

Anlage 1 zu Drucksache Nr. 10/0309

Hundeeziehung für Begleithunde

Die Welpenzeit ist abgeschlossen und der junge Hund hat die verschiedenen Grundkommandos wie "Sitz-Platz-Hier" und "Bleib" kennen gelernt. Nun ist es an der Zeit, das Erlernte auch unter starker Ablenkung zu üben.

Die Leinenführigkeit ist ein wichtiger Teil der Junghundeeziehung. Der Hund sollte entspannt und mit lockerer Leine in allen Alltagssituationen zu führen sein.

Ziel in diesem Kurs ist es, an verschiedenen Orten das bisher Erlernte zu festigen. Die Gruppe trainiert auf einer Hundewiese, in der Stadt, auf Wanderwegen, am Bahnhof, in Parkhäusern und im Tierpark.

Folgebereitschaft und Aufmerksamkeit der jungen Hunde werden gefördert. Das Sozial- und Neutralitätsverhalten gegenüber fremden Hunden, Fahrradfahrern, Joggern und Spaziergängern zeichnet einen gut ausgebildeten Familienhund aus.

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.

Schlemmerecke

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, das wir auch zu Hause gut für unsere Gäste vorbereiten und nachkochen können.

Rouladenvariationen

Sonntagsessen: Rouladen - traditionell, modern oder edel gewickelt!

Wer liebt nicht die köstliche Rinderroulade? In allen Küchen der Welt wird gewickelt und gerollt. Hier gibt es Anregungen, Rouladen mal anders, schneller oder etwas aufwendiger zuzubereiten.

Leckere Kartoffelgerichte

Die unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten dieses Grundnahrungsmittels machen die Kartoffel zu einer Bereicherung für jeden Speiseplan.

An Beispielen wie Kartoffelauflauf, Kartoffelsuppe und weiteren Rezeptvariationen wird dies im Kurs praktisch demonstriert und probiert.

Brunch im Advent

Farbenfroh der Tisch - weihnachtlich die Düfte - gaumenstark die Gerichte. Ein Brunch als Lichtblick für graue Novembertage oder zur Einstimmung auf adventliche Dezembertage. Nutzen Sie die stimmungsvolle aber auch hektische Zeit, um mit ein paar Freunden gemütlich zusammen zu sitzen und die Adventszeit mit neuen Rezeptideen zu genießen.

Fingerfood zum Sekt

Hier probieren und dort zugreifen: Fingerfood, das sind kleine leckere Snacks, die Sie ohne Einsatz von Messer und Gabel genießen können. In der einen Hand halten Sie ein wohl temperiertes Glas Sekt, in der anderen köstliche Kleinigkeiten. Fingerfood ist ideal für ungezwungene lockere Zusammenkünfte auch in größerer Runde. Die Gäste benötigen keinen Sitzplatz, sondern können im Stehen genießen. Wir haben Ihnen einige leckere Sektbegleiter zusammengestellt. Wer diese kleinen Amuse-Gueules probiert hat, möchte garantiert noch eins und noch eins und noch eins...

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

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 ein Leichtes sein, Ihren Gästen einen White Russian oder einen Cosmopolitan zu servieren und mit Fachwissen zu den jeweiligen Drinks zu glänzen.

Bevor Sie diesen Kurs besuchen, bitte erst den Grundkurs absolvieren.

Mindestalter: 18 Jahre.

Arbeit und Leben

Demokratieführerschein

In diesem Kurs lernen Jugendliche, wie man das Leben in der eigenen Stadt verbessern kann.

Wie Kommunalpolitik funktioniert. Was man wissen und tun muss, um die eigenen Interessen zu vertreten. Kurz: Was es heißt, in einer Demokratie zu leben. Fest steht: Alle können mitmischen - auch Jugendliche.

Wo stehe ich in Alltag und Beruf?

Die Art und Weise, wie wir von unseren Mitmenschen wahrgenommen werden, hat entscheidenden Einfluss auf den Erfolg unserer Lebensgestaltung.

Das Wissen um unsere eigenen Stärken und Schwächen und deren Präsentation nach außen ist ein Werkzeug, mit dem wir private und berufliche Ziele kreativ anstreben können. Wo liegen unsere Qualitäten? Wie werden wir von den anderen eingeschätzt?

Das Herausarbeiten des eigenen Profils soll uns dazu befähigen, in eine Diskussion über Selbstwahrnehmung zu treten. Gleichzeitig gilt es, den Umgang mit den eigenen Schwächen zu verbessern.

Dieses Seminar soll die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Lage versetzen, eigene Stärken besser hervorzuheben und Schwächen gekonnter zu relativieren, um so zu einer verbesserten Selbstdarstellung in Harmonie mit den eigenen Möglichkeiten zu gelangen.

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 die elementaren Regeln des Benimmens 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.

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.

Stadtmuseum und VHS

Lebertran und Schluckimpfung

Die VHS und eine Gruppe zur Bergkamener Ortsgeschichte in Zusammenarbeit mit dem Stadtmuseum

Zum Thema "Lebertran und Schluckimpfung" - Fortschritte im Gesundheitswesen von 1900 bis heute in Bergkamen und Umgebung sammelt der Zeitzeugenkreis in gewohnt lockerer Runde ca. einmal monatlich Geschichten und Anekdoten, die sich mit Entwicklungen bzw. Fortschritten im Gesundheitswesen beschäftigen.

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

Ornithologiekurs

Ornithologie

Auf der Exkursion werden verschiedene Lebensräume unserer Vogelwelt in der näheren Umgebung aufgesucht. Standvögel, Durchzügler und Wintergäste wollen wir anhand ihres Aussehens und ihrer Stimme erkennen.

Zufriedenheit und Wohlbefinden erreichen

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung. Ziel dieses Kurses ist es, die innere Balance zu finden, zu stärken und Wege zu mehr Gelassenheit zu entdecken. Wie? Das erfahren Sie hier.

Themen des Kurses:

Zurück zur Balance durch Entspannung und Bewegung

- durch Atem- und Körperübungen
- durch verbesserte Kommunikation
- durch Zeitmanagement
- durch naturheilkundliche Maßnahmen
- durch Stressbewältigung

Die Kraft des Unterbewusstseins

Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch positives Denken

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.

Office Break - Stressabbau am Arbeitsplatz

Einer Studie zufolge kämpfen sich die Arbeitnehmer täglich durch einen viel zu großen Arbeitsstapel - immer in der Angst, das Pensum nicht zu schaffen. Man hat zu wenig Zeit für zu viel Arbeit, erhält widersprüchliche Anweisungen, muss zu viele Aufgaben gleichzeitig erledigen. Hinzu kommt häufig fehlende Anerkennung durch den Arbeitgeber. Das macht Frust und führt dazu, dass viele Berufstätige abends enttäuscht und frustriert nach Hause gehen. Erkennen Sie sich wieder? Suchen Sie schon lange nach Lösungen, Veränderungen, Informationen?

Lernen Sie, den Stress im Job zu bewältigen und finden Sie zu neuer Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

Themen des Kurses:

- Welche Verantwortung hat der Arbeitgeber?
- Welche Verantwortung trägt der Arbeitnehmer?
- Gymnastik und Atemübungen im Bürostuhl
- Blitzentspannungsübungen für zwischendurch
- Ernährung am Arbeitsplatz
- Schreibtisch- und Bürogestaltung als stressabbauendes Element
- Kommunikation am Arbeitsplatz
- Erstellen von Zeitplänen und To-Do-Listen

Weihnachten ganz entspannt - Ruhe und Gelassenheit durch perfekte Planung

Kennen Sie das?

Weihnachten naht und beim bloßen Gedanken an die bevorstehenden Feierlichkeiten bricht Ihnen der Schweiß aus?

Sie suchen Geschenke aus und verpacken sie liebevoll, Sie schreiben Karten, Sie backen Plätzchen, Sie schmücken den Baum, Sie bringen ein Festessen auf den Tisch, Sie müssen zur Krönung einen Streit schlichten?

Am Ende ist die ganze Familie zufrieden und Sie sind so erschöpft, dass Sie sich am liebsten ins Bett verkriechen würden?

In diesem Jahr wird alles anders!

In diesem Kurs wird gezeigt, wie durch optimale Planung und Vorbereitung, schnelle Rezepte, Konfliktmanagement und Entspannung der Traum von einem stressfreien Weihnachten ein Stück näher kommen kann.

Themen des Kurses:

Planung des Weihnachtsfestes anhand einer 4-Wochen-Checkliste

Schnelle Menüs, die sich leicht vor- und zubereiten können

Konfliktmanagement - falls es mal kracht unter dem Weihnachtsbaum

Blitzentspannungsübungen für zwischendurch.

Ökologiestation und VHS

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 Tipps.

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 wird sowohl nass als auch trocken gefilzt (mit der Filznadel).

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.

Floristik für die Adventszeit

In diesem Kurs können unterschiedliche Dekorationen für die Haustür, den Wohnzimmertisch, die Anrichte oder die Fenster hergestellt werden. Die Dekorationen richten sich nach dem jeweiligen Modetrend.

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 Grundschriffe 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.

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.

Entspannung zum Kennenlernen - ein Schnuppermorgen

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.

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

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 Wohlgefühl ein.

Autogenes Training und formelhafte Vorsatzbildung

Die Anforderungen unserer hochtechnisierten Gesellschaft führen bei vielen Menschen zu Belastungen, die sie an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen lassen. Das autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte, von jedem erlernbare Entspannungsmethode. Die Übungen als solche folgen eng den Vorgaben von Prof. J. H. Schultz, dem Vater des autogenen Trainings.

Autogenes Training bietet Ihnen:

- Stärkung der psycho-physischen Selbstregulation, d. h.:
- Entspannung und Erholung in kurzer Zeit
- Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- effektives Handeln in Stresssituationen
- ruhigen, erholsamen Schlaf
- Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen
- Abbau von diversen Ängsten, Problemen und Konflikten - somit
- MEHR ENERGIE UND LEBENSFREUDE

Formelhafte Vorsatzbildung

Für Ziel- und Wunschvorstellungen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, werden individuelle formelhafte Vorsätze "erarbeitet". Die Macht des Wortes, der Gedanken im Austausch der autogenen Entspannung, ist kaum zu unterschätzen. Lernen Sie den Reichtum Ihrer inneren Bilderwelt, Ihres Potentials kennen. So hilft autogenes Training, eine Richtung für das Leben zu finden und einzuhalten, statt automatisch - oft ungewollt - nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren.

Tai Chi

Die langsamen und harmonischen Bewegungen des Tai Chi bieten vielen Erwachsenen, insbesondere Senioren, die Chance, durch sanftes Training nicht nur das Körpergefühl zu verbessern, sondern ebenso Konzentrationsfähigkeit und Wohlbefinden zu steigern.

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Tai Chi nicht nur vorbeugend bei Gleichgewichts- oder Blutdruckproblemen wirkt, sondern auch hilfreich ist bei Arthrose und Altersdiabetes.

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, die im Säuglings- und Kleinkindalter erlernt wurden, 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.

Qi Gong

"Qi Gong" beinhaltet die Arbeit mit der eigenen Lebensenergie. Man lernt 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.

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.

Hatha Yoga Workshop

Einführung in ein dynamisches und fließendes Yogatraining
Atmung und Bewegungsabläufe werden koordiniert, Körperspannung wird aufgebaut und Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Die Atem- und Meditationsübungen bewirken wohltuende Entspannung und fördern die Gelassenheit im täglichen Leben.

Bodyfit - Fitnessstraining 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.

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.

Dance-Aerobic

In diesem Kurs sollen die Teilnehmer ohne Druck tänzerische Bewegungen erlernen.

Dazu wird jede Stunde eine neue kleine Choreographie erlernt. Das heißt, jeder Teilnehmer kann ohne Problem auch mal eine Stunde fehlen und er wird trotzdem den Einstieg sofort wieder finden. Die Musikrichtungen bewegen sich zwischen Swing und Pop, Salsa, Cha Cha und Samba.

Trainiert werden neben Kondition besonders auch Konzentration und Koordination und eine Verbesserung der Körperhaltung und der Dehnbarkeit. Das alles erlaubt die Vielfalt der Bewegungen im Tanz.

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.

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.

Fit in den Tag

Mit diesem Bewegungsangebot werden Leute angesprochen, die durch Prävention ihre Gesundheit erhalten und fördern möchten. Es wird ein abwechslungsreiches und bewegungsreiches Programm geboten. Neben Ausdauertraining für den Herz-Kreislauf-Bereich werden alle Muskelgruppen angesprochen bzw. Trainingsschwerpunkte gesetzt. Es erfolgt unter anderem eine gezielte Muskelkräftigung aller Problemzonen wie Bauch, Beine und Po. Durch

präventive Gymnastik wird ein ausgewogenes Muskelkorsett aufgebaut um die Wirbelsäule zu stabilisieren und somit Haltungsfehlern vorzubeugen. Das Training erfolgt mit moderner Musik, so dass die Teilnehmer motiviert etwas für ihre Beweglichkeit tun. Ein ausgleichendes Dehnungs- und Entspannungsprogramm beendet die Stunde.

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.

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.

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.

Pilates für Anfängerinnen und leicht trainierte Frauen

Die Trainingsmethode nach bzw. von Josef Pilates ist eine Kombination mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen. Auf sanfte 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.

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

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 sanfte 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.

Pilates für Anfängerinnen und untrainierte starke Frauen

Pilates für Frauen, die erfahren möchten, was in ihnen steckt. Langsame gezielte Übungen, als Aufbauprogramm für Lust auf mehr Bewegung und Körpergefühl.

Wirbelsäulengymnastik

Viele Menschen leiden unter orthopädischen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Oft gesellt sich hierzu noch ein unangenehmes Ziehen im Schulter-, Brust- oder Lendenbereich, das vielleicht sogar in Beine und Arme ausstrahlt.

Da sich Wirbelsäulenbeschwerden in den meisten Fällen an zu schwacher Muskulatur rund um die Wirbelsäule ergeben, richten sich die Übungen für diesen wichtigen Teil unseres Bewegungsapparates auf die Kräftigung und Dehnung dieser Muskelgruppen.

Bewegungsangebot für Diabetiker

Ein wichtiger therapieunterstützender Behandlungsbaustein bei Diabetes ist die Bewegung. Der Zusammenhang zwischen Diabetes und Bewegung 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.

Selbstverteidigung/Karate für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren)

Viele junge Mädchen und Frauen gehen im Dunklen mit gemischten Gefühlen aus dem Haus, weil man oft von Überfällen hört. Eine gute Möglichkeit, sich besser zu schützen, ist die Selbstverteidigung.

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 eigenem 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. Altern ist auch Reifung, Vollendung.

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. Die blockierte Selbstentfaltung kann aufblühen.

Das gemeine Schicksal, das Altern, die letzte Lebensphase und die Bereitschaft zur Offenheit kann eine Selbst- und Fremdhilfe bedeuten, soziale Isolation, Einsamkeit auflösen 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. 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.

Allergien und der Darm

Die Allergien sind in unserer Gesellschaft immer weiter im Vormarsch. Ein Ansatz ist, die Ursache im Darm zu suchen. Die Chinesen sagen: "Die Gesundheit sitzt im Darm". Tatsächlich sind ca. 70 % des Immunsystems eines Erwachsenen im Darm angesiedelt. Allergien sind eine überschießende Reaktion des Immunsystems. Die Regulation des Immunsystems ist also oberstes Gebot. In diesem Vortrag werden die Zusammenhänge und Möglichkeiten der Diagnostik sowie naturheilkundliche Therapieansätze vermittelt.

Homöopathie für Kinder

Homöopathie ist eine sanfte und umfassende Heilmethode, die gerade bei Kindern sehr gut wirkt. In diesem Vortrag wurde die Grundlage zur einfachen praktischen Anwendung aufgezeigt. Dazu zählen Fragen wie: Welche Literatur ist sinnvoll und hilfreich? Welche Mittel sollte eine homöopathische Taschenapotheke beinhalten und wo bekomme ich eine solche? Wie finde ich das richtige Mittel und wo sind die Grenzen der Selbstbehandlung.

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 und können am ersten Abend vereinbart werden.

Schwedisch - Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten ohne Vorkenntnisse oder an Teilnehmende, die die Sprache noch einmal in Ruhe von Anfang an erlernen möchten. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna" (Klett-Verlag).

Schwedisch - A 1 (3. Semester)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des im August 2009 begonnenen Kurses. Seiten- und Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna" (ab Lektion 6).

Spanisch - A 1

"Würden Sie gerne auf einem spanischen Wochenmarkt mit dem Verkäufer um den Preis feilschen? Hätten Sie sich im letzten Urlaub gerne mit Einheimischen unterhalten und ausgetauscht? Würden Sie gerne etwas Spanisch beherrschen, um Missverständnisse im nächsten Urlaub zu verhindern? Hatten Sie sich nach dem letzten Urlaub auch vorgenommen, jetzt aber etwas Spanisch zu lernen? Jetzt haben Sie die Gelegenheit dazu..."
Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk Mirada aktuell ISBN 3-19-004218-7.

"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".

Spanisch für Anfänger - A 1

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des im Januar begonnenen Anfängerkurses. Erarbeitet werden hauptsächlich alltägliche und touristische Situationen, und zwar mit "Mirada aktuell". Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

"Spanisch mit Muße lernen" - A 1 (7. Semester)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des vor 7 Semestern begonnen Kurses. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Mirada aktuell". Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Der Kurs eignet sich auch als Auffrischkurs für Teilnehmer, die früher einmal Kenntnisse auf dem Niveaustufen A1 und A2 erworben haben.

Spanisch - A 1

In diesem Fortführungskurs wird seit 7 Semestern Spanisch gelernt. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind jederzeit willkommen. Im Zentrum des Unterrichtes steht die mündliche Sprachkompetenz, die in erster Linie anhand kurzer authentischer Texte und einfacher fiktiver Lektüren trainiert wird.

Türkisch

Fortsetzung des Anfängerkurses I/2010

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 Güle" vom Hueber-Verlag. Die Fortsetzung beginnt nach einer kurzen Wiederholung der Inhalte des 1. Semesters mit Lektion 6.

Türkisch - A 1 (3. Semester)

Dieser Kurs hat im letzten Jahr begonnen. Mit Vorkenntnissen ist es möglich, als Seiteneinsteiger noch in diesem Kurs zurecht zu kommen. Hier werden sie in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die erweiterten Strukturen der türkischen Sprache herangeführt. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Güle Güle". Nach einer kurzen Wiederholung beginnt der Kurs mit Lektion 10.

Türkisch A1 - für Pädagogen

Dieses Kursangebot richtet sich an Lehrer und Erzieher, die mit türkischen Kindern arbeiten. Es werden Informationen über die türkische Sprache gegeben, die helfen, die besonderen Sprachprobleme dieser Kinder oder Schüler besser zu verstehen. Gleichzeitig erfolgt ein abgestimmter Einstieg in die türkische Sprache. Texte werden vom Kursleiter vorbereitet.

Türkisch A1 - Türkisch für den Urlaub

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der türkischen Sprachstruktur vermittelt und anschließend in praxisnahen Modelldialogen umgesetzt. Der Kurs ist auf Teilnehmende, die in der Türkei, insbesondere auch in Tasucu, ihren Urlaub verbringen möchten, abgestimmt. Hintergrundwissen über Land und Leute ist einbezogen.

Dänisch A 1 für Anfänger und mit geringen Vorkenntnissen

Der Dänischanfängerkurs wird von Anne Christine Schröder, einer gebürtigen Dänin, geleitet. Die erfahrende Dozentin wird in kleinen Schritten die Grundkenntnisse der dänischen Sprache vermitteln und man erfährt viel über Land und Leute. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Vi tales ved".

Deutsch Niveau B 2 ; für den Beruf

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.

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.

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.

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.

Englisch - A 1

Dieser Kurs hat vor 2 Semestern für "absolute beginners" ohne Vorkenntnisse begonnen.

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.

English - A 1

Der Kurs hat vor 4 Semestern begonnen. Es wird mit dem Lehrwerk "English network 1" und der Lektüre "The Canterville Ghost" in lockerer Atmosphäre gearbeitet.

English A1.2 bis A2.1

Dieser Kurs hat vor 5 Semestern für echte Anfänger begonnen und eignet sich auch für Einsteiger mit Vorkenntnissen. In entspannter Atmosphäre wird mit dem Lehrwerk "English network 2" und der Lektüre "The Canterville Ghost" gearbeitet.

"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 Fremdsprachenerwerb. Gearbeitet wird mit Lehrwerk "Fairway 2". Vorkenntnisse sind erforderlich.

"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 Fremdsprachenerwerb. Gearbeitet wird mit Lehrwerk "Fairway 2". Vorkenntnisse sind erforderlich.

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.

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.

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.

Englisch - A 2

In diesem Kurs werden Kommunikationsvermögen trainiert und grammatische Strukturen wiederholt.

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" wird das flüssige Sprechen trainiert und grammatische Strukturen wiederholt.

Englisch - B 1

In entspannter Atmosphäre, ohne Leistungsdruck, werden unter Einbeziehung einfacherer Zeitungstexte und Gedichte oder Lektüren Texte in englische Sprache gelesen und erarbeitet. In unregelmäßigen Abständen wird das Lehrbuch "Fairway 2" verwendet.

Englisch A2/B1

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre mündlichen Fertigkeiten ausbauen möchten. Die Teilnehmer 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.

English Conversation

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

Conversation - B 2

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

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. Juni bis zum 12. Juni 2010 war 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 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 zu den Vorbereitungsabenden für das Austauschprogramm 2011:

Französisch - A 2

Der Teilnehmer hat bereits gute Grammatik-Kenntnisse. Diese werden in diesem Kurs nach Bedarf wiederholt. Wenn die Teilnehmer Ihren Wortschatz vertiefen und sich in einfachen alltäglichen Situationen verständigen möchten, dann sind sie in diesem Kurs richtig. Außerdem wird die Dozentin Vieles über Land, Leute und Kultur vermitteln.

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.

Italienisch - A1 für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Erarbeitet werden touristische und alltägliche Situationen. Gearbeitet wird mit "Allegro 1" (Klett-Verlag). Als Muttersprachlerin kann die Dozentin nicht nur die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahebringen.

Italienisch A1 (Grundstufe)

Dieser Kurs hat vor 2 Semestern begonnen. Personen mit Vorkenntnissen können als Seiteneinsteiger teilnehmen. Gearbeitet wird mit "Allegro 1". Das Lerntempo wird den Bedürfnissen der Gruppe angepasst, der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse verbessert werden. Als Muttersprachlerin kann die Dozentin nicht nur die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahebringen.

Italienisch - A 1 (Mittelstufe)

Dieser Kurs hat vor 4 Semestern begonnen. Das heißt, Personen mit Vorkenntnissen können auch als Seiteneinsteiger an diesem Kursangebot teilnehmen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Allegro 2". Der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse verbessert werden. Als Muttersprachlerin kann die Dozentin nicht nur die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahebringen.

EDV-Grundlagen

In diesem Einführungskurs erlernt der Teilnehmer 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.

EDV-Grundlagen für Frauen

Dieses Angebot ist für Frauen, die keinerlei Vorkenntnisse haben. Es werden die Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC vermittelt. Der Teilnehmerinnen 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.

VHS 50+

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 Kursteilnehmenden berücksichtigt.

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, und automatische Inhaltsverzeichnisse zu erzeugen.

Tabellenkalkulation MS EXCEL 2010

(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 Formeln und Funktionen 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.

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.

VHS 50+

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

- Grundkurs für Seniorinnen und Senioren -
(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 Tipps zum Thema Bildbearbeitung. Schulungsunterlagen können für einen Unkostenbeitrag von 10,-- € erworben werden.

Sozialnetzwerke - Was ist Twitter, Xing und Facebook?

Jeder redet davon, manche nutzen es, aber was verbirgt sich wirklich dahinter? Was bringt es mir geschäftlich? Wie schütze ich meine Daten? Viele Fragen, die einen teilweise bereits im Vorfeld abschrecken und so auch die Lust nehmen sich in die Thematik einzuarbeiten. Der Kurs vermittelt Ihnen die Vor- und Nachteile der sozialen Netzwerke. Weist auf Gefahren hin. Das Erstellen und die Pflege der Accounts wird im praktischen Teil durchgearbeitet. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Typo3 für die fortgeschrittene Programmierung - Arbeiten mit Templavoila

Hier erlernen die Teilnehmer die Installation der Erweiterung Templavoila, sowie die Einbindung im Projekt. Im Rahmen eines Typo3 Projektes werden die Vorteile und Möglichkeiten der freien Layoutgestaltung sowie Änderungen im Layout erarbeitet.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich sowie Grundkenntnisse von Typo3.

Typo3 für die redaktionelle Arbeit

Sie pflegen eine Typo3 Webseite und möchten den sicheren Umgang mit Inhaltselementen erlernen, dann sind Sie hier genau richtig. Egal ob Sie Inhaltselemente für die Texterfassung, Texterfassung mit Bildern oder nur Bilder benötigen, oder ob mp3, flashfilme etc. eingebunden werden müssen. In dem Kurs werden Ihnen die Möglichkeiten aufgezeigt und trainiert. Des Weiteren werden Newseinträge generiert. Eine Optimierung der Datenspeicherung über die zentrale Ablage von Bildern oder Texten im Dateiordner inkl. der Nutzung dieser Ressourcen werden behandelt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Einstieg in WORDPRESS

Um persönliche Beiträge zeitgemäß in einem Blog zu veröffentlichen, bietet sich WORDPRESS an. Es ist ein auf PHP und MySQL basierendes System. Da es frei erhältlich und zudem benutzerfreundlich ist, wächst die Nutzerzahl stetig an. Wordpress entspricht den Webstandards und ist schnell nutzbar. In diesem Kurs wird WORDPRESS installiert, ein Layout (Theme)

eingebunden und angepasst, sowie Beiträge und feste Seiten wie z.B. Impressum etc. erstellt. Dieser Kurs bietet einen Kurzeinstieg dieses WebblogSystem.

Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

Technik und Kniffe meiner Digitalkamera, inkl. Fototour

Es erfolgt zunächst eine theoretische Einführung in die Digitaltechnik. Im Anschluss überträgt man dieses Wissen auf die eigene mitgebrachte Kamera (Bedienungsanleitung nicht vergessen). Im Weiteren werden fotografische Grundlagen für gelungene digital Aufnahmen vermittelt. Neben dem Bildaufbau, der Auswahl des Bildausschnittes, Wahl der Blende, Belichtungszeit, ISO-Einstellung und Weißabgleich besprochen. Weitere Themen sind Kontrastbewältigung, Belichtungskorrektur, rote Augen Programm, Blitzlicht, Farbsättigung, Belichtungs- und die Motivprogramme besprochen. Anschließend erfolgt eine kleine Exkursion durch Bergkamen, bewaffnet mit der Digitalkamera werden gleiche Motive mit unterschiedlichen Einstellungen fotografiert. Die Bilder werden von der Digitalkamera auf den PC übertragen und ausgewertet. Mithilfe des Bildbearbeitungsprogramms GIMP werden bereits kleinere Bildkorrekturen und Ausrichtungen ausgeführt. Der GIMP Kurs am 25.09. kann als Folgekurs zur Bildbearbeitung gebucht werden. Mitzubringen: Digitalkamera, Übertragungskabel

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem wäre hilfreich.

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. Unter anderem wird das Arbeiten mit Ebenen, das Freistellen und das Anwenden von Farbkorrekturen vermittelt, so dass dieser Kurs den Einstieg in die prof. Bildbearbeitung bietet.

Am Ende des Tages wird eine Projektarbeit erstellt.

Ein sicherer Umgang mit dem PC und dem Windows Dateisystem wäre hilfreich.

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. Tipps zur sicheren Internetnutzung und zum Schutz des eigenen PC's werden vermittelt - außerdem noch Online-Banking, Einkaufen sowie Chatten oder Foren.

Einstieg in die 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.

EDV Grundlagen werden vorausgesetzt.

Junge VHS

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

Tastschreibunterricht 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.

Tastschreiben am PC

Tastschreibunterricht 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.

Kurz und Knackig

Dem inneren Schweinehund ein Schnippchen schlagen Vom Aufschieben und dem eigenen Schweinehund

Eigentlich wissen wir ganz genau, was wir tun sollten: Endlich für die anstehende Prüfung lernen, den Brief zu Ende schreiben, die Garage und den Keller aufräumen oder das mit soviel Enthusiasmus begonnene Projekt endlich fertig machen.

Ja, eigentlich ...! Aber wir kennen auch diese innere Stimme in uns, die uns sagt, dass wir das alles auch später machen, dass wir das sowieso nicht schaffen oder die Aufgabe ganz fürchterlich ist.

Dieser innere Schweinehund taucht meistens dann auf, wenn wir vor unliebsamen Aufgaben stehen, keinen Überblick über ein Projekt haben oder uns das schlechte Gewissen plagt. Dann sind uns Ablenkungen und Unterbrechungen willkommen, ist jede andere Aufgabe besser und spannender.

In diesem Seminar geht es darum, wie man seinem eigenen Schweinehund ein Schnippchen schlagen kann. Mit einfachen Methoden kann man den bewussten Umgang mit diesen Persönlichkeitsanteilen lernen und eigene, unbewusste Blockierer und Verhinderer ausschalten.

Manipulationstechniken - Erkennen und abwehren

Warum gelingt es manchen Menschen immer wieder, uns zu etwas zu bringen, was wir eigentlich gar nicht wollen? Warum übernehmen wir Standpunkte und Argumente, obwohl wir eigentlich spüren, dass wir gerade etwas gegen unsere Interessen tun?

Häufig werden wir in solchen Situationen manipuliert und merken es meistens gar nicht. Das können die unterschiedlichsten Situationen sein: In Diskussionen, Verhandlungen, Konflikt- und Kritikgesprächen aber auch im Gespräch mit Freunden oder Familienmitgliedern. Aber wie

funktionieren diese Manipulationstechniken? Was machen sie mit uns und wie können wir dagegen vorgehen?

In diesem Seminar geben wir einen Einblick in die klassischen Manipulationstechniken und erarbeiten gezielte und effektive Gegenstrategien.

Von Small talks und Tischreden

Bei gesellschaftlichen Anlässen sind gerade die kleinen Gespräche oder Reden die Dinge, die den "guten Ton" ausmachen. Der small talk mit einer unbekanntem Personen oder das unverbindliche aber freundliche Plaudern im Fahrstuhl legen oft die Basis für ein gemeinsames Sympathiefeld oder sogar für den beruflichen Erfolg.

Aber auch die Tischrede erfreut sich auch heute noch großer Beliebtheit. Ob es sich um die Hochzeit der Tochter handelt und der Brautvater die Tafelrunde zum Anlass nimmt, einige nette Worte an das Brautpaar und die versammelte Gesellschaft zu richten, ob der Firmenchef anlässlich eines gemeinsamen Abendessens mit Geschäftsfreunden das Wort ergreift.

Doch wie fängt man geschickt an, welche Themen sind geeignet und worüber sollte man besser nicht sprechen? Wie ist ein guter Small talk strukturiert, wie lange darf das Gespräch sein? Und welche Techniken gibt es?

Schreibtisch- und Büroorganisation für jedermann

Auf Ihrem Schreibtisch herrscht Chaos? Ihr Büro gleicht mehr einer Abstellkammer für alte, nicht mehr benötigte Unterlagen als einem Ort, an dem effizient gearbeitet werden kann? Papierstapel auf dem Schreibtisch, kaum Platz zum Arbeiten, häufiges Suchen nach Unterlagen...

Für viele Mitarbeiter ist der Schreibtisch nach wie vor der zentrale Arbeitsplatz: Er sollte deshalb nicht überladen, sondern einladend wirken und genügend Raum bieten, um optimal und konzentriert arbeiten zu können.

Ein aufgeräumter Arbeitsplatz hält den Kopf frei für das Wesentliche. Managen Sie Ihre Unterlagen - mit Methode. In diesem Seminar zeige ich Ihnen in der Praxis bewährte 8 Plätze-Prinzip, mit dem Sie fast alles, was mit Papier zu tun hat, sinnvoll ablegen können und jederzeit wieder zu finden. Ohne lästiges Aufräumen, sondern ganz einfach Schritt für Schritt. Der ideale Einstieg in die Selbstorganisation!

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 Selbständigkeit)
- 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.

1 Lehrgang Hauptschulabschluss im Abendbereich

1 Lehrgang Fachoberschulreife im Abendbereich

1 Lehrgang Schulabschluss am Vormittag im Auftrag der ARGE in Kooperation mit der RAG-Bildung