizierungslehrgang für Tagesmütter und -väter

25 x freitags, 15.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 29.01.10

Treffpunkt; EG; Raum 102

Birgit Hannibal/Margarete Hackmann/Katrin Zylka/Lydia Warmuth/Ines Niermann, 100 U.-Std, 100,-- EURO

1133

Stadtführer-Zertifikat

Ehrenamtlicher Stadtführer/in in Bergkamen werden - warum eigentlich nicht ? Die kleine Runde der derzeitigen Gästeführer ist viel beschäftigt und braucht dringend Verstärkung. Deshalb wendet sich dieser Kurs an interessierte Bürgerinnen und Bürger, die gern mit anderen Menschen zu tun haben, sich mit Ihrer Heimatstadt und ihrer Heimatregion identifizieren, mehr darüber wissen wollen und vielleicht sogar schon einmal mit dem Gedanken gespielt haben, selbst in der Rolle eines ehrenamtlichen Stadtführers mit Gruppen im Stadtgebiet unterwegs zu sein, um ihnen die Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten Bergkamens und seiner Stadtteile näher zu bringen. Was machen Stadtführer/innen eigentlich genau ? Woher bekommen sie ihr Wissen und wie geben sie dieses Wissen weiter ? Sind vielleicht auch meine Interessenschwerpunkte gefragt ? Wie "funktioniert" eine Stadt- oder Themenführung in der Praxis und was muss man dabei beachten ? Antworten auf diese und viele andere Fragen gibt dieser kostenlose Kurs, den die Stadt Bergkamen jetzt erstmalig anbietet. Dabei kann man nicht nur viel über Bergkamen lernen, sondern es soll auch praxisnah gearbeitet werden, da ist also auch Eigeninitiative gefragt. Und vielleicht bekommen die derzeitigen Stadtführer/in ja auf diese Weise am Ende ihre benötigte Verstärkung ... !

8 x samstags, 9.00 - 12.15 Uhr

Beginn: 06.02.10

Treffpunkt; EG; Raum 102

Martin Litzinger, 32 U.-Std, ohne Entgelt

1501

Sicher im Alter

Alltagskriminalität - Wie schütze ich mich im Alter?

"Man traut sich ja kaum noch auf die Straße, was alles so in der Zeitung steht!

Haben Sie das nicht auch schon mal gehört?

Das subjektive Sicherheitsempfinden ist bei Senioren besonders negativ geprägt.

Dieses Thema sowie das Verhalten an der Haustür / in der Öffentlichkeit und vieles mehr wollen wir mit Ihnen besprechen.

Dienstag, 09.02.10, 18.00 - 19.30 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 102
Petra Landwehr, 2 U.-Std, ohne Entgelt

1611

Ornithologiekurs

Ornithologie

Auf der Exkursion werden verschiedene Lebensräume unserer Vogelwelt aufgesucht. Standvögel, Durchzügler und Wintergäste wollen wir anhand ihres Aussehens und ihrer Stimme erkennen. Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher sollten (falls vorhanden) mitgebracht werden.
Exkursionsgebiet: Bergkamen-Rünthe, Mittlake
Treffpunkt: Eingang Friedhof Rünthe

Sonntag, 25.04.10, 9.00 - 12.00 Uhr
Treffpunkt Friedhof Rünthe
Karl-Heinz Kühnapfel, 4 U.-Std, ohne Entgelt

1701

Stressbewältigung - Allgemein

Wege zu innerer Balance - kleine Veränderungen mit großer Wirkung
Stress wird in unserem Sprachgebrauch stets negativ belegt, dabei versetzt Stress uns erst in die nötige Handlungsbereitschaft. Entscheidend ist die Dosis. Unser Leben wird immer schneller, viele Dinge verändern sich, die Ansprüche im Job, in der Partnerschaft in der Gesellschaft werden immer höher. Wenn Sie mithalten wollen, sollten Sie mit dem Stress in Balance kommen.
Wie? Das erfahren Sie hier.

Themen des Kurses:

- Was ist Stress? Wodurch entsteht er? Was bewirkt er in Körper und Seele?
- Stressbalance durch Entspannung und Bewegung
- durch Atem- und Körperübungen
- durch Kommunikation
- durch Zeitmanagement

2 x mittwochs, 18.00 - 20.15 Uhr
Beginn: 17.02.10
Treffpunkt; EG; Raum 102
Claudia Lindemann, 6 U.-Std, 9,-- EURO

1702

Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch positives Denken

Die Kraft des Unterbewusstseins

Menschen mit Erkrankungen wird mittlerweile auch von ärztlicher Seite nahe gelegt, ihren Genesungsprozess zu unterstützen, indem sie sich mit dem "positiven Denken" beschäftigen. Aber was ist "Positives Denken" eigentlich genau? Was bewirkt es? Und wie funktioniert es? Und welchen Einfluss hat es auf den Körper und die Gesundheit? Viele Fragen, die in diesem Kurs ausführlich beantwortet werden. Ziel des Kurses ist die Integration des "positiven Denkens" in den Lebensalltag und die daraus resultierende Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Dienstag, 02.03.10, 18.00 - 21.00 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 102
Claudia Lindemann, 4 U.-Std, 6,-- EURO

1703

Lust auf Leben? - Der neue Vorsatz zum Jahresbeginn! Oder: Wie entrümpele ich

Lernen Sie ihren emotionalen Müll kennen und lieben!
Misten Sie Ihre Altlasten aus! Ganz behutsam und wertschätzend.

Wer lag nicht schon stundenlang wach, weil das Kopfkino tobte? Befreien Sie sich durch die Anleitung zum "emotionalen Aufräumen" in Ihrem Tempo vom aktuellen, inneren Ballast! Sie erfahren:
Warum halte ich so sehr am Gerümpel fest?
Wie funktioniert die emotionale "3-Kisten-Methode"?
Wie verändern sich die "Probleme und Stärken"?
Die "Kunst des Loslassens und Annehmens"
Ziel ist der Gewinn an Lebensqualität und Lebensfreude, Glück!

Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden.

Donnerstag, 21.01.10, 19.00 - 22.00 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 4 U.-Std, 6,-- EURO

1704

Lust auf Liebe? Oder: Wie entdecke ich die Liebe zu mir Selbst und meinem Inneren

Lernen Sie ganz behutsam Ihr inneres Kind und Ihre Lebensgeschichte kennen, denn "die Seele ist ein empfindliches Pflänzchen"... und sie spielt uns jeden Tag einen Streich!
Kennen Sie Sätze wie:

Warum komme ich nicht darüber hinweg?
Warum treffe ich immer wieder die gleichen Männer/Frauen?
Warum provoziert mich mein Kind/Kollege/Chef... immer wieder
an meiner wundesten Stelle?

Was hat das Alles mit mir zu tun? Mit dem kleinen Kind in mir?
Befreien Sie sich von belastenden Bildern aus der Vergangenheit und
finden Sie neue Lebenskraft und Liebe! Ja, sogar Glück!

Themen des Kurses:
Definition, Ziele, Grundannahmen, Effektivität
Glaubenssätze
Brief an das Innere Kind
Gefühlsrad
Fotos

Ziel ist der Gewinn an Lebensqualität, Lebensfreude und Glück,
gerader bei hoher privater und beruflicher Belastung!

Der Schnupperabend soll Ihre Neugierde wecken
und Spaß auf Ihr inneres Kind machen...

Im Kursus, der 4 Abende beinhalten soll, ist eine tiefgreifende Auseinandersetzung
mit den Themen und persönlichen, emotionalen Schwerpunkten vorgesehen.

Donnerstag, 15.04.10, 19.00 - 22.00 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 102
Sigrid Brandt, 4 U.-Std, 24,-- EURO

2004

Ältere Dekorationen neu gestalten
-Aus Alt mach Neu-

In diesem Kurs wollen wir ältere Gestecke, Kerzenständer oder ähnliche Dekorationen neu
dekorieren. Fenster- oder Haustürdekorationen können auch neu gestaltet werden.
Grundmaterialien, wie Steckschwämme oder Ähnliches können auf Wunsch, gegen Vorkasse,
besorgt werden. Bei der Materialbesprechung sollten die Dekorationsgegenstände mitgebracht
werden, damit die Dekorationen geplant werden können.

Materialbesprechung: Montag, 22.02.2010, 20:00 Uhr
1. Kursabend: Montag, 01.03.10, 19:30 - 21:45 Uhr
2. Kursabend: Montag, 08.03.10, 19:30 - 21:45 Uhr

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 203
Karin Eggert, 7 U.-Std, 14,-- EURO

2131

Filzen mit Vorkenntnissen

Filzbegeisterte Menschen mit Filzerfahrung haben hier die Möglichkeit, ein größeres Objekt zu filzen - etwa eine Kopfbedeckung, Tasche, Stulpen oder eine größere Fläche, z. B. Kissen, Tischset, Stuhlaufgabe, Spielteppich, Bild etc.. Neben der gemeinsamen Filzerei bietet sich die Gelegenheit zum Gespräch, Austausch über neue Ideen und Tips.

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, falls vorhanden: Noppenfolie als Schnittmuster, eigene Filzwolle und eigene Filzprodukte.

Materialkosten: ab 8,- EURO je nach Verbrauch.

Sonntag, 02.05.10, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Forum

Monika Ullherr-Lang, 10 U.-Std, 20,- EURO

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

2132

Filzschmuck und Accessoires

Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife entstehen Kugeln, Perlen, Bänder und Blüten, die die Grundlage für individuelle modische Schmuckstücke bilden. Neben Ketten, Ringen, Gürteln oder Haarbändern stellen wir dekorative Accessoires her wie Filzsteine und kleine Behältnisse (Hohlkörper). Dabei filzen wir sowohl nass als auch trocken (mit der Filznadel).

Bitte bringen Sie mit: 2 bis 3 Handtücher, Schere, Schreibzeug, Noppenfolie als Unterlage (möglichst), dicke Stopfnadel, falls vorhanden: eigene Filzwolle, Glasperlen/-steine, Kettenverschlüsse, Schneidebrett

Materialkosten: ab 8,- je nach Verbrauch

Sonntag, 14.03.10, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; Labor

Monika Ullherr-Lang, 10 U.-Std, 20,- EURO

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

2133

Korbflechten

Trotz oder vielleicht auch wegen Handy und Internet sind alte handwerkliche Tätigkeiten verstärkt gefragt, auch das Körbeflechten. Natürlich kann man an einem Tag noch kein perfekter Flechter werden, aber der Einstieg ist zu schaffen. Das Material besorgt der Kursleiter, jeder Teilnehmer sollte ein scharfes Messer mitbringen.

Sonntag, 14.02.10, 9.30 - 17.00 Uhr

Ökologiestation; EG; Werkraum
Horst Flessenkämper, 10 U.-Std, 20,-- EURO

Es entstehen ca. 10,00 Euro Materialkosten

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.

2142

Zuschneiden und Nähen - Neue Mode selbstgenäht

In diesem Kurs erlernen Teilnehmer/-innen, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben, Grundtechniken der Schnittgewinnung und den Umgang mit der Nähmaschine. Mit diesen Grundkenntnissen können dann einfache Kleidungsstücke (je nach Wunsch Rock, Hose, Bluse) genäht und kleinere Reparaturen oder Änderungen durchgeführt werden.

Außerdem werden Grundkenntnisse der Maschinen- und Textilkunde vermittelt. Mitzubringen sind: Maßband, Schere, Stecknadeln, Näh- und Reihgarn, Stoff.

10 x mittwochs, 18:00 bis 21:00 Uhr
Vorbesprechung: 03.02.10, 18:00 - 18:45 Uhr
Beginn: 17.02.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 203
Marion Rauer, 41 U.-Std, 82,-- EURO

Porzellanmalen

Dieses Angebot bietet eine grundlegende, kleinschrittige Einführung in die filigrane Kunst der Porzellanmalerei, einer über 300 Jahre alten Handwerkstechnik und ein wunderschönes Hobby, das leicht zu erlernen ist, wie Kenner sagen. Schöpferische Ideen können hier kunsthandwerklich umgesetzt werden. So bietet die Porzellanmalerei die Chance, kreativ tätig zu werden und sich an Neuem zu erproben - auch und gerade für Anfänger. Verschiedene Techniken und Themen werden vorgestellt; es können weihnachtliche Motive oder klassische Blumenbouquets oder moderne Dekore aufgetragen werden sowie ganz persönliche Lieblingsobjekte ausprobiert werden - nach Vorlage oder nach eigenen, freien Vorstellungen. Farben, Pinsel und sonstiges Arbeitsmaterial oder Zubehör können im Kurs käuflich erworben werden. Das jeweilige Porzellan und eventuell vorhandene Vorlagen oder Muster sollten mitgebracht werden. Die notwendigen Brennarbeiten werden mit dem Brennofen der Kursleiterin durchgeführt.

2502

Porzellanmalen

10 x dienstags, 9.30 - 12.30 Uhr
Beginn: 19.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 203
Erika Diehn, 40 U.-Std, 80,-- EURO

2503

Porzellanmalen

10 x dienstags, 15.30 - 18.30 Uhr

Beginn: 19.01.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 203

Erika Diehn, 40 U.-Std, 80,-- EURO

2901

Tanzen - Disco-Fox

Disco-Fox 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 beherrschen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

Dieser Tanzkurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen!

Freitag, 23.04.10, 18:00 - 20:15 Uhr

Samstag, 24.04.10, 10:00 - 12:15 Uhr

Treffpunkt; EG; Raum 101

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

2902

Let`s dance - nicht nur für Pärchen

Damit Sie demnächst nicht mehr am Rande der Tanzfläche stehen, sondern Ihr Tanzbein auf dem Parkett schwingen können. Wir bringen Ihnen die Grundschrirte und erste einfache Figuren im Disco-Fox, Rumba, Langsamer Walzer und Tango bei.

Der Kurs ist ideal für alle Anfänger, die einfach mal beim Tanzen "reinschnuppern" möchten.

Dieser Tanzkurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen!

Freitag, 19.02.10, 18:00 - 20:15 Uhr

Samstag, 20.02.10, 10:00 - 12:15 Uhr

Treffpunkt; EG; Raum 101

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

3100

Entspannung zum Kennenlernen - ein Schnupperabend

Ein Schnupperabend

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die von sich behaupten, sie würden sich nicht entspannen können, bzw. an Menschen, die eine für sie geeignete Entspannungsform noch nicht gefunden haben.

Sie erfahren etwas über die theoretischen Grundlagen der verschiedenen Entspannungstechniken und erhalten die Gelegenheit diese auszuprobieren. Von der Blitzentspannung, die sogar im Büro angewendet werden kann, über Phantasiereisen, bis hin zum Autogenen Training im Sitzen..

Bitte bringen Sie sich warme Socken und eine Decke mit.

Mittwoch, 20.01.10, 17.15 - 19.30 Uhr

Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104

Claudia Lindemann, 3 U.-Std, 4,50 EURO

Entspannung lernen

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

Mit

- Atemübungen
 - Muskelentspannungsübungen
 - Bewegung mit Musik
 - Geführte Fantasiereisen
 - Körperwahrnehmungsübungen
 - Meditationsübungen
 - Übungen zum Erkennen und Lösen von Verhaltensweisen, die Stress verursachen werden
- Methoden vermittelt, die man teilweise auch zu Hause alleine anwenden und üben kann. Anleitungen hierfür kann man während des Kurses bekommen.

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.

3101

Entspannung lernen

9 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 25.01.10

Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104

Gabriele Meinke, 36 U.-Std, 54,-- EURO

3102

Entspannung lernen

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 12.04.10

Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104

Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 36,-- EURO

3103

Entspannung lernen

6 x montags, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 31.05.10

Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104

Gabriele Meinke, 24 U.-Std, 36,-- EURO

3105

Autogenes Training und Formelhafte Vorsatzbildung

Autogenes Training ist eine von jedem erlernbare Selbstentspannung im Alltagstrott".

Ziel des Autogenen Training ist Entspannung und davon ausgehend

- Erholung in kurzer Zeit
- Konzentrations- und Leistungssteigerung
- Hilfe bei vegetativen Störungen
- seelischen Problemen, Konflikten, div. Ängsten
- Steigerung der Fähigkeit effektiven Handelns in Streßsituationen, in ruhiger Gelassenheit und Harmonie zu leben.

Durch individuelle formelhafte Vorsätze kann sich jeder nach seinen eigenen Bedürfnissen über die Grundübungen hinaus unterstützen.

Die Entspannungsübungen als solche folgen eng den Vorgaben von Prof. J. H. Schultz und können problemlos im Alltag durchgesetzt werden.

12 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 03.02.10

Albert-Schweitzer-Schule Gymnastikraum, Westfalenweg 9, 59192 Berg

Barbara Neubauer, 24 U.-Std, 36,-- EURO

Feldenkrais - Abgestimmt auf Rheumaerkrankungen

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 Denken als auch unser Handeln begrenzen und behindern können.

Durch das Erspüren des Körpers in langsamen und einfachen Bewegungen werden die Muster bewusst und durch angenehmere, leichtere Wege erweitert. So kann ohne Anstrengung und Schmerzen nicht nur die Qualität von Bewegung, sondern auch das seelische und geistige Wohlbefinden gesteigert werden. Es stellt sich das Gefühl von Ruhe, Klarheit und Gelassenheit ein.

Die Lektionen "Bewusstheit durch Bewegung" werden in der Gruppe meist im Liegen ausgeführt und jeder arbeitet in seinem Tempo im Rahmen seiner Möglichkeiten.

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte/Decke mitbringen.

3106

Feldenkrais - Abgestimmt auf Rheumaerkrankungen

5 x donnerstags, 15.45 - 16.45 Uhr

Beginn: 25.02.10

Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104

Bettina Borghardt, 7 U.-Std, 10,50 EURO

3107

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

12 x mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 24.02.10

Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104

Bettina Borghardt, 16 U.-Std, 24,-- EURO

3108

Qi Gong

"Qi Gong" beinhaltet die Arbeit mit der eigenen Lebensenergie. Sie lernen in Bewegung und in der Stille die Energie wieder aufzutanken bzw. frische Energie für den Alltag zu gewinnen.

"Qi Gong" hat eine seit über 2.000 Jahren alte Tradition in China und versucht als systematisch aufgebaute, sanfte Methode zur Gesundung und Harmonisierung des ganzen Menschen beizutragen. Es ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und beinhaltet Atem, Bewegung und Meditation als seine Hauptelemente. Durch den Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung fördert "Qi Gong" die Harmonie zwischen Körper und Geist, reguliert Haltung und Atmung, hilft bei Stress durch den Abbau von Spannungen die Harmonie wiederzuerlangen sowie innere Entspannung zu erreichen.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

22 x mittwochs, 9.15 - 10.45 Uhr

Beginn: 20.01.10

Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104

Betty Schramm, 44 U.-Std, 66,-- EURO

3111

Hatha Yoga "Aus der Ruhe kommt die Kraft"

Die TeilnehmerInnen des Hatha-Yoga-Kurses werden behutsam an einfache Körperhaltungen (asanas) und Übungsreihen (karanas oder vinyasas) herangeführt mit dem Ziel, den eigenen Körper und Atem bewusst zu erleben, Spannung und Kraft wohlwollend zu fordern und auch wieder zu lösen.

Die Übungen werden mit Leichtigkeit und Sanftheit ohne körperliche Überanstrengung oder Leistungsstreben durchgeführt. Die TeilnehmerInnen lernen die Wirkungsweise des Yoga zu erspüren - wie z.B. Beruhigung, Belebung, Dehnung - und den angenehm fließenden Atem zu erfahren. Über die Wahrnehmung des Atems entwickeln sich innere Stille und Gelassenheit, die dann die meditative Ruhe einleiten. So können Selbstheilungskräfte aktiv werden, Körper und Geist können Kraft schöpfen.

20 x donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 21.01.10
Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104
Mechtild Willemsen, 40 U.-Std, 60,-- EURO

3200

Bodyfit - Fitnesstraining für Frauen

Ein Muskelaufbau- und Herz/Kreislauftraining, das motiviert und den ganzen Körper trainiert. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sind die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Kurses und mit fetziger Musik kommt der Spaßfaktor auch nicht zu kurz. Erst ein Warm-Up, dann ein schweißtreibendes Work-Out und zuletzt die Entspannung - gemeinsam quält es sich leichter als allein. Ein Angebot auch für Frauen, die nach einer Sportpause wieder einsteigen wollen.

22 x montags, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 18.01.10
Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104
Sabine Merschmann, 30 U.-Std, 45,-- EURO

3201

Power-Aerobic mit Problemzonentraining

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 im höheren Pulsbereich der Fettmobilisation trägt zu effektivem Abbau des Körperfetts und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bei. Ergänzend zum Herz-Kreislauf-Training werden gezielt die Problemzonen (durch Einsatz von Mini-Hanteln und dem Thera-Band) in Form gebracht. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

22 x montags, 18.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 18.01.10
Albert-Schweitzer-Schule Gymnastikraum, Westfalenweg 9, 59192 Bergkamen

Stephanie Klönne, 37 U.-Std, 55,50 EURO

Fitness für Mollige und Untrainierte

Viele Mollige und Untrainierte haben oft nicht den Mut, Sport zu treiben. Eine regelmäßige sportliche Betätigung ist wichtig, denn durch ein entsprechend gut dosiertes Training werden sie leistungsfähiger und fühlen sich fit. Moderne Musik, dazu Gymnastik, Ausdauerübungen und Entspannung und schon macht das Bewegen in der tollen Gruppe Spaß.

3203

Fitness für Mollige und Untrainierte

22 x montags, 16.45 - 18.15 Uhr

Beginn: 18.01.10

Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104

Sabine Merschmann, 44 U.-Std, 66,-- EURO

3204

Fitness für Mollige und Untrainierte

22 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 20.01.10

Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104

Sabine Merschmann, 44 U.-Std, 66,-- EURO

3205

B-M-W-Kurs - Für trainierte Frauen!

Bauch muss weg

Der Bauch muss weg. Gezielte Bauchübungen mit Erfolgsgarantie. Warm-up mit Afro-Dance und Spaß an Bewegung.

Mitzubringen sind: Handtuch, ein Getränk, Turnschuhe und Stoppersocken

18 x dienstags, 18.00 - 18.45 Uhr

Beginn: 19.01.10

Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104

Vera Genz, 18 U.-Std, 27,-- EURO

3207

Besser in Form mit dem Thera-Band

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

22 x montags, 10.15 - 11.15 Uhr
Beginn: 18.01.10
Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104
Sabine Merschmann, 30 U.-Std, 45,-- EURO

Fit über 40 und wieder Spaß an der Bewegung

Dieses Fitnessprogramm spricht Frauen ab 40 Jahren an, die ihren Fettstoffwechsel nach längerer sportlicher Pause aktivieren wollen und einen schonenden Einstieg in mehr Fitness suchen. Leichte Aerobic-Schrittfolgen - ohne sprunghafte Bewegungen - werden zu flotter Musik einstudiert. Dabei werden Ausdauer, Kraft und Koordination geschult. Anschließend erfolgt noch ein effektives Körpertraining für Bauch, Beine und Po - abwechslungsreich für jeden gestaltet durch den Einsatz von verschiedenen Handgeräten.

3208

Fit über 40 und wieder Spaß an der Bewegung

10 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 21.01.10
Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104
Iris Strier, 20 U.-Std, 30,-- EURO

3209

Fit über 40 und wieder Spaß an der Bewegung

10 x donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 15.04.10
Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104
Iris Strier, 20 U.-Std, 30,-- EURO

3210

Fit über 40 für Fortgeschrittene

Dieses Fitnessprogramm spricht Frauen ab 40 Jahren an, die bereits einen schonenden Wiedereinstieg in "mehr Fitness" gefunden haben und ihre Fitness stabilisieren und weiter steigern möchten. Leichte Aerobic-Schrittfolgen - ohne sprunghafte Bewegungen - werden zu flotter Musik einstudiert. Dabei werden Ausdauer, Kraft und Koordination geschult. Anschließend erfolgt noch ein effektives Körpertraining für Bauch, Beine und Po - abwechslungsreich für jeden gestaltet durch den Einsatz von verschiedenen Handgeräten.

20 x donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 21.01.10
Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104
Iris Strier, 40 U.-Std, 60,-- EURO

3211

Pilates für Anfängerinnen und leicht trainierte Frauen

Die Trainingsmethode nach bzw. von Josef Pilates ist eine Kombination mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen. Auf sanfter Weise werden die Tiefenmuskeln stimuliert und die Körpermitte (das Powerhouse), unser Zentrum gekräftigt. Das Pilates-Training ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Plus gezielte Rückenkräftigungsübungen. Mitzubringen sind: Handtuch, ein Getränk sowie warme Socken

18 x dienstags, 19.00 - 19.45 Uhr
Beginn: 19.01.10
Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104
Vera Genz, 18 U.-Std, 27,-- EURO

3212

Pilates

Pilates Training Plus = Plus Rückenkräftigung
Pilates Training Plus = Fortgeschrittene Bauchübungen
Pilates Training Plus = Gymnastikband
Pilates Training Plus = Mehr Körpergefühl im Einklang von Körper und Geist und Seele

17 x freitags, 18.15 - 19.15 Uhr
Beginn: 22.01.10
Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104
Vera Genz, 23 U.-Std, 34,50 EURO

3213

Pilates für den Mann!

Gezielte Übungen für den Mann! (Bauch, Rücken)

Die von Josef Pilates vor ca. 70 Jahren entwickelte Trainingsmethode ist derzeit in den USA ein Megatrend und findet auch in Deutschland zunehmend Anhänger. Eine ausgefeilte Kombination mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemtechniken und Entspannungsübungen verbessert sowohl die Kondition als auch die Koordination. Auf sanfter Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte - unser Zentrum - gekräftigt. Durch die sehr individuelle Möglichkeit der Übungsabstimmung auf den einzelnen Teilnehmenden, unter Berücksichtigung seiner körperlichen Fähigkeiten und anatomischen Grenzen, ist das Pilates-Training für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

18 x mittwochs, 11.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 20.01.10
Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104
Vera Genz, 24 U.-Std, 36,-- EURO

3214

Afro-Pilates, Callanetics und Ko

Ausdauer, Warm-up durch Tanz und Spaß an Bewegung, gezielte Pilates-Bauchübungen.
Callanetics für den Po und Ko = Koordination beider Körperhälften. Ganzheitliches Training im Einklang von Körper, Geist und Seele.
Mitzubringen sind: Handtuch, Getränk, Sportschuhe und Stopper-Socken

18 x dienstags, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 19.01.10
Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104
Vera Genz, 24 U.-Std, 36,-- EURO

3215

Pilates! Ein Samstag für UNS

Pilates Workshop für Paare
Nach einem Walking Worm up ca. 1 Stunde, trainieren wir gezielt für unseren Bauch- und Rückenmuskulatur. Entspannung durch Atmung und Ballmassage (ca. 3 Stunden)
Mitzubringen sind: Ausreichende Trainingskleidung, Walkingschuhe, Stopper-Socken, Getränke und Obst, Snacks und ein Handtuch

Samstag, 20.03.10, 10.00 - 16.00 Uhr
Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104
Vera Genz, 8 U.-Std, 12,-- EURO

3216

Bewegungsangebot für geistig behinderte Menschen

Bewegungsübungen sind für Menschen mit einer geistigen Behinderung und meistens damit einhergehenden körperlichen Einschränkungen von großer Bedeutung. Motorisch-koordinative Bewegungen mit den Schwerpunkten Körperwahrnehmung und Bewegungsspaß stellen die Inhalte des Kurses dar.

10 x dienstags, 14.30 - 16.00 Uhr
Beginn: 19.01.10
Nicolaiwerkstatt, Gymnastikraum, Nebeneingang, In der Schlenke 39
Sabine Merschmann, 20 U.-Std, ohne Entgelt

Dieser Kurs findet 14tägig statt

3217

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 - viel Medikamente. Unter fachkundiger Anleitung wird in diesem Kurs ein Bewegungsangebot vermittelt, das es Diabeteserkrankten besser ermöglicht, mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.

20 x montags, 15.45 - 16.30 Uhr

Beginn: 18.01.10

Treffpunkt, Gymnastikraum, EG, Raum 104

Gabriele Krüger, 20 U.-Std, 30,-- EURO

3218

"Atemtraining für Gesundheit, Fitness und ein langes Leben"

Leider haben die meisten Menschen ihre gesunde Atmung eingebüßt, die von der Natur gegeben ist. Stress wirkt nicht nur negativ auf das Herz-Kreislaufsystem, sondern führt auch zu einem veränderten Atmen.

Ein falsches Atemmuster beeinträchtigt die Energiegewinnung in allen Zellen des Körpers. Es bilden sich im Laufe der Lebensjahre chronische Beschwerden heraus, die im fortgeschrittenen Alter mehr und mehr deutlich werden.

Die Methode der Endogenen Atmung nach Prof. Frolov bietet den Weg, wieder eine gesunde und effiziente Atmung zu erlangen. Sie nützt jedem, der die Methode erlernt, auf eindrucksvolle Weise und erfordert einen vergleichsweise geringen Aufwand.

Die Methode wurde in Russland entwickelt.

Samstag, 24.04.10, 10.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204

Gisela Plugge, 3 U.-Std, 4,50 EURO

3401

Selbsterfahrungsgruppe für aktive junge Alte

Statt in einer Überschätzung des Ideals der Jugendlichkeit das Alter als "Nicht-mehr-Perspektive" zu begreifen und zu erstarren, kann durch eine angemessene Auseinandersetzung mit eigenen Erleben und dem Erleben anderer auf allen Ebenen der menschlichen Existenz die letzte Lebensphase zu einem Lebensabschnitt werden, der noch viele Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten hat, neben dem schicksalhaften Hinzunehmenden.

In einem geschützten sozialen Raum und einem liebevollen, vertrauensvollen Gruppenklima können die Auseinandersetzungen mit sozialen Ängsten, insbesondere mit den Altersängsten, die Probleme im Rahmen des Übergangs von der noch beruflichen Integration, in das "Noch-nicht-

angekommen-sein" im aktiven jungen Alter dem Bewusstsein zugänglich und bearbeitet werden. Auch die Auseinandersetzung mit ganz individuellen, bisher blockierten Wünschen, Sehnsüchten und Phantasien, mit dem bisher ungelebten Leben, mit den Chancen des Alterns sind in einer Gruppe möglich.

Das gemeine Schicksal, das Altern, die letzte Lebensphase und die Bereitschaft zur Offenheit kann eine Selbst- und Fremdhilfe bedeuten, soziale Isolation, Einsamkeit auszulösen und eine große Erleichterung durch Ermöglichung von Selbst- und Fremdverständnis wie auch durch wechselseitige Hilfe. Oft sind Abschiede von überkommenen Selbst- und Weltbildern und alten Denkmustern, Verhaltensweisen und Glaubensmustern notwendig, um bei sich selbst anzukommen. Die im Alter liegende Chance einer sich neu stellenden, immensen Freiheit ermöglicht es uns, wenn wir nicht mehr auf der Flucht vor uns selbst sind, das Leben und die Welt, das nicht vom Menschen Gemachte, wahrzunehmen, das so reich und voller Wunder ist und die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Denn was uns letztlich wirklich am Leben erhält und uns erfüllt, ist die Fähigkeit, uns an etwas zu erfreuen, etwas mit Lust und Liebe zu tun, etwas zu lieben.

Erwünscht ist eine Selbstverpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme um den Gruppenprozess nicht zu stören. Vertraulichkeit ist Grundvoraussetzung oder, wer die Vertraulichkeit nicht einhält, kann nicht an der Selbsterfahrungsgruppe teilnehmen.

Teilnehmer, die sich zur Zeit in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung befinden werden gebeten, eine Unbedenklichkeitsbescheinigung ihres Therapeuten vorzulegen.

10 x dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 26.01.10

Treffpunkt; EG; Raum 102

Dr. Gerd Danner, 26 U.-Std, 39,-- EURO

3402

Bachblüten

Es gibt 38 Bach-Blüten, jede von ihnen zielt auf einen anderen geistigen oder seelischen Zustand ab. Sie werden zur Harmonisierung von Gefühlen und zur Behandlung negativer Seelenzustände eingesetzt und stellen sanft aber wirksam, die geistig-seelische Harmonie wieder her. So können die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers gestärkt werden.

Die 38 Bach-Blüten wurden um 1930 von dem englischen Arzt Dr. Edward Bach entdeckt, dessen Anliegen es war, ein einfach zu handhabendes Heilsystem zu entwickeln.

Der Einsatz von Bach-Blüten zur Selbstmedikation ist leicht zu erlernen und daher für die ganze Familie geeignet.

In diesem Kurs werden alle 38 Bach-Blüten, sowie deren Einnahme, Anwendung und Wirkung vorgestellt.

4 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 14.04.10

Treffpunkt; EG; Raum 102

Claudia Lindemann, 8 U.-Std, 12,-- EURO

3403

Schüßler-Salze für Körper und Seele

Die 12 Lebenssalze - Anwendung und Wirkung

Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüßler, Begründer des biochemischen Heilverfahrens, kam durch seine intensiven Forschungsarbeiten zu der Überzeugung, dass durch das Fehlen eines oder mehrerer der anorganischen Nährsalze Störungen in der Funktion von Körpergewebe und -zellen auftreten können. Er war der Meinung, dass durch die Zufuhr der fehlenden Mineralstoffe die Heilung von Krankheiten erreicht werden könne.

Schüßler-Salze sind aus der naturheilkundlichen Therapie nicht mehr wegzudenken und können, richtig gewählt, bei vielen Bedürfnissen und Erkrankungen nützlich sein.

Der Kurs vermittelt die wichtigsten theoretischen Grundlagen, sowie die Anwendung und Einnahme der 12 Schüßler-Salze bei akutem und chronischem Bedarf.

4 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 12.05.10

Treffpunkt; EG; Raum 102

Claudia Lindemann, 8 U.-Std, 12,-- EURO

3404

Naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises

Im Verlauf des Vortrages werden die Grundzüge dieses Erkrankungskreises erläutert, schulmedizinische Therapiemöglichkeiten speziell am Beispiel der Fibromyalgie und Morbus Bechterew dargestellt.

Die Möglichkeiten erstrecken sich über die Phytotherapie, Akupunktur, Elektroakupunktur, Komplexhomöopathie, klassische Homöopathie, Spagyrik, Enzymtherapie, Orthomolekulartherapie, Injektionstherapie, Hypnose.

Dienstag, 23.02.10, 19.30 - 21.00 Uhr

Treffpunkt; EG; Raum 102

Ramona Romahn, 2 U.-Std, 3,-- EURO

3405

Is(s)t im Alter alles anders?

Seniorengeeignete Ernährung bedeutet: Auch im Alter soll's noch schmecken. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Mahlzeiten mit allen Sinnen zu genießen. Denn wenn einzelne Sinne sich im Alter ändern, müssen verbleibende Fähigkeiten stärker genutzt werden. Um dies zu verdeutlichen, werden wir beispielhaft kleine Speisen zubereiten. Der Kurs wendet sich vor allem an Seniorinnen und Senioren. Er soll Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

2 x mittwochs, 16.30 - 20.15 Uhr

Beginn: 03.02.10

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz)

Monika Neugebauer-Deuse, 10 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- Euro durch die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

3406

Was darf ich essen, wenn ich krank bin?

Sie lernen, welche Speisen und Getränke bei bestimmten Erkrankungen besonders gesund und empfehlenswert sind und worauf Sie andererseits eher verzichten, was Sie meiden sollten. Wir praktizieren in diesem Kurs einfache Zubereitungsarten auf der Grundlage verschiedener Diäten.

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- Euro durch die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

2 x mittwochs, 18.00 - 21.45 Uhr

Beginn: 17.03.10

Zur Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule die Albert-Schweitzer-Str. bis oben fahren, dann links abbiegen (Parkplatz)

Monika Neugebauer-Deuse, 10 U.-Std, 15,-- EURO

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen.

Es entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von 5,-- bis 12,-- Euro durch die Lebensmittelumlage, die auch dann zu bezahlen sind, wenn man zu dem angemeldeten Kurs nicht erscheint. Die Lebensmittelumlage wird mit der Kursgebühr abgebucht bzw. von Ihnen überwiesen.

3407

"Psychisch krank, was nun?"

Bewältigungsstrategien bei psychischen Erkrankungen

Psychische Erkrankungen können den Alltag der Betroffenen und ihres Umfeldes massiv beeinträchtigen.

Der Vortrag soll Hilfestellung geben bei der Bewältigung von Symptomen und Leistungseinschränkungen im Alltag.

Er soll auch dazu beitragen, Konflikte zwischen den Betroffenen und ihrem Umfeld zu verringern und Missverständnisse auszuräumen.

Mittwoch, 10.02.10, 19.30 - 21.00 Uhr

Treffpunkt; EG; Raum 102

Dr. Beatrix Dipp-Grünherz, 2 U.-Std, 3,-- EURO

3501

Erste Hilfe am Kind - Die Welt entdecken...

Mit allen Sinnen entdecken Kinder ihre Welt. So stürmisch und lebhaft, wie Kinder in ihren Lebensraum starten, bleiben Beulen und Schrammen nicht aus.

Aber so manches Mal bringt sie die Entdeckerfreude auch in kritische Situationen. Von Vergiftungen und Verätzungen über Verbrennungen und Verbrühungen bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen.

In solchen Notfällen sind die Eltern oder Betreuer die rettenden Schutzengel. Um so wichtiger ist für diese Schutzengel eine gute Erste-Hilfe-Ausbildung

Erste Hilfe am Kind

"Gefahr erkannt - Gefahr gebannt"

Dieser Kurs ist von der Ermäßigungsregelung ausgenommen. Die Gebühr ist vor Ort zu entrichten.

4 x dienstags und freitags,

15.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 02.02.10

Treffpunkt; EG; Raum 102

Reiß, 15 U.-Std, ohne Entgelt

4101

Japanisch - Schnupperkurs

Der Besuch dieses Schnupperkurses soll Ihnen eine erste Verständigung im Land ermöglichen. Sie lernen, sich vorzustellen, Einkaufen zu gehen, eine Bestellung im Restaurant aufzugeben, ein Zimmer zu reservieren und vieles mehr. Auf Ihre individuellen Wünsche wird eingegangen. Im Vordergrund stehen somit Wortschatz und Kommunikation.

Freitag, 29.01.10, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 30.01.10, 9:30 - 16:00 Uhr

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 207

Clemens Schlüter, 12 U.-Std, 18,- EURO

4102

Japanisch Anfängerkurs

Für alle, die noch nie Japanisch gesprochen haben oder die Sprache noch einmal von Anfang an erlernen wollen. Langsames Lernen ohne Stress. Trauen Sie sich.

17 x donnerstags, 18.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 04.02.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 203

Clemens Schlüter, 51 U.-Std, 76,50 EURO

4151

Norwegisch Wochenende

Trolle, Lachs und Fjorde kennen Norwegerfahrende zu gut.

"Hei på deg" und "Takk for sist!" und mehr bietet dieser Kurs: Einen Einstieg in die norwegische Sprache und das nötige sprachliche Handwerkszeug, um wichtige Urlaubssituationen meistern zu können: Sich begrüßen und erste Fragen nach Wohnort, Herkunft und Alter, Uhrzeit zu stellen, einkaufen, nach dem Weg fragen u.ä. Wir entdecken typisch Norwegisches - z.B. beim Essen, lernen Land und Leute näher kennen.

Freitag, 29.01.10, 19:00 - 22:00 Uhr

Samstag, 30.01.10, 9:30 - 16:00 Uhr

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 209

Monika Ullherr-Lang, 12 U.-Std, 18,-- EURO

4200

Schwedisch - Touristenkurs

Ziel des Schnupperkurses ist es, eine erste Verständigung im Land zu ermöglichen, u.a. sich vorzustellen und Einkaufen zu gehen. Individuelle Wünsche und Interessen werden gerne berücksichtigt. Der Unterrichtsschwerpunkt liegt auf der Kommunikation und dem Vokabular.

Freitag, 05.02.10, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 06.02.10, 9:30 - 16:00 Uhr

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 208

Melanie Sorgatz, 12 U.-Std, 18,-- EURO

4201

Schwedisch - A 1 (2. Semester)

Fortführung des vor einem Semester begonnenen Schwedischkurses. Der Einstieg ist geschafft. Wir können uns in dem Land mit Schweden bekannt machen und etwas in einem Restaurant bestellen. Seiteneinsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Välkomna".

20 x dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr

Beginn: 19.01.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 207

Melanie Sorgatz, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4202

Schwedisch - A 1 (3. Semester)

Fortführung des vor 2 Semestern begonnenen Schwedischkurses. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna".

20 x dienstags, 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 19.01.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 207

Melanie Sorgatz, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4220

"Spanisch mit Muße lernen" - A 1 (Anfänger)

Dieser Vormittagskurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse, die immer schon mal Spanisch lernen wollten. Das langsame Lerntempo ermöglicht jeder Anfängerin und jedem Anfänger einen angstfreien Start. Ganz in Ruhe und "mit Muße" wird allen Teilnehmern die Grundlagen der Sprache vermittelt. Im Vordergrund stehen touristische und alltägliche Situationen wie z. B.: im Restaurant, beim Einkaufen, Im Hotel, etc.. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Mirada aktuell".

15 x mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 20.01.10

Treffpunkt; EG; Raum 102

Antje Persohn, 30 U.-Std, 45,-- EURO

4221

Spanisch für Anfänger - A 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Erarbeitet werden hauptsächlich touristische und alltägliche Situationen wie z. B.: beim Einkaufen oder im Restaurant. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Mirada aktuell" vom Hueber Verlag.

15 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 26.01.10

Willy-Brandt-Gesamtschule; EG; Klassenraum 122

Antje Persohn, 30 U.-Std, 45,-- EURO

4222

Spanisch - A 1 (4. Semester)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des im August 2008 begonnenen Anfängerkurses. Gearbeitet wird mit dem Buch "Mirada aktuell". Einsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

15 x montags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 18.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 209
Antje Persohn, 30 U.-Std, 45,-- EURO

4223

"Spanisch mit Muße lernen" - A 1 (6. Semester)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des vor 6 Semestern begonnenen Kurses. Ganz in Ruhe und "mit Muße" werden allen Teilnehmern die Grundlagen des Spanischen vermittelt. Je nach Interesse erlernen Sie touristische oder alltägliche Situationen z. B.: beim Einkaufen, im Restaurant, etc. sprachlich zu meistern. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Mirada aktuell". Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

15 x montags, 10.00 - 11.30 Uhr
Beginn: 18.01.10
Treffpunkt; EG; Raum 102
Antje Persohn, 30 U.-Std, 45,-- EURO

4224

Spanisch - A 1

In diesem Fortführungskurs wird seit 6 Semestern Spanisch gelernt. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Mirada aktuell" ISBN 3-19-004218-7.

18 x dienstags, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 19.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 208
Udo Bröker, 36 U.-Std, 54,-- EURO

4241

Türkisch - A 1 (für Anfänger)

Dieses Kursangebot richtet sich an echte Anfängerinnen und Anfänger, die über keinerlei Vorkenntnisse verfügen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die türkische Sprache herangeführt.

Es wird mit dem Lehrwerk "Güle Güle" Hueber-Verlag gearbeitet.

In diesem Kurs werden auch religiöses Hintergrundwissen im Vergleich: Christentum - Islam und geschichtliches und kulturelles Hintergrundwissen vermittelt. Filme und Textinformationen sind vorbereitet.

20 x mittwochs, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 20.01.10
Treffpunkt; EG; Raum 107
Günther Fehling, 60 U.-Std, 90,-- EURO

4242

Türkisch – A 1

Fortsetzung des Anfängerkurses II/2009

Dieser Kurs hat im letzten Semester begonnen. Mit geringen Vorkenntnissen ist es möglich, als Seiteneinsteiger noch in diesem Kurs zurecht zu kommen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die türkische Sprache herangeführt. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Güle Gülle" vom Hueber- Verlag. Die Fortsetzung beginnt nach einer kurzen Wiederholung der Inhalte des 1. Semesters mit Lektion 6.

20 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 19.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 209
Günther Fehling, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4301

Dänisch - Touristenkurs

Der Besuch dieses Schnupperkurses soll Ihnen eine erste Verständigung im Land ermöglichen. Sie lernen, sich vorzustellen, Einkaufen zu gehen, eine Bestellung im Restaurant aufzugeben, ein Zimmer zu reservieren und vieles mehr. Auf Ihre individuellen Wünsche wird eingegangen. Im Vordergrund stehen somit Wortschatz und Kommunikation.

Freitag, 29.01.10, 18:30 - 21:30 Uhr
Samstag, 30.01.10, 9:30 - 16:00 Uhr
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201
Anne Christine Schröder, 12 U.-Std, 18,-- EURO

4302

Dänisch A1/A2 (Anfänger mit geringen Vorkenntnissen)

Der Dänischkurs wird von Anne Christine Schröder, einer gebürtigen Dänin, geleitet. Die erfahrene Dozentin vermittelt in kleinen Schritten die Grundkenntnisse der dänischen Sprache. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer viel über Land und Leute. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Vi snakkes ved".

Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

20 x dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 19.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 203
Anne Christine Schröder, 60 U.-Std, 90,-- EURO

Deutsch für den Beruf – B 2

In diesem Kurs werden

- Textbearbeitung
- Vertiefung des Wortschatzes
- Schriftlicher Ausdruck
- Hörverständnis
- Sprachhandlungsmuster
- Grammatikkenntnisse erweitert und geübt

Die Teilnehmer sollten bereits über gute Deutschkenntnisse verfügen und das B 1 Niveau erreicht haben.

4405

Deutsch für den Beruf – B 2

30 x montags und mittwochs,
16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 11.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 208
Irina Funke, 60 U.-Std, 90,-- EURO

4406

Deutsch für den Beruf – B 2

30 x montags und mittwochs,
16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 17.05.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 208
Irina Funke, 60 U.-Std, 90,-- EURO

4414

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 1

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 01.02.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201
Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4415

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 1

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 12.04.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Gregor Orawski/Igor Plotkin, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4416

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 1
- Teilzeitkurs am Abend -

Dieses Kursangebot richtet sich an Personen, die berufstätig sind oder tagsüber keine Zeit haben einen Deutschkurs zu besuchen.

25 x montags, mittwochs und freitags, 18:00 - 21:15 Uhr
Beginn: 15.03.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 207
Svetlana Meshcheryakova, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4424

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 09.03.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201
Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4425

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 19.05.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Gregor Orawski/Igor Plotkin, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4426

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2
- Teilzeitkurs am Abend -

Dieses Kursangebot richtet sich an Personen, die berufstätig sind oder tagsüber keine Zeit haben einen Deutschkurs zu besuchen.

25 x montags, mittwochs und freitags, 18:00 - 21:15 Uhr
Beginn: 31.05.10.
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 207
Svetlana Meshcheryakova, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4434

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 3

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 28.04.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201
Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4435

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 3

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 19.05.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Gregor Orawski/Igor Plotkin, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4444

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 1

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 09.06.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201
Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

Ich-will-schreiben-lernen.de

Sie können nicht lesen und schreiben ?
Melden Sie sich doch einfach der Ihrer Volkshochschule
- wie helfen Ihnen gern!

Seit einiger Zeit bieten wir dienstags und freitags in der Zeit von 15.00 - 17.30 Uhr einen Kurs zum Thema "Lesen und Schreiben lernen" an. Eine sehr nette und fachkompetente Dozentin arbeitet hier mit jeder einzelnen Person und hilft Einzelprobleme zu lösen. Es ist ein offener Lern-Treff, zu dem Sie jederzeit herzlich eingeladen sind. :-)
Trauen Sie sich, es lohnt sich.

4451

Ich-will-schreiben-lernen.de

25 x montags, dienstags und mittwochs, 14:00 - 17:15 Uhr
Beginn: 26.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, ohne Entgelt

4461

Ich-will-schreiben-lernen.de

25 x montags, dienstags und mittwochs, 14:00 - 17:15 Uhr
Beginn: 24.03.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, ohne Entgelt

4463

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 3

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 05.02.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 209
Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4471

Ich-will-schreiben-lernen.de

25 x montags, dienstags und mittwochs, 14:00 - 17:15 Uhr
Beginn: 09.06.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, ohne Entgelt

4472

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungsstufe

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr

Beginn: 08.02.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204

Igor Plotkin/Gregor Orawski, 45 U.-Std, 100,-- EURO

4473

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungsstufe

25 x montags bis freitags, 8:30 - 11:45 Uhr

Beginn: 15.03.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 209

Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 45 U.-Std, 100,-- EURO

4477

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungsstufe
- Teilzeitkurs am Abend -

Dieses Kursangebot richtet sich an Personen, die berufstätig sind oder tagsüber keine Zeit haben einen Deutschkurs zu besuchen.

11 x montags, mittwochs und freitags, 18:00 - 21:15 Uhr

Beginn: 12.02.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 207

Svetlana Meshcheryakova, 45 U.-Std, 100,-- EURO

4481

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbaukurs 1

25 x montags bis freitags, 8:30 bis 11:45 Uhr

Beginn: 28.04.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 209

Anna Wielepp/Wieslawa Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4482

Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbaukurs 2

25 x montags bis freitags, 8:30 bis 11:45 Uhr
Beginn: 10.06.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 209
Anna Wielepp/Wieslawka Mil-Micke, 100 U.-Std, 100,-- EURO

4493

Zertifikat Deutsch - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 30.01.10, 9.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 101
N. N., 10 U.-Std, ohne Entgelt

Anmeldeschluss ist der 23.12.2009.

4494

Zertifikat Deutsch - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 13.03.10, 9.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 101
N. N., 10 U.-Std, ohne Entgelt

Anmeldeschluss ist der 12.02.2010.

4495

Zertifikat Deutsch - Deutschtest für Zuwanderer

Samstag, 24.04.10, 9.00 - 17.00 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 101
N. N., 10 U.-Std, ohne Entgelt

Anmeldeschluss ist der 24.03.2010.

Einbürgerungstest

Es findet ein einstündiger Einbürgerungstest mit 33 Fragen nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge statt.
Für die Teilnahme am Test müssen Sie sich bis zum jeweiligen Anmeldeschluss angemeldet und 25,-- EURO entrichtet haben. Bitte bringen Sie für die Anmeldung Ihren Pass mit.

Anmeldung nach telefonischer Absprache unter 02307/284952, Herr Duscha.

4496

Einbürgerungstest

Samstag, 06.03.10, 9:00 - 10:30 Uhr
Anmeldeschluss ist der 09.02.2010.

Treffpunkt; EG; Raum 101
Gerd Duscha, 2 U.-Std, 25,-- EURO

4497

Einbürgerungstest

Samstag, 08.05.10, 9:00 - 10:30 Uhr
Anmeldeschluss ist der 13.04.2010.

Treffpunkt; EG; Raum 101
Gerd Duscha, 2 U.-Std, 25,-- EURO

4498

Einbürgerungstest

Samstag, 26.06.10, 9:00 - 10:30 Uhr
Anmeldeschluss ist der 25.05.2010.

Treffpunkt; EG; Raum 101
Gerd Duscha, 2 U.-Std, 25,-- EURO

4600

English for Absolute Beginners

Sie wünschen sich auf Reisen die Sicherheit, in praktisch jedem Land der Welt den Menschen Ihre Anliegen verständlich machen zu können? Das ist nur möglich mit der Weltsprache Englisch, die in diesem Kurs Leuten nahegebracht werden soll, die noch nie Englischunterricht hatten, oder bei denen dieser so lange her ist, dass eine Auffrischung ganz von vorn sinnvoll wäre.

Inhalt des Kurses ist die Ausbildung der Kommunikationsfähigkeit, also mündliche Fertigkeiten, Leseverstehen und Schreiben.

Auch ohne zu verreisen profitiert man von Englischkenntnissen. Im Alltag sind durch die zunehmende Verwendung englischsprachiger Ausdrücke Kenntnisse in dieser Sprache oft sehr hilfreich. Ein attraktives Fernziel wäre daneben die Beschäftigung mit englischer Literatur, wozu dieser Kurs die ersten Grundlagen liefern würde.

Der Kurs hat vor 1 Semester begonnen. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen.

20 x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 19.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 208
Rebecca Murray, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4601

English for Beginners - A 1

Der Kurs hat vor 3 Semestern begonnen. Es wird mit dem Lehrwerk "English network 1" in lockerer Atmosphäre gearbeitet.

20 x donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 21.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 209
Dr. Jürgen Havel, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4602

English A1

Dieser Kurs hat vor vier Semestern für echte Anfänger begonnen und eignet sich auch für Einsteiger mit Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre wird mit dem Lehrwerk "English network 2" gearbeitet.

20 x montags, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 18.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 208
Dr. Jürgen Havel, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4603

"Englisch mit Muße lernen" - A 1

In diesem Kurs wird Ihnen Englisch in aller Ruhe und in angenehmer Atmosphäre vermittelt. Hier widmen sich auch ältere Menschen dem stressfreien Fremdspracherwerb. Gearbeitet wird mit Lehrwerk "Fairway 2" ab Unit 5.

20 x montags, 8.45 - 10.15 Uhr
Beginn: 18.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 207
Christa Wendt, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4604

"Englisch mit Muße lernen" - A 1

In diesem Kurs wird Ihnen Englisch in aller Ruhe und in angenehmer Atmosphäre vermittelt. Hier widmen sich auch ältere Menschen dem stressfreien Fremdspracherwerb. Gearbeitet wird mit Lehrwerk "Fairway 2" ab Unit 5.

20 x montags, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 18.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 207
Christa Wendt, 40 U.-Std, 42,-- EURO

4605

Englisch - A 1

Dieses Kursangebot hat vor 5 Semestern für "echte Anfänger" ohne Vorkenntnisse begonnen. Ein gutes Angebot für Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen. In ruhiger Lernatmosphäre vermittelt die Dozentin - eine Muttersprachlerin - den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Fähigkeit, einfache Gesprächssituationen zu beherrschen.

20 x dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr
Beginn: 19.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Lynne Murray, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4606

Englisch A 1

Im vergangenen Semester hat sich die Gruppe an das Lehrbuch "Fairway 2" gewagt. In lockerer Atmosphäre werden Zusatzmaterialien wie Lektüren oder CD's etc. einbezogen. Das Lerntempo wird den Bedürfnissen der Gruppe angepasst und soll auch nicht so sicheren Teilnehmern mit Vorkenntnissen einen einfachen Einstieg ermöglichen.

20 x dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 19.01.10
Treffpunkt; EG; Raum 107
Manuela Röglin, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4607

Englisch - A 1/A 2

Ein Angebot, das sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer wendet, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen wollen. Der Wortschatz, vor allem der aktive, soll vergrößert werden und die Grammatikkenntnisse, ausgehend vom Vorhandenen, verbessert werden.

19 x donnerstags, 19.30 - 21.45 Uhr
Beginn: 21.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 207
Werner Bartz, 57 U.-Std, 85,50 EURO

4608

Englisch - A 2

In diesem Kurs trainieren Sie Ihr Kommunikationsvermögen und wiederholen grammatische Strukturen.

20 x dienstags, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 19.01.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 207

Howard Bloch, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4609

Englisch - B 1

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre bereits vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen und ihren Wortschatz ausbauen möchten. Mit Hilfe des Lehrwerks "Network Plus" trainieren Sie das flüssige Sprechen und wiederholen grammatische Strukturen.

20 x freitags, 9.00 - 11.15 Uhr

Beginn: 22.01.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 208

Christa Wendt, 60 U.-Std, 90,-- EURO

4610

Englisch - B 1

In entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck, werden unter Einbeziehung einfacherer Zeitungstexte, Gedichte und Lektüren behandelt. In unregelmäßigen Abständen wird mit dem Lehrbuch "Fairway 2" gearbeitet. Auch verschiedene Medien, wie PC und CD's, werden mit einbezogen.

20 x mittwochs, 9.00 - 11.15 Uhr

Beginn: 20.01.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 208

Manuela Röglin, 60 U.-Std, 90,-- EURO

4612

Englisch A2/B1

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre mündlichen Fertigkeiten ausbauen möchten. Sie lernen, sich aktiv an Gesprächen zu beteiligen, Ihre Meinung auszudrücken und ein Gespräch am Laufen zu halten. Das Lehrwerk "Network Basic Conversation" vermittelt Ihnen

Themen aus dem Alltag, die aus einem neuen, ungewöhnlichen Blickwinkel heraus betrachtet werden.

20 x mittwochs, 9.00 - 11.15 Uhr
Beginn: 20.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 203
Christa Wendt, 60 U.-Std, 90,-- EURO

4615

English Conversation

Come and enjoy your Monday morning English conversation group and improve your 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.

20 x montags, 15.45 - 17.15 Uhr
Beginn: 18.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 209
Lynne Murray, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4616

Conversation - B 2

This course is conceived of for folks who want to develop their Anglo-American verbal skills.

20 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 20.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 207
Howard Bloch, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4617

Kurs I: Englisch - Intensiv - Wochenende nach der PDL-Methode (A2/B1)

Lernen muss nicht schwierig sein. Es geht auch leicht und mit Spaß. Bei diesem Intensiv-Wochenende werden Sie durch Spiele, Bewegungen und lockere Übungen vom Dozenten angeleitet, die Sprache von Anfang an zu sprechen.

Wir achten auf die Aufnahme- und Ausdrucksfähigkeit, Beobachtungsgabe, Spontaneität, Kreativität und Konzentration sowie auf das Zuhören und Einfühlungsvermögen.

Wir benutzen keine Bücher und üben keine klassische Grammatik. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen der Sprachstufe A2 bzw. B1 - einerlei, ob nur zum Auffrischen oder zum Vertiefen bestehender Sprachkenntnisse. Unser Ziel ist es, die Ausdrucksfähigkeit der Teilnehmer/innen zu fördern und verbessern.

PDL (Psychodramaturgie Linguistique) ist eine relativ unbekanntes Lehrmethode, dessen Nutzung zu einer Verbesserung des Sprachvermögens führen soll. Durch Entspannung, alternierende Phasen von Übungen und Spielen (z.B. Bewegungsspiele und Spiele aus der Theater-Improvisation) entsteht eine angenehme Lernatmosphäre.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Freitag, 05.02.10, 17.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 06.02.10, 9:45 - 16:00 Uhr
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201
Kenneth Gill, 13 U.-Std, 19,50 EURO

4618

Kurs II: Englisch - Intensiv - Wochenende nach der PDL-Methode (A2/B1)

Lernen muss nicht schwierig sein. Es geht auch leicht und mit Spaß. Bei diesem Intensiv-Wochenende werden Sie durch Spiele, Bewegungen und lockere Übungen vom Dozenten angeleitet, die Sprache von Anfang an zu sprechen.

Wir achten auf die Aufnahme- und Ausdrucksfähigkeit, Beobachtungsgabe, Spontaneität, Kreativität und Konzentration sowie auf das Zuhören und Einfühlungsvermögen.

Wir benutzen keine Bücher und üben keine klassische Grammatik. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen der Sprachstufe A2 bzw. B1 - einerlei, ob nur zum Auffrischen oder zum Vertiefen bestehender Sprachkenntnisse. Unser Ziel ist es, die Ausdrucksfähigkeit der Teilnehmer/innen zu fördern und verbessern.

PDL (Psychodramaturgie Linguistique) ist eine relativ unbekanntete Lehrmethode, dessen Nutzung zu einer Verbesserung des Sprachvermögens führen soll. Durch Entspannung, alternierende Phasen von Übungen und Spielen (z.B. Bewegungsspiele und Spiele aus der Theater-Improvisation) entsteht eine angenehme Lernatmosphäre.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs ist so gestaltet, dass bei Kurs II die Teilnehmer von Kurs I teilnehmen können.

Freitag, 11.06.10, 17.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 12.06.10, 9:45 - 16:00 Uhr
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201
Kenneth Gill, 13 U.-Std, 19,50 EURO

4619

Partnerschaftsprogramm der VHS mit dem Partnerkreis Kirklees, West Yorkshire, des Kreises Unna

Seit nunmehr 30 Jahren besteht im Rahmen des Partnerschaftsprogramms zwischen der VHS Bergkamen und dem Partnerkreis Kirklees, West Yorkshire, die Möglichkeit Kontakte zu knüpfen, Beziehungen zu pflegen und Sprachkenntnisse zu verbessern.

Im Wechsel finden die Begegnungsprogramme in Bergkamen oder West Yorkshire statt. Die Unterbringung erfolgt in Gastfamilien, so dass der Einblick in die jeweiligen Familien- und Lebensverhältnisse sehr persönlich erfolgt.

In der Zeit vom 05.06. bis zum 12.06.2010 ist eine englische Gruppe zu Gast in Bergkamen. Die Unterbringung erfolgt bei Gastgebern, die an dem Austausch 2009 beteiligt waren - immer auf Gegenseitigkeit. Der Gegenbesuch einer deutschen Gruppe erfolgt voraussichtlich in den Herbstferien 2011.

Dieses Austauschprogramm wird von der VHS Bergkamen in Kooperation mit dem "Deutsch - Englischen - Freundeskreis" durchgeführt.

Bei Interesse sind Sie herzlich eingeladen an den Treffen für das Austauschprogramm 2010 teilzunehmen:

Freitag, 05.02.10, 19:30 - 21:00 Uhr
Freitag, 26.03.10, 19:30 - 21:00 Uhr
Freitag, 07.05.10, 19:30 - 21:00 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 101
N. N., 6 U.-Std, ohne Entgelt

Für eventuelle Rückfragen setzen Sie sich bitte entweder mit Sabine Ostrowski, Leitung der VHS oder mit Werner Braucks, Sprecher des Deutsch - Englischen - Freundeskreises, Tel.-Nr. 02307/62989, in Verbindung.

4801

Französisch - A 2

Sie haben bereits Sprach- und Grammatikkenntnisse, die für einen Fortgeschrittenenkurs nicht ausreichen. In diesem Kurs können Sie das bereits Erlernte auffrischen und Neues dazu lernen - in einem stressfreien Tempo.

20 x mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 20.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Sylvie Sawade, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4802

Französisch B 1/B 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits mehrere Jahre Französisch gelernt haben. Lehrwerksunabhängig werden auf der Basis aktueller Zeitungsartikel, Filme, Chansons, literarische Texte und vielem mehr Bereiche des französischen Grund- und Aufbauwortschatzes aufgefrischt und relevante Bereiche der Grammatik wiederholt.

20 x donnerstags, 19.15 - 21.30 Uhr
Beginn: 21.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 208
Heinrich Baumann, 60 U.-Std, 90,-- EURO

4901

Italienisch Schnupperkurs

Haben Sie vielleicht eine Reise nach Italien geplant und deshalb Lust, einen guten Einstieg ins Italienische zu bekommen? Dann ist dieser Schnupperkurs genau der richtige für Sie! In

angenehmer Atmosphäre wird hier "mit allen Sinnen" d.h. effektiv gelernt. Neben dem Aufbau eines Grundwortschatzes (Vorstellung der eigenen Person - Herkunft, Nationalität, Wohnort - Zahlen, Bestellung im Restaurant oder in der ital. Bar) wollen wir gemeinsam den schönen Klang der italienischen Sprache erleben. Mit diesem Einstieg fällt Ihnen auch das Weiterlernen in einem wöchentlich angebotenen Sprachkurs leicht. A presto! (Bis bald!)

Freitag, 05.03.10, 18:30 - 21:30 Uhr
Samstag, 06.03.10, 09:30 - 16:00 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 107
Marina Voß, 12 U.-Std, 18,-- EURO

4902

Fortsetzung zum Italienisch - Schnupperkurs

Dieses Seminar ist als Auffrischkurs für Teilnehmer mit geringen Italienischkenntnissen und als Fortsetzung zum Italienisch Schnupperkurs gedacht. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht der gemeinsame Aufbau eines Grundwortschatzes (z.B. für den Urlaub) und das Anwenden des (bereits) Gelernten in der Gruppe (Kommunikationstraining), wobei sich das Unterrichtsniveau nach den Vorkenntnissen und Wünschen der Kursteilnehmer richtet. Außerdem wird es auch darum gehen, Wissenswertes über Land und Leute auszutauschen. Wer in angenehmer Atmosphäre spielerisch lernen und den Klang der italienischen Sprache genießen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig!

Freitag, 23.04.10, 18:30 - 21:30 Uhr
Samstag, 24.04.10, 09:30 - 16:00 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 107
Marina Voß, 12 U.-Std, 18,-- EURO

4903

Italienisch für Anfänger (2. Semester)

Die Kursteilnehmer benötigen geringe Vorkenntnisse. Gearbeitet wird mit "Allegro 1". Als Muttersprachlerin kann die Dozentin nicht nur die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahebringen. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen.

18 x mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 20.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 208
Nicoletta Sartor-Tebel, 36 U.-Std, 54,-- EURO

4904

Italienisch - A 1 (Mittelstufe)

Dieser Kurs hat vor drei Semestern begonnen. Das heißt, Personen mit Vorkenntnissen können auch als Seiteneinsteiger an diesem Kursangebot teilnehmen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk

"Allegro 1" und "Allegro 2" vom Klett Verlag. Als Muttersprachlerin kann Ihnen die Dozentin nicht nur die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahebringen.

20 x mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 20.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 208
Nicoletta Sartor-Tebel, 40 U.-Std, 60,-- EURO

4905

Italienisch - A 2

Dieser Italienischkurs hat vor sieben Semestern begonnen. Das heißt, Personen mit Vorkenntnissen könnten auch als Seiteneinsteiger an diesem Kursangebot teilnehmen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Allegro 2" vom Klett-Verlag. Als Muttersprachlerin kann Ihnen die Dozentin nicht nur die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahebringen.

20 x montags, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: 18.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 204
Nicoletta Sartor-Tebel, 40 U.-Std, 60,-- EURO

EDV Grundlagen

In diesem Einführungskurs erlernen Sie auf anschauliche Art und Weise die Grundlagen und Fachbegriffe, die für den Umgang mit dem Computer notwendig sind. Alle Teilnehmenden werden im praktischen Umgang mit dem Computer vertraut gemacht. Im Vordergrund steht dabei das angeleitete aber selbständige Arbeiten am PC. Grundlegende Übungen zur Handhabung von Tastatur und Maus vermitteln die Kenntnisse über die Betriebssysteme WINDOWS XP und WINDOWS VISTA. Weiterführend werden die Möglichkeiten des Computers anhand praktischer Übungen in den Bereichen der Textverarbeitung und Tabellenkalkulation aufgezeigt.

5101

EDV Grundlagen

8 x montags, 18.45 - 21.45 Uhr
Beginn: 18.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Peter Fischer, 32 U.-Std, 64,-- EURO

5102

EDV Grundlagen

8 x montags, 18.45 - 21.45 Uhr
Beginn: 12.04.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Clemens Koch, 32 U.-Std, 64,-- EURO

5103

EDV Grundlagen für Frauen

Dieses Angebot ist für Frauen, die keinerlei Vorkenntnisse haben. Es werden die Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC vermittelt. Sie lernen wie Sie Ordner erstellen, wo und wie Sie speichern, einen Brief schreiben und Briefpapier erstellen. Einige Grundkenntnisse von dem Programm WORD werden außerdem vermittelt.

6 x mittwochs, 8.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 27.01.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Michaela Strunk, 24 U.-Std, 48,-- EURO

5104

EDV Grundlagen für Seniorinnen und Senioren

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 Kursteilnehmer berücksichtigt.

12 x dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 09.02.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Dr. Jürgen Havel, 24 U.-Std, 48,-- EURO

5106

WORD Aufbaukurs für Frauen

Wer schon etwas Grundkenntnisse besitzt und nicht "bei Null" anfangen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Nach einer Auffrischung der Grundlagen erlernt man: Visitenkarten und Einladungskarten zu erstellen, mit Spalten zu arbeiten, automatische Inhaltsverzeichnisse und einen Serienbrief zu erzeugen.

4 x donnerstags, 8.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 29.04.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Michaela Strunk, 16 U.-Std, 32,-- EURO

5150

Tabellenkalkulation MS EXCEL 2007
(EDV Grundlagen werden vorausgesetzt)

MS EXCEL ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, das zur Lösung von vielen Aufgabenstellungen herangezogen werden kann. Sie lernen den Aufbau von EXCEL kennen und mit Tabellen zu arbeiten. Auf Vorschläge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer oder anderen praxisorientierten Beispielen werden Tabellen mit Formel und Funktion aufgebaut. Zudem werden aus Tabellen Diagramme erzeugt und gestaltet, um diese anschaulicher zu machen. EXCEL eignet sich ebenso als Datenbank mit der einfachen Datensammlung (wie zum Beispiel eine Adressenliste zu erstellen und komfortabel auszuwerten ist). Grundlagenkenntnisse im Umgang mit Windows werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

6 x donnerstags, 18.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 18.03.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Peter Fischer, 24 U.-Std, 48,-- EURO

5161

MS OFFICE 2007 Professional
(EDV Grundlagen werden vorausgesetzt)

Unter den in Deutschland vertriebenen OFFICE-Paketen gehört MS OFFICE 2007 zu den Marktführern. OFFICE-Pakete sind Zusammenstellungen von Programmen, die für typische Büroarbeiten verwendet werden. Dabei sind mehrere Anwendungsprogramme inhaltlich und formal aufeinander abgestimmt und zu einem Paket zusammengefasst. Schwerpunkte sind das Textverarbeitungsprogramm MS WORD, das Tabellenkalkulationsprogramm MS EXCEL und das Präsentationsprogramm MS-Powerpoint.

10 x dienstags, 19.30 - 21.45 Uhr
Beginn: 16.03.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Clemens Koch, 30 U.-Std, 60,-- EURO

5165

Power Point - Präsentation erstellen

Ziel ist es, schnell und effektiv ansprechende Präsentationen zu erstellen. Egal, ob es sich um einfache Texte handelt oder die Einbindung von Grafiken, Clip-Arts, Fotos oder Diagramme, ect., alles ist einfach mit dem Programm möglich.

Samstag, 08.05.10, 9.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Michaela Strunk, 5 U.-Std, 10,-- EURO

5301

Digitale Bildbearbeitung am PC - Grundstufe
(EDV Grundlagen werden vorausgesetzt)

Der Kurs bietet einen Einstieg in die digitale Bildbearbeitung.
Inhaltlicher Schwerpunkt ist: Erläuterungen wichtiger theoretischer Grundlagen wie Dateiformate und Bildauflösung. Daneben praktische Grundlagen wie der Umgang mit den Werkzeugen in Photoshop, das optimale Einscannen oder die Bearbeitung von Digitalfotos. Somit werden mit Photoshop die wichtigsten Schritte der Fotooptimierung erlernt.
Grundlage für diesen Kurs: Routinierter Umgang mit einem Computer.

2 x mittwochs, 18.30 - 21.45 Uhr
Beginn: 03.02.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Heike Hennecke-Uehlendahl, 8 U.-Std, 16,-- EURO

5302

Digitale Bildbearbeitung am PC - Aufbaustufe
(EDV Grundlagen werden vorausgesetzt)

Der Kurs richtet sich an Photoshop-Anwender, die ihr Wissen vertiefen und ihren Umgang mit Photoshop effizienter gestalten wollen.
Inhaltliche Schwerpunkte sind: Bildelemente freistellen, Fotomontagen erstellen, Einführung in die Ebenen- und Kanaltechniken, Typografie, Bildretuschen und der Einsatz von Effektivfiltern.
Es ist erwünscht, dass die TeilnehmerInnen eigene Bilder oder Problemstellungen aus ihrem Arbeitsumfeld mitbringen. Dadurch kann der Lernerfolg erheblich gesteigert werden.
Voraussetzungen: Grundlagen Photoshop.

2 x mittwochs, 18.30 - 21.45 Uhr
Beginn: 17.02.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Heike Hennecke-Uehlendahl, 8 U.-Std, 16,-- EURO

5304

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC
- Grundkurs für Seniorinnen und Senioren -
EDV Grundlagen werden vorausgesetzt.

(EDV Grundlagen werden vorausgesetzt.)

Der ungebremste Boom der digitalen Fotografie hat zu einer Bilderflut geführt. Die kostengünstige moderne Technik verleitet schnell dazu, ein paar Bilder mehr zu fotografieren. Die eigentliche Entscheidung über das endgültige Bild folgt häufig am heimischen PC. Hier beginnt nun der Prozess der Bildbearbeitung. Kleinere und größere Korrekturen sind möglich und machen aus einer vermeintlich verunglückten Aufnahme noch ein ansprechendes Bild. Der Kurs richtet sich an Hobby-Fotografen, die ihre Kamera besser kennenlernen wollen und die mehr aus ihren Fotos machen möchten und das Bildresultat nicht dem Entwicklungslabor überlassen wollen. Vom Datenübertrag in den PC bis zur Auswahl des gewünschten Bildausschnittes bietet der Kurs viele

praktische Tips zum Thema Bildbearbeitung. Schulungsunterlagen können für einen Unkostenbeitrag von 10,-- erworben werden.

8 x freitags, 9.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 26.02.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 32 U.-Std, 64,-- EURO

5306

Einsteigerkurs Digitalkamera

Das Tagesseminar richtet sich an Einsteiger oder ungeübte Benutzer der Digitalkamera. Sie bringen Ihre Digitalkamera, das Übertragungskabel und/oder ein Kartenlesegerät mit sowie bereits erstellte Fotos. In einer kleinen theoretischen Einführung wird das Prinzip der Digitalkamera erklärt und es werden Grundlageninformationen für die Bildbearbeitung vermittelt. In dem folgenden praktischen Teil übertragen Sie Ihre Bilder auf den PC und bearbeiten diese dann mit Photoshop CS3. Das Ändern der Bildgröße, des Ausschnittes, des Kontrast und Farbänderungen werden gezeigt. Des Weiteren werden Bilder mit Texten versehen. Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Dateisystem wären hilfreich. Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und das USB Kabel mit. Für einen Unkostenbeitrag von 10,-- kann eine Schulungsunterlage erworben werden.

Samstag, 24.04.10, 8.30 - 16.30 Uhr
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 10 U.-Std, 20,-- EURO

5309

Digitale Bildbearbeitung - mit GIMP

Das Freeware Bildbearbeitungsprogramm GIMP erweitert stetig seinen Funktionsumfang und bietet viele komfortable Möglichkeiten Bilder zu bearbeiten. GIMP steigt in die Liga der professionellen Bildbearbeitung auf. Als Freeware steht dieses Programm jedem zu Verfügung und man hat so die Möglichkeit Korrekturen und viele Bearbeitungsmöglichkeiten vorzunehmen. Am Ende des Tages wird eine Projektarbeit erstellt. Für einen Unkostenbeitrag von 10,-- kann eine Schulungsunterlage erworben werden.

Samstag, 29.05.10, 8.30 - 16.30 Uhr
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 10 U.-Std, 20,-- EURO

5310

Einführung ins Internet
- Wochenendworkshop -
(EDV Grundlagen werden vorausgesetzt)

Das Internet ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken und "ohne" kann man heute kaum noch mitreden. Dieser Kurs beschäftigt sich in der kompakten Form mit der Technik des Internets ebenso wie mit der Informationsbeschaffung. An praktischen Beispielen werden Sie erleben, was es heißt, sich im "Netz" zu bewegen und die gesuchten Informationen zu finden. Sie lernen Begriffe wie "E-Mail", "Download", "Provider" und mehr kennen und werden gemeinsam mit anderen erleben, wie vielfältig das Internet ist und wie man es für sich richtig nutzt. Voraussetzungen sind WINDOWS-Grundkenntnisse.

Freitag, 05.03.10, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 06.03.10, 9:00 - 12:15 Uhr
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Peter Fischer, 8 U.-Std, 16,-- EURO

5311

Internet Grundlagen für Frauen

Dieser Kurs ist für Internet-Anfängerinnen. Die Themen E-Mail schreiben, versenden und empfangen werden erlernt sowie der Umgang mit Suchmaschinen wird geklärt, Tipps zur sicheren Internetnutzung und zum Schutz des eigenen PC's werden vermittelt. Außerdem noch Online Banking, Einkaufen und chatten oder Foren.

3 x montags, 9.00 - 11.15 Uhr
Beginn: 12.04.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Michaela Strunk, 9 U.-Std, 18,-- EURO

5313

Webseitenerstellung mit Typo3

Sie wollten schon immer eine eigene Webseite entwickeln und pflegen? Dann sind Sie hier genau richtig! Da die Anforderungen an aktuelle Webseiten täglich wachsen, erfreuen sich Content-Management-Systeme zur Webseitenerstellung und Pflege größter Beliebtheit. Typo3 zählt zu den bekanntesten CmSystemen und bietet Webseitenentwicklern eine komfortable Oberfläche, um Inhalte, Seiten und Layouts zu gestalten. Mit Hilfe von zusätzlichen Erweiterungen können solche Webseiten mit einem sehr breiten Funktionsumfang ausgestattet werden. Für die Webseitenpflege steht ein sogenanntes Frontend zu Verfügung, auf der man wie in Office - Programmen Inhalte einpflegen kann. Der Kurs zeigt Ihnen, wie man die richtige Entwicklungsumgebung einrichtet, eine eigene Seite layoutet, in Typo3 erstellt, Benutzer einrichtet und wie leicht Inhalte zu verwalten sind. Für einen Unkostenbeitrag von 20,-- kann eine Schulungsunterlage erworben werden.

8 x mittwochs, 18.00 - 20.15 Uhr
Beginn: 03.03.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 24 U.-Std, 48,-- EURO

5401

"Texte flott eingeben"
Computerschreiben am PC

In diesem Kurs erhalten Sie Grundlagen, um rationell Daten am PC eingeben zu können:
Erarbeitung der Buchstaben und Satzzeichen, Eingabe, Bearbeitung, Korrektur des Textes unter
Beachtung der Schreibgestaltungsregeln nach DIN 5008.

10 x montags, 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 15.02.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Hildegard Werner, 20 U.-Std, 40,-- EURO

5402

Schreiben, Malen und Surfen am Computer für Kinder der 1. und 2. Klasse

Sie möchten, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn gute und altersgerechte Computererfahrungen sammelt? Dann ist dieser Kurs optimal für Ihr Kind. Die Kinder lernen handlungsorientiert und den Umgang mit dem Computer. Zusammen mit Toni Klix werden folgende Inhalte angesprochen:
Rund um den Computer, was der Computer alles kann, Schreiben am Computer, Malen am Computer und Ausflug ins Internet.
Schulungsheft: Mein Computerheft 1/2 - Schreiben, Malen und Surfen aus dem Herdt Verlag für 9,90 Euro.
Am Besten, Ihr bringt eigene Fotos mit.

10 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr
Beginn: 21.01.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 20 U.-Std, 40,-- EURO

5403

Schreiben, Malen und Surfen am Computer für Kinder der 3. und 4. Klasse

Sie möchten, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn gute und altersgerechte Computererfahrungen sammelt? Dann ist dieser Kurs optimal für Ihr Kind. Die Kinder lernen handlungsorientiert die Fachbegriffe und den Umgang mit dem Computer. Zusammen mit Toni Klix werden folgende Inhalte angesprochen: Computer & Co., Texte gestalten, Bilder bearbeiten, Präsentieren mit Text und Bild und unterwegs im Internet.
Schulungsheft: Mein Computerheft 3/4 - Schreiben, Informieren und Gestalten aus dem Herdt Verlag für 9,90 Euro.
Am Besten, Ihr bringt eigene Fotos mit.

10 x donnerstags, 16.00 - 17.30 Uhr
Beginn: 15.04.10
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)
Karen Falkenberg, 20 U.-Std, 40,-- EURO

5404

Tastat Schreiben am PC für Schülerinnen und Schüler ab (12 J.)

Tastat Schreibunterricht gestaltete sich bisher als langwierig und langweilig. Das neue 10 Fingersystem ermöglicht es mit viel Spaß und innerhalb kürzester Zeit die Tastatur blind zu beherrschen. Es berücksichtigt verschiedene Lerntypen und sorgt durch das Zusammenspiel mehrerer Sinne für schnelleres und effizienteres Lernen.

Gearbeitet wird mit dem Arbeitsbuch: 10-Fingersystem in 5 Stunden Lernsystem für Jugendliche (Herdt Verlag).

6 x dienstags, 16.30 - 18.45 Uhr

Beginn: 13.04.10

Treffpunkt; 1. Stock; Raum 202 (EDV)

Michaela Strunk, 18 U.-Std, 36,-- EURO

5501

Einführung in die kaufmännische Buchführung

Dieser Kurs ist geeignet für Schüler, Schülerinnen, Auszubildende und kaufmännische Angestellte und Vorbereitungen auf kaufmännische Abschlussprüfungen. Es kann aber jeder teilnehmen, der sich Grundkenntnisse der kaufmännischen Rechnungslegung aneignen möchte. Folgende Themen werden behandelt:

- Wesen, Aufgaben, gesetzliche Grundlagen der Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz, Erfolgsrechnung
- Der Weg von der Öffnungs- zur Schlussbilanz
- Buchungs- und Abschlussübungen
- Organisation der doppelten Buchführung
- Grundbuch/Hauptbuch/Nebenbücher
- Kostenrahmen/Kontenplan
- Hauptabschlussübersicht

15 x donnerstags, 19.15 - 21.30 Uhr

Beginn: 18.02.10

Treffpunkt; EG; Raum 107

Dietmar Kruschewski, 45 U.-Std, 90,-- EURO

5901

"Der Umgang mit dem Unvorhersehbaren"

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Hat man Sie wieder nicht ausreden lassen oder ist Ihnen ins Wort gefallen?

Dann ist diese Veranstaltung für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, souverän reagieren zu können. Dabei steht also nicht das Witzige oder der Humor im Vordergrund, sondern das situationsgerechte Reagieren. Sie trainieren verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit, die

Ihnen auch in stressigen Situationen wieder einfallen. Ob einfache Nachfragen, absurde Reaktionen oder nonverbale Techniken, alles wird im Seminar praktisch erprobt.

Donnerstag, 22.04.10, 18.00 - 21.15 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 102
Katja Dittmar & Lange, 4 U.-Std, 8,-- EURO

Es entstehen Materialkosten von 2,00 je Teilnehmer, die im Kurs vor Ort entrichtet werden können.

5902

Kurz & Knackig: Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Problemcharakteren begegnet man überall. Aber wie stoppt man unverbesserliche Phrasendrescher oder Quasselstripfen? Wie kann man Besserwissern den Wind aus den Segeln nehmen? Wie erkennt und stoppt man Intriganten? Und wie begegnet man einem Streitsucher souverän?

In unserem Seminar geben wir Ihnen in Form von 8 Taktiken verschiedene Lösungsmöglichkeiten an die Hand, mit denen Sie Konfliktsituationen selbstbewusster meistern oder diese gezielt vorbeugen. So tragen Sie positiv zu Ihrem Arbeitsumfeld bei und stärken Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Freitag, 12.03.10, 18.00 - 21.15 Uhr
Treffpunkt; 1. Stock; Raum 201
Katja Dittmar & Lange, 4 U.-Std, 8,-- EURO

Es entstehen Materialkosten von 2,00 je Teilnehmer, die im Kurs vor Ort entrichtet werden können.

5903

Gutes Benehmen ist keine Glückssache

Wer hat nicht gerne mit Menschen zu tun, die selbstbewusst und selbstsicher mit anderen Menschen umgehen? Geschäftspartnern, die elementare Regeln des ‚Benimms‘ beherrschen, stehen die Türen zum Erfolg offen.

Hierbei ist nicht nur das "diplomatische Parkett" glatt - auch das Geschäfts- und Berufsleben hält so manche Fallstricke und Fettnäpfe bereit. Der souveräne Umgang mit Geschäftspartnern, auch in heiklen Situationen, erfordern die Kenntnis einiger "Spielregeln" - gute Umgangsformen sind nach wie vor gefragt, denn sie schaffen Akzeptanz und stärken das Selbstbewusstsein.

In diesem Seminar werden Sie mit unterschiedlichen "alltäglichen Situationen" konfrontiert. Praxisrelevante Beispiele aus Ihrem Arbeitsalltag fließen hierbei in das Training ein.

Montag, 07.06.10, 18.00 - 21.15 Uhr
Treffpunkt; EG; Raum 102
Katja Dittmar & Lange, 4 U.-Std, 8,-- EURO

Es entstehen Materialkosten von 2,00 je Teilnehmer, die im Kurs vor Ort entrichtet werden können.

5921

Rückkehr in den Beruf

Informationen für Wiedereinsteigerinnen und arbeitslose Frauen

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

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

Die Veranstaltung bietet genügend Raum für persönliche Fragen der Teilnehmerinnen.
Veranstaltung in Kooperation mit der Agentur für Arbeit, Hamm.

Donnerstag, 04.02.10, 9.30 - 11.30 Uhr

Treffpunkt; EG; Raum 102

Patricia Höchst, 3 U.-Std, ohne Entgelt

Patricia Höchst, Stadt Bergkamen, Wirtschaftsförderung und Stadtmarketing

Martina Leyer, Agentur für Arbeit Hamm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt