

## Anlage 1 zu Drucksache Nr. 10/0720

**0171**

### **Hundeausbildung für Begleithunde - die Ausbildung mit Click**

Ein gut ausgebildeter Begleithund sollte in verschiedenen Alltagssituationen ausgeglichen, sozialverträglich und sicher geführt werden können.

Es gibt viele Ausbildungsmöglichkeiten, um dieses Ziel zu erreichen. In diesem Kurs wird das Clickertraining vorgestellt.

Warum und wie funktioniert ein Clicker?

Welche Vorteile hat der Clicker bei der Hundeausbildung?

Was kann ich mit dem Clickertraining alles erreichen?

Wie setze ich den Clicker zielorientiert und richtig ein?

**0701**

### **Bella Italia - 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 zuhause gut für unsere Gäste vorbereiten und nachkochen können.

**0702**

### **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.

**0703**

### **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 allem 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 Spargelterrine bis hin zum klassischen Spargel mit Sauce Hollandaise und weiteren Rezeptvariationen darf probiert werden.

**0704**

### **Raffinierte Snacks**

Wollen Sie für Ihre nächste Party kulinarische Köstlichkeiten anbieten? Inta Thomas gibt Anregungen und stellt köstliche Kleinigkeiten, Vorspeisen, Salate, Fingerfood sowie Desserts vor - alles bestens geeignet, um ein interessantes Büfett herzustellen.

**0705**

### **Leichte Sommerküche**

Salate, Knackiges Gemüse, Saucen, die nicht dick machen, leckere Desserts und mehr...

**0706**

### **Sizilianische Küche**

Haben Sie sich schon öfter mal gefragt, welche Gewürze und Aromen die sizilianische Küche ausmachen? Lassen Sie sich von den Düften und Geschmäckern der Volksküche Siziliens, welche schlicht, aber keinesfalls armselig ist, verzaubern. Gekocht wird mit Produkten des Landes wie Olivenöl und Kräuter, die direkt von Sizilien mitgebracht wurden. Wir bereiten rustikale und doch raffinierte Gerichte der ländlichen Küche zu. So z. B. Arancini (gefüllte Reiskroketten), Parmigiana die melancana (Auberginenauflauf) und Caponata (süß-saures Gemüse) und natürlich hausgemachte Nachspeisen.

**0707**

### **Gourmet-Abend**

Eine unvergessliche Gourmetreise durch Italien.

Vom Aceto Balsamico aus Modena bis zum Olivenöl Siziliens, vom Pecorino aus Sardinien bis zum Rohschinken aus San Daniele - diese hochwertigen Ausgangsprodukte inspirieren uns zu mediterranen Köstlichkeiten auf höchstem Niveau.

Ein 4-Gang-Menü für die Sinne.

**0708**

### **Pasta, Pasta**

Wenn es in Italien so etwas wie eine Nationalspeise gibt, so ist das die Pasta. Kaum einem anderen Lebensmittel wird so viel Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt. Ob kurz, lang, trocken oder frisch – sie werden traditionell aus Nonnas Rezepten auf verschiedenste Arten

zubereitet. Dazu gehören natürlich auch noch die „sughi“ - die Pasta-Soßen: sanft, scharf, pikant oder protzig.

**0709**

### **Anti Pasti**

Die kleinen italienischen Snacks bereiten dem Gaumen kleine Geschmacksexplosionen. Klar definierte intensive Geschmäcker, die zu kleinen gastronomischen Solos werden. Eine Welt der Aromen, die auch eine Augenweide ist. Mit selbst zubereitetem Brot stehen sie keiner Hauptspeise nach.

**0710**

### **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.

**0711**

### **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.

**0712**

### **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.

**0713**

### **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, bitte erst den Grundkurs absolvieren. Mindestalter: 18 Jahre.

### **Arbeit und Leben**

#### **Arbeit und Leben**

**1003**

#### **Freundschaften in sozial schwierigen Zeiten**

##### **Hilfe zur Selbsthilfe? - Stütze oder Last?**

In diesem Seminar geht es unmittelbar um die gesellschaftspolitischen und wirtschaftlichen Gegebenheiten, in denen wir uns heute bewegen und in denen wir uns zurechtfinden müssen. Deshalb können Freundschaften in Krisenzeiten Hilfe zur Selbsthilfe sein.

(Allerdings gehört auch etwas Mut dazu.)

Trotz oder gerade, weil die Alltagssorgen drücken - Alleinerziehung , Doppelbelastung , Arbeitslosigkeit , Geldnot - finden Menschen zueinander, gründen im Idealfall Solidargemeinschaften und werden zu gegenseitigen Helferinnen bzw. Helfern in kritischen Zeiten und letztendlich zu Freundinnen/Freunden. Es kann zu einer neuen Energiequelle werden, wenn Menschen sich verstehen oder auch ihre unterschiedlichen Standpunkte diskutieren und daraus Stärke entwickeln.

- Was macht dieses Phänomen "Freundschaft" aus?
- Wie sahen Freundschaften oder Gemeinschaften in früheren Zeiten aus?
- Wie funktioniert Freundschaft, Solidarität und Identifizierung?
- Gibt es die Freundin, den Freund am Arbeitsplatz oder nur Kollegen?
- Und was macht den Unterschied aus?
- Was bedeutet heute die beste Freundin, der beste Freund?
- Und gibt es sie/ihn noch?
- Worüber wird gesprochen?
- Was ist anders, wenn es keine Freunde/Freundinnen gibt?
- Was passiert, wenn aus Freundschaft Feindschaft wird?

Diese und andere Fragen können diskutiert werden. Es geht darum, eigene Erfahrungen zu reflektieren und auszutauschen, um daraus Hilfe zur Selbsthilfe zu ziehen.

#### **Arbeit und Leben**

**1004**

#### **Zwischen Stillstand und Zielsetzung im Alltag und im Beruf**

Tagträume oder Utopieträume (Basis für erfolgreiches "Tun" und "Machen" ) sprechen eine beredte Sprache von Zielen, die wir in unserem Leben (noch) nicht erreicht haben. Sie zeugen von Innenbildern und Erwartungen, die Hinweise auf unsere

Lebenserfahrung/unsere Lebensgeschichte geben. Und sie sind Zeichen von gesellschaftlichen sowie gesellschaftspolitischen Wertvorstellungen. Beispielsweise, wie ich als Frau/Mann zu sein habe und was ich zu tun bzw. zu lassen habe.

In diesem Seminar wollen wir uns mit unseren persönlichen Zukunftsperspektiven auseinandersetzen und die realisierbaren Ziele von den nicht realisierbaren Zielen trennen. Dabei gilt es, die positiven Aspekte unseres bisherigen Lebens zu erinnern, wieder zu entdecken, darauf aufzubauen und die optimalen Möglichkeiten durch eine Entwicklung von Vorhaben/Plänen auszuschöpfen.

Fragen dazu könnten sein:

- Was steht an im Berufs- und Privatleben?
- Was treibt mich an?
- Was behindert mich?
- Auf welche Ziele kann ich mich einlassen?
- Auf welche Fähigkeiten, Möglichkeiten und innere Ressourcen kann ich mich dabei verlassen?

Die Arbeitsinhalte sollen sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden richten. Arbeitsmethoden: Einzel-, Gruppen- und Textarbeit, Utopie und Fantasieübungen, Rollenspiel, Planspiel, Assoziationsübungen, Bühnentechnik u. a.

## **1005**

### **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:

## **1006**

### **Pflegefall - was tun?**

Bei Eintritt eines Pflegefalles stellen sich für den pflegebedürftigen Menschen selbst und seine Angehörigen viele Fragen: Welche Hilfen gibt es und wo bekomme ich sie? Kann ich mir diese Hilfen leisten? Habe ich einen Anspruch auf Leistungen der Pflegeversicherung?

Gibt es einen Ansprechpartner, der mir hilft, mich im Dschungel der Pflegeversicherung zurechtzufinden.

Anne Kappelhoff, Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale und Beraterin im Pflegestützpunkt Kamen, informiert über die Leistungen für Pflegebedürftige und Angehörige nach dem Pflegeversicherungsgesetz. Sie erläutert die notwendigen Voraussetzungen und gibt Tipps zur Begutachtung.

## **Stadtmuseum und VHS 1007**

### **"Zeitzeugen erinnern sich - "Ich grüße meine Lieben"**

Zum Thema "Ich grüße meine Lieben" sammelt der Zeitzeugenkreis in gewohnt lockerer Runde ca. einmal monatlich Geschichten, die sich mit Briefen und Postkarten beschäftigen. Das Spektrum umfasst dabei genauso die Ansichtspostkarte wie die Feldpost oder den Liebesbrief sowie die damit verbundenen Erinnerungen und Anekdoten.

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, Dokumente und Unterlagen, die zur Erweiterung des Themas beitragen können, herzlich willkommen.

## **Verein für familiäre Kinder-Tagesbetreuung, Jugendämter und VHS 1132**

### **Qualifizierungslehrgang für Tagesmütter und -väter**

#### **Kurs Tagesmütter und -väter**

Die Volkshochschulen Bergkamen und Kamen-Bönen bieten in Kooperation mit dem Verein für familiäre Kinder-Tagesbetreuung und Jugendämtern aus dem Kreis Unna weitere Lehrgänge zur Qualifizierung von Tagesmüttern und -vätern an.

Kinder brauchen mehr als reine Beaufsichtigung. Sie haben Anspruch auf Bildung und Förderung, auch schon als Säugling und im Kleinkindalter. Als Tagesmutter sind Sie per Gesetz verpflichtet, diese Förderung und Bildung für das Kind altersgerecht zu leisten. Daher sollen sie über vertiefte Kenntnisse hinsichtlich der Anforderungen der Kindertagespflege verfügen, die sie in qualifizierten Lehrgängen erworben oder in anderer Weise nachgewiesen haben.

Ziel ist es, als Tagespflegeperson liebevoll, aber auch kompetent und reflektiert handeln und erziehen zu können.

Zusätzlich zum "Tagesmütter-/väter-Pass", kann das "Tagesmütter-/väter-Zertifikat" durch folgende Aufbaumodule erworben werden:

- Kinder in schwierigen Situationen (z. B. Trennung/Scheidung der Eltern)
- Förderung von Kindern mit Entwicklungsverzögerung oder Entwicklungsauffälligkeiten
- Behinderungen
- Spielpädagogik
- Medienpädagogik
- Umgang mit Gewalt

**1151**

### **Gebäudesanierung für Wohngebäude**

Die Energieeinsparverordnung (EnEV ) 2009 hat Gebäudebesitzern Nachrüstpflichten auferlegt, die ab dem 31.12.2011 wirksam werden.

Energiekosteneinsparungen, Wertsteigerung des Gebäudes, hoher Wohnkomfort und Beitrag zum Klimaschutz sollten Motivation genug sein, ältere Gebäude zu sanieren. Die Vorschriften, Richtlinien und Förderprogramme sind so umfangreich geworden, dass selbst Fachleute sich schwer tun, diese zu kennen und zu beherrschen.

Einige Förderprogramme schreiben zudem die Zuhilfenahme eines Sachverständigen vor. In 2 Abenden versucht der Vortragende, der selbst Sachverständiger für das BAFA ist, Ihnen einen Überblick zu vermitteln.

Die EnEV 2009 in relevanten Teilen mit Bezug auf die Regelungen zur KfW.

Die Energieberatung vor Ort. ( Bafaprogramm, Inhalt und Kosten)

Sanierung mit öffentlichen Mitteln.

(Förderprogramme der KfW, Zuschuss, Kredit, Kredit mit Tilgungszuschuss)

Förderprogramme Bafa und Programme der NRW-Bank (für einkommensschwache Haushalte)

Der Energieausweis (nach Verbrauch, nach Bedarf gerechnet)

**1611**

### **Ornithologiekurs**

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. Die Teilnehmenden sollten Ferngläser und Vogelbestimmungsbücher mitbringen (falls vorhanden).

**1701**

### **Neues Jahr - Neue Vorsätze**

"Jetzt wird alles anders, dieses Mal schaffe ich es" nehmen wir uns ganz ernsthaft und zu jedem Jahreswechsel erneut vor. Beliebte Themen sind dabei immer wieder das Abnehmen, ein neuer Partner, berufliche sowie private erfolgreiche - große - Veränderungen. Und dann? Sind wir ganz schnell wieder in unserem alten Trott und Lebensmuster! Wir scheitern! Fühlen uns schlecht und haben Schuldgefühle.

Damit es dieses Mal tatsächlich klappt, gibt es nun eine kleine "Anleitung". Mit einer realistischen Zielformulierung und der dazugehörigen Portion Mut zum anderen Denken, Fühlen und Handeln werden alte Automatismen analysiert, bewusst reflektiert und neue formuliert.

Also überlegen Sie sich für 2012 Ihre neuen Vorsätze, Wünsche und Träume sehr gut, denn dieses Mal könnten sie auch in Erfüllung gehen! Und das ist, so werden Sie an diesem Abend feststellen, nicht immer ohne Risiko, aber spannend, aufregend und einfach vielversprechend!

Dieser Schnupper-Infoabend gibt einen ersten Einblick in ein anderes Bewusstsein, neue Lebensstrategien, Einstellungen, Werte und Zielfindung, insbesondere zu beruflichen und privaten Vorsätzen.

**1702**

### **Die Psycho-Diät**

Neues Jahr - neue Diät? Nein Danke! Endlich Schluss mit dem Diäten-Wahn! Denn: Diäten sind der sichere Weg zum Übergewicht! Und: "Warum sollen wir Dicken uns unbedingt dünne machen?"

"Selbstbewusst in jeder Kleidergröße" heißt der neue Trend, denn "Niemand hat das Recht, Dicke zu beleidigen oder als Menschen 2. Klasse zu behandeln." Dicke Menschen sind dick, aber nicht doof oder gar unsensibel! Die Zeit ist reif für echte Eigenverantwortung und Emanzipation im besten Sinne.

Für Frauen und Männer!

Abnehmen oder nicht: Mit "Lust am Essen" das Leben genießen! Und wir wissen "eigentlich" selbst am besten, was wir dazu benötigen:

"Alle halten die Gesellschaft für klüger als ihre Seele und wissen nicht, dass eine Seele - ihre Seele - weiser ist als alle Welt." (Ralph Waldo Emerson, 1803 - 1882)

Der "Psycho-Diät"-Kurs soll mit Lust und Laune einen ersten Einblick in ein neues Ess- und Lebensbewusstsein sowie unbewusste Glaubens-, Denk- und Verhaltensmuster geben.

Dabei werden "gewichtige Gründe" für das Übergewicht und seelische Ursachen ebenso erarbeitet wie das Entrümpeln alter Lebensstrategien, Einstellungen und Werte sowie neue "Automatismen" eingeübt und geschult.

Darüber hinaus sollen selbstverständlich die "gesunde Lebensweise" und

"Ernährungspyramide" den Hintergrund erweitern und das Geheimnis der "natürlich Schlanken" gelüftet werden.

**1703**

### **Single - na und?**

Neues Jahr - neuer Partner? Vielleicht! Oder vielleicht endlich der ersehnte Partner?

Vielleicht aber auch eine grundlegend andere, neue Beziehung mit dem alten Partner? Auf jeden Fall wollen wir alle endlich glücklich werden...

Dieses Jahr soll es endlich klappen. Und doch sind viele Versuche zum Scheitern verurteilt. Die Single-Börsen florieren, Einzel-, Paar- und Krisenberatungsstellen können die Anfragen kaum mehr bewältigen und haben lange Wartelisten.

Dieser Kurs soll nun mit Lust und Laune einen ersten Einblick in ein erfülltes Leben und Lieben geben, ob allein, zu zweit oder wie auch immer. Dabei werden "gute Gründe" für das Single-Dasein ebenso beleuchtet wie der Verbleib in einer unbefriedigenden Beziehung (unser "Inneres Kind" schreit...).

Alte Lebens- und Liebesmuster sowie unbewusste Glaubens-, Denk- und Verhaltensstrukturen sollen betrachtet, überprüft und ggf. entrümpelt werden.

Individuelle neue Wege mit realistischer Zielformulierung und - wenn schon möglich - Umsetzung runden die Arbeit in der Gruppe ab.

Spezielle Themen wie "die – zufällige - Partnerwahl" und sogenannte "Single- oder Beziehungsfallen" bilden den Hintergrund, um das "Geheimnis einer guten Beziehung" - auch zu sich selbst - zu lüften...

## **Ökologiestation und VHS 2131**

### **Filzspaß - Basics Ohne oder mit geringen Vorkenntnisse**

Der Tageskurs bietet einen guten "Filzstart" für Menschen, die schon immer mal Filzen ausprobieren wollten - oder über ein erstes Stück hinaus kommen möchten. Sinnlich und kreativ ist die Begegnung mit Wolle - fast grenzenlos die Gestaltungsmöglichkeiten. Das Grundprinzip ist einfach und doch braucht es Einiges an Tipps, Gefühl und Erfahrung, um das individuelle Einzelstück nach eigenen Vorstellungen Schritt für Schritt zu gestalten: Aus farbig feiner Wolle, Wasser und Seife filzen wir Kugeln, Scheiben, Bänder und Flächen, aus denen kreative Schmuckstücke und dekorative Accessoires entstehen. Filzen macht in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung noch mehr Spaß. Es wird nicht nur ein Filzobjekt mit nach Hause genommen, sondern auch das Know-how für weitere Filzexperimente.

## **Ökologiestation und VHS 2132**

### **Filzlust pur!**

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nassfilzen

Mit anderen filzbegeisterten Menschen einen Tag lang kreativ sein, bietet dieser Tageskurs: Das eigene Filzstück Schritt für Schritt planen, nach eigenen Vorstellungen gestalten, um am Ende (mindestens) ein individuelles Einzelstück mit nach Hause zu nehmen. So entstehen Accessoires wie Handstulpen, Täschen, Hüllen für Gläser, Gefäße oder Taschen, Kopfbedeckungen, Schals, Kissen, Sitzfilze. Der großzügige Raum im Umweltzentrum bietet hierfür reichlich Platz.

Das gemeinsame Filzen lässt am Entstehungsprozess unterschiedlicher "Produkte" teilhaben und liefert so neue Ideen für weitere Filzstücke - und mit Sicherheit Lust auf mehr Filz!

Veranstalter: Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna

## **Ökologiestation und VHS 2133**

### **Korbflechten**

Trotz oder vielleicht auch wegen der Schnelllebigkeit unserer Zeit und des technischen Fortschritts sind alte handwerkliche Tätigkeiten verstärkt gefragt, auch das Körbflechten. 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.

Veranstalter: Volkshochschule Bergkamen in Kooperation mit dem Umweltzentrum Westfalen und der Naturförderungsgesellschaft für den Kreis Unna.

**2603**

### **Festliche Tischdekoration mit frischen Blumen**

Sie haben demnächst eine größere Feier, z. B. Konfirmation, Kommunion oder einen runden Geburtstag und möchten Ihren Tisch festlich dekorieren? Dann bekommen Sie in diesem Kurs viele Anleitungen und Tipps.

**2901**

### **Tanzen - Disco-Fox für Anfänger**

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 erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

**2902**

### **Tanzen - Disco-Fox für Anfänger**

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 erlernen. Im Anfängerkurs werden die Grundfiguren und Grunddrehungen vermittelt und zusätzlich einige interessante Varianten einstudiert.

**3101**

### **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 zuhause 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.

## **3102**

### **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 zuhause 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.

## **3105**

### **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, "erarbeiten" wir individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes, der Gedanken im Zustand 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.

Bei Interesse stelle ich gerne noch weitere unterstützende Techniken vor und freue mich, Sie zu begleiten!

**3106**

### **Tai-Chi**

Die langsamen und harmonischen Bewegungen des Tai-Chi bieten vielen Erwachsenen, insbesondere Senioren, die Chance, durch sanftes Training nicht nur ihr 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.

**3108**

### **Qi Gong**

Qi Gong ist eine Bewegungskunst mit sehr alter Tradition in China. Mit dieser sanften Methode trägt es zur Gesundheit und Harmonisierung des Menschen bei. Es sorgt für gute Haltung und Atmung und baut Stress ab.

**3109**

### **Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung**

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, manchmal im Sitzen, Stehen, Gehen und jeder arbeitet in seinem Tempo im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten.

**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 fördern 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 angenehmen 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.

## **3200**

### **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.

## **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.

## **3202**

### **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**

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.

## **3204**

### **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.

**3205**

### **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.

**3209**

### **Fit Mix ab 40 - Ein Programm für alle Frauen**

Genießen Sie Bewegung als Ausgleich zum Berufs- und Alltagsleben zur Gesunderhaltung, zur Entspannung und zum Abbau von Stress. Dieser Fit-Mix-Kurs ist ein ausgewogenes Ganzkörpertraining zur Steigerung der Koordination und Kraftausdauer. Nach einem Warm-up und einem leichten Aerobicprogramm werden Arme, Bauch, Po und Rücken trainiert. Der Einsatz von Zusatzgeräten (Hanteln, Theraband) bringt Abwechslung in die Übungseinheiten; gezielte Dehnübungen runden die Stunde ab. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die Spaß an der Bewegung nach flotter Musik haben.

**3211**

### **Wohlfühl-Pilates! - auch für leicht trainierte Frauen**

Die ganze Woche Stress? Individuelle Übungen - Wohlfühl-Pilates! Und dann entstresst und gestärkt ins wohlverdiente Wochenende. Für die trainierte Frau ab 30.

**3212**

### **Call-Pi.**

Überwiegend Bauch-Pilates Übungen.

Warm-up mit Spaß und Entstressen durch Tanz und Bewegung nach Trommelmusik - und der Rest der Woche kann kommen!

**3213**

### **Pilates für den Mann! ab 50+ (Bauch/Beweglichkeit)**

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.

**3214**

### **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 aus 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.

**3215**

### **Call-Pi. für jede Frau**

Überwiegend Bauch-Pilates Übungen.

Warm-up mit Spaß und Entstressen durch Tanz und Bewegung nach Trommelmusik - und der Rest der Woche kann kommen!

**3221**

### **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 Diabetikerkrankten besser ermöglicht, mit ihrer Stoffwechselerkrankung zu leben.

**3402**

### **Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht**

Tag für Tag entstehen in unserem Körper Säuren. Es handelt sich hierbei meistens um Stoffwechselprodukte, die beim Abbau von Nahrung entstehen. Auch Ernährungsfehler, übermäßiger Verzehr von Genussmitteln, Stress und Hektik und psychische Belastungen können uns "sauer" machen. Entstehen mehr Säuren, als der Körper neutralisieren und ausscheiden kann, so sprechen wir von einer Übersäuerung, die Ursache vieler Befindlichkeitsstörungen sein kann.

An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie die Säurelast wieder loswerden.

#### Themen des Kurses:

- der Säure-Basen-Haushalt
- Ernährungstipps
- basische Bäder
- Kräuter und Teezubereitungen
- basische Mineralien
- naturheilkundliche Methoden

### **3403**

#### **Der natürliche Weg zu gesünderen Cholesterinwerten**

Zu hohe Blutfettwerte stellen ein Gesundheitsrisiko dar. Medizinische Forschungen haben eindeutig belegt, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen der Höhe des Cholesterinspiegels und dem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt. Das größte Risiko besteht in der Verkalkung der Blutgefäße, der Arteriosklerose.

An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Informationen für eine effiziente Senkung des Cholesterinspiegels.

Themen des Kurses:

- Die Rolle des Cholesterins im Körper
- den Laborbefund verstehen lernen
- Ernährung bei hohen Blutfettwerten
- gute Fette - schlechte Fette
- naturheilkundliche Unterstützung

### **3405**

#### **Wenn die Regel Schmerzen macht**

Der Monatszyklus bestimmt das Leben einer Frau. Häufig ist er gestört und beeinträchtigt den Alltag. Beschwerden rund um die Menstruation sind für die meisten Frauen allmonatliches Übel.

Das Wissen über die hormonellen Abläufe, über das Zusammenspiel der weiblichen Organe und geeignete Behandlungsmöglichkeiten kann vielen Frauen eine Erleichterung in Bezug auf die monatlichen Beschwerden ermöglichen.

In diesem Kurs lernen Sie Behandlungsmöglichkeiten aus dem Bereich der Naturheilkunde kennen und erhalten hilfreiche Tipps für die Anwendung zu Hause.

Themen des Kurses:

- Der weibliche Zyklus
- Schmerzen während der Menstruation
- PMS - Das prämenstruelle Syndrom
- Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten
- Tipps zur Eigenanwendung

### **4200**

#### **Schwedisch für Anfänger**

Dieser Kurs richtet sich an alle Schwedischinteressierten ohne Vorkenntnisse. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "Välkomna" (Klett-Verlag)

**4201**

**Schwedisch - A1 (3. Semester)**

Fortführung des im Februar 2011 begonnenen Kurses. Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**4202**

**Schwedisch - A1 (6. Semester)**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des im August 2009 begonnenen Kurses. Seiten- und Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**4220**

**Spanisch - A1 (2. Semester)**

Fortsetzung des im September 2011 begonnenen Anfängerkurses. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "mirada aktuell".

**4221**

**Spanisch für den Urlaub**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die nur etwas Spanisch für den Urlaub lernen möchten. Wir befassen uns ausschließlich mit touristischen Situationen wie z. B. im Hotel, beim Einkaufen usw. Grammtische Inhalte werden nur in geringem Maße und leicht verständlich angeboten. Tipps für die Reise und spannende Informationen über die kulturelle Vielfalt der spanischsprachigen Welt erhöhen die Vorfreude auf den nächsten Urlaub.

**4222**

**Spanisch - A1 (3. Semester)**

In diesem Fortführungskurs wird seit 3 Semestern Spanisch gelernt. Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk "mirada aktuell".

**4223**

**"Spanisch mit Muße lernen" (2. Semester)**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des im September 2011 begonnenen Anfängerkurses und richtet sich so an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Ganz in Ruhe und mit Muße werden die Grundlagen der spanischen Sprache vermittelt. Dabei steht die Bewältigung alltäglicher Situationen im Vordergrund. Gearbeitet wird mit dem Lehrwerk Mirada aktuell vom Hueber Verlag.

**4224**

**"Spanisch mit Muße lernen" - A1 (3. Semester)**

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des im September 2010 begonnenen Anfängerkurses und richtet sich nun an leicht fortgeschrittene Teilnehmer. Ganz in Ruhe und Muße werden Basiskenntnisse der spanischen Sprache vermittelt. Dabei steht die sprachliche Bewältigung von Alltagssituationen im Vordergrund wie z. B. beim Einkaufen, im Hotel usw. Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

**4225**

**Spanisch - A2 - für Fortgeschrittene**

In diesem Fortführungskurs wird seit 9 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 eingeübt wird.

**4240**

**Türkisch A1 - 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" vom Hueber-Verlag gearbeitet.

**4241**

**Türkisch - A1/A2 - Fortgeschrittene**

Dieser Kurs hat im letzten Semester begonnen. Mit wenig Vorkenntnis ist es möglich, als Seiteneinsteiger noch in diesem Kurs zurechtzukommen. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die türkische Sprache herangeführt. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch "Güle güle" ab Lektion 6. Vorher als Wiederholung: Lektion 1 - 5.

**4242**

**Türkisch A1 - Wochenendworkshop**

Dieses Kursangebot richtet sich an echte Anfängerinnen und Anfänger. Hier werden Sie in angemessenem Lerntempo und angenehmer Atmosphäre an die türkische Sprache herangeführt. Texte werden vom Kursleiter vorbereitet. Der Kurs entspricht dem gleichen Umfang eines Abendkurses über 20 Wochen. Er ist auf 6 Samstage verteilt.

**4243**

### **Türkisch für den Urlaub - Wochenendworkshop**

Ziel dieses Kurses ist es, neben der Einführung in die türkische Sprache einige Strukturen zu präsentieren und durchsichtig zu machen. Die auf Urlaub abgestimmten Übungen in Form von Modelldialogen sind auf Audio-CD aufgenommen und werden als Hörverständnisübungen vorgespielt. Lückentexte sind für die Einübungsphase vorbereitet. Die Kurseinheiten sind so aufgebaut, dass die Kurstage auch als Einzeltagesveranstaltung geeignet sind.

**4410**

### **Deutsch Niveau B2 - 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 B1-Niveau erreicht haben.

**4415**

### **Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 1**

**4416**

#### **Sie können nicht lesen und schreiben?**

Dies ist ein spezieller Integrationskurs, der mit Migrantinnen und Migranten durchgeführt wird, die keine ausreichenden deutschen Lese- und Schreibkenntnisse haben.

**4417**

### **Deutsch als Fremdsprache - Integration - Wiederholerkurs 1**

**4424**

### **Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2**

**4425**

### **Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 2**

**4426**

**Sie können nicht lesen und schreiben?**

Dies ist ein spezieller Integrationskurs, der mit Migrantinnen und Migranten durchgeführt wird, die keine ausreichenden deutschen Lese- und Schreibkenntnisse haben.

**4427**

**Deutsch als Fremdsprache - Integration - Wiederholerkurs 2**

**4434**

**Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 3**

**4435**

**Deutsch als Fremdsprache - Integration - Basis 3**

**4436**

**Sie können nicht lesen und schreiben?**

Dies ist ein spezieller Integrationskurs, der mit Migrantinnen und Migranten durchgeführt wird, die keine ausreichenden deutschen Lese- und Schreibkenntnisse haben.

**4444**

**Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 1**

**4454**

**Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbau 2**

**4463**

**Deutsch als Fremdsprache - Integration - Aufbaustufe 2**

**4473**

**Deutsch als Fremdsprache - Integration - Orientierungskurs 7**

**4493**

**Zertifikat Deutsch - Deutschtest für Zuwanderer**

**4494**

**Zertifikat Deutsch - Deutschtest für Zuwanderer**

**4496**

**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.

**4497**

**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.

**4601**

**Englisch Basic Course (Anfängerkurs)**

Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die Mut und Interesse daran haben, Englisch in entspannter und angenehmer Atmosphäre von Grund auf neu zu erlernen.

Wir erarbeiten gemeinsam grundlegende Englischkenntnisse für Alltagssituationen, wobei einfache Konversation helfen sollen, sich auch in touristischen Situationen zurechtzufinden. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "English Elements - Basic Course" vom Hueber Verlag, da dieses sich in den letzten Semestern bewährt hat und sich besonders gut für ein Selbststudium eignet. Auch nach diesem Kurs können je nach Interesse und Bedarf alle behandelten Themen und Inhalte jederzeit vertieft und wiederholt werden.

**4602**

**Englisch - A1 - Basic Course (3. Semester)**

Dieser Kurs hat im letzten Wintersemester für echte Anfängerinnen und Anfänger begonnen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre bereits erworbenen kommunikativen Grundkenntnisse in alltäglichen und touristischen Situationen festigen und erweitern möchten. Individuell vorhandene "Schwachstellen" werden aufgegriffen und gezielt aufgearbeitet. Ideal auch für Seiteneinsteiger mit geringen Vorkenntnissen.

**4604**

**English - A 1/A2**

Der Kurs hat vor 7 Semestern begonnen. Wir beschäftigen uns mit einer spannenden und trotzdem leicht verständlichen Krimilektüre oder zwischendurch auch einmal mit humoristischen Kurzgeschichten. Damit werden neue, nützliche Vokabeln und Grammatik in entspannter Atmosphäre erarbeitet. Seiteneinsteiger mit Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen.

**4605**

**"Englisch mit Muße lernen" - A 2**

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.

**4606**

**"Englisch mit Muße lernen" - A 2**

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.

**4609**

**Refresher A2 - Englisch für Wiedereinsteiger**

Sie hatten vor Jahren Englischunterricht in der Schule oder haben schon einige Englischkurse besucht und das Erlernte ist scheinbar vergessen? Dann ist dieses Kursangebot das Richtige für Sie! Denn hier werden Sie erfahren, dass Ihre Kenntnisse nur schlummern und jederzeit geweckt werden können. Sie werden staunen, wie groß der verloren geglaubte Wortschatz immer noch ist. Es geht aber nicht nur um Auffrischung vorhandener Kenntnisse - es geht auch um Vertiefung.

**4610**

**Englisch - A2/B1**

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre bereits vorhandenen Englischkenntnisse vertiefen und ihren Wortschatz ausbauen möchten. Mit Hilfe des Lehrwerks "Network Basic Conversation" trainieren Sie das flüssige Sprechen über Themen aus dem Alltag.

**4611**

**Englisch - B 1**

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

**4612**

**Englisch A2/B1**

Ein Kurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre mündlichen Fertigkeiten ausbauen möchten. Anhand des Lehrwerks "Network Basic Conversation" sprechen Sie über Alltagsthemen sowie Urlaubs- und Freizeitaktivitäten. Darüber hinaus erweitern aktuelle Texte aus der Zeitschrift "Spotlight" das "everyday English".

**4614**

**Refresher B2 - Englisch für Wiedereinsteiger**

Sie hatten vor Jahren Englischunterricht in der Schule oder haben schon einige Englischkurse besucht und das Erlernte ist scheinbar vergessen? Dann ist dieses Kursangebot das Richtige für Sie! Denn hier werden Sie erfahren, dass Ihre Kenntnisse nur schlummern und jederzeit geweckt werden können. Sie werden staunen, wie groß der verloren geglaubte Wortschatz immer noch ist. Es geht aber nicht nur um Auffrischung vorhandener Kenntnisse - es geht auch um Vertiefung.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die über 5 - 6 Jahre Schulenglisch verfügen.

**4801**

**Französisch mit Muße lernen - A1**

Voulez-vous... etwas Französisch lernen? Dieser Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse. Ganz langsam und in Ruhe werden den Teilnehmenden die Grundlagen der französischen Sprache vermittelt. Im Vordergrund stehen alltägliche und touristische Situationen.

**4901**

**Italienisch für Anfänger - A1**

Der Kurs hat vor einem Semester begonnen. Personen mit geringen Vorkenntnissen können als Seiteneinsteiger teilnehmen. Gearbeitet wird mit "Allegro 1" vom Klett Verlag. Der aktive Wortschatz soll vergrößert und die Grammatikkenntnisse vertieft und verbessert werden. Als Muttersprachlerin kann die Dozentin nicht nur über die Sprache, sondern auch Interessantes über Land und Leute nahe bringen.

**4902**

### **Italienisch - A1**

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

**5101**

### **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 selbstständige Arbeiten am PC. Grundlegende Übungen zur Handhabung von Tastatur und Maus vermitteln die Kenntnisse über das Betriebssystem Windows 7. Weiterführend werden die Möglichkeiten des Computers anhand praktischer Übungen in den Bereichen der Textverarbeitung und Tabellenkalkulation aufgezeigt.

**5102**

### **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.

**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 die Bedienung der Maus, der Tastatur und Windows kennen. Das Arbeiten und Erstellen von Ordnern, CD-Brennen und der Umgang mit einem USB-Stick gehören dazu. Einige Grundkenntnisse des Programms Word werden außerdem vermittelt.

**5104**

### **Aufbauworkshop EDV-Grundlagen**

Sie möchten Ihre Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem PC fertigen und erweitern? Dann bietet Ihnen der Kurs die richtigen Inhalte. Sie üben das Anlegen von Ordnern, Bildschirmhintergründe zu verändern etc. Kleine Übungen in Word, Excel und Power Point stehen mit auf dem Programm.

Probleme im täglichen Umgang werden angesprochen.

**5105**

### **Aufbauworkshop EDV-Grundlagen**

Sie möchten Ihre Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem PC fertigen und erweitern? Dann bietet Ihnen der Kurs die richtigen Inhalte. Sie üben das Anlegen von Ordnern, Bildschirmhintergründe zu verändern etc. Kleine Übungen in Word, Excel und Power Point stehen mit auf dem Programm.

Probleme im täglichen Umgang werden angesprochen.

**5150**

### **Excel - Einstiegs- und Auffrischkurs (EDV-Grundlagen werden vorausgesetzt)**

Der Kurs richtet sich an alle, die in Excel reinschnuppern möchten und an diejenigen, die Excel in der Version Office 2010 kennenlernen möchten. Sie lernen die Programmstruktur und Funktionen kennen. Das Erfassen und Formatieren der Daten sowie das Arbeiten mit Formeln wird vermittelt. Sie erlangen einen soliden Einstieg in Excel aus dem Office Paket 2010.

**5151**

### **MS OFFICE 2010 Professional (EDV-Grundlagen werden vorausgesetzt)**

Unter den in Deutschland vertriebenen OFFICE-Paketen gehört MS OFFICE 2010 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.

**5301**

### **Aufbaukurs Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC 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. Der Kurs richtet sich an alle, die irgendwann einmal den Kurs "Digitale Fotografie und Bildbearbeitung für Seniorinnen und Senioren" besucht haben. Es

können allerdings auch Seiteneinsteiger mit Grundkenntnissen an diesem Kurs teilnehmen.

**5302**

### **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 und weist auf Gefahren hin. Das Erstellen und die Pflege der Accounts wird im praktischen Teil durchgearbeitet. Ein sicherer Umgang mit dem PC ist erforderlich.

**5303**

### **Sommerakademie - Fotografie und Bildbearbeitung**

Die Sommerakademie Fotografie und Bildbearbeitung richtet sich an Teilnehmer, die bereits geringe Kenntnisse im Umgang mit der Digitalkamera und Bildbearbeitung haben. Die Grundlagen der Fotografie, z. B. die Funktionsweise, Motivauswahl und Perspektive sowie die Grundlagen des Bildbearbeitungsprogramms GIMP werden wiederholt. Das gefestigte Wissen wird im Projekt - "Postkarte von Bergkamen" - praktisch angewendet. Sie werden die erforderlichen theoretischen Planungsschritte, die Motivsuche, -sichtung und -auswahl kennen lernen. Die gewählten Motive bereiten Sie im Bildbearbeitungsprogramm GIMP zu einer druckfähigen Postkarte auf. Ihnen werden unterschiedliche Onlinedruckereien vorgestellt sowie die Arbeitsschritte, um eine Karte in Druck zu geben. Falls Sie Ihre Karte drucken lassen möchten, wird Hilfestellung gegeben. Mögliche Druckkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

**5304**

### **Webseiteninhalte in TYPO 3 ändern**

Sie sollen eine TYPO 3-Webseite pflegen, dann bietet Ihnen der Kurs die notwendigen Einblicke in die Arbeitsweise mit TYPO 3. 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.

**5306**

### **Zielgruppe sind Einsteiger und unerfahrene Digitalkameranutzer**

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. Es werden 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. Schulungsunterlagen können für einen Unkostenbeitrag in Höhe von 10,00 € erworben werden.

**5307**

### **Fototour am und um den Beversee**

Trainieren Sie die unterschiedlichen Motivfunktionen, Belichtungen und ISO-Einstellungen Ihrer Digitalkamera. Das Naturschutzgebiet Beversee bietet ein vielfältiges Motivangebot, wo Sie Routine in der Kamerahandhabung erwerben können.

**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. 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. Schulungsunterlagen können für einen Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 € erworben werden oder das Schulungsbuch GIMP 2.6 beim Herdt-Verlag bestellt werden.

**5313**

### **Moderne Webseiten erstellen**

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. Mithilfe 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 Kostenbeitrag von 22,40 € kann eine Schulungsunterlage in Heftform erworben werden.

EDV-Grundlagen werden vorausgesetzt.

## **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

## **5502**

### **Einkommensteuererklärung 2011 für Arbeitnehmer und Rentner**

Der Einkommensteuer unterliegen alle natürlichen Personen mit ihren Einkünften. Die Ermittlung dieser Besteuerungsgrundlagen ist insbesondere in den letzten Jahren immer komplizierter und unverständlicher geworden. Sogar hochrangige Politiker geben zu, dass sie ihre Steuerbescheide nicht mehr verstehen.

Gerade auch im Bereich der Arbeitslohn- und Rentenbesteuerung ergeben sich durch Abzugsbeschränkungen von Kosten bzw. Erfassung von bisher steuerfreien Einnahmen immer höhere Steuerbelastungen.

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

## **5902**

### **Kommunikation und Rhetorik**

Mehr denn je ist die Fähigkeit, wirkungsvoll zu kommunizieren, ein wesentliches Element für den Erfolg - auch schon in Schule, Studium und später im Beruf. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, die Grundlagen der Rhetorik kennenzulernen. Es werden Jugendliche angesprochen, die Kenntnisse in Kommunikation und Rhetorik sowie mehr Selbstsicherheit in Schule und Ausbildung erlangen möchten.

## **5903**

### **Gedächtnistraining**

Erfolg ist durch Übung machbar. Wir werden die kleinen grauen Zellen mobilisieren und in Schwung bringen. Wie funktioniert das Gedächtnis? Mit der rechten Gehirnhälfte wird im Alltag häufig zu wenig gearbeitet, das heißt, Intuition, Kreativität und Sensibilität kommen zu kurz. Diese werden wir im Gedächtnistraining aktivieren. Die linke Gehirnhälfte setzen wir täglich ein: durch unseren Verstand, rationales Denken und durch die Sprache.

Themen des Kurses:

- Aktivieren Sie beide Gehirnhälften. - Gehen sie in kleinen Schritten vorwärts.
- Ein gutes Gedächtnis ist nicht altersabhängig.
- Seien Sie aufmerksam.
- Übung macht den Meister.

## **5904**

### **Soziale Kompetenzen**

Emotionale Intelligenz zeigt sich in geschicktem Umgang mit anderen Menschen. Sie sind besser in der Lage, mit anderen Menschen umzugehen und befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen aufzunehmen. Wenn Sie Ihre emotionale Intelligenz verbessern möchten, dann ist dieses Tagesseminar genau das Richtige für Sie.

Themen des Kurses:

- Selbstwertgefühl
- Gefühlswelt
- Selbstvertrauen
- Wertschätzung
- Teamfähigkeit
- Motivation
- Kommunikationsfähigkeit

## **5905**

### **Farb- und Stilberatung**

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

Die Typberatung, zu der Farbharmonie, Stil, Make-up und Frisur gehören, gewinnt zunehmend an Bedeutung. Ziel der Analyse ist es, den jeweiligen Hautunterton zu analysieren, um daraufhin die idealen Farben für Garderobe, Make-up, Haare und Accessoires festzustellen. Kurzum, die richtigen Farben unterstreichen die Persönlichkeit und vermitteln ein angenehmes Äußeres. Durch eine gut gewählte und zusammengestellte Garderobe wirken Sie dynamischer und kompetenter.

Außerdem können Sie viel Zeit und Geld sparen, weil sie dann Ihren Kleiderschrank nach passenden Farben und Stil organisiert haben und für jede Gelegenheit gut gekleidet sind!

**5906**

**Mein erstes kleines Make-up  
Wochendseminar für junge Mädchen**

Die ersten Versuche mit Lidschatten, Make-up oder Tönungscreme sollen natürlich sein. Das erlernt ihr hier! Dazu ist es wichtig, viel über die Haut und ihre Pflege zu erfahren. Natürlich werden auch Fragen beantwortet!  
Ein toller Vormittag für Kids, die wissen möchten, was wichtig und richtig für ihre Haut ist.

**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.

Patricia Höchst, Stadt Bergkamen, Wirtschaftsförderung und Stadtmarketing  
Martina Leyer, Agentur für Arbeit Hamm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Montag, 19.03.12, 9.30 - 11.30 Uhr  
Treffpunkt; EG; Raum 102  
Patricia Höchst, 3 U.-Std, ohne Entgelt

**5922**

**Beruflicher Wiedereinstieg und Weiterbildung**  
Kostenfreie individuelle Beratung für Frauen

Der berufliche Wiedereinstieg nach Kindererziehung oder Pflege von Angehörigen sollte strategisch vorbereitet und gezielt geplant werden.  
Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf unterstützt Sie bei Fragen zur Gestaltung der Elternzeit oder zum Erhalt Ihrer beruflichen und betrieblichen Qualifikation.

In einem persönlichen Beratungsgespräch bekommen Sie Tipps zur Erarbeitung individueller Strategien zum beruflichen Wiedereinstieg und zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.  
Gründungsinteressierte Frauen erhalten Informationen zu Ansprechpartnern auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

Für berufliche Qualifizierung kann eine finanzielle Förderung durch Bildungsscheck oder Bildungsprämie möglich sein. Diese Zuschüsse zu Weiterbildungskosten sind unter bestimmten Bedingungen auch für Frauen in Elternzeit und für Wiedereinsteigerinnen erhältlich. In der Beratung werden Ihre individuellen Zugangsvoraussetzungen geklärt.

Wichtig: Terminvereinbarung unter der Telefonnummer 02303 27-4090 ist erforderlich.  
Veranstaltung in Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frau und Beruf Kreis Unna.  
Anke Jauer, Koordinierungsstelle Frau und Beruf Kreis Unna.

**6100**

**Hauptschulabschluss 2. Semester**

**6200**

**Fachoberschulreife 2. Semester**

**6300**

**Hauptschulabschlusslehrgang am Vormittag nach Klasse 9**

**6601**

**Sch.u.B.s – Vorbereitung auf den Hauptschulabschluss nach Klasse 9**